

## VOR ZEHN JAHREN

... zog die Polizei Bilanz, wie sich die Unfallzahlen in Lüchow-Dannenberg im Vorjahr entwickelt hatten. Das Ergebnis: 2015 waren sechs Menschen auf den Straßen im Wendland gestorben. 2014 waren es nur zwei gewesen.

## Betrunkener Jugendlicher baut Unfall mit Auto

**Dannenberg.** Ein 16 Jahre alter Jugendlicher hat am Sonntagmorgen einen Unfall verursacht. Wie die Polizei berichtete, war er in einem Auto unterwegs, mit dem er in Dannenberg von der Fahrbahn abkam. Der Wagen überschlug sich und kam in einem Graben zum Stehen. Der Jugendliche und sein Beifahrer flüchteten. Der 16-Jährige hatte keinen Führerschein. Er war außerdem „augenscheinlich unter dem Einfluss von Alkohol“ unterwegs, so die Polizei. Die Beamten hatten den Jugendlichen an dessen Wohnanschrift angetroffen. Gegen ihn laufen Strafverfahren. *ejz*

## Mann pinkelte in Geschäfte

**Dannenberg.** Ein 40 Jahre alter Mann hat am Sonnabendmittag in mehrere Geschäfte in Dannenberg gepinkelt. Die Polizei musste mehrmals zu Einsätzen in Läden an der Lüneburger Straße ausrücken. In einem Geschäft beschädigte der Mann zudem mit einer Zigarette einen gepolsterten Hocker. Er hat nun in den Läden Hausverbot. *ejz*

## Ernährung Thema beim Frühstück

**Küsten.** Beim Frühstück der Kirchengemeinde Küsten am Mittwoch, dem 7. Januar, hält der Diplom-Ernährungswissenschaftler Friedrich Bohlmann einen Vortrag über Ernährung im Alter. Das Frühstück im Küstener Gemeindehaus beginnt um 10 Uhr. *ejz*

# Stets erreichbar – aber wirklich da?

Interview: Autor Jacob Weizman, selbst vom digitalen Burnout betroffen, stellt Buch und Bildungsinitiative über Smartphonesucht vor

VON BJÖRN VOGT

**Lüchow.** Über 90 Prozent der unter 60-jährigen Menschen in Deutschland nutzen ein Smartphone. „Alle elf Minuten greifen wir danach, rund vier Stunden am Tag verbringen wir an unserem Suchtgerät Nummer eins.“ Das hat Jacob Weizman herausgefunden. In seinem Buch „Smartphone aus – Leben an“ untersucht der 33-Jährige, was diese Zahlen wirklich für das Alltagsleben bedeuten: Dauerstress, Überforderung und Reizüberflutung seien zu ständigen Begleitern geworden. „Wir sind stets erreichbar, aber immer weniger wirklich da. Wir schauen anderen beim Leben zu, anstatt unser eigenes mit Leben zu füllen. Wie geht es uns wirklich mit unserem Handy und wie können wir der Sucht und dem Automatismus selbstbestimmt entgegenzutreten?“ Diese und weitere zentrale Fragen stellt Weizman in seinem Buch, welches er nach einem persönlichen digitalen Burnout geschrieben hat. Im Mittelpunkt steht dort kein plakatives „Digital Detox“, also eine Entgiftung vom Digitalen, sondern das Prinzip bewusster Entscheidungen: Wer die Lücke zwischen Impuls und Handlung erkenne – zwischen dem Drang zum Handy und der tatsächlichen Nutzung, gewinne nicht nur Zeit, sondern Lebensqualität zurück. Ob zwei statt vier Stunden Bildschirmzeit oder 44 statt 88 Aktivierungen am Tag: Jede bewusste Reduktion schaffe Freiräume, die sich positiv auf Stresslevel, Fokus und Zufriedenheit auswirken können.

Weizman, Initiator der gleichnamigen Bildungsinitiative, spricht offen darüber, dass er selbst unter einer problematischen Smartphone-Nutzung litt – und warum er heute auf Bewusstsein statt Verbote setzt. **► Drei Termine führen den Autor nun ins Wendland: Am Mittwoch, dem 7. Januar, spricht er vormittags an der Oberschule in Lüchow und um 19.30 Uhr im Künstlerhof Schreyahn, wo er das Buch**

öffentlich vorstellt. Am 8. Januar ist Weizman in der Bernhard-Varenius-Schule in Hitzacker zu Gast.

