

Mit sanftem Druck gegen Snapchat

REGION Vielen Eltern fällt es schwer, bei der Handynutzung ihrer Kinder konsequent zu sein. Experten empfehlen längere Offline-Zeiten. An mehreren Schulen herrschte in dieser Woche deshalb «Flimmerpause».

88 Mal pro Tag schauen wir auf unser Smartphone. Das ist die Erkenntnis des Forschers Alexander Markowetz, der ein Buch zum «Digitalen Burnout» geschrieben hat. Das Problem sei nicht die Dauer der Smartphone-Nutzung, sondern die ständigen Unterbrechungen, die den Alltag zerstückeln und dafür sorgen, dass wir uns nicht mehr längere Zeit auf eine Sache konzentrieren können.

Jugendliche, mit digitalen Medien aufgewachsen, sind besonders betroffen. Sie sind im Schnitt häufiger und länger online. Die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland ruft deshalb seit letztem Jahr regelmässig zum bewussten Verzicht auf. Während einer «Flimmerpause» sollen Jugendliche und ihre Eltern ihr Handy für einige Tage wegsperren und auch andere digitalen Medien wie TV oder PC ausgeschaltet lassen. Diese Woche war es wieder so weit. Mehrere Primar- und Oberstufenschulen sowie Jugendtreffs aus der Region beteiligten sich an der Aktion.

Zum Beispiel die 2. Oberstufe des Schulhauses Berg in Gossau von Lehrer Christof Bernet. Die «Flimmerpause» dauerte wegen Pfingsten zwar nur von Dienstag bis Donnerstag, ausserdem war die Teilnahme für die Schüler freiwillig. So gaben 13 von 24 Schüler ihr Handy ab. Am Donnerstagabend, nach einem gemeinsamen Spieleabend, bekamen sie die Smartphones zurück. Drei Tage ohne Handy: Eine sanfte Art der Medienerziehung. Bringt das was?

Konzessionen waren nötig

Bernet ist sich bewusst, dass ein paar Tage Verzicht nicht den Alltag der Jugendlichen verändert. «Nachhaltig ist das nicht.» Und doch hat er Gründe, an der jährlichen Handypause festzuhalten.



Drei Tage ohne Handy: Der Gossauer Sek-Lehrer Christof Bernet sperrte die Smartphones seiner Schüler weg. Nicht alle machten mit. *Bilder: Nick Soland*

Erst einmal musste Bernet aber überzeugen – die Eltern mit einem Brief, die Schüler mit einem Vertrag. Nur schon dafür, dass die Hälfte der Klasse mitmachte, musste er gewisse Konzessionen eingehen. So stand der «Flimmerpause» etwa die Beliebtheit der App «Snapchat» im Wege. Mit diesem Programm lassen sich Kurzvideos versenden, die nach 24 Stunden automatisch wieder gelöscht werden. Einige Schüler wollten darauf nicht verzichten, weil sie in der App Punkte (so genannte Snap Days) verlieren, wenn sie nicht täglich einen «Snap» verschicken. «Also boten wir an, dass die Schüler morgens vor der Schule einen «Snap» verschicken dürfen und wir das Handy danach wieder wegsperren», so Bernet.

Für die «Flimmerwoche» hat Bernet einen speziellen Unterricht erarbeitet. In der ersten Lektion am Dienstag sollen sich die Schüler in eine Reihe stellen, geordnet nach der Dauer des täglichen Medienkonsums. Dieser reicht von 2 Stunden bis hin zu 7 bis 8 Stunden. Im Anschluss bittet er die Schüler, einen Satz fertig zu schreiben: «Ein Leben

ohne Handy...». Eine von vielen Antworten: «Eine Qual, weil ich es für so viele Sachen brauche. Ohne Handy wäre alles viel unständlicher.» Jedoch zeigt sich auch, dass immerhin zwei Schüler der Klasse kein Handy besitzen. Am Ende der Lektion veranstaltet Bernet eine Zeitbörse. «Die Schüler sollen sich überlegen, was sie mit den vielen Stunden anstellen könnten, die sie täglich vor Bildschirmen verbringen.»

Nicht nur problematisch

Bernet betont, dass es ihm nicht darum gehe, zu moralisieren. Sein Ziel ist es, mit dem Unterricht einen spielerischen Zugang zum Thema zu finden. Dann würden auch die Schüler gerne mitmachen. Bernet, seit 25 Jahren Lehrer und selber Vater, sieht den Handykonsum nicht nur problematisch. Einerseits befürchtet er zwar, dass einige vereinsamen, weil der Kontakt zu einer Community zwar vorhanden, jedoch ausschliesslich virtueller Art ist. Er stellt aber auch fest: «Die Jugendlichen machen immer noch viel miteinander. Das Handy gehört einfach auch

dazu.» Schliesslich würden die digitalen Medien im Schulalltag sogar Mehrwerte bieten: Etwa, wenn eine Schülerin jeweils die Wandtafel mit den Hausaufgaben fotografiert und in den Klassen-WhatsApp-Chat stellt. Oder wenn jemand von einem Schulausflug einen Film erstellt.

