



# Wir sind dann mal offline

Runterfahren, ausmachen, weglegen: Eine Woche ohne Fernseher und digitale Medien ist für viele Kinder erst einmal hart – und dann ein Abenteuer. Familie Rohrer wagte den Selbstversuch.

*Text: Falco Meyer Bilder: Ruben Hollinger/13 Photo*



**Familie Rohrer hat die Flimmerpause heil überstanden. Von links nach rechts: Rilana, Severin, Thomas und Jana.**

**D**ie Kinder liegen im Bett, die Hausarbeit ist erledigt, die letzten Mails sind beantwortet – nichts wie ab ins Internet. Und zwei Stunden später steht man leer und lasch von der Couch auf.

Mal ehrlich: Was tun wir, wenn wir mal nichts zu tun haben? Unsere Hände finden zuverlässig und

schnell Beschäftigung. Automatisch greifen sie nach dem Flimmerding, direkt verbunden mit dem Glückszentrum des Gehirns. Durchschnittlich 2617 Mal drücken, wischen und streichen wir pro Tag über den Bildschirm – und erhalten dafür eine kleine Dosis Glück, jeweils gerade genug, um uns bei der Stange zu halten. Die Zahl stammt vom US-Marktforschungsinstitut dscout und ist aus dem Jahr 2016. «Internetisieren» nennt man das im Volksmund. «Schluss damit!», sagen die Verantwortlichen für Suchtprävention einiger Kantone, und zwar für eine ganze Woche. Geht das wirklich?

«Flimmerpause» heisst das Projekt, Schulen in der ganzen Deutschschweiz nehmen daran teil. Die Fachstelle «Akzent Prävention und Suchttherapie» in Luzern hat es 2006 entwickelt und führt seitdem

jedes Jahr eine Flimmerpause durch. Mittlerweile haben sich schon mehr als 2000 Teilnehmende in der ganzen Zentralschweiz auf diese Weise entflimmert. Die Regeln sind simpel: Eine Woche lang in der Freizeit keine Unterhaltung am Bildschirm. Angelegt ist die Woche für Kinder vom Kindergarten bis zur sechsten Klasse. Besonders für sie sei es wichtig, sich des Umgangs mit dem Bildschirm bewusst zu werden, sagt Brigitte Waldis, «Flimmerpause»-Verantwortliche der Präventionsstelle Akzent Luzern. Kinder sollen schon früh die Erfahrung machen können: Es geht auch mal ohne digitale Medien. Wer aber meint, man könne den Kindern den Bildschirm verbieten und selbst weitermachen wie gewohnt, der irrt: Die Flimmerpause ist vor allem eine Prüfung für die Eltern.

*Ein Schüler setzte sich am Montag «auf Vorrat» vor den Fernseher, weil er glaubte, so die flimmerfreie Woche besser zu überstehen.*

Das ist auch bei Familie Rohrer so. Rilana Rohrer und ihr Mann Thomas leben mit ihren Kindern Jana, 9, und Severin, 7, in Ermensee im Luzerner Seetal, in einem Reihenhäuser mit Garten, Trampolin und einer Schaukel. Wenn man durch Ermensee schlendert, riecht es nach frisch gesägtem Holz, in den Quartierwegen liegen Spielsachen herum, zum Baden geht man in den Hallwiler- oder den Baldeggersee, beide liegen in Fussdistanz. Jana reitet in ihrer Freizeit ein kleines Pony, geht wie Severin ins Geräteturnen, spielt Gitarre und tanzt. Severin spielt Fussball beim FC Hitzkirch.

Ein «Bildschirm-Problem» habe man nicht, sagen die Eltern. Trotzdem nimmt die Familie teil, wie die ganze Schule ihrer Kinder. Auch ich schliesse mich an und lasse nach Feierabend die Finger von den digitalen Medien. Ob das gut geht?