**EJZ: Herr Weizman, wie bewerten Sie Social-Media-Verbote für Jugendliche, wie etwa in Australien?**

**Jacob Weizman:** Aus meiner Erfahrung gibt es wenig, was Jugendlichen auf Social Media wirklich hilft. In einer Phase, in der Fragen nach Identität und Lebensweg zentral sind, zieht permanentes Scrollen den Blick von sich selbst weg. Trotzdem halte ich wenig von Verboten: Sie verschieben das Problem, lösen es aber nicht. Entscheidend ist zu verstehen, was Social Media mit uns macht.

**Ihr eigenes Burnout hatte mit digitaler Überlastung zu tun. Hätten staatliche Beschränkungen geholfen?**

Nein. Mein Problem war nicht fehlende Regulierung, sondern fehlende innere Grenzen. Ich wusste nicht, wie ich bewusst mit ständiger Erreichbarkeit umgehe. Einen gesunden Umgang zu lernen, verändert das Leben – Verbote nicht.

**Wie stehen Sie zu Medienkompetenz statt pauschalen Verboten?**

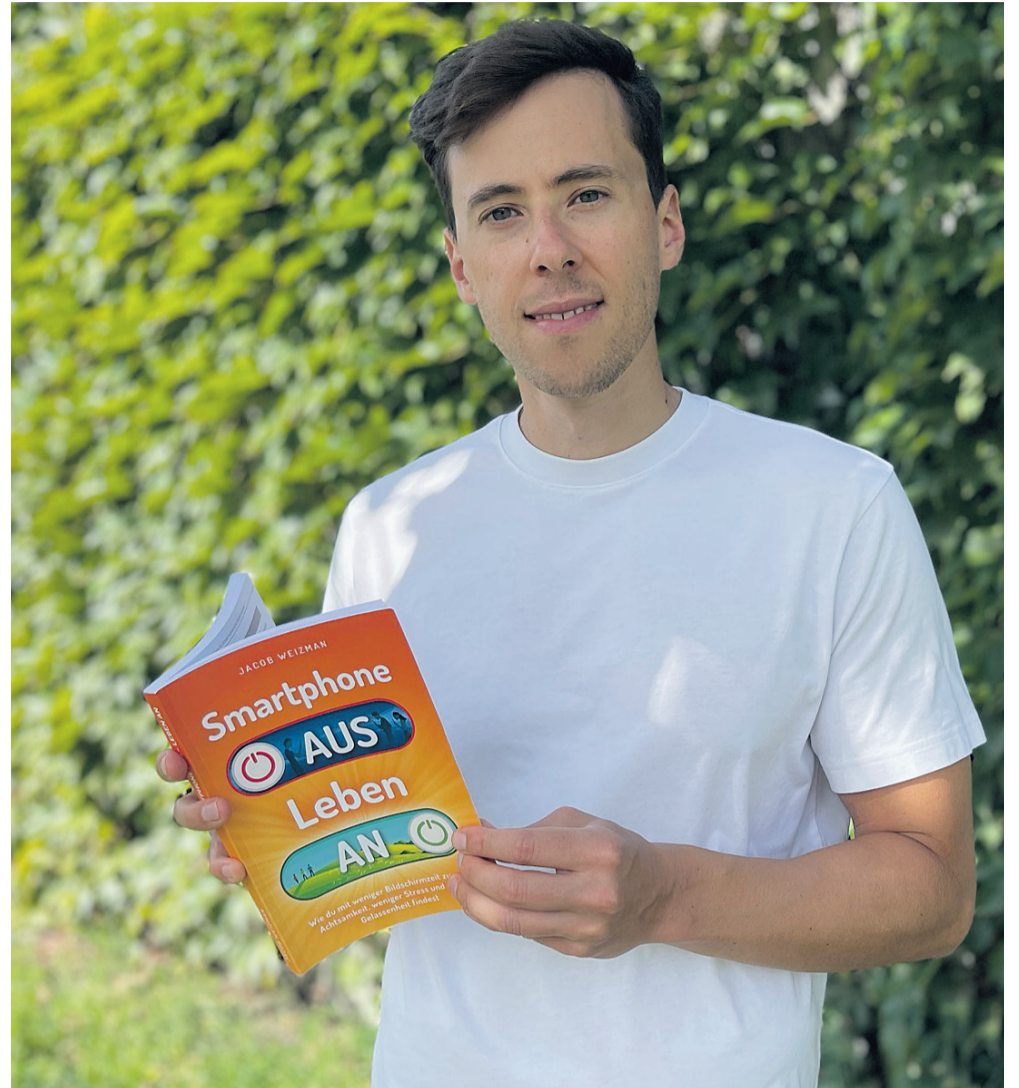
Schutz durch Regeln kann in jungen Jahren sinnvoll sein. Gleichzeitig brauchen wir dringend Bildung – für Jugendliche genauso wie für Erwachsene. Viele Erwachsene pflegen selbst keinen gesunden Umgang mit dem Smartphone. Veränderung gelingt nur gemeinsam.

