

DIGITALE SICHERHEIT



Aus dem Englischen übersetzt und adaptiert

Die Priester von St. Mary's in den USA stellen einen einführenden Leitfaden zum moralischen Umgang mit der Technologie vor, einschliesslich eines Überblicks über die am weitesten verbreiteten Medien- und Internetgefahren, insbesondere für junge Menschen, sowie praktische Vorschläge und Hilfsmittel für einen verantwortungsvollen Umgang mit Mobiltelefonen.

Erweiterte Version

Gedruckt am 18. September 2023

Übersetzt in 2026

Digitale Sicherheit

Handreichung

Sicherheit wovor?

Allgemeiner Überblick

Unfälle bei Schiessübungen, schreckliche Auto-unfälle, Seuchen, Tornados, Brände, Ertrinken, Entführungen... das sind die normalen Dinge, die uns in den Sinn kommen, wenn wir an «Sicherheit» denken. Waffensicherheit, Fahrschulen, Verkehrsregeln, Hygiene, Medizin und Sicherheitspläne sind nur einige der Massnahmen, die wir ergreifen, um auf diese Gefahren zu reagieren und uns und unsere Familien zu schützen.

Viele von uns beginnen heute zu erkennen, dass, ohne Vorwarnung und unter dem Deckmantel des Fortschritts und der Bequemlichkeit, unsere digitalen Geräte ihre eigene Art von Gefahr mit sich bringen. Technologie ist natürlich ein Werkzeug, oder vielleicht sollte man sie besser als Maschine bezeichnen: Ihr Zweck ist es, uns zu helfen, Dinge zu erreichen, wie es jedes Werkzeug tut; aber sie hat darüber hinaus eine Kraft, die weit über das hinausgeht, was ein normaler Mensch oder ein durchschnittliches Werkzeug hervorbringen kann (man denke an eine Pistole im Vergleich zu einem Schwert oder einen Lastwagen im Vergleich zu Wan-

derschuhen). Deshalb müssen wir sie mit Bedacht einsetzen, denn der Missbrauch einer mächtigen Maschine ist gefährlich. Wir sind besorgt, dass die neuen Gefahren der technologischen Welt gross und grösstenteils unbekannt sind – und sie erfordern eine neue Art von Sicherheit!

Das Ziel dieser Publikation ist es, die Gefahren aufzuzeigen, die mit der Nutzung unserer Informations- und Kommunikationsgeräte (Smartphones, Tablets usw.) verbunden sind, dann die moralischen Aspekte ihrer Nutzung klar darzulegen und schliesslich Anleitungen und Hilfsmittel für eine umsichtige Nutzung anzubieten.

Welche Gefahren gehen von unseren digitalen Geräten aus?

- 1. Gefahr für unsere Gesundheit:
körperlich und geistig*
- 2. Gefahr für unser soziales Leben*
- 3. Gefahr für unsere Seele*

Nur weil etwas gefährlich ist, bedeutet nicht, dass es nicht verwendet werden soll, aber es bedeutet, dass es mit Vorsicht im Verhältnis zu seiner Gefahr verwendet werden muss.

Wo beginnt das Problem?

Rillen – Neuroplastizität

In einem nördlichen Bundesstaat in den USA aufzuwachsen bedeutet, im Winter Schlitten zu fahren; aber Schlittenfahren ist nicht unbedingt so einfach, wie sich auf einen Schlitten zu setzen und wie Calvin und Hobbes den Berg hinunterzusausen. Manchmal müssen die Kinder nach einem langen und heftigen Schneefall erst einmal eine Weile im Schnee Spuren präparieren, bevor sie richtig loslegen können. Indem man sich auf seinen Schlitten setzt und langsam den Hügel hinunterfährt, wird der pulverige Schnee verdichtet und eine Spur entsteht. Je öfter dies wiederholt wird oder je schwerer der Passagier ist, desto tiefer und glatter wird die Rille, die sich in den Hang gegraben hat, bis die Schlitten ohne Widerstand hinunterfliegen. Manchmal konkurrieren die Kinder miteinander und sabotieren die Rille eines anderen, indem sie mit ihrem Schlitten absichtlich einen neuen Weg in ein langsames Gebiet bahnen... oder gegen Bäume und Zäune fahren (nun gut: nur die bösen Kinder tun dies).

Unser Gehirn ist so konzipiert, dass es Rillen zieht, um leicht funktionieren zu können. Anstelle

von Schnee haben wir das, was man «Neuroplastizität» nennt, d. h. unsere Fähigkeit, neue Verbindungen und Gewohnheiten zwischen den Dingen zu bilden, die wir wahrnehmen und auswählen, und dem, was wir praktisch tun. Dank der Furchen in unserem Gehirn sind wir in der Lage, Kunststücke wie das Gehen in einer geraden Linie oder das Essen von Spaghetti zu vollbringen oder uns zu merken, wer unsere Kinder sind und mit ihnen Football zu spielen. Ohne unsere neurologischen Transmitter wären wir nicht in der Lage, etwas auswendig zu lernen, ein Gefühl für Sicherheit oder Gefahr zu erlangen oder eine noch unbekannte Handlung so auszuführen, als kennten wir sie schon; und genau wie bei den Schneespuren gilt: Je stärker die Wirkung und je öfter die Spur wiederholt wird, desto tiefer und feiner ist die Rille.

Süchtig?

Diese spurbildende und gewohnheitsbildende Eigenschaft unseres Gehirns ist stark, und ohne sie wären wir nicht in der Lage, als menschliche Wesen zu leben. Diese Kraft kann jedoch auch missbraucht werden und ist dann der eigentliche Grund für einige schreckliche Probleme. Krankheiten wie PTBS (posttraumatische Belastungsstörung) und Angstzu-

stände, oder Probleme wie Drogen- oder Spielsucht, werden alle dadurch verursacht, dass die Bahnen in unserem Gehirn mit den falschen Dingen verbunden und dann wiederholt oder so stark beeinflusst werden, dass die Reise auf diesen Bahnen unglaublich leicht ist, oft extrem schädlich und fast hoffnungslos schwer zu stoppen.

Aufgrund ihres Designs, ihrer Wirkung und ihrer häufigen Nutzung zapfen unsere Smartphones unsere neuroplastischen Gehirne so gut an, dass wir fast sofort süchtig werden, nicht nur nach den Dingen, für die wir sie benutzen, sondern auch nach der Bildschirmnutzung im Allgemeinen.

Das Smartphone wurde so konzipiert, dass es Hand in Hand mit unseren gewohnheitsbildenden Gehirnen geht. Seine einfache Handhabung, selbst bei so harmlosen Dingen wie SMS schreiben und scrollen, ist der perfekte Spurmacher. Noch heimtückischer ist, dass Apps wie Twitter, YouTube und TikTok auf der Grundlage der Wissenschaft der Spielsucht entwickelt wurden: Eine unerwartete

Belohnung führt zu einer tief verwurzelten Gewohnheit wiederholten Verhaltens (nach unten ziehen, um zu aktualisieren).

Die Vorstellung, dass ein Gerät, das von jemand anderem mit unbekannten, aber zweifelhaften Motiven entwickelt und gesteuert wird, in unserem Gehirn eine Sucht auslöst, sollte uns hoffentlich Anlass zur Sorge über die sichere Nutzung dieser Geräte geben. Aber leider beginnt die Gefahr genau hier: Die Gefahr für unsere Gesundheit, sowohl für die körperliche als auch für die geistige, ist weitaus grösser, als man vielleicht denkt.

