

Die Wiederentdeckung der Langeweile



ONE WEEK. NO MEDIA!

Aktion gegen übermäßigen Medienkonsum

Werkstattbericht 2007-2009

ONE WEEK. NO MEDIA!

Aktion gegen übermäßigen Medienkonsum
Werkstattbericht 2007-2009

Impressum

Projektträger
 Evangelische Gesellschaft Stuttgart e.V. (eva)
 Dienste für Prävention, Beratung und Behandlung
 Günther Zeltner
 Büchsenstraße 34/36
 70174 Stuttgart
 Tel. 0711/20 54 345

release Stuttgart e.V. – Beratung und Hilfe bei Drogenproblemen
 Ulrich Binder
 Villastraße 11
 70190 Stuttgart
 Tel. 0711/60 17 37 35

Idee und Projektleitung: Martin Tertelmann
 Konzeption: Rüdiger Schillinger, Martin Tertelmann
 Pädagogische Leitung: Rüdiger Schillinger
 Texte: © alle Rechte bei den Autoren
 Lektorat: Laura Köhlmann
 Foto Titelseite: © tilla eulenspiegel / photocase.com
 Satz / Reinzeichnung: nullhochnull
 Fotografien: Martin Tertelmann u.a.
 Internet: www.one-week-no-media.de

Schutzgebühr 10 EUR

Das Projekt ONE WEEK. NO MEDIA! wurde mit dem 3. Preis des Jugendbildungspreises 2009 vom Kultusministerium Baden-Württemberg ausgezeichnet.

ONE WEEK. NO MEDIA! ist eine Initiative von der Evangelischen Gesellschaft und release. Sie steht unter der Schirmherrschaft von Bürgermeisterin Dr. Susanne Eisenmann, Referat für Kultur, Bildung und Sport, der Landeshauptstadt Stuttgart. Gefördert durch die Jugendstiftung Baden-Württemberg, den Projektmittelfond „Zukunft der Jugend“ der Landeshauptstadt Stuttgart, das Ministerium für Kultur, Jugend & Sport und den BMFSFJ im Rahmen des Bundesprogramms „Vielfalt tut gut“.

Inhalt

Impressum	2
Inhalt	3
Grußwort	4
Wir müssen einen zivilisierten Umgang mit den Medien entwickeln!	6
Drei Jahre ONE WEEK. NO MEDIA!	8
ONE WEEK. NO MEDIA! Was ist das?	10
Medien-Fasten gegen kalte Herzen	12

Projekte	14 bis 81
-----------------------	-----------

Beiträge Mitwirkender/Interviews	82
---	----

Kreativ im Wald	84
Die Wiederentdeckung der Langeweile	90
Musikalische Gespräche	92
Plötzlich war es uncool	96
Nach neun war keiner mehr auf den Beinen	98
Vor lauter Langeweile ein Lied geschrieben	100
Förderung von Lebenskompetenzen	102
Kühe in der Höhle?	104
Wer hätte das gedacht?	106
Dunkelheit, Stille und eine ordentliche Portion Lehm	110
Zwei Jahre danach	112

Chronik/Daten und Fakten/Auswertung/Links und Literatur/ Teilnehmer und Partner/Praxistipps/Veranstaltungen	114
--	-----

Chronik	116
Auswertung der Feedbackbogen: Umdenken kann nicht erzwungen werden	120
Presse-Berichterstattung	128
Protokoll Kulturausschuss	130
Teilnehmer	132
Partner	134
Vorbereitung und Durchführung einer medienfreien Woche	136
Praxistipps: Tipps für Eltern zum Mediengebrauch ihrer Kinder	138
Allein geht's auch	140
Ist doch alles halb so schlimm	142
Tatort schlägt Tagesschau	144
„Medien“ : Rapsong von Moritz Schudnagitz und Johann Theisen	146
Daten und Fakten	148
Links und Literatur	150

Grußwort

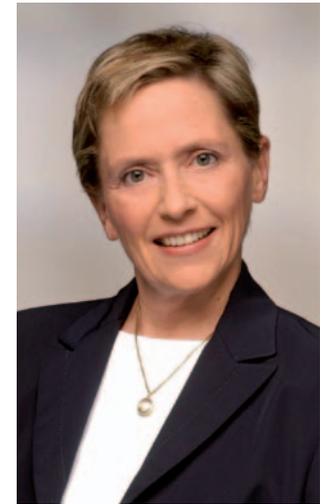
In meiner Jugend gab es Fernsehen zu Hause nur im elterlichen Wohnzimmer, und ich nannte ein Radio mein Eigen. Telefoniert wurde überwiegend daheim am Festnetz-Apparat. Die ersten Walkmans – mit Tonbandkassetten! – kamen auf. Wer öffentlich mit Kopfhörern herumlief, galt manchen noch als musiksüchtiger Sonderling. Allmählich tauchten die ersten „Personal Computer“ auf. Aber diese waren zunächst nur etwas für Informatik-Freaks. Für Normalsterbliche völlig unbedienbar! Wir hatten jede Menge Zeit, uns zu treffen, zu spielen oder zu diskutieren. Ganz anders heute. Die Jugendlichen wachsen mit einer scheinbar alle Lebensbereiche umfassenden Medienpräsenz und -flut auf: unendlich viele Fernsehkanäle, oft ein Fernseher im Kinderzimmer, meist ein eigenes Handy. Computer und Internet bieten ungeahnte Informations- und Kommunikationsmöglichkeiten – aber leider auch ebenso viele Risiken. Portable Musik- und Media-Player tun ihr Übriges, auch unterwegs eine unterbrechungsfreie „Berieselung“ zu ermöglichen. Fesselnde und teilweise vor Gewalt strotzende Computerspiele ziehen einzelne

Kinder und Jugendliche so in Bann, dass Sucht entstehen kann. Leider scheinen immer mehr Kinder und Jugendliche diesen starken Reizen nichts Eigenes mehr entgegengesetzen zu können. Nachdem der Kriminologe Prof. Dr. Christian Pfeiffer im Mai 2006 im Stuttgarter Bürgerzentrum West seine Studie über den Zusammenhang zwischen übermäßigem Medienkonsum, so genannten Killerspielen und wachsender Gewaltbereitschaft, Entwicklungsstörungen sowie sinkenden schulischen Leistungen bei Jugendlichen vorgestellt hatte, stellte sich für uns die Frage: Wie kann eine Prävention aussehen?

Unser Oberbürgermeister Dr. Wolfgang Schuster äußerte in seiner Einladung zur Veranstaltung bereits den sehr praktischen Vorschlag, die „Glotze“ müsse raus aus dem Kinderzimmer. Freiwilliger Medienverzicht oder auch „Medienfasten“ wäre angesagt, um sich über das Ausmaß der eigenen Abhängigkeit klar zu werden und den Blick für die alternativen Freizeitgestaltungsmöglichkeiten überhaupt erst wieder frei zu machen.

Zu dieser Zeit wurde die Idee geboren, zusammen mit der Evangelischen Gesellschaft und einer Schule ein Pilotprojekt durchzuführen: Wie wäre es, für eine Woche komplett auf alle elektronischen Medien zu verzichten? ONE WEEK. NO MEDIA! Den Initiatoren des Projekts war klar, dass Belehrungen allein keinen positiven Anreiz bei den Kindern und Jugendlichen haben würden: am meisten profitieren würde die angesprochene Klientel von eigenen, positiven Erfahrungen. „Lust auf eigenes, aktives Leben!“ – hierfür sollten flankierend die entsprechenden Angebote für Spiel, Sport und Kultur angeboten und pädagogisch begleitet werden. Und ganz wichtig: die Eltern müssten mitmachen.

Den Anfang machte im Sommer 2007 eine sechste Klasse der Jahn-Realschule in Stuttgart-Bad Cannstatt: Eltern, Lehrer und Schüler hatten sich bereit erklärt, im Selbstversuch eine Woche lang ohne TV, Computerspiele, MP3-Player und Handy zu leben. Symbolisch wurden alle Handys, MP3-Player und Spielkonsolen in eine Kiste geworfen. Parallel wurde an der



Schule ein Alternativprogramm mit Natur- und Stadterkundung, Kunst und Literatur, Musik und Poesie angeboten – und rege genutzt. Die Kinder erlebten Abenteuer im Wald, schrieben eigene Rapsongs, drehten eigene Videofilme oder spielten einfach einmal wieder mit ihrer Schwester. Und sie führten über all dies ein Tagebuch. Die Aktion war ein solcher Erfolg, dass ich im Jahr 2008 gern die Schirmherrschaft übernommen habe. Im Sommer 2008 waren bereits 35 Schulklassen und Gruppen dabei, 2009 eine ganze Grundschule und weitere Gruppen. Die nun vorliegende Broschüre dient als Dokumentation des Projektes und soll zukünftig Schulen, Klassen und Gruppen ermutigen, die erfolgreiche Idee weiter zu tragen: ONE WEEK. NO MEDIA!

Dr. Susanne Eisenmann

Wir müssen einen zivilisierten Umgang mit den Medien entwickeln!

Machen Computerspiele süchtig? Ist übermäßiger Medienkonsum ein Problemfeld, dem sich die Suchthilfe in Zukunft verstärkt widmen muss?

Im Jahr 2006 haben unsere Überlegungen und Diskussionen zu präventiven Maßnahmen gegen übermäßigen Medienkonsum begonnen. Die Öffentlichkeit begann, sich für das Thema zu interessieren.

Christian Pfeiffer vom Kriminologischen Forschungsinstitut Niedersachsen und Manfred Spitzer von der Universität Ulm haben ihre Studien in dieser Zeit vorgestellt und damit eine breite öffentliche Diskussion angestoßen. Auch im Beratungs- und Behandlungszentrum für Suchterkrankungen der Evangelischen Gesellschaft Stuttgart (eva) haben erstmals betroffene Eltern wegen ihrer Kinder und Jugendlichen angefragt – und da wir als Anlaufstelle für pathologische Glücksspieler bekannt waren, haben sich auch Computerspieler an uns gewandt. Begonnen haben wir im Problemfeld Medienkonsum aber mit einem Präventionsprojekt: ONE WEEK. NO MEDIA! Gewohnheiten zu ändern ist sehr

schwer. Und die Gewohnheit, Medien übermäßig zu konsumieren noch viel mehr, weil eine sehr große Faszination von ihnen ausgeht.

Wir haben erfahren, dass durch eine medienfreie Woche die notwendige Kraft entwickelt wird, festgefahrene Konsum-Muster zu durchbrechen und auch nachhaltig Impulse für einen gesunden und angemessenen Umgang mit Medien zu setzen. Dass Schüler, Eltern und Lehrer gemeinsam verzichtet haben, war einer der wichtigsten Erfolgsfaktoren. So kann Prävention, das Verändern eines problematischen Verhaltens, gelingen. Sechs Monate nach dem erfolgreichen Pilotprojekt fand in Berlin die erste bundesweite Mediensuchtkonferenz statt. Im März 2008 wurde in Mainz die erste Ambulanz gegen Internetsucht eröffnet. Das Thema war somit auch in den Fachkreisen angekommen. Bis heute haben viele Schulklassen und Gruppen eine medienfreie Woche veranstaltet. Was die Projekte im Einzelnen bewegt und bewirkt haben, erfahren Sie in der vorliegenden Dokumentation. Teil des Projektes war die Veranstal-

tungsreihe „Medialog“: Im Dialog mit Jugendlichen wurden mehrere Veranstaltungen durchgeführt. Die jungen Menschen haben dabei einen Einblick in ihre virtuellen Welten und Computerspiele gegeben. Durch den partnerschaftlichen Dialog haben die erwachsenen Computerspiel-Laien – also auch wir – sehr viel von den Kindern und Jugendlichen gelernt und auch manche voreilige Meinung korrigiert.

Ohne die Unterstützung unsere Förderer und Partner hätte das Projekt nicht realisiert werden können. Wir bedanken uns für ihre großzügige Unterstützung bei: der Landeshauptstadt Stuttgart – Projektmittelfond „Zukunft der Jugend“, der Jugendstiftung Baden-Württemberg, dem Ministerium für Kultus, Jugend & Sport und den BMFSFJ im Rahmen des Bundesprogramms „Vielfalt tut gut“, der Firma Trumpf, Ditzingen, und dem Diakoniespendenfond.

Dank auch an Bürgermeisterin Dr. Susanne Eisenmann, die das Projekt als Schirmherrin unterstützt und so manche Tür geöffnet hat, und an alle, die das Projekt durch ihre

Mitwirkung begleitet haben.

Im Beratungs- und Behandlungszentrum für Suchterkrankungen ist die Zahl der Anrufer mit der Problematik Computersucht gestiegen. Das Projekt „Spielerberatung“ der Evangelischen Gesellschaft (eva) hat seinen Namen in „Fachstelle für Glücksspiel und Medienkonsum“ geändert und signalisiert damit, dass sich die eva dauerhaft in diesem neuen Problembereich engagieren will. Im Jahr 2008 belief sich die Zahl der medien süchtigen Menschen auf 51 Personen. Viele Menschen bekommen die Sogkraft der Medien nicht in den Griff und verlieren sich darin. Deshalb müssen wir ihnen dabei helfen, zu einem gesunden Umgang mit den Medien zu kommen. Wir werden den Betroffenen in Zukunft mit Hilfsangeboten zur Seite stehen, und wir werden über umfangliche differenzierte Präventionsmaßnahmen nachdenken, diese entwickeln und ein Netzwerk mit anderen Präventionsprojekten aufbauen.

ONE WEEK. NO MEDIA! war nur der Anfang. Ein sehr guter.

Günther Zeltner
Leiter der Dienste für Prävention, Beratung und Behandlung bei der Evangelischen Gesellschaft Stuttgart e.V.

Ulrich Binder
Geschäftsführer release Stuttgart e.V., Beratung und Hilfe bei Drogenproblemen

Martin Tertelmann
Projektleiter ONE WEEK. NO MEDIA!

Drei Jahre ONE WEEK. NO MEDIA!

„Da war echt was los“

„Ich finde die Aktion ONE WEEK. NO MEDIA! total überflüssig. Medien sind doch was Tolles. Ich verstehe absolut nicht, warum ich darauf verzichten soll.“ Das sagte nicht etwa ein teilnehmender Schüler, sondern ein Vater. Wie läuft es ab, wenn Kinder und Jugendliche mit ihren Familien eine Woche lang auf Medien verzichten – wo doch jeder zweite Neuntklässler einen eigenen Fernseher hat und die 10 bis 13-Jährigen täglich über drei Stunden vor dem Fernseher sitzen, die Zeit vor dem Computer und der Playstation noch nicht eingerechnet?

„Wir haben eine Fahrradtour gemacht und geredet wie schon lange nicht mehr“, berichtete Sven aus der sechsten Klasse der Jahn-Realschule Bad Cannstatt.

Eine Lehrerin an der Grundschule Burgholzof, die in unmittelbarer Nähe der Schule wohnt, sagte uns im Auswertungsgespräch, dass in der medienfreien Woche auf den Straßen deutlich mehr Kinder gemeinsam gespielt haben: „Da war echt was los.“ Eine Kollegin dieser Lehrerin erzählte, dass nach dem Ende der medienfreien

Woche zwei Klassen den Wunsch geäußert hätten, die medienfreie Zeit zu verlängern – zumindest was das Fernsehen angeht. Schön sei gewesen, viel Zeit zu haben. Dass die Eltern mehr Zeit, mehr Ruhe, mehr Muße gehabt hätten. Dass am Abend viele Freunde draußen zum Spielen auf der Straße gewesen seien.

Ein Lehrer war mit seinen Schülern ins Schullandheim gefahren. Er berichtete, dass die Kinder die Medien überhaupt nicht vermisst hätten. Die Gewohnheiten im Alltag daheim könnten so natürlich nicht durchbrochen werden, doch mit ONE WEEK. NO MEDIA! würden Energiepotentiale geweckt. Aufkommende Langeweile sei für ihn so ein Energiepotential. Sie wirke nur deshalb so bedrohlich, weil die Kinder nicht wüssten, wohin mit ihrer Energie. Für ihn ist klar: Passiver Medienkonsum schläfert ein, medienfreie Zeit vitalisiert.

2007 bis 2009 haben in über 40 Schulklassen und Jugendgruppen medienfreie Wochen stattgefunden. Alle Schulformen – Grundschule, Hauptschule, Realschule, Förder-

schulen und Gymnasien – waren vertreten. Am besten funktionierte die Aktion in der Altersgruppe von acht bis zwölf Jahren, also bei Schülern der zweiten bis sechsten Klasse. Wenn die Kinder jünger sind, verstehen sie den Sinn der Aktion nicht ganz. Sind sie älter, ist die Aktion zu uncool, weil elektronische Interaktion in der so genannten Peergroup, der Gruppe Gleichaltriger, einen extrem hohen Stellenwert hat.

Auffallend war, dass in der Gruppe der unter Zwölfjährigen nicht die Computerspiele den größten Teil der Medienzeit einnehmen, sondern das Fernsehen. Ein Lehrer stellte an einem Montagmorgen den Schülern seiner sechsten Klasse die Aufgabe, einen Aufsatz über ihr spannendstes Wochenenderlebnis zu schreiben. Einige Schüler haben den Film „Das Kettensägenmassaker“, der am Sonntagabend davor um 23 Uhr ausgestrahlt wurde, in diesem Aufsatz „verarbeitet“.

Schockiert war nicht nur der Lehrer, sondern auch die Eltern, denen diese blutrünstigen Aufsätze auf dem Elternabend vorgelesen

wurden. Es motivierte sie zusätzlich, an der medienfreien Woche teilzunehmen.

Viele Kinder und Jugendliche haben die Aktion deutlich ernstgenommen als ihre Eltern. So haben Kinder erzählt, ihre Eltern hätten in der Projektwoche den Fernseher eingeschaltet. Fast alle dieser Kinder haben für sich trotz fehlender Unterstützung die Woche ohne Medien durchgezogen. Auch wenn einige Eltern die Aktion nicht unterstützt haben: die Mehrheit fand sie gut.

Ein Jugendlicher berichtete, dass seine Familie in der Woche die Mahlzeiten getrennt eingenommen habe, weil der Vater die Aktion ablehnte, seine Schwester auch nicht mitmachen wollte und die beiden darum wie immer vor dem Fernseher zu Abend gegessen hätten. Er selbst sei in der medienfreien Woche mit der Mutter in der Küche gesessen. Mahlzeiten vor dem laufenden Fernseher – in vielen Familien traurige Wirklichkeit. Die Auswertungsbögen der medienfreien Woche berichten von vielen Vorsätzen, zumindest die gemeinsamen Mahlzeiten medienfrei zu gestalten.

Die vorliegende Dokumentation über drei Jahre ONE WEEK. NO MEDIA! in Stuttgart und Umgebung will die Erfahrungen und Erlebnisse der Initiatoren, der teilnehmenden Eltern, Lehrer, Kinder und Jugendlichen wiedergeben. Nicht mehr und nicht weniger. Der Leser soll sich selbst ein Bild machen.

ONE WEEK. NO MEDIA! hatte von Anfang an nicht die Intention, Medien zu verteufeln. Im Gegenteil: die Initiative will Projekte anregen, in denen mit Medien

aktiv und kreativ umgegangen wird. Ursprüngliches Ziel war, die Diskussion zum Thema Medienkonsum anzustoßen. Im Projekt ist dann eher die Erkenntnis gewachsen, dass Medien zivilisiert werden müssten.

Grundsätzlich haben wir die Erfahrung gemacht, dass übermäßiger Medienkonsum ein Problem aller Schichten und Schulformen ist. Hauptschüler und Menschen in sozialen Problemlagen waren am schwersten zu motivieren, sie haben oft nur zwei bis drei Tage auf Medien verzichtet. Dort wo ohnehin weniger Medien konsumiert werden, traf die Aktion auf eher gute Akzeptanz. Wo hingegen viele Medien konsumiert werden, wurde das Projekt tendenziell schlechter angenommen.

Welche Initiative schafft es, Menschen dazu zu bewegen, eine Woche oder länger auf Medien zu verzichten? Was kann eine Mutter motivieren, den Fernseher dauerhaft aus dem Kinderzimmer zu entfernen? Was lässt zwei Jungen aus reiner Langeweile einen Rap-song schreiben?

Der temporäre Verzicht auf Medien kann ein wirksames Instrument sein, um einen bewussten und verantwortungsvollen Umgang mit audiovisuellen Medien zu fördern. Alle Beteiligten – also Schüler, Lehrer und Eltern – beteiligten sich überwiegend gleichermaßen und konnten sich daher gegenseitig unterstützen. Das war ein wesentlicher Erfolgsfaktor für das Gelingen des Projektes.

Es wurde sehr deutlich, dass das Leben aus erster Hand deutlich mehr Spaß macht als das Leben aus zweiter Hand. Eine medienfreie Woche kann jede Menge Impulse für eine nachhaltige Korrektur

von übermäßigem Medienkonsum geben. Sie kann festgefahrene Freizeitverhaltensmuster, die sich auf Medien konzentrieren, aufbrechen. Das soziale Miteinander in einer Familie, Klasse oder Gruppe neu und aktiver gestalten. Es wird jede Menge Zeit freigesetzt, die aktiv gefüllt werden muss. Dadurch wird der Blick zwangsläufig auf soziale, sportliche und kulturelle Aktivitäten in unmittelbarer Umgebung gelenkt. Angebote sind ausreichend vorhanden, die Teilnehmer müssen diese nur suchen und finden. Die Zeit ohne Medien fördert Eigenaktivität und Kreativität und ermöglicht auch schlicht Ruhe und Schlaf. Verzicht als Grundidee ist eine alte Methode. Aber die Idee entfaltet immer wieder Kraft und spendet Energie für das Durchhalten.

Das Projekt ONE WEEK. NO MEDIA! ist nun soweit ausgereift, dass alle Interessierten die Woche ohne Medien in Eigenregie durchführen können. Hilfestellungen und Instrumente stehen weiterhin unter www.one-week-no-media.de zur Verfügung. Die Initiatoren wünschen sich, dass Schulen, die angekündigt haben, die medienfreie Woche in ihr Schulprofil aufzunehmen, dies nachhaltig umsetzen und dass die medienfreie Woche dauerhaft viele Nachahmer findet.

Martin Tertelmann

ONE WEEK. NO MEDIA! Was ist das?

ONE WEEK. NO MEDIA! ist eine Projektinitiative der Evangelischen Gesellschaft Stuttgart (eva) und von release, die sich gegen übermäßigen und unkontrollierten Medienkonsum richtet.

Sie will Medienkompetenz und einen gesunden Umgang mit audiovisuellen Medien vermitteln. Ausgangspunkt sind besorgniserregende Studien und Veröffentlichungen, die auf den direkten Zusammenhang von übermäßigem Medienkonsum und gesundheitlichen Störungen hinweisen – wie Übergewicht, Bewegungsmangel, Verschlechterung der Schulleistungen, verminderte soziale Kompetenz, Zunahme der Gewalt- und Aggressionsbereitschaft und Suchtverhalten.

Die Initiative richtet sich an Kinder und Jugendliche, deren Eltern und Erziehungsberechtigte und an Pädagogen. Sie alle sollen das Projekt gemeinsam durchführen und eine Woche lang auf Medien verzichten. Das fördert den Dialog und kann das soziale Miteinander neu ordnen.

Eine medienfreie Woche soll das Bewusstsein für den eigenen Medienkonsum und einen verantwortungsvollen Umgang damit fördern und außerdem das Risiko einer Spielsucht verringern.

Die Jugendlichen, die übermäßig Medien konsumieren, werden eher nicht freiwillig auf sie verzichten – doch genau sie sind die Kernzielgruppe der Aktion ONE WEEK. NO MEDIA! Ziel ist es, sie über Schulklassen und Gruppenverbände zu erreichen und einzubinden.

Aktiv statt passiv

ONE WEEK. NO MEDIA! will die Medien nicht verteufeln. Ziel ist es, die Beteiligten vom passiven Medienkonsum zum aktiven, kreativen Handeln zu bewegen. Das kann mit und ohne Medien geschehen.

Statt passivem Musikkonsum – aktiv eigene Musik und Texte schaffen.

Statt passivem Konsum von Filmen und Bildern – aktiv und kreativ eigene Bilder produzieren.

Statt anderen Menschen bei Abenteuern zuzuschauen – eigene Abenteuer erleben.

Statt sich in virtuellen Welten zu bewegen – in der realen Welt handeln.

Statt anderen Menschen beim Leben zuzuschauen – selber leben.

Lust auf eigenes aktives Leben

Im Juli 2007 haben 28 Schüler der Klasse 6a der Jahn-Realschule Stuttgart-Bad Cannstatt eine Woche lang auf audiovisuelle Medien verzichtet. Im Juni und Juli 2008 haben 34 Schulklassen und Gruppen im Großraum Stuttgart die medienfreie Woche durchgeführt. Verzichtet haben nicht nur die Schüler, sondern auch ihre Lehrer, Eltern und teilweise ihre Geschwister. Die Teilnehmer hatten mit einem Mal jede Menge Zeit, die zu füllen war. Deshalb haben sie gemeinsam gespielt, gelesen, miteinander geredet, Gedichte und Rapsongs geschrieben, sind geschwommen, haben gehillt oder einfach geschlafen und sich ausgeruht.



Die medienfreie Woche ist auch über diesen kurzen Zeitraum hinaus wirksam: Eine Mutter hat sich anschließend entschlossen, den Fernseher aus dem Kinderzimmer ihres Sohnes zu verbannen. Mit Schrecken hatte sie während der einwöchigen Abwesenheit von

Fernseher, Computer, Playstation und Handy gemerkt, was an aktiver Freizeitgestaltung möglich war. Über die Wiederentdeckung von Sport, Spiel, Kunst, Kultur und sozialem Miteinander wird die Lust auf eigenes aktives Leben geweckt. Durch den zeitweiligen Verzicht

geraten attraktive Alternativen zum übermäßigen Medienkonsum wieder ins Blickfeld. Und treten idealerweise dauerhaft an die Stelle des passiven Konsums.

Medien-Fasten gegen kalte Herzen

Am Anfang des Projektes ONE WEEK. NO MEDIA! standen ein diffuses Unbehagen gegenüber dem hohen Medienkonsum Jugendlicher und eine große Ratlosigkeit, wie damit umzugehen ist.

Audiovisuelle Medien bestimmen heute einen großen Teil unseres Lebens und sind nicht mehr wegzudenken.

Moderne audiovisuelle Medien machen es Kindern und Jugendlichen enorm leicht, nahezu alle denkbaren Bilder und Filme zu konsumieren. Man spricht bei übermäßigem Konsum bereits von Medienverwahrlosung. Soviel scheint klar: Es kann nicht gesund sein, wenn Kinder und Jugendliche jeden Tag durchschnittlich zwei bis drei Stunden fernsehen und zusätzlich noch weitere Stunden mit Computerspielen verbringen – abgesehen vom zusätzlichen intensiven Gebrauch von Handys und MP3-Playern.

Was die Experten sagen

Die interdisziplinäre Suchtforschungsgruppe der Berliner Charité hat 7.000 Spieler online befragt. Von ihnen erfüllten zwölf Prozent die Kriterien für eine Computerspielsucht. Schätzungen der Experten zufolge sind deutschlandweit etwa 1,5 Millionen Spieler computerspielsüchtig. Es gibt zahlreiche Publikationen zum

Thema Medienkonsum. Verschiedene renommierte Wissenschaftler kommen zu ähnlichen Auffassungen.

Prof. Christian Pfeiffer vom Kriminologischen Institut Niedersachsen hat nachgewiesen, dass Kinder, die viel fernsehen und viel am Computer spielen, schlechtere Schulnoten haben. Kinder und Jugendliche, die Zugriff auf eigene Medien haben, konsumieren dreimal häufiger verbotene Filme und Spiele. Jungen sind stärker betroffen als Mädchen, Migranten stärker als Deutsche, Norddeutsche stärker als Süddeutsche.

Der Ulmer Hirnforscher Manfred Spitzer vertritt die provokante These, dass hoher Medienkonsum dick, dumm und gewalttätig mache und fordert ein Verbot von Medien in der Grundschule.

Der Psychologe Peter Winterhoff-Spurk spricht von der charakterlichen Formung kalter Herzen durch die Medien. Wer übermäßig Medien konsumiere, könne seine soziale Kompetenz nicht voll entwickeln und bringe wahrscheinlich zunehmend schlechtere Schulleistungen.

Wer viel Zeit mit Medien verbringt, hat weniger Zeit, für die Schule zu lernen, außerdem bleiben ihm gelernte Inhalte nicht dauerhaft im Gedächtnis. Die zwangsläufige Bewegungsarmut verursacht die bekannten gesundheitsschädigenden Folgen. Es kann zu einem Anstieg der Gewaltbereitschaft, zu Suchtverhalten und zur Verschuldung kommen.