**Ab wann ist ein mündiger Umgang mit dem Smartphone möglich?**

Dann, wenn jemand verstanden hat, was er mit dem Smartphone macht – und was es mit ihm macht. Ohne dieses Bewusstsein gibt es keine echte Selbstbestimmung.

**Was wäre eine Alternative zu Verboten?**

Frühe Aufklärung und glaubwürdige Vorbilder. Wenn Eltern selbst ständig am Handy sind, vermitteln sie ungewollt, dass der Bildschirm wichtiger ist als



Autor Jacob Weizman stellt seine Initiative „Smartphone aus – Leben an“ in hiesigen Schulen und im Künstlerhof Schreyahn vor. *Foto: privat*

das Gegenüber. Hier liegt eine große Chance.

**Wo liegen die größten Gefahren der Plattformen?**

Social Media erzeugt das Gefühl von Verbundenheit, verstärkt aber oft Einsamkeit. In Gesprächen mit Hunderten Menschen höre ich immer wieder: Alle wollen weniger am Smartphone sein, wissen aber nicht wie. Kein Algorithmus beantwortet unsere Lebensfragen.

**Sie sprechen von der „Lücke zwischen Impuls und Handlung“. Was meinen Sie damit?**

Der Griff zum Smartphone ist automatisiert. Wenn wir diese Automatik erkennen, entsteht Wahlfreiheit. Das lässt sich lernen – durch einfache Schritte wie ausgeschaltete Benachrichtigungen oder bewusst handyfreie Zeiten.

## „Wir leben dauerhaft im Alarmmodus.“

Autor **Jacob Weizman**, der an wendländischen Schulen auftritt

**Wie reagieren Jugendliche in Ihren Workshops?**

Sehr offen. Sie wollen mitreden und ernst genommen werden. Aktionen wie die bundesweite „Smartphone-aus-Leben-an-Challenge“ machen digitale Selbstbestimmung konkret erfahrbar. Es geht nicht darum, Technik zu verteufeln, sondern sie wieder als Werkzeug zu nutzen.

**Was raten Sie überforderten Eltern?**

Nachsicht – und Vorbild sein. Gemeinsame Routinen wie handyfreie Abende helfen. Viele Familien berichten, wie wohltuend ungeteilte Zeit wieder ist.

**Brauchen wir mehr Regulierung oder mehr Eigenverantwortung?**

Ich setze auf Lösungen, die jeder selbst umsetzen kann. In Workshops mit Jugendlichen sehe ich deutlich: Der Wunsch nach echter Begegnung ist groß – ganz ohne Verbote.

**Wo verläuft für Sie die Grenze zwischen Selbstbestimmung und Sucht?**

„Smartphone aus – Leben an“ steht für Befreiung, nicht für Verzicht. Jugendliche aktivieren ihr Smartphone im Schnitt rund 180 Mal am Tag, Erwachsene etwa 88 Mal. Wir leben dauerhaft im Alarmmodus und bezahlen oft mit Lebenszeit.

# 180

Mal aktivieren Jugendliche ihr Smartphone im Schnitt pro Tag.

**Wie sieht eine digital gesunde Zukunft aus?**

Wir brauchen echte Alternativen zum Bildschirm: Begegnung, Zugehörigkeit, Erfolgserlebnisse. Wenn Jugendliche über ihre Hobbys sprechen, leuchten ihre Augen. Genau dort liegt die Zukunft.

**Ihre wichtigste Botschaft an junge Menschen?**

Finde dein Warum. Entscheide dich für dein echtes Leben – alles andere folgt.

