

Wenn Social-Media-Fasten nicht funktioniert



Man kann trotz Versagen daraus lernen (Symbolbild)

Quelle: Unsplash+ / Getty Images

«Ich könnte dieses Jahr soziale Medien fasten – jedenfalls für eine Weile.» Ich habe es versucht und bin gescheitert. Die Idee hat nicht in meinen Alltag gepasst. Gelernt habe ich trotzdem einiges. – Ein Erfahrungsbericht von Hauke Burgarth.

«Fastest du dieses Jahr wieder?», fragten mich einige in der Woche vor der Passionszeit. «Eigentlich nicht», war meine Antwort. «Ich werde normal essen, aber ich habe mir überlegt, für eine Weile auf Social Media zu verzichten.» Die Reaktionen waren unterschiedlich. Die einen meinten: «Was? Das schaffst du?» Die anderen – eher die Älteren – lächelten nur und meinten: «Das machen wir eigentlich immer. Es ist eh nicht unsere Welt.» Okay, ich gehöre auch schon zu den Älteren, aber ich brauche und gebrauche mein Smartphone samt der

verschiedenen Medienkanäle. Ich war gespannt.

Eine Woche ohne

Mein Ziel beim Social-Media-Fasten war Entschleunigung. Ich wollte das Tempo herausnehmen aus dem schnellen Schauen, was andere gerade machen, und aus meinen eigenen Beiträgen und Reaktionen. Dabei wollte ich nicht für sieben Wochen in der Versenkung verschwinden, sondern einfach eine Woche kürzertreten. Das hörte sich für mich machbar an und meine Hoffnung war, Ruhe zu erleben und mehr Zeit mit Gott verbringen zu können.

Als es konkret wurde, überlegte ich mir erst einmal, welche Plattformen und Kanäle ich überhaupt fasten wollte. Am einfachsten war es bei «X» – da habe ich mich vor einer ganzen Weile abgemeldet. TikTok habe ich zwar, nutze es aber selten bis nie – auch geklärt. Über Facebook halte ich Kontakt zu den Älteren und über Insta zu Jüngeren – hier wollte ich die Pausentaste drücken. Und was sollte ich mit den Messengern machen? WhatsApp, Signal, Threema, Telegram & Co? Hier war meine Überlegung, nur noch ab und zu hineinzuschauen und dann, wenn möglich, über analoge Kanäle zu antworten. Für mich hörte sich das an wie ein Plan – er klappte nur nicht.

Das Leben spricht dagegen

Natürlich musste ich meinen Tag nicht damit beginnen, in den Newsfeed hineinzuschauen, um zu sehen, was gerade passiert ist. Es bereitete mir auch keine Mühe, die Abende nicht mit Doomscrolling am Handy zu verbringen – weil ich das sonst auch nicht tue. Aber dann ging es schon los: Eine Freundin von mir ist gerade für ein Hilfswerk nach Israel gezogen, bevor der Krieg in der Region losging. Sie postet regelmässig ihre Erlebnisse und ich wollte nicht nur am Ball bleiben, sondern auch konkret für sie beten. Ähnliches gilt für Bekannte im Irak oder der Ukraine, die über Facebook von ihrem Familienalltag und ihrem Job erzählten. Ich habe auch unterschätzt, wie viele Infos für meine Arbeit in den Medien und der Gemeinde (ich bin als Journalist, Autor und Pastor unterwegs) ich aus den verschiedenen sozialen Netzen erhalte und wie viel ich dort auch hineingebe. Es war frustrierend. Ich realisierte, dass ich nicht soziale Medien fastete, sondern lebendige Beziehungen zu Menschen, die mir wichtig sind.

Keine Kommunikationskiller



Dazu kam noch die Sache mit den verschiedenen Messengerdiensten. Als Selbstständiger und Pastor gehört eine gewisse Erreichbarkeit dazu. Ich muss nicht 24/7 auf der Matte stehen, aber ich möchte auch keine Anfragen oder Absprachen ins Leere laufen lassen. Selbst die Idee, möglichst analog auf digitale Kontakte zu antworten, stellte sich als schwierig heraus. Eine Grundregel der Kommunikation ist: Benutze die Kommunikationskanäle, auf denen dein Gegenüber angesprochen werden möchte. Natürlich konnte ich auf eine Textnachricht hin zurückrufen. Manchmal ist das sowieso die beste Möglichkeit. Meistens sind zwei schnelle Zweizeiler wesentlich besser und effektiver. Um meine berufliche und die private Kommunikation nicht zum Erliegen zu bringen, begann ich also schnell wieder, normal per Messenger zu antworten.

Kein Scheitern, sondern eine Erfahrung

Ich habe das Social-Media-Fasten für mich im normalen Alltag versucht und es ist schiefgegangen. Ich wollte Klarheit und Ruhe gewinnen und habe Unbequemlichkeit und Missverständnisse geerntet. Es fühlte sich zunächst wie ein Versagen an, nicht einmal eine Woche darauf verzichten zu können. Stopp! Das ist nicht richtig. Ich hätte es gekonnt, aber ich habe nicht gewollt. Es war ein Experiment und solche Versuche dürfen scheitern. Trotzdem nehme ich einiges mit:

- Ich habe Social Media nicht vermisst, aber sehr wohl den direkten Draht zu Freunden und Bekannten.
- In meinen Alltag hat diese Auszeit nicht gepasst – sie brachte mir keine Ruhe und anderen nur Irritation.
- Die geistliche Bereicherung, die ich erwartet habe, ist nicht eingetreten.
- Wer in einer permanenten Selbstdarstellung gefangen ist, für den kann solch ein Fasten sehr hilfreich sein – andere sollten sich unbedingt weiter in den sozialen Medien engagieren.
- Ich möchte für eine persönliche Erfahrung nicht die Kommunikation mit vielen (vor allem jüngeren) Menschen kappen.
- Bestimmt werde ich etwas ähnliches noch einmal versuchen, dann aber im Urlaub oder während einer gesetzten Auszeit. Dann gelten andere Regeln.
- Mein «Scheitern» ist eigentlich gar keines. Ich brauche mich nicht davon frustrieren zu lassen, denn ich bin um einige Erkenntnisse reicher geworden.

Hast du schon einmal eine Social-Media-Pause gemacht? Was waren deine Erfahrungen?

Zum Thema:

[Kein Fokus aufs Weglassen: Fasten, aber richtig](#)

[«Werbung für Gott»: Wie junge Menschen ihren Glauben verbreiten](#)

[Ganz ohne Essen?: Praktische Hinweise zum Fasten](#)

Datum: 16.03.2026

Autor: Hauke Burgarth

Quelle: Livenet

Tags

[Soziale Medien](#)

[Leben als Christ](#)

[Kommentar](#)