Konzepte und Instrumente für eine wirksame Prävention

Dass etwas getan werden muss, ist überdeutlich. Aber gibt es Rezepte, mit denen übermäßigem Medienkonsum präventiv begegnet werden kann? Mit denen passive und reaktive Konsumhaltungen verändert werden können – hin zu aktivem und kreativem Tun mit und ohne Medien? Wie kann Kindern und Jugendlichen ein bewusster und verantwortungsvoller Umgang mit den Medien vermittelt werden? Wie lassen sich Eltern dazu motivieren, Vorbild und gute Partner zu sein? Der bloße Appell an die Vernunft scheint nicht auszureichen, dazu üben audiovisuelle Medien eine viel zu große Faszination aus.



Die Idee: Eine Woche ohne Medien

Vorübergehender Verzicht ist eine alte Methode, sich einer Sache bewusst zu werden. So wurde die Idee geboren, eine Woche lang komplett auf audiovisuelle Medien zu verzichten, um eine intensive Reflexion über den eigenen Medienkonsum anzustoßen. Wir sind davon ausgegangen, dass die meisten Menschen über den eigenen Medienkonsum und die damit einhergehenden Folgen nicht bewusst nachdenken. Aber ist „Medien-Fasten“ das richtige Instrument, um Kindern und

Jugendlichen einen guten und gesunden Umgang mit Medien zu vermitteln? Ist überhaupt jemand bereit, dabei mitzumachen?

Im Jahr 2007 haben wir mit einer sechsten Schulklasse ein Pilotprojekt gestartet und bis heute mit über 40 Schulklassen und Gruppen medienfreie Wochen durchgeführt. Wir haben viel über die Hintergründe und Ursachen des steigenden Medienkonsums gelernt. Eine Woche ohne Medien kann einen Beitrag zu einem gesünderen Umgang mit den Medien leisten. Viele Kinder, Jugendliche, Eltern und Lehrer haben im Selbstversuch eine Woche lang ohne TV,

Computerspiele, MP3-Player und Handy gelebt.

Sie haben dabei viel Neues erlebt, spannende Erfahrungen gemacht. An mancher Stelle hat das Projekt einen bleibenden Eindruck hinterlassen, an anderer nicht. Aber immer da, wo Kinder und Eltern einen ehrlichen und ungeschminkten Blick in ihr inneres Befinden gegeben haben, war der Erkenntnisgewinn außerordentlich hoch.

Martin Tertelmann

Projekte

Wir machen das jetzt mal

Das Pilotprojekt an der
Jahn-Realschule, Stuttgart-Bad Cannstatt

Die Probleme waren erkannt, die Idee zum Projekt ONE WEEK. NO MEDIA! geboren:

Eine Woche Verzicht auf audiovisuelle Medien, um eine intensive Reflexion über den eigenen Medienkonsum anzustoßen. Ein Rezept, um dauerhaft etwas zu verändern? Die beste Möglichkeit, die Qualität eines Rezeptes zu testen, besteht darin, es selbst auszuprobieren. In einem Pilotprojekt wollten wir mehr über Hintergründe und Ursachen des steigenden Medienkonsums lernen, zu einem tieferen Verständnis kommen und ausloten, ob eine Woche des Verzichts einen Beitrag zu einem gesunderen Umgang mit den Medien leisten kann.

Rüdiger Schillinger und Marc Bürkle, die an der Projektentwicklung von Anfang an beteiligt waren, sind Lehrer an der Jahn-Realschule in Stuttgart-Bad Cannstatt. Sie beschlossen, das Projekt im Juli 2007 mit einer sechsten Klasse zu testen. Und taten das auch, da sich Lehrer, Schüler und Eltern der Klasse 6a bereit erklärt hatten, im Selbstversuch eine Woche lang ohne TV, Computerspiele, MP3-Player und Handy zu leben. Sie sagten: „Wir machen das jetzt mal und schauen, was so passiert“. Und es ist eine Menge passiert.

Die Eltern an Bord holen

Nach der Abstimmung mit den Schülern galt es, die Eltern bei einem Elternabend vom Projekt zu überzeugen. Überraschenderweise haben alle Eltern sehr positiv reagiert. Da auch sie eine Woche lang auf Medien verzichten sollten, hatten wir mit mehr Widerstand gerechnet.

Da in der Urlaubszeit oft keinerlei Medien konsumiert werden, konnten sich viele vorstellen, wie die medienfreie Woche ablaufen könnte. Die Eltern rieten uns, nicht zuviel Alternativprogramm anzubieten, damit die Kinder auch selbst etwas entwickeln könnten.

Was wir im Vorfeld nicht bedacht hatten, waren die Geschwister. So wurde beschlossen, dass die Eltern darüber entscheiden, ob diese mitmachen oder nicht.

Es wurde überdeutlich: Die Eltern sind Verbündete. Hier rennt man offene Türen ein, denn Eltern empfinden selbst großes Unbehagen, wenn ihre Kinder übermäßig Medien konsumieren und wissen oft nicht, wie sie damit umgehen sollen. Eltern müssen Orientierung

geben und Widerstand leisten, falls etwas aus dem Ruder läuft, und das scheint sehr schwierig zu sein.

Aktiv statt passiv – Das Programm

Dem Ziel von ONE WEEK. NO MEDIA! entsprechend ging es in der medienfreien Woche darum, die Teilnehmenden vom passiven Medienkonsum zum aktiven und kreativen Handeln zu bewegen. Konkret hieß das: Selbermachen – Musik und Texte schreiben, Bilder malen, Filme produzieren und eigene Abenteuer erleben. Zeit war genug vorhanden: Ausgehend von einem durchschnittlichen Medienkonsum von drei Stunden täglich wurden bei den 28 Schülern, deren Eltern und einem Geschwisterkind pro Tag 336 Stunden freigesetzt, die gefüllt werden mussten.

Ideen für die Gestaltung der freierwerdenden Zeit mussten alle Teilnehmenden selbst entwickeln. In der Schule wurde an drei Tagen ein Programm angeboten, das bewusst einfach und leicht zugänglich gehalten wurde und ohne Kosten



und großen Aufwand realisiert werden konnte.

Alle Kinder haben die Aufgabe bekommen, ein Tagebuch über ihre Erlebnisse und Erfahrungen zu führen. Zudem wurde die Woche filmisch und fotografisch dokumentiert.

Funke der Begeisterung

Vom Rapworkshop bis hin zum Kreativsein draußen im Wald – die Kinder haben in dieser Woche eine Menge Neues erlebt.

Nach der medienfreien Zeit empfand Rüdiger Schillinger die Klasse als ungewohnt ruhig. Die Schüler redeten viel und lachten, es herrschte eine heitere Stimmung. Beim Abschlussfest wurden die Bilder der Woche gezeigt. Dabei sprang wieder der Funke der Begeisterung über, der die ganze medienfreie Woche getragen hatte. Es war eine richtige Klassengemeinschaft entstanden. Alle Beteiligten hatten eine schöne, erfahrungsreiche und fröhliche Zeit.

Auch wenn sich in der Rückschau zwei Jahre später zeigte, dass sich einiges verändert, wenn aus



Kindern Jugendliche werden – das Projekt war nicht vergebens. In der Jugendzeit mögen Gefühle wie die in der Projektwoche aufkommen – doch sie bleiben im Herzen und tragen irgendwann Früchte. Und haben das zum Teil bereits getan.

Martin Tertelmann



Kurz vor der Rückgabe der Handys und MP3-Player



Es geht nach hinten in den Kopf

Grundschule Burgholzhof, Stuttgart: Eine ganze Grundschule mit acht Klassen nahm an der medienfreien Woche teil.

„Wenn du zuviel Fernsehen schaust, dann geht das, was du in der Schule gelernt hast, nach hinten in den Kopf“,

sagte eine Zweitklässlerin in der Mitte der medienfreien Woche. Das Mädchen bringt treffend auf den Punkt, was Christian Pfeiffer vom Kriminologischen Forschungsinstitut Niedersachsen in breiten Studien erforscht und bewiesen hat: Zuviel Medienkonsum mit seinen mächtigen und attraktiven Bildern verdrängt den Lernstoff der Schule – eben nach hinten in den Kopf. Und das bemerken schon Grundschul Kinder.

Frau Bonatz und Frau Kienzle haben die Idee der medienfreien Woche ins Kollegium der Burgholzhof-Schule gebracht, den Einführungsworkshop für Lehrer bei release besucht und es geschafft, alle Kollegen zur Teilnahme zu motivieren. Vor der medienfreien Woche fand ein Elternabend statt, der allerdings mäßig besucht wurde.

Die Lehrer der Burgholzhof-Schule hatten bewusst entschieden, die Eltern mehr ins Projekt einzubeziehen und die medienfreien Zeiträume nicht mit Programm zu überfrachten. In der Aula hing ein Plakat mit möglichen Aktivitäten, die in der Woche von Eltern und Lehrern angeboten wurden: eine

Radtour, Perlenbasteln, Fußballspielen, Volkstanz, Murmelspielen und Gummitwist. Im Kunstunterricht malten die Kinder Bilder zum Thema „Was mache ich in der medienfreien Zeit?“. Im Unterricht wurde in dieser Woche viel über Medien gesprochen und in der ersten Stunde wurden täglich in jeder Klasse die bisherigen Erfahrungen besprochen.

Der Grundtenor über den Verlauf der medienfreien Woche war bei allen Lehrern positiv. Sie haben einiges vom Medienkonsum ihrer Schüler mitbekommen. Zum Beispiel dass ein lernschwaches Kind einen eigenen Fernseher im Kinderzimmer hat – seine Lehrerin sieht hier einen Zusammenhang zwischen unkontrolliertem Medienkonsum und schwacher Schulleistung.

Es zeigte sich, dass die Kinder die Aktion oft viel ernster genommen haben, als ihre Eltern. Nicht immer haben die Familien komplett verzichtet. Der Beschluss der Schule wurde von einigen Eltern als undemokratisch empfunden – bei einer Wiederholung sollte das Projekt besser mit den Elternberäten

abgestimmt werden. Es gab sogar Eltern, die die Aktion torpediert haben. Doch die meisten haben sie unterstützt, mitgemacht und gut gefunden. Eine Mutter, die viel Zeit mit Medien verbringt, hat einer Lehrerin berichtet, sie habe die Woche als sehr positiv erlebt und selbst stark davon profitiert.

Einige Kinder haben die Abmachungen manchmal vergessen und aus Versehen den Fernseher eingeschaltet, ihn dann aber schnell wieder ausgemacht.

Alle Kinder waren stolz, eine Woche durchgehalten zu haben. In den Klassen eins und zwei haben viele Kinder den Sinn der Aktion noch nicht wirklich verstanden, weshalb auch die Feedbackbogen nur bedingt aussagekräftig waren. Eine Lehrerin erzählte, dass ihre Klasse noch eine fernsehfremde Woche dranhängen wollte, weil es so schön war ohne Fernsehen. Eben mehr los, mehr Gespräche, mehr gemeinsames Miteinander, mehr Zeit für Spiel und einfach mehr Spaß.

Das Thema Handy spielt in der Grundschule noch keine große



Etwa 200 Schüler der Klassenstufen eins bis vier haben mitgemacht

Rolle, dennoch hatten einige Schüler nach der Handy-Ausgabe am Ende der Woche ziemlich den Nachholbedarf. Medium Nummer eins ist in den Klassen eins und zwei das Fernsehen. In den Klassen drei und vier gewinnt dann bei vielen Schülern die Playstation an Bedeutung.

Die Grundschule Burgholzhof plant, die medienfreie Woche als jährliches Angebot mit ins

Schulprofil aufzunehmen. Das Kollegium war sich darüber einig, wie wichtig es ist, den Anfängen eines problematischen Medienkonsums zu wehren und das Thema zu reflektieren. Künftig soll denn auch das Thema Medienpädagogik zusätzlich als Instrument aufgenommen werden, um den aktiven, kreativen Umgang mit Medien zu fördern.

Martin Tertelmann



Rapper William erarbeitet mit den Kindern einen Song

Ein beispielhafter Tagebucheintrag

Montag

Ich war bei meiner Oma. Ich war draußen mit meinen Freundinnen, das hat Spaß gemacht.

Dienstag

Ich war draußen mit meinen Freundinnen. Es hat sich schwer angefühlt.

Mittwoch

Ich konnte es heute nicht aushalten. Ich musste einfach den Fernseher anmachen.

Donnerstag

Meine Mama hat den Fernseher angemacht. Ich habe gesagt „Mach ihn aus“, aber sie hat nicht zugehört. Dann hab ich mich dazugesetzt. Mir ging's schwer, so arg schwer. Und ich konnte es nicht aushalten.

Freitag

Der letzte Tag der Medienwoche. Mir fiel es so schwer. Ich konnte es nicht aushalten. Es war schwer, schwerer als schwer, und ich und meine Schwester konnten es nicht aushalten.



Bilder zum Thema: Was machst du ohne Medien?



Die Gesellschaft malt den Teufel an die Wand

Gespräch mit Schülern einer zehnten Klasse im Eberhard-Ludwigs-Gymnasium, Stuttgart

Die Elternvertreterin einer zehnten Klasse hatte sich dafür eingesetzt, eine medienfreie Woche durchzuführen.

Das Projekt wurde letztendlich nicht realisiert. Doch es hat ein Vorgespräch stattgefunden, bei dem die Schüler gebeten wurden, ihre Haltung zu Medien zu formulieren und dem gegenüberzustellen, was ihre Eltern ihrer Meinung nach darüber denken. Alle Jugendlichen konnten Vorteile und Gefahren des Mediengebrauchs formulieren und waren sich ihrer bewusst. Hier ihre Aufstellung:

Unsere Meinung über Medien

- Man muss gezielt wählen, wie lang man Medien nutzt, in welcher Qualität und mit welchen Inhalten.
- Medien sind Zeitvertreib und Pause.
- Medien werden gefährlich, wenn man sich in eine Scheinwelt flüchtet, wenn man keine Freunde mehr hat und nicht mehr frei entscheiden kann.
- Man muss die Zeit im Auge behalten.
- Chatten ist wie telefonieren.
- Man muss das richtige Maß finden.
- Fernsehen ist sehr passiv.

- Die Gesellschaft malt den Teufel an die Wand.
- Besser ist es, den kompetenten Umgang zu fördern, statt Medien zu verbieten.
- Man soll die Jugend selbst entscheiden lassen.

Was unsere Eltern zu unserem Umgang mit Medien meinen

- sinnloser Zeitvertreib
- Die Schule wird dadurch vernachlässigt.
- Wir verbringen zu viel Zeit in virtuellen Welten, die Realität kommt dabei zu kurz.
- verhindert Kreativität
- kaum noch soziale Kontakte
- zu wenig Bewegung
- Man wird aggressiv.

Martin Tertelmann

„Wir reden seit zwei 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

„Alle haben sich dreckig und erschöpft in die Bahn gesetzt. Der Tag hat mir sehr gut gefallen.“

Julia nach dem Waldtag

„Einen Tag vor dem Start habe ich mir schon Gedanken gemacht, ob ich es schaffe oder nicht. Es kam mir so leicht vor. Doch als ich angefangen hatte, war ich sauer, und ich dachte: Wenn ein Tag so langweilig ist, wie ist es dann erst in einer Woche?“

Turan

Hilfe, was soll ich machen?

Eichendorffschule Stuttgart

Verlauf der medienfreien Woche vom 7. bis 12. Juli 2008

Ein schönes Beispiel für funktionierendes Miteinander: Am Elternabend nahmen nicht nur die Lehrer und Eltern, sondern auch die Kinder teil. Es entwickelte sich eine tolle, fruchtbare Diskussion über die Bedeutung von Medien in den Familien. Ebenfalls toll war, dass die Aktionen für die Medienfreie Woche gemeinsam besprochen und geplant wurden. So konnte sich jeder mit Wünschen und Beiträgen einbringen, was nicht nur die Durchführung der Woche erleichterte – sondern auch Spaß machte!

Montag

- Abgabe der elektronischen Medien
- Gemeinsames Frühstück
- Gestalten des Tagebuchs
- nachmittags: Elternangebot Minigolf (mit Frau Moretti)

Dienstag

- ab 13.30 Uhr Zubereitung eines gemeinsamen Mittagessens auf dem Aktivspielplatz Seelberg, Spiel und Spaß
- von etwa 15.30 bis 17.30 Uhr Besuch des Jugendhauses Anna
- der Nachmittagsunterricht entfällt

Mittwoch

- nachmittags: Elternangebot Nordic Walking/Spielen im Kurpark

Donnerstag

- Abend: Spieleabend von 18 bis 20 Uhr in der Eichendorffschule (die Eltern sind herzlich eingeladen)

Freitag

- 3. und 4. Stunde Rapworkshop mit William Ponzetta
- 6. Stunde: Vorbereiten des Flohmarkts von freiwilligen Helfern
- Von 15 bis 17 Uhr Flohmarkt

Samstag

- Von 10 bis 12 Uhr Abschlussfrühstück mit den Eltern mit Rückgabe der Medien

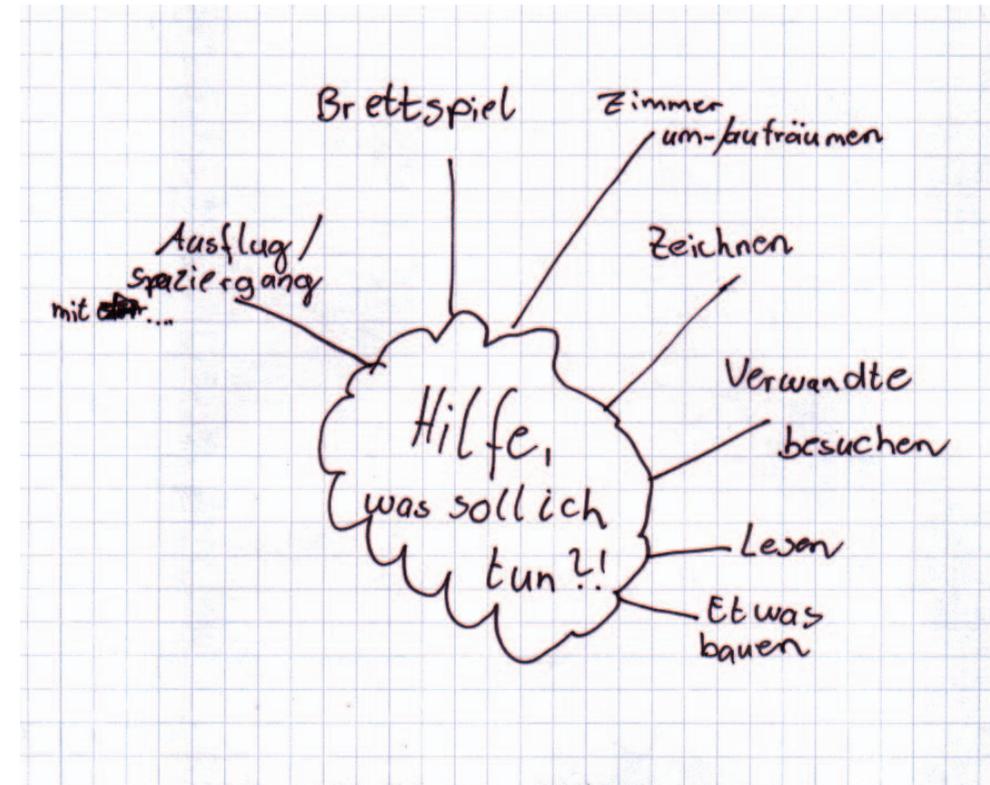
„Eine Woche ohne Medien!? Am Anfang habe ich gedacht ‚oh Scheiß-dreck‘, aber dann dachte ich, wir können es zwei Wochen schaffen. Es war schwer, mein Handy in die Medientasche zu legen. Dann ging es los, und unsere Lehrerin hat die Medien in den Tresor geschlossen.“

„Ich bin stolz, dass ich auch den zweiten Tag ohne Medien ausgehalten habe.“

Es war aber sehr anstrengend. Der Tag war voll schön.“

„Eine Woche ohne Medien!? Die Woche wird geil. Am Anfang dachte ich, das wird blöd, aber jetzt finde ich es cool.“

„Die Medien sind abgegeben. Es ist ein anderes Gefühl als sonst, denn am Abend weiß ich nicht, was ich machen soll. Aber man muss es versuchen. Es war etwas langweilig gestern, aber ich habe mich abgelenkt, indem ich gezeichnet habe. Um 22 Uhr habe ich mich aufs Ohr gehauen.“



Schlechte Zeiten

Oh Mann, ohne Fernsehen habe ich heute Langeweile, Deswegen mache ich Sport und renne eine Meile – Ich mach Sport, aber für mich ist Sport Mord! Ich mache mit bei ONE WEEK. NO MEDIA!, und ich halt mein Wort. Ohne Medien fühle ich mich besser und besser, Weil ich ohne Konsolen nur fresse und fresse Und meine eigene Kontrolle gar nicht erkenne, Weil ich die ganze Zeit nur penne und penne.

Neue Freunde mit viel Know-how, Heute werde ich aus der Zeitung schlau. Wenn mir langweilig ist, dann gehe ich raus und spiele, Wenn ich nicht spiele, dann liege ich draußen und chillen, Wenn ich nicht chillen, dann kauf ich Eis mit Vanille, Wenn ich kein Eis kaufe, dann mach ich was mit der Familie. Wenn es vorbei ist, dann kriege ich die Medien zurück und zocke zu Hause, als wär ich verrückt.

Von Maria, Sevgi, Paulo, Cemf, Ricky, Dogan, Ömer, Hilat, Florian, Fatma, Kai, Sena

„Das sind nicht meine Kinder“

Türkische Mütter verzichten mit ihren Familien auf Medien

Das Selbstlernzentrum bietet seinen Besuchern die Möglichkeit zu einem selbstbestimmten Lernen.

Jeder kann hier frei bestimmen, wann, wie viel und wie schnell er lernt. Möglich macht dies moderne Lernsoftware für den PC. Kompetente Lernberaterinnen und -berater helfen beim Einstieg und stehen auch später bei Fragen und Problemen zur Verfügung. Ergänzt wird das individuelle Lernen durch Gruppenangebote und Seminare.

Im Selbstlernzentrum konnte ich eine kleine Gruppe türkischer Mütter für die Teilnahme an einer medienfreien Woche interessieren. In einer ersten Veranstaltung wurden die Mütter über die Chancen der neuen Medien und auch über die Risiken von übermäßigem Medienkonsum informiert. Den meisten Müttern war zum Beispiel nicht bewusst, dass übermäßiger Medienkonsum zu schlechteren Schulnoten führen kann. In einer zweiten Veranstaltung wurden auch die Väter eingeladen und informiert.

Insgesamt haben dann 12 Erwachsene und 20 bis 30 Kinder an den Aktionen und Ausflügen in der medienfreien Woche teilgenommen. Eine deutsche Frau, ein türkischer Mann und zehn türkische Frauen haben mit ihren Familien

auf Fernsehen und auf sonstige Medien verzichtet.

Auffallend war, dass der Verzicht den Teilnehmenden wirklich wehgetan hat. Kein Wunder: Viele Kinder haben berichtet, dass sie gewöhnlich oft bis 1 oder 2 Uhr nachts Fernsehen geschaut haben. Die Mütter waren im Verlauf der Aktion sehr begeistert und positiv überrascht, weil es mit den Kindern im Alltag einfacher ging als sonst. Sie haben berichtet, dass die Kinder ausgetobter, ausgeglichener und ausgeruhter waren als sonst. Die Mütter haben im Laufe der Woche oft gesagt: „Das sind nicht meine Kinder, ich erkenne sie nicht wieder.“

Meiner Erfahrung nach konsumieren Menschen mit Migrationshintergrund viele Medien. Gutes Spielzeug für die Kinder gibt es oft nicht. In den Wohnungen nehmen Fernseher, Computer und Spielkonsole viel Raum ein.

Ich habe erfahren, dass ein Vater, der seit 20 Jahren arbeitslos ist, selbst zu den Vielspielern an der Playstation gehört und seine Kinder oft zum Spielen verleitet.

Das Alternativprogramm in der medienfreien Woche war bunt: Es wurden Lese- und Lernthemen angeboten, zum Beispiel ein halber Tag Leseförderung mit Anbindung an Antolin, die Internetplattform für Leseförderung. In einer Theater AG wurde freies Theater gespielt, der Alltag im Selbstlernzentrum dargestellt und ein kleines Drehbuch zum Thema Medien geschrieben. Des Weiteren wurden Mal- und Bastelkurse mit freien Themen durchgeführt.

An den fünf Nachmittagen gingen alle Teilnehmer raus in die freie Natur. Das waren abenteuerliche Unternehmungen im Wald: Die Kinder mussten Dinge suchen, Pflanzen bestimmen und konnten auf einem Waldspielplatz spielen. Das Tollste war der Besuch bei Bauer Klaus Brodbeck in Möhringen, der die Kinder in fast alle Stallungen reinschauen ließ. Beendet wurde die Woche mit einem Abschlussfest, das die Teilnehmer selbst ausgerichtet haben.

Die meisten Teilnehmer haben die Woche als sehr positiv empfunden. So will das Selbstlernzentrum die Aktion trotz der für die Mitarbeiter großen Anstrengung wiederholen.

Selbstlernzentrum

one week
NO MEDIA

Bir hafta medyasız.

Enformasyon toplantısı:

Cuma, 9 Mayıs 2008, saat 15
Yer Selbstlernzentrum Fasanenhof

Bir hafta, 30 Haziran dan 6 Temmuz a kadar, televizyonsuz, bilgisayarsız, cep telefonsuz ve MP3 playersız. Onun yerine kültür aktiviteler, spor ve sosyal eylemler.

Bu projenin amacı medyayı karalamak değil, insanlara aktiviteler ve yaratıcı çalışmalar bildirmek.

Aşırı medya tüketimi okul ve meslek başarıyı engleyebilir, tutkunluk yönetebilir, sağlık bozukluğuna, şişmanlığa, yalnızlığa ve borçluğa sürebilir.

Sizi ailece bu toplantıya davet ediyoruz.

Hepinizi orada görmek dileğiyle
Selam ve saygılarımızla.









Am Europaplatz

Ich habe die Kinder noch nie so aufgeschlossen und kreativ gesehen wie in dieser Woche. Sie sind sonst im Alltag im Selbstlernzentrum oft sehr lethargisch.

Ich glaube aber, dass es sinnvoller wäre, nur zwei bis drei medienfreie Tage durchzuführen, dafür aber öfter im Jahr. Denn so können die Alternativen zum Medienkonsum nachhaltiger ins Leben der Teilnehmer aufgenommen werden.

Reinhard Just

Che Guevara, Bob Marley und die eigene Mutter

Euere Helden – unsere Helden: Ein Workshop mit Jugendlichen aus dem Freiwilligen Sozialen Jahr der Diakonie Württemberg

Helden, Krieger und Kämpfer

spielen in Medien, Filmen und Computerspielen eine zentrale Rolle. Wir wollten in einem Workshop herausfinden, wer die Helden der Jugendlichen von heute sind und welche Bedeutung sie für ihr Leben und ihre Lebensgestaltung haben. Beunruhigt von den gewalttätigen Negativhelden, die sich unaufhörlich kämpfend und tödend durch Computerspiele und Actionfilme bewegen, wollten wir ergründen, ob diese bereits einen Platz in den Herzen der Jugendlichen eingenommen haben. Oder ob es ganz andere Helden sind, die der Jugend als Vorbild dienen.

Das Ergebnis ist vielfältig und individuell. Es sind nicht immer die ganz großen Helden aus der Geschichte wie Che Guevara, es sind auch die kleinen Helden aus dem persönlichen Umfeld wie die Schwester, Mutter oder Freundin. Es ist Bob Marley, der kompromisslos und gewaltlos für eine bessere Welt eintritt. Es ist die heldenhafte Krankenschwester aus dem Film „Pearl Harbor“, die einfach tatkräftig und selbstlos mit anpackt, ohne Rücksicht auf ihr eigenes Leben. Es ist Don Quichotte, der von hohen und scheinbar überholten Idealen

beflügelt seinen Idealen treu bleibt. Es ist die Frau eines berühmten Filmschauspielers, die sich um Notleidende Kinder kümmert. Es ist auch der „Wrestler“ aus einem Computerspiel, der durch seine Kraft und Energie beeindruckt oder die fiktive weise archetypische Figur Johannes aus dem Buch „Johannes“.

Wir haben den Jugendlichen unsere Vorbilder vorgestellt und ihnen erklärt, warum sie uns beeindrucken und welche Rolle sie in unserem Leben spielen. Barbara Grupp hat als ihren Helden den Mediziner und Künstler Wolfgang Laib vorgestellt. Er ist ein Mensch, der kompromisslos das tut, was er für sich richtig findet. Sechs Monate im Jahr sammelt er in meditativer Versenkung mühsam Blütenstaub auf heimischen Wiesen und produziert damit vergängliche Kunstwerke.

Der Held von Martin Tertelmann heißt Mahatma Gandhi, der sich unerschrocken, mutig und gewaltlos für seine Ideale und die Rechte der „Letzten in der Gesellschaft“ einsetzt. Und in letzter Konsequenz dafür sogar mit seinem Leben

eingestanden ist.