# Ein Leben für Heimatkunde, Technik und das Wendland

Mit dem Tod von Norbert Distler aus Bussau verliert das Wendland eine prägende Persönlichkeit

VON PETRA WITTE

**Bussau.** Die Dampfmaschine, die bis 1980 das Sägegatter in Lüchower Sägewerk Müller angetrieben hat, war Norbert Distlers letztes großes Projekt. Viele Jahre hatte der aus Unterfranken stammende Betriebsingenieur dafür gekämpft, dass das Industriedenkmal für die Nachwelt erhalten bleibt. Es war ihm eine

große Freude, als die Dampfmaschine 2018 an ihren jetzigen Standort an der Loger Landstraße in Lüchow umzog. Bei aller Präsenz, die sie dadurch hat, ist die Dampfmaschine doch nur eine von vielen Spuren, die Norbert Distler im Wendland hinterlässt. Am 11. Dezember ist der vielseitig Interessierte und Engagierte im Alter von 87 Jahren gestorben.

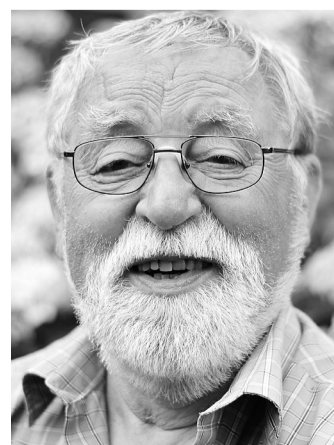
1961 mit einer ganzen Gruppe von Franken als leitender Mitarbeiter des neuen SKF-Werkes nach Lüchow gekommen, fühlte er und seine Familie sich schnell im Wendland heimisch. Distler trat dem Naturkundeverein Lüchow bei, den er von 1969 bis 1992 als Vorsitzender leitete. In dieser Zeit hielt er nicht nur

viele Vorträge, sondern organisierte auch Tagesexkursionen und mehrtägige Reisen im In- und Ausland für die Mitglieder. Als Vertreter des Naturkundevereins war Norbert Distler zudem Gründungsmitglied des 1969 entstandenen Heimatkundlichen Arbeitskreises Lüchow-Dannenberg (HALD).

Auch im Rundlingsverein war er 19 Jahre im Vorstand tätig, von 1998 bis 2006 als Vorsitzender. Dabei lag ihm das Lübelner Rundlingsmuseum besonders am Herzen. So sind unzählige Exponate und Nebengebäude wie Schmiede, Stellmacherei, Kinderhaus und Göpel ihm zu verdanken. Beim Ab- und Wiederaufbau der Gebäude initiierte er eine Kooperation mit dem

Fachbereich Bau der Berufsbildenden Schulen (BBS) Lüchow.

Der Mann mit dem charakteristischen weißen Vollbart sorgte auch dafür, dass die Besuche-



Norbert Distler (+) *Foto: privat*

rinnen und Besucher des Museums die Exponate in Aktion erleben konnten. Auf diese Weise verband Distler sein Interesse an früherer Technik mit dem für Heimatkunde. Distler rettete noch zahlreiche weitere alte landwirtschaftliche oder technische Geräte vor der Müllkippe. Zu nennen ist unter anderem die alte Breselenzer Sägemühle, die in Bussau einen neuen Standort fand. „Er hatte immer viele gute Ideen oder vielleicht sogar Visionen, aber auch die unbestechliche Fähigkeit, andere mitzubegeistern“, sagt Sohn Andreas Distler.

Seine Ideen brachte Norbert Distler auch in die Kommunalpolitik ein. Von 1981 bis 1986 gehörte er dem Kreistag an und

von 1981 bis 1991 war er Fraktionsvorsitzender der UWG im Lüchower Stadtrat. Zudem engagierte er sich im Tourismus. Nachdem er rund 30 Jahre im Verkehrsverein Südliches Wendland aktiv war – in dieser Zeit entstand der Findlingspark bei Reddereitz –, übernahm er nach der Fusion mit dem Tourismusverein Wendland im Jahr 2009 als stellvertretender Vorsitzender bis 2013 einen weiteren Vorstandsposten. Für sein vielfältiges Engagement erhielt er 2014 den Bundesverdienstorden.

Am 9. Januar wird Norbert Distler in Bussau, wo er rund 30 Jahre lebte, neben seiner 2020 verstorbenen Ehefrau Lydia beigesetzt. Er hinterlässt drei Kinder, fünf Enkel und drei Urenkel.