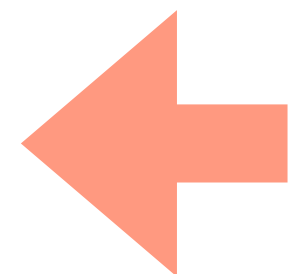


# MACHT UND -MISSBRAUCH ONLINE

- Umkehr von Machtverhältnissen - auch positiv!
- Neue Abhängigkeiten

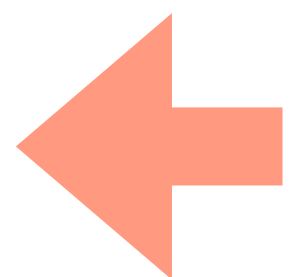
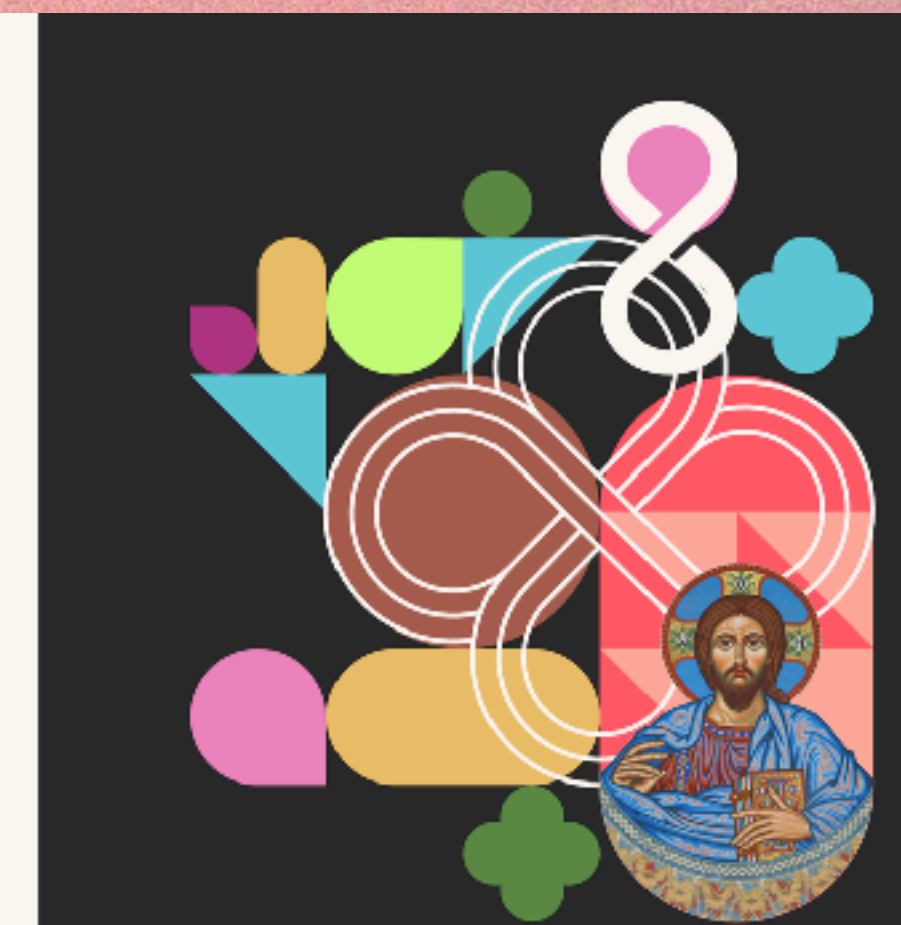
## Fundamentalismus:

- Vielfalt vs. Einheit(lichkeit)
- Gehorsam über Selbstbestimmung
- Schuldgefühle und Angst erzeugen
- Menschengruppen ausgrenzen
- Konservativ vs. rechtsextrem



# FUNKTIONIERT GEMEINSCHAFT ONLINE?

- Jein:
- Gefühl, nicht allein zu sein
- tatsächliche Gemeinschaft mit anderen
- Livestream



