

**Stuttgart, 21. Januar 2008**

**„One week. No media!“**

**Aktion gegen übermäßigen Medienkonsum**

**unter der Schirmherrschaft von**

**Bürgermeisterin Dr. Susanne Eisenmann**

**Auftakt der Aktion in der Jahn-Realschule**

**Stuttgart-Bad Cannstatt**

**Das finden Sie auf den folgenden Seiten**

<b>Hintergrund</b> .....	2
<b>Das Projekt One week. No media! Aktion gegen übermäßigen Medienkonsum</b> .....	2
Erster Durchlauf .....	3
Der offizielle Auftakt der Aktion .....	3
Wie geht es mit der Aktion weiter? .....	4
Finanzierung .....	5
<b>Zitate zur medienfreien Woche an der Jahn-Realschule</b> .....	5
...die Schülerinnen und Schüler .....	5
...der Lehrer .....	6
...der Rapper .....	6
...die Eltern .....	6
<b>Texte des Musikvideos One week. No media!</b> .....	7
<b>„One week. No media!“ – eva und Release starten Aktion gegen übermäßigen Medienkonsum</b> .....	8

## Hintergrund

Politiker, Lehrer und Eltern sind sich einig: **Der Medienkonsum vieler Jugendlicher ist zu hoch.** Auch die **Studien** und Veröffentlichungen Christian Pfeiffers, des Ulmer Hirnforschers Manfred Spitzer und anderer Medienforscher sind besorgniserregend. Sie **weisen auf** den direkten **Zusammenhang von übermäßigem Medienkonsum einerseits und gesundheitlichen Störungen andererseits hin.** Zu diesen Störungen gehören Übergewicht, Bewegungsarmut, die Verschlechterung der Schulleistungen, die Verarmung der sozialen Existenz / Kompetenz, eine Zunahme der Gewalt- und Aggressionsbereitschaft sowie die Ausbildung von Suchtverhalten. Das zeigt sich auch **im Spielerprojekt der Evangelischen Gesellschaft (eva):** Hier sind **zunehmend Computer-/ Mediensüchtige Klienten** anzutreffen.

Klagen und Mahnungen allein nützen jedoch wenig, hat sich die **Suchtberatung der eva** gesagt und **gemeinsam mit Release** ein **bundesweit einmaliges Präventionsprojekt** ins Leben gerufen: **One week. No media!** Das Projekt steht **unter der Schirmherrschaft von Bürgermeisterin Dr. Susanne Eisenmann, Referat für Kultur, Bildung und Sport der Landeshauptstadt Stuttgart.**

## Das Projekt One week. No media! Aktion gegen übermäßigen Medienkonsum

**Während des Projekts sollen Kinder, Jugendliche, deren Eltern, Erziehungsberechtigte und Lehrer / Pädagogen durch eine Medienfreie Woche den eigenen Medienkonsum bewusster wahrnehmen und Alternativen dazu erleben.** Die zeitweilige Abstinenz soll Medien nicht verteufeln. Ziel ist, die Projektbeteiligten vom passiven Medienkonsum zum aktiven und kreativen Handeln zu bewegen. Der übermäßige Gebrauch von Medien und das daraus folgende Risiko einer Spielsucht sollen dadurch verringert werden.

**Statt passivem Medienkonsum fördert die Initiative die Eigenaktivität und das Miteinander der Teilnehmenden.** Diese werden kulturell, sportlich und spielerisch aktiviert. Über die Wiederentdeckung von Sport, Spiel, Kunst, Kultur und sozialem Miteinander wird die **Lust auf eigenes aktives Leben geweckt.** Durch den zeitweiligen Verzicht können **attraktive Alternativen** zum übermäßigen Medienkonsum wieder in den Blick kommen. Sie **erhalten so die Chance, dauerhaft an die Stelle des passiven Konsums zu treten.**

Das Projekt findet auch bundesweit Beachtung: Am 25. Januar präsentiert die eva die Aktion bei einer bundesweiten Tagung zur Sucht in Berlin – als einziges Präventionsprojekt zum Thema Medien.