Weitere Informationen darüber, wie die Neuroplastizität unseres Gehirns funktioniert, finden Sie in Irresistible von Adam Alter, einer ausgezeichneten Erklärung der Sucht und wie sie von der Tech-Industrie genutzt wird. Ausserdem: Our Plastic Brain von Rommy von Bernhardt über die Wissenschaft der Neuroplastizität und How to Break up with your Phone von Catharine Price.

Die Gefahr für unseren Geist und unsere Gesundheit

«Das Beten fällt mir sehr schwer, Herr Pater, es scheint, dass ich, sobald ich anfangе, von irgendetwas abgelenkt werde...»

Die Auswirkungen der Techniknutzung sind zunächst nicht spürbar, aber sie werden nach und nach offensichtlich. Zuerst merken wir, dass wir unsere Zeit nicht gut einteilen, dann wird deutlich, dass wir nicht so viel schaffen, wie wir meinen, wir müssten. Gefühle der Unruhe treten ebenso häufig auf wie Müdigkeit, und es wird immer schwieriger, sich zu konzentrieren.

Was in unserem Gehirn passiert, ist ein Feuerwerk aus feuernden Synapsen, ausgeschütteten Hormonen (wie Dopamin) und einer allgemeinen Überlastung bestimmter Bereiche, die unsere Aufmerksamkeit und Sorgfalt auf das lenken, was auf dem Bildschirm zu sehen ist. Das wirkt sich sowohl geistig als auch körperlich aus, und der Grund dafür ist, dass es unser Gehirn tatsächlich schädigt.

Die tägliche Nutzung der Technologie übersteigt die energetischen Fähigkeiten unseres Gehirns und führt daher zu geistiger Ermüdung, geringerer Produktivität und (immer häufiger) zu Angstzuständen. Wenn wir unseren Körper über seine Grenzen hinaus belasten, bekommen wir Krämpfe, Müdigkeit und Krankheiten. Wenn wir unser Gehirn über seine Grenzen hinaus belasten, sind wir nicht in der Lage, Stress zu regulieren, klar zu denken, normal zu ruhen oder vernünftig zu reagieren. Da unser Gehirn die Quelle unserer stimmungsbestimmenden Chemikalien und Veranlagungen ist, schafft seine Überbeanspruchung wiederum das perfekte Szenario für medizinische Depressionen, die durch mangelnde Motivation und Gefühle der Traurigkeit aufgrund geringer Mengen an Hormonen wie Serotonin gekennzeichnet sind. Was sich wie eine Antwort auf unsere ängstliche oder traurige Stimmung anfühlt, erhöht in Wirklichkeit unsere Abhängigkeit von genau dem, was in erster Linie zu diesem depressiven Zustand beiträgt....

Es wird unweigerlich schwierig, zu beten, denn das Gebet verlangt, dass wir uns lange und intensiv um die *«Rille»* bemühen, die unsere Seele mit dem Vater verbindet, auf den wir uns zu konzentrieren versuchen.

Unsere Telefonate sollen unsere Zeit und Aufmerksamkeit vereinnahmen und süchtig machen, denn damit lässt sich Geld verdienen. Die Leute, die Geld verdienen wollen, haben weder unsere Gesundheit noch unsere Vernunft im Sinn, und die gefährlichen Auswirkungen nehmen zu!

Warum scheinen die meisten jungen Menschen plötzlich mit Angstzuständen und Depressionen zu kämpfen?

«Die Oberflächlichen»

In der Forschung ist es nicht mehr umstritten, dass die Internetnutzung unser Denken verändert. Manche preisen diese Veränderung sogar als eine neue und verbesserte Evolution des menschlichen Gehirns. Wir wechseln von einem Denkprozess, der normalerweise als «linear» angesehen wird, d. h. ein Fortschreiten von einem Punkt zu einem anderen Punkt bis hin zu einer Schlussfolgerung, zu einem Denkprozess, der «fragmentiert» ist. Fragmentiertes Denken sieht so aus: Anstatt ein Buch über die Aufzucht von Geflügel vom Anfang bis zum Ende zu lesen (lineares Denken), suchen wir vielleicht bei Google nach «Hühnerzucht», sehen uns dann Ausschnitte eines YouTube-Videos darüber an, klicken auf einen Link zu einem Geschäft für Zubehör, der zu einem Blog über bevorzugte Hühnerrassen führt, der wiederum zu einem Video über entzückende Kätzchen führt, die mit Streifenhörnchen kuscheln.... das erinnert uns daran, unsere E-Mails zu checken, und währenddessen haben wir auf mehrere SMS geantwortet, eine davon mit einem Link zu einem Video, in dem jemandes Baby Schluckauf hat, währenddessen checken wir das Bankkonto und dann wieder die Hühner – Amazon hat mal wieder den besten Preis. Und so weiter. Für die einen ist

das ein hervorragendes Multitasking, für die anderen ist es ein Hinweis auf etwas Bedenklicheres.

Wie sich herausstellt, ist dieser Wandel in unserer Denkweise vielleicht nicht so segensreich, wie manche meinen. Die zunehmende Nutzung von Suchfunktionen und oberflächlichem Wissen führt zu einer Abhängigkeit von der Quelle schneller Antworten und verursacht einen grossen Mangel an «tiefgründigen Köpfen» in unserer Gesellschaft. Dies wiederum führt zu einem Verlust der Künste, sei es beispielsweise beim Bootsbau oder in der Bildung. «De-Skilling» ist die Grundlage für unsere wachsende Gesellschaft, die aus untalentierten und unmotivierten Bürgern besteht, die ausser ihrer gemeinsamen Teilnahme an ähnlichen Aufgaben wenig beizutragen haben.

«Ich hasse meinen Job. Ich fühle mich nicht einmal wie ein Mensch.»

Wenn man dieses Schema auf die Geschäftswelt überträgt, stellt man mit Erschrecken fest, dass es in der Geschäftswelt nur so wimmelt von termingebundenen Besprechungen und Arbeitsplätzen, in denen Qualitätsprodukte durch «effiziente Produktivität» und Produktivität durch Geschäftigkeit er-

setzt werden, was von unserem Intellekt und unserer Tugendhaftigkeit immer weniger abverlangt.

Die Norm am Arbeitsplatz sind heute gelangweilte Gesichter mit müden Augen, das Auffüllen der dritten Tasse Kaffee, das ständige «so beschäftigt sein», das Ertrinken in E-Mails und Meetings, und das alles bei einem Mangel an Nachfrage, Interesse, oder Fähigkeiten in den wahren Künsten oder der Produktion von Qualitätsarbeit, die in seiner Art einzig ist und der Welt etwas bringt. Stattdessen versuchen wir, einen Sinn in Jobs zu finden, die jeder mit einem Gehirn und einer E-Mail-Adresse leicht erledigen kann, und selbst das droht durch das Aufkommen der KI schnell überflüssig zu werden.

Der Autor Nicholas Carr hat diesen Zustand des Niedergangs unseres intellektuellen Lebens, der sich auch auf die Wirtschaft und die Gesellschaft auswirkt, als «The Shallows» («Die Oberflächlichen») bezeichnet.