#### Tag 1: Notstand

«Einer aus meiner Klasse hat sich am Montagmorgen extra noch vor der ersten Schulstunde vor den Fernseher gesetzt, damit er die Woche übersteht», sagt Severin. So gross ist der Respekt vor der bildschirmfreien Zeit unter den Primarschülern. Auch

Severin fällt der erste Tag nicht leicht. «Es ist viel schwieriger, wenn man weiss, dass man nicht fernsehen darf», sagt er. «Sonst wäre es wohl kein Problem.» Zum Glück ist Sommer. Im Winter wäre es schwieriger, im Alltag die Kinder ohne Bildschirm zu unterhalten, sagt Rilana. Die Eltern schalten abends gerne mal die Kiste ein, daneben gibts drei Computer und ein Tablet.

Die Kids wollen vor allem: gamen und Youtube schauen. Das dürfen sie sonst auch, zwei Mal unter der Woche, je zwanzig Minuten lang. «Oder auch mal eine Stunde», sagt Jana und lacht. Sie selbst schaut auf Youtube Backanleitungen und, natürlich, Musikvideos. «Ich bin froh, dass der Bildschirm bei uns nicht als festes Ritual in den Alltag eingebunden ist», sagt Rilana, «ich kenne einige Familien, bei denen vor dem Ins-Bett-Gehen ein kurzer Trickfilm zum Ritual gehört – so wird eine Bildschirmabstinenz natürlich schwierig.»

Auch den Eltern fällt die Umstellung nicht leicht. «Man muss sich schon daran gewöhnen, an einem freien Abend nicht einfach den Fernseher einzuschalten oder etwas im Internet nachzuschlagen», sagt

## Die Flimmerpause ist vor allem eine Prüfung für die Eltern.

Rilana. Am ersten Abend gehen sie ungewöhnlich früh ins Bett.

Mein Flimmerpause-Tagebuch: Mir geht es genauso. Was tut man, wenn nach einem erlebnisreichen Tag die digitale Alltagsbewältigung fehlt? Ein Buch lesen? Drei Mal unruhig durch die Wohnung tigern und sich dann mangels Alternativen hinlegen? Muss reichen für den Einstieg.

#### Tag 2: Die Alternative

Die «Flimmerpause»-Familien werden allerdings nicht planlos in die Unterhaltungswüste geschickt. Zum Bildschirmverbot gibt es ein Alternativprogramm mit auf den Weg: «Das Elternforum hat mit der Schule einen Infoabend veranstaltet», sagt Rilana, die sich in der Gruppe engagiert, «um den Eltern Ideen mitzugeben.» Ideen für Spiele, Freizeitaktivitäten, nichts Aussergewöhnliches. «Die digitalen Medien gehören >>>



# CAVALLUNA

PASSION FOR HORSES

27.-28.10.2018 Zürich Hallenstadion

09.-10.02.2019 Basel St. Jakobshalle

WELT  
DER FANTASIE



ticketcorner.ch

• 15 Jahre Tradition •  
Veranstalter: Apassionata World GmbH

www.cavalluna.com  
www.goodnews.ch

GOODNEWS

## «Ein gedankenloser Gebrauch digitaler Medien schlägt auf die Lebensqualität»

Wer seine Kinder bei einer bildschirmfreien Zeit unterstützen will, sollte ebenfalls auf digitale Medien verzichten, rät Brigitte Waldis von Akzent Luzern. Und erklärt, wie Familien besser durchhalten.

Interview: Falco Meyer

**Frau Waldis, was ist so schlimm daran, wenn Kinder und Jugendliche lange vor dem Bildschirm sitzen?**

Weil ihnen die Natur eine riesige Palette an Lernaufgaben, Erkundungs- und Rückzugsräumen bietet. Ich frage mich, warum das nicht längst mehr Schulen erkannt haben.

**Lernt es sich im Wald besser als in der Schule?**

Sie kennen das doch selbst: Da will man nur die Uhrzeit wissen, nimmt das Telefon zur Hand, sieht Whatsapp-Nachrichten, Snapchat-Bilder, News und so weiter. So geht es auch Kindern und Jugendlichen. Ich bin vorsichtig mit dem Begriff Sucht, aber ein zu häufiger und gedankenloser Gebrauch der digitalen Medien schlägt sich auf die Lebensqualität nieder.