## Erster Durchlauf

**Im Juli 2007 haben 28 Schüler der Klasse 6a der Jahn-Realschule Stuttgart eine Woche lang auf audiovisuelle Medien verzichtet:** auf Fernseher, Computerspiele, Spielkonsolen, Handy und MP3-Player. **Verzichtet haben auch ihre Lehrer, Eltern und teilweise auch ihre Geschwister.**

Zunächst wurden die Eltern bei einem Elternabend über das Projekt informiert, eine Woche vorher wurden sie nochmals mit einem Brief an die Aktion erinnert. Die Eltern durften das Internet oder das Handy zum Abrufen von Mails und dringend notwendigen Informationsbeschaffungen nutzen, wurden aber gebeten, dass auch sie selbst sowie die Geschwister der Schülerinnen und Schüler sich weit gehend an der Medien-Abstinenz beteiligen.

Die Aktion begann **montags**: Am Morgen wurden **alle Handys und MP3-Player eingesammelt und im Schultresor eingeschlossen**. In den nächsten Tagen gab es Angebote für die Schüler: Natur-Erfahrungen, Musik-Workshops, Angebote zu Kunst, Literatur und Poesie sowie einen Spielabend mit Brettspielen und Gesellschaftsspielen, zu dem neben den Schülern auch deren Geschwister und Eltern eingeladen waren.

Zum überwiegenden Teil konnten / mussten die Schüler und ihre Familien sich selbst beschäftigen. Die **Teilnehmer** verfügten deshalb **mit einem Mal über jede Menge Zeit**. Diese wurde **bewusst nicht mit konsumierbaren Angeboten überfrachtet**.

Die **Familien** haben berichtet, wie sie die freigewordene Zeit gefüllt haben: Sie **haben gemeinsam gespielt**, beispielsweise Tischtennis, haben **gelesen, miteinander geredet, Gedichte und Rapsongs geschrieben, sind geschwommen oder haben einfach geschlafen und ausgeruht**.

**Alle Schüler** sollten über die Woche ein **Tagebuch** führen, das später im Deutschunterricht ausgewertet wurde. Zitate aus den Tagebüchern finden Sie ab Seite 5.

Am **Samstag** gab es ein **Abschlussfest**. Hier wurden auch die montags **eingesammelten Handys und MP3-Player wieder ausgegeben**.

**Die medienfreie Woche ist auch über diese Zeit hinaus wirksam**: Eine Mutter hat sich danach entschlossen, den Fernseher aus dem Kinderzimmer ihres Sohnes zu entfernen. Mit Erschrecken hatte sie während der einwöchigen Abwesenheit von Fernsehen, Computer, Playstation und Handy gemerkt, was an aktiver Freizeitgestaltung möglich war.

## Der offizielle Auftakt der Aktion

**Am 21. Januar 2008** sind die teilnehmenden Schüler, deren Eltern und Medienvertreter eingeladen, einen professionell gemachten **Dokumentationsfilm über die Aktion** sowie einen **Musik-Clip**, der während der Aktion entstanden ist, anzuschauen. Die Texte des Rapsongs, der in dem Musik-Clip zu sehen ist, finden Sie auf Seite 7.

Am Tag der Präsentation, also auch am **21. Januar 2008**, geht eine **Homepage zu der Aktion online unter der Adresse [www.one-week-no-media.de](http://www.one-week-no-media.de)**

## Wie geht es mit der Aktion weiter?

**Mit dem Beispiel der medienfreien Woche an der Jahn-Realschule wollen eva und Release Schulen in der Region Stuttgart dazu motivieren, ebenfalls eine medienfreie Woche durchzuführen. Schon jetzt gibt es – noch ohne öffentliche Werbung für das Projekt – zehn Schulen, die Interesse bekundet haben.**

Auf der Homepage [www.one-week-no-media.de](http://www.one-week-no-media.de) können sich Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte und Eltern über das Projekt informieren. Sie erfahren, wie eine medienfreie Woche vorbereitet und durchgeführt werden kann, die die Projektteilnehmer jeweils selbst organisieren und gestalten. Diese Woche soll an deren konkreten Stärken, Neigungen und an vorhandenen Ressourcen anknüpfen.

