

LANGENTHAL

Offline sein ist der letzte grosse Luxus

«Digital Detox – weniger online für mehr Leben.» So lautete der Titel des öffentlichen Vortrags in der Klinik SGM Langenthal. Wer sich pausenlos seinem Handy widme, verpasse das echte Leben, so das Fazit von Referent Simon Künzler.

Von Hans Mathys

«Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift – allein die Dosis macht's, dass ein Ding kein Gift ist.» Auf dieses Zitat des Schweizer Arztes Paracelsus (1493 bis 1541) aus dem Jahr 1538 verwies Albrecht Seiler, Chefarzt der gastgebenden Klinik SGM Langenthal, bei der Begrüssung der 30 zum Referat von Simon Künzler erschienenen Interessierten. Damit leitete er subtil über zum Thema des Gründers und Partners der in Zürich domizilierten Firma seit. Simon Künzler schwärmte von seinen siebenwöchigen Ferien in Schweden, wo er freiwillig auf die Dienste seines Handy verzichtete: «Eine grossartige Zeit, wo ich mich Tag und Nacht dem Fischen widmete und sehr entspannt war.» Hier habe er seine Batterien aufladen und neue Energie für den Arbeitsalltag tanken können. Der Referent zeigte ein typisches Foto von heute mit acht Jugendlichen in einem Restaurant, die sich zum Essen treffen, jedoch nicht miteinander sprechen. Grund: Alle sind anderweitig beschäftigt und drücken am eigenen Handy herum.

«Wir denken nicht, wir googeln»

Auf einem anderen Bild aus den 50er- oder 60er-Jahren sieht man Kinder vor einem Schwarz-Weiss-Fernseher auf einem Sofa sitzen. Sie sehen sich gemeinsam die TV-Kinderstunde an. Diesem Bild aus der guten alten Zeit ist ein anderes gegenübergestellt, auf dem vier Jugendliche – auf einem Sofa sitzend – dermassen intensiv mit chatten beschäftigt sind, dass sie voneinander keine Notiz nehmen. «Das Leben wird festgehalten wie in einem Fotoalbum – aber das echte Leben verpasst man dabei», so Simon Künzler, der gleich die nächste These auf Lager hatte: «Wir denken nicht! Wir



Simon Künzler plädierte bei seinem Vortrag dafür, weniger Zeit am Handy, dafür mehr im realen Leben zu verbringen.

Bild: hml

googeln.» Der Referent ging der Frage nach, was die Geräte mit uns machen und wie wir besser mit diesen umgehen können. Er zitierte den US-Wirtschaftsjournalisten Nicholas Carr: «Einst fiel es mir leicht, mich in ein Buch oder einen langen Artikel zu vertiefen. Heute ist das nur noch selten der Fall. Nach einer oder zwei Seiten schweifen meine Gedanken ab. Das konzentrierte Lesen ist zu einem Kampf mit mir selbst geworden. Wenn

du im Internet surfst, rast du über die Oberfläche: Du siehst dabei viel, aber du scannst alles nur kurz. Nichts kannst du wirklich fokussieren.»

2617 Handyberührungen täglich

Künzler verriet, was Alexander Markowetz, Informatikprofessor an der Universität Bonn, herausgefunden hat: «Wir halten es 18 Minuten aus, nicht auf unser Handy zu schauen. Umgerechnet 88-mal täglich unterbrechen

wir unsere eigentliche Beschäftigung für Chats, Spiele und Nachrichten. Im Durchschnitt berühren wir unser Handy 2617-mal pro Tag.» Dass unsere Handy-Liebe fatale Folgen haben könne, habe sich bei einem 39-Jährigen in Japan gezeigt. Dieser habe mit dem Auto zwei Frauen überfahren, weil er auf dem Handy das Augmented-Reality-Game «Pokémon Go» spielte. Weltweit würden sich Unfälle häufen, bei denen sich Leute auf ihr Handy kon-

zentrieren und dann, völlig auf ihr Gerät konzentriert, in einen Pfosten laufen würden.