«Wir sind die oberflächlichen Menschen».

Der Mangel an «Reibung», der durch die Leichtigkeit der technischen Spielereien entsteht, schwächt wiederum unsere Persönlichkeitsstärke. Je ein-

facher es für eine Person ist, etwas zu kaufen, zu verkaufen oder eine Verabredung zu bekommen, desto weniger kann sie sich selbst motivieren und anspruchsvolle Aufgaben bewältigen. Ist es da ein Wunder, dass unsere durch die technologisierte Welt überfütterten Teenager nicht motiviert sind?

Obendrein sorgt dieses System dafür, dass unser Gehirn sofortige, mundgerechte Häppchen braucht, während seine Fähigkeit, sich über längere Zeiträume zu konzentrieren, geschwächt wird... und so werden die Spuren völlig verweht.

Die Gefahr, die von der Nutzung der Technik ausgeht, ist wahrlich heimtückisch. Sie wirkt sich auf unsere gesamte Kultur aus und schafft ein schwaches Fundament für die kommenden Generationen.

Weitere Informationen über die Entführung durch die Technologie finden Sie in Cal Newports So Good They Can't Ignore You. Eine sehr interessante Informationsquelle darüber, wie das Internet unsere Gehirne verändert, ist das Buch The Shallows von Nicholas Carr. Eine ausgezeichnete Lektüre zum Thema des oberflächlichen Intellekts, der in die Falle der Geschäftigkeit und Konnektivität tappt, findet sich in Cal Newports Deep Work.

Was ist mit meinen Kindern?

Die Realität der Neuroplastizität und unserer gewohnheitsbildenden Gehirne wird am deutlichsten, wenn es um die Erziehung von Kindern geht. Haben Sie schon einmal versucht, ein menschliches Gesicht zu zeichnen, nur um festzustellen, dass es wie die Skizze eines Sechsjährigen aussieht? Oder haben Sie sich zum ersten Mal seit Jahrzehnten wieder auf ein Fahrrad gesetzt, nur um festzustellen, dass Sie immer noch wissen, wie man fährt? Wer war nicht schon einmal fasziniert von der Art und Weise, wie Kinder die Possen ihrer Eltern und Geschwister vom frühesten Alter an übernehmen?

Kinder sind von Gott als die ultimativen Rezeptoren geschaffen worden. Ihre Gehirne sind wie riesige Schneehügel, die alles aufnehmen können, was man ihnen aufdrückt. Dies bietet nicht nur die unglaubliche Möglichkeit des geistigen Wachstums eines Kindes (wie das Erlernen von Sprachen), sondern birgt auch die Gefahr, lebenslange Wunden zu verursachen, die durch Missbrauch entstehen. Was immer die erste und tiefste Furche hinterlässt, bleibt am längsten bestehen. Im Frühjahr ist der letzte Schnee, der schmilzt, der erste Schnee, der fiel und von den schwersten Schlittenfahrten auf dem Hügel gepresst wurde...

Nun addieren wir diese beiden Tatsachen: Maschinen, die so konzipiert sind, dass sie aufgrund ihrer Wirkung auf unsere formbaren Gehirne massiv süchtig machen, und Gehirne, die so formbar sind wie zu keinem anderen Zeitpunkt in unserem Leben. Das Ergebnis ist ein hoffnungslos alltägliches Szenario. **Es braucht kein schlechtes Kind, um süchtig nach schädlichen Technologien zu werden, es braucht nur ein Kind und einen Bildschirm.** Es gibt mehr als genug Studien, die zeigen, dass Kinder, die in der technischen Welt aufwachsen, in der technischen Welt immer geschickter werden und sich auf sie verlassen, während sie gleichzeitig der natürlichen Welt, in der sie leben, fremd werden und unfähig sind, ihre Sinne und ihre schlecht ausgebildeten motorischen Fähigkeiten zu nutzen, um Probleme in der realen Welt zu bewältigen. Das Problem ist hier nicht nur, dass ihre Vorstellungskraft durch eine Überfrachtung mit Bildern und schnellen Bewegungen «ruiniert» wird. Hier wird vielmehr ihre Fähigkeit kurzgeschlossen, alle ihre Sinne, ihre Intelligenz und ihren Willen zu nutzen, um motivierte und charakterlich gefestigte Erwachsene zu werden. Diese Realität ist sogar messbar. **So wie ein ungenutzter Muskel verkümmert und schrumpft, wenn er nicht benutzt wird, so verkümmern gewisse Teile unseres Gehirns messbar während**

einer Kindheit mit Bildschirmen, ohne Phantasie und natürlichen Kontakten.

Das bedeutet, dass die Nutzung von Geräten für Kinder gefährlich ist, weil sie Teile ihres Gehirns dauerhaft verformen kann, die sie für Kreativität, Problemlösung und höheres Denken benötigen.

Wollen Sie sehen, welche überwältigende Wirkung digitale Bilder auf das Gehirn von Kleinkindern haben? Beobachten Sie deren Gesicht während eines Films.

Wollen Sie die Anfänge der Sucht sehen? Schalten Sie den Film nach der Hälfte aus, wenn es Zeit für den Rosenkranz ist.

Bildschirme sind schlecht für Kinder! Und das nur schon auf der grundlegenden Ebene der Bildschirmnutzung. Wenn man zu diesem Problem noch den unvermeidlichen Kontakt mit noch mehr süchtig machenden und unmoralischen Inhalten und digitalen Aktivitäten hinzufügt, wird ein Kind seiner Chance auf ein normales und moralisches Leben durch

Gefahren beraubt, in die es nur allzu leicht hineingeraten kann.

Eltern nehmen es sich sehr zu Herzen, dass sie ihren Kindern gutes Essen, Freunde und Aktivitäten bieten, weil sie wissen, dass das Kind dafür noch nicht selbst sorgen kann. Aber übersehen wir dabei nicht die Tatsache, dass das Kind alles, was es auf einem Bildschirm sieht, passiv und verstärkt aufnimmt? Haltung, Kleidung, Stil, Moral, Spiritualität.... alles Dinge, die es nicht unterscheiden kann.

Dieser allgemeine Gedanke gilt für alle der folgenden Themen.

Weitere Informationen über die Auswirkungen der Bildschirme und die Gestaltung der geistigen Gesundheit und der Erziehung von Kindern finden Sie hier: Jean Twenge, der Autor von iGen: Why Today's Super-Connected Kids...; Screen Schooled von Joe Clement & Matt Miles; Virtual Child von Cris A. Rowan; Glow Kids, Dr. Nicholas Kardaras

Weitere besonders gefährliche Gefahren

1. Soziale Medien

«Soziale Medien» sind Apps und Websites, die für den einfachen Austausch von Informationen, Bildern, Videos, Geschichten und anderen Mitteilungen mit Freunden und Bekannten gedacht sind. Sie werden inzwischen auch für andere Zwecke genutzt, z. B. als Plattformen zum Kaufen und Verkaufen usw.

Obwohl sie eine unglaubliche Quelle an Hilfsmitteln sowie eine sehr bequeme Möglichkeit darstellen, mit Freunden und Familie in Kontakt zu bleiben, sind die negativen Auswirkungen von Sozialen Medien vielfältig und können mit der Zeit katastrophale Ausmasse annehmen.