Alle Jugendlichen haben in einem sehr bewegenden Gespräch ihren Helden oder ihre Heldin vorgestellt und dann als Vor-Bild im wahrsten Sinne des Wortes auf eine Leinwand projiziert und gemalt. Wir haben uns über die Helden der Jugendlichen gefreut. Sie stehen fast allesamt für Primärtugenden wie Mut, Menschlichkeit, Treue, Einsatz für den Nächsten und Selbstlosigkeit. Ein junger Mann hat in allen nebenläufigen Gesprächen immer wieder begeistert von einem amerikanischen Film-Actionhelden, einem Superagenten, erzählt. Aber tief in seinem Innersten steht nicht dieser unbesiegbare Kämpferheld, sondern seine Mutter fest als Vorbild und Heldin des Alltags in seiner Seele. Einfach weil sie sich gekümmert und trotz vieler Widrigkeiten im Leben nicht aufgegeben hat.

Ein Teilnehmer hat sich einen der unbesiegbaren Kraftprotze aus einem Computerspiel beziehungsweise Film zum Vorbild ausgewählt. Er war der Einzige, der sein „Vor-Bild“ nicht fertig gemalt hat. Mit dem Ergebnis war er nicht zufried-



den. Er hat sich dann zunehmend und auch endgültig von diesem „Vor-Bild“ distanziert und es nicht mit nach Hause genommen.

Barbara Grupp
Martin Tertelmann





Medien stellen Kinder ruhig

Hilfen zur Erziehung, Stuttgart

Anfang des Jahres 2008 stellte uns Martin Tertelmann das Projekt ONE WEEK. NO MEDIA! in der Leitungsrunde vor. Viele waren davon positiv angetan, so wurde gemeinsam überlegt, ob ein derartiges Projekt im Rahmen von Hilfen für Erziehung durchführbar ist. Sieben von fünfzig Erzieherinnen und Erziehern haben die Aktion schließlich mitgetragen. Es entstand ein Programm für eine Woche und ein schlecht besuchter Elterninfoabend fand statt. Letztlich haben vier Gruppen teilgenommen. Manche haben die ganze Woche ohne Medien durchgeführt, andere nur zwei Tage.

Es wurde angeregt, den Durchführungszeitraum flexibel zu gestalten, da sich einige Familien wohl auf einen oder zwei medienfreie Tage einlassen wollten, sich aber einer ganzen Woche nicht gewachsen fühlten. Manche Mütter haben deutlich gesagt, dass sie die Medien brauchen, um ihre Kinder ruhig zu stellen, und um Streit in ihrer Abwesenheit zu vermeiden. Ein Erzieher machte die Beobachtung, dass Frustrationen in den Familien oft nicht selbst gelöst werden, sondern mit Hilfe von

Konsum kompensiert. Heutzutage gebe es für jede Art der Frustration ein Konsumangebot. Er rate den Eltern immer, den schwierigen Weg zu gehen, obwohl das in deren Umfeld ganz anders propagiert werde. Diese Gegenanstrengungen seien allerdings sehr kräftezehrend.

Das Medienprotokoll wurde als gutes Instrument zur Bewusstmachung geschätzt. Inhaltlich sollte mehr zum Thema „Umgang mit Medien“ gearbeitet werden. Die thematische Auseinandersetzung im Theater- und Rapworkshop war sehr gut. Alle Teilnehmer haben ein Teilnahme-Zertifikat bekommen und Tagebuch geführt.

Zwei Familien gehen seit der Aktion bewusster mit Medien um. Aber die Erzieher haben auch viel Ablehnung erfahren.

S. Bojkovic
S. Hohnholt
R. Babu
W. Stuntebeck



Tagebuch

Erster Tag,
Gustav Jakob-Höhle, schwäbische Alb
Die Kinder stellten viele Fragen zur Natur, zu Burgen, Schlössern, Obst etc. Man merkte, dass die Kinder aus der Stadt kommen und nicht so oft in der Natur sind. Die Kinder waren erstaunt über ihre Ausdauer und Leistung. Ein Highlight war, dass Bernd Klenk von release die Kinder vor und nach dem Höhlengang filmte und ihnen Fragen zum Erlebten stellte.

Zweiter Tag
In einem Theaterworkshop mit Carmen Kühnle-Weissflog wurden unter anderem Situationen entwickelt und gespielt, in denen man unbedingt ein Handy benötigt – und wie Situationen ohne Handy mit alternativen Kommunikationsmöglichkeiten gemeistert werden können. Es sind sehr lustige Episoden entstanden.

Dritter Tag,
Rapworkshop mit DUAP MV, Lerry und KAZin
Nach einer kurzen Einführung in das Thema HipHop wurden in drei

Gruppen drei Rapsongs produziert und anschließend präsentiert. Es war sehr lustig. Auffallend war der Umgang der Rapper mit den Kindern und Jugendlichen. Sie gingen ganz toll auf die Kinder ein und nahmen alle Vorschläge sehr ernst.

Vierter Tag,
Haus des Waldes

Fünfter Tag,
sieben Mädchen der Mädchengruppe veranstalteten eine lange Lesenacht. Nach gemeinsamem Kochen und Essen wurde das Buch „Die wilden Hühner“ von Cornelia Funke vorgelesen. Die Mädchen unterhielten sich noch die ganze Nacht, einige haben wahrscheinlich gar nicht geschlafen. Die Lesenacht kam sehr gut an und wurde darum eine Woche später wiederholt.

Sechster Tag,
Radtour mit anschließendem Grillen am Max-Eyth-See. Gutes Wetter. Gutes Essen. Gute Spiele. Gutes Eis. Viel gelacht.



Rapper Dima erarbeitet mit den Kindern einen Rapsong

Rapsongs, die im Verlauf der Woche entstanden sind

Eine Woche ohne Medien ist langweilig,
Der Fernseher bleibt an, denn der ist mir heilig.
Playstation-Spiele sind so cool,
Zum Beispiel „virtual pool“.

Playstation, Fernseher bleiben jetzt aus,
Freunde, wir gehen jetzt raus!
Die Zeit ist aus, und wir gehen nach Haus,
Und die Maus ist raus.

Lasst uns Monopoly holen
Und den Typ mit der Idee versohlen.
In der Schule spielen wir Fußball,
Und wenn man ihn hochschießt, fliegt er ins All.

In der Woche besuchen wir 'nen Workshop,
Lernen mit Spaß, ohne Stopp,
Und machen dabei HipHop.
Ohne Freunde macht es keinen Bock,
Darum spielen wir Tip Top.

2 x
Aufgepasst, ONE WEEK. NO MEDIA!
TV aus, 'ne Woche ohne Medien,
Das Ding für jedermann.

Von William, Riza, Kristian, Nicole, Sonia

Oh Tannenbaum, oh Tannenbaum,
Die Oma sitzt im Kofferraum.
Die Oma ruft die Feuerwehr,
Die Feuerwehr kommt nackig her.

Ohne Internet würd' ich meine Hausaufgaben machen
Und danach es krachen lassen und darüber noch mehr lachen.
Ohne Fernsehen werd ich früher schlafen gehen,
Um dann morgens wieder früher aufzustehen.
Spongebob läuft nicht mehr, doch ich bin zufrieden,
Denn ich kann draußen mit meinen Freunden Fußball spielen.

Ich würd' mit meinem Bruder Fahrrad fahren
Und mit meiner Schwester Bilder malen.
Und ich könnt auch meine Freunde öfter treffen.
Ohne Radio hör ich Vögel zwitschern und die Hunde kläffen.

Heute würd' ich schwimmen gehen
Und dort dann meine Freunde sehen.
Ich würde sie ins Becken schubsen
Und sagen, es war aus Versehen.
Ich würd' im Garten grillen und relaxen,
Ich würde einschlafen und die Würstchen fetzen.

Von Peter, Veronika, Nicole, Leo



Ausflug ins Haus der Waldes

Ich kann kein Fernsehen schauen,
Deswegen geh ich in die Stadt, um die Bühne für mein
Breakdancing aufzubauen.
Ich brauch kein Radio, um mit meinem Hund zu kuscheln,
Deshalb geh ich in den Garten, um zu puseln.

Der Fernseher ist aus, um Strom zu sparen,
Deshalb kann ich öfter zu der Freundin fahren.
Wir machen heut 'ne Wasserschlacht,
Uns stört dann nicht der Handykrach.

Und statt sich im heißen Kino zu quälen,
Gibt es im Wald Tiere zu sehen.
Wir sparen den Strom und müssen nichts zahlen,
Deshalb kauf ich Blätter und Stifte, um zu malen.

Nun gibt's keine Medien. Wir wollen es testen.
Jetzt haben wir Zeit fürs Familienessen.
Wir fanden es super, uns zu testen,
Ohne Medien ging's uns am besten.

Von Aurora, Celeste, Luna, Angela, Aykurt, Dima

„Eine Woche keine Glotze, kein Handy, kein PC, kein Justin Timberlake. Amen. Eine Woche ohne Medien. Ich werde es nicht aushalten.“

Olivia

„Ich bin mit meinen Freundinnen nach Hause gegangen. Dort haben wir unsere Hausaufgaben erledigt und sind anschliessend ins Freibad gegangen. Das war ein echt toller Tag ohne Medien.“

Celine

„Als am Montag alle in der Schule waren, mussten sich die Leute, die ein Handy oder einen MP3-Player hatten, in einer Schlange aufstellen und nacheinander alles in einem Karton legen. Das fand ich öde.“

Nick

Der Wunsch nach echten Abenteuern

Jahn-Realschule, Stuttgart-Bad Cannstatt:
ONE WEEK. NO MEDIA! aus Lehrersicht

Ich habe interessante und teils erschreckende Einblicke in den Medienkonsum meiner Schüler erhalten.

Sehr viele Kinder kannten aus eigener Erfahrung kaum Alternativen zum üblichen Medienkonsum und hatten größte Angst vor der Langeweile.

Überrascht war ich, wie dankbar manche Kinder den erzwungenen Medienverzicht annahmen, und wie sehr sich viele Kinder nach familiärem Umgang sehnten, nach gemeinsam verbrachter Zeit, zum Beispiel mit Gesellschaftsspielen oder gemeinsamen Unternehmungen. Auch der Wunsch nach echten Abenteuern ist groß – dafür verzichten die Kinder gerne auf elektronische Medien.

Auffällig war, dass viele Kinder aus Angst vor Langeweile schlafen gegangen sind, auch tagsüber, und dass fast alle Kinder wesentlich mehr Stunden der Woche schlafend verbracht haben. Manche Kinder haben das Bücherlesen als Freizeitbeschäftigung wiederentdeckt. Schön ist es, wie offen sich die 12- und 13-Jährigen noch auf Experimente dieser Art einlassen; ich habe die Erkenntnis gewonnen, dass man solche Aktionen eher früher als später durchführen sollte, bereits im Grundschulalter beziehungsweise

in der fünften Klasse.

Interessant war für mich auch, wie dankbar manche Eltern die Anregungen von außen aufgenommen und auch konsequent mitgetragen haben: Sie haben sich Zeit genommen, mit den Kindern mittags Rad zu fahren, schwimmen zu gehen, zusammen mit anderen Kindern ein Picknick zu machen und zu spielen. Außerdem haben sie aus Solidarität aufs Fernsehen und dergleichen verzichtet. Viele Eltern haben unsere Unternehmungen aktiv unterstützt, indem sie Kuchen, Getränke, Frühstücksbrotchen und alle anderen benötigten Lebensmittel gespendet haben.

Zwei Mütter, sowie eine ältere Schwester einer meiner Schüler haben sogar beim Kochen und Aufräumen geholfen.

Die meisten Kinder waren in dieser Woche viel öfter draußen als sonst und haben sich mit anderen Kindern zum Spielen getroffen; sie schienen mir zufriedener und viel lebendiger zu sein als sonst.

Mit dem Ergebnis kann man nicht wirklich unzufrieden sein:

18 von 28 Schülern, also zwei Drittel, würden diese Woche ohne Einschränkung wieder mitmachen, vier stehen der Aktion gleichgültig gegenüber und nur vier lehnen eine weitere Woche ab. Zwei haben keine Meinung geäußert.

Leider fühlte ich mich als Lehrerin mit der Organisation eher allein gelassen. Es waren einige Elternbriefe zusätzlich zu entwerfen – die ich allerdings bei einer weiteren Teilnahme wieder verwenden könnte – und vom Schuljahresablauf her war diese Woche vor allem zeitlich und mit der Verantwortung eine große zusätzliche Belastung für mich. Denn es war wichtig für mich, dass diese Woche organisatorisch und inhaltlich rund läuft. Damit verbunden war eine gewisse innere Anspannung – wie immer bei etwas Neuem! Ebenso war auf moralischer Ebene für mich wichtig, dass die Kinder erkennen, dass sich beim Verzicht auf lieb gewordene Gewohnheiten etwas Neues, Unerwartetes einstellen kann. Denn wenn man etwas her- oder aufgibt, kann man auch wieder etwas zurückbekommen.

Ulrike Friedmann



Tagebucheinträge

Heute hat die medienfreie Woche angefangen. Zuerst war ich etwas traurig. Ich musste zwar mein Handy nicht in der Schule abgeben, dafür hat meine Mutter mein Handy genommen. (...) Später haben wir dann richtig gut gekocht. Das hat richtig Spaß gemacht. Nach der Schule setzte ich mich zuerst vor den Fernseher, aber bevor ich ihn anmachte, fiel mir wieder ein, dass ich das nicht darf. Danach dachte ich „Jetzt werde ich mich langweilen – was kann ich denn machen?“. Aber da fiel mir ein, dass ich ja noch eine Carrerabahn habe, die ich dann sofort aufbaute und mit ihr spielte. Nachdem mir langweilig wurde, ging ich raus und fuhr ein bisschen Skateboard. Und nun bin ich hier und kann nichts mehr schreiben.

Der Tag war krass. Die Fahrt zur Höhle war cool, weil Herr Ritterberger Gitarre gespielt hat. Unsere Sachen haben wir bei einer alten Ruine gelassen, und eine Gruppe ist in die Höhle gegangen. Als meine Gruppe drankam, mussten wir erstmal in die Höhle steigen. In

der Höhle war es stockdunkel, zum Glück ist Frau Friedmann hinter mir gelaufen. Als wir draußen waren, durften wir noch klettern. Dann war die Heimfahrt cool, weil wir viele Lieder gesungen haben, die ich kannte.

Ich hab nicht mal mein Handy abgegeben. Angst hab ich vor nichts und ich freue mich auf gar nichts (...) Wen juckt ONE WEEK. NO MEDIA!, hä? Ich muss das jetzt mal rauslassen. Mir ist die ganze Woche dreckegal. Echt. Ihr könnt mir nicht meine Freizeit verbieten. Ihr seid nicht meine Eltern. Und außerdem: Warum habe ich denn die ganzen Sachen gekauft? Um sie anzugucken, oder was? Ihr wollt doch nur, dass wir diese Woche Spaß haben und wir das ganze Leben mit weniger Medien auskommen sollen. Und so richtig Spaß hatte ich auch nicht. Das einzig Spaßige war die Busfahrt.

„Ich gelobe in der medienfreien Woche kein Handy, kein Fernsehen oder andere elektronischen Medien zu benutzen.“

Die Arbeit kann einem niemand abnehmen

Königin-Katharina-Stift, Stuttgart:

10 Fragen an Lehrerin M. Hügler-Digomann

Was war für Sie das Schönste in der medienfreien Woche?

Die Zusammenarbeit mit den Kollegen, ohne die ich das Projekt nicht geschafft hätte. Die Abschlussfahrt in den Kletterwald Laichingen war für die Klasse und mich das Beste.

Was war für Sie die größte Herausforderung in diesem Projekt?

Die Überzeugungsarbeit, die ich bei Eltern und Schülern leisten musste.

Was hat Sie dazu motiviert, das Projekt durchzuführen?

Ich beschäftige mich schon länger mit dem Thema und sehe einen Zusammenhang von Medienkonsum und der Konzentrationsfähigkeit von Schülern. Außerdem sehe ich die Verdrängung von Büchern durch die Medien mit all den damit verbundenen Folgen: Verlust von Phantasie, Rechtschreib- und Ausdrucksfähigkeiten.

Wie haben Sie das Projekt ONE WEEK. NO MEDIA! insgesamt erlebt?

Künftig würde ich das gesamte Klassenkollegium einbeziehen wollen und das Projekt nicht nur an einzelne Stunden binden. Für die Kleineren, sprich Fünft- und

Sechstklässler, würde ich die Woche weniger „intellektuell“ gestalten. Die „Heldenarbeit“ könnte als Vorbereitung bereits im Unterricht laufen. Sonst würde ich eventuell diverse Workshops anbieten, sodass die unterschiedlichen Schülerinteressen besser koordiniert werden können. Den größten Spaß hatten die Schüler, wenn es am wenigsten nach Unterricht aussah. Die Umfrage auf der Königstraße hat sie begeistert, ebenso unsere Sporttreffen.

War es für Sie schwer, Ihre Schulklasse zur Teilnahme zu motivieren?

Ich vermute, dass nicht alle ernsthaft teilgenommen haben. Der Sinn dieser Woche war nicht allen einsichtig.

Wie war die Zusammenarbeit mit und Unterstützung durch die Eltern?

Einige Eltern haben mich sehr unterstützt, andere haben Zweifel an diesem Projekt angemeldet. Bei den Eltern muss die wahre Überzeugungsarbeit geleistet werden.

Wie bewerten Sie die Unterstützung durch das Projektbüro ONE WEEK. NO MEDIA!?

Die Anregungen sind gut, aber

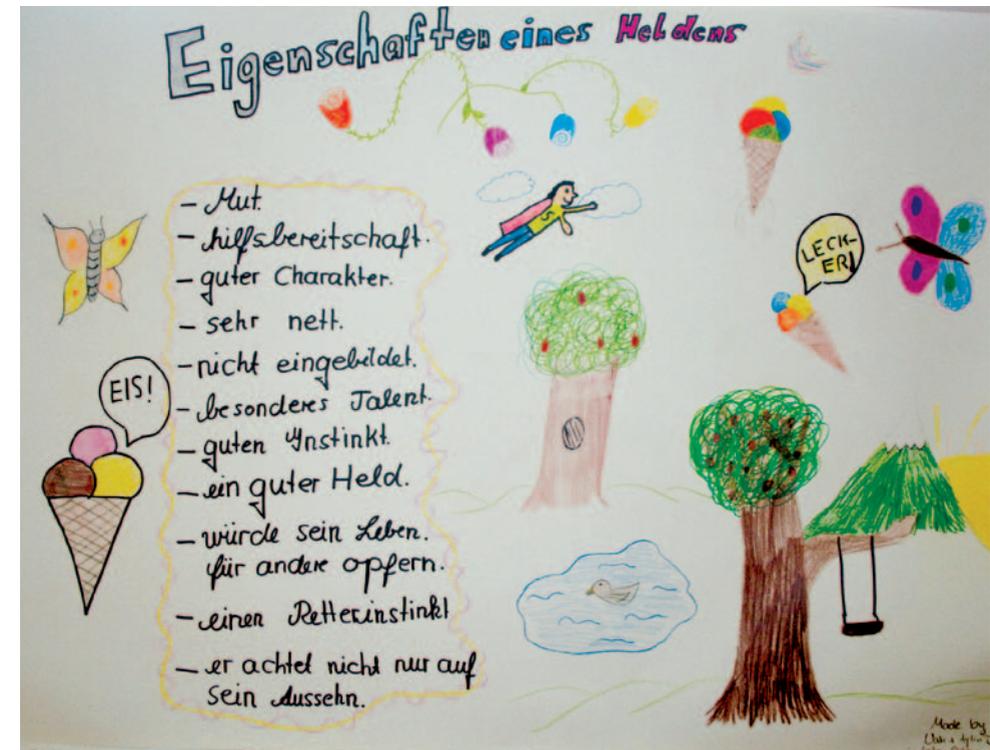
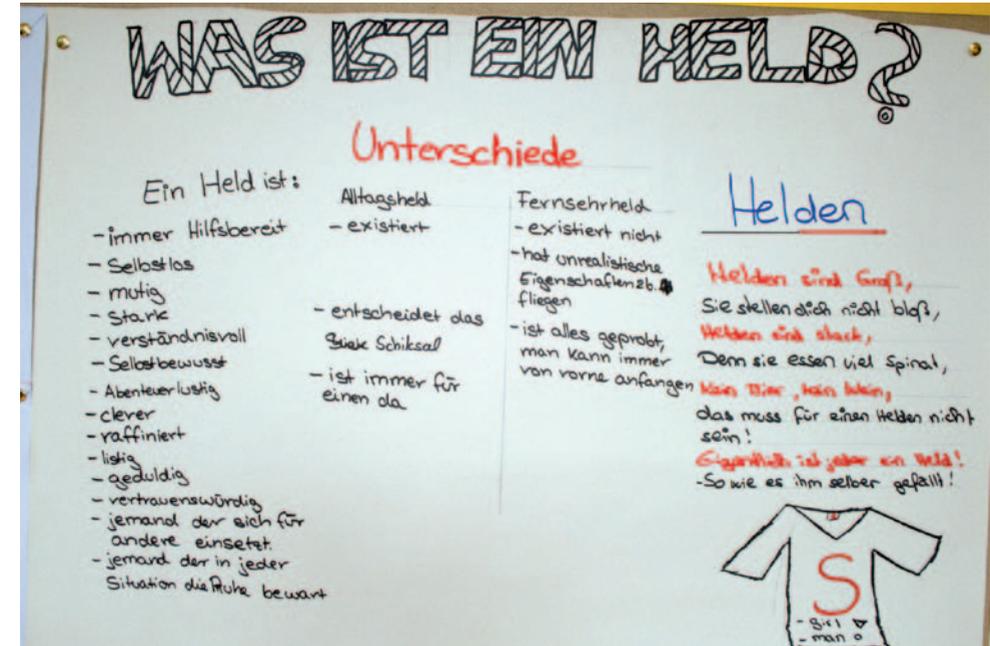
niemand kann einem die Arbeit in der Woche selbst abnehmen.

Was würden Sie am Projekt ONE WEEK. NO MEDIA! verändern?

Ich würde es in der durchgeführten Art nicht mehr ganz ans Ende des Schuljahres legen, außer wenn es wirklichen Projektcharakter und damit die Unterstützung des ganzen Klassenkollegiums bekommt. Ich würde in der ganzen Woche den Medienverzicht beschränken auf PC, TV und MP3-Player. Eventuell würde ich den Zeitraum verkürzen oder einen medienfreien Tag in der Fastenzeit – die kennen auch Muslime – durchführen.

Würden Sie weitere medienfreie Wochen durchführen?

Wir überlegen, ob wir sie in der sechsten Klasse etablieren wollen.



Die Klasse hat in der medienfreien Woche zum Thema Helden gearbeitet. Hier die Ergebnisse:

Eigenschaften eines Helden:

Mut
Hilfsbereitschaft
guter Charakter
sehr nett
nicht eingebildet
besonderes Talent
guter Instinkt
ein guter Held
würde sein Leben für andere opfern
einen Retterinstinkt
er achtet nicht nur auf sein Aussehen

Ein Held? ...Ist ein Held!

Was ist ein Held? Ein Held ist:

selbstlos
hilfsbereit
geduldig
willenstark
jemand, der in schlimmen Situationen stark ist
jemand, der nie aufgibt
jemand, der Leben rettet
selbstbewusst
jemand, der einen zurechtrückt, wenn man auf der falschen Spur ist
jemand, der an deiner Seite sitzt, wenn es dir schlecht geht
jemand, der auch mal den Mut verlieren darf
jemand, der sich für andere einsetzt in guten und in schlechten Zeiten

Ein Held... ist ein Held!

von Sophie, Sara, Nena, Ömer, Omar

Unterschiede

Alltag

- sie sind lebendig und echt
- wenn sie sterben, gibt es sie nicht mehr
- sie würden das nie schaffen können
- man hat nur wenige Sekunden zum Handeln
- sehen normal aus, wie normale Menschen

Beispiele für Helden:

unsere Familie (ist immer für uns da)
Feuerwehr (rettet Leben)
Polizei (rettet Leben, ist immer zur Stelle)
griechische Götter
Apotheker (Medikamente heilen)
Ärzte (verarzten uns bei Unfällen)
Lehrer (bringen uns Lesen und Schreiben bei)
Gott (denn er hat uns erschaffen)

Comic/Fernsehen

- sie sind erfunden
- wenn sie sterben, können sie immer noch weiterleben
- sie können unmögliche Dinge schaffen (z.B. fliegen oder 100 Meter weit springen)
- es wird vorgeschrieben, was zu tun ist
- sehen supertoll und stark aus. Er tut uns gut!

Ein Held ist ein Held...

Ein Held ist ein Held,
Mutig und Stark,
Er gibt nie auf,
Er ist immer gut drauf!

Ein Held ist ein Held,
Auch ohne Mut,
Hauptsache ist:

Jeder ist ein Held!
Auf seine Weise!
Die einen groß und stark,
Die anderen leise...

Playstation

Vorteile

- man hat Spaß
- man muss keinen DVD-Player kaufen
- man kann wissenswerte Spiele spielen
- man kann mit anderen Spielern zusammen spielen (Multiplayer)
- Multiplayer > Freunde werden (einladen)

Nachteile

- man kann süchtig werden
- man kann psychisch krank werden
- Zeitverschwendung
- man hat keine Konzentration für Schul- und Hausaufgaben
- schädlich für die Augen

Handy

Vorteile

- immer und überall erreichbar
- kostenlose Notrufnummern
- Fotos (besondere Momente festhalten)
- immer in Kontakt mit Freunden
- klein und praktisch

Nachteile

- radioaktive Strahlen > Krankheiten (Krebs)
- man vergisst alles um sich herum und konzentriert sich nur auf das Handy
- kann Abhängigkeit verursachen
- kann im Unterricht/bei Terminen stören

Fernsehen

Vorteile

- Nachrichten
- Wetter
- Kultur
- Politik
- Sport
- Kochsendungen
- Geschichtssendungen
- psychologische Sendungen
- Naturwissenschaftsendungen
- Tiererziehung
- Promis

Nachteile

- gelogene Werbungen
- jugendfreie Sendungen
- jugendfreundliche Sendungen
- Kriminal-/Horrorfilme
- süchtigmachende Sendungen
- langes Fernsehen ist gesundheitsschädlich
- Gewichtszunahme durch das Knabberzeug vor dem Fernseher
- sinnlose Zeitvertreibung

Computer/Internet

Vorteile

- man kann recherchieren (Wikipedia, Google)
- man kann sich durch E-Mails verständigen (MSN)
- man kann sich informieren, z.B. übers Wetter
- eine Hilfe für die Arbeit (Büroangestellte)
- man kann sich Dokumente in der Software aufbewahren, z.B. Bilder und Briefe

Nachteile

- ist schädlich für die Augen
- Stromverbrauch
- man kann süchtig werden
- man wird fauler und träge
- man vergisst seine Umgebung
- ein Fremder könnte sich einnisten

Muße, Natur und Zeit für Gespräche

Pestalozzischule Sielmingen: eine achte Klasse fuhr 2008 ins Kunst-Schullandheim Hepsisau

Das einwöchige Kunst-Schullandheim in Hepsisau war eine Woche ohne Medien der besonderen Art.

Die Medienfreiheit stellte sich hier nahezu von selbst ein, da wir mit den Jugendlichen den ganzen Tag in der freien Natur waren und am Abend mit ihnen in einem extra dafür eingerichteten Atelier arbeiteten.

Auf das Handy zu verzichten, fiel den Jugendlichen in dieser anregenden Atmosphäre leicht, Computer und Fernsehgeräte gab es in diesem Schullandheim gar nicht. Alles was für Menschen jeglichen Alters heilsam und anregend wirkt, war dagegen im Überfluss vorhanden: Eine nur wenig bebaut, harmonische, „menschfreundliche“ Landschaft mit Wäldern, Wiesen, wildromantischen Tälern, frischer Luft und frischem Wasser. Menschen, die Zeit im Überfluss für Gespräche hatten. Zeiten der Muße, die jeder und jede auf seine Weise verbringen konnte. Und ein Atelier, in dem gezeichnet, gemalt, gedruckt, gebaut und getöpft wurde. Keiner der Jugendlichen konnte sich dem Sog dieser Umgebung entziehen, keiner sehnte sich nach elektronischer Unterhaltung oder Handy-Kontakt.

Dies gibt zu denken und macht

meines Erachtens deutlich, dass unser Bemühen, das Medienverhalten von Kindern und Jugendlichen zu beeinflussen, möglicherweise nichts weiter als das Bekämpfen von Symptomen ist, nicht aber das Erkennen und Beseitigen von Ursachen.