«Display aus, Wirklichkeit an»

In der Forschung sei, so Simon Künzler, die Frage noch nicht eindeutig geklärt, wann Internetabhängigkeit beginne. Hierzulande werde aber davon ausgegangen, dass ein Prozent der Bevölkerung die Kontrolle über ihren Internetkonsum verloren habe. Dabei seien Jugendliche gefährdeter, liege doch gemäss dem Schweizer Suchtpanorama diese Zahl bei etwa sieben Prozent. Bei weiteren 300 000 Personen in der Schweiz sei der Internetkonsum zumindest als riskant einzustufen. Philosoph Hans Schnitzler habe mit 100 Studenten ein Experiment inszeniert. Er habe die Studenten eine ganze Woche lang offline gelassen. Das Ergebnis: «Fast alle Teilnehmer kamen durch den Verzicht auf digitale Medien mehr in der Realität an. Sie hatten das Gefühl, mehr zu leben.» Zusammengefasst bedeute dies: «Display aus, Wirklichkeit an.» Der Referent streute bei seinen Ausführungen und Einschätzungen auch immer wieder witzige, den Anlass belebende Anekdoten ein. Gleich mehrere Besucher nutzten die Möglichkeit, Fragen zu stellen. «Es ist eine heikle Entwicklung, was hier so abgeht mit dem Chatten», stellte ein besorgter Familienvater fest. Ein Autofahrer ärgerte sich über Leute, die mit Blick auf ihr Handy, die Gedanken irgendwo, den Fussgängerstreifen betreten, ohne den Verkehr im Auge zu behalten. SGM-Chefarzt Dr. med. Albrecht Seiler fasste die spannenden Ausführungen des Referenten am Ende so zusammen: «Die digitalen Möglichkeiten sind grossartig. Wir müssen jedoch lernen, mit diesen sinnvoll und mit der richtigen Dosis umzugehen.»