Handy-Zone auf Pausenplatz

An der Schule Gossau hat man einen pragmatischen Umgang mit den Smartphones gefunden. Während des Unterrichts ist das Handy ausgeschaltet und nicht sichtbar. Für die Zeit zwischen den Lektionen gibt es auf dem Pausenplatz der Schule sogar eine eigene Handy-Zone.

Schwieriger ist der Umgang mit dem Handy in der Freizeit. Das spüren Lehrer auf Schulreisen oder in Klassen- oder Skilagern – etwa, wenn alle sofort zum Handy greifen, sobald man in den Zug eingestiegen ist. Weit aus am schwierigsten, eine konsequente und pragmatische Haltung zu entwickeln, ist es für Eltern. «Viele haben nur schon Mühe durchzusetzen, dass das Handy in der Nacht ausgeschaltet bleibt», so Bernet. Die Eltern

seien darum dankbar, wenn die Schule punkto Handynutzung auch einen (Erziehungs-)Beitrag leistet.

Für eine Flimmerpause spricht aber auch die Forschung. Gemäss der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland ist es wissenschaftlich belegt, dass durch einen zeitlich begrenzten Verzicht auf bestimmte Verhaltensweisen der Konsum kurz- bis mittelfristig abnimmt. Ausserdem werde ein verantwortungsbewusstes Verhalten gefördert.

Auch Buchautor Markowetz ist der Meinung, dass die übermässige Smartphone-Nutzung eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe sei, die man nur in Gruppen angehen könne. Darum seien auch die Schulen gefordert. Gegenüber dem Elternmagazin «Fritz und Fränzi» sagte er: «Wir müssen darüber sprechen, warum Offline-Zeiten wichtig sind.» Er nennt ein Beispiel: Beim Elternabend könne abgesprochen werden, dass alle um 20 Uhr die Handys ihrer Kinder einziehen. «Dann wird der, der nachts um 2 Uhr nicht mehr im Klassenchat sein darf, kein Aussenseiter.»

Andres Eberhard

Blog der Woche

von **Vanessa Hann**,
«Leben mit Stil»

Freiheit den Brüsten

Ganz ehrlich: Was gibt es Schöneres, als nach einem langen Tag das unbequeme, um den Brustkorb geschnürte Ding namens BH aus seinen Häkchen zu lösen und in die Ecke schleudern zu lassen. Jetzt kommt der Trend dem Komfort entgegen: Immer mehr Frauen widersetzen sich dem gesellschaftlichen BH-Zwang. Die Mode, sich mit «Wonderbras» die Brüste bis zum Kinn zu drücken, ist vorbei. Zum Glück. Denn bequem ist anders.

Der Frauentrend heisst jetzt Revolte: Free bleeding, free the Achselhaare and free your boobies. Wir wollen zurück zur Natur. Die Hashtags verbreiten sich in den sozialen Netzwerken – Stars, Aktivistinnen und Bloggerinnen lassen ihre Kleidungsstücke fliegen. Wir liken die Beiträge und denken, wir sind fortschrittlich. Und schliessen unsere Brüste am nächsten Morgen doch wieder ein.

Der erste Snoopy-BH. Wer erinnert sich nicht daran? Sobald sich in der Pubertät da oben etwas zu wölben beginnt, ist so ein Teil gekauft. Jede machte das. Es wurde uns eben beigebracht, das Holz vor der Hütte mit Drähten und Stoff in Form zu drücken. Und stehende, wohlgeformte Brüste entsprechen eben dem Schönheitsideal.

Letztens sass ich auf der Aussenterrasse eines Restaurants. Zwei Tische weiter, eine junge Mutter mit ihrem Baby. Sie nahm das Kind heraus und wollte es stillen. Und ja, tatsächlich gibt es Leute, (Achtung Wortspiel) die sich in solchen Situationen ent(b)rüsten. Ein Kellner kam herbei und bat die Frau, sich zu verhüllen. Unglaublich. Ich kam mir vor wie im falschen Film – anno 19. Jahrhundert.

Fazit: Weg mit dem BH – Mut zur Natürlichkeit. Eine Idee zu befürworten ist das eine, sie durchziehen das andere. Ich habe es ausprobiert und einen Tag lang den BH zuhause gelassen. Mein Urteil: Es ist gewöhnungsbedürftig. Man fühlt sich frei, aber gleichzeitig schutzlos. Jedoch fand ich eine Übergangslösung für mich: das Bralette. Der leichte Spitzen-BH gibt gewissen Halt, lässt die Brust aber trotzdem natürlich aussehen. Und für mich geht es bei der Bewegung hauptsächlich um eines: Selbstbestimmung. Lauft so herum, wie ihr euch wohl fühlt. Because all boobies are beautiful!