«Katastrophal» ist wahrlich ein ernstes Wort, aber hier sollen kurz die den Sozialen Medien innewohnenden Probleme aufgelistet werden, die mit einem solch bedauernswerten Begriff zutreffend beschrieben werden können:

1. **Soziale Medien machen süchtig.** Daran gibt es keinen Zweifel, und das nicht nur im übertragenen Sinne. Das unendliche Angebot an Inhalten reizt unser Gehirn und zwingt uns zu ständiger Nutzung und ständiger Kontrolle. Dies führt nicht nur zu einer chronischen Überbeanspruchung, sondern auch zu tieferen Störungen wie Angstzuständen, chronischen Bindungsstörungen, Depressionen und Zwangsstörungen. In ihrer harmlosesten Form, weil sie gemacht sind, um süchtig zu machen, sind die sozialen Medien ein Dieb von Zeit. Vor allem Zeit, die Kinder für ein normales Leben brauchen, und Zeit, die Eltern ihrer Familie schulden und stehlen.

2. **Soziale Medien zerstören unser eigentliches soziales Leben.** Je mehr Zeit man am Telefon verbringt, desto weniger interagiert man mit echten Menschen. Wer hat nicht schon erlebt, dass Jugendliche sich immer mehr langweilen und nicht mehr in der Lage sind, gemeinsam eine schöne Zeit zu verbringen? Oder das oft zu sehende traurige Bild einer Familie, die gemeinsam in einem Restaurant isst, wobei alle auf ihr Telefon schauen.

3. **Die Plattformen der Sozialen Medien sind so konzipiert, dass sie unsere Zeit und unser Geld in Anspruch nehmen**, damit wir sie so oft wie möglich nutzen. Sie wurden so programmiert, dass sie die Belohnungszentren in unserem Gehirn anregen, damit wir ständig auf der Suche sind und in Kontakt bleiben müssen.
4. **Sie werden zum Massstab der Selbstachtung und des Glücks**, weil sie ein Kanal des Materialismus sind, durch Zurschaustellung und Vergleich mit dem materiellen Besitz, dem Image oder den weltlichen Errungenschaften anderer. Sie werben mit Popularität wie mit Göttlichkeit, bis sie zu einem Bedürfnis werden. Ihre Botschaften, Feeds und Kultur werden wichtiger als die reale Welt und der wahre Wert.
5. **Die sozialen Medien sind voll von Pornographie.** Es gibt keine Plattform, die nicht leichten Zugang zu unreinen Inhalten und Feeds hat, und was noch schlimmer ist, die Algorithmen sind so eingestellt, dass sie solche Inhalte regelmässig vorschlagen. Das gilt für Snapchat genauso wie für Pinterest.

Ein Team des Films «Childhood 2.0» hat einen Test zum Thema sexuelle Ausbeutung auf Snapchat durchgeführt. Sie erstellten ein gefälschtes Benutzerkonto eines Mädchens im Teenageralter mit den üblichen Beschreibungen und Bildern. Innerhalb von zehn Minuten nach Fertigstellung des Kontos wurde «sie» von einem Mann kontaktiert, der um einen Video-Chat bat. Sein Profilbild war bereits sexuell explizit.

- 6. Soziale Medien sind das Podium für den «kleinsten gemeinsamen Nenner».** Fehlende Rechenschaftspflicht, grassierende Unehrllichkeit und Lieblosigkeit, politische Manipulation, Sexhandel und ausbeuterische Gefahren sind allesamt einfache und relevante Schlussfolgerungen einer frei zugänglichen und anonymen digitalen Welt.
- 7. Soziale Medien sind die Todesfallen für Mädchen im Teenageralter.** Dieses Thema muss angesprochen werden: Das normale Teenager-Mädchen ist verständlicherweise

unsicher und naiv, versucht sich anzupassen und macht sich zu viele Gedanken über sein Image und seinen sozialen Status. Die Sozialen Medien stellen es in einen Raum mit einer unüberschaubaren Anzahl sexuell attraktiver Vergleiche, während es gleichzeitig der Kritik, dem Beschämen und dem endlosen Druck ausgeliefert ist. Ist es da verwunderlich, dass Störungen im Zusammenhang mit körperlicher Dysmorphie (z. B. Magersucht) heute weit verbreitet sind? Würden Sie Ihre Tochter an einen solchen Ort gehen lassen?

Laut CDC-Statistiken ist die Selbstmordrate bei Mädchen im Alter von 10-14 Jahren in der Zeit nach dem Aufkommen der Sozialen Medien am stärksten gestiegen (200 %) und hat sich zwischen 1999 und 2014 verdreifacht.

Nach Angaben des National Center for Injury Prevention (Nationales Zentrum für Verletzungsprävention in den USA) ist Selbstmord die zweithäufigste Todesursache bei den 10- bis 24-Jährigen, und es sterben mehr Jugendliche und junge Erwachsene durch Selbstmord als durch Krebs, Herzkrankheiten, AIDS, Geburtsfehler, Schlaganfall, Lungenent-

zündung, Grippe und chronische Lungenerkrankungen zusammen. (protectyoungeyes.com)

Mehrere Studien zeigen einen eindeutigen Zusammenhang zwischen geringem Selbstwertgefühl, Cybermobbing und Beschämen, Selbstverletzung und Selbstmord – alles im Zusammenhang mit sozialen Medien.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass Soziale Medien für junge Mädchen genauso schädlich sind wie Pornographie für Jungen.

Diese Auswirkungen sind wirklich katastrophal! Die Moral der regelmässigen Nutzung Sozialer Medien ist bestenfalls unklug und schlimmstenfalls eine schwere Sünde, wenn sie jungen Menschen erlaubt wird, zumindest ohne ernsthafte Einschränkung und Verantwortlichkeit. Ein weiteres Problem ist, dass sie so schwer zu regulieren ist.

Die beste Art, Soziale Medien zu nutzen, ist «gar nicht».

Weitere Informationen über Soziale Medien und ihre Auswirkungen auf uns finden Sie unter «Ten Arguments for Deleting Your Social Media Accounts Right Now» von Jaron Lanier.

Studien über den Zusammenhang zwischen Sozialen Medien und Depressionen und selbstzerstörerischen Tendenzen bei Jugendlichen finden Sie im Blog ProtectYoungEyes und in der Studie Social Media and Suicide: A Public Health Perspective von David D. Luxton, PhD, Jennifer D. June, BA, und Jonathan M. Fairall, BS.

Es gibt viele weitere Studien, die durch eine einfache Internet-Suche gefunden werden können.

2. Pornographie

Pornographie ist mit Abstand die grösste Gefahr, welche die digitale Welt mit sich bringt. Sie kann definiert werden als jede Verwendung von sexuell eindeutigen Bildern, Videos, Audios oder Schriften zum Zweck der sexuellen Erregung. Sie ist die grosse heimtückische Verschwörung unserer Zeit, die fast 2/3 aller digitalen Inhalte beansprucht, die jeden Tag auf alle Smartphones der Welt heruntergeladen werden, und die mit 97 Milliarden Dollar pro Jahr mehr Geld einbringt als die NBA, die NFL und ganz Hollywood.

Obwohl die meisten von uns wissen, dass jede Art von Pornographie eine schwere Sünde ist, wissen viele Menschen nicht viel mehr über diese besondere Versuchung.