GOTTESDIENSTORDNUNGEN		
<p>EVANG.-REF. LANDESKIRCHE</p> <p>AFFOLTERN www.kircheaffoltern.ch Sonntag, 30. September 9.30 Uhr: Gottesdienst zur Schöpfungs-Zeit mit Pfarrerin Marianne Hundius und Lektorin Regine Hadorn. Organistin: Renate Zaugg. Kollekte für JAM Schweiz. Für einen Fahrdienst melden Sie sich bei Christine Rysler 034 435 02 91. Pfarramt: Die Telefonnummer 034 435 12 30 wird auf den jeweiligen Amtsinhaber umgeleitet. Bereitschaftsdienst im Oktober: Pfarrerin Marianne Hundius, Telefon 079 700 81 21.</p> <p>DÜRRENROTH www.refroth.ch Sonntag, 30. Oktober 9.30 Uhr: Gottesdienst mit Pfr. Pierrick Hildebrand und Organist Martin Jäggi. Kollekte: WBM Madiswil. Vom 22. Sep. bis 6. Okt. ist Pfr. E. Henny abwesend und wird durch Pfr. P. Hildebrand vertreten. Die Pfarramtssnr. gibt Auskunft.</p> <p>ERISWIL www.kirche-eriswil.ch Sonntag, 30. September Kein Gottesdienst in Eriswil, die umliegenden Kirchgemeinden freuen sich über Ihren Besuch. Dienstag, 2. Oktober 13.30 Uhr: Seniorentreffen im Mehrzweckraum. Donnerstag, 4. Oktober 10.15 Uhr: Andacht im Altersheim mit Sozialdiakon Fritz Bangerter. Vom Montag, 1. Oktober, bis am Sonntag, 7. Oktober 2018, ist Pfr. Yves Schilling in den Ferien. In dringenden Fällen wenden Sie sich bitte an den Kirchgemeinderat Tel. 062 966 12 87.</p> <p>HÜSWIL www.refwillisau.ch Pfr. Thomas Heim, Pfarrweg 2, 6152 Hüswil, Tel. 041 988 12 87, thomas.heim@lu.ref.ch Sonntag, 30. September 9.30 Uhr: Gottesdienst mit Taufe, mit Pfarrer Thomas Heim, anschliessend Kirchenkaffee. Kollekte: Stiftung ökumenisches Institut Luzern. Mitteilungen: Violino-Kapelle, Zell: Mittwoch, 3. Oktober, 9.45 Uhr, Abendmahls-Gottesdienst mit Pfarrer Thomas Heim.</p>	<p>HUTTWIL www.refkirche-huttwil.ch Sonntag, 30. September 9.30 Uhr: Gottesdienst mit Pfr. Peter Käser und Dieter Müller an der Orgel. Sechste Predigt zur Predigtreihe: «Sprechendes Atmen – Die Psalmen». Thema: «Nur der schweigende Gott kann Antwort geben». Text: Psalm 22. Kollekte: Demenzheim «Oberbach». Dienstag, 2. Oktober 5.45 Uhr: Frühgebet in der Kirche. 10.30 Uhr: Öffentlicher Dahlia-Gottesdienst mit Pfr. Ueli Trösch im Dahlia Huttwil (Sunnesaal im 1. Untergeschoss). 11.30 Uhr: Mittagstisch für Senioren und Alleinstehende, organisiert vom Gemeinnützigen Frauenverein Huttwil und der Kirchgemeinde, im Mehrzweckraum Kirchgemeindehaus. Anmeldungen (mindestens 2 Tage vorher): Irène Lanz, 062 959 70 06. Ihre Ansprechperson Pfarrer Peter Käser (079 660 58 65).</p> <p>MELCHNAU/GONDISWIL Sonntag, 30. September 9.30 Uhr: Gottesdienst in Melchnau. «Alle wurden satt» – wie kam es dazu? – Zauberei? Magie? Wunder? Predigt: Pfr. Alfred Palm. Orgel: Roman Deuber. Lieder: 162, 581, 632, 249, 348.</p> <p>ROHRBACH Sonntag, 30. September 9.30 Uhr: KUW-Lager-Gottesdienst «für Gross und Teenager», Pfr. Alex Kurz, Esther Widmer und Jugendliche des KUW-Lagers. Kollekte: Förderverein der Kirchgemeinde Rohrbach. Kinderhort im Kirchgemeindehaus. Anschliessend sind alle Gottesdienstbesucher/innen herzlich zum Kirchenapéro eingeladen. Amtswoche vom 1. bis 5. Oktober, Pfr. Samuel Reichenbach.</p> <p>SUMISWALD www.kirchesumiswald.ch Sonntag, 30. September 9.30 Uhr: Gottesdienst mit Pfrn. Jasmin Steffen. Wegen Renovationsarbeiten findet im KGH keine Kinderhüeti statt! Fahrdienst: Bitte melden bis Samstag um 19.00 Uhr unter Tel. 034 431 23 74. Mittwoch, 3. Oktober 9.00 bis 11.00 Uhr: Frauenkaffee im Kirchgemeindehaus. Fahrdienst Frauenkaffee: bitte melden bis Montag, 1.10.2018 um 19.00 Uhr unter Tel.</p>	