Hi!  
Ich bin Yvonne,

- ✓ MAMA
- ✓ PFARRERIN
- ✓ CONTENT CREATOR
- ✓ SEELSORGERIN

Was dich hier erwartet

@KIND.KEGEL.KIRCHE



# WEITERE DIGITALE VIDEOLICHE PROJEKTE

**fa·de·grad**  
[ direkt, ohne Tabus, unverblümt ]

Der Podcast, der fragt, warum

M  
w < pontesinstitut



**EVERMORE**  
Heilige Momente

EVANGELISCH-LUTHERISCHE  
LANDESKIRCHE HANNOVERS

EVERMORE  
ewig, immerwährend,  
jetzt und für immer.

**BROT&LIEBE**



„Ist der Glaube ans Jenseits nur  
eine Verdrängung?“

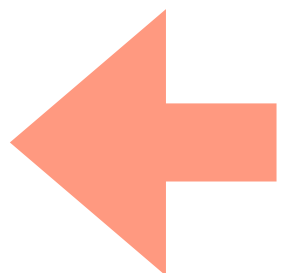


**KONFCAST**  
GOTT • WELT • LEBEN

**Glaube & GESELLSCHAFT**

\* Freitags  
17.00 Uhr

**netz kloster**  
gemeinsam. online. meditieren.



# WAS SUCHEN WIR MENSCHEN ONLINE?

- Unterhaltung
- Information, Bildung
- Ablenkung, Entspannung

## GRÜNDE FÜR DIE NUTZUNG Warum hören Sie Podcasts?



**65 %**  
Unterhaltung



Information  
**56 %**



Entspannung  
**44 %**

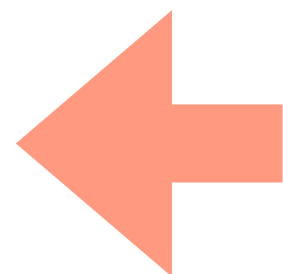


**21 %**  
Weiterbildung



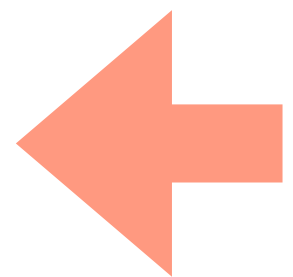
**23 %**  
Inspiration

Quelle: b4p trends 2024 | Basis: Nutzerschaft n = 651



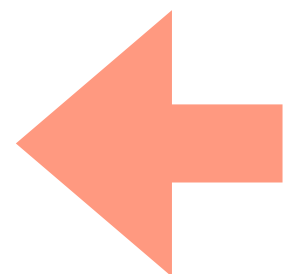
# BEISPIEL REFLAB-VIDEO

- Bildschirmzeit
- Einsamkeit
- 



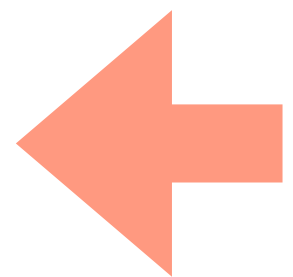
# ALGORITHMEN UND FINANZEN

- Erst Demokratisierung,  
dann  
Kommerzialisierung
- Ziel der Plattformen: So  
lang wie möglich online  
bleiben (Algorithmen)
- Der gläserne Mensch,  
Datenschutz
- Polarisierung, Politik,  
Emotionen



# PSYCHISCHE GESUNDHEIT

- Smartphone-Nutzung kann bei Kindern Risiko für psychische Erkrankungen erhöhen
- Social Media machen süchtig
- **Was hilft?**  
Bildschirmzeit begrenzen, analoge Aktivitäten, reale Gemeinschaft und Gespräche