Die Zeiten, in denen man sich heimlich nach schlechten Magazinen umsehen musste, sind längst vorbei, und Pornographie ist in unglaublicher Weise zugänglich. Jede einfache Internetsuche bringt sie ans Tageslicht, und auf den Plattformen der Sozialen Medien ist sie allgegenwärtig. Selbst wenn das Internet eingeschränkt ist, ist sie über Texting-Apps

mit GIF- und Meme-Vorschlägen zugänglich. Selbst wenn alle schlechten Websites blockiert sind, kann sie über E-Mails und komprimierte Dateien empfangen werden. Wenn ein Gerät auf irgendeine Weise mit dem Internet verbunden ist, ist ihr fast nicht auszuweichen.

Der wichtigste Punkt bei all dem ist, dass es bei der Pornographie nicht nur um ein Laster geht.

Pornographie ist in erster Linie ein neurologisches Problem. Das bedeutet, dass sie selbst die «Besten unter uns» betreffen kann und wird, solange wir Menschen sind.

Gott hat unsere sexuelle Natur furchterregend und wundervoll gestaltet. Er hat sie so gestaltet, dass sie zum einen die Quelle neuer Seelen ist, die in den Himmel gebracht werden sollen, zum anderen aber auch eine feste Bindung und Stütze für die Ehepartner darstellt, die für diese Seelen verantwortlich sind. Zu diesem Zweck hat er sie mit einem einzigartigen und intensiven Vergnügen ausgestattet. Die Sexualität geht jedoch weit darüber hinaus, da eine ganze Reihe verschiedener Hormone, Nerven,

Spiegelzellen usw. im Spiel sind, um eine Bindung zwischen Mann und Frau zu schaffen. Wie alle anderen Aspekte unserer Physiologie kann jedoch auch dieses grosse und mächtige Geschenk missbraucht werden. Die meisten Menschen haben schon von dem Hormon Dopamin gehört, das als Belohnungshormon gilt und ein angenehmes Gefühl hervorruft. Sexuelle Lust geht jedoch weit über Dopamin hinaus und umfasst auch andere luststeigernde Hormone und Chemikalien wie Testosteron, Noradrenalin, Oxytocin, Vasopressin, Opiate, Spiegelzellen und Serotonin.

Durch Gottes unglaublichen Schöpfungsplan bindet Intimität die Ehepartner auf hormoneller und zellulärer Ebene aneinander.

Pornographie aber ist die absichtliche Nutzung dieses Plans ausserhalb von Gottes Absicht. Die Folgen liegen auf der Hand: Die Intensität des Vergnügens, die Manipulation aller Hormone und des Nervensystems, das Ganze ziellos und ungeordnet, führen zu einer Reihe verheerender Ergebnisse.

Dieses Problem betrifft vor allem Jungen und Männer, aber auch Frauen sind von dieser Versuchung nicht ausgenommen, da sie selbst eine gefallene menschliche Natur haben.

Pornographie macht im wahrsten Sinne des Wortes süchtig

- **Aufgrund der massiven Menge an Chemikalien und der Physiologie, die beteiligt sind, hat sie einen unmittelbaren neurologischen, stromlinienförmigen Rillen bildenden Effekt**, und jedes Mal, wenn Pornographie verwendet wird, werden diese Rillen noch tiefer.
- **Sie ist nicht löschar**, weil sie unser Gedächtnis und unsere Spiegelzellen so stark beeinträchtigt.
- **Sie schränkt unsere Genussrezeptoren immer mehr ein**, und so werden in kurzer Zeit selbst normale angenehme Aktivitäten (wie Musik hören oder Zeit mit Freunden verbringen) immer weniger begehrenswert, bis nichts mehr Freude bereitet.
- **Schliesslich wird die Pornographie nicht nur zur einzigen Quelle der Befriedigung, sondern zu einem echten körperlichen Bedürfnis**, nur um sich normal zu fühlen.

In der Zwischenzeit senkt sie unser Ideal der menschlichen Liebe und degradiert nicht nur Frauen zum Objekt, sondern alles, was mit einem von Gott geschaffenen, an sich heiligen Plan zu tun hat. Das ist die Antithese zur Liebe.

Aus diesem Grund wird die Pornographie zu einer immer häufigeren Ursache für das Scheitern von Ehen.

Ausserdem ist die Sucht nach Pornographie ein Hindernis für eine religiöse Berufung.

All dies mag klar genug sein; aber wo wir gewöhnlich versagen, ist die Erkenntnis, wie leicht man von Pornographie abhängig werden kann.

Auch hier gilt der Grundsatz, dass es sich in erster Linie um ein neurologisches Problem und nicht «nur» um ein Laster handelt. Jeder, der ein Gehirn, eine menschliche Natur und einen Bildschirm hat, kann leicht von dieser Quelle der neurologischen Abhängigkeit betroffen werden, und das gilt für Kinder in zehnfacher Hinsicht.

***Pornographie ist gleichzusetzen
mit dem sexuellen Missbrauch
von Minderjährigen.***

Jeder kennt die schrecklichen Folgen des sexuellen Missbrauchs. Da es sich um eine Manipulation der Unschuld handelt und um die Manipulation eines Wesens, dessen Tugend noch nicht ausgebildet ist, können die Folgen des Missbrauchs lebenslange Wunden, eine Neigung zu sexuellen Störungen, klinischen Depressionen und Angstzuständen, Selbsthass, Selbstverletzung und Selbstmord sein.

Die bedauerliche Realität der Pornographie ist, dass diese Ausnutzung der sexuellen Natur eines Kindes die gleichen Auswirkungen auf seinen Körper und sein Gehirn hat wie der sexuelle Missbrauch durch eine reale Person.

Aufgrund der chemischen Wirkung von Pornographie kann das Gehirn eines Kindes sofort vereinnahmt werden, weit über das hinaus, was seine natürlichen Regulationsfähigkeiten kontrollieren können. Das bedeutet, dass selbst das liebste und

unschuldigste Kind aufgrund der überwältigenden Menge an neurologischen und chemischen Effekten in seinem Körper sofort unkontrollierbar versklavt werden kann.

Wenn dies nicht überprüft und geheilt wird, wird ein Kind zunehmend abhängig und schliesslich unfähig, bestimmte Aspekte seiner Natur zu regulieren.

Das bedeutet, dass ein 12-jähriger Junge bereits definitiv daran gehindert werden kann, eine religiöse Berufung zu ergreifen, nur weil ältere Geschwister oder ein Elternteil ihre Geräte ungefiltert im Haus lassen.

Die süchtig machende Wirkung der Pornographie kann gar nicht genug betont werden. In vielen Fällen kann sie neurologisch anspruchsvoller sein als Alkoholismus und ist mit einer Abhängigkeit von schweren Drogen vergleichbar.

Auch hier ist der Grund, warum so viele immer wieder dazu neigen zu glauben, es sei lediglich eine Sünde, die man mit Willenskraft und Gebet kontrollieren kann.

