

Eine Woche Fernseh- und Computerentzug

Schüler, Eltern und Lehrer in Hombrechtikon machen nächste Woche eine Flimmerpause. Ab Montag verzichten sie auf Computer und Fernsehen.

Von **Petra Schanz**

Hombrechtikon. – Der Fernseher gibt den Geist auf, und man hat plötzlich ganz viel Zeit. Was tun damit? Mit dieser Frage beschäftigen sich nächste Woche nicht nur die Jugendlichen der Oberstufe Hombrechtikon, sondern auch deren Eltern und Lehrer. Das Projekt «Flimmerpause», das die Schule Hombrechtikon nächste Woche durchführt, ist Teil der Suchtprävention. Während der einwöchigen Phase sollen die Oberstufenschüler bewusst auf jeglichen Bildschirmkonsum wie Fernsehen, Computer oder Spielkonsole verzichten. Das Projekt findet auf freiwilliger Basis statt, die Schüler entscheiden selber, ob sie daran teilnehmen möchten. Ebenso

912 Stunden pro Jahr vor dem TV

2,5 Stunden pro Tag sehen wir durchschnittlich fern. Das sind 912 Stunden pro Jahr. Diese Zahlen hat das Bundesamt für Statistik herausgegeben. Im Vergleich dazu sitzen Kinder in der Schweiz rund 1000 Stunden in der Schule. Kommt dazu, dass der Fernsehkonsum bei Jugendlichen im Durchschnitt noch höher liegt, nämlich bei mehr als 4 Stunden pro Tag. Dieser übermässige Konsum hat Einfluss auf viele Bereiche. So erhöht sich bei Kindern, die viel Zeit vor dem Fernsehgerät verbringen, das Risiko, übergewichtig zu werden. Statistisch gesehen gehen auch schlechtere Schulleistungen mit dem häufigen Gebrauch von so genannten «Flimmermedien» einher. Die Schüler sind weniger aufmerksam, die kindliche Fantasie nimmt ab. Ein klarer Zusammenhang besteht ausserdem zwischen Aggressivität und vermehrtem Medienkonsum. (ps)

Eltern und Lehrer. Um den Schülern ein Vorbild zu sein, sind sie dazu angehalten, sich ebenfalls in Konsumverzicht zu üben. Das Projekt findet in Hombrechtikon das erste Mal in dieser Form statt. Es geht auf die so genannte «TV-Turnoff-Week» aus den USA zurück. Diese richtet sich allerdings nur an Schüler, und denen werden während dieser Woche zusätzliche Freizeitalternativen angeboten.

Gabriella Rauber, Kontaktlehrkraft Gesundheitsförderung und Suchtprävention in Hombrechtikon, kam übers Internet auf die Idee der Flimmerpause und erarbeitete zusammen mit den Lehrern Matthias Borer und David Plüss das Projekt. «Wir fanden die Idee spannend, weil wir auch selber sehr oft mit so genannten «Flimmermedien» arbeiten», so Rauber. Die Flimmerpause soll dazu anregen, andere Ideen für die Freizeitgestaltung zu entwickeln.

Mit einem Hörbuch in die Badewanne

Nicht alle Oberstufenlehrerinnen und -lehrer nehmen am Projekt teil. «Wir haben bei den Anmeldungen gemerkt, dass mehr Schüler mitmachen, wenn die Klassenlehrer dahinterstehen», sagt Gabriella Rauber. In den teilnehmenden Klassen wird das Thema auch während der Schulstunden behandelt. Lehrerinnen und Lehrer haben sich in der Thematik weitergebildet, didaktisches Material erarbeitet und hinterfragen auch ihren eigenen Medienkonsum.

Gabriella Rauber sieht zwar sehr wenig fern, dafür sitzt sie oft vor dem Computer. «Wenn ich aufstehe, schalte ich als Erstes den Computer an. Nach dem Duschen lese und beantworte ich Mails. Und abends höre ich Podcasts, gehe auf Wörterbuchseiten, wenn ich Hausaufgaben korrigiere, und suche nach Informationen und Ideen für den Unterricht.» Auf die Frage, ob sie die Woche ohne Computer durchstehe, lacht Rauber: «Ich muss, das ist Ehrensache.» Es werde sicher schwierig, und die Planung und Vorbereitung für die Schule werde wohl ganz anders laufen. Sie hat sich vorgenommen, in ihrer freien Zeit mit einem Hörbuch in die Badewanne zu liegen und vermehrt Radio zu hören.

Computerspiele gegen Ärger

Am Projekt beteiligen sich auch die Eltern Heidi und Jürg Mettler. Ihre beiden Söhne wollen am Flimmerpausprojekt teilnehmen, und so haben sie sich ent-



BILD ESTHER MICHEL

Die Schulklasse von Gabriella Rauber (rechts unten) bei den Vorbereitungen für die Flimmerpause.

schieden mitzumachen. «Ich will in dieser Woche feststellen, wie abhängig ich von Fernsehen und Computer bin», sagt Heidi Mettler. Bei ihr läuft tagsüber oft der Fernseher, zum Beispiel wenn sie Wäsche zusammenlegt. Dann weiss sie aber oft gar nicht, was gesendet wurde.

Abends stellen Heidi und Jürg Mettler oft um halb acht den Fernseher an. «Da ist es dann bald mal elf Uhr, und wir haben dreieinhalb Stunden ferngesehen», geben sie zu. Vor einem Computerspiel findet man Heidi Mettler tagsüber, wenn sie sich geärgert hat. Jürg Mettler braucht den Computer beruflich nur sporadisch. Es ist das feste Ziel der beiden, die Woche ohne Konsum durchzustehen. «Für mich ist das kein Problem», sagt Jürg Mettler. Die bei-

den denken, dass die Familie vermehrt die Abende gemeinsam verbringen wird – mit Spielen und gemeinsamen Diskussionen. Doch planen wollen sie nicht: «Wir nehmen die Woche, wie sie kommt.»

«Ohne Handy wäre schlimmer»

Der Oberstufenschüler Marc Baumberger hingegen hat seine Woche vorgeplant. Er hat sich einen Stapel Bücher gekauft und sich ausserdem vorgenommen, Französisch zu üben und öfter mit Kollegen abzumachen. Marcs Mutter macht ebenfalls mit, sein Vater kann aus geschäftlichen Gründen nicht. Marc sieht etwa drei Stunden fern pro Tag: «Dokumentarfilme, wenn mich das Thema interessiert, und

Animationsfilme. Am Computer bin ich selten.» Er glaubt, dass er die Woche ohne TV übersteht, auch wenn «die Zeit langsamer vorbeigehen wird».

Vanessa Agricola macht sich keine Sorgen über ihre freie Zeit. Sie hat sich zusammen mit ihren Kolleginnen entschlossen, am Projekt mitzumachen und sich in der Freizeit öfter mit ihnen zu treffen. Und sonst wird sie häufiger Gitarre üben. Vanessa spielt in einer Band. Sie sieht wenig fern und braucht etwa eine Stunde am Tag den Computer. Unter anderem auch für die Hausaufgaben. Sie denkt nicht, dass eine Woche ohne Computer und Fernsehen ein Problem sein wird für sie. «Ohne Handy wäre es allerdings schlimm geworden für mich.»