



Pfarnachrichten

St. Gotthard / S. Marco

Nr. 2/2022

*Simplon / Zwischbergen
Dorf Gondo*



15 Jahre iPhone

Vor 15 Jahren, am 9. Januar 2007, hat Steve Jobs in San Francisco das erste iPhone vorgestellt. Zwei Milliarden Stück sind bis heute davon verkauft worden. Und die Firma, die sie herstellt, Apple, hat am 3. Januar 2022 einen Börsenwert von 3 Billionen US-Dollar erreicht.

Was die Faszination ausmacht und wie sehr dieses und andere mobile Kommunikationsgeräte, sog. Smartphones, unser Leben verändert haben, darüber möchte ich heute einmal mit Ihnen nachdenken.

Bis zu 88 Mal am Tag greifen wir zu unserem Handy. Mehr als die Hälfte der Smartphone-Nutzer beginnt gar den Tag mit dem Blick aufs Gerät – noch vor dem Gang ins Bad.

Schnell die Mails kontrolliert, ein Blick in die sozialen Netzwerke, was gibt es Neues? Gründe gibt es jede Menge, „Bildschirmzeit“ bzw. „Digitales Wohlbefinden“ mit dem Handy zu verbringen.

Es soll sogar Leute geben, die das Mobiltelefon zum Telefonieren nutzen. Dabei gibt es doch viele andere Möglichkeiten, wie diese unvollständige Aufzählung (Corinna Zander, FAZ, 9.1.22) zeigt:

- „Einen Fernseher braucht niemand mehr. Zumindest, wenn Sie beim Film schauen mit der Display-Größe Ihres Handys zufrieden sind.
- Ein Brief erreicht den Empfänger frühestens am nächsten Tag. Mit einer Mail oder Textnachricht auf dem Smartphone schaffen wir es sofort.
- Erinnern Sie sich noch an diese [gelben] dicken Ungetüme namens Telefonbuch? Die brauchen wir nicht mehr, das Smartphone hat alle Telefonnummern parat.
- Das schrille Rappeln eines analogen Weckers ist ja heutzutage kaum mehr zumutbar; stattdessen können wir uns mit den sanften Tönen unserer Lieblingssongs vom Smartphone wecken lassen. Und eine Armbanduhr brauchen wir auch nicht mehr.
- Wenn wir schon beim Lieblingssong sind: Unsere Musiksammlung haben wir heutzutage auch immer in der Hosentasche dabei...
- ... und können diese jederzeit unterwegs problemlos genießen. Kein extra Abspielgerät mehr nötig.
- Aber nicht nur Musikhören können wir über das Smartphone, auch Aufnahmen wie mit einem Diktiergerät funktionieren tadellos.
- Auch den Fotoapparat können wir getrost zu Hause lassen — es sei denn, Sie haben gewisse Ansprüche und wollen auch mal ein anderes Objektiv nutzen.
- Die Orientierung verloren? Das Smartphone dient auch als Kompass.
- Keinen Plan wo es lang geht? Auch hier weiß unser Handy Rat.

- Und wie hieß noch gleich dieser Mann, der vor 15 Jahren das iPhone vorgestellt hat? Das Smartphone macht das Lexikon überflüssig.
- Ihr Smartphone weiß auch immer, welcher Tag heute ist, schwere Buchkalender können wir zu Hause lassen.
- Das Handy kann mittlerweile sogar den Haustürschlüssel ersetzen. Wenn Sie sich ein entsprechendes Schließsystem für Ihre Tür zulegen, können Sie sie über Ihr Handy öffnen.
- Bei vielen Händlern können wir auch per Smartphone bezahlen: Spezielle Zahlungssysteme wie Apple Pay machen es möglich.
- Wie wird morgen das Wetter? Selbst dieses Orakel ist nicht zu schwierig für unseren kleinen Begleiter“ (ebd.).

Im Prinzip können wir die ganze Welt auf einem kleinen Bildschirm einfangen. Es ist also kein Wunder, dass dieser praktische Alleskönner einen solchen Stellenwert in unserem Leben einnimmt. Gewiss gehört er zu den zehn Erfindungen, die unsere Welt am nachhaltigsten verändert haben. (Nachhaltig ist hier nicht im Sinne von umweltverträglich gemeint, denn viele unserer Handys landen schließlich auf der größten Elektroschrott-Müllhalde der Welt in Agbogboshie in Ghana!)

Wir posten Texte und Bilder und fühlen uns einfach gut, wenn Reaktionen wie Likes oder Kommentare darauf nicht ausbleiben. Im Gehirn wird das Lustzentrum, der Nucleus accumbens, aktiviert, und Dopamin wird freigesetzt, die körpereigene Droge, die glücklich macht.