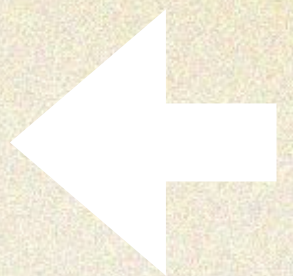




MEHR DAZU AUF  
REFLAB.CH



Du



Eine Spiritualität,

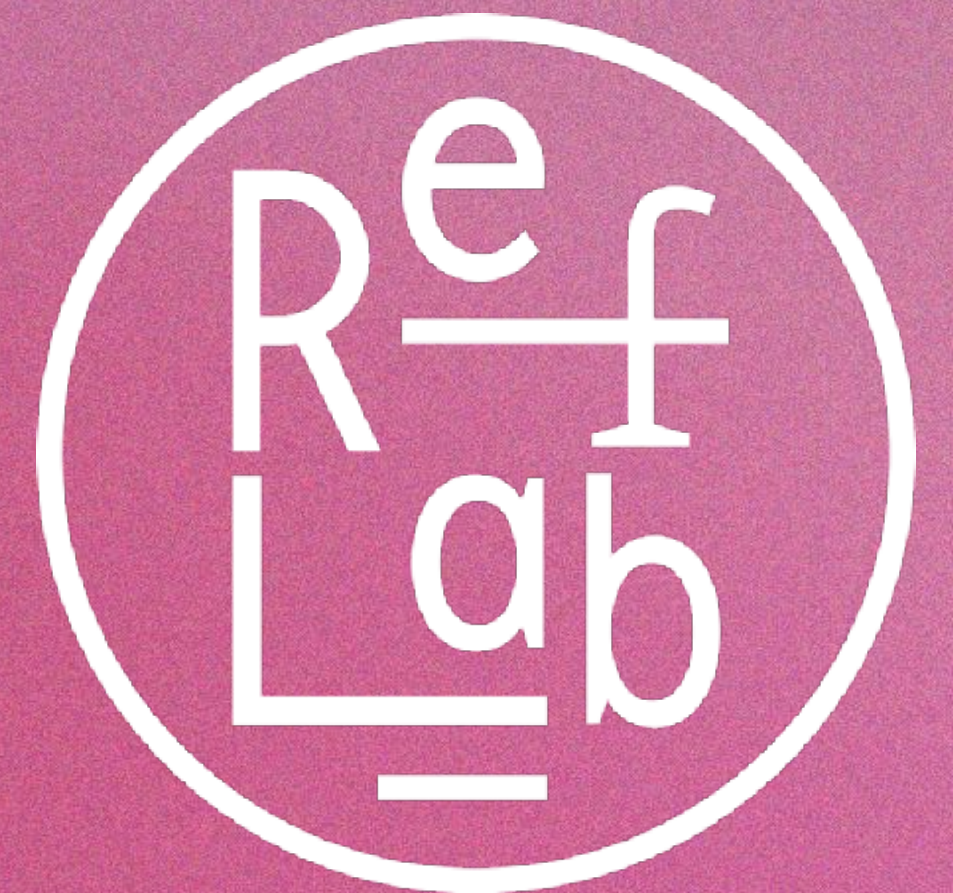
- die die Reizflut unterbricht und Raum schafft
- die tief durchatmen lässt
- die an digitalen Lagerfeuern knistert und wärmt – trotz technischer und kommerzieller Netzwerkumgebungen
- die dazu beiträgt, dass sich Menschen in einer Welt voller Krisen und Kriege nicht verloren fühlen
- die verhindert, dass Vernetzung in Einsamkeit mündet
- die ermutigt, aus dem Passivsurfen zu aktiverer Lebensgestaltung zu gelangen
- die einen anderen Geist als den dort vorherrschenden in die Netze bringt
- die begreifen lässt, was Christ:insein heute bedeuten kann

# WAS FÜR EINE SPIRITUALITÄT BRAUCHEN WIR IM NETZ?



**„WO ZWEI ODER DREI  
IN MEINEM NAMEN ONLINE SIND...“**

Evelyne Baumberger, RefLab



- Warum Kirche online?
- Was ist das RefLab?
- Glaube und Spiritualität online: Inputs und Diskussion