Vielleicht wäre es in einem zweiten Schritt hilfreich, gemeinsam mit den Kindern und Jugendlichen zu untersuchen, welche Erlebnisqualitäten deren direkte Umwelt bietet. Erlebnisqualitäten in Bezug auf soziale, körperliche, geistige, religiöse und schöpferische Bedürfnisse. Wie viel Muße und wie viel Anregung haben in ihrem Leben Platz? Wie viel frische Luft und freie Natur sind ihnen geblieben? Wie viele Menschen verbringen mit ihnen erfüllte Stunden? Wer teilt mit ihnen ihre Freude und ihr Leid?

Viele Erwachsenen haben Mühe, in der Flut von Möglichkeiten die Lebensart zu finden, die ihrem Wesen gemäß ist, viele sind trotz einer bedrängenden Masse von Menschen einsam, und viele verbringen ihre Abende vor dem Fernseher oder dem Computer. Wie viel schwerer muss es Kindern

und Jugendlichen fallen, sich den Verlockungen von Fernsehen und Computer zu entziehen! Hier geraten sie in einen Sog, der ihrem Leben fehlt, hier erleben sie starke Gefühle, die der „genormte“ Alltag nicht ermöglicht.

ONE WEEK. NO MEDIA! ist ein wunderbares Projekt, das den Kindern und Jugendlichen zeigt, was Leben auch noch sein kann. Doch ob sie ohne die kontinuierliche und liebevolle Begleitung von Erwachsenen einen Weg finden, diese anderen Lebensqualitäten in ihrem Leben zu verankern, bleibt fraglich.

Barbara Grupp



Fußball spielen oder Freunde besuchen

Pestalozzischeule Sielmingen

Das schönste Erlebnis hatte nichts mit Medien zu tun

Eine siebte und eine achte Klasse der Pestalozzischeule wollten an der medienfreien Woche teilnehmen. Die Klassenlehrerinnen Frau Saremba und Frau Rentschler baten mich, die beiden Klassen zu besuchen, um den Schülern den Sinn der Aktion nahezubringen. Die Klassen waren mit sieben bis zehn Schülern sehr klein. Ich fragte die Schüler zunächst, welche Medien sie nutzen und besitzen. Stolz berichteten die meisten, dass sie bereits einen eigenen Fernseher im Zimmer hätten und auch sonst medial bestens ausgerüstet seien, von der Playstation über den Gameboy bis hin zum eigenen PC.

Auf die Frage, ob sie eine Woche ohne Medien auskommen könnten, erwiderten manche übermütig, dass sie es auch bis zu einem Monat ohne Medien schaffen würden. Zwei Mädchen taten sich schwer mit einer Zusage. Sie konnten sich nicht vorstellen, die nächste Folge einer bestimmten Fernsehserie am Donnerstagabend zu verpassen. Ich schlug ihnen vor, die Folge aufzunehmen und sie dann nach der medienfreien Woche anzuschauen. Spontan stellte ich der Klasse die Frage:

Was war für dich in der letzten Woche das schönste Erlebnis?

- Die Feier meiner Firmung.
- Fußball zu schauen und Holzhäuser zu verzieren.
- Ich war bei meiner Freundin, die ich lang nicht mehr gesehen habe.
- Schwimmen mit der Familie.
- Besuch der Steinzeitausstellung.
- Das Elterncafé was sehr schön.
- Das Fußballturnier war sehr schön.
- Feuermachen wie in der Steinzeit.
- Das Reiten war sehr schön.
- Meine Konfirmationsfeier war sehr schön.
- Mein Geburtstag.
- Der Ausflug mit meiner Tante nach Augsburg.
- Ich habe eine Praktikumsstelle gefunden.
- Mit meiner Freundin was ausgemacht.

Wir sind in vielen Schulklassen und Gruppen oft mit der Frage nach dem schönsten Erlebnis der vergangenen Woche in das Gespräch eingestiegen. Überraschend war, dass sowohl bei Eltern als auch

bei Kindern und Jugendlichen das schönste Erlebnis fast immer mit gemeinsamen Aktionen und Erlebnissen in der Familie oder mit Freunden verbunden war. Medien haben hier nur ganz selten eine Rolle gespielt, obwohl der durchschnittliche Medienkonsum bei etwa 220 Minuten täglich liegt. Wir verbringen also durchschnittlich über 40 Prozent unserer Freizeit vor dem Fernseher oder mit anderen Medien, obwohl wir dort nicht die schönsten Erlebnisse haben.

Elternabend

Die Eltern beider Klassen waren gemeinsam mit ihren Kindern anwesend. Vorher war die Berufsberatung da gewesen, ein wichtiger Termin. Nach Meinung von Frau Saremba wären die Eltern sonst nicht gekommen. Zum Einstieg berichtet Frau Saremba von einem Jungen, der nach meinem Besuch in der Klasse freiwillig und ohne Aufforderung versucht hat, einen Tag ohne Medien auszukommen. Dieser Schüler hat ihr eine E-Mail geschrieben:

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Zeiten für:
0-1								schlafen kuscheln, träumen nichts tun
1-2								Aufgaben/Pflichten zu Hause, z. B. Körperpflege (duschen, baden, waschen, Friseur), kochen, abwaschen, aufräumen, putzen, waschen und bügeln ...
2-3								Familie, Freundin, Freund, Geschwister
3-4								Handy Telefon
4-5								Schule, Hausaufgaben, Nachhilfe
5-6								Mahlzeiten
6-7								Wegzeiten: Bus, Bahn, Kfz, Mofa, Fußgänger
7-8								Musik hören
8-9								fernsehen, Video DVD
9-10								Einkäufe, Ämter, Arzt, Post
10-11								Kino, Kneipe, Disko, Vereine, Klubs, Kreiche
11-12								Hobby: basteln, Musik, Garten usw.
12-13								Sport (auch im Verein oder Studio)
13-14								Job, bezahlte Arbeit
14-15								Computer, Internet, Gameboy
15-16								
16-17								
17-18								
18-19								
19-20								
20-21								
21-22								
22-23								
23-24								

Medienprotokoll eines Schülers mit durchschnittlich sieben Stunden Medienkonsum täglich.

„Gestern habe ich versucht, ohne Medien auszukommen. Ich hab gedacht, ich werde verrückt. Bin immer in der Wohnung hin und her gelaufen. Habe aus Versehen sogar mal den Fernseher angeschaltet. Hab ihn, weil nicht gleich das Bild kam, wieder ausgemacht. Hab mich dann mit meiner Mutter unterhalten. Später bin ich zum Training gegangen, hab dann noch mit Freunden gesprochen, zu Hause dann wieder mit meiner Mutter. War alles gar nicht so einfach, war langweilig. Mal sehen, ob ich es noch einmal schaffe!“

Ich bat die Eltern, aufzuschreiben, was für sie das schönste Erlebnis der vergangenen Woche war. Die Kinder machten auch mit. Es ist gut, dass Eltern und Kinder gemeinsam am Elternabend anwesend waren. Eine große Schwester kam in Stellvertretung ihrer Eltern. Der Medienkonsum der Eltern vom Vortag wurde abgefragt: trotz vier Meldungen mit null Stunden entstand ein Mittelwert von 3,2 Stunden.

Das anonymisierte Medienprotokoll eines Jungen aus der siebten Klasse wird präsentiert.

Ich stellte die Ergebnisse aus der Studie von Christian Pfeiffer vor und zeigte den Zusammenhang von übermäßigem Medienkonsum und schlechten Schulleistungen auf. Auch dass die Präsenz der Medien im Kinderzimmer den Konsum extrem steigert. Das erreichte die Eltern – Aufklärung ist Teil der Prävention.

Dann berichtete ich von den schönsten Erlebnissen der Kinder und las die eingesammelten Meldungen der Eltern vor. Alle schönen Erlebnisse hatten durchweg nichts mit Medien zu tun, alle berichteten über Ausflüge, Spaziergänge, Gespräche, über menschliches Miteinander oder Fußballspiele.

Was war für Sie in der letzten Woche das schönste Erlebnis?

Antworten der Eltern:

- Habe mich mit meiner Freundin getroffen.
- Habe Tagebuch geschrieben.
- Bin mit meinen Hunden spazieren gegangen.
- Eine Geburtstagsfeier.
- Ein Treffen mit meiner Schwester.
- Der Besuch bei einer alten Freundin.
- Ein Spaziergang.
- Als mein Sohn überraschend zu Besuch kam.
- Ausflug nach Bad Urach.
- Ich habe eine nette Frau kennen gelernt.
- Spaziergang mit einem Freund.
- Gemeinsame Gespräche.
- Ich war auf einer Party.
- Fußballstadion und Cannstatter Wasen



Frau Rentschler hat mit ihrer Klasse an der gesamten Schule eine Umfrage zum Thema Medienkonsum gemacht. Laut dieser Recherche beträgt der durchschnittliche Medienkonsum zwölf Stunden am Tag. Es sind viele Doppelnutzungen dabei, zum Beispiel wird ein PC-Spiel gespielt, während im Hintergrund der Fernseher läuft, vielleicht auch noch Musik. Unterm Strich ergibt das immer noch rund fünf Stunden am Tag.

Nun wurden die Ideen der Kinder für einen medienfreien Tag vorgestellt. Einem Vater fiel auf, dass alle diese Ideen nichts oder sehr wenig kosten.

Was wollen wir machen wenn wir keine Medien nutzen?

Die Ideen der Kinder:

- Fußball spielen
- Raus in die Natur
- Schwimmen
- Lagerfeuer

- Grillen
- Lesen
- Ausflüge
- Wandern
- Zelten
- Nachtwanderung
- Fahrrad fahren (Fahrradtour)
- Inliner fahren
- Tanzen
- Abenteuer erleben
- Klettern
- Wasserschlacht
- Mutproben

Die Eltern entschieden sich mehrheitlich dafür, mitzumachen. Zwei italienische Mütter wollten einen Kochabend organisieren. Sonst waren die Wortmeldungen zur aktiven Mitgestaltung verhalten. Doch Frau Rentschler sagte, der eine oder andere werde sich schon melden und überlege noch. Und so war es auch: beim Hinausgehen meldeten sich weitere Eltern. Schließlich muss die medienfreie Zeit gefüllt werden.

Martin Tertelmann

„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 ein Puzzle gemacht mit 1000 Teilen. Ich habe im Kinderzimmer immer einen Fernseher gehabt, den möchte ich jetzt eigentlich komplett wegtun.“

Mutter

„Zu Hause haben wir dann noch eine Fahrradtour gemacht. Dass war cool, mal am Neckar vorbeizudüsen.“

Sven

„Am Mittag habe ich den Fernseher schon ein wenig vermisst, aber dann habe ich noch was mit meiner Schwester unternommen. Am Abend war es das gleiche. Und ich glaube, ich schaffe die Woche ohne Medien schon. Heute hat es jedenfalls viel Spaß gemacht.“

Melanie

Engagierte Eltern, entlastete Lehrerin

Pestalozzischule Stuttgart-Rohr, Klasse 3b

Ich habe den Eindruck, die medienfreie Woche war bei uns in der Klasse ein großer Erfolg.

Zunächst war es gar nicht so einfach, einige Eltern zu überzeugen, mitzumachen. Aber der Großteil der Eltern fand die Idee super. Von den Eltern meiner Klasse wurden schulische Aktivitäten am Nachmittag gar nicht gewünscht. Die Eltern argumentierten, das sei ja nicht der Sinn der Sache, die Eltern sollten sich doch selbst etwas überlegen. Also konnte ich mich aus der Organisation heraushalten, habe nun allerdings auch keine Dokumentation.

In meiner Klasse gibt es nur ganz wenige Kinder, die sich in großem Maß mit Bildmedien beschäftigen. Ich finde das schön. Aber ich bezweifle, dass wir die Eltern erreichen konnten, die sich wenig darum kümmern.

Andrea Arlt

10 Fragen an Andrea Arlt

Was war für Sie das Schönste in der medienfreien Woche?

Ich hatte mehr Zeit für andere Dinge, weil der Fernseher kein Zeitfresser war.

Was war für Sie die größte Herausforderung in diesem Projekt?

Selbst nicht den Fernseher einzuschalten, sowie die Eltern zu motivieren.

Was hat Sie motiviert, das Projekt durchzuführen?

Ich finde die Idee super, weil sich die Familien Gedanken darüber machen müssen, wie sie Zeit miteinander verbringen.

Was war für Sie die wichtigste Erfahrung in der medienfreien Woche?

Die Eltern haben für die ganze Klasse an zwei Nachmittagen Angebote organisiert. Fast alle Kinder haben daran teilgenommen.

Wie haben Sie das Projekt ONE WEEK. NO MEDIA! insgesamt erlebt?

Sehr positiv.

War es für Sie schwer, Ihre Schulklasse zur Teilnahme zu motivieren?

Nein. Die Eltern fanden das Projekt interessant.

Wie war die Zusammenarbeit mit und die Unterstützung durch die Eltern?

Ich habe sehr viel Unterstützung erfahren. Sehr gute Zusammenarbeit mit den Eltern.

Wie bewerten Sie die Unterstützung durch das Projektbüro ONE WEEK. NO MEDIA!?

Sehr gut – sehr ausführlich – immer zeitlich gut gesetzt (gutes Timing).

Was würden Sie am Projekt ONE WEEK. NO MEDIA! verändern?

Nichts.

Würden Sie weitere medienfreie Wochen durchführen?

Ja.

Top und Flop

Pestalozzischule Stuttgart-Rohr, Klasse 4e

In der Auswertung der medienfreien Woche stellte sich heraus, dass von zwölf Familien sechs ganz mitgemacht haben. In zwei Familien wurden Fernseher, Computer und Handy vor den Kinder weggesperrt. Die Kinder waren aber sauer, wenn sie merkten, dass ihre Eltern abends doch „geglotzt“ haben.

Bei vier Familien gab es laut Bericht der Kinder überhaupt keine Umstellung zu Hause. Das waren durchweg Familien mit ausländischen Eltern. Für mich war das schon bezeichnend. Ich hatte mit diesen Familien zuvor intensiven Kontakt, und sie meinten, es wäre sicher sehr schwer, aber sie wollten versuchen, zumindest für das Kind dafür zu sorgen, dass es nicht ständig mit fernsieht. Leider hat es dort eben nicht geklappt.

Die teilnehmenden Familien waren durchweg sehr angetan und die Kinder berichteten immer wieder, wie sie am Abend beim Spiel gewonnen haben, dass also wirklich auch was anderes zu Hause lief als gewöhnlich.

B. Lücke

10 Fragen an B. Lücke

Was war für Sie das Schönste in der medienfreien Woche?

Meistens ausgeschlafene Schüler.

Was war für Sie die größte Herausforderung bei diesem Projekt?

Die Eltern der Schüler zum Mitmachen zu motivieren, vor allem die „bildungsfernen“.

Was hat Sie motiviert, das Projekt durchzuführen?

Der Sinn des „Nicht-Medien-Konsums“. Kinder sollten wieder Kinder sein und spielen.

Was war für Sie die wichtigste Erfahrung in der medienfreien Woche?

Der Stolz der Kinder, wenn sie berichteten, dass sie im Spiel gewonnen haben, dass sie Neues gelernt haben.

Wie haben Sie das Projekt ONE WEEK. NO MEDIA! insgesamt erlebt?

Sehr wechselhaft, da fünf Schüler nur bedingt teilnehmen konnten, weil ihre Familien nicht auf das Fernsehen verzichten wollten. Die Berichte der Teilnehmer waren für alle interessant.

War es für Sie schwer, Ihre Schulklasse zur Teilnahme zu motivieren?

Ja, bei einigen Eltern schon. Sie wollten nicht auf die abendliche Berieselung verzichten.

Wie war die Zusammenarbeit mit und die Unterstützung durch die Eltern?

Leider waren alle sehr beschäftigt. Zum Glück war tolles Wetter und die Schüler konnten sich viel in Freien bzw. auf der Jugendfarm aufhalten.

Wie bewerten Sie die Unterstützung durch das Projektbüro ONE WEEK. NO MEDIA!?

Sehr gut. Mehr kann man nicht anbieten.

Was würden Sie am Projekt ONE WEEK. NO MEDIA! verändern?

Ich habe leider keine konstruktive Idee. Es ist aber sehr auffallend, dass ausländische Familien nicht teilnahmen, obwohl ich auch persönlich noch mit Unterlagen zu überzeugen versuchte.

Würden Sie weitere medienfreie Wochen durchführen?

Ja sicher, es ist zumindest ein Zeichen, auch für die nicht teilnehmenden Familien, „Hoppla, die haben es geschafft“. Vielleicht machen sie ja beim nächsten Anlauf mit.

Alle habe mitgezogen - und sich doch fast verhalten wie immer

Pestalozzischeule Stuttgart-Rohr, Klasse 2b

Vorbereitung:

Elternabend, 18. Februar 2008:
Vorstellung der Aktion und gemeinsamer Beschluss aller Eltern, dass unsere Klasse daran teilnimmt.

Elternstammtisch, 10. Juni:
Gemeinsamer Beschluss, dass wir mit den Zweitklässlern in einer abgespeckten Version teilnehmen, die der Altersstufe sowie dem Einzugsgebiet und der damit verbundenen geringeren Ausprägung der Problematik übermäßigen Medienkonsums angepasst ist. Das bedeutet, dass wir in der Woche „nur“ auf Fernsehen, Computer und Spielkonsole verzichten werden, da die anderen Medien bei unseren Kindern keine oder kaum eine Rolle spielen.
Planung eines gemeinsamen Spielenachmittags gegen Ende der medienfreien Woche im Waldheim. Die besprochenen Punkte werden allen Eltern in einem Elternbrief mitgeteilt.

Treffen mit einer Kollegin aus der Klassenstufe eins: Ausarbeitung eines stark vereinfachten Medienprotokolls für die Kinder der Klassen eins und zwei.

Montag, 23. Juni:
Die Schüler erhalten das erste Medienprotokoll für die Woche vom 23. Juni bis 29. Juni als freiwillige Hausaufgabe.
Hinweis der Lehrerin dazu: „Dieses Blatt soll für euch eine persönliche Kontrolle sein, ihr füllt es nur für euch selber aus. Ich werde eure Eintragungen nicht anschauen, das heißt ich werde euch nicht auf euren Medienkonsum hin überprüfen.“

Freitag, 27. Juni:
Vorbereitendes Gespräch im Klassenverband über die für die nächste Woche anstehende Aktion.

Elternbrief

von Sonja Heilmann und Robert Dinnebier, Elternvertreter (in Auszügen).

Liebe Eltern und Igelkinder,

(...)

Vom 30. Juni bis 6. Juli 2008 nimmt unsere Klasse wie am Elternabend besprochen an der Aktion gegen übermäßigen Medienkonsum ONE WEEK. NO MEDIA! teil.

Innerhalb dieser Woche wollen wir ohne Fernsehen, Computer und Spielkonsole auskommen und erfahren, welche Zeit und damit zusammenhängend welche Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung wir damit gewinnen. Die Aktion wird nur Wirkung zeigen, wenn Sie auch zu Hause mit Ihren Kindern die Thematik behandeln und eine medienfreie Woche mit Ihren Kindern durchführen.
Am Stammtisch wurde besprochen, dass wir uns am Freitag dieser Woche, also am 4. Juli 08, um 15 Uhr zu einem gemeinsamen Spielenachmittag im Waldheim treffen. Bitte notieren Sie sich diesen Termin, eine weitere Einladung wird es nicht geben.
(...)

Durchführung

Montag, 30. Juni:
Da wir an diesem Tag unsere eigene kleine Fußball-Zweitklässler-Meisterschaft durchführen, bleibt während des Schultages kaum Zeit für die Thematisierung der Aktion. Lediglich beim Aufgeben der Hausaufgaben und dem Austeilen des zweiten Medienprotokolls

sprechen wir darüber, dass für uns alle nun die Woche ohne Fernsehen und Computer beginnt. Ich kündige den Kindern an, dass wir morgen über ihre Gestaltung des medienfreien Nachmittags reden werden.

Dienstag, 1. Juli:

Erzählrunde der Schüler und auch der Lehrerin zu ihrem ersten medienfreien Nachmittag und Abend innerhalb der Aktion (Freibadbesuch, Verabredung mit Freunden, draußen spielen...)
Auffällig, zugleich aber für das Aufwachsen dieser Schüler typisch ist, dass alle Kinder ihre Aktivitäten als nichts Außergewöhnliches oder Besonderes ansehen, da sie sich zum Großteil mit der auch sonst üblichen Freizeitgestaltung decken. Sehr vereinzelt erzählen Kinder, dass sich ihre Eltern nicht genau an die Vorgaben der Aktion gehalten haben und zum Beispiel doch den Fernseher angeschaltet haben, nachdem die Kinder im Bett waren. Diese Äußerungen werden im Lauf der Woche immer seltener.

Mittwoch, 2. Juli:

Kurze Erzählrunde zum gestrigen Nachmittag und Abend.
Im Englischunterricht arbeiten wir zur Erarbeitung einer Story mit dem Medium Fernseher. Bereits beim Hineinfahren des Videogeräts ertönt von vielen Seiten Protest: „Wir dürfen doch in dieser Woche nicht fernsehen.“ Diese Situation nehmen wir zum Anlass, über den bewussten Einsatz von Medien im Unterricht, bei der Arbeit und auch zu Hause zu sprechen.

Donnerstag, 3. Juli:

Keine besonderen Aktivitäten zur medienfreien Woche.

Freitag, 4. Juli:

Im Kunstunterricht überlegen wir gemeinsam, wie wir ein Bild zur medienfreien Woche malen könnten und beschließen, unser Blatt

zweizuteilen. Auf die obere Seite des A3-Blattes malen die Kinder sich selber in der medienfreien Woche – im Freibad, beim Spielen im Garten, beim Eisessen, beim Fußballspielen ...

Als freiwillige Hausaufgabe über das Wochenende erhalten die Schüler die Rückmeldebogen zur medienfreien Woche für sich und für ihre Eltern.

Am Nachmittag treffen sich viele Kinder der Klasse mit ihren Eltern und ihrer Lehrerin im Waldheim zum gemeinsamen Spielenachmittag. Ähnlich wie bei den Berichten der Kinder in den Erzählrunden scheint auch diese Aktion nichts Außergewöhnliches zu sein, da sich einige Kinder der Klasse regelmäßig dort zum Spielen treffen.
Bei den Eltern und der Lehrerin bietet die Aktion Gesprächsstoff: es werden Erfahrungen über die Woche ausgetauscht und allgemeine familieninterne Regelungen zum bewussten und kontrollierten Umgang mit Fernsehen und Computer besprochen.

Reflexion

Montag, 7. Juli:

In der Woche nach der Aktion erhalten die Schüler nochmals ein Medienprotokoll, das sie im Lauf der Woche ausfüllen können, um dann im Vergleich mit den zwei Protokollen der vergangenen Wochen mögliche Veränderungen festzustellen.

Wir schreiben persönliche Berichte zum Thema „Meine ONE WEEK. NO MEDIA!“ und blicken darin auf die Erlebnisse in der Woche ohne Fernseher und Computer zurück.

Beate Wolf

10 Fragen an Beate Wolf

Was war für Sie das Schönste in der medienfreien Woche?

Die Erzählungen meiner Schüler über die Gestaltung ihrer Freizeit mit ihren Eltern – schöne Familiengeschichten. Und dass alle (!) Schüler der Klasse die Aktion mitgetragen haben.

Was war für Sie die größte Herausforderung in diesem Projekt?

Ich denke, die Herausforderungen habe ich an die Elternhäuser abgegeben, wo die medienfreie Woche letztendlich stattgefunden hat. Da die gesamte Eltern- und auch Schülerschaft die Aktion unterstützt hat, gab es keine nennenswerten Probleme.

Was hat Sie motiviert, das Projekt durchzuführen?

Das Wissen über die negativen Auswirkungsmöglichkeiten übermäßigen Medienkonsums und die Hoffnung, bei manchen Eltern und Kindern damit etwas anstoßen oder bewegen zu können.

Was war für Sie die wichtigste Erfahrung in der medienfreien Woche?

Dass meine Schüler durchaus offen für die Thematik sind und sich gerne auf die Aktion eingelassen haben, sich aber in ihrer Freizeitgestaltung nichts oder nur wenig verändert hat, dass sie Medien nicht übermäßig konsumieren, sondern zu großen Teilen während der Woche gar nicht.

Wie haben Sie das Projekt ONE WEEK. NO MEDIA! insgesamt erlebt?

Da in der Zeit vor den Sommerferien viel los ist, lief die Aktion abgesehen vom Freitag eher nebenher. Der Verzicht auf Fernseher und Computer wurde immer wieder thematisiert, in die Tiefe gegangen und dann auch wirklich durchgeführt wurde vor allem zu Hause und nicht im Unterricht.

War es für Sie schwer, Ihre Schulklasse zur Teilnahme zu motivieren?

Nein! Die Kinder haben sich gerne darauf eingelassen. Dies hängt aber bestimmt auch damit zusammen, dass die meisten meiner Schüler von sich oder der Familie aus schon sehr wenig fernsehen beziehungsweise Computer spielen.

Wie war die Zusammenarbeit mit und die Unterstützung durch die Eltern?

Die Aktion wurde von der Elternschaft einstimmig beschlossen. Und neben meinen Schülern haben sich dann bei der Durchführung auch fast alle Eltern daran beteiligt. Bei vorangehenden Besprechungen wurde die Aktion als klare Aufgabe der Familien an zu Hause abgegeben, daher wurde ich sehr gut unterstützt.

Wie bewerten Sie die Unterstützung durch das Projektbüro ONEWEEK. NO MEDIA!?

Die Gespräche mit und die Vorschläge von Martin Tertelmann haben mir geholfen, die Woche konkret zu planen.

Was würden Sie am Projekt ONEWEEK. NO MEDIA! verändern?

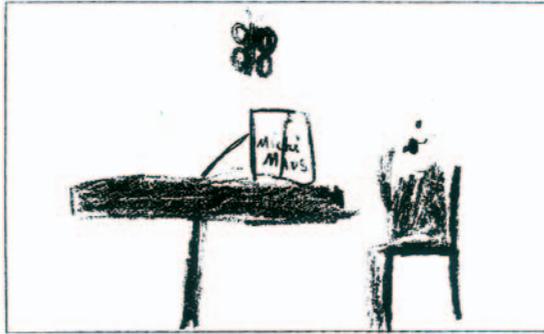
Eine frühzeitige Information und klare Aufklärung der Eltern über die Aktion wäre wünschenswert. Eindrucksvoller wäre es sicher, wenn nicht nur vereinzelte Klassen, sondern ganze Schulen am Projekt teilnehmen würden.

Würden Sie weitere medienfreie Wochen durchführen?

Ja, aber nur in der verschmälerten Form, in der wir dieses Jahr teilgenommen haben. Schule/Lehrer sollten bei dieser Aktion Anreger sein, nicht aber Durchführer, da die Medienerziehung in erster Linie Aufgabe der Familie ist.

Meine one week – NO MEDIA

30. Juni – 6. Juli 2008



Mir hat die Woche ohne Medien sehr gefallen.

Normalerweise schaue ich meistens

Fernseh nach dem Abendbrot. Aber man

kann ja auch andere Dinge tun

wie zum Beispiel lesen, basteln, Tischtennis

spielen. Das habe ich getan und es hat

sehr viel Spaß gemacht. Hoffentlich

gibt es nochmal eine Medienfreie Woche.



Kinder malen: „Was mache ich ohne Medien?“



Kinder malen: „Medien bei uns zu Hause“

Von Wilbär bis Public-Viewing

Pestalozzische Schule Schwäbisch Gmünd

Drei Klassen der Stufen fünf und sechs nahmen an der Projektwoche teil.

Elternabend

Anwesend sind elf Eltern beziehungsweise Erziehungsberechtigte von 35 Kindern.

Ein Vater weist auf die zunehmende Verrohung der Gesellschaft hin. Als Beispiel führt er den Kindersender „Dschungel TV“ von Premiere an. Er sei erstaunt und empört über die Kraftausdrücke und Kampfszenen, die er dort gesehen habe. Von den Bildern im „normalen“ Fernsehen mal ganz abgesehen.

Ein anderer Vater erzählt, dass sein Sohn seinen Medienkonsum immer rechtfertige, indem er auf seine Mitschüler verweise, die auch etwa acht Stunden spielten, aber trotzdem fit und gut in der Schule seien. So greife das Argument von Manfred Spitzer „Medien machen dick dumm und gewalttätig“ nicht. Er hätte gern noch ein paar Argumente, die er seinen Kindern gegenüber ins Feld führen könne. Überhaupt sollte man die ganze Gesellschaft mitmachen lassen, weil es die Kinder wegen dem Gruppendruck so schwer hätten.

Ein anderer Vater weist darauf hin, dass die Werbung den Kindern permanent neue Dinge präsentiert und Wünsche einflüstere. Seine

Tochter wolle dann natürlich auch das neueste Handy mit Kamera haben. Er fragt, was er tun soll. Zumal er seine Tochter via Handy erreichen wolle, weil er und seine Frau arbeitsbedingt viel außer Haus seien.