***Pornographie kann nicht allein
durch Willenskraft und Gebet
überwunden werden.***

Sie kann nur durch praktische Enthaltensamkeit überwunden werden, und manchmal durch zusätzliche therapeutische Methoden, sicherlich mit Hilfe des Gebets, aber beginnend mit der praktischen Entscheidung, sich den Zugang zu den Inhalten von vornherein zu verweigern. Ohne die praktische Bereitschaft, sie um jeden Preis zu vermeiden, kann die Gnade nicht in einer Seele wirken.

Moralisch gesehen:

- Ungefiltertes Internet ohne Rechenschaftspflicht auf einem Smartphone ist bestenfalls **unvorsichtig**.
- Wenn ein Gerät auch nur ein- oder zweimal absichtlich für explizites Material verwendet wurde, ist es eine **schwere Sünde**, es weiterhin ungefiltert und ohne Rechenschaftspflicht zu nutzen.
- Kindern den Zugang zu Geräten ohne strenge Filterung, Verantwortlichkeit und strenge

Überwachung zu ermöglichen, ist eine **Todsünde** der Vernachlässigung seitens der Eltern.

Was können wir in der Praxis dagegen tun?

- **Süchtig:** Wenn der Leser bereits von dieser Sucht betroffen ist, muss er wissen, dass es durchaus möglich ist, sie zu überwinden, allerdings nur mit dem starken Wunsch, das Laster ganz loszuwerden, und dem Willen, dieses um jeden Preis zu überwinden.
 - * Die ersten Schritte werden darin bestehen, jede mögliche Quelle der Versuchung aus dem eigenen Leben zu entfernen.
 - » Wird der Konsum fortgesetzt, setzt sich die Abhängigkeit fort.
 - » Wenn die Möglichkeit des offenen Zugangs gegeben ist, ist der Fall in die Sucht unvermeidlich.
- 1. Der erste Schritt besteht darin, ein Gerät zu wählen, das keinen Zugang zu unreinen Inhalten bietet. Im Abschnitt «Sicherheitshinweise und gute Websites» finden Sie Optionen, die einen gewissen digitalen Zugang ermöglichen, ohne den Zugang zu allem anderen zu öffnen.

Kostenlose Blockier-Apps oder billige Verantwortungs-Software sind völlig unzureichend.

2. Der zweite Schritt ist der aktive Kampf gegen die Sucht.
 - a. Dies geschieht durch die bewusste Suche nach anderen Formen der Unterhaltung mit körperlicher und geistiger Aktivität.
 - b. Lernen und Sport.
 - c. Wir müssen unser Ideal der Liebe bewusst mit der Intention der Schöpfung Gottes in Einklang bringen.
 - d. Die Begleitung durch einen Therapeuten und einen regelmässigen Beichtvater ist oft hilfreich und manchmal notwendig.

Weitere Informationen zur Überwindung der Pornographie-Sucht finden Sie unter FightTheNewDrug.com, PurityIsPossible.com und den Hilfsmitteln auf CovenantEyes.com.

- **Wenn der Leser sich nicht gerade in einem Zustand der Abhängigkeit** oder der regelmässigen Sünde durch den Gebrauch von pornographischem Material befindet, dann muss

er, um ein tugendhaftes Leben zu führen, es als seine Pflicht betrachten, diese Frage ernsthaft zu behandeln und sich nicht vorzumachen, dass er über diese Art von Versuchung erhaben ist. *Ein solches Ideal ist unmöglich.*

- * Es sollte kein Smartphone ohne ein gewisses Mass an Rechenschaftspflicht und Filterung geben, selbst wenn jemand noch nie der Sünde verfallen ist.
- * Wir müssen die Grenze der simplen notwendigen Vorsicht überschreiten.
 - » Nur wir haben die Kontrolle darüber, was wir sehen, was wir hören und was wir lesen.
 - » Wenn wir nachlässig sind und zu nachsichtig mit den grundlegenden Unanständigkeiten und der Unmoral in Filmen und Liedern umgehen, sind wir dafür verantwortlich, dass unser Massstab gesenkt wird, was den Weg in grössere Versuchungen ebnet.
- **Für Eltern** ist in dieser Hinsicht kein Mass an Überwachung und Wachsamkeit zu viel. Es ist einfach so, dass Ihr Kind in der heutigen Zeit sicherlich irgendwann mit etwas Porno-

grafischem in Berührung kommen wird. Das bedeutet aber nicht, dass es sich nicht lohnt, Kinder vor einem zufälligen Kontakt zu schützen, vor allem in den ersten 15 Jahren.

Das Beste, was Eltern für ihr Kind tun können, ist nicht Prävention. Es ist Kommunikation und der Aufbau von Vertrauen.

Da eine Gefährdung unvermeidlich ist und Tugendhaftigkeit Wissen, Planung und Umsicht erfordert, erweisen Eltern ihrem Kind einen weitaus besseren Dienst, wenn sie im Vorfeld vertrauensvolle Gespräche mit ihm führen, und zwar häufig.

*Das Wichtigste, was Eltern im Hinblick auf die Gefahr der Pornographie für ihre Kinder tun können, ist, sie positiv und praktisch zu lieben: Sie müssen mit ihnen kommunizieren, um eine solide **Basis des offenen Vertrauens aufzubauen, die es dem Kind leicht macht, sich seinen Eltern anzuvertrauen.***

Kinder müssen mit vernünftigen, praktischen, offenen und vor allem heiligen Vorstellungen von unserer sexuellen Natur ausgestattet werden, be-

vor sie mit unangemessenen Inhalten, schlechten Gesprächen oder den Entwicklungen ihres eigenen Körpers in Kontakt kommen müssen.

Eine ausgezeichnete Darstellung, wie Sie Ihre Kinder erziehen und auf die Gefahren der Unreinheit vorbereiten können, finden Sie in dem Buch «Parents, Children and the Facts of Life» von Pater Henry Sattler. (Es ist ein ausgezeichnetes Buch, trotz des banalen Titels.)

«Du kannst mir alles sagen»

Ermutigen Sie Ihre Kinder jedes Mal positiv, wenn sie sich Ihnen mit einem Zweifel oder einer Frage anvertrauen, vor allem, wenn es um die Reinheit geht. Vermeiden Sie es auf jeden Fall, dass sie Angst davor haben, Ihnen etwas zu sagen.

Kinder sollten z. B. belohnt werden, wenn sie ihrer Mutter oder ihrem Vater erzählen, dass sie im Supermarkt eine schlechte Zeitschrift gesehen haben. Wir wollen, dass sie es uns sagen, und dann können wir ihnen hilfreich erklären, warum so etwas als schlecht angesehen wird, sogar als etwas, das man beichten muss, und zwar alles im Geiste des Schutzes, des Vertrauens und der Gewissheit, dass sie darüber immer mit ihren Eltern sprechen können.

PYE empfiehlt ein Eltern-Mantra mit den Worten «Leg das Gerät weg und sag es einem Erwachsenen», um Kindern beizubringen, was sie tun sollen, wenn etwas Komisches auf dem Bildschirm passiert. Dies ist ein guter Slogan, vor allem wenn das Kind dafür gelobt wird, dass es seinen Eltern davon erzählt.

Prävention und Wachsamkeit

Was die Prävention betrifft, so ist es moralisch inakzeptabel, den Zugang zu internetfähigen Geräten ohne Überwachung zu erlauben. Das ist im wahren Sinne des Wortes schlimmer, als wenn man eine geladene, ungesicherte Waffe im Wohnzimmer, greifbar für die Kinder, liegen lässt.