**Auf der Homepage wird auch zu einer medienfreien Woche vom 30. Juni bis 6. Juli 2008 aufgerufen, während der es Angebote gibt, zu denen sich interessierte Schulen aus der Region Stuttgart anmelden können.** Diese Angebote stehen nur begrenzt zur Verfügung.

**Die Angebote in der medienfreien Woche vom 30. Juni bis 6. Juli 2008 sind:**

- **Rap-Workshop**  
mit William Ponzetta alias DUAP MC, Rapper aus Stuttgart Bad Cannstatt.  
Produktion von Texten und Songs zu Lebensthemen von Jugendlichen.  
Eine Projektgruppe, ein Tag. Ein Angebot von Chaplin Records
- **Videowerkstatt**  
Produktion eines Videofilms zu Lebensthemen von Jugendlichen.  
Eine Projektgruppe, fünf Tage. Ein Angebot von Release.
- **Schreibwerkstatt**  
Jugendliche erarbeiten Beiträge zu ihren Lebensthemen in allen journalistischen Textformen und veröffentlichen diese unter [www.jugendnetz.de](http://www.jugendnetz.de).  
Eine Projektgruppe, drei bis fünf Tage. Ein Angebot der Jugendstiftung Baden-Württemberg.
- **Workshop „Reale versus virtuelle Helden – und ich?“**  
Jugendliche stellen den Helden ihrer virtuellen Welten reale Helden und Vorbilder gegenüber. Das eigene Verhältnis zu virtuellen und realen Helden wird über künstlerische Darstellung reflektiert. Eine Projektgruppe, drei Tage. Ein Angebot der Evangelischen Gesellschaft.
- **Musik erleben und gestalten**  
Musik, die aus dem Moment heraus entsteht: Mit der Stimme, auf einfachen Instrumenten, arrangiert oder improvisiert. Eine Projektgruppe, einen Tag.  
Ein Angebot von Heike Raff-Lichtenberger, Musiktherapeutin und staatlich geprüfte Musiklehrerin.
- **Expedition in die Gustav-Jakob-Höhle**  
Ein abenteuerlicher Ausflug in die Tiefen der schwäbischen Alb.  
Eine Projektgruppe, ein Tag. Ein Angebot von Michael Guntermann, Dipl. Sozialpädagoge und zertifizierter Höhlenführer.
- **Daumenkino – oder wie ein Daumen Bilder zum Laufen bringt**  
Das bewegte Bilderbuch – die einfachste Art, einen eigenen Film zu realisieren.  
Dauer 3 bis 3 1/2 Stunden, jeweils vormittags und nachmittags, maximal 15 Teilnehmer. Ein Angebot des Landesmedienzentrums Baden-Württemberg

– **Klänge aus der Schale**

Die Teilnehmer experimentieren mit den Klangschalen und machen zusammen mit anderen Instrumenten gemeinsam Musik. Dauer 1 bis 1 1/2 Stunden, maximal 15 Teilnehmer. Ein Angebot von Diana-Maria Sagvosdkina, Studio für BewegungsChiffren, Stuttgart.

– **Hörabenteurer**

Das Hörspiel „Großvater und die Wölfe“ spielt an Orten, die für Kinder nicht nur in der Fantasie, sondern auch in der Realität einen hohen Abenteuerwert haben. Diese begeben sich an verschiedene Orte, hören dort passende Ausschnitte des Hörspiels und verknüpfen sie mit den verschiedensten Aktivitäten.

Dauer ca. 3 Stunden, jeweils vormittags und nachmittags, maximal 10 Teilnehmer. Ein Angebot des Landesmedienzentrums Baden-Württemberg

**Am 29. Februar 2008 findet bei Release Stuttgart für interessierte Pädagogen von 14 bis 18 Uhr ein Workshop statt.** Die Teilnehmer werden in die Konzeption eingeführt. Sie erhalten konkrete Hilfestellungen, um eine eigene medienfreie Woche vorzubereiten und erfolgreich durchzuführen.