**Wieso richtet sich das Projekt Flimmerpause an Kindergärtler und Primarschüler? Müsste man nicht eher Sekundarschüler vom Handy fernhalten?**

Dafür gibt es zwei Gründe: Erstens geht es um Prävention. Viele Kinder in der Primarschule nutzen zu Hause und in der Schule digitale Medien. Mit der Flimmerpause erleben sie schon in jungen Jahren, wie es ist, eine Zeit lang auf diese Medien zu verzichten. Das sensibilisiert und hilft ihnen auch später, Pausen einzulegen. Während der flimmerfreien Zeit lernen sie etwas über ihr eigenes Verhalten mit den digitalen Medien. Ausserdem schafft die Flimmerpause Raum für andere Freizeitangebote.

**Wie lassen sich Jugendliche dazu bringen, ihr Smartphone wegzulegen?**

Wir sind in der Planungsphase und möchten die Flimmerpause mit aktiven, kreativen Aufgaben verknüpfen. Das könnte beispielsweise sein, aus den letzten fünf Nachrichten eine Geschichte zu entwickeln.

>>> einfach zum familiären Alltag dazu», sagt Rilana. «Wir müssen uns aktiv um Alternativen kümmern.»

Severins Fussballfreund fällt am zweiten Tag wegen Übelkeit aus – was jetzt? Die Mutter findet die Antwort in Form eines Tier-Ausmalbuchs. Severin malt in dieser Woche mehrere tierische Kunstwerke.

Mein Flimmerpause-Tagebuch: Tablet fünf Mal reflexartig zur Hand genommen und fünf Mal wieder weggelegt. Ein neues Gefühl für den Abend stellt sich ein. Ohne Bildschirm dauern zwei Stunden richtig lange. Statt Bildschirmleere fühle ich: Müdigkeit. Der einzige ungelesene Lesestoff im Haus: Kochbücher. Etwas über Würste gelernt. Dann eingeschlafen.

### Tag 3: Schon Routine

Langsam machen an der Schule Geschichten von Kindern die Runde, die nicht durchgehalten haben. Der Junge, der sich seinen Trickfilm «auf Vorrat» angesehen hatte, ist einer von ihnen. Auch in Janas Klasse sind einige ausgestiegen, sagt sie: «Ist ja

auch schwer, wenn zu Hause jeden Mittag der Fernseher läuft.» Rilana sagt: «Eigentlich wäre es schon wichtig, dass die Eltern auch Pause machen.»

Weder Severin noch Jana haben ein Smartphone. Jana hatte eines ohne SIM-Karte, bis es kaputtging. «Wir wissen, dass es nur eine Frage der Zeit ist, bis die Kinder ein eigenes Smartphone haben», sagt Thomas. «Das lässt sich gar nicht vermeiden. Deshalb ist es uns wichtig, dass wir schon jetzt üben, hin und wieder darauf zu verzichten.» Rilana sieht das ähnlich: «Die Flimmerpause hilft, dass wir uns bewusst werden, wie oft wir auf den Bildschirm schauen – im Alltag passiert das ganz automatisch.»

Die Kinder können selbständig ins Netz. «Wir haben keine Sperre im Internet. Wir wollen, dass unsere Kinder mit uns über alles reden», sagt Rilana. Severin und Jana können sich frei bewegen – auch im Internet. «Wenn ihnen etwas begegnet, das sie seltsam finden, zeigen sie es uns.»

Mein Flimmerpause-Tagebuch: Einmal erreicht, fühlt sich die Flimmerfreiheit an wie die erschöpfte Gelassenheit nach einer Runde Sport, irgendwie gut. Trotzdem gehe ich wie beim Rauchstopp als Ersatz fürs Suchtmittel öfter mal zum Kühlschrank. Das ist entlarvend. Es stellt sich die Frage, weshalb man sich überhaupt angewöhnt hat, Entspannung im Internet zu suchen.

