

Mittwoch
21. MÄRZ 2018

TAUBERBISCHOFSHHEIM

Ta 17

Handyfasten: Die Schüler der Klasse 9a des Matthias-Grünwald-Gymnasiums verzichteten freiwillig eine Woche auf ihre Smartphones

„Ich hatte mehr Zeit für wichtigere Dinge“

Die Jugendlichen der Klasse 9a am Matthias-Grünwald-Gymnasium verzichteten eine Woche auf ihr Handy – und hatten plötzlich Zeit für wichtigere Dinge, wie sie selbst sagten.

TAUBERBISCHOFSHHEIM. Ein Handy hat fast jeder. Jugendliche sowieso. Handys sind beliebt, weil sie eine schnelle und unkomplizierte Kommunikation möglich machen. Das moderne Medium steht aber auch im Verdacht, süchtig zu machen.

Um die eigene Mediennutzung zu reflektieren, veranstaltete die Klasse 9a des Matthias-Grünwald-Gymnasiums zur Fastenzeit ein Projekt. Die Schüler stellten sich der Herausforderung, eine Woche ohne ihr Handy auszukommen.

Angst vor Langeweile

24 Schüler besuchen die Klasse 9a, alle haben ein Handy. Das ergab die Umfrage im Vorfeld des Projekts. Andere Ergebnisse waren ebenfalls bemerkenswert. Ein Drittel gab an, das Handy ein bis zwei Stunden am Tag zu nutzen. Ein weiteres Drittel nutzt es bis zu drei Stunden. Die meisten Schüler hören mit dem Handy Musik. Gern werden auch Nachrichten verschickt, am liebsten offensichtlich in sozialen Netzwerken.

Die Schüler sollten auch ihre Befürchtungen äußern, wenn sie eine Woche auf ihr Handy verzichten. Fast alle nannten „Langeweile“ als



Eine Woche ohne Smartphone: Die Klasse 9a beim Handyfasten mit Mathematiklehrer Thomas Heinrich.

BILD: MGG

größte Sorge. „Man könnte etwas verpassen“ wurde ebenso häufig genannt. Die Freunde, Termine, Freizeitbeschäftigungen – fast alles scheint heutzutage über das Handy organisiert zu werden. Ist es einmal nicht in Betrieb, scheint offensichtlich die große Leere zu drohen.

Dafür gibt es schon einen Fachbegriff: Fomo – „fear of missing out“. Es geht um den Druck, ständig im Netz dabei sein zu müssen. Das Gefühl, eine wichtige Erfahrung oder Begegnung zu verpassen, wenn das

Smartphone nicht in der Hand ist, lässt Jugendliche alle paar Minuten daran hantieren. Verantwortlich dafür sind Online-Dienste wie Snapchat. Damit kann man Bilder und kurze Videos mit anderen teilen. Jugendliche werden von solchen Plattformen mit Eindrücken aus dem Leben anderer Menschen überschüttet und glauben womöglich, selbst zu wenig zu erleben.

Untersuchungen bestätigen solche Beobachtungen. Nach aktuellen Studien der Krankenkasse DAK sind

2,6 Prozent der Jugendlichen in Deutschland von den sozialen Medien abhängig. Eine britische Studie der Royal Society for Public Health 2017 kommt zu dem Ergebnis, dass die Aktivitäten auf den Plattformen vor allem eines bewirken: Sie beeinträchtigen den Schlaf. Und wer stark aufgehübschte Bilder betrachtet, gerät in Gefahr, sich selber weniger hübsch und das eigene Leben langweiliger zu finden. Der Druck steigt, so die Studie, überall dabei sein zu wollen.

Von einer grundlegenden Bildungsaufgabe spricht Tobias Endres. Der Studiendirektor ist am Matthias-Grünwald-Gymnasium Medienbeauftragter. Ziel von Medienbildung ist es seiner Meinung nach, Kinder und Jugendliche zu stärken. „Sie sollen den Anforderungen und Herausforderungen in einer Mediengesellschaft selbstbewusst und selbstbestimmt begegnen können.“

Andere Experten warnen ebenfalls vor einer Hysterie. „Nicht jeder,

der länger vor dem Bildschirm sitzt, ist gleich abhängig“, erläutert Klicksafe. Die EU-Initiative fördert den sicheren Umgang mit dem Internet. Ihre Empfehlung: „die eigene Mediennutzung reflektieren.“ Jeder Handy-Nutzer solle sich die Frage stellen, welche Informationen wirklich wichtig sind und worauf man im Nachhinein hätte verzichten können.

Zeit gewonnen

Zu ähnlichen Erkenntnissen sind auch die Schüler der Klasse 9a gelangt. Viele berichteten von ungeahnten Freiräumen während der Woche ohne Handy. Nicht mehr so abhängig hat Annabel Fügler sich gefühlt.

„Ich hatte mehr Zeit für wichtigere Dinge“, räumte Laura Glock ein. Ähnlich erging es Thea Ploeger. Sie hat in der Woche mehr gelesen als sonst. Und Paula Stümpel machte ganz neue Erfahrungen. Statt Musik im Zug zu hören, hat sie mit ihren Freunden mehr geredet.

Mit großem Interesse hat auch Thomas Heinrich das Projekt verfolgt. Er ist der Mathematiklehrer der Klasse und hat die handyfreie Woche angeregt. „Die Schüler sollten sich Gedanken machen, wofür sie das Handy wirklich brauchen“, erklärt er die Zielsetzung. Die Ergebnisse sind ganz in seinem Sinne. „Die Schüler haben die gewonnene Zeit sinnvoll genutzt.“

Nach einer Woche Handyfasten haben die Neuntklässler eine Belohnung verdient. Gemeinsam geht es in einen Klettergarten. Die Erfahrungen, die sie dort machen, sind nicht virtuell, sondern ganz real. mgg