

# Schüler testen Smartphone-Abstinenz

**Uetikon** Während einer Woche wollen Uetiker Schüler in ihrer Freizeit auf das Smartphone und andere Bildschirmmedien verzichten. Die ersten Tage zeigen: Die digitale Verlockung ist gross.

**Frank Spedel**

Drei Stunden. Oder noch mehr. So lange sind Beatriz, Joel und Paul täglich am Smartphone. Dass es drei Stunden sind, wissen die Oberstufenschüler – ironischerweise – dank ihren Smartphones. Die Geräte liegen vor ihnen auf dem Tisch. Die Funktion «Bildschirmzeit» listet auf, an wie vielen Stunden täglich der Bildschirm eingeschaltet ist.

Drei Stunden. Diese Woche sollen es weniger sein. Im Rahmen der «Flimmerpause» wollen die drei Sek-B-Schüler in ihrer Freizeit auf ihre Smartphones verzichten. Initiiert wurde das Projekt von der Jugendberatung und Suchtprävention Bezirk Meilen, dem Samowar (siehe Kasten).

Diese Woche wurden an der Schule Uetikon Bildschirmmedien nur noch genutzt, wenn es unbedingt nötig war – beim Recherchieren im Unterricht etwa; oder für die Kommunikation mit den Eltern. Der Verzicht soll aufzeigen, was passiert, wenn die Smartphones für eine Woche im Sack bleiben. An der Flimmerpause nahmen sämtliche Klassenstufen teil – auch die Kindergärten machten mit.

## Ein kleiner «Rückfall»

«Ich bin sehr viel am Smartphone», sagt Beatriz selbstkritisch. Doch in den letzten Tagen sei es anders gewesen. Sie habe mehr geredet mit ihren Freundinnen: «Über persönliche Sachen.» Ganz auf das Smartphone verzichten sei nicht einfach, hat Paul gemerkt: «Es ist schwer, von heute auf morgen damit aufzuhören.» Er gibt zu, dass er



Die drei Sekschüler Joel, Beatriz und Paul (von links) haben probiert, in ihrer Freizeit eine Woche aufs Smartphone zu verzichten. Foto: P. Gutenberg

einen kleinen «Rückfall» hatte: «Da war ein Youtube-Video, das ich mir unbedingt anschauen musste.»

Joel ist sich bewusst, dass ein ausufernder Medienkonsum seine Schattenseiten hat. «Als Primarschüler habe ich an freien Tagen vom Morgen bis am Abend Computerspiele gespielt.» Eines Tages habe seine Mutter den Stecker gezogen respektive das Verbindungskabel zur Spielkonsole

beschlagnahmt. Die Erziehungsmassnahme habe ihn extrem gestresst, erinnert er sich. Das habe ihm im Nachhinein zu denken gegeben.

## «Das ist traurig»

Zur Erinnerung, dass sie Flimmerpause machen, tragen die Schüler während der Woche farbige Armbänder. Auch Simon Schärer, der Lehrer von Beatriz, Joel und Paul, trägt eins. Für ihn

ändere sich in diesen Tagen nicht viel. «Bei uns zu Hause ist der Fernseher meist ausgeschaltet.»

Doch was ist so interessant, dass es vielen Schülern schwerfällt, sich vom Smartphone zu lösen? «Ich schaue gerne Serien auf Netflix und Youtube-Videos», sagt Paul. «Auf Youtube gibt es so viel Lustiges», fügt Joel an. Er gucke aber auch seriöse Sachen, Dokumentationen wie «Galileo» etwa, erzählt er. Beatriz hingegen

schwärmt von den Social-Media-Plattformen Instagram und Snapchat. Und Facebook? Die Schüler rümpfen die Nase. Facebook sei etwas für die älteren Semester.

Etwas älter, genauer ein Jahr, sind Laura, Moja, Nyima, Anna und Andrea. Sie besuchen die dritte Sek A. Auch sie machen mit bei der Flimmerpause. «Dass sogar die Kindergärten mitmachen, finde ich traurig», sagt Andrea. Ihre Mitschülerinnen stim-

men ihr zu. Häufig seien es die Eltern, die den Kleinsten das Tablet in die Hand drückten und sie Trickfilme schauen liessen – nur damit sie selber ihre Ruhe hätten.

## An der Tür geklingelt

Bei den Sek-A-Schülerinnen variiert der Gebrauch des Smartphones stark. Laura, Moja und Nyima verbringen rund drei Stunden täglich an ihren Geräten. Bei Andrea und Anna sind es weniger. Für die Woche haben sich die Mädchen denn auch verschiedene Ziele gesetzt. Sie reichen von Zehn Minuten bis eine Stunde Bildschirmzeit.

Von der positiven Wirkung der Smartphone-Abstinenz müssen die Schülerinnen nicht überzeugt werden. «Ich habe oft schon Stunden am Smartphone verbracht», sagt Moja, «und dies im Nachhinein bereut.» Definitiv sei sie mehr draussen, stellt Andrea fest. «Gestern habe ich bei einer Freundin an der Tür geklingelt, anstatt ihr eine Nachricht auf dem Handy zu schicken.»

## Das Projekt Flimmerpause

Der Samowar, die Jugendberatung und Suchtprävention Bezirk Meilen, hat in diesem Jahr die Flimmerpause ins Leben gerufen. Ursprünglich wurde das Projekt im Kanton Luzern entwickelt und durchgeführt. Nebst Schülern aus Uetikon, Oetwil, Herrliberg und Erlenbach werden auch deren Familien motiviert, teilzunehmen. Der Samowar begleitet und unterstützt die Schulen bei dem Vorhaben. (fsp)