## **Finanzierung**

Das Projekt wird vom Projektmittelfonds „Zukunft der Jugend“ der Landeshauptstadt Stuttgart und der Jugendstiftung Baden-Württemberg gefördert. Daneben setzt die eva Eigenmittel dafür ein.

## **Zitate zur medienfreien Woche an der Jahn-Realschule**

### **...die Schülerinnen und Schüler**

Alle Kinder mussten ihre wertvollsten Schätze hergeben. Es sind Handys, MP-3 und PSP.

*Julian*

Es ist komisch ohne TV und PC, stattdessen lese ich ein Buch.

*Silvio*

Wir reden seit 2 Tagen wieder mehr miteinander. Man erfährt so etwas vom Anderen, was am Tag war und so. Sonst bin ich nach der Schule nach Haus gekommen und habe gleich den Fernseher eingeschaltet, meine Geschwister die Computer. Und meine Mutter hat uns dann das Essen gebracht.

*Sven*

Meine Playstation, meine Seele fehlt mir. Hoffentlich ist es bald vorbei.

*Julian*

Zuhause habe ich mit meinem Bruder ein Piratenspiel gespielt, das er zum Geburtstag bekam. Ich habe noch gelesen und mich gelangweilt.

*Kai*

Ich bin um 20 Uhr Zuhause gewesen, bin in die Badewanne und danach sofort ins Bett (Ich glaube No Media macht müde).

*Nick*

Meine Gedanken und meine Gefühle zu dieser Woche: Ich habe mich ohne den Fernseher und Playstation komisch gefühlt und hab gedacht, hoffentlich ist die Woche bald vorbei. Anstatt Fernseher und Playstation musste ich überlegen, was ich jetzt in der Freizeit mache. Ich habe dann Brettspiele gespielt, Buch gelesen und was mit Freunden ausgemacht.

*Julian*

Heute ist der Tag aller Tage, den wir schon lange erwarten. Heute war es wie Weihnachten. Aber bis wir zu diesem Augenblick kamen, wo wir unsere Handys und MP3-Player bekommen, dauerte es noch eine Weile. Es war ein sehr tolles Gefühl, wieder mein Handy und MP3-Player in den Händen zu halten. Eins noch zum Schluss. Diese Woche war sehr toll und aufregend, ich glaube, diese Zeit werde ich nicht so schnell wieder vergessen.

*Stefani*

Zu Hause habe ich mich mehr als gelangweilt. Aber ich konnte mich öfters mit Freunden treffen. Schließlich war ich froh, dass diese „Horror-Woche“ zu Ende war.

*Silvio*

Ne, im Ernst, die Woche war große Klasse. Ach so, da fällt mir noch was ein. Zu Haus gings mir richtig gut, da ich begriffen habe, dass der Fernseher nicht alles ist. Das war noch ein kleines Fazit der Woche. Bis dann.

*Sven*

### **...der Lehrer**

Wir haben den Schülern für eine Woche ihre Kindheit wieder zurückgegeben.

*Rüdiger Schillinger (Lehrer)*

### **...der Rapper**

Wer hätte das gedacht, dass in einer Zeit wie der unseren, in der man statt Freunde zu besuchen einfach ein gefühlloses und knappes „HDL“ sendet und das Treffen absagt, um am Computer das letzte Level des Lieblingsspiels zu beenden, 28 tapfere Sechstklässer einer Realschule in Stuttgart Bad Cannstatt eine ganze Woche freiwillig ihre Handys, Konsolen, Fernseher, MPEG-3 Player und Telefone auf Standby stellen. Dass sie mit enormem Engagement und Spaß am „ONE WEEK. NO MEDIA!“ Projekt teilnehmen würden. Wer hätte gedacht, dass man sich dadurch wieder an die realen Dinge im Leben erinnern kann. Wer hätte gedacht, dass plötzlich verborgene Talente aufblühen können. Wer hätte gedacht, dass es so ein Riesenerfolg werden würde...

