



**Daniel Villanueva SJ | Havanna**

Lic. theol., Generaldirektor der NGO  
„Entreculturas – Fe y Alegría“ der  
Spanischen Provinz der Jesuiten

danivillanueva@gmail.com

## Das Internet gut nutzen<sup>\*</sup>

### Eine Aktualisierung der ignatianischen „Essensregeln“

In den *Geistlichen Übungen* schlägt der hl. Ignatius von Loyola eine Reihe von Regeln vor, um Unordnung und Exzess beim Essen zu unterbinden.<sup>1</sup> Im 16. Jh. haben diejenigen, die es sich leisten konnten, das Essen oft als Quelle von Vergnügen, Ablenkung und Unterhaltung erachtet. Dies hatte zur Folge, dass die Nahrungsaufnahme für Ausschweifungen und Störungen anfällig und keine Hilfe zur Bewahrung des emotionellen und geistlichen Gleichgewichts war.

Die Weisheit des Ignatius lässt sich auch auf die Welt der Internetnutzung anwenden. Diese bildet eine relativ neue Dimension unserer alltäglichen Wirklichkeit: Sie ist notwendig und hilfreich, zugleich jedoch anfällig für das Erwecken von ungeordnetem Begehren und die Entstehung von Abhängigkeiten.<sup>2</sup>

#### 1. Als Werkzeug nutzen

[GÜ 210] „Die erste Regel ist: Sich vom Brot zu enthalten ist weniger angebracht, weil es keine Speise ist, über der der Appetit so sehr ungeordnet zu werden pflegt oder zu der die Versuchung so nachdrücklich ist wie zu den anderen Speisen.“

Das Internet bietet uns enorme Möglichkeiten. Es ist Werkzeug, das Kommunikation ermöglicht und Zugang zu Informationen verschafft. In unserer Lebenswelt ist die Nutzung des Internets notwendig. Es besteht kein Grund, eine ver-

<sup>\*</sup> Zur Erstveröffentlichung s. URL: <https://www.educatemagis.org/documents/ignatian-rules-for-internet-usage/> (Stand: 01.06.2020). Übersetzung: Johanna Friedl, Bearbeitung: Christoph Benke.

<sup>1</sup> Zit. n. Ignatius von Loyola, *Gründungstexte der Gesellschaft Jesu*. Übers. v. P. Knauer (Ignatius von Loyola. Deutsche Werkausgabe, Bd. II). Würzburg 1998, 194 ff.

<sup>2</sup> Anm. der Redaktion: Im Folgenden wird zuerst die ignatianische Regel zitiert, dann folgt deren Anwendung auf die Internetnutzung.

nünftig eingesetzte Nutzung als Suchmaschine, für das Lesen von Nachrichten, für die Forschung, für das Senden und Empfangen von E-Mail-Nachrichten und für die Arbeitssuche zu unterbinden.

## 2. Aufmerksamkeit für die digitale Vermittlung von Beziehungen

[GÜ 211] „Die zweite: In Bezug auf das Trinken scheint die Enthaltbarkeit vorteilhafter als in Bezug auf das Brotessen zu sein. Deshalb muss man sehr schauen, was Nutzen bewirkt, um es zuzulassen, und was Schaden bewirkt, um es abzuweisen.“

Andere Anwendungen, etwa jene der zwischenmenschlichen Kommunikation und sozialen Vernetzung, können an die Stelle realer Beziehungen und Freizeitgestaltung treten. Aufgrund ihrer grundsätzlichen Beschränkung und mangelndem Tiefgang verlangen diese dann die erhöhte Aufmerksamkeit des Nutzers. Wer Technologie für die Gestaltung von Beziehungen nutzt, muss zwischen positiven Anwendungen und Vorteilen sowie negativen Aspekten differenzieren können. Wir dürfen nicht naiv sein bezüglich des Risikos von Missbrauch und Abhängigkeit.

## 3. Kriterien für Bedürfnis und Gebrauch

[GÜ 212] „Die dritte: In Bezug auf die Speisen muß man die größte und vollständigste Enthaltbarkeit einhalten, weil in dieser Hinsicht sowohl der Appetit zum Ungeordnetwerden als auch die Versuchung zum Verleiten rascher bereit sind. Und so kann man die Enthaltbarkeit bei den Speisen, um Unordnung zu meiden, auf zwei Weise einhalten: die eine: indem man sich daran gewöhnt, grobe Speisen zu essen; die andere: wenn feine, in geringer Menge.“

Es ist wichtig, für sich selbst klar die tatsächlichen Bedürfnisse bezüglich dieser Technologie zu sehen – im Unterschied zu Anwendungen, die eigentlich unnötig sind. Mit der Ausnahme von Experten in gewissen Berufszweigen, benötigt man im Allgemeinen nicht stets das neueste Gerät mit der höchsten Leistung. Ein Gespür für echte Bedürfnisse und realistische Nutzung hilft, den konsumgetriebenen Erwartungen, die mit diesen Technologien zusammenhängen, entgegenzuwirken.

## 4. Weniger ist mehr

[GÜ 213] „Die vierte: Wenn er sich davor hütet, in eine Krankheit zu fallen, wird einer, je mehr er vom Angebrachten wegnähme, aus zwei Gründen desto rascher die Mitte erreichen, die er in seinem Essen und Trinken einhalten muß: Der erste: Weil er, indem er sich so hilft und einstellt, oft mehr die inneren Erkenntnis-

se, Tröstungen und geistlichen Eingebungen verspüren wird, damit sich ihm die Mitte zeige, die für ihn angebracht ist. Der zweite: Wenn der Betreffende sich in dieser Enthaltbarkeit sieht, und nicht mit so großer leiblicher Kraft und Verfassung für die geistlichen Übungen, wird er leicht dazu kommen, zu beurteilen, was mehr zu seinem leiblichen Unterhalt angebracht ist.“

Tendenziell nimmt die Nutzung digitaler Hilfsmittel in unserem Alltag immer mehr Zeit in Anspruch. Wenn wir diese als zweckdienliche Instrumente betrachten, würden wir sie angemessen nutzen können, weil wir sie dann nur nach Bedarf einsetzen. Anzuraten wäre, den Rechner oder das Mobiltelefon gelegentlich abzuschalten und von Orten der Ruhe, Entspannung und Erholung fernzuhalten. Unüberlegter Internetgebrauch in der Freizeit ist wenig hilfreich: Er führt zur Zeitverschwendung und verhindert die Ausübung nützlicherer Tätigkeiten (Sport, Musik, Lektüre, Austausch mit anderen). Wer zu viel Zeit im Internet verbringt, muss mit verringerter Konzentrations- und Kontemplationsfähigkeit rechnen, was uns wiederum innerlich fragmentiert und in unserer Berufung schwächt.

## 5. Authentisch sein

[GÜ 214] „Während der Betreffende ißt, erwäge er etwa, daß er Christus unseren Herrn mit seinen Aposteln essen sieht und wie er trinkt und wie er schaut und wie er spricht. Und er bemühe sich, Ihn nachzuahmen. Der hauptsächliche Teil des Verstandes soll sich also mit der Erwägung unseres Herrn befassen und der kleinere mit dem leiblichen Unterhalt, damit man so mehr Gleichmaß und Ordnung gewinne, wie man sich verhalten und leiten soll.“

Es ist darauf zu achten, dass der Gebrauch dieser Mittel sich nicht in einen hermetisch abgeriegelten Bereich unseres Lebens wandelt. Der Versuchung zur Anonymität ist durch Transparenz entgegenzuwirken: Es ist nicht hilfreich, unsere wahre Identität zu verheimlichen oder mit falschen Identitäten zu spielen. Transparenz würde uns auch darin unterstützen, unsere Religiosität in die digitale Welt zu integrieren. Es ist daher hilfreich, sich den digitalen Raum als einen Raum der Beziehungspflege vorzustellen, innerhalb dessen wir uns, wie Jesus, anderen zur Verfügung stellen, und zwar so, wie wir tatsächlich sind.

## 6. Persönlichen Raum abseits des Internets schaffen

[GÜ 215] „Die sechste: Ein andermal kann er, während er ißt, eine andere Erwägung vornehmen, entweder aus dem Leben von Heiligen oder aus irgendeiner frommen Betrachtung oder von einer geistlichen Angelegenheit, die er auszuführen hat. Denn indem er auf diese Sache aufmerksam ist, wird er weniger Vergnügen und Verspüren an der leiblichen Speise gewinnen.“

Es ist wichtig, die persönliche Zeiteinteilung einzuhalten, um Freiraum zu lassen für das eigene Innenleben, die Spiritualität und eine gewisse „digitale Stille“. Zum Leben gehören Augenblicke, die von einem menschlichen Rhythmus bestimmt werden. Dafür braucht es Räume frei von Rechnern und anderen elektronischen Geräten. In den Zeiten der Innerlichkeit sollen auch die Alarm- und Erinnerungssignale der Geräte ausgeschaltet bleiben, um keinerlei Unterbrechungen zu erlauben. In diesen gesicherten Räumen erhält der Mensch die Gelegenheit, die leitende Rolle in der Gestaltung seiner Gottesbeziehung zu übernehmen, ohne Fremdbestimmung und Störung.

## 7. Die Kontrolle selbst übernehmen

[GÜ 216] „Die siebente: Er hüte sich vor allem davor, daß nicht sein ganzes Herz auf das gerichtet sei, was er ißt, und daß er nicht beim Essen wegen des Appetits hastig vorgehe. Er sei vielmehr Herr über sich, sowohl in der Weise zu essen wie in der Menge, die er ißt.“

Wer das Internet nutzt, soll vermeiden, ziellos herumzustöbern, ohne klare Vorstellung von dem, was gesucht und von dem Grund, warum es gesucht wird. Das Internet darf nicht Herr der menschlichen Zeit und Zeiteinteilung sein. Sobald eine Suchmaschine oder eine E-Mail-Nachricht geöffnet wird, möge der Nutzer bereits ein klares Ziel vor Augen haben und dieses verfolgen. Es hilft, Notizen zu machen von Ideen und zu setzenden Arbeitsschritten, um diese zu einem späteren Zeitpunkt wieder aufgreifen zu können. Jene Applikationen (E-Mail-Programme, soziale Netzwerke), die zu bestimmter Zeit gebraucht werden, sollen nur aktiviert werden, wenn sie wirklich notwendig sind. Das verhindert, dass immer wieder eintreffende Nachrichten zerstreuen und ablenken. Lesezeichen und Markierungen sind Hilfen, um auf ein geplantes späteres Lesen aufmerksam zu machen. Sie unterbinden Ablenkungen.

## 8. Planen

„Die achte: Um Unordnung zu entfernen, ist es sehr nützlich, nach dem Mittag- oder nach dem Abendessen oder in einer anderen Stunde, in der man keinen Appetit zum Essen verspürt, für das kommende Mittag- oder Abendessen und so weiterhin jeden Tag bei sich die Menge zu bestimmen, die zu essen angebracht ist. Und über sie gehe man aus keinem Appetit und keiner Versuchung hinaus, sondern um allen ungeordneten Appetit und alle Versuchung des Feindes mehr zu besiegen, esse man, wenn man versucht wird, mehr zu essen, eher weniger.“

Eine gute persönliche Ordnung bedarf der Planung. Man könnte sich etwa am Tagesende vornehmen, wie die Internetnutzung des kommenden Tages zu gestalten ist – zu einem Zeitpunkt, wenn das Bedürfnis, einen elektronischen

Kontakt herzustellen, gerade nicht lockt. Es ist gut, sich Ziele zu setzen: Wie viel Zeit möchte ich im Internet verbringen? Auf welche Weise werde ich es nutzen? Das Tagesende und die Nacht verdienen dabei besondere Beachtung. Zu diesen Zeiten nimmt die Nutzung der Technologie häufig jenen Raum und jene Zeit in Anspruch, welche dringend für die eigene Ruhe und Selbstreflexion gebraucht werden.

Diese Regeln sind ein Versuch, die ordnungsgemäße Nutzung neuer Technologien zu fördern. Denn wir sind überzeugt, dass sie zahlreiche innovative Möglichkeiten bergen, uns als Instrumente zum Guten zu dienen. Es wäre ein Fehler, unsere Einstellung von Angst bestimmen zu lassen. Zugleich wäre es naiv, die möglichen negativen Effekte einer undurchdachten Nutzung nicht in Betracht zu ziehen.

Verbesserungsvorschläge oder Korrekturen des hier Vorgelegten richten Sie bitte an die Mailadresse des Verfassers. So könnten diese Regeln ergänzt oder neu formuliert werden.