Hier deutet sich aber auch bereits die Kehrseite dieser Technologie an: denn das, was Glücksgefühle in uns hervorrufen kann, birgt auch ein Suchtpotential und die Gefahr der Abhängigkeit. Der Schriftsteller und Philosoph Stanislaw Lem spricht von der Technologiefalle: Auf der einen Seite bietet die Technik fantastische Möglichkeiten; auf der anderen Seite muss man für diese bezahlen.

„Eine Studie der Universität von Chicago kommt zu dem Schluss, dass, sobald ein Handy in Sichtweite liegt, also etwa auf dem Tisch, die Aufmerksamkeit der Anwesenden erheblich minimiert wird. Wir sind mit dem Gedanken bei dem Gerät — es könnte ja jederzeit eine mehr oder weniger wichtige Information reinkommen. Die Wissenschaftler umschreiben diesen Effekt als „Brain Drain“, also den Abfluss von Intelligenz und Verstand.

Und wenn das Handy plötzlich nicht dabei ist, werden wir ganz schnell nervös. Das Smartphone ist „...eine Art ausgelagertes Gehirn. Deswegen reagieren viele auch panischer beim Verlust des Smartphones als etwa bei einem abhanden gekommenen Schlüssel“, erklärt der Psychologe Christian Montag.

Übermäßiger Smartphonegebrauch kann sogar zu Veränderungen im Gehirn führen: Smartphonesüchtige Menschen zeigen beispielsweise ein geringeres Volumen der grauen Hirnsubstanz in den Inselregionen und im temporalen Cortex, so eine Studie der Universität Heidelberg.

Zudem kann es zu weiteren körperlichen Beeinträchtigungen wie Schlaflosigkeit bzw. Tagesschläfrigkeit und Zähneknirschen (Bruxismus) kommen, wie israelische Wissenschaftler herausfanden. Auch Depressionen, Ängste und weitere psychische Probleme können durch einen zu intensiven Smartphonegebrauch gefördert werden.

Soweit muss es vielleicht gar nicht kommen. Ein sehr häufiges durch die starke Nutzung von Handys beobachtetes Problem ist jedoch ein deutlich erhöhtes Stresslevel im Alltag. Vielleicht haben Sie sich auch selbst schon einmal dabei erwischt, wie Sie häufig am Handy hängen und darüber erstmal nicht recht ins Arbeiten kommen. Sie schieben die Aufgaben, die eigentlich gemacht werden sollen, vor sich her. Dann fangen Sie endlich mal an und „bling“ — eine Push-Nachricht auf Ihrem Handy bringt Sie wieder raus. Also von vorne, und wieder neu reinfinden ins Thema. Passiert das ein paar Mal, kostet es wertvolle Konzentration und Zeit. Man braucht viel länger für die Aufgabe und gerät dadurch in Stress.

Und dann passiert Ihnen vielleicht noch das, was man einen klassischen Teufelskreis nennen kann: Sie fühlen sich gestresst und greifen automatisch zum Smartphone, um der stressigen Realität zu entfliehen und sich ein paar Dopamin-Kicks zu holen — Eskapismus von einem durch Eskapismus verursachten Problem“ (ebd.).

Diese und weitere Gründe lassen viele Menschen den Gebrauch von Smartphones mittlerweile durchaus kritisch sehen. Man muss nicht so weit gehen wie der Klinikleiter und Gehirnforscher Manfred Spitzer, der in seinem lesenswerten Klassiker „Digitale Demenz. Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen“ (München 2012, S. 325) empfiehlt: „Meiden Sie die digitalen Medien. Sie machen ... tatsächlich dick, dumm, aggressiv, einsam, krank und unglücklich“. Doch gewiss ist es heilsam, das Handy ein ums andere Mal einfach liegen zu lassen. „Digital Detox“, also digitale Entgiftung, meint die Auszeit von jeglichen digitalen Medien. Gönnen Sie sich regelmäßig eine bildschirmfreie Zeit. Setzen Sie sich in die Stille Ihrer Pfarrkirche und versuchen Sie ganz im Hier und Jetzt zu sein. Täglich eine halbe Stunde Bewegung in der freien Natur tut Körper und Geist gut. Ein Abendessen, eine kleine Aktivität mit Freunden macht glücklicher und bewirkt viel mehr als hunderte virtuelle Kontakte in Facebook.