Eltern müssen verstehen, dass eine einfache Passwortkombination auf ihrem Telefon völlig unzureichend ist... Vierjährige können das schon herausfinden, wenn sie es nur ein- oder zweimal sehen. Was können dann wohl brennend neugierige, hormonelle Teenager aufschnappen?

Kinder können oft viel besser mit Technik umgehen, als ihre Eltern vermuten – selbst die sehr technikaffinen Eltern!

Erziehen!

Wenn sie älter werden, hilft den Kindern in den Teenagerjahren am besten die positive Zuwendung ihrer Eltern, die Ermutigung und die ehrliche, aber vertrauensvolle Aufklärung über die Geheimnisse des Lebens und die Laster, die diese zu verzerren versuchen.

Blosse Einschränkungen bei diesem Thema sind nicht nur unzureichend, sondern oft schädlich, weil das Kind zwangsläufig mit diesen Dingen zu kämpfen hat, sich dann aber nicht getraut, sie mit seinen Eltern zu besprechen.

Es wird den Kindern sehr helfen, wenn sie vor allem in ihren Teenagerjahren und zunehmend gegen Ende ihrer Schulzeit Vertrauen gewinnen und klare Gespräche über die zu erwartenden Gefahren und wie man am besten mit Ihnen umgeht, führen können. Dies schliesst alle Realitäten der heutigen Welt mit all ihrer Unordnung und dem Zugang zum Internet ein.

Aber nicht MEIN Kind?

ProtectYoungEyes.com hat mehrere Artikel und Beiträge zu einem Thema, das sie «NMK-Syndrom» nennen. Das bedeutet: «Nicht mein Kind».

Die schwierige, aber eindeutige Realität, mit der wir uns auseinandersetzen müssen, ist, dass die Gefahr, die von der Nutzung der Technologie ausgeht, sehr wenig mit der Erziehung oder dem Familienleben eines Kindes zu tun hat.

Denken Sie bitte noch einmal an ihre besonders offenen plastischen Gehirne, die nur darauf warten, etwas aufzunehmen, und dann daran, dass diese Gehirne ihre Entwicklung noch nicht abgeschlossen haben. Die Entscheidungen der Kinder sind darum oft schlecht und kurzsichtig, sie sind unvernünftig motiviert durch Druck, Eitelkeit, Neugierde und ihre sich entwickelnden Leidenschaften.

Bildschirmzeit, Soziale Medien und Pornographie haben alle die gleichen überwältigenden Auswirkungen auf unsere Kinder...

...oder schlimmer.

Schlimmer, weil wir oft zu viel Vertrauen in den Glauben und die Ehrlichkeit unserer Kinder haben und es versäumen, alle notwendigen Vorsichtsmassnahmen zu treffen. Das ist ihnen gegenüber nicht gerecht!

Abschliessende Gedanken für Ihre Kinder:

1. Denken Sie daran, dass sie Kinder sind.
2. Wenn Sie Ihren Kindern die besten Chancen geben wollen, nicht dem Laster und der Sucht der Pornographie zu verfallen:
 - a. Absolute Wachsamkeit
 - b. Zuversichtliches Vertrauen
 - c. Positive Erziehung
 - » All dies muss von Ihnen initiiert werden. Vertrauen Sie nicht darauf, dass dies von selbst passiert.
4. 3. Denken Sie daran, dass Ihre Kinder niemals tugendhafter mit ihrem Telefon umgehen werden als Sie selbst.

Schlussfolgerung

Diese neue Welt der Technologie kam schnell und überwältigend, und mit ihr auch die Gefahren:

- Die Gefahren von Überbeanspruchung und Sucht, die unsere Gesundheit, unseren Geist und unser Gebet beeinträchtigen
- die Gefahr von Oberflächlichkeit und Schwäche
- die Gefahr, den Seelen, die sich auf uns verlassen, die Zeit zu stehlen
- die Gefahr von unüberwindbaren Versuchungen

Niemand würde seinen Kindern eine geladene Waffe überlassen, aber ein Smartphone ist schlimmer! Niemand würde sein Kind Drogen ausprobieren lassen, um sich für den Konsum im Erwachsenenalter zu wappnen – ihnen ein Smartphone zu überlassen ist schlimmer! Niemand würde seine Teenager durch ein Einkaufszentrum laufen lassen, das voller pornographischer Plakate und bekannter Kinderschänder ist – ihnen Soziale Medien zu über-

lassen, ist schlimmer! Niemand würde seine Tochter Briefe schreiben und Bilder per Post an eine unbekannte Person schicken lassen, schon gar nicht an einen Jungen oder einen erwachsenen Mann – sie unbeaufsichtigt SMS schreiben und telefonieren zu lassen, ist noch schlimmer!

Es ist an der Zeit, dass wir uns den neuen Gefahren in dieser neuen Welt stellen und mit einer neuen Sicherheit reagieren.

Viele von uns haben das Gefühl, dass dies zu viel von uns abverlangt, und sagen sich am Ende: «Wozu die Mühe?» Aber es ist nicht unmöglich, solange wir bereit sind, daran zu arbeiten, auch an unserem eigenen Technikkonsum! Es ist viel einfacher, unseren Kindern zu helfen, wenn wir nicht selbst vor dem Bildschirm sitzen.

Beten Sie, kommunizieren Sie und helfen Sie einander in diesem Kampf um Sicherheit – digitale Sicherheit –, die nichts anderes ist als die Sicherheit unserer Seelen.

Sicherheitshinweise und gute Websites

Im Folgenden finden Sie einige Empfehlungen zur umsichtigen Nutzung von Geräten für Sie und Ihre Familie.

Websites, die es wert sind, besucht zu werden:

- **ProtectYoungEyes.com (PYE).** PYE ist derzeit eine der besten verfügbaren Internetseiten. Die Website hat sich zum Ziel gesetzt, das Bewusstsein für digitale Sicherheitsbedrohungen zu schärfen und praktische Anleitungen für den Schutz von Geräten vor unangemessenen Internetinhalten und dem Missbrauch Sozialer Medien bereitzustellen. Dazu bietet sie:
 - * eine kostenlose Website und eine wöchentliche E-Mail mit gründlichen aktuellen Informationen über die neuesten Apps und Spiele, auf die Eltern achten sollten.
 - * eine App mit leicht verständlichen Anweisungen und Informationen zum digitalen Schutz.

Die FSSPX ist nicht offiziell mit der PYE verbunden, und wir sind nicht mit allem einverstanden, was die PYE in Bezug auf die Kindererziehung im Allgemeinen präsentiert. Nichtsdestotrotz ist PYE eine sehr wertvolle Quelle für den Schutz des Internets.

- [FightTheNewDrug](#)
- [TruthAboutPorn.org](#)
- [CovenantEyes.com](#)

Telefone

Die beste Methode für Familien (und Freundesgruppen) ist eine gemeinsame Filterung und Verantwortlichkeit. Wenn wir unsere Geräte zu einem offen genutzten Werkzeug und nicht zu einer privaten Welt machen, können viele Fallen vermieden werden.

- **Covenant Eyes** ist die beste App, die es heutzutage gibt. Sie ist ihr Geld wert.
 - * Es handelt sich um ein grosses Unternehmen, das sich ständig über die Quel-

len unreinen Inhalts auf dem Laufenden hält.