<p>034 431 27 01 oder 034 431 26 56 (zum Abholen bitte um 9.00 Uhr bereithalten!) 9.00 bis 11.00 und 13.30 bis 16.00 Uhr: Verkauf Strickwaren durch die Frauen des Limer-Chränzli, im Saal des Kirchengemeindehauses. Donnerstag, 4. Oktober 10.00 Uhr: Andacht im sumia. 20.00 Uhr: Gemeindegebet im KGH. Abwesenheiten: Bis 7. Oktober 2018: Sekretariat wegen Ferien geschlossen; in dringenden Fällen melden Sie sich bei der anwesenden Pfarrperson. 1. bis 13. Oktober 2018: Pfrn. Mirja Zimmermann (Ferien). Bei Todes- und Notfällen: Telefon 034 431 43 53.</p> <p>TRACHSELWALD www.kirchetrachselwald.ch Sonntag, 30. September 9.30 Uhr: Gottesdienst in der Kirche mit I. Käser, Organistin, und Pfr. Hp. Stoll. Gerech gesprochen durch Gnade. Predigt zu Röm 3 (24). Lieder: 530 (1–6); 242 (1–3); 724 (1–4); 348. Kollekte: Stiftung Familienhilfe. Pfarramt Ferien vom 16. September bis 13. Oktober. Bereitschaftsdienst: Pfr. B. Kaufmann, Tel. 079 350 65 46.</p>	<p>MONTAGSGEBET Montagabend, 1. Oktober, 19.30 bis 20.00 Uhr. Eine halbe Stunde Musik, Stille, Gebet und Gesang im Chor der Kirche Wasen. CAFE CHILCHESTÜBLI Mittwoch, 3. Oktober, 9.00 bis 11.00 Uhr. ABWESENHEIT IM PFARRAMT Vom 23. September bis 14. Oktober ist Pfarrer Matthias Zehnder in den Ferien. Die Vertretung übernimmt Pfarrer Klaus Stoller, 079 334 01 42. FERIEN IM SEKRETARIAT Das Sekretariat der Kirchgemeinde ist vom 24. bis 30. September geschlossen.</p> <p>WYSSACHEN Sonntag, 30. September 9.30 Uhr: Gottesdienst mit Prädikantin Marianne Bangerter. Musik: Noëmi Jufer. Kollekte: HEKS. 9.30 Uhr: Sonntagsschule parallel zum Gottesdienst für Kinder von 4 bis 12 Jahren im Unterrichtszimmer. Abwesenheit Pfarramt Das Pfarrreparatur Trösch ist vom 15. bis 30. September und vom 5. bis 8. Oktober in den Ferien. Für alle dringenden pfarramtlichen Angelegenheiten wenden Sie sich bitte in dieser Zeit über die Nummer 079 546 80 08 an den Kirchgemeinderat.</p>	<p>BEZIRK WALTRIGEN 3463 Häusermoos www.waltrigen.ch Sonntag, 30. September 9.30 Uhr: Gottesdienst.</p> <p>HEILSARMEE Höhenweg 6, HUTTWIL Sonntag, 30. September KEIN Gottesdienst. Dienstag, 2. Oktober 14.00 Uhr: Seniorentreff. Unsere weiteren Angebote für alle Altersgruppen finden Sie unter www.heilsarmee-huttwil.ch</p> <p>GEMEINDE FÜR CHRISTUS Begegnungszentrum Feldstrasse 8, HUTTWIL www.gfc.ch Jugend: www.zonedrü.ch Sonntag, 30. September 10.00 Uhr: Regiogottesdienst Gutenberg. Mittwoch, 3. Oktober 14.00 Uhr: Altersnachmittag.</p> <p>FREIE EVANG. GEMEINDE SUMISWALD, Spitalstrasse 41 www.fegsumiswald.ch Samstag, 29. September 19.30 Uhr: Jugendgruppe. Sonntag, 30. September 9.30 Uhr: Gottesdienst. Predigt: J. Moll.</p> <p>HUTTWIL, Eriswilstrasse 16 www.feg-huttwil.ch Sonntag, 30. September Kein Anlass. Mittwoch, 3. Oktober 19.30 Uhr: Gebetsabend.</p> <p>VINEYARD LANGENTHAL Marktgasse 34b 4900 Langenthal info@lavine.ch www.lavine.ch Gott ist nichts unmöglich. Sonntag, 30. September 18.00 Uhr: Gottesdienst.</p>
<p>URSENBACH Sonntag, 30. September 9.30 Uhr: Gottesdienst mit Pfr. Rudolf Kleiner, Subingen. Orgel: Markus Blaser. Predigttext: 1. Mose (1, 2); Thema: Licht. Lieder: 178 (1–3); 518 (1–2); 27 (1–3); 444 (1–2). Kollekte: Mission 21.</p> <p>WALTERSWIL www.walterswil-be.ch/kirche Sonntag, 30. September 9.30 Uhr: Gottesdienst mit Pfarrer Erwin Grossebacher und Julie Aebi an der Orgel. Mitwirkung: Männerchor Walterswil. Anschliessend Kirchenkaffee.</p> <p>WASEN www.kirchewasen.ch Sonntag, 30. September 9.30 Uhr: Gottesdienst mit lic. theol. Susanne Kühni und Gertrud Schneider (Orgel). Predigtthema: 1:2–2 oder «Vermehren durch teilen». Jesaja 58 (7–12). Fahrdienst: Ursula Pfister, 034 437 16 62 (Sonntag, 8.00 bis 8.30 Uhr).</p>	<p>RÖM.-KATH. LANDESKIRCHE HUTTWIL Bruder Klaus www.kathlangenthal.ch Sonntag, 30. September 9.00 Uhr: Wortgottesfeier.</p> <p>EVANG. GEMEINSCHAFTSWERK BEZIRK KLEINDIETWIL Hauptstrasse 31 www.egw-kleindietwil.ch Samstag, 29. September 20.00 Uhr: Juvents. Sonntag, 30. September Kein Gottesdienst. Mittwoch, 3. Oktober 20.00 Uhr: Gemeindegebet. Freitag, 5. Oktober 19.30 Uhr: Prikett.</p> <p>BEZIRK LANGENTHAL Lotzwilstrasse 10 www.egw-langenthal.ch Sonntag, 30. September Kein Gottesdienst.</p>	