Smartphones suggerieren ständige Allverbundenheit mit der eigenen Spezies, sie sind bei uns alle Tage. Scheinbar stillen sie so das Grundbedürfnis nach existenzieller Sicherheit, nach dem Gefühl, aufgehoben und anerkannt zu sein. Doch wie viel davon bietet das virtuelle Kommunikationsnetz wirklich? So fragt der Kommunikationsforscher Christoph Klimmt. Und was ist mit dem Druck, sich seiner Netzgemeinde nie zu entziehen, oder der Abhängigkeit, die permanente Verbundenheit nach sich zieht? Klassische Spender von Seelenheil haben all diese Nebenwirkungen nicht.

Frank Sommerhoff



Gottesdienstordnung

2/2022

Dienstag, 1. Februar 2022 / 4. Woche im Jahreskreis**8.15 Uhr Gedächtnis** für Roman Arnold und für Heinrich Zenklusen**Mittwoch, 2. Februar 2022 / 4. Woche im Jahreskreis**8.00 Uhr **Stiftmesse** für Anton Zenklusen und **Gedächtnis** für Anna, Meinrad und Carlo Arnold**Donnerstag, 3. Februar 2022 / Hl. Blasius**19.00 Uhr **Gedächtnis** für Benjamin und Antonia Jordan – Zurbriggen und für Verst. des Samaritervers**Freitag, 4. Februar 2022 / 4. Woche im Jahreskreis**8.00 Uhr **Gedächtnis** für Emil und Clementine Zenklusen – Arnold und für Verstorbene**Samstag, 5. Februar 2022 / Hl. Agatha***19.00 Uhr Vorabendgottesdienst in Gondo***Sonntag, 6. Februar 2022 / 5. Sonntag im Jahreskreis****10.00 Uhr Amt****Dienstag, 8. Februar 2022 / 5. Woche im Jahreskreis****8.15 Uhr Stiftmesse** für Josefine Dorsaz und **Gedächtnis** für Ernest Trachsler und Markus Arnold 61 und Verst.**Mittwoch, 9. Februar 2022 / 5. Woche im Jahreskreis**8.00 Uhr **Gedächtnis** für Simon Arnold und für Alois Theiler**Donnerstag, 10. Februar 2022 / Hl. Scholastika**19.00 Uhr **Gedächtnis** für Anton und Maria Arnold – Henzen und Genoveva Glaisen – Arnold und für Gotthard und Hanni Zenklusen – Arnold**Freitag, 11. Februar 2022 / Gedenktag Unserer Lieben Frau in Lourdes**8.00 Uhr **Gedächtnis** für Marion Arnold und für Herbert und Beat Jordan**Samstag, 12. Februar 2022 / 5. Woche im Jahreskreis****19.00 Uhr Vorabendgottesdienst / Gedächtnis** für Peter Zenklusen (gest. von den Wächtern) und für Margrith und Gabriel Arnold – Zenklusen**Sonntag, 13. Februar 2022 / 6. Sonntag im Jahreskreis***10.00 Uhr Amt in Gondo*

Dienstag, 15. Februar 2022 / 6. Woche im Jahreskreis

8.00 Uhr **Gedächtnis** für Lebende und Verstorbene der Fam. Escher – Zumkemi und für Moritz Gerold

Mittwoch, 16. Februar 2022 / 6. Woche im Jahreskreis

8.00 Uhr **Gedächtnis** für Meinrad und Madlen Gerold und Angeh. und für Alice und Jakob Zenklusen

Donnerstag, 17. Februar 2022 / 6. Woche im Jahreskreis

19.00 Uhr **Gedächtnis** für Fam. Johann und Adelheid Zenklusen – Bieler und für Arme Seelen

Freitag, 18. Februar 2022 / 6. Woche im Jahreskreis

8.00 Uhr **Gedächtnis** für Josef und Agnes Ritter – Escher und Angeh. und für Noemie Jordan – Arnold

Samstag, 19. Februar 2022 / 6. Woche im Jahreskreis

19.00 Uhr Vorabendgottesdienst in Gondo

Sonntag, 20. Februar 2022 / 7. Sonntag im Jahreskreis

10.00 Uhr Amt

Dienstag, 22. Februar 2022 / Kathedra Petri

8.00 Uhr **Gedächtnis** für Stefanie Locher – Escher und für Alfons Gerold, Antoinette und Michael Werlen

Mittwoch, 23. Februar 2022 / Hl. Polykarp

8.00 Uhr **Gedächtnis** für Theodor und Emma Escher – Zenklusen und für Fam. Karl Arnold und Theodul Henzen

Donnerstag, 24. Februar 2022 / Hl. Matthias

19.00 Uhr **Gedächtnis** für Hedy Anthamatten – Theiler und für Verstorbene

Freitag, 25. Februar 2022 / 7. Woche im Jahreskreis

8.00 Uhr **Gedächtnis** für Priester und Ordensleute und für Arme Seelen

Samstag, 26. Februar 2022 / 7. Woche im Jahreskreis

19.00 Uhr Vorabendgottesdienst / Gedächtnis für Alois und Bertha Arnold – Grünwald und für Josef und Barbara Arnold – Caminada und Franziska Arnold