*William Ponzetta*

### **...die Eltern**

Der Montag war sehr schwer, muss ich jetzt ehrlich sagen, ohne Fernsehen und ohne Computer. War schon sehr anstrengend. Aber nur der Montag war anstrengend, ansonsten ging es eigentlich. Man kann auch ohne solche Sachen leben, ohne Medien. Mein Sohn hat viel draußen mit Freunden gespielt, sonst hängt er immer vorm Fernseher oder will Computer spielen. Er hat mehr mit seiner Schwester gespielt und mal ein Puzzle gemacht mit 1000 Teilen. Ich habe im Kinderzimmer immer einen Fernseher gehabt, den möchte ich jetzt eigentlich komplett wegtun.

*Mutter von Bilal*

Mir ist bewusst geworden, wie einsam ich am Abend eigentlich bin.  
*Mutter aus der Klasse 6 a*

Ich finde das Projekt ganz große Klasse. Es ist insgesamt ruhiger geworden in der Familie.  
Man kann die Gespräche zu Ende führen, ohne an die nächste Fernsehsendung oder das Spiel  
an der Playstation zu denken. Wir werden auch künftig eine Woche ohne Medien einschieben.  
*Vater von Pana*

## **Texte des Musikvideos One week. No media!**

Mit Freude und Schmerz haben wir es vernommen  
es ist soweit, nun ist der Tag endlich gekommen.  
Die Handys sind weg, der Fernseher aus  
nun nichts wie raus aus diesem langweiligen Haus.  
Uns fehlen die Medien, doch jetzt gehen wir wandern  
wir gehen raus und treiben Sport, alle miteinander.  
Unser Leben verändert sich durch dieses Projekt.  
Wir haben neue Seiten an uns entdeckt.  
Endlich habe ich Zeit und mache Sport  
ich meine es ernst, darauf gebe ich mein Wort.  
*Klasse 6 a, Jahn-Realschule Stuttgart*

Augen auf, aufgewacht, ne Woche ohne Media.  
Aufgepasst, TV aus, das Ding ist für jedermann.  
Es geht um ne Klasse die mehr aus ihrer Freizeit macht.  
Geräte aus und merken, dass jeder trotzdem Spaß dabei hat.  
Aktivieren ihre Phantasie, entwickeln Talente  
Ideen, die man umsetzt in einzigartige Momente.  
Sie fühlen sich glücklich so, nix tun ist zu bequem,  
merken, es gibt draußen mehr zu sehn statt fern zu sehn.  
Und es ist schön, wenn man ihnen beim Lachen zusieht.  
Sie nehmen Drumsticks, Bongos, Mics und machen Musik.  
Sie entdecken sich, leben wieder auf,  
sie nehmen etwas mit davon und geben es nicht mehr auf.  
Sie finden Zeit für ihre Eltern, Zeit für Hausaufgaben,  
Zeit für ihre Sachen, Zeit für Freunde, die schon draußen warten.  
Zeit, die man schwer findet heutzutage.  
Zeit, die sie nicht hatten, weil sie ständig vor der Glotze saßen.  
*Text William Ponzetta*

## **„One week. No media!“ – eva und Release starten Aktion gegen übermäßigen Medienkonsum**

**Stuttgart. Ein Leben ohne Fernseher, Handy und MP3-Player – das ist für viele Jugendliche kaum noch vorstellbar. Doch Wissenschaftler schlagen Alarm: Übermäßiger Medienkonsum kann zu massiven gesundheitlichen Störungen führen. Daher hat die Suchtberatung der Evangelischen Gesellschaft (eva) gemeinsam mit der Drogenberatung Release Stuttgart ein bundesweit einmaliges Präventionsprojekt initiiert: „One week. No media!“ Die Schirmherrschaft über das Projekt hat Bürgermeisterin Dr. Susanne Eisenmann, Referat für Kultur, Bildung und Sport der Landeshauptstadt Stuttgart, übernommen. eva und Release rufen zu einer medienfreien Woche vom 30. Juni bis 6. Juli 2008 auf, an der alle interessierten Schulen in der Region Stuttgart teilnehmen können. Während dieser Zeit werden zahlreiche Aktivitäten angeboten, vom Rap-Workshop bis zur Videowerkstatt. Alle Informationen zur Aktion gibt es auf der Homepage [www.one-week-no-media.de](http://www.one-week-no-media.de), die ab 21. Januar online ist.**