- * Die Bildschirmüberwachung kann nicht ausgeschaltet werden und funktioniert auch, wenn kein Internetzugang besteht.
- * Auf ihrer Website finden Sie tonnenweise kostenlose Lektüre.
- Pflegen Sie eine Familienpolitik, zum Beispiel:
 - * Keine Telefone im Schlafzimmer
 - * Keine Telefone auf Familienausflügen oder bei den Mahlzeiten.
 - * Keine Telefone nach einer bestimmten Zeit am Abend, und alle Telefone werden gemeinsam am gleichen Ort aufgeladen.
 - * Ein gemeinsames Gerät für die Familie

Selbst eine App wie Covenant Eyes ist nicht narrensicher. Zusätzliche Apps wie Bark können immer zusätzlichen Schutz bieten.

Kinder und Jugendliche sollten nicht einfach Smartphones erhalten. Die vielleicht beste Methode ist es, Kindern in Sekundarschulen/höheren Schu-

len ein stark eingeschränktes Smartphone mit vielen Richtlinien zu geben, um ihnen die Chance zu bieten, vor dem Schulabschluss gute Gewohnheiten zu entwickeln.

Siehe auch **Boomerang**, **Qustodio**, **Accountable2Me** und **EverAccountable**.

Heim-Wi-Fi

- Schlechte Websites können mit einem Router wie **Gryphon** direkt an der Quelle blockiert werden.
- Passwörter sollten häufig geändert werden.
- Fallen Sie nicht auf «unschuldige» Geräte wie Alexa, MP3-Player oder Kindles herein. Die Benutzung jedes Internetgeräts kann problematisch sein.
- Auch nicht Tablets usw., die keine Daten haben. Alles, was es braucht, ist ein Spaziergang zum Café oder zum Haus des Nachbarn.
- **OpenDNS**,

- **CleanBrowsing.org**

Handys ohne Internet

Vorbei ist die schwierige Zeit, in der es schien, als gäbe es keine Möglichkeiten, ein Telefon so auszustatten, dass dessen Gebrauch nicht zum moralischen Zerfall führt. Hier sind unsere empfohlenen Geräte:

- **Wisephone (techless.com)**
 - * Es sieht aus wie ein Smartphone, hat aber keine Internet- oder Soziale Medien-Funktionen.
 - * Es verfügt über eine einfache Karten/Navigations-App.
 - * Es kann bei Ihrem Familiennetzbetreiber genutzt werden.
 - * Es hat ein Familienportal für die Rechenschaftspflicht.
- **Light phone (thelightphone.com)**
 - * Es ist extrem einfach, ohne Internet- oder Soziale Medien-Funktionen.

- * Es verfügt über eine einfache Karten/Navigations-App.
- * Es kann bei Ihrem Familiennetzbetreiber genutzt werden.

Die folgenden Telefone sind eher für Teenager bzw. Einsteiger gedacht. Sie verfügen in der Regel über eine sehr gründliche Überwachung mit Funktionen wie Textüberwachung, Kontakt-Whitelists (Filter für saubere, reine Websites), eingeschränkte Apps. Seit kurzem bieten diese Unternehmen auch Apps für Musik, Hörbücher und GPS-Navigation an.

- * Gabb (Gabbwireless.com)
- * Gabb-Uhr
 - » Eine unabhängige Smart-Uhr mit bis zu 25 von den Eltern genehmigten Kontakten, die angerufen oder per SMS kontaktiert werden können. Das war's dann auch schon.
- * Pinwheel (Pinwheel.com)
- * Bark Phone
- * Troomi
- * MM Guardian

Für Bark, Gabb und Troomi können Sie über die PYE-Website Rabatte erhalten:

Weitere Möglichkeiten, die zur Verfügung stehen, aber von den Autoren dieser Publikation nicht persönlich erforscht wurden:

- * Nokia 3310
- * Sunbeam F1
- * Blu Tank II T193
- * LG B470 3G
- * Kyocera DuraXV LTE
- * Plum Ram 7 - 3G
- * Samsung Galaxy J2 Pro
- * Samsung Rugby 4

Die Einrichtung einer sicheren Internetverbindung kann verwirrend und zeitaufwendig sein, aber in Anbetracht der realen, unvermeidlichen Bedrohungen für unsere Seele und diejenige der uns anvertrauten Menschen ist es die Mühe wert, Präventivmassnahmen zu treffen.

Das Folgende würden wir empfehlen als beste Lösung für eine Familie:

- * Ein gemeinsamer Computer oder Tablet für die ganze Familie
 - » Sicherer Router/ DNS
- * Ein gemeinsames Smartphone für Vater und Mutter, mit einer Verantwortungs-App wie Bark und Filtern wie CovenantEyes
 - » Keine Sozialen Medien, ausser für die Arbeit, falls erforderlich.
 - » Browser und Videos auf dem Telefon deaktivieren.
- * Ein gemeinsames internetfreies Telefon mit Transparenz (WisePhone ist eine gute Option), welches die Kinder bei Bedarf benutzen können.
- * Wenn die Kinder heranwachsen, nehmen wir uns häufig die Zeit zu erklären, warum die Familienregeln so sind, was wir schützen und was wir vermeiden wollen.
- * Gegen Ende der Schulzeit können Ju-

gendliche ein internetfreies Telefon erhalten oder ein gefiltertes, internetfähiges Smartphone mit ihren Eltern teilen.

- * Stellen Sie sich die wiedergewonnene Zeit und den Seelenfrieden vor...

Gute Lektüre

- Cal Newport
 - * *Digitaler Minimalismus* – Cal Newport
 - » Dieses Buch ist fantastisch, und jeder sollte es lesen.
 - * *Konzentriert Arbeiten* – Cal Newport
 - * *So Good They Can't Ignore You* – Cal Newport
 - » Eine Enthüllung über den heimtückischen Einsatz von Technologie, um unsere Aufmerksamkeit zu Geld zu machen.

Handy-Sucht / Kinder gegen Technik

- * *Wer bin ich, wenn ich online bin...* (The Shallows) – Nicholas Carr
 - » Eine sehr interessante Lektüre darüber, wie das Internet unser Denken (nicht zum Besseren) verändert .
- * *How to Break Up With Your Phone* – Catherine Price
- * Jean Twenge, die Autorin von *iGen: Why Today's Super-Connected Kids...*
- * *Screen Schooled* von Joe Clement & Matt Miles
- * *Glow Kids*, Dr. Nicholas Kardaras
- * *Virtual Child* von Cris A. Rowan

Soziale Medien

- * *Zehn Gründe, warum du deine Social Media Accounts sofort löschen musst* von Jaron Lanier
- * 'Das Dilemma mit den Sozialen Medien' sollten Sie sich ansehen.
- * 'Childhood 2.0' sollten Sie sich ansehen

Pornographie

- * Sehen Sie sich die vielen kostenlosen Informationsbücher und Aufsätze auf *CovenantEyes.com* an
- * *The Porn Myth* – Matt Fradd
- * *ProtectYoungEyes.com* – siehe den Abschnitt Blog:
 - » Ways Pornography Harms Children and Teens
 - » Why Kids Look at Pornography (It's not their fault)
 - » Pornography: Not Just For Boys (Teen Girls Struggle, Too)