# ÜBERBLICK

## 19.30-21 UHR





**PODCAST?**



**GOOGLE?**



**SOCIAL MEDIA?**



**KI?**



**GLAUBENSFRAGEN?**

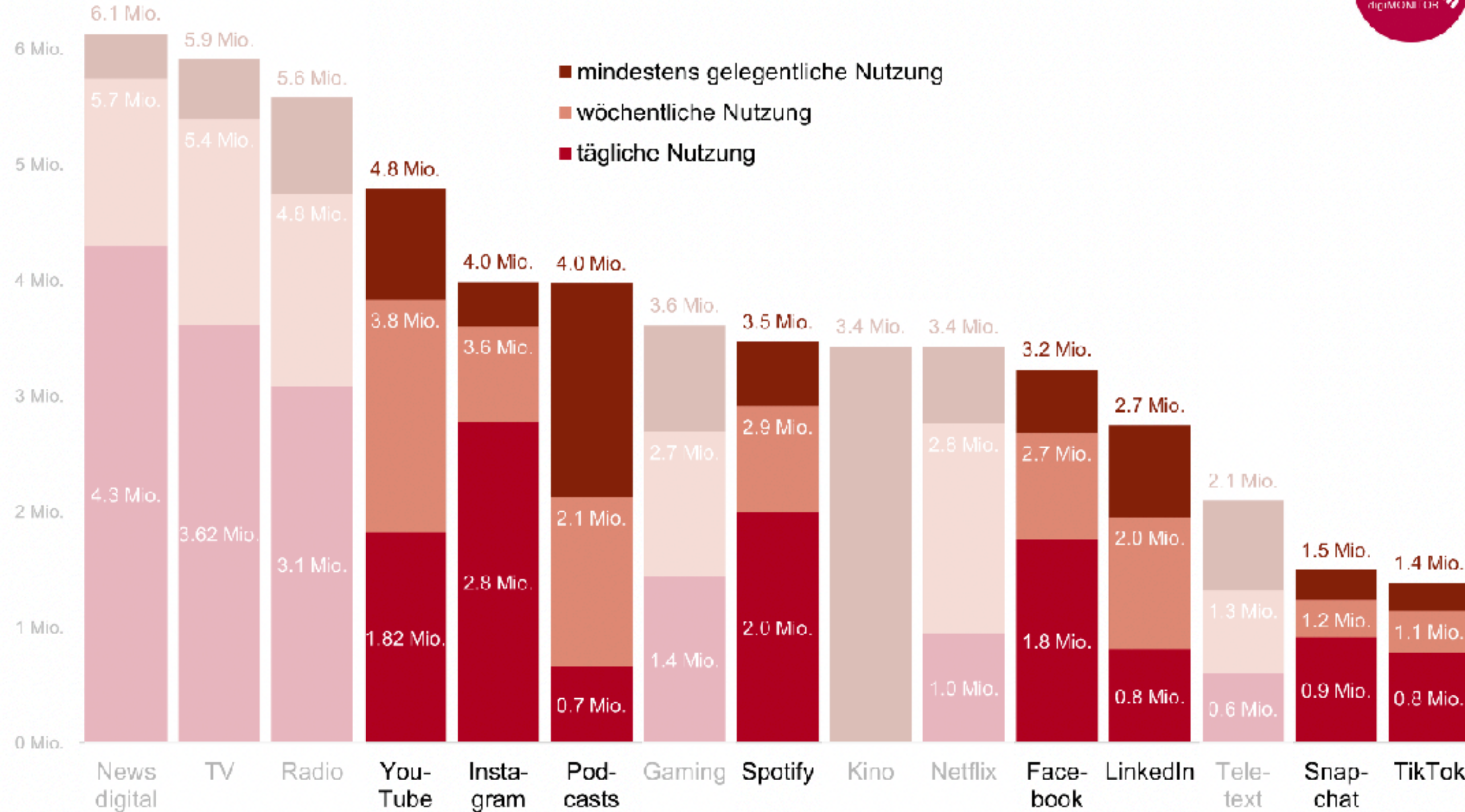
# IGEM-Digimonitor 2025

Die repräsentative Studie zur digitalen Schweiz



Grafik 1

Nutzung elektronischer Medien und ausgewählter Plattformen in der Schweiz 2025  
Bevölkerung 15-75 Jahre