Politiker, Lehrer und Eltern sind sich einig: Der Medienkonsum vieler Jugendlicher ist zu hoch. Die Folgen sind nicht selten mangelnde Bewegung und Übergewicht, schlechte Schulleistungen, soziale Vereinsamung und eine erhöhte Gewaltbereitschaft. Bei dem Präventionsprojekt „One week. No media!“ sollen Schüler, Lehrer und Eltern eine Woche lang auf Fernseher, Computer & Co verzichten, um ihren eigenen Medienkonsum kritisch zu hinterfragen und ihre Freizeit wieder aktiv zu gestalten. Finanziell gefördert wird das Projekt vom Projektmittelfonds „Zukunft der Jugend“ der Landeshauptstadt Stuttgart und von der Jugendstiftung Baden-Württemberg.

Die zeitweilige Abstinenz soll Medien nicht grundsätzlich verteufeln. Vielmehr ist es das Ziel, die Projektbeteiligten vom passiven Medienkonsum zum kreativen Handeln zu bewegen. Denn wer eine Woche lang kein Computerspiel spielt, keine SMS verschickt und keine TV-Soap schaut, hat plötzlich wieder Zeit. Und die kann man durch Sport, Spiel, Kunst, Kultur und soziales Miteinander füllen. So wird die Lust auf ein aktives Leben geweckt und gleichzeitig dem Risiko einer Spielsucht vorgebeugt.

Die Aktion beginnt offiziell am 21. Januar mit der Präsentation eines Dokumentarfilms und eines Musik-Clips. Beide sind während eines Pilotprojekts von „One week. No media!“ im Juli 2007 entstanden. Dabei haben sich die Schüler der Klasse 6a der Jahn-Realschule auf das Abenteuer einer medienfreien Woche eingelassen. Alle Handys und MP3-Player wurden eingesammelt und in den Schultresor eingeschlossen. Auch die Lehrer und Familien der Schüler haben eine Woche lang auf alle audiovisuellen Medien verzichtet und in einem Tagebuch ihre Erfahrungen festgehalten. So manchem ist der Verzicht schwer gefallen, wie dem Schüler Julian: „Meine Playstation, meine Seele fehlt mir. Hoffentlich ist es bald vorbei.“ Sein Mitschüler Sven kann der Zeit ohne Medien aber auch etwas Positives abgewinnen: „Wir reden seit zwei Tagen wieder mehr miteinander. Man erfährt so etwas vom Anderen, was am Tag so war und so. Sonst bin ich nach der Schule nach Hause gekommen und habe gleich den Fernseher eingeschaltet.“

Ebenfalls am 21. Januar wird die Internetseite zur Aktion unter [www.one-week-no-media.de](http://www.one-week-no-media.de) frei geschaltet. Hier können sich Schüler, Lehrkräfte und Eltern darüber informieren, wie sie selbst eine medienfreie Woche vorbereiten und durchführen können. Außerdem erfährt man hier alles über die Aktionen, die während der medienfreien Woche vom 30. Juni bis 6. Juli



angeboten werden: Rap-Workshop, Video- und Schreibwerkstatt, Daumenkino und vieles mehr stehen zur Wahl. Zu diesen Angeboten, die nur begrenzt zur Verfügung stehen, können sich interessierte Schulen anmelden.

Die Suchtberatung „Release Stuttgart“ bietet zudem am 29. Februar einen Workshop für Pädagogen an. Von 14 bis 18 Uhr werden die Teilnehmer in die Konzeption von „One week. No Media!“ eingeführt und erhalten konkrete Tipps, wie man eine medienfreie Woche organisiert.