Wie immer wird klar, dass die Eltern zwar Teil des Dilemmas sind, gleichzeitig aber auch sehr besorgt um ihre Kinder. Die permanente Werbeflut und die qualitativ schlechten Programme lehnen die Eltern ab.

Ein engagierter Vater, Restaurantbesitzer, will Pizza für die Klasse backen. Lehrer Peter Heußler schlägt vor, eine lange Lesenacht im Klassenraum zu veranstalten, mit Matratzen, Kerzenschein etc. Schön fände er, wenn die einen oder anderen Eltern vorbeischauchen würden. Eine Mutter sagt, dass die Kinder die schönen alten Gemeinschaftsspiele nicht mehr kennen. Ob sie die Initiative ergreift und einen Spiele-Abend veranstaltet?

Martin Tertelmann

Ablauf der medienfreien Woche

Schön war: die Ideen, die beim Elternabend aufkamen, wurden engagiert in die Wirklichkeit umgesetzt. So fand eine bunte und abwechslungsreiche medienfreie Woche statt.

Montag

Zum Auftakt der Woche wurden die Handys und MP3-Player eingesammelt. Mit einer Putzaktion in verschiedenen Teilen der Stadt haben die Schüler 50 Euro für die Klassenkasse eingenommen. Im Anschluss haben wir eine Kneipp-Anlage besucht.

Am Dienstag

hatten wir Pech, denn bei der Fahrradtour wurden wir von einem gewaltigen Gewitter überrascht. Binnen weniger Minuten waren wir bis auf die Haut durchnässt. Es krachte und blitzte um uns, keine Unterstellmöglichkeit war in Sicht. Ein unglaublich intensives Naturerlebnis, mit dem die spannendste TV-Show nicht konkurrieren kann.

Am Mittwoch

wurden in der Schule verschiedene Workshops angeboten. Die Schüler konnten frei wählen, ob sie am Theater-, Pantomime-, Kulissen-Malen- oder Keyboardkurs teilnehmen. Oder auch an den Straßenspielen, die eine Mutter organisiert hat. Es war ein sehr fruchtbarer und kreativer Tag, wie sich am Donnerstagabend bei der Präsentation der erarbeiteten Ergebnisse zeigte.

Donnerstag

Wir besuchten die Wilhelma. Wilbär war die absolute Attraktion. Abends aßen wir in der Schule die Pizza, die der Vater einer Schülerin, ein Pizzeria-Betreiber, für uns zubereitet hatte. So waren wir für die lange Lesenacht inklusive Übernachtung in der Schule gestärkt. Eine Mutter besuchte uns und las spannende Geschichten und Rätsel vor. Das Schlafen war etwas schwierig an diesem Abend. Nicht weil die Schüler nicht müde gewesen wären, sondern wegen dem Public-Viewing auf dem Münsterplatz direkt neben der Schule. Also haben wir kurzerhand beschlossen, trotz medienfreier Woche die zweite Halbzeit Spanien gegen Russland mit anzuschauen. Ein Medienerlebnis, das sich vom Glotzen allein zu Hause doch sehr unterscheidet. Die Nacht war dann erstaunlich ruhig. Am Morgen gab es ein leckeres Frühstück, den Vormittag verbrachten wir im Freibad. Zurück in der Schule wurden die Handys und MP3-Player wieder ausgeteilt.

Die Projektwoche war für mein Empfinden einen gelungenen Sache.

Peter Heußler

20 Schüler, zehn Mädchen und zehn Jungen, wurden zu ihrem Medienkonsum-Verhalten befragt. Hier das Ergebnis:

1. Welche Medien nutzt du?

Fernsehen, Radio, Internet: 20
Bücher, Zeitungen: 14

2. An wie vielen Tagen in der Woche schaust du fern?

Tage	Schüler
7	12
6	1
5	1
4	1
3	2
2	0
1	3

3. Begrenzen deine Eltern deine Fernsehzeit?

Ja: 15
Nein: 5

4. Mit wem schaust du meistens fern?

Familie: 13
Freunde: 6
Allein: 11

5. Wie lang schaust du täglich fern?

5 Stunden: 4
3 Stunden: 5
1-2 Stunden: 8

Regeln für die medienfreie Woche

Alle Regeln gelten nicht nur in der Schule, sondern auch im Elternhaus!!!

1. Der Fernseher hat während der gesamten Woche Urlaub! > außer EM :-)
2. Internetsurfen und Computerspiele sind tabu!
3. Die Spielkonsole hat ebenfalls Urlaub!
4. Handys und MP3-Player sind in der Schule (im Safe)! Auf Zweitgeräte soll verzichtet werden.

Kleiner Tipp:
Das Einhalten der Regeln und somit das Gelingen der medienfreien Woche fällt am leichtesten, wenn die Geräte zugehängt werden oder weggeschlossen sind.

Auch an dieser Schule wurde in der medienfreien Woche gerappelt, was das Zeug hält. Die Pestalozzi-Schüler haben sich vom Text der Klasse 6a der Jahn-Realschule inspirieren lassen – und quasi ein „Nachher“-Gegenstück geschrieben

Mit Freude und Schmerz haben wir es vernommen,
Die Woche ist rum, wir haben gewonnen.
Die Zeit ohne Medien war wirklich schön,
Wir haben die Welt mit anderen Augen gesehen.
Die Zeit war erfüllt mit ganz tollen Sachen,
Es gab viel zu tun und auch viel zum Lachen.
Ob Schwimmbad und Wandern,
Die Fahrradtour mit den andern,
Der Ausflug nach Stuttgart –
Das alles war wunderbar!

Was möchtest du in der medienfreien Zeit gern machen?

- mal wieder auf den Spielplatz gehen, einen Ausflug machen, Fahrradtour und draußen spielen
- lesen, draußen spielen, Fahrrad fahren, in die Stadt gehen, mehr Klettern gehen
- rausgehen, mit Freunden spielen oder mit meinem Bruder, ausruhen, manchmal aufräumen oder Fußball spielen, mit meinen Eltern grillen oder ins Thermalbad fahren
- Fußball spielen oder ins Schwimmbad gehen
- mit meiner Familie zusammen sein, im Garten spielen und mit meinen Freundinnen und Freunden zusammen sein
- spielen, langweilen, bauen
- Fahrrad fahren, Fußball und Basketball spielen, Eis essen gehen, spazieren gehen
- mit meinem Hund laufen, mit Freunden spielen und mit meiner Oma schimpfen, zum Pflegepferd gehen, reiten und schwimmen gehen

Was war für dich das schönste Erlebnis in der letzten Woche?

- Wir waren auf einer Hochzeitsfeier. Und dass wir zwei Stunden Sport hatten.
- Klettern in den Felsen, Felbser Meer
- Hallenbad, Wasserwelt Tuttlingen
- In der Woche war ich mit meinen Eltern am Bodensee, wir sind Schiff gefahren. Mir hat es gefallen, weil wir zusammen waren.
- Inliner fahren mit meinem Bruder, grillen im Wald und Witze erzählt
- Hardtfest mit schöner Musik und Programm

- Spiel mit meiner Nachbarin, Bruder und Schwester im Garten
- Ich war mit meinen Freunden im Wald und am Bach, dort haben wir eine Brücke gebaut.
- Schildkröten rausbringen und füttern, Freundinnen treffen, Verstecken spielen und nach draußen gehen, telefonieren mit einer Freundin und Tennis spielen
- Ich habe meine Freundin besucht, wir haben gespielt.
- Ich fand Fußball schön, die Kommuniionsfeier von meinem Freund, Omas Geburtstag.
- Räuber und Gendarm mit meinem Bruder gespielt. Ich würde gern noch öfters mit meinem Bruder spielen
- das schönste Pokalspiel meines Lebens zum ersten Mal gesehen, das gute Fußballspiel in der großen ABC-Halle, das schöne Wetter am Montag und gute Wärme
- Stuttgarter Volksfest, mit meiner Freundin und Freund Ball gespielt, die Fußballturniere waren cool
- Mein schönstes Erlebnis ist, mit meiner Familie zu spielen. Und ich habe meine Oma besucht.
- mit meiner Mama auf dem Flohmarkt, mit meinem Papa Fußball angeguckt, mit meiner Oma Opa besucht
- Mit S. gespielt in der Pause und L. Sonst nichts, war alles nicht gut.
- Mit meiner Freundin war es schön und lustig.
- der Film „Sommer“, mit meinen Freunden einen Tanz geübt, Eisessen mit meiner Mutter

Urkunde

für die erfolgreiche Teilnahme bei

**„ONE-WEEK-NO-MEDIA“
vom 23. bis 27. Juni 2008**

Herzlichen Glückwunsch

**und weiterhin viele andere gute Ideen außer
Fernsehen und Spielkonsole!**



Verzicht mit Vertrag

Philipp-Matthäus-Hahn-Gymnasium, Leinfelden-Echterdingen

Montag, 7. Juli 2008:

Die medienfreie Woche begann mit einer großen Aktion: dem „Verchluss“ der Handys im Lehrerzimmer und der Unterzeichnung des folgenden Vertrags:

„Wir haben beschlossen, den Medienkonsum (Computer, Fernsehen, Spiele auf dem Handy, MP3-Player, Gameboy, Videospiele, CDs) zu vermeiden. Dies geschieht in der Woche vom 7. bis 11. Juli 2008. Erlaubt sind: Telefon, Handy (nur im Notfall), Radio.“

Dienstag, 8. Juli:

Exkursion in den Klettergarten.

Mittwoch, 9. Juli:

Normaler Schultag mit Ankündigung der Tombola, Werbung und Vorbereitung.

Donnerstag, 10. Juli:

Normaler Schultag, in den großen Pausen Kuchenverkauf und Tombola, eventuell Übernachtung in der Schule

Freitag, 11. Juli:

Kunstunterricht: alte Handys, CDs, DVDs werden zu einem Medien-Kunstwerk.

Falls Übernachtung: Frühstück Spätnachmittag: Grillfest mit den Eltern, dabei werden die Handys wieder verteilt.

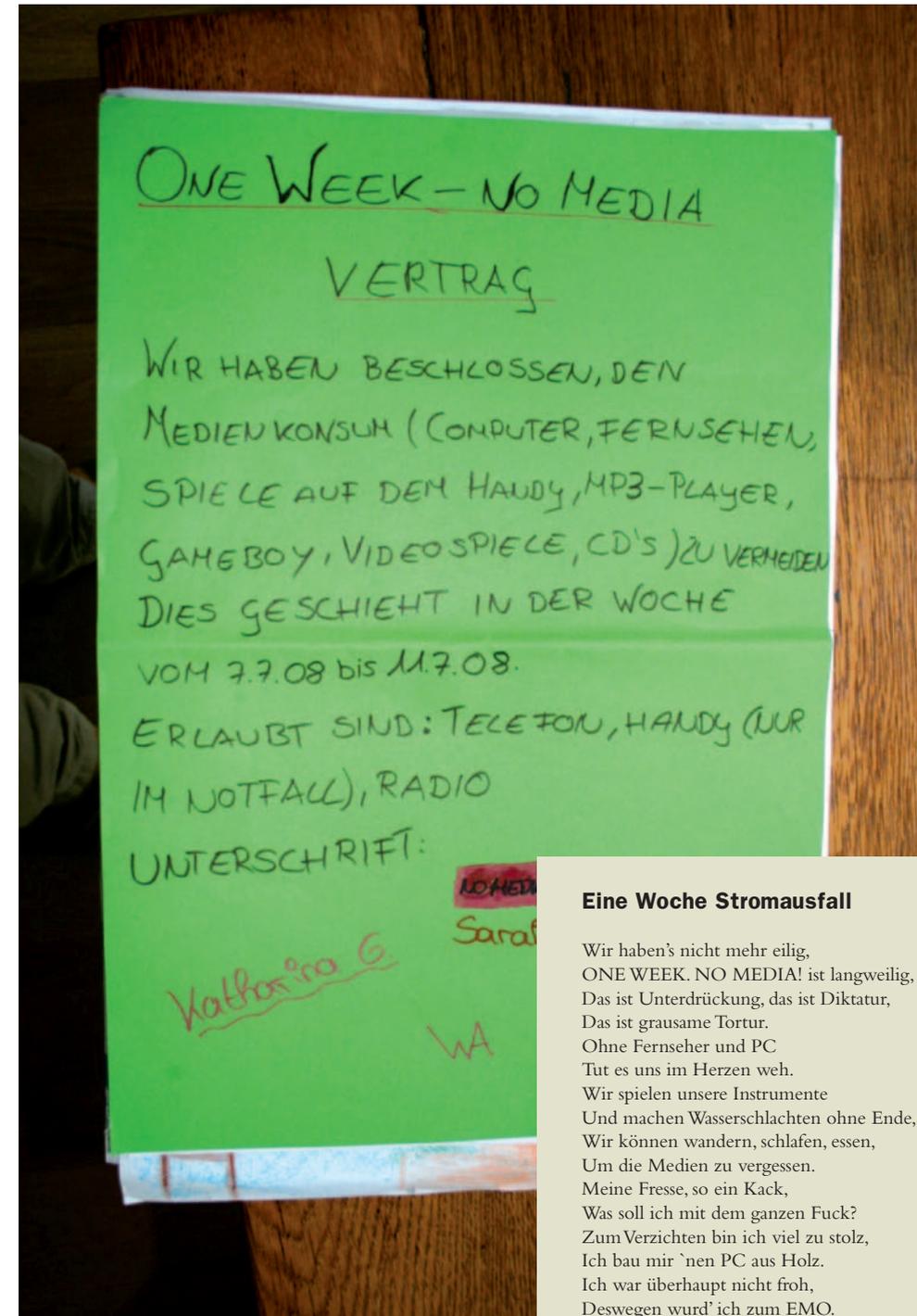
Montag, 14. Juli:

Aufarbeiten des Erlebten mit dem Rapper.

Eva-Marie Lenk schrieb im Fragebogen an die Lehrer und Projektleiter, dass das Schönste an der medienfreien Woche soziale Aktivitäten wie gemeinsame Spaziergänge mit Familie und Freunden oder Besuche gewesen seien. Von ihr hervorgehoben wurde die friedensstiftende Wirkung des Fernsehverzichts, da man sich nicht mehr um das Programm streiten musste. Schwierig sei es allerdings gewesen, die Schülerinnen und Schüler von dem Projekt zu überzeugen. Gerade deshalb bestand für sie die Notwendigkeit, die Jugendlichen davon zu überzeugen, dass das „Zudröhnen“ mithilfe von PC und Fernsehen letztlich zum geistigen Abschalten führt. Dann seien die fünf Tage allerdings sehr rasch vergangen und sie hätten fast zu viele Aktionen eingeplant. Leider habe es bei einigen Eltern

und ihren Kindern große Vorbehalte gegen das Projekt gegeben und da mussten die Handys bei den Kindern bleiben. Ihr Vorschlag für künftige Projekte wäre, dass ein „Motivator“ von außerhalb der Schule in die Klasse käme, um die Lehrer zu unterstützen. Außerdem sollte man auch die Eltern eine Verzichtserklärung unterschreiben lassen.

Insgesamt jedoch werte sie die Aktion als gelungen und ihre Schule überlege sogar, ob die medienfreie Woche im Rahmen der Suchtprävention ins Schulcurriculum aufgenommen werden soll.



Eine Woche Stromausfall

Wir haben's nicht mehr eilig,
 ONE WEEK. NO MEDIA! ist langweilig,
 Das ist Unterdrückung, das ist Diktatur,
 Das ist grausame Tortur.
 Ohne Fernseher und PC
 Tut es uns im Herzen weh.
 Wir spielen unsere Instrumente
 Und machen Wasserschlachten ohne Ende,
 Wir können wandern, schlafen, essen,
 Um die Medien zu vergessen.
 Meine Fresse, so ein Kack,
 Was soll ich mit dem ganzen Fuck?
 Zum Verzicht bin ich viel zu stolz,
 Ich bau mir 'nen PC aus Holz.
 Ich war überhaupt nicht froh,
 Deswegen wurd' ich zum EMO.

Tapfer durchgehalten – trotz fernsehender Eltern

Raichberg-Realschule, Stuttgart

18 Schülerinnen und Schüler einer fünften Klasse wurden mittels Fragebogen zu ihrem Medienkonsumverhalten befragt. Die Auswertung ergab folgendes:

Musik wird durchschnittlich 0,9 Stunden täglich gehört – mit den Extremen: „Ich höre gar keine Musik“ bis „Vom Aufwachen bis zum Einschlafen. Ich werde diese Woche nicht überleben“.

Auch Handy und Telefon werden 0,9 Stunden täglich genutzt. Allerdings ist hier der Gebrauch breiter gestreut. Der Maximalwert liegt bei „nur“ 3,5 Stunden täglich. Bei Fernsehen, Video und DVD bewegt sich der Konsum zwischen null bis zu vier bis sechs, an Wochenenden auch sieben Stunden täglich, was einen Schnitt von 1,7 Stunden am Tag ergibt.

Vor dem Computer oder an elektronischen Spielen sitzen die Befragten 1,8 Stunden täglich. Dabei gab es wie beim Fernsehen Extremwerte: „Ich kann diese Woche nicht mitmachen, da ich ein Online-Spiel spielen muss. Ich verliere, wenn ich nicht täglich spiele.“

Alle diese Zahlen ergeben einen durchschnittlichen Medienkonsum von 5,3 Stunden täglich bei diesen etwa 11-jährigen Schülerinnen und Schülern.

Ablauf der Woche:

Montag:

- Freiwillige Abgabe der elektronischen Medien, die für eine Woche in der Schule eingeschlossen wurden.
- Erstellen eines Tagebuchs für die medienfreie Woche.
- Thematisierung im Unterricht: Die Schüler sammelten Ideen, was sie nachmittags ohne Medien unternehmen könnten. Diese wurden auf Kärtchen geschrieben, nach drei Gesichtspunkten sortiert – allein möglich, mit Freund/Freundin, mit Familie – und im Klassenzimmer sichtbar an der ONE WEEK. NO MEDIA!-Wand aufgehängt. Diese Wand war die ganze Woche für die Schüler zugänglich, sodass sie sich mit Ideen versorgen konnten. Zusätzlich wurden die Ideen im Heft notiert und die Schüler wurden gebeten, die

Umsetzung mit ihrer Familie zu diskutieren.

Dienstag:

- Klasse 5b: Gustav Jakob Höhle.
- Klasse 5a: Besuch der Sportschule West, Judo-Schnuppertraining.

Mittwoch:

- Klassen 5 und 6: Spiele-Nachmittag auf dem Schulhof: Eltern und Lehrer gaben Sportgeräte aus der Turnhalle aus und zeigten den Kindern ihre „alten“ Spiele wie Malstation, Brettspiele, Tauziehen...

Donnerstag:

- Klasse 5a: Gustav-Jakob-Höhle.
- Klasse 5b: Musiknachmittag mit Rapper.

Freitag:

- Klasse 5a und 5b: gemeinsamer Grillnachmittag mit Eltern und Familie.
- Rückgabe der elektronischen Medien an die Schüler.

Das Highlight dieser Woche, die viele neue Erfahrungen mit sich brachte, war für die meisten

Schüler der Besuch der Gustav-Jakob-Höhle.

Ein Kind klagte über nachmittägliche Langeweile, zwei Schüler sagten, das ganze sei Tierquälerei. Wenn es trotz aller ernsthaften Bemühungen, eine Woche ohne Medien durchzuhalten, zu Problemen kam, lag das oft an Eltern oder Familienangehörigen, die nicht mitmachen wollten und ferngesehen haben, obwohl die Kinder gerne etwas anderes mit ihnen gemacht hätten.

Kommentare einzelner Schüler:

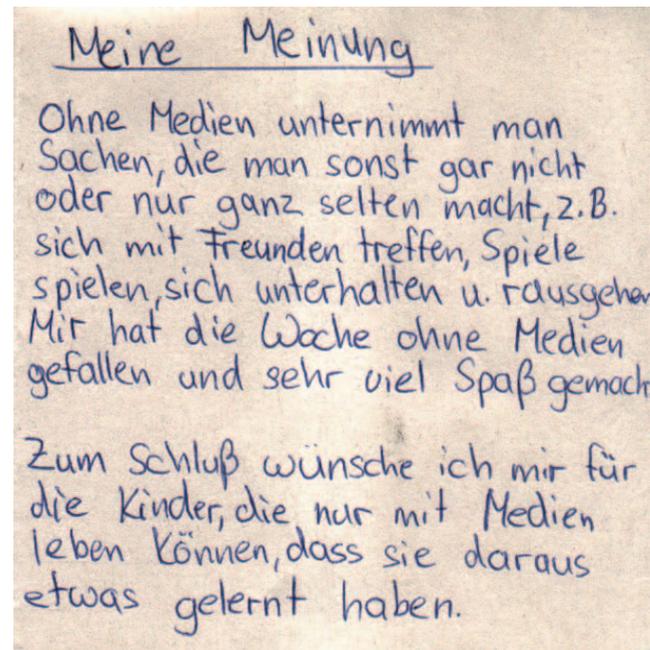
„Für mich war es besonders schwer, da meine Eltern meinen Lieblingsfilm angesehen haben und ich durfte nicht!“

„Meine ganze Familie saß abends vor dem Fernseher. Ich wollte mit ihnen ein Spiel spielen, aber sie wollten sich nicht vom Fernseher trennen. Alleine habe ich es nicht ausgehalten und schließlich mitgeschaut.“

„Meine Mutter hat morgens ferngesehen, als ich aufgestanden bin.“
 „Meine Schwester hat im Wohnzimmer ferngesehen. Ich saß extra im Flur, damit ich nicht hinsehen kann. Dann hat meine Schwester immer laut gelacht, und ich musste kurz ins Wohnzimmer laufen und gucken, über was sie so lacht. Dann bin ich schnell wieder raus in den Flur gegangen.“

Unsere ganz persönliche Meinung:

Wir waren zuerst von einigen Eltern etwas enttäuscht, da das Interesse, sich auf die medienfreie Woche einzulassen, zu Beginn sehr gering war. Der Informationsabend war spärlich besucht. Tipp für nächstes Jahr: keinen eigenen Infoabend mehr veranstalten,



sondern diesen an einen normalen Elternabend anhängen. Sehr schade fanden wir auch, dass ein großer Teil der Eltern ihre Kinder nicht unterstützt hat, sondern im Gegenteil vor den Kindern ferngesehen hat. In einem von einem Kind ausgefüllten Elternbogen war zu lesen „Meine Eltern haben nicht daran teilgenommen“. Die Rückmeldebogen der Eltern zeigten aber auch, dass in einigen Familien der Medienkonsum reflektiert wurde und nicht wenige Eltern die Woche in positiver Erinnerung haben.

Sehr positiv überrascht sind wir von unseren Schülern und deshalb stolz auf sie! Sie waren sehr stark und haben tapfer durchgehalten, auch trotz ihrer Medien konsumierenden Eltern. Es war nicht immer leicht, aber die Kinder haben diese Woche überwiegend in positiver Erinnerung und möchten gerne nächstes Jahr wieder dabei sein.

Dazu hat sicher nicht zuletzt auch das Erlebnis in der Gustav-Jakob-Höhle beigetragen, für das wir uns noch mal ganz herzlich bedanken möchten. Wir Lehrer standen mit großem Interesse hinter der Aktion und haben das Angebot sehr begrüßt. Vielen Dank an alle Organisatoren. Bis zum nächsten Jahr.

E. Gericke/C. Bonatz

Zwei Rapsongs der Klasse 5b der Raichberg-Realschule – geschrieben während ONE WEEK. NO MEDIA! 2008

Ich schau nicht fern,
jetzt kann ich mich trimmen
und öfters mit meinen Freunden schwimmen.

Ich tu keine E-Mails mehr verschicken,
dafür geh ich lieber kicken.
Ich will mich von meinen Medien entfernen
und dafür lieber viel mehr lernen.

Mein Handy ist 'ne Woche aus,
dafür geh ich viel lieber raus.

Mein TV ist weg, kein Nintendo,
deshalb mach ich Sport und Taekwondo.

Ich kann keine Freunde im Internet suchen,
dafür die Vorhandenen öfters besuchen.

Ich werd mich nicht mehr im Zimmer verschanzen,
dafür geh ich viel öfter tanzen.

ONE WEEK. NO MEDIA!
Ich kann nicht mehr zocken,
dafür kauf ich mir neue Klamotten.

–
Ohne Medien macht es keinen Spaß,
ich lenk mich ab und leg mich ins Gras.
Ich vermiss mein Handy so sehr,
denn das Leben ohne Handy, MP3 fällt mir schwer.

Ich vermiss meine Sendungen, das ist klar,
Simpsons, Avatar, Spongebob und Patrick Star.
Es wird Zeit, wieder mal raus zu gehen
und unsere coolen Freunde zu sehen.

Das Medium ist unser Favorit,
und deswegen ist es ein großer Schritt.
Die Zeit vergeht nicht so schnell.
Ohne Medien werde ich hell.

Ich sitze hier und denk daran,
was ich morgen alles machen kann.
Zum Beispiel am See zusammen grillen
oder mit all den Freunden chillen.

Montag:
Nach dem Mittagessen habe ich meine Hausaufgaben gemacht. Um 15 Uhr sind wir auf den Sonnenhof in Mühlhausen zum Reiten gefahren, da dies mein Hobby ist. Anschließend habe ich bei meiner Freundin gespielt. Bevor ich zu Bett ging, habe ich ein Buch angefangen zu lesen.

Dienstag:
Wir trafen uns an der Schule und sind mit dem Bus, dem Zug und nochmals mit dem Bus auf die Schwäbische Alb gefahren. Dann liefen wir zum Grillplatz und trafen unterwegs Micha, den Höhlenführer. Dort teilten wir uns in 2 Gruppen. Die 1. Gruppe ging in die Höhle, die ziemlich eng, nass und lehmig war. Die anderen grillten. Danach wurde getauscht. Um ca. 15.30 Uhr machten wir uns auf den Heimweg. Anschließend war ich noch bei meinem Schwimmverein.




Mittwoch:
Nach dem Mittagessen habe ich für die Mathearbeit gelernt. Um 14.30 Uhr traf ich mich mit meiner Freundin. Wir gingen ins Inselbad und hatten viel Spaß. Abends machten wir noch ein Spiel und vor dem Zubett gehen las ich mein Buch weiter.

Donnerstag
Nach dem Mittagessen habe ich meine Schwester mit dem Fahrrad von der Schule abgeholt. Um 14.00 Uhr hatten wir mit Fr. Rudolph 2 Stunden Musik. Es besuchten uns 2 Rapper, die uns erklärten, wie man einen Rapper-Text schreibt. Dann teilten wir uns in 2 Gruppen auf und jede Gruppe gestaltete einen Text. Anschließend führten wir die Texte vor. Abends habe ich in meinem Buch weiter gelesen.




Kinder überwachten ihre Eltern

Gymnasium Rutesheim, sechste Klasse

Ich habe die medienfreie Woche als positiv empfunden, sowohl privat als auch im schulischen Bereich.

Ich stimme manchen Eltern und Kindern darin zu, dass ich eine Beschränkung auf „nur“ die „neuen Medien“ befürworten würde, also auf iPod, PC, Spielkonsole und dergleichen. Der Sinn eines Radioverbotes hat sich mir nicht ganz erschlossen.

möchte mich ganz herzlich für den Besuch und die Unterstützung bei unserem Elternabend bedanken, Die dort geleistete Überzeugungsarbeit hat diese medienfreie Woche erst ermöglicht.

Oliver Hildebrand

Mein Eindruck war, dass viele Familienmitglieder größere Schwierigkeiten mit dem Medienverzicht hatten als ihre Kinder. Das Ganze artete laut mancher Schüler zu einer Überwachung ihrer Eltern aus – etwa wenn sie ins Wohnzimmer „platzen“, nachdem sie eigentlich bereits zu Bett gegangen waren.

Die Initiatoren hatten sicherlich Recht darin, dass man aufpassen muss, die Woche nicht zu überfrachten. Einige Schüler waren am Wochenende auf einer Freizeit und hatten quasi gar keine Zeit, sich Gedanken zum Thema Medien-nutzung zu machen. Zudem war in der Woche tolles Wetter.