### Tag 4: Fast geschafft

Die Rohrsers sagen, ihnen sei die Pause wichtig, obwohl ihnen der Bildschirmkonsum sonst keine Lebensfreude nehme. «Ich kann mir gut vorstellen, das jedes Jahr einmal zu machen», sagt Rilana. «Es tut >>>

*An Tag 3 machen an der Schule Geschichten von Kindern die Runde, die nicht durchgehalten haben.*

**Es geht Ihnen also weniger um ein Verbot als um den bewussten Umgang mit dem Medium?**

Genau. Wir wollen die Jugendlichen dafür sensibilisieren, auf ihren Umgang mit den digitalen Medien zu achten. Gleichzeitig stellen wir den Lehrpersonen auch Inhalte bereit, mit denen sie den Unterricht gestalten können: Wie stelle ich mich in den sozialen Medien dar, was schreibe ich und wie? Solche Themen kann man mit Jugendlichen sehr bewusst bearbeiten.

**Eltern fällt es anfangs oft selbst schwer auszuschalten.**

Wir sind alle mit den digitalen Medien beschäftigt: Wir nutzen sie als Chance, sind aber auch von den negativen Auswirkungen betroffen. Aus diesem Grund ist eine medienfreie Zeit nicht nur für die Kinder eine

Herausforderung, sondern auch – und vielleicht noch mehr – für die Eltern. Es ist aber ein wichtiger Erfolgsfaktor für die Flimmerpause, dass die Eltern ihre Kinder dabei unterstützen – sonst klappt es meist nicht.

**Was raten Sie Eltern, die auf eigene Faust eine Flimmerpause machen wollen?**

Wenn man die digitalen Medien in der Freizeit ausschaltet, entsteht erst einmal ein Vakuum. Das kann unangenehm sein. Deshalb ist es gut, wenn sich die Familie Gedanken darüber macht, was sie alternativ unternehmen will. Ausserdem ist der Austausch in der Familie wichtig. Es sollte thematisiert werden, wie es den Mitgliedern mit der Pause geht und was den Kindern oder den Eltern besonders schwer- oder leichtfällt. Wenn der Sohn sagt, gestern wäre

seine Lieblingsserie gelaufen, ist das natürlich doof für ihn. Aber diese Art von Psychohygiene braucht es (lacht). Und wenn die Flimmerpause beendet ist, sollte man das feiern – auch wenn man es nicht ganz geschafft hat. Die Bereitschaft, sich auf dieses Experiment einzulassen und persönliche Erfahrungen zu sammeln, zählt genauso viel wie durchzuhalten.



**Zur Person**

**Brigitte Waldis** ist bei Akzent Luzern zuständig für das Projekt «Flimmerpause». Akzent Luzern ist die erste Anlaufstelle im Kanton für Prävention, Frühintervention und Behandlung von Abhängigkeiten und damit verbundenen psychosozialen Schwierigkeiten.



Bis zu  
**50%**  
auf ÖV, Hotels  
und Marken-  
erlebnisse

**Erleben Sie die Schweizer Firmenlandschaft mit exklusiven Vorteilen.**

Mitglieder erhalten attraktive Ermässigungen auf Anreise, Hotel und Markenerlebnisse vor Ort. Mehr Infos unter:





Jana im Spagat, Severin hebt ab: Mit eigenem Garten und Trampolin lässt es sich gut eine Woche offline aushalten.

## «Unser Umgang mit den Medien ist jetzt viel bewusster»

Evelyne Achermann hat vergangenen Sommer mit ihrer Familie am Projekt «Flimmerpause» teilgenommen – und gönnt sich nun immer wieder bildschirmfreie Zeiten.

*Aufgezeichnet von Falco Meyer*

«Die Flimmerpause hat auf jeden Fall etwas bewirkt. Wir haben in der Zwischenzeit sogar unsere eigene Flimmerpause eingelegt, im Winter. Das ist einfach eine gute Gelegenheit, die beiden Mädchen und uns selber wieder einmal in Bewegung zu bringen und andere Dinge zu tun, als auf den Bildschirm zu schauen. Selin und Julia sind beide neun, sie sind Zwillinge. Sie haben Spielhandys, auf denen sie kleine Games spielen. Smartphones? Die kann ich ihnen ja nicht verbieten. Aber wenn sie welche wollen, müssen sie sich diese selbst verdienen. Das geht bei uns so: Sackgeld gibts nicht. Dafür können sie Hausarbeiten erledigen und erhalten Punkte – bei hundert Punkten gibts zehn Franken. Es dauert natürlich eine Weile, bis sie ein Smartphone zusammenhaben. Ausserdem können sie sich an Ostern,

Weihnachten und zum Geburtstag Geld von Grosseltern, Götti und Gotti wünschen. Bis sie in die sechste Klasse kommen, haben sie das Geld zusammen, schätze ich.