Quelle: IGEN-Digimonitor 2025, Schweizer Bevölkerung zwischen 15 und 75 Jahren mit Internetnutzung (6.3 Mio. Personen), n=1'959 Befragte.

# Warum Kirche online?

**«Geht nun hin zu allen Völkern und ladet die Menschen ein, meine Jünger und Jüngerinnen zu werden. Tauft sie im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes! Und lehrt sie, alles zu tun, was ich euch geboten habe! Seid gewiss: Ich bin immer bei euch, jeden Tag, bis zum Ende der Welt.»**

# oder:

«Die Abteilung Lebenswelten ermöglicht durch ihre Angebote Menschen mit grösserer Distanz zur Kirche, eine Verbindung zu dieser aufzubauen.»

(Aus den Leistungsaufträgen GKD ref. Landeskirche Zürich 2024-2028)

jugend.schoeffle

Folgen

Nachricht senden



55 Beiträge

284 Follower

11 Gefolgt

**Jugend der Kirche Schöftland**

Christliche Kirche

Das esch d Instasiite vo eusne Jugendagebot vo de reformierte Chele Schöftle.

Jugendträff DownTown, Preteens,... mehr

[www.kirche-schoeftland.ch](http://www.kirche-schoeftland.ch)

eks\_eers und refine.festival sind Follower



Jugendträff



OneWay



F/SLounge



Konfestival25



Sola '25



n Leben: gezeugt  
im Ehebruch!

JUGENDTREFF



Thema:  
Chelegmeind

JUGENDGRUPP

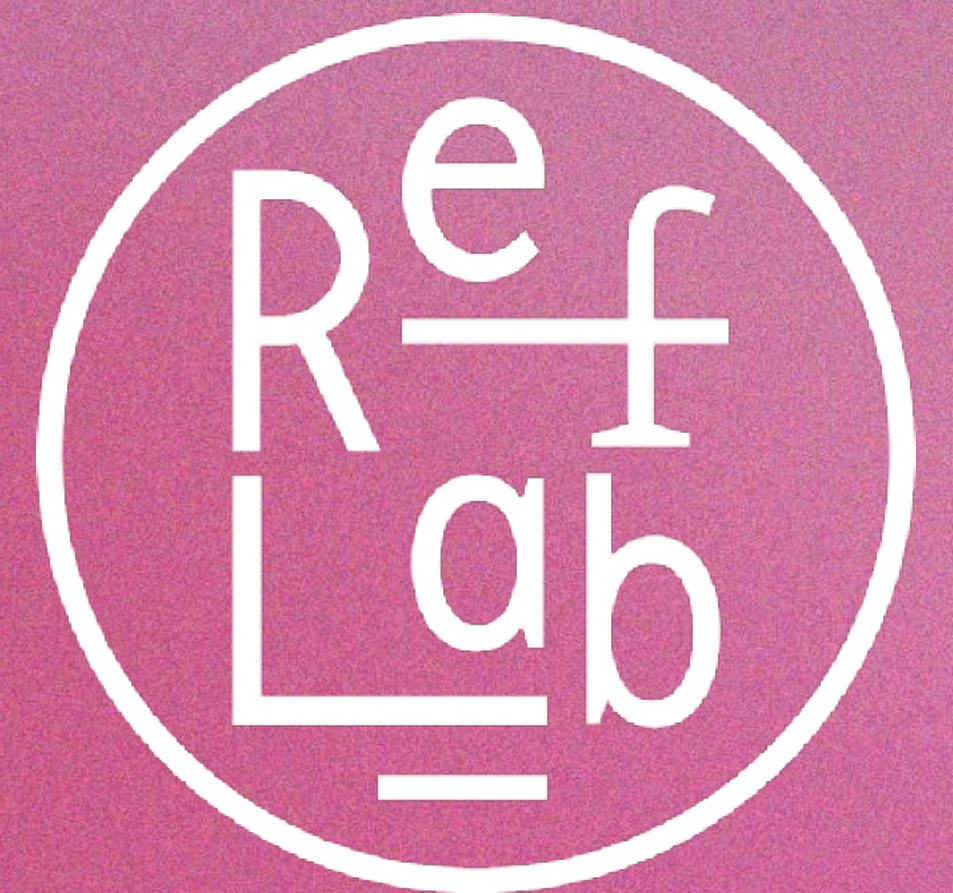


um ist Jesus so  
ichtig im Leben?

JUGENDTR



# WAS IST DAS REFLAB?



Das RefLab ist ein digitales  
Lagerfeuer für spirituelle  
Nomad:innen und Entdecker:innen.

In Blogbeiträgen, Podcasts und  
Videos gehen wir dem nach,  
was uns inspiriert, wichtig und  
heilig ist.

Wir lernen, diskutieren, zweifeln und  
hoffen zusammen, als Community.







Dein digitales Lagerfeuer



### The Life of Chuck. Oder: Eine Geschichte von Leben und Tod

Janna Horstmann | 15. November 2025



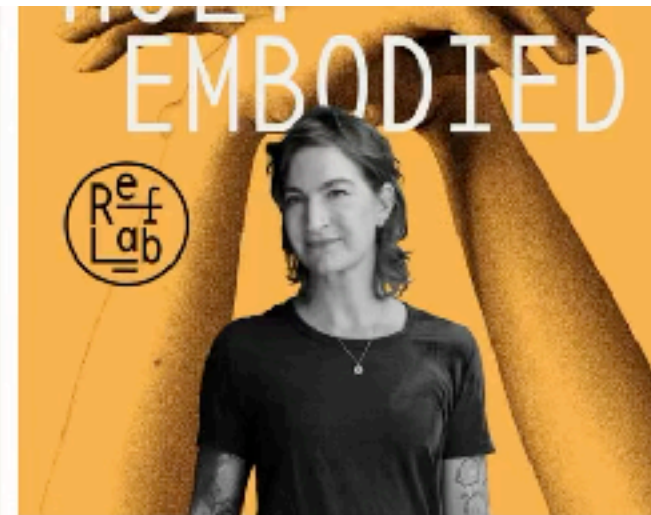
### Wenn der Tod ins Leben zurückkehrt



### Wozu freie Rituale? Jürg Fassbind

Johanna Di Blasi | 15. November 2025

Verlieren wir an Bodenhaftung, wenn wir uns immer mehr in virtuellen Umgebungen bewegen? Und können Rituale helfen, uns zu erden? Ein Gespräch mit dem Ritualexperten Jürg Fassbind über Dauerbeschleunigung, die Kunst des Unterbrechens und das Aushalten von Leere.



### Orgel, Gong, Techno – wie Klänge unsere Körper vibrieren lassen

Leela Sutter | 14. November 2025

Wir fragen uns in dieser Folge, ob jede Klangvibration spirituelle Körperpraxis ist oder ob unser Nervensystem klare Unterschiede macht. Wir vergleichen zum Beispiel die gute alte Orgel mit dem Gong – und mit Raves im Kirchenraum.



VLOG

MEHR DAVON AUF REFLAB.CH

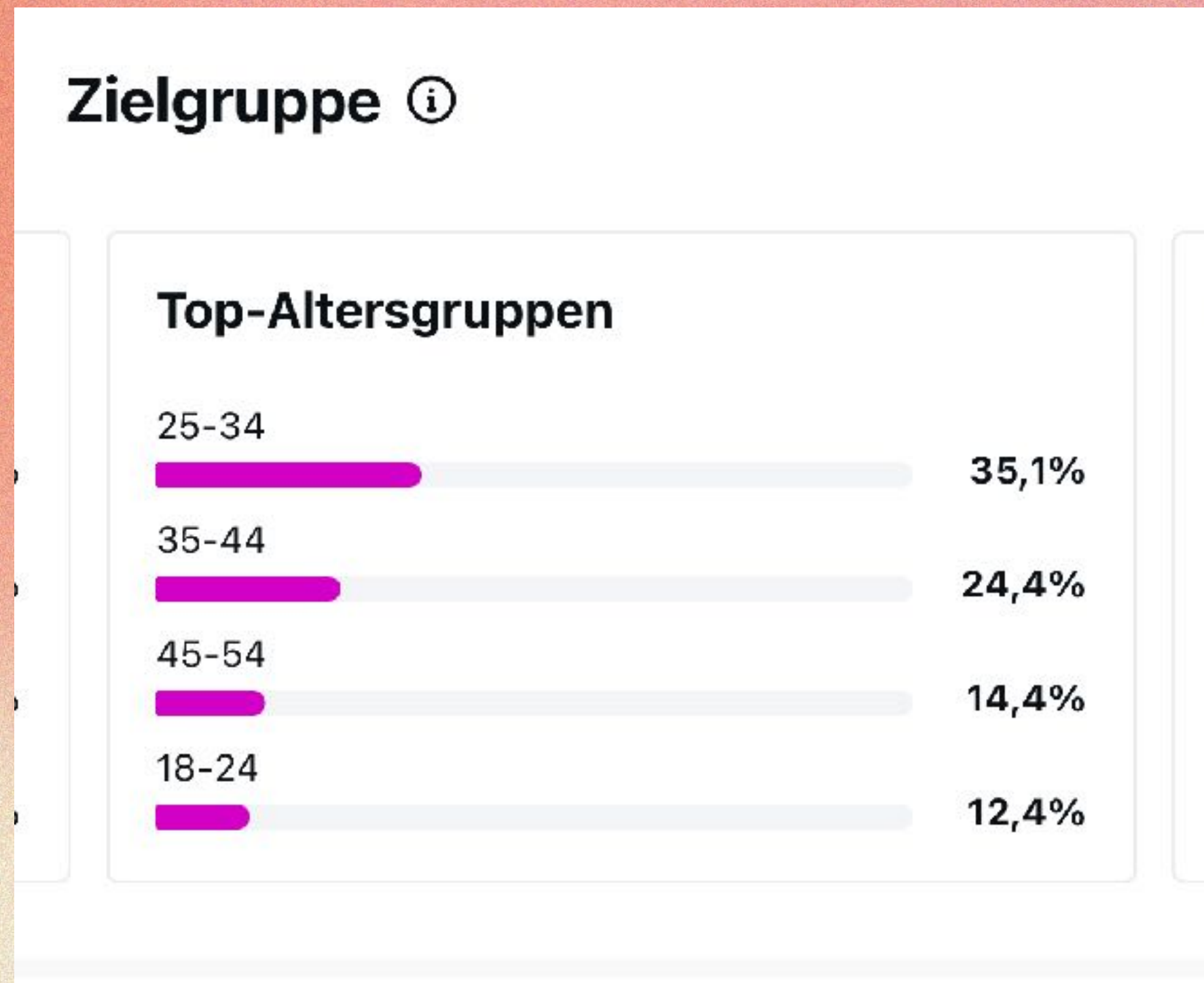


EVELYNE BAUMBERGER

## «Unser Vater» (3): Dein Reich komme



# Videos und Social Media



 **RefLab – Podcasts, Vlogs & Blogs**

3'208 Beiträge   15.7 Tsd. Follower   559 Gefolgt

Gesellschafts- und Kultur-Website

- Podcasts
- Blog

🏠 Das Lagerfeuer für spirituelle Nomad:innen.  
#ethik #kultur #gott #welt #spiritualität... mehr  
Hirschengraben 50, Zürich, Switzerland  
[www.reflab.ch](http://www.reflab.ch)

The grid displays 12 video thumbnails with the following titles:

- Rückblick aufs Podcast-Festival 2025
- Ist die Bibel Gottes Wort?
- Simone Weil: Führt Intensität zu Gewalt?
- War das Seelenleben früher tiefer – oder nur weniger reguliert?
- Wenn Götter sich alles erlauben
- Macht macht böse? ... oder zeigt sie, was längst da ist?
- Wofür wir KI nutzen
- KI – kilt sie Religion?
- Kathrin Rehmat und die Stille, die in keine Schublade passt
- «Sex & Gott»: Wir klären Mythen auf!
- Vom Glauben reden – neulich oder...
- Mit der Fülle der Aufmerksamkeit kann man...

# Podcast-Festival

- Podcasts live vor Publikum
- Mit Olivia Röllin, „Unter Pfarrererstöchtern“ etc.
- 300 Besucher:innen pro Tag



inspirieren. Mit eurem Forum  
,reflab.ch' trifft ihr meiner  
Ansicht nach genau den Nerv  
der Zeit. Themen, die aktuell  
sind & die Menschen  
beschäftigen aufgreifen & aus  
einer etwas größeren  
spirituellen Perspektive  
beleuchten. Ihr inspiriert  
Menschen ohne zu moralen,  
sondern im Gegenteil, sie an  
einen tieferen Sinn ihres Seins  
erinnernd, wachrüttelnd,  
Horizont erweiternd & vor allem  
verbindend. Und dafür möchte  
ich euch sehr herzlich danke!

😊 " 1h

♥ Antworten



maria\_trier Toller Beitrag. Auch für meine  
Entscheidungen gerade sehr passend. ♥ Dankeschön.

15 Std. Gefällt 2 Mal Antworten

— Antworten ansehen (1)

übrigens so all die  
diskussionen die ihr führt  
kämpfe und ringe ich auch...



danke fürs in worte fassen...



Tagen über RefLab gestolpert.  
Bin dann am Philosophie Podcast  
hängen geblieben und daraufhin  
etwas tiefer in den Kaninchenbau  
gestürzt ;-). Ok, so tief auch  
nicht, aber ich empfinde es  
momentan als große  
Bereicherung euch gefunden zu  
haben. Hab mir ein paar deiner

**BEISPIEL  
FÜR EIN  
REFLAB-VIDEO**

**GEHT  
GEMEINSCHAFT  
ONLINE?**

**WEITERE  
DIGITALE  
PROJEKTE**

**WAS  
SUCHEN WIR  
ONLINE?**

**WAS FÜR EINE  
SPIRITUALITÄT  
BRAUCHEN WIR  
IM NETZ?**

**ALGORITHMEN  
UND  
FINANZEN**

**PSYCHISCHE  
GESUNDHEIT**

**MACHT UND  
-MISSBRAUCH  
ONLINE**

# Welche Spiritualität brauchen wir im Netz?



Eine Spiritualität,

- die die Reizfülle unterbricht und Raum schafft
- die tief durchatmen lässt
- die an digitalen Lagerfeuern knistert und wärmt – trotz technischer und kommerzieller Netzwerkumgebungen
- die dazu beiträgt, dass sich Menschen in einer Welt voller Krisen und Kriege nicht verloren fühlen
- die verhindert, dass Vernetzung in Einsamkeit mündet
- die ermutigt, aus dem Passivsurfen zu aktiverer Lebensgestaltung zu gelangen
- die einen anderen Geist als den dort vorherrschenden in die Netze bringt
- die begreifen lässt, was Christ:insein heute bedeuten kann

**DANKE FÜR DIE  
DISKUSSION!**