Sonntag, 27. Februar 2022 / 8. Sonntag im Jahreskreis

10.00 Uhr Amt in Gondo

Sonntagsopfer

19.11.2021	Bistumsopfer	100.00
30.11.2021	Universität Freiburg	210.60
30.11.2021	Pfarrei	395.70
30.11.2021	Pfarrei	10.24
24.12.2021	Kinderhilfe Bethlehem	371.30
25.12.2021	Walliser Missionare	246.40
28.12.2021	Pfarrei	577.45
Spenden		195.00

Herzlichen Dank!

FOMO

= FEAR OF MISSING OUT

Die Angst, etwas zu verpassen

NOMO

= NO MOBILE

Die Angst, ohne Handy unterwegs zu sein



Gottesdienstordnung

2/2022

Donnerstag, 3. Februar 2022 / Hl. Blasius

8.00 Uhr **Gedächtnis** für Alice und Jakob Zenklusen – Arnold und für Beatrice Minnig – Jordan

Samstag, 5. Februar 2022 / Hl. Agatha

19.00 Uhr Vorabendgottesdienst / Stiftmesse für Fam. Franz und Oliva Squaratti und **Gedächtnis** für Hermann, Gabriel, Wefi u. Meinrad Squaratti u. Jakob u. Alice Zenklusen

Sonntag, 6. Februar 2022 / 5. Sonntag im Jahreskreis

10.00 Uhr Amt in Simplon Dorf

Donnerstag, 10. Februar 2022 / Hl. Scholastika

8.00 Uhr **Gedächtnis** für Frederica, Josefine und Nadia Conti und für Josef Squaratti 25

Samstag, 12. Februar 2022 / 5. Woche im Jahreskreis

19.00 Uhr Vorabendgottesdienst in Simplon Dorf

Sonntag, 13. Februar 2022 / 6. Sonntag im Jahreskreis

10.00 Uhr Amt

Donnerstag, 17. Februar 2022 / 6. Woche im Jahreskreis

8.00 Uhr **Gedächtnis** für Meinrad und Genoveva Squaratti und nach Meinung

Samstag, 19. Februar 2022 / 6. Woche im Jahreskreis

19.00 Uhr Vorabendgottesdienst / Stiftmesse für Josef und Anny Jordan – Rittiner und **Gedächtnis** für Albert und Theophil Squaratti und für verst. Angeh.

Sonntag, 20. Februar 2022 / 7. Sonntag im Jahreskreis

10.00 Uhr Amt in Simplon Dorf

Donnerstag, 24. Februar 2022 / Hl. Matthias

8.00 Uhr **Gedächtnis** für Josef Squaratti 25 und nach Meinung

Samstag, 26. Februar 2022 / 7. Woche im Jahreskreis

19.00 Uhr Vorabendgottesdienst in Simplon Dorf

Sonntag, 27. Februar 2022 / 8. Sonntag im Jahreskreis

10.00 Uhr Amt

Simplon Hospiz**Heilige Messen**

Samstag und vor Feiertagen: 18.00 Uhr

Sonntag 10.00 Uhr

72%

Es stört mich, wenn sich
Leute in meiner Gesellschaft
häufig mit ihrem Smartphone
beschäftigen.

55%

der Nutzer im Alter unter 30 nutzen das Smartphone in den ersten 10 Minuten nach dem Aufwachen,

59%

in den letzten 10 Minuten vor dem Einschlafen.

48%

Wenn ich Ruhe brauche,
schalte ich mein Smartphone
bewusst aus.

41%

Manchmal stört es mich,
über mein Smartphone
immer erreichbar zu sein.

34%

Ich verspüre oft
den Drang in mir,
auf mein Smartphone
zu schauen.

31%

Manchmal verlasse ich mich
in meinem Alltag
zu sehr auf das Smartphone.

29%

Wenn mein Smartphone-Akku
fast leer ist, werde ich nervös.

12%

Mir wurde schon einmal gesagt,
dass ich Smartphone-
süchtig bin.

Umfrage, Zustimmung zu den genannten Aussagen.

Quelle: mobile 360° Studie 2021