Alle Blogs auf zueriost.ch/blog

WOZU NUTZT DU DEIN HANDY AM HÄUFIGSTEN? ANTWORTEN VON 14-JÄHRIGEN SCHÜLERN DER OBERSTUFE GOSSAU



Céline: «Chatten»

Mit dem Handy chatte ich vor allem. Ich habe einen Internet-Kollegen aus Deutschland. Ihn habe ich über Instagram kennen gelernt. Wir haben auch schon telefoniert, bald treffen wir uns erstmals. Ansonsten höre ich mit dem Handy vor allem Musik. Wenn ich nach Hause komme, schalte ich die Box an und lasse vom Handy Musik abspielen. Ruhe mag ich nicht so; Hauptsache, es läuft was. Natürlich schreibe ich mit dem Handy auch Whats App und mache Fotos. Meine beste Freundin und ich fotografieren uns oft gegenseitig. Es gibt Leute, die schreiben noch um halb 3 morgens in den Klassen-Chat. Doch über Nacht ist mein Handy im Flugmodus. Ein Handy-Verbot gibts bei uns aber nicht. Meinen Eltern ist wichtig, dass ich immer erreichbar bin.



Elena: «Snapchat»

Wofür ich das Handy nutze? Hauptsächlich für Instagram, Snapchat und Whats App. Zudem brauche ich es derzeit auch für die Stellensuche. Wegen Snapchat haben wir für die Flimmerpause eine Extra-Bewilligung vereinbart. Ich darf einmal pro Tag, jeweils morgens vor der Schule, einen Snap verschicken, danach gebe ich das Handy wieder ab. Denn es gibt die Snap Days, und wenn ich einmal einen Tag keinen Snap verschicke, dann verliere ich meine Punktzahl. Meistens nutze ich das Handy, wenn mir langweilig ist; nicht aber, wenn ich mit der Familie oder Freunden etwas mache. Meine Eltern sagen mir schon ab und zu, dass ich das Handy weglegen soll. In der Nacht muss ich es abgeben, darf es nicht ins Zimmer nehmen.



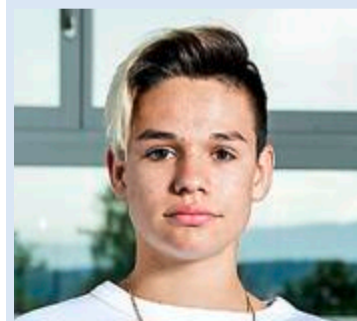
Nicola: «Voci lernen»

Mit dem Handy lerne ich Voci. Es gibt die App Quizlet, mit der man Fremdsprachen lernen kann. Ich lerne damit französische und englische Wörter. Sonst brauche ich das Handy vor allem, um mit anderen zu schreiben. Dafür nutze ich Whats App, damit kann man auch schnell mal telefonieren. Zudem nutze ich die App Instagram. Dort kann ich schauen, was die Kollegen grad so machen. Selber poste ich auch Fotos; etwa wenn wir in den Ferien sind und ich vor einer Sehenswürdigkeit stehe. Eigentlich darf ich mein Handy immer nutzen. Aber um 22 Uhr schalte ich es jeweils aus. Neben dem Handy nutze ich auch andere Medien. Abends schaue ich TV oder bin am PC. Mit meinem Medienkonsum bin ich in der Klasse Durchschnitt.



Chantal: «Snapchat»

Mein Handy habe ich für die «Flimmerpause» nicht abgegeben. Vor allem wegen den Snap Days. Mit den wichtigsten Personen habe ich viele Snap Days gesammelt, die ich verliere, wenn ich einen Tag keinen Snap schicke. Das möchte ich nicht. Zudem mache ich seit vielen Jahren Geräteturnen. Da leite ich eine Gruppe und muss das Wichtigste aus dem Chat mitbekommen. Mein Handy habe ich darum meinen Eltern abgegeben. Sie haben es in ein Körbchen gelegt und schauen ab und zu drauf, ob im Geräteturnen-Chat etwas Wichtiges für mich drin steht. Am meisten nutze ich ausser Snapchat Instagram und Whats App. Ich mag auch die App Musical.ly. Damit kann man ein Video zu einem Song erstellen und es sieht so aus, als würde man selber singen.



Sander: «Youtube-Videos»

Mit dem Handy schaue ich sehr viele Youtube-Videos. Wenn ich nicht weiss, wie ich etwas tun soll, dann suche ich online nach Tutorials von sogenannten Youtubern, die mir das erklären. Whats App nutze ich, um mit den Eltern Abmachungen zu treffen. Mit Kollegen chatte ich, was ich erlebt habe und im Klassen-Chat sehe ich, was unsere Hausaufgaben sind. Auch Snapchat nutze ich, Instagram jedoch nicht. Nachts muss ich das Handy ausschalten und weglegen. Und wenn ich in der Schule eine schlechte Note habe, muss ich es abgeben. Unter einer 3 wird es kritisch. Dann ist das Handy für etwa drei Wochen weg. Wenn ich kein Handy habe, muss ich zuhause besser zuhören und die Eltern schreiben mir das Wichtigste auf Zettel. *eba*