Der Rücklauf der Fragebogen an die Eltern war spärlich. Die Kinder haben sich besser beteiligt. Ich wünsche den Initiatoren weiterhin so viel Engagement und

ONE WEEK. NO MEDIA! Tagebuch zur medienfreien Woche

Montag, 19.55 Uhr:

„Heute ist die Mittagsschule ausgefallen. Da hätte ich am liebsten Musik gehört, aber ich darf ja nicht. Das find ich irgendwie voll komisch, aber ich habe gemerkt, dass man in der Zeit, in der man Medien benutzt, auch noch andere Sachen machen kann, zum Beispiel war ich gerade Tennis spielen.“

Dienstag, 20.15 Uhr:

„Heute war ja Teamparcours – ich will mein Geld zurück!!! Irgendwie habe ich gerade das Gefühl, ich müsste noch etwas machen (fernsehen!!!). Das fühlt sich voll leer an.“

Mittwoch, 16.57 Uhr:

„Ich bau 'ne Stadt für dich! Aus Glas und Gold und Stein. Und jede Straße, die hinausführt, führt auch wieder rein. Ich bau eine Stadt für dich – und auch für mich.' Das Lied geht mit andauernd durch den Kopf, ich will das hören!!!“

Donnerstag, 17.59 Uhr:

„Lesen, lesen, lesen... so sah der Tag bis jetzt für mich aus, und ich denke, so wird er auch weitergehen. Ich glaube, nach dieser Woche hasse ich Bücher!!!“

Freitag, nachgetragen am Samstag früh um 4.12 Uhr:

„Gestern hatte ich noch ein bisschen Stress, um 14.10 Uhr runter zum Tennisheim. Dort war ich bis 16.25 Uhr, dann wieder nach Hause. 20 Minuten durchschnaufen. Und runter zum Handball. Dann fuhr ich wieder nach Hause und legte mich ins Bett. Und jetzt geht in einer halben Stunde der Bus ins Allgäu. Eigentlich habe ich mir die medienfreie Woche schlimmer vorgestellt. Jetzt merke ich erst einmal, wie viel Zeit ich mit Medien verbringe...“

10 Fragen an Kinder, die vom 13. bis 20. Juli an der medienfreien Woche teilgenommen haben.

1. Was war für dich das Schönste in der medienfreien Woche?

- dass ich mehr Zeit hatte für andere Dinge
- Klassenfest und Teamparcours
- viele gemeinsame Unternehmungen mit der Klasse
- dass meine Familie mitgemacht hat und nicht ständig das Radio lief
- die Erfahrung, wie sehr man von Medien abhängig ist
- das Ende!

2. Was war für dich die wichtigste Erfahrung in der medienfreien Woche?

- dass man auch ohne Medien auskommt
- dass man zusammen sehr viel erreichen kann
- dass der Tag ohne Medien schöner sein kann
- dass man mehr Zeit hat und sich langweilt
- dass das scheiße ist

3. Wie hast du das Projekt insgesamt erlebt?

- langweilig
- kein Problem, zu verzichten
- positiv, ganz gut, als sehr schöne Woche
- nicht so schlimm, wie ich dachte
- die Woche hat Spaß gemacht
- schmerzhaft

4. War es für dich schwer auf Medien zu verzichten?

- Nein (13x)
- Ja (6x)

5. Bei welchen Medien fiel dir der Verzicht am leichtesten und warum?

- Fernsehen: wenig Nutzung
- Computer: wird wenig benutzt
- bei den „Hör-Medien“, also iPod, Radio etc.
- Handy: wird nur im Notfall benutzt

6. Bei welchen Medien fiel dir der Verzicht am schwersten und warum?

- Radio: wird automatisch angemacht
- Computer: als Kommunikationsmittel wichtig
- Fernsehen: vor allem abends
- PS2, PC, MP3: werden jeden Tag zum Spielen, Chatten etc. genutzt
- Handy: wird oft benutzt, für Notfälle

7. Welche Impulse und Anregungen nimmst du aus dieser Woche ohne Medien mit in den kommenden Alltag?

- dass ich allgemein mit weniger Medien auskomme
- dass es auch ohne Medien schön sein kann
- solch eine Verzichtswche auch mal mit anderen Sachen ausprobieren, zum Beispiel Süßigkeiten oder Auto

8. Wirst du aufgrund der Erfahrungen etwas in Bezug auf den Konsum und Gebrauch von Medien ändern? Und wenn ja, was?

- weniger fernsehen, nicht aus Langeweile (3x)
- Nein (38)
- weniger PC (2x)

9. Was würdest du am Projekt ändern?

- in Zukunft im Winter, weniger Programm
- dass man Medien behalten darf, die der Sicherheit dienen, zum Beispiel das Handy
- man sollte auch Bücher einbeziehen
- klarere Anweisungen, was schulisch und privat genutzt heißt
- das „no media“ sollte „reduzierte media“ heißen

10. Sonstige Bemerkungen

- es wurde zu viel reingepackt, sodass man die Woche problemlos überlebte
- es war schwer, aber nach einem Tag fühlt man sich besser
- es bringt eigentlich nichts, nur bei den Extremfällen

10 Fragen an Eltern, die vom 13. bis 20. Juli an der medienfreien Woche teilgenommen haben:

1. Was war für Sie das Schönste in der medienfreien Woche?

- die (abendliche) Ruhe
- mehr Gespräche und Unternehmungen miteinander, Zeit zum Lesen, mehr freie Zeit
- dass die Kinder auch ohne TV, Computer etc. auskommen
- dass die Kinder schön miteinander spielen

2. Was war für Sie die wichtigste Erfahrung in der medienfreien Woche?

- zu viel „Extraprogramme“ vermindern den Effekt
- die Harmonie in der Familie, mehr Zeit zum Reden
- man erfährt nichts von der Welt
- dass es wirklich gut ohne Medien geht und dass diese sehr viel Zeit rauben
- der Verzicht auf den Computer ist schwierig
- Kinder spielen gerne

3. Wie haben Sie das Projekt insgesamt erlebt?

- sehr positiv für die Eltern, schwierig für die Kinder
- anstrengend, da zu viel anderes Programm
- nur wenige in der Familie haben das Projekt wirklich eingehalten
- etwas zu groß aufgehängt

4. War es für Sie schwer, auf Medien zu verzichten?

- Nein (8x)
- Ja (2x)

5. Bei welchen Medien fiel Ihnen der Verzicht am leichtesten und warum?

- Fernseher: niveauloses Programm, zwingt zum sinnlosen Zappen
- Computer, Internet, Fernseher: wird wenig benutzt

6. Bei welchen Medien fiel Ihnen der Verzicht am schwersten und warum?

- Radio: man erfährt nichts mehr, beim Kochen, der Hausarbeit, beim Autofahren
- Computer: mailen, surfen, als Kommunikationsmittel wichtig
- Fernseher: als Informationsquelle

7. Welche Impulse und Anregungen nehmen Sie aus dieser Woche ohne Medien mit in den kommenden Alltag?

- tageweise auf Medien zu verzichten
- weniger ist oft mehr, bewusster Umgang mit Medien
- keine, da man heutzutage nicht auf Medien verzichten kann
- es gibt andere Vergnügungsmöglichkeiten

8. Werden Sie aufgrund der Erfahrungen etwas in Bezug auf den Konsum und Gebrauch von Medien ändern? Und wenn ja, was?

- Nein (7x)
- noch bewussterer Umgang
- vielleicht regelmäßig einen medienfreien Tag

9. Was würden Sie am Projekt ändern?

- es wäre gut, die Kinder während des Projektes mit Büchern, Zeitungen etc. zu begleiten
- kein Rahmenprogramm bieten, führt nicht zu Verzicht
- keine alternativen Angebote zur Bepaßung
- der Verzicht auf Radio und Fernsehen ist etwas übertrieben
- 1x pro Schuljahr zur Pflicht für Klassen/Kinder/Eltern machen

10. Sonstige Bemerkungen

- es war eine gute Erfahrung für die Familie
- medienfreie Woche im Winter anbieten
- Diskussion zum Thema „Was machen die Medien mit uns?“ in der Schule. Welche Maßstäbe setzt der Konsum von Medien? Wie verändern Medien unsere Gesellschaft?
- tolle Bewusstseinsmachung, wie viel Zeit Medien in Anspruch nehmen
- schön sind die ruhigen Momente, mehr Gespräche, Miteinander etc.

Wenn Kinder und Eltern aufgeben

Steinbergerschule Hedelfingen, Grund- und Hauptschule mit Werkrealschule

Im Erstgespräch wies ich auf die Notwendigkeit hin, die Eltern einzubinden. Alle Lehrer berichteten, es sei extrem schwer, die Eltern der Hauptschüler zu einem Elternabend zu locken. In der Grundschulzeit seien die Elterabende in der Regel gut besucht. Wenn aber klar sei, dass es die Kinder nicht in die Realschule oder aufs Gymnasium schaffen, gäben sich die Kinder vielfach auf und mit ihnen ihre Eltern. Gerade bei diesen Schülern beobachteten die Lehrer einen übermäßigen Medienkonsum, bis zu neun Stunden täglich.

Ursprünglich beabsichtigten drei Klassenlehrer, an der medienfreien Woche teilzunehmen. Letztendlich schaffte es eine Lehrerin, einen Teil der Mädchen in ihrer siebten Hauptschul-Klasse zur Teilnahme zu motivieren. Hier der Auswertungsbericht.

Martin Tertelmann

Auswertung Fragebogen: 10 Fragen an Lehrer und Projektleiter

Was war für Sie das Schönste in den zwei medienfreien Tagen?
Die gemeinsame Zeit mit den Mädchen.

Was war für Sie die größte Herausforderung bei diesem Projekt?
Die Überzeugungsarbeit, die ich bei den Eltern leisten musste.

Was hat Sie motiviert, das Projekt durchzuführen?
Die gegenwärtige Problemlage.

Was war für Sie die wichtigste Erfahrung in der medienfreien Zeit?
Die Schülerinnen außerhalb des Unterrichts zu erleben, sowie der Satz einer Schülerin: „Man kann auch ohne Medien leben“.

Wie haben Sie das Projekt ONE WEEK. NO MEDIA! insgesamt erlebt?

Unsere zwei Tage mit den vier Mädchen waren sehr schön. Das gemeinsame Mittagessen hat ihnen am besten gefallen, denn Gemeinschaft in der Familie ist selten geworden.

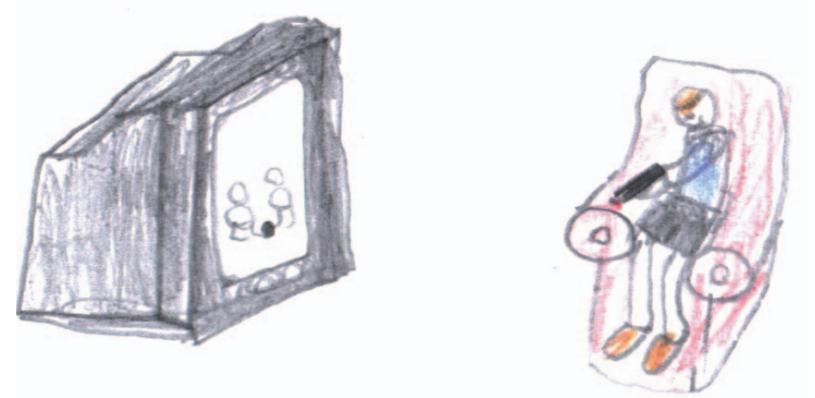
War es für Sie schwer, Ihre Schulklasse zur Teilnahme zu motivieren?
Ja, die Jungen wollten nicht mitmachen.

Wie war die Zusammenarbeit mit und die Unterstützung durch die Eltern?
Es kamen nur zwei Rückmeldungen von den Eltern.

Wie bewerten Sie die Unterstützung durch das Projektbüro ONE WEEK. NO MEDIA!?
Gut.

Was würden Sie am Projekt ONE WEEK. NO MEDIA! verändern?
Da wir das Projekt nur zwei Tage durchgeführt haben, kann ich keine Rückmeldung geben.

Würden Sie weitere medienfreie Wochen durchführen?
Ja.



Ein Zweitklässler malt:
„Medien bei uns zu Hause“

„Und dann habe ich noch was gemalt und einfach mal darüber nachgedacht, wie es sich ohne Fernsehen anfühlt. Heute habe ich die Medien eigentlich gar nicht vermisst, und ich habe mich trotzdem wohl gefühlt. Es sind ja nur noch drei Tage, und dann ist die Woche ohne Medien schon geschafft. Ich finde es aber schon gut, dass wir die Woche ohne Medien machen, weil man dann nicht nur vor dem Fernseher hockt, sondern auch mal was anderes macht.“

Melanie

„Nee, im Ernst: die Woche war große Klasse. Ach so, da fällt mir noch was ein. Zu Hause ging's mir richtig gut, da ich begriffen habe, dass der Fernseher nicht alles ist. Das war noch ein kleines Fazit der Woche.“

Sven

Über der Woche lag ein Schatten

Waldschule Degerloch, Klasse 6b

Vorbereitung

Die Schüler haben ein Medienprotokoll über eine „normale“ Woche angefertigt. Sie haben eine allgemeine Einführung zum Thema Medien bekommen – Welche Medien gibt es, Gefahren und Nutzen der Medien – und wir haben ein Gespräch über den Stellenwert und den Konsum von Medien geführt. Alle Eltern wurden informiert und einbezogen.

Ablauf der medienfreien Woche

Montag:
Abgabe der Medien.

Dienstag:
Besuch der Stadtbibliothek Degerloch mit einer Medien-Rallye.

Mittwoch:
Ausflug in die Gustav-Jakob-Höhle – das absolute Highlight.

Donnerstag:
Spiele-Nachmittag.

Freitag:
Reflexion in der Klasse. Alle Schüler haben in der Woche ein Tagebuch geführt.

Nacharbeit

Am Montag nach der medienfreien Woche wurden den Schüler alle Medien zurückgegeben. Wir haben die Medienprotokolle und Tagebücher ausgewertet und Feedbackbogen bearbeitet.

Beim Besuch der Bibliothek haben sich einige Schüler schlecht benommen und wurden darum vom Ausflug in die Gustav-Jakob-Höhle ausgeschlossen. Das hat leider einen Schatten über die Woche geworfen. Die Klasse hat ihr Verhalten aber bewusst reflektiert. Den Schülern tat es leid, und sie haben gemerkt, dass sie sich selbst Steine in den Weg gelegt haben. Seitens der Eltern gab es geteilte Meinungen. Die Eltern der Schüler, die vom Ausflug ausgeschlossen wurden, unterstützten die Aktion nicht mehr mit vollem Engagement. Von anderen Eltern habe ich allerdings sehr positive Rückmeldungen erhalten. Die ganze Familie

habe sich daran beteiligt und Gefallen daran gefunden. Sie haben berichtet, die gemeinsame Zeit intensiver nutzen zu können.

Mir hat die Woche gezeigt, dass bereits in der sechsten Klasse ein enormer Medienkonsum herrscht und dringender Handlungsbedarf besteht. Die Schüler, die sich darauf eingelassen haben, haben eine neue Perspektive erhalten und ihr Handeln reflektiert. Sie konnten Erfahrungen sammeln und mit Sicherheit Konsequenzen daraus ziehen.

Ich würde in Zukunft die Eltern intensiver in die Vorbereitungsphase einbeziehen und das Projekt nur dann realisieren, wenn mit der vollen Unterstützung des Elternhauses zu rechnen ist.

Ich danke den Projektinitiatoren, dass den Kindern die Möglichkeit gegeben wurde, diese Woche umzusetzen.

Julia Blankenhorn



Was hat die Woche bei dir bewirkt? Schülerkommentare

„Nicht gut. Ausflüge gut. Fast keine Zeit mehr.“

„War nicht schlimm.“

„Es war mal eine neue Erfahrung, die auf der einen Seite schön, auf der anderen Seite ein bisschen langweilig war. Man durfte keine Freunde anrufen und war somit viel alleine.“

„Ich fand es ganz o.k. Aber ohne Medien geht es manchmal ganz schön in die Hose.“

„Ich werd jetzt mein altes Fahrrad verkaufen und mir ein Downhill-Bike zulegen. Das wollte ich schon lang machen.“

„Schlecht. Nix.“

„Ich fand es ganz o.k., dass ich es ausprobiert habe. Aber ich könnte das nicht mein Leben lang. Ich fand es ganz witzig, weil wir schöne Ausflüge gemacht haben.“

„Durch die Woche habe ich auch gelernt, wie man ohne Medien gut auskommen kann. Ich habe mehr gelesen und mehr im Haushalt geholfen. Auch abends war ich noch im Garten, statt TV zu sehen.“

„Ich fand es sehr schön. Am besten fand ich den Höhlenausflug. Es hat mir ein anderes Gefühl gegeben ohne Medien.“

„Es hat nichts gebracht, weil ich nicht viele Medien benutze. Die Zeit ohne Medien war trotzdem sehr abwechslungsreich.“

„Es war langweilig.“

„Ich fand es nicht so toll, dass die medienfreie Woche war, weil mir so oft langweilig war und ich nicht wusste, was ich machen sollte, wenn meine Freunde keine Zeit hatten.“

„Es war langweilig. Ich glaub, ich geh mehr raus.“

„Mein Handy hat mir gefehlt, aber es war o.k. Ich mache jetzt wieder mehr mit Tieren.“

„Musik zum Einschlafen am Abend hat mir gefehlt.“

„Hat mir nichts als Ärger gebracht, und es hat sich nicht viel verändert.“

„Es hat bewirkt, dass ich ein Buch schreibe und mehr gelesen habe. Es war ein bisschen komisch, wegen meinen Eltern, die Fernsehen geschaut haben und die Tür offen hatten. Dann wollte ich immer mitgucken.“

„Bei mir hat es nichts bewirkt, denn ich komme erst um 16:30 Uhr nach Hause und geh dann meistens Fußball spielen und schau nur am Abend fern.“

„Ich fand, dass die medienfreie Woche eine tolle Idee ist, und ich habe bemerkt, dass ich mich auch ohne Medien beschäftigen kann. Mein Handy und Musik hätte ich trotzdem benötigt.“

„Ich fand die Woche ganz o.k., aber auf die Dauer war es nervig. Man hat nichts zu tun. Aber man geht mehr raus, macht was mit Freunden, liest mehr. Ich will das weitermachen.“

Frösche gesucht und trommeln gelernt

Waldschule, Degerloch, Klasse 6a

Als mich die Information zur medienfreien Woche erreichte, wusste ich gleich, dass dies für viele Kinder eine wohltuende Erfahrung sein könnte.

Die Kinder kennen keine Welt ohne Medien, denn diese sind ganz dicht in die Familienstruktur eingebunden. Viele Kinder haben einen Fernseher und DVD-Player, eine Stereoanlage und einen eigenen Computer im Zimmer, fast jedes hat einen iPod oder MP3-Player. Manche besitzen zwei bis drei Handys.

Der Verzicht auf das Handy ist am schwersten gefallen. Auch den Eltern, die daran gewöhnt sind, ihre Kinder per Handy jederzeit zu erreichen. Manche Kinder und Jugendliche schreiben 50 bis 100 SMS am Tag.

Viele Kinder kommen ungehindert auf gefährliche Internetseiten, haben Zugang zu Pornoseiten oder schauen Horrorfilme an, ohne dass die Eltern davon wissen.

Wir haben die medienfreie Woche nicht dogmatisch durchgezogen. Alle Kinder fanden es zunächst „waaaaahnsinnig langweilig“. Aber sie haben in dieser Woche auch ganz tolle Sachen erlebt: Sie haben ein Waldhaus gebaut, Tischtennis gespielt, einen Ausflug in den Degerlocher Wald gemacht, Frösche am Bach gesucht, das Trommeln

gelernt und mit mir auf dem Heuboden der Jugendfarm Möhringen übernachtet.

Am Ende der Woche waren alle stolz auf ihre Leistung. Viele fanden es schwierig, die meisten waren froh, dass es vorbei war – doch alle haben ein neues Bewusstsein für den Umgang mit Medien entwickelt.

Ich freue mich, dass alle durchgehalten haben. Ein besonderer Dank für die Unterstützung geht an die Eltern und Lehrerkollegen.

Dominik Ehret

„Ich kann nachempfinden, wie es früher war, als es noch keine Medien gab“

Sechstklässler Stefan Schweickert (Name von der Redaktion geändert) hat an der medienfreien Woche teilgenommen. Martin Tertelmann erzählt er, was leicht war und was schwer, was er seinen eigenen Kindern erlauben würde und was Eltern dringend mal tun sollten.

Du verzichtest heute den vierten Tag auf audiovisuelle Medien, wie geht es dir damit?

Dass wir auch auf das Handy verzichten müssen, finde ich nicht so gut. Spontane Verabredungen werden so unmöglich. Ansonsten geht es mir gut. Ich unterhalte mich mehr mit meinen Eltern.

Deine Eltern verzichten mit dir gemeinsam eine Woche lang auf Medien, was hat sich dadurch zu Hause verändert? Haben dich deine Eltern und Geschwister unterstützt?

Wir machen mehr Gemeinschaftsspiele wie Poker. Sonst schauen wir Tatort oder so. Wir unterhalten uns mehr, wir machen mehr miteinander.

Was hast du in der medienfreien Zeit gemacht?

Ich habe mich am ersten medienfreien Tag auf dem Waldausflug verletzt. Darum habe ich die ersten beiden Tage geschlafen und mich ausgeruht.

Bei welchen Medien fällt dir der Verzicht am schwersten und warum?
PSP, Handy und Fernsehen. Das fehlt einem, wenn man sich daran gewöhnt hat.



Bei welchen Medien fällt dir der Verzicht am leichtesten und warum?
Der Computer, weil ich den unter der Woche eh nicht nutzen darf.

Wie viele Stunden verbringst du normalerweise täglich mit Medien?
Fernsehen ein bis zwei Stunden, Computer eine Stunde, PSP eine halbe Stunde.

Was war für dich das Schönste in dieser medienfreien Woche?
Ich wäre gern beim Trommeln dabei gewesen, aber das ging nicht, weil ich verletzt war.

Findest du es sinnvoll, mal eine Zeit lang auf Medien zu verzichten?
Ja, man hat dann mehr Zeit für anderes, mehr Zeit mit den Eltern, man kommt mehr raus. Ich kann nachempfinden wie das früher war, als es die ganzen Medien so noch nicht gab.

Wenn du Kinder hättest, was würdest du ihnen in Bezug auf Mediennutzung raten?
Ballerspiele würde ich nicht erlauben, eher was mit Strategie. Keine vier Stunden, sondern nur ein bis zwei Stunden am Tag mit Medien. Und nur altersgemäße Medien, also

immer nur die, die für die jeweilige Altersstufe freigegeben sind.

Würdest du anderen Kindern und Jugendlichen eine Medienpause empfehlen?

Ja, besonders denen, die eigentlich die ganze Zeit vor den Medien hocken. Damit die auch mal wissen, wie das ohne ist.

Manfred Spitzer, ein bekannter Hirnforscher, sagt, dass Medien dumm und gewalttätig machen. Findest du, dass der Mann Recht hat?

Ja, in manchen Fällen schon, manchmal auch nicht. Manche werden dumm, weil sie denken, dass alles in der Realität so ist wie in den Filmen und Spielen.

Wirst du aufgrund der Erfahrungen in der medienfreien Woche etwas in Bezug auf den Konsum und Gebrauch von Medien ändern? Und wenn ja, was?
Vielleicht würde ich ein bisschen was ändern. Nicht mehr soviel Fernsehen und Computerspiele und PSP, damit ich auch mehr Zeit für die anderen Sachen habe, also Spiele mit der Familie, lesen oder was mit anderen unternehmen.

Vervollständige bitte folgende Sätze:

*Fernsehen, Computer, Spielkonsolen und andere Medien sind...
...manchmal o.k.*

*Eltern finden, dass ich...
...mehr mit anderen Leuten machen sollte, statt drinnen zu sitzen.*

*Eltern und Lehrer sollten meiner Meinung nach ...
...mal Computerspiele spielen und sich in die Lage von Kindern versetzen, einfach um die Erfahrung zu machen.*





Ausflug auf die Jugendfarm Sonnenberg

(meine Eltern waren nicht da, habe mir überlegt,
ob ich heimlich Fernsehen schauen soll.
Habe mich aber dann doch noch am Riemen
gerissen und legte die Fernbedienung
beiseite.)

Zimmer aufgeräumt, verträumt

Ich hab neulich mein Zimmer aufgeräumt,
Durch Fernsehschauen hab ich immer was versäumt.
Ich hab kein Radio mehr, jetzt quält mich die Langeweile,
Jetzt hab ich Zeit zu lernen und das ganz ohne Eile.

Wir waren auf der Jugendfarm
Und sind mit der Bahn zurück gefahr'n.
Auf einmal war die Schule cool,
Wir saßen ruhig auf unserm Stuhl.
Wir haben viel mehr Zeit für Sport,
Kein Handy mehr, ich geb mein Wort.

Gestern chillten wir im Park,
Ich kam mal raus, das war echt stark.
Fernseher, Radio, MP3,
Endlich ist die Qual vorbei.
Erst quälen uns die schlechten Launen,
Dann brachte uns die Woche zum Staunen.

Sieben Tage keine Medien – eine Plage

Jahn-Realschule, Stuttgart-Bad Cannstatt: medienfreie Woche mit einer achten Klasse

In einer achten Klasse stößt das Projekt einer medienfreien Woche eindeutig an seine Grenzen.

Denn für Jugendliche sind Medien und Musik cool und ein sehr wichtiger Teil ihrer Identität und ihres Selbstausdrucks.

Bis zur sechsten Klasse lassen sich Schüler viel unbefangener auf das Abstinenz-Projekt ein und sind relativ leicht für das Alternativprogramm zu begeistern. Ab der siebten Klasse, so unsere Erfahrung, muss man Schüler anders ansprechen, will man mit ihnen in eine fruchtbare Diskussion zum Medienkonsum einsteigen. Eine Woche Verzicht stößt eher auf Ablehnung. Doch trotz aller Vorbehalte hat sich an der Jahn-Realschule eine achte Klasse auf das Projekt eingelassen.

Die 14 bis 15-Jährigen haben in dieser Woche im Alternativprogramm Medien aktiver und kreativer genutzt. Sie haben im Landesmedienzentrum selbst einen kleinen Film produziert, zum Abschluss der Woche im Kino gemeinsam den Film „Free Rainer“ angeschaut und ihn anschließend gemeinsam reflektiert. Während dieser Aktionen war die Klasse einigermaßen zum Thema Medien ansprechbar.

Ebenfalls sind in dieser Woche mit den Rappern William und Dima untenstehende Rapsongs entstanden. Die Lehrerin Daniela Zondler erzählte, beim Rapworkshop habe absolute Ruhe und Konzentration geherrscht.

Miesere Zeiten

Das Leben ist langweilig ohne Medien,
Ich könnte zu Hause nur ewig pennen,
Meine Seele sehnt sich nach dem Fernsehen,
Am liebsten möchte ich die Kiste anschmeißen und es gern seh'n.
Ich kann zwar länger draußen mit meinen Freunden chill'n,
Doch ohne Medien könnt ich mich kill'n.
Ohne Musik ist das Leben scheiße,
In meinem Zimmer ist es jetzt immer leise.
Ohne Medien vergeht nicht die Zeit,
So wird mir langweilig und ich will immer Streit.
Ohne mein Handy kann man mich nicht anrufen,
Meine Freunde müssen mich immer draußen suchen.
Ohne Internet können wir nicht chatten,
Jetzt sitzen wir hier und rappen.
Eine Woche bekämpfen wir die Sucht,
Wir gehen nach draußen und ergreifen so die Flucht.

Mesut, Atlaan, Bwar, Amina, Calvin, Jacqueline, Jenny, Duap
Klasse 8, Jahn-Realschule

Schlechte Zeiten

ONE WEEK. NO MEDIA! – Jetzt kann ich öfter rausgehen,
doch sag mir: Wie soll ich ohne Handywecker aufsteh'n?
Es ist zum Kotzen, denn ich hab immer Langeweile,
Kein Internet, kein Handy und draußen sind nur Sch...
Es ist zum Kotzen und ich habe nichts zu tun,
kein Fernsehen, kein MP3-Player und draußen ist ein Sturm.
Ein Woche, sieben Tage keine Medien, eine Plage.
Das ist nicht cool, keine Frage, nun bekommt ihr unsere Klage.
Wir versuchen es, doch wir könn' nichts versprechen,
denn es kann passieren, dass wir die Regeln brechen.
Nun habe ich Zeit zum Bücherlesen
und dabei esse ich beim Chinesen.
Auf ONE WEEK. NO MEDIA! hat nicht mal Chuck Norris Bock.
Diese ganze Woche war nichts als ein Schock.

Jenny, Leila, Simone, Lars, Marco, Benni, Milos, Ugar, Leo
Klasse 8, Jahn-Realschule

Spaß oder Verblödung?

Gespräch mit Schülern einer zehnten Klasse Jahn-Realschule, Stuttgart-Bad Cannstatt

Mit dem Ziel mehr über die Einstellung älterer Schüler zu Medien zu erfahren, drehte sich eine Doppelstunde rund um dieses Thema.

Die Fragestellungen lauteten: „Wozu werden Medien gebraucht?“ und „Was denken unsere Eltern über unseren Medienkonsum?“.

Die Meinung der Schüler zum Thema Medien

- Medien sind überlebenswichtig für Beruf und Wirtschaft.
- Wir brauchen Medien! Was würden wir ohne sie machen?
- Medien machen Spaß.
- Man kann damit Stress abbauen.
- Man muss nicht übertreiben und kann alles im grünen Bereich halten.
- Man sollte sich auch mit Freunden treffen.
- Gewalttätige Computerspiele sind nicht gut.
- Man darf nicht alles über einen Kamm scheren, Medien machen nicht immer direkt gewalttätig.
- Videospiele sind manchmal sinnvoller, als draußen rumzuhängen und dumme Sachen zu machen.
- Man muss die Qualität der Medieninhalte unterscheiden.
- Medien bieten viele Infos.

- Medien lassen uns mehr zu Hause hocken, als uns zu bewegen.
- Die Flexibilität und Erreichbarkeit wird erhöht.
- Medien sind die Zukunft.
- Bei Computerspielen lernt man Teamfähigkeit und Kommunikationsfähigkeit.

Was unseren Eltern zu unserem Umgang mit Medien meinen

- Verblödung, Suchtgefahr, Faulheit, Aggressivität, gesundheitliche Schäden
- Mangel an Bewegung
- Sinnvolle Alternativen bringen mehr, zum Beispiel ein Musikinstrument lernen.
- Unbekannte Kontakte im Netz bergen Gefahren, zum Beispiel Pädophile.
- Medienkompetenz und Know-how wird geschätzt.
- Erreichbarkeit über das Handy – und damit Sicherheit – ist gut.
- Es gibt viele sinnvolle Medieninhalte wie z.B. Tagesschau oder Galileo.
- Kinder und Jugendliche kommunizieren weniger. Freund-

- schaften gehen kaputt.
- Mehr Medienkonsum bringt Streit mit den Eltern.
- Lernspiele sind gut.
- Gefahr von Rechtsextremismus und Sekten im Netz
- Gefahr der Verleitung zu illegalem Verhalten, Musikdownloads usw.
- Gefahr der Manipulation durch Fehlinformation

Mein schönstes Erlebnis in der letzten Woche

- Mit Freunden was gemeinsam unternommen.
- Lan-Party mit meinem Freund und meinem Bruder, die ganze Nacht lang.
- Freunde aus München waren da.
- Dass meine Mutter noch in Deutschland war.
- Saufen, Shisha rauchen und grillen mit Freunden.
- Mein Vater sagte mir, dass ich toll bin.
- Mein Vater hat zu mir gesagt, dass ich stark bin.
- Als ich in der Fahrstunde auf die Autobahn gefahren bin und so richtig schnell war.

„Wow, heute ist der vierte Tag der medienfreien Woche und ich bin echt stolz auf mich, weil ich schon vier Tage ohne Medien ausgekommen bin. Heute war das Thema in der Pause hauptsächlich ONE WEEK. NO MEDIA!. Ein paar Mädels haben mir gebeichtet, dass sie trotzdem Medien benutzt haben, zum Beispiel heimlich Fernsehen geschaut oder mit Konsolen gespielt. Als ich erzählte, dass ich wirklich keine Medien benutzt habe, glaubten es mir meine Freunde nicht. Doch obwohl sie es mir nicht glauben, weiß ich, dass ich es geschafft habe.“

Anonymus

„Heute ist der Tag aller Tage, den wir schon lange erwarten. Heute war es wie Weihnachten. Aber bis zu diesem Augenblick, wo wir unsere Handys und MP3-Player bekamen, dauerte es noch eine Weile. Es war ein sehr tolles Gefühl, wieder mein Handy und meinen 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.“

Stefanie

„Am Nachmittag habe ich gelesen und mich für eineinhalb Stunden hingelegt.“

Silvio

Beiträge Mitwirkender Interviews

Kreativ im Wald

Barbara Grupp, Leiterin der Jugendkunstschule Filderstadt, ging im Rahmen von ONE WEEK. NO MEDIA! mit der Hälfte einer sechsten Klasse in den Wald.

Mir war es freigestellt, den Wald für die Jugendlichen spürbar und erlebbar zu machen. Diese Aufgabe nahm ich gerne an, da der Wald mit seiner Vielzahl an sinnlichen Eindrücken nahezu den Gegenpol zur zweidimensionalen Welt elektronischer Medien darstellt. Ich hatte mir zum Ziel gesetzt, den Jugendlichen ein wenig die Augen und Sinne zu öffnen für das schöne Fleckchen Erde, das ihr Klassenlehrer für diesen Vormittag ausgesucht hatte. Über das Gespräch wollte ich ihnen manches davon ins Bewusstsein heben. Um den Jugendlichen eine Wahlmöglichkeit zu lassen, bot ich alternativ die Möglichkeit an, mit Ton zu arbeiten oder Frottagen und Zeichnungen zu erstellen.

Alle Jugendlichen der ersten Gruppe ließen sich bereitwillig auf die Aufgabe ein, mit dem Ton, den es in diesem Wald in Hülle und Fülle gibt, unterschiedlichste Skulpturen zu formen. Einige ließen aus Bäumen am Wegesrand bizarre Masken wachsen, die sie mit allerlei Pflanzenteilen schmückten; andere bauten ein winziges Dörfchen am Bach und eine dritte Gruppe gestaltete kleine Skulpturen, die sie auf dem Handlauf einer Brücke

installierten. Etwa 45 Minuten waren alle Jugendlichen konzentriert bei der Sache, dann jedoch verlockte die Situation zum Toben und Springen.

Mit der zweiten Gruppe traf ich mich nach dem gemeinsamen Grillen. Diese 15 Jugendlichen tobten unter lautem Gekreisch und Hallo durch den Wald zu dem Platz, an welchem ich mit ihnen zeichnen und frottieren wollte. Diese Jugendlichen zu einem ruhigen Gespräch zu veranlassen, war nahezu unmöglich. Daher begann ich, die mir zur Verfügung stehenden 90 Minuten mit einer Wahrnehmungsübung, die die Lautstärke ein wenig dämpfte. Danach frottierten die Jugendlichen begeistert unterschiedliche Pflanzen des Waldes und freuten sich an den zarten Gebilden, die auf ihren Zeichenpapieren entstanden.

Ohne die Jugendlichen näher zu kennen, hatte ich den Eindruck, dass sie den Tag und das Wühlen und Schlittern im Lehm genossen. Die aufgeregten Reaktionen auf eine gewöhnliche Weinbergschnecke zeigte mir, wie weit sie wohl im Alltag von der Natur

entfernt sind. Gerne hätte ich die Jugendlichen nur beobachtet, um herauszufinden, was sie an der Natur am meisten fasziniert, ob sie ruhiger werden würden im Laufe einiger Tage, ob sie von selber beginnen würden, auf die Geräusche des Waldes zu lauschen, oder ob sie im Gegenteil anfangen würden, ihre Kräfte zu messen und aus Holz und Naturmaterial Häuser und Staudämme zu bauen. Allein dazu fehlte die Zeit.

Mit ONE WEEK. NO MEDIA! verbinde ich die Hoffnung, dass die daran beteiligten Kinder und Jugendlichen entdecken können, wie intensiv Musizieren, künstlerisches Gestalten oder Verweilen in der Natur sein können. Dazu gehört auch das Hochgefühl, das ich habe, wenn ich in konzentrierter Arbeit eine schöne Skulptur oder ein überraschendes Bild erstellt habe. Wenn diese Faszination bei den Beteiligten geweckt wird, entsteht daraus möglicherweise eine echte Alternative zur Unterhaltung über den Bildschirm.

Darüber hinaus scheinen mir im Rahmen eines solchen Projektes intensive Gespräche über Medien-



nutzung, Körperwahrnehmung und soziale Situationen von zentraler Bedeutung zu sein. Ich finde es wunderbar, dass ONE WEEK. NO MEDIA! stattgefunden hat. Ich denke, dass diese Woche den Jugendlichen noch lange in Erinnerung bleiben wird. Und ich weiß, dass ich den Kindern nur einen Bruchteil dessen, was ich mir vorgestellt hatte, vermitteln konnte. Des Weiteren war es für mich faszinierend beim Abschlussfest in Gesprächen mit den Eltern zu erfahren, wie intensiv die Familien diese

Woche erlebt haben. Oft wurde wohl erstmals seit langem wieder miteinander geredet, weil es den „Fluchtpunkt Mattscheibe“ nicht mehr gab. Eine Mutter erzählte, dass ihr bewusst geworden sei, wie einsam sie am Abend ist. Einmal im Jahr sollte ONE WEEK. NO MEDIA! für alle Schultypen und alle Klassen zur Pflicht gemacht werden – um Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen wieder die Augen für den Reichtum der Welt zu öffnen.

Barbara Grupp





Die Wiederentdeckung der Langeweile

Die Durchführung der ersten Projektwoche, als Pilotprojekt konzipiert und an der Jahn-Realschule in Bad Cannstatt durchgeführt, brachte allen Beteiligten überraschende Erkenntnisse.

Für uns sehr beeindruckend war die Wiederentdeckung der Langeweile!

Die Langeweile war ein zentrales Thema in der medienfreien Woche, womit wir gar nicht gerechnet hatten. Auffällig war vor allem eines: Langeweile wird von vielen als Endzustand gesehen, der schnellstmöglich abgestellt werden muss. Es wird angenommen, dass dieser unerträgliche Zustand sonst ewig andauert. Viele Kinder, besonders aber die Jungs, flüchten vor der Langeweile selbst und vor der Angst davor in den Medienkonsum. Denn Langeweile ist etwas für Looser.

Langeweile könnte aber auch heißen, dass man bei etwas lange verweilt, zum Beispiel bei sich selbst. Langeweile könnte bedeuten, sich selbst zu fragen, „Wer bin ich?“ und „Was kann ich?“. Aus der Langeweile kann die Kraft entstehen, etwas zu verändern, sich neuen Dingen zuzuwenden und zu lernen. Langeweile lediglich als Übergangsstadium zu sehen und zu empfinden, kommt vielen nicht mehr in den Sinn. Darum haben sie das Bedürfnis, jedes

langweilige Gefühl möglichst schnell abzustellen und sich davon abzulenken. Audiovisuelle Medien können dieses Bedürfnis schnell und perfekt bedienen. Viele kennen jedoch sicher das schale Gefühl, das sich innerlich ausbreitet, wenn man nach drei Stunden fernsehen oder Computer spielen den Bildschirm abschaltet.

Es gibt hingegen ein gutes Gefühl innerer Zufriedenheit, wenn der Zustand der Langeweile und inneren Leere ausgehalten und mit eigener Phantasie und Kraft überwunden wird. Oft versuchen wir, uns die Zeit zu vertreiben, statt sie sinnvoll für uns zu nutzen. Passiv konsumierte Medien sind „Zeitfresser“ und „Ablenker“.

Wenn diese Zeitfresser zeitweilig entfernt werden, hat die Langeweile eine Chance, sich in Muße zu verwandeln, in eine Zeit der Ruhe, in der man sich erholen kann. Oder man wandelt seine Zeit in kreative, sportliche oder soziale Aktion um. Die Projektteilnehmer berichten, dass sie die frei gewordene Zeit mit gemeinsamen Spielen, lesen, miteinander reden, Gedichte und Rapsongs schreiben, schwimmen,

chillen, Gänsehautbücher lesen oder einfach mit schlafen und ausruhen gefüllt haben. Alles andere als langweilig.

Rüdiger Schillinger
Martin Tertelmann



Zitate zur Langeweile von Schülern einer sechsten Klasse

„Wenn mir langweilig ist, laufe ich oder spiele Nintendo DS. Oder ich gehe raus und fahre Roller. Ich lese nie Bücher. Wenn mir langweilig ist, würde ich gern am Computer spielen, aber ich kann nicht, weil meine Geschwister dran sind oder ich nicht in das Zimmer kann oder das Passwort nicht kenne. Wenn ich frage, ob ich auch mal an den PC darf, dann sagen sie immer ‚nein‘ oder ‚bald‘ oder ‚morgen‘ oder ‚vielleicht‘. Aber ich darf niemals ran, weil ich immer was kaputt mache, und das finde ich sehr, sehr doof.“

Joseph, 6. Klasse

„Mir ist langweilig, wenn ich zu Hause sitze und nichts mache. Dann spiele ich mit meiner

Schwester. Oder ich spiele Wii oder DS oder ich lese ein Buch. Das wird niemals langweilig.“

Delay, 6. Klasse

„Mir ist langweilig wenn ich allein zu Hause bin. Die Langeweile ist da. Wenn ich ein Buch lese, dann ist das, als ob ich Fernsehen anschau, nur ist der Film im Kopf und man versteht auch mehr. Wenn man anfängt, ein Buch zu lesen, hat man immer noch Langeweile, aber nach einer Weile wird es spannend. Und dann will ich nicht mehr aufhören zu lesen, dann ist die reale Welt für mich nicht mehr da. Ich höre auf, wenn man mich ruft. Die Buchwelt ist zerbrochen und ich bin wieder ich selbst.“

Schüler, 6. Klasse

„Mir ist langweilig, wenn ich Hausarrest habe, wenn ich gleichzeitig Fernsehverbot habe, wenn

ich Computerverbot habe, wenn ich meine Hausaufgaben fertig habe. Was ich dagegen tue? Ich höre Musik, telefoniere mit Freunden, spiele mit meinem kleinen Bruder, und ich lese ein Buch.“

Schüler, 6. Klasse

„Wenn mir langweilig ist, esse ich aus Leidenschaft.“

Schülerin, 6. Klasse

„Wenn mir langweilig ist, guck ich Fernsehen oder spiele Nintendo. Ich räume manchmal mein Zimmer auf, wenn mir langweilig ist, oder ich gehe raus. Mir ist langweilig, wenn ich ins Bett muss, aber noch nicht müde bin.“

Schüler, 6. Klasse

Musikalische Gespräche

Während der medienfreien Woche hat Musiktherapeutin Heike Raff-Lichtenberger mit drei Gruppen von jeweils acht bis neun Kindern Musik gemacht.

Ganz gemäß dem ONE WEEK. NO MEDIA!-Motto „aktiv statt passiv“ schaffte sie den Kindern damit einen Raum für schöpferisches und zweckfreies Schaffen. Und förderte einiges Potenzial zutage.

Als Martin Tertelmann mir von seinem Vorhaben erzählte, in Zusammenarbeit mit Lehrern der Jahn-Realschule in Stuttgart-Bad Cannstatt eine Woche ohne Medien für die Schüler einer sechsten Klasse anzubieten, hat mich diese Idee sofort angesprochen. „Eine Woche ohne...“ war mir bisher ein Begriff aus der Fastenzeit. Verzicht auf Schokolade, auf das Glas Rotwein am Abend, auf etwas, was uns lieb und angenehm ist, an das wir uns gewöhnt haben, das zu unserem Alltag gehört, von dem wir aber auch annehmen, dass wir ab und an zuviel davon konsumieren. Der Verzicht auf Konsumgüter wird von uns Erwachsenen meist freiwillig getroffen. So war auch die Idee, im Rahmen der Projektwoche auf elektronische Medien zu verzichten, eine „Erwachsenen-Idee“. Den Klassenlehrern gelang es aber gut, die Kinder dafür zu begeistern.

Meine eigene Motivation, an diesem Projekt mitzuwirken, war das Empfinden, dass elektronische Medien immer mehr in die Art unserer menschlichen Begegnungen eingreifen, diese prägen und verändern. Das Gespräch, die Auseinandersetzung mit einem anderen und das Entwickeln eines eigenen Standpunkts innerhalb realer Begegnungen, das Spüren von körperlicher Präsenz, das unmittelbare Erleben der Reaktion eines Gegenübers – sie finden in virtuellen Räumen nicht statt. Kinder in unserer Gesellschaft bilden ihre Identität immer weniger über das eigene Erleben aus.

Sie sind nicht selbst die Helden ihrer Biografie, sondern identifizieren sich mit virtuellen Helden, die sie oftmals gerne imitieren möchten. Sie gestalten im Konsum von Medien nicht selbst, sondern vollziehen nach, was bereits für sie gestaltet wurde. Sie entwickeln keine eigenen inneren Bilder, weil sie konfrontiert werden mit Bildern, die bereits jemand für sie entwickelt hat. Das schöpferische, selbstvergessene und zweckfreie Schaffen ist ein urmenschliches Bedürfnis. Doch wo sind die Räume,

die unseren Kindern dieses kreative Tun ermöglichen?

Das Angebot: Musik machen

Warum gerade Musik? Musik gehört zur Jugendkultur. Sie wird überwiegend konsumiert und selten selbst gemacht. Dennoch ist sie positiv belegt. Musik kann eine Brücke der Kommunikation bilden und als Sprache verstanden werden. In ihr finden Entwicklung und Veränderung statt. Sie ist Trägerin aller denkbaren Nuancen menschlichen Daseins und geht über das, was mit Worten vermittelbar ist, weit hinaus. Das aktive Musizieren ist ein schöpferischer Prozess, der gestalterische Kräfte verlangt und freisetzt.

Die Kinder, schon fast Jugendliche, erzählten zunächst sehr offen von den Nöten, die eine medienfreie Woche so mit sich bringt: ewige Langeweile, das Vermissten von Spaß, Action und Unterhaltung. Sie alle schienen sehr gespannt, was denn nun geschehen würde. Wenige spielten ein Instrument, vom gelegentlichen Spiel auf der Blockflöte im Klassenverband



einmal abgesehen. Die Musik, die wir gemeinsam machten, entwickelte sich zum einen aus der freien Improvisation auf von mir mitgebrachten Instrumenten. Die Kinder konnten sich die Instrumente aussuchen und miteinander tauschen. Dabei war jeder sowohl solistisch als auch in der Gruppe aktiv. Manches wurde von mir am Klavier begleitet und unterstützt. Zum anderen wurden notierte Instrumentalstücke gestaltet, die es ermöglichten, dass jeder Teilnehmer eine bestimmte Rolle innerhalb des musikalischen Kontextes innehatte. Auf diese Weise wurde der Einzelne wichtig und bedeutungsvoll, jeder hatte Verantwortung für das gemeinsam gestaltete Stück. Nachdem die Kinder mit der Situation vertraut waren, begannen sie auch, zu singen. Sie nahmen wahr, wer welche Töne von sich gibt, übernahmen Töne voneinander,

führten sie weiter, entwickelten Dialoge – es fanden richtiggehend „musikalische Gespräche“ statt.

Völlig neue Potentiale

Obwohl die Kinder keine Erfahrung im freien Musizieren hatten, konnten sie sich schnell auf die neue Herausforderung einlassen. Manche zeigten zunächst große Unsicherheit und fanden das Ganze eher peinlich. Nach der ersten Improvisationsrunde entstand aber eine aktive Arbeitsatmosphäre. Die Kinder erlebten und thematisierten die Möglichkeit, sich musikalisch auszudrücken und miteinander zu „unterhalten“. Erste Unsicherheiten im ungewohnten Halten eines Metrums oder eines Rhythmus verschwanden durch die Bestätigung der anderen oder durch die Unterstützung vom Klavier.

Die Kinder staunten über die anderen Gruppenmitglieder und sich selbst und erlebten völlig neue Potentiale an sich und an ihren Mitschülern. Es wurde viel gelacht. Ich selbst wunderte mich über den Mut vor allem zweier Jungs, ohne Vorgabe lang ausdauernd im Wechsel miteinander zu singen. Als der Klassenlehrer einige Sequenzen filmte und der Schulleiter sich eine Viertelstunde dazu setzte, waren die Kinder sichtlich stolz auf das Musikstück, das sie soeben gemeinsam entwickelt hatten. Ich ging mit dem Gefühl, am liebsten jede Woche mit den Kindern arbeiten zu wollen.

Kinder brauchen Zeit

Um noch einmal darauf zurückzukommen: Schokolade, Rotwein und elektronische Medien bergen



alle ein nicht zu unterschätzendes Suchtpotential. Alle drei stehen nicht nur für Genuss, sondern auch für Ersatz und Trost. Alle drei sollten nicht im Übermaß zu sich genommen werden. Schokolade und Rotwein allerdings sind in kurzer Zeit verspeist beziehungsweise getrunken und dann vergessen. Im Falle des Konsums elektronischer Medien durch unsere Kinder kommt der Faktor Zeit hinzu. Dieser, so wurde mir im Austausch mit den Kindern klar, ist entscheidend im Umgang mit elektronischen Medien. Elektronische Medien sind, im Übermaß genossen und ganz unabhängig von deren qualitativem Wert, „Zeitfresser“. Während der medienfreien Woche verfügten die Kinder plötzlich über jede Menge freie Zeit. Zeit zum Fußballspielen, zum Bauen, zum Streiten und Toben mit den Geschwistern, zum Diskutieren mit den Eltern, zum Tagebuch schreiben, zum sich Treffen und „Schwätzen“ mit Freunden. Kinder sind soziale Wesen. Sie brauchen Zeit, um in reale Dialoge mit ihren Mitmenschen zu treten. Zeit zum Phantasieren und Sinnieren. Zeit, um im direkten Gespräch und im Austausch mit anderen einen eigenen Standpunkt, eine eigene Identität zu entwickeln. Zeit zum Wachsen und Gedeihen. Es liegt an uns Eltern, Erziehern und Pädagogen, Kindern dies zu ermöglichen.

Heike Raff-Lichtenberger

„Elektronische Medien sind, im Übermaß genossen und ganz unabhängig von deren qualitativem Wert, „Zeitfresser“. Über was die Kinder während der medienfreien Woche plötzlich in großer Menge verfügten, war freie Zeit. Zeit zum Fußballspielen, zum Bauen, zum Streiten und Spielen mit den Geschwistern, zum Diskutieren mit den Eltern, zum Tagebuch schreiben, zum sich Treffen und „Schwätzen“ mit Freunden.“

Heike Raff-Lichtenberger

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

Julian

„Es ist gut, dass die Initiative von außen kommt, ansonsten wäre ich ja der Buhmann.“

Mutter von Julian

Plötzlich war es uncool

Jahn-Realschule, Stuttgart-Bad Cannstatt: Das Fazit eines Lehrers zwei Jahre danach.

Ich bekomme als Lehrer an einer sozialen Brennpunktschule, der diese Aktion von Anfang an in der Praxis begleitet hat, die Möglichkeit, darüber zu schreiben

und ich bin froh, dass ich dies ausdrücklich nicht wissenschaftlich tun muss. So mögen meine Gedanken dazu zwar nur alltagstheoretisch sein, aber schließlich ist es der Alltag, der Lehrerinnen und Lehrer beschäftigt und nicht die Wissenschaftstheorien oder empirischen Studien der Hochschulen.

Zunächst einmal möchte jeder Pädagoge, der ein Projekt mit Herz begleitet, dass möglichst viele Schüler davon angetan sind und dabei möglichst viel lernen. Es war sehr einfach, Sechstklässler für dieses Projekt zu begeistern. Die Natur- und Kunstprojekte machten wirklich Laune. Kinder sind bei solchen Aktionen schnell Feuer und Flamme. Das gilt nicht automatisch für Kinder aus einem sozialen Brennpunkt, die kaum über Natur-Erfahrungen verfügen und noch weniger über eigene kreative Kultur-Erfahrungen. Trotzdem oder gerade deswegen waren die Schüler mit Freude und Begeisterung dabei. Auch die Eltern beteiligten sich überraschenderweise sehr engagiert.

Doch die positive Bewertung hat in der Rückschau zwei Jahre

später, in der siebten und achten Klasse, rapide abgenommen. Aus Kindern wurden Jugendliche, von denen viele das Projekt nun als kindisch und albern empfanden. In diesem Alter ist die medienfixierte Kommunikation mit der sogenannten Peer-Group, der Gruppe Gleichaltriger, noch wichtiger geworden. Außerdem empfanden es viele Schüler als absolut uncool, gegenüber neuen Schülern und Wiederholern zuzugeben, dass sie in dieser Woche Spaß gehabt hatten.

Ich habe zuerst irritiert, fast beleidigt reagiert. Vor allem nachdem einige Schüler, die in den Projektwochen sehr motiviert waren, zwei Jahre später das Gegenteil behaupteten.

Dazu kamen mir folgende Gedanken: Pädagogen sollten sich nicht überschätzen. Der Einfluss auf das Lern- und Lebensverhalten mag bei einzelnen Schülern bedeutend sein, bei den meisten aber eher nicht. Denn man ist in seinem Leben vielen Einflüssen und vielen Menschen ausgesetzt, vor allem in modernen westlichen Gesellschaften.

Andererseits hat mir ein junger Mensch, der computerspielsüchtig war und diese Sucht in den Griff bekommen hat, deutlich gemacht, dass solche Projekte doch einen tiefen Sinn haben. Denn Kinder und Jugendliche, die keine Alternativen zur Medienwelt erfahren, können ihr auch nicht entfliehen. Die kindlichen Erfahrungen dieses jungen Menschen im Bereich Natur und Sport gaben ihm irgendwann den Impuls, zu bemerken, dass Nächte vor dem Computer für Körper, Geist und Seele nicht gut sind. Da war doch noch irgendwas – der Geruch eines Feuers, die Freude an der Bewegung, die Nacht und ihre Stille, die Sonne, die das Gesicht wärmt.

In den unteren Klassen reagieren Eltern zunehmend sensibel auf die Gefahren der medialen Welt. Doch hier gibt es eine extreme Kluft: Es gibt zwischenzeitlich Eltern, die alles regulieren und kontrollieren, während bei anderen Schülern das Handy im Unterricht klingelt. Soziokulturell ist das nicht einheitlich, so reagieren beispielsweise viele türkische Eltern heute sehr restriktiv. Die Gefahren sind erkannt, die meisten „pädagogischen“ Ause-



inandersetzungen in den Familien finden rund um dieses Thema statt. Das ändert allerdings nichts an der Tatsache, dass vor allem Familien aus der sozialen Unterschicht in der Adoleszenzphase ihrer Kinder die Erziehung aufgeben, quasi kapitulieren und dann Dämme brechen. Jugendliche aus der sozialen Unterschicht überschreiten zuerst die Grenzen im medialen Bereich, um anschließend am Wochenende auszuloten, was auf der Straße und bei Partys geht. Wer sich ein Bild davon machen möchte, der gehe am Wochenende in die Partyzonen der großen Städte. Hier tobt, staatlich erlaubt, der Bär, hier treffen sich die jungen Menschen aus dem Umland, eher behütet aufgewachsen, um etwas zu erleben. Das gelingt ihnen ohne Probleme, vom Drogenkonsum bis hin zur unmittelbaren Gewalt. Hier entstand und entsteht eine tolerierte Subkultur, an der alle Erziehungsinstanzen schlichtweg versagen müssen. Während aber die Jugendlichen aus der Mittelschicht von ihren Eltern aus dem Krankenhaus oder von der Polizeiwache abgeholt werden, geschieht anschließend bei erschreckend vielen Familien aus der sozialen Unterschicht und bei Migranten die eigentliche Katastrophe. Die gesellschaftliche Integration scheitert, die Schule

wird abgebrochen, kein Ausbildungsplatz gefunden. Dieser soziale Sprengstoff wird die Republik in den nächsten Jahren erschüttern, da bin ich mir sicher.

Mein Fazit kann und darf dennoch nicht negativ ausfallen. In der Jugendzeit mag man die Empfindungen alternativer Projekte wegschieben, doch sie bleiben im Herzen und tragen irgendwann Früchte.

Ein letztes Beispiel aus meinem Schulalltag: Abschlussfahrt Klasse zehn, alle Prüfungen waren vorbei. Es ging nicht in eine große Stadt, nicht an einen Strand, sondern auf einen Bauernhof in den Bergen, weit ab von allem und mit einem Sportprogramm tagsüber. Am ersten Abend, nach der ersten, wirklich kleinen Wanderung, waren einige dieser Großstadtkids psychisch und physisch völlig am Ende. Tränen und Muskelkater statt Disco und Shopping. Am nächsten Tag stand Canyoning auf dem Programm. Keiner der Schüler war je so intensiv der durchaus gefährlichen Natur ausgesetzt. Keiner stand je auf einer Brücke und musste das Geländer loslassen, dem Seil und dem Bergführer ganz vertrauen, seine Angst überwinden und sich 30 Meter abseilen

lassen. Doch alle haben es geschafft. Plötzlich wurden diese Jugendlichen kurz vor dem Erwachsensein wieder wie kleine Kinder, die auf dem Spielplatz vor Freude und Aufregung schreiend endlich die Rutsche meistern. Und mit einem Mal kippte die Stimmung: So viel Freude und Lachen habe ich bei solchen Fahrten selten erlebt. Ich bin mir sicher: Die Schüler werden viel vergessen, vor allem die Inhalte von Unterrichtsstunden, aber diese Erlebnisse niemals.

So früh wie möglich müssen Kinder, vor allem die aus problematischen Familien, mit der Natur, dem Sport und mit eigener kreativer Kultur zusammengebracht werden. So werden Alternativen zur übermächtigen Medienflut angelegt. Und bei einem entsprechenden Rahmenprogramm geht das auch noch mit jungen Erwachsenen. In der Adoleszenzzeit haben die Jugendlichen aber auch ein Recht darauf, mit dieser Medienwelt zu ringen.

Rüdiger Schillinger
Lehrer an der Jahn-Realschule Stuttgart / Lehrbeauftragter am Staatlichen Seminar für Didaktik und Lehrerbildung (Realschulen) Ludwigsburg

Nach neun war keiner mehr auf den Beinen

Interview mit Frau Özelik

Frau Özeliks Sohn Bilal hat 2007 mit seiner sechsten Klasse der Jahn-Realschule bei ONE WEEK. NO MEDIA! mitgemacht. Martin Tertelmann erzählt sie, wie der Verzicht funktioniert und warum er zu ausgeschlafenen Kindern führt.

Heute ist Donnerstag – der vierte Tag ohne Medien. Wie geht es Ihnen? Was hat sich geändert in dieser Woche?

Der Montag war sehr schwer ohne Fernsehen und ohne Computer, muss ich jetzt ehrlich sagen. Er war schon anstrengend der Montag. Aber nur der Montag. Ansonsten ging es eigentlich. Man kann auch ohne solche Sachen leben, ohne Medien. Mir ist aufgefallen, dass mein Sohn viel draußen gespielt hat. Sonst hängt er immer zu Hause vor dem Fernseher oder will Computer spielen.

Er war viel draußen, hat mehr mit Freunden und mit seiner Schwester zu Hause gespielt. Er hat mal ein Puzzle gemacht mit tausend Teilen, das haben sie rausgeholt. Und er ist mit mir auch oft raus zum Einkaufen oder so. Sonst ist er eigentlich nie dabei, da will er lieber zu Hause bleiben. Der Montag war wie gesagt sehr schwer.

Wie erging es Ihrer Tochter?

Ich muss jetzt ehrlich sagen: meine Tochter durfte schon Fernsehen schauen, wenn ihr Bruder nicht da war. Es gibt einige Sendungen, die sie immer anschaut, und das durfte sie dann schon. Normalerweise bin ich nicht immer zu Hause, doch ich hatte mir vorgenommen, in dieser Woche immer da zu sein – nicht dass doch was eingeschaltet wird. Und es ging. Wenn meine Tochter dann im Wohnzimmer Fernsehen geschaut hat, dann ist mein Sohn nicht rein, das hat er nicht gemacht.

Sie und Ihr Mann haben auch kein Fernsehen geschaut?

Tagsüber schaue ich eh kein Fernsehen, da habe ich sowieso keine Zeit für so was. Abends, wenn die Kinder geschlafen haben, habe ich schon Fernsehen geschaut, das muss ich jetzt ehrlich sagen. Oder wenn mein Mann am Computer was arbeiten musste, das hat er dann auch gemacht. Aber erst wenn die Kinder geschlafen haben.

Wie nutzen Sie normalerweise Medien?

Zum Computerspielen habe ich persönlich keine Zeit. Tagsüber

schaue ich auch kein Fernsehen.

Und Ihr Sohn?

Der würde gern den ganzen Tag vorm Computer sitzen. Aber das gibt es bei uns eigentlich nicht. Er darf am Wochenende spielen, so lang er möchte. Aber nicht am Samstag und Sonntag, sondern an einem Tag von beiden, und dann so lang wie er will. Das heißt aber nicht, dass er bis morgens vor dem Ding sitzt, da habe ich schon meine Regeln. Wenn Schule ist, darf er da nicht lange sitzen. Aber wenn er sagt ‚Ich muss mal kurz ein Referat machen‘, dann sitzt er schon mal ein Stunde dran. Oder wenn er mal keine Hausaufgaben hat, dann bittet er ‚Mama, Mama, bitte eine Stunde‘, dann vielleicht. Aber ansonsten darf er unter der Woche nicht so lang vor dem Computer oder dem Fernseher sitzen.

Wie finden Sie das Projekt ONE WEEK. NO MEDIA!?

Ich finde es sehr schön. Vor allem abends, da haben wir das Problem nicht, wenn es ‚ins Bett gehen‘ heißt. Wenn der Fernseher nicht an ist, klappt das schneller, ist mir aufgefallen. Sonst, wenn der Fernseher an ist, heißt es ‚Noch 10 Minuten,



noch 15 Minuten, dann ist die Sendung zu Ende‘. Dann diese Bettlerei und dann sind es schon 20 Minuten und der Fernseher ist immer noch an. Sie schlafen gemeinsam in einem Zimmer und meine Tochter muss früher schlafen. Sie haben auch einen Fernseher in ihrem Zimmer, weil wir im Wohnzimmer nur türkisches Fernsehen haben und im Kinderzimmer deutsches Fernsehen. Letzte Woche ist der Receiver im Kinderzimmer kaputtgegangen. Und ich habe zu meinem Mann gesagt, dass ich keinen neuen Receiver für das Kinderzimmer mehr möchte. Aber dann leidet meine Tochter, die nicht viel Fernsehen schaut, auch darunter. Denn türkisches Fernsehen schauen die Kinder nicht sehr gern.

Nehmen Sie aus dieser Woche einen Impuls mit? Gibt es etwas, worüber Sie sagen ‚Das finde ich gut, das möchte ich weitermachen oder ändern für die Zukunft‘?

Die Aktion ist schon gut. Die Kinder haben gelernt, dass man auch ohne diese Medien leben kann und dass man viel mehr machen kann. Mein Sohn hat zum Beispiel nie mit seiner Schwester gespielt. Wenn

sie gefragt hat ‚Komm, machen wir zusammen ein Puzzle‘ oder ‚Spielst du mit mir mal Uno oder ein anderes Spiel?‘, hat er das nie gerne gemacht und gesagt ‚Nee, ich habe jetzt keine Lust, ich will jetzt lieber Fernsehen schauen‘. Meine Tochter ist ganz begeistert, weil sie diese Woche ein tausender Puzzle zusammen gemacht haben. Oder sie haben abends ein anderes Spiel gespielt, weil die Zeit nicht vergangen ist, weil es geregnet hat und weil man auch nicht immer draußen spielen kann. Ich habe im Kinderzimmer bisher eigentlich immer einen Fernseher gehabt, und den möchte ich jetzt eigentlich komplett wegtun. In dieser Woche waren die Kinder echt pünktlich, nach neun war keiner mehr auf den Beinen. Sie haben beide geschlafen. Mein Sohn will sonst immer bis 22 oder 22.30 Uhr wach bleiben und dann gibt es Probleme morgens beim Aufstehen. Also den Fernseher im Kinderzimmer möchte ich komplett wegtun.

Möchten Sie oder werden Sie es tatsächlich?

Das werde ich wahrscheinlich machen. Ja, ganz wegtun.

Was fanden Sie nicht so gut?

Mein Sohn hat kein Handy gehabt und da mache ich mir schon Sorgen, denn er hat einen langen Heimweg. Wenn er ein Handy dabei hat, dann rufe ich kurz an, wenn ich nicht da bin. Ich habe ihm in dieser Woche einen Zettel geschrieben, wann ich wieder da bin und bin dann aber immer etwas früher gekommen, ganz leise in die Wohnung. Ich wollte dann sehen, was er macht. Aber ich habe ihn nie vorm Computer oder vorm Fernseher erwischt. Ich wollte schon wissen, ob er es auch durchhält. Er hat sich dran gehalten.

Martin Tertelmann

Vor lauter Langeweile ein Lied geschrieben

Pana Vavelidis, seine Familie und sein Freund Sven am dritten Tag ohne Medien – ein Zwischenbericht.

Ich fahre mit der S-Bahn zur Nürnberger Straße. Pana Vavelidis und sein Klassenkamerad Sven holen mich ab und begleiten mich zur Wohnung von Panas Familie. Pana zeigt mir das Kinderzimmer, das er sich mit seinem jüngeren Bruder teilt: zwei Betten, ein Schreibtisch und eine Kommode – darauf steht ein Fernseher, darunter eine Playstation. Die Medienausstattung der gesamten Familie entspricht wahrscheinlich dem normalen Durchschnitt: zwei Fernseher, eine Stereoanlage, drei Handys, eine Playstation, ein Computer und ein Radio.

Ich frage die Familie, wie sie die medienfreie Woche findet und wie sie damit klarkommt. Herr Vavelidis sagt, er fände das Projekt ganz große Klasse. Es sei insgesamt ruhiger geworden in der Familie. Man könne Gespräche zu Ende führen, ohne an die nächste Fernsehsendung oder das Spiel an der Playstation denken zu müssen. Die Kinder könnten nun nach der Schule sofort die Hausarbeiten machen. Ihre frei gewordene Zeit verbringen sie mit Backgammon spielen oder lesen. Alle Familienmitglieder gingen früher schlafen, vielleicht weil die Müdigkeit jetzt

bewusster wahrgenommen wird. Herr Vavelidis findet das alles so toll, dass er auch künftig ab und an eine Woche ohne Medien einschieben will. Panas kleiner Bruder findet das Projekt ganz okay, er mache gern mit. Frau Vavelidis sagt, sie habe sowieso keine Zeit zum Fernsehschauen, weil sie sich um den Haushalt kümmern müsse. Ich frage Frau Vavelidis, ob sie Unbehagen empfindet, wenn Pana viel Fernsehen schaut und viel Playstation spielt. Sie meint, Ängste habe sie keine. Sie selbst wäre ohne den ganzen Kram gut groß geworden und wolle jetzt einfach, dass ihr Sohn damit klarkommt.

Ob und wie Pana und sein Freund Sven jetzt mit der medienfreien Woche klarkommen, lasse ich mir in Ruhe von den beiden im Kinderzimmer erzählen. Ich frage Sven, was sich in seiner Familie geändert hat, seit die Woche ohne Medien begonnen hat. Er erzählt, dass seine Familie mitmacht und ihn unterstützt. Sie redeten seit zwei Tagen wieder mehr miteinander, erzählten sich, was sie so am Tag erlebt haben. Vor der medienfreien Woche sei er nach der Schule nach Hause gekommen und hätte

gleich den Fernseher eingeschaltet, seine Geschwister ihre Computer. Die Mutter habe ihnen dann das Essen gebracht. Gestern Abend sei er einfach früh schlafen gegangen. Am Montagmorgen wollte er wie immer direkt nach dem Aufstehen Musik und Fernseher einschalten – seine Mutter habe ihn dann an die Projektwoche erinnert. Normalerweise schaue er etwa drei Stunden am Tag Fernsehen, dazu komme noch Zeit fürs Computerspielen. Er finde selbst, dass das zu viel ist und wolle das eigentlich auf eine Stunde reduzieren. Sven spielt Basketball im Verein. Er sagt, er sei ein guter Spieler und werfe pro Spiel an die zwanzig Körbe. Den Tag im Wald fand er sehr schön, abends sei er richtig kaputt gewesen. Dann schaut er zum Fenster und sagt, sich selbst entschuldigend, oft sei das Wetter ja auch nicht gut, da könne man nicht raus.

Ich frage Pana, was er jetzt mit der vielen freien Zeit anstellt. Er habe sich „Die Geistermeister“ aus der Stadtbibliothek ausgeliehen und lese, vor allem abends. Er gehe schwimmen oder Fußball kicken.



Oder er schreibe Gedichte. Ihm fehlten die gewohnten Fernsehserien, die sonst den Tag strukturieren. Der Verzicht aufs Fernsehen tue ihm am meisten weh. Sonst schaue er bis zu drei Stunden am Tag. Der Fernseher im Kinderzimmer werde eingeschaltet, wenn sie abends noch nicht müde sind, dann könnten sie noch ein bisschen schauen.

Pana und Sven erzählen stolz, dass sie am heutigen Nachmittag aus lauter Langeweile einen Liedtext geschrieben haben. Sie wollten noch daran feilen und den Song dann am Samstag beim Abschlussfest zum Besten geben.

Die Stimmung ist gut, alle genießen das Zusammensein und die Atmosphäre. Dennoch steht die Abwesenheit der Medien spürbar im Raum – Pana und Sven bekräftigen nochmals, dass der Verzicht aufs Fernsehen am meisten weh tue. Doch ebenfalls spürbar ist der Stolz auf die wiedererlangte Souveränität: Jetzt bestimmen sie selbst, was sie wann tun.

Ich frage die beiden Jungen, ob sie mich noch zur S-Bahn begleiten. Die Mutter fährt uns schließlich mit dem Auto und schaltet beim

Start sofort das Autoradio aus. Keine Medien, dazu gehört für Frau Vavelidis auch das Radio.

Wir winken Sven noch zu, der ebenfalls nach Hause geht. Er wird mit seiner Familie reden, vielleicht ein wenig spielen oder lesen und dann wahrscheinlich wieder früh schlafen gehen. Medien-Entzug führt zu viel freier Zeit, die aktiv gestaltet werden muss. Das strengt an und ist manchmal wohl auch schwer auszuhalten.

Ganz beschwingt fahre ich mit der S-Bahn heim und denke, dass eine medienfreie Woche an den nur scheinbar alten Zopf des Fastens anknüpft. Sie entfaltet ihre Kraft und versorgt aus sich selbst heraus Familien mit der notwendigen Energie, eine Woche lang ihre Gewohnheiten radikal zu verändern. Und sich dem Vakuum zu stellen, um es aktiv mit Eigenem zu füllen.

Martin Tertelmann

„Aus lauter Langeweile haben Sven und ich heute Nachmittag einen Rapsong geschrieben.“

Pana

„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

Förderung von Lebenskompetenzen

ONE WEEK. NO MEDIA!: Bernd Klenk, der Dienststellenleiter von release U21, zieht ein Fazit.

Eine Woche Medienverzicht – was für eine schwierige Aufgabenstellung! Manchen haben sie bewältigt, andere sind gescheitert.

Die Erfahrung zeigt, dass der Verzicht funktionieren kann, wenn das Umfeld mitmacht. Auf sich alleine gestellt ist er fast nicht auszuhalten. Ohne Ideen, wie die plötzliche Stille und der entstandene Freiraum gefüllt werden können, erscheint die Zeit für viele quälend ausgedehnt.

Das Konzept von ONE WEEK. NO MEDIA! hat dies alles bedacht. Hauptsächlich haben sich Schulen im Klassenverband beteiligt. Die Gruppe motiviert den Einzelnen, sich auf das Experiment einzulassen, die Projektangebote bieten eine attraktive Alternative zum gewohnten Medium.

release Stuttgart arbeitet schon lange auf dem Gebiet der Suchtprävention. Ziel dieser Arbeit ist es, missbräuchlichen Konsum und das Entwickeln von Abhängigkeiten zu verhindern. In unserem Blickpunkt standen bisher die stoffgebundenen Störungen, doch in den letzten Jahren haben die Beratungsanfragen zugenommen, die auf den Umgang mit Medien zielen.

Mit ONE WEEK. NO MEDIA! haben wir uns erstmals an

einem Projekt beteiligt, das diese Thematik in den Mittelpunkt stellt. Im Konzept finden sich Herangehensweisen und Suchtpräventionsstrategien wieder, die nach unserer Überzeugung wirksam sind: die Förderung von Lebenskompetenzen und das Konzept der schützenden Faktoren. Kurz gesagt: Wer starke Schutzfaktoren und vielfältige soziale Kompetenzen hat, ist weniger anfällig dafür, ein abhängiges Verhalten zu entwickeln. Das Umfeld der jeweiligen Gruppe, also Schule und Elternhaus, wurde einbezogen. Es gab keine isolierten Highlight-Aktionen, sondern eine längerfristige Auseinandersetzung mit Medien und ihrer Bedeutung.

Eine Woche aus dem gewohnten Verhalten auszusteigen, bietet die Chance, sich zu besinnen, Gewohnheiten zu hinterfragen, Neues auszuprobieren, Vergessenes wieder zu entdecken und die Änderung von Verhaltensweisen einzuleiten. Das Ziel ist nicht die generelle Abstinenz, sondern ein bewusster Umgang.

Aus unserer Sicht ist das Projekt ein Erfolg. Zum einen spricht die hohe Zahl der beteiligten Gruppen dafür,

dass dieses Thema viele beschäftigt. Zum anderen zeigen unsere Beobachtungen aus den Prozessen, Diskussionen und Verläufen in den einzelnen Teilnehmergruppen, dass Reflexionsprozesse in Gang kamen. Einzelne Rückmeldungen lassen darauf schließen, dass das Problem mit den Medien schon länger in den Familien schwebte und nun durch die Aktion thematisiert wurde. Auch innerhalb unserer Einrichtung ist dieses Thema dadurch mehr in den Fokus gerückt. Uns beschäftigt, wie die Spur, die durch ONE WEEK. NO MEDIA! gelegt wurde, weiter verfolgt wird und wie auf den erkannten Bedarf reagiert werden kann. Manchmal mit und manchmal ohne Medien.

Bernd Klenk



Pfeil- und Bogenbau beim Ausflug in den Degerlocher Wald

Kühe in der Höhle?

Medien sind fest in unser aller Alltag verankert. Es gilt nun, sinnvoll damit umzugehen und die Kinder nicht mit den Medien allein zu lassen.

Die Mediennutzung von Kindern, Jugendlichen und auch Erwachsenen ist in der gesellschaftlichen Diskussion angekommen. Welchen Raum dürfen die elektronischen Medien im täglichen Leben einnehmen? Was ist sinnvoll und was sind bedenkliche Auswüchse? Klar ist nur, dass es kein Zurück gibt. Mediennutzung bedeutet Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, ist zentraler Bestandteil des Ausbildungs- und Arbeitsalltags, hat in allen Bereichen unseres Soziallebens und Freizeitverhaltens Einzug gehalten.

Chancen und Risiken liegen hier eng beisammen, genauso wie sinnvoller Gebrauch und Missbrauch. Die neuen Generationen wachsen schon mit der Medienvielfalt auf und freuen sich daran. Eltern und Pädagogen haben Bedenken und nehmen Fehlentwicklungen wahr. Die wachsende Isolation vor den Bildschirmen, gesteigerte Aggressivität durch Ballerspiele, gesundheitliche Risiken und Entwicklungsverzögerungen sowie Internet-Abhängigkeit werden diskutiert und erforscht.

Das Ausmaß der problematischen

Entwicklungen ist unklar – die Zahlen der Internet-Abhängigen liegen je nach Untersuchungen zwischen drei und 13 Prozent. Die Grenze zwischen „gesunder“ Nutzung und riskantem Verhalten ist fließend, die Merkmale für ein abhängiges Verhalten müssen noch genauer definiert werden.

Sichtbar und spürbar ist jedoch ein Anwachsen der Zahl der Menschen, die sich wegen eigener Probleme oder problematischen Verhaltens von Angehörigen an Beratungsstellen und Ärzte wenden. Es bereitet Eltern Unbehagen, dass sie hier auf so wenige Erziehungsnormen zurückgreifen können und sie blicken mit großer Unsicherheit auf das Geschehen im Kinderzimmer.

Waren sie am Beginn vielleicht sogar stolz darauf, dass die Kleinen schon in frühen Jahren Maus, Tastatur und einfache Spielprogramme beherrschen, sind sie einige Jahre später sehr in Sorge darüber, dass die Teenager die „Guild“ in „World of Warcraft“ den Beziehungen im richtigen Leben vorziehen und kein Familienleben mehr stattfindet. In vielen Wohnzimmern wird

über die Notwendigkeit diskutiert, das neueste Handy anzuschaffen oder die neueste Spielkonsole – mit starken Argumenten von Seiten der Befürworter: neue Chancen, noch mehr Teilhabe, Ausgrenzungsphantasien, denn „alle anderen haben das doch schon“. Das Finden von Normen und Regeln hinkt der Entwicklung und Ausdehnung des Angebots hinterher.

Doch es gibt Leitlinien, auf die man zurückgreifen kann. Ein Erklärungsansatz für die Entstehung von Sucht ist das Klaviermodell: Wenn ein Mensch über eine breite Tastatur von Möglichkeiten zur Lebensgestaltung und zur Krisen- und Konfliktbewältigung verfügt und sie auch anwendet, ist die Gefahr gering, ein abhängiges Verhalten zu entwickeln. Dies geschieht erst dann, wenn man in schwierigen Lebenssituationen nur noch auf einige wenige Tasten zurückgreift – weil die anderen sich nicht entwickelt haben, verkümmert oder weggefallen sind.

Bei Sucht spielt der Mensch nur noch eine Taste. Das bedeutet als Ziel für Erziehung und Prävention, dem Einzelnen

möglichst viele Tasten zu zeigen und ihm den Umgang damit zu ermöglichen. Fernsehen, PC-Spiele, Chatten sind eine Bereicherung – wenn sie nicht die Entwicklung und Nutzung anderer Wege zur Bedürfnis-Befriedigung überschatten oder blockieren. Das heißt auch, die Kinder und Jugendlichen nicht mit den Medien allein zu lassen, sondern sich zu interessieren, teilzunehmen und das Gespräch darüber zu suchen. Ebenso wie das Einladen zu Alternativen oder das Schaffen von „Aus“-Zeiten.

Ein Achtjähriger, der während ONE WEEK. NO MEDIA! an einer Höhlenbefahrung teilnahm, listete auf, auf welche Medien er in dieser Woche verzichtet. Die Finger beider Hände reichten für seine Aufzählung nicht aus. Auf die Frage, was seine Befürchtungen seien, wenn er jetzt gleich in die Höhle gehe, antwortete er „dass da Kühe sind“. Nach anfänglich irritierten Blicken der Pädagogen war schnell klar: Nächstes Mal müssen wir ihm zeigen, wo Kühe wirklich leben.

Bernd Klenk

„Echt cool, heute ist der vorletzte Tag der Medienwoche. Ich bin echt glücklich, dass ich die Woche so gut gemeistert habe. Meine Freunde und ich reden in den Pausen nur noch darüber, wie schön es auch ohne Medien sein kann. Man tut zum Beispiel anstatt PC zu spielen, raus gehen oder mal ein Buch lesen. Aber mit Medien macht es dann doch mehr Spaß.“

Stefanie

„Heute habe ich die Medien überhaupt nicht vermisst. Ich habe mich trotzdem wohl gefühlt.“

Melanie

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

Silvio

Wer hätte das gedacht?

Wer hätte das gedacht, in einer Zeit wie der unseren, in der das Medium jeglichen Lehrsatz einer Mutter durch Edukations-Programme im TV praktisch komplett ersetzen kann und der Bildschirm quasi ungewollt vom Horizontweiterer zum perfekt geeigneten Babysitter mutiert und letzten Endes die Trägheit der Jugend fördert? In der man statt Freunde zu besuchen, einfach ein gefühlsloses knappes „HDL“ sendet und Treffen absagt, um am Computer den letzten Level des Liebesspiels zu beenden. In der man schon in frühen Jahren auf die Weihnachtswunschliste kein Spielzeugauto oder Jojo schreibt, sondern ein Handy mit Touchscreen und einen iPod nano mit integriertem DVD-Spieler mit einer Gesamtspeicherkapazität von 120 Gigabyte.

Wer hätte da gedacht, dass 28 tapfere Sechstklässer einer Realschule in Stuttgart-Bad Cannstatt eine ganze Woche lang freiwillig ihre Handys, Konsolen, Fernseher, MP3-Player und Telefone auf Stand-by 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 man nach so einem Projekt die Dinge ein wenig anders sieht? Wer hätte gedacht, dass plötzlich verborgene Talente aufblühen können? Wer hätte gedacht, dass es so ein Riesenerfolg werden würde...?

William Ponzetta

Duap-MC, Rapper aus Stuttgart-Bad Cannstatt, mit bürgerlichem Namen William Ponzetta, ist ehemaliger Schüler der Jahn-Realschule und hat mit Freunden das Plattenlabel Chaplin Records gegründet.



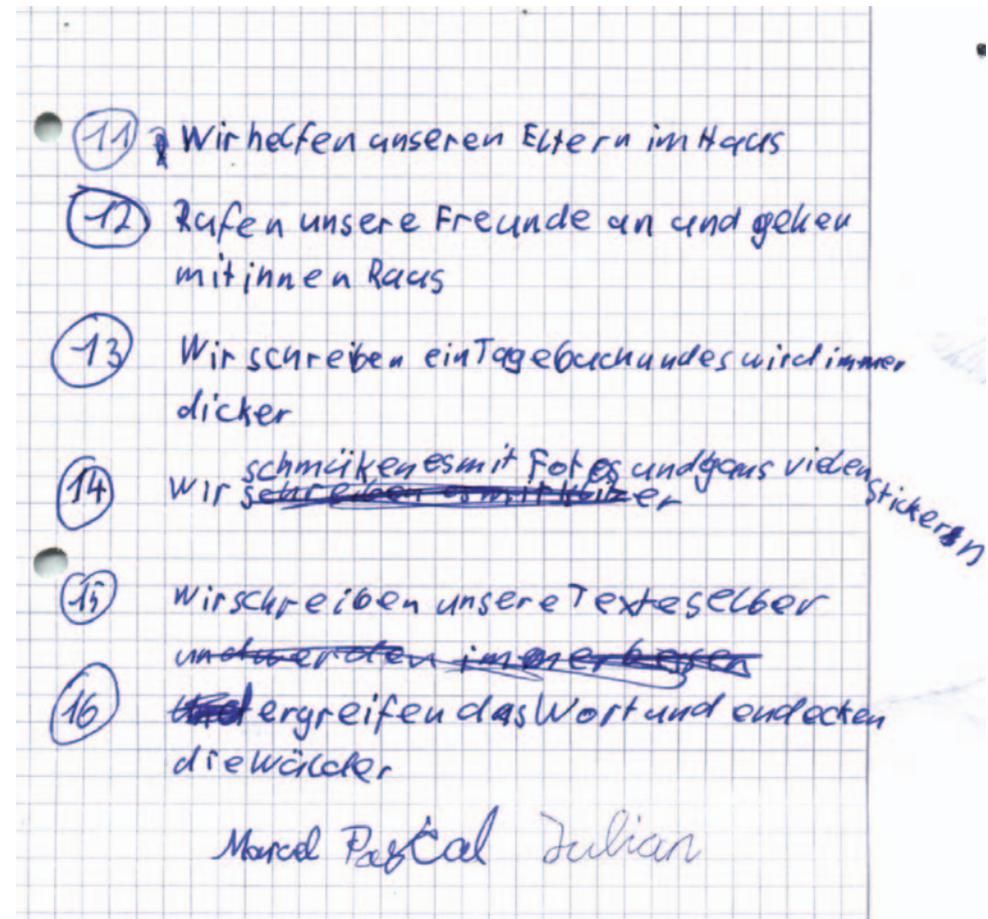
Raptext von Julian Ebert, Marcel van Look und Pascal Schmidt. Entstanden im Workshop mit William Ponzetta von Chaplin Records am 10. Juli 2007.

ONE WEEK. NO MEDIA!

Es wird schwer, aber wir werden es machen,
Wir sind Freunde und werden's zusammen schaffen,
Unser Leben verändert sich durch dieses Projekt,
Wir haben neue Seiten an uns entdeckt.
Uns fehlen die Medien, doch jetzt gehen wir wandern,
Wir gehen raus und treiben Sport mit andern,
Spielen Spiele zusammen mit unseren Freunden,
Gehen in den Wald und entdecken die Schönheit von Bäumen.
Wir helfen unseren Eltern im Haus,
Rufen unsere Freunde an und gehen mit ihnen raus,
Wir schreiben ein Tagebuch und es wird immer dicker,
Wir schmücken es mit Fotos und ganz vielen Stickern,
Wir schreiben unsere Texte selber,
Ergreifen das Wort und entdecken die Wälder.

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!
Text: Klasse 6a, 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



Dunkelheit, Stille und eine ordentliche Portion Lehm

Der Sozialpädagoge und zertifizierte Höhlenführer Michael Guntermann hat im Rahmen von ONE WEEK. NO MEDIA! mit insgesamt 14 Schulklassen und Gruppen die Gustav-Jakob-Höhle auf der Schwäbischen Alb besucht und so genannte Höhlenbefahrungen unternommen. Hier zieht er ein Fazit:

Kinder und Jugendliche bewegen sich oft nicht genug und sind seltener in der Natur unterwegs als früher. Sie schauen in Filmen anderen Menschen bei Abenteuern zu, statt selbst welche zu erleben. In Computerspielen schlüpfen sie in die Rolle von Abenteurern, können aber im Zweifelsfall die Reset-Taste drücken und wieder von vorn beginnen. Ein reales Umfeld mit spürbaren Widrigkeiten der Natur gibt es in der medialen Welt nicht.

Bei Höhlenbefahrungen ist das anders: Die Jugendlichen sollten aktiv werden, vor physische, psychische und soziale Herausforderungen gestellt werden und Neues erleben, das sie in ihren Alltag mitnehmen können. Ein Schwerpunkt lag im Bereich des so genannten

Berührtseins, also dem Kontakt mit Dingen, Gegenständen, Elementen und Menschen, die auf jedes Individuum einwirken. Hierbei spielen die Sinne eine herausragende Rolle, denn durch sie stellt der Mensch eine Verbindung von seinem inneren Bewusstsein mit der Umwelt her. Die Erlebnispädagogik dient der Selbsterfahrung und wird für die Persönlichkeitsentwicklung genau dann zur elementaren Bedeutung, wenn das „Berührtsein“ zum „Angerührtsein“ wird. Dieses „Angerührtsