

Roland van der Vorst: "Die Zukunft ist endlos"

## Mit Meditation gegen digitale Medien

Von Vera Linß

Deutschlandfunk Kultur, Studio 9, 06.02.2026

**Digitale Medien können die Denkfähigkeit limitieren, warnt der Designprofessor Roland van der Vorst. Als Gegenmittel empfiehlt der Anhänger des ZEN-Buddhismus Praktiken wie Meditation oder das Fokussieren auf die unmittelbare Erfahrung.**

Stress, Missstimmung, Konzentrationsschwächen – dass soziale Medien nachteilig für die Psyche sein können, ist längst belegt. Medienkompetenz und eine moderate Nutzung gelten als eine Möglichkeit gegenzusteuern. Doch wie verändert die Digitalisierung langfristig das Denken? Erweitern der permanente Zugriff auf Informationen, die Vielzahl an Kontaktmöglichkeiten und das Eintauchen in virtuelle Welten den geistigen Horizont?

Mitnichten, sagt der Designprofessor Roland van der Vorst. Digitale Tools führten zu einer "starken Begrenzung", da sie das Denken auf "konzeptionelle Praktiken" festlegten. Im Klartext: Sie schränken die Perspektive ein.

### Fokus auf das Naheliegende

Etwa dadurch, dass sie die Welt "ihres Endprodukts" beraubten. Van der Vorst, der auch Innovationsforscher ist, macht das daran fest, dass Apps und soziale Netzwerke dazu einladen, immer dranzubleiben. Wo es früher ein Anfang und Ende gegeben habe, folgten diese keiner Zeitachse mehr und pulverisierten die Zeit. Zudem verführten digitale Tools dazu, nach immer neuen Stimuli zu suchen. Die "algorithmische Empfindungslogik" lenke weg vom Moment, hin zu immer intensiveren Botschaften. Und auch das beschreibt van der Vorst in seiner essayistischen Analyse als neu: die Fokussierung auf das Naheliegende. Statt seiner Fantasie zu folgen oder eine imaginierte Zukunft anzustreben, ließe man sich nun von den Vorschlägen digitaler Dienste leiten.

### Mensch als Reaktionsexperte

Doch welche Folgen hat diese Praxis für den Einzelnen und die Gesellschaft? Die Auswirkungen auf die Gemeinschaft sind für den Designexperten leider weniger interessant. Stattdessen blickt er ausschließlich auf die Folgen fürs Individuum. Und die hält er (zu Recht) für bedenklich.

Roland van der Vorst

### Die Zukunft ist endlos

Denken in der digitalen Welt

Aus dem Niederländischen von  
Bärbel Jänicke

Verlag Harper Collins, Hamburg 2025

272 Seiten

24 Euro

Einen kreativen und forschenden Geist sieht er ebenso bedroht wie die Fähigkeit, strategisch zu handeln. Der Mensch werde zum "Reaktionsexperten", dem es schwerfalle, sich auf eine ferne Perspektive auszurichten. Auch könne die "Gier nach emotionalem Input", die digitale Dienste auslösten, zu einer inneren Leere führen. Nur, wie kann man sich dieser "Fixierung" entziehen?

### **Verantwortung der Digitalkonzerne**

Hier greift Roland van der Vorst auf persönliche Erfahrungen zurück. Er selbst ist Anhänger des ZEN-Buddhismus. Deshalb empfiehlt er, mit Techniken wie Meditation oder dem Fokussieren auf die unmittelbare Erfahrung innerlich Ausgleich zu finden und Verhaltensmuster zu durchbrechen. Anzustreben sei ein spielerischer, distanzierter Umgang mit der Digitalisierung mit dem Ziel, einen offenen Geist wiederzuerlangen.

Abwegig sind solche Vorschläge natürlich nicht. Jeder Einzelne muss sich fragen, wie er digitale Medien klug nutzt – umso mehr, weil die Regulierung der großen Tech-Plattformen nur schleppend vorangeht. Dass Roland van der Vorst aber die Verantwortung der Digitalkonzerne und deren Einfluss auf die Gesellschaft fast vollständig ausblendet, macht seine Bestandsaufnahme eher zu einem netten Ratgeber. Eine tiefgehende Analyse sieht anders aus.