Examen

Soziale Medien sind überall und jederzeit verfügbar. Sie verbinden Menschen verschiedener Generationen, Kulturen und Religionen, mit unterschiedlichen politischen und philosophischen Weltanschauungen. Ohne soziale Medien wären viele Verbindungen nicht möglich und wir könnten Kontakte zu anderen nicht so leicht pflegen. Gleichzeitig wissen wir um die Risiken und Abhängigkeiten, die Möglichkeiten, Hass und Unfrieden zu verbreiten. Deshalb kannst du mit diesem Examen über deine Art, soziale Medien zu nutzen, reflektieren. Es kann dir dabei helfen, neue Wege zu finden, um soziale Medien sinnvoll und mit Freude zu nutzen.

1.
Ich nehme eine bequeme Position ein. Ich entspanne meine Muskeln und meinen Geist. Ich atme mehrmals tief durch und bitte Gott, dass er mit hilft, seine Gegenwart in mir und in meinem Leben zu spüren. Ich begebe mich in seine Gegenwart und tauche in sie ein.
2.
Ich bitte Gott, mir all die Gaben und Gnaden zu zeigen, die er mir heute geschenkt hat, von den großen (Leben, Liebe) bis zu den kleinen (ein Telefonanruf von einem Freund, eine erledigte Aufgabe). Ich danke Gott für jede einzelne Gabe und Gnade.
3.
Gott ist hier. Alles kommt von Gott. Gott ist in allen Dingen gegenwärtig, auch in den "dunkelsten" Ecken der sozialen Medien. Ich danke Gott für all die Menschen auf der anderen Seite eines TikTok-Videos, eines Instagram-Posts, eines Tweets, für jeden Menschen, der anwesend ist. Ich danke dafür, dass ich auf diese innovative Art und Weise mit vielen Menschen aus nah und fern in Kontakt treten kann. Jeder dieser Menschen ist ebenso wie ich nach dem Bild Gottes geschaffen.
4.
Ich bitte Gott um sein Licht, damit ich seine Gnade, Wahrheit, Schönheit und Menschlichkeit in allen Formen der sozialen Medien sehen kann. Ich bitte ihn auch um Erkenntnis, wo in den sozialen Medien ich selbst aktiv bin.
5.
Ich richte meine Aufmerksamkeit auf einzelne Details. Jedes Foto, jeder Tweet, jede Gebetsbitte, jeder Ausdruck von Hass, Unaufmerksamkeit oder Verleumdung verrät etwas über uns Menschen und den Rest der Schöpfung. Welche Bedürfnisse und tiefen Verletzungen habe ich heute gesehen? Urteile auch ich über andere? Welche Menschen werden an den Rand gedrängt, ausgegrenzt oder verunglimpft?
Wo sehe ich das Gute und Schöne? Wo und wie wird Freude geteilt, über wichtige Ereignisse berichtet, Schönheit und Güte gefördert? Wie geht es mir? Welche Ereignisse und Beiträge lösen bei mir positive, welche lösen negative Gefühle aus?
6.
Spiegelt mein Leben, in den sozialen Medien, die Liebe Gottes wider? Zu welchen Antworten und Reaktionen auf das, was ich erlebe, fühle ich mich berufen? Kann ich dies konkret in meinen sozialen Netzwerken tun? Fühle ich mich unter Druck gesetzt? Fühle ich mich unbedeutend oder wertlos? Bin ich jemand, der zur

Verbreitung von Hass, Klatsch und Ausgrenzung beiträgt? Habe ich bei meinen eigenen Beiträgen auch das Gute im Sinn oder nur mein eigenes Bild, mein eigenes Ich? Bin ich abhängig von der Anzahl der Likes, Klicks, Retweets? Teile ich nur, um mein eigenes Image zu verbessern, oder bin ich daran interessiert, anderen zu helfen? Was lösen meine Beiträge bei anderen aus? Trage ich nur zur schnellen Konsumkultur bei oder versuche ich auch, langlebige und nachhaltige Inhalte zu schaffen?

7.

Trenne ich hin und wieder die virtuelle Verbindung und konzentriere ich mich aufs analoge Leben"? Gott ist wichtiger als mein Bildschirm. Ich nehme mir die Zeit, den wahren Gott, andere Personen und auch den Rest der Schöpfung kennenzulernen. Ich trete aus dem virtuellen Leben heraus und lasse nicht zu, dass es mich völlig vereinnahmt. Ich bitte Gott um Erkenntnis, wie ich die sozialen Medien dazu nutzen kann, sein Herrlichkeit und sein Lob zu verbreiten und den Menschen und der übrigen Schöpfung zu helfen. Wo das nicht der Fall ist, bitte ich ihn um seine Hilfe, mein Verhalten zu ändern und soziale Medien nicht zu einem neuen Gott werden zu lassen, vor dem ich die Welt um mich herum vergesse.

8.

Ich schaue nun gemeinsam mit Gott auf morgen. Wenn ich mich angesprochen fühle, etwas zu verändern, kann ich das vor Gott versprechen. Ich bitte ihn, mir bei meinen Vorhaben zu helfen.

9.

Ich beende das Examen mit der gleichen Geste, mit der ich meine Meditationen während des Tages beende.