

## Weg-Wort vom 6. Februar 2026

Wir wünschen Ihnen einen guten und gesegneten Tag!  
Die Seelsorgerinnen und Seelsorger der Bahnhofkirche

*Das Weg-Wort –  
Werktagsgedanken aus der Bahnhofkirche Zürich*

Bahnhofkirche  
Postfach, 8021 Zürich  
Tel. 044 211 42 42  
info@bahnhofkirche.ch  
www.bahnhofkirche.ch  
PC 87-330962-2

### Gewonnene Zeit

Das Smartphone zu Hause vergessen? Der Akku leer und keine Gelegenheit zum Aufladen? Das Mobiltelefon irgendwo liegengelassen? Löst dies heftige Gefühle aus, verursacht es sogar Schweissausbrüche, Herzrasen, eine innere Unruhe oder eine akute Panik, dann leidet die Person wohl an Nomophobie. Noch vor kurzem kannte ich dieses Wort überhaupt nicht. Es wurde vom Englischen «No Mobile Phone Phobia» zusammengezogen und meint so viel wie «die Angst, ohne Mobiltelefon zu sein». Die kleinen Geräte vereinen inzwischen so viele Funktionen in sich: Neben Telefon sind sie auch Brieftasche, Fahrplan, Landkarte, Kamera, Radio, Fernseher und vieles andere mehr. Heutzutage kommen wir tatsächlich kaum mehr ohne eines aus.

Die Kehrseite ist, dass wir in Abhängigkeit von den Mobiltelefonen geraten und unsere Aufmerksamkeit häufig auf dem kleinen Bildschirm ruht und weniger bei unseren Mitmenschen oder unserer Umgebung. Der französische Autor Phil Marso hat das beobachtet und die «Welt-Tage ohne Handy & Smartphone» ins Leben gerufen. Jährlich am 6., 7. und 8. Februar gilt die Einladung, auf die Verwendung der Mobilgeräte möglichst zu verzichten und sich bewusst zu machen, welche Rolle sie im eigenen Leben spielen.



Dem Sog des Smartphones kann sich kaum einer entziehen; Bildquelle: Wikimedia Commons.

Wie denken Sie über solch eine kleine digitale Fastenzeit? So wie ich mich kenne, wird mir das schwerfallen; allzu gerne informiere ich mich per Smartphone über die neusten Nachrichten, höre Musik oder lerne Sprachen. Zugleich weiss ich, dass mir das Weglegen guttäte: Ich wäre weniger abgelenkt und hätte sofort mehr Zeit für Anderes, etwa dafür, lieben Menschen im realen Leben zu begegnen, Liegendebliebenes zu erledigen oder einen Waldspaziergang zu machen. Wofür würden Sie die gewonnene Zeit nutzen?