Der Effekt der Flimmerpause geht auch über diese eine Woche hinaus. Es bleibt etwas hängen. Wir haben in der ersten Zeit danach viel mehr miteinander gespielt. Und man hilft sich öfter gegenseitig, beispielsweise bei der Hausarbeit. Wenn die Kinder vor dem Bildschirm sitzen, hören sie nicht einmal, dass man sie um Hilfe bittet. Oder sie sagen: «Komme gleich!» Und bis sie wirklich kommen, ist die Arbeit schon getan. Aber auch wir Erwachsenen müssen uns an der Nase nehmen. Nach dieser Woche ist der Umgang mit den Medien viel bewusster. Auch mit unserem Fernsehkonsum am Abend. Man denkt sich mehr alternative Beschäftigungsmöglichkeiten für die Kinder aus – und für sich selber. Statt am Abend lange fernzusehen, sitzen wir noch zusammen, wir sprechen viel mehr miteinander, gehen nochmals raus zum Spazieren. Oder wir gehen einfach etwas früher ins Bett und sind dafür am nächsten Tag wacher und besser drauf. Das ist auch gut für die Beziehung. Natürlich fällt man nach ein paar Wochen in alte Verhaltensmuster zurück. Aber dank der Flimmerpause merken wir schneller, wenn es mal wieder zu viel wird. Und eine Pause kann man ja immer wieder machen – wenn man es will.»

## Reportage

>>> gut, auch uns als Paar: Wir haben uns mehr unterhalten am Abend. Auch als Familie haben wir mehr zusammen unternommen.»

Mein Flimmerpause-Tagebuch: Falle am Abend müde ins Bett. War heute unterwegs und hatte zwischenzeitlich keinen Empfang. Das stört nicht. Das Bedürfnis ist schon völlig verschwunden.

### Tag 5: Der Rückfall

Und dann ist die Woche schon um. «Heute Morgen haben wir die Flimmerpause in der Schule beendet», sagt Jana. «Wir könnten natürlich übers Wochenende noch weitermachen ... und das machen wir auch. Es ist ja schönes Wetter!», sagt Rilana. Nur Severin mault: «Aber meine Serie darf ich dann schauen,

oder?» Für die Familie Rohrer hat sich das Experiment gelohnt.

Für mich ebenfalls. Doch abends ertappe ich mich mit dem Tablet auf der Couch. Die Hände haben automatisch zugeschlagen. Das fühlt sich unangenehm an. Aber so ist das bei einer Sucht: Das Wollen steigt, der Genuss sinkt. Nur: Den Bildschirm kann man ausschalten. Auch mal eine ganze Woche lang. Das geht. Wirklich. <<<

«Während der Flimmerpause haben wir als Familie mehr zusammen unternommen», sagt Mutter Rilana.



Falco Meyer

ist freier Journalist, Psychologe und Vater einer kleinen Tochter. Er lebt und arbeitet in Zürich.

**OTTO'S** 40 JAHRE ANS ANNI

**Der neue Möbelkatalog ist da – auch online erhältlich.**

**Polstergarnitur Davos** Microfaser, 307/215 x 82 x 100 cm

**998.-**

**179.-** LIEFERUNG & MONTAGE

**65** mit der Serie Erdmännchen erhältlich auch auf Rollen

**99** Auswahlmöglichkeiten für Ihre Schlafzimmer

**3** verschiedene Modelle für die Fuhren der Gesamtkonzeption

**220** Seiten für ein gemütliches Zuhause

**Schöner. Günstig. WOHNEN.**

Riesenauswahl. Immer. Günstig. [ottos.ch](http://ottos.ch)

**Bettfunktion**

**Grosser Farbauswahl**

Auch online erhältlich. [ottos.ch](http://ottos.ch)

• schmutzabweisend • pflegeleicht • Liegefläche 132 x 248 cm

Riesenauswahl. Immer. Günstig.

[ottos.ch](http://ottos.ch)