17.11.2026 | 21:58 Uhr
Abendsegen | rbb 88.8

Ein Beitrag von
Maria Elisabeth Grosch

Doomscrolling

Oft versinke ich darin, stundenlang furchtbare Nachrichten im Internet zu lesen. Nachweislich kann uns das krank machen und schaden tut es sowieso. Es gibt einfach sehr viele schlechte Nachrichten. Und das Gehirn ist leider besonders empfänglich dafür, evolutionär gesehen.

Danach einen guten Tag zu haben, fällt mir schwer. Nicht im Internet unterwegs zu sein, allerdings noch schwerer. Manchmal hilft es mir, süße Tiervideos anzuschauen.

Viel lieber würde ich mich durch die guten Nachrichten des Tages klicken: Streitende Geschwister haben sich versöhnt. Freundinnen hatten einen tollen Urlaub. Ein Kind ist geboren, alle wohlauf.

Was meine Laune aber noch mehr verbessert, ist die frohe Botschaft von Jesus. Noch mehr als Hundevideos. Sogar vor dem Schlafengehen. Und ich brauche keinen Blaulichtfilter.

Ich wünsche Ihnen eine gute Nacht.

© 2026 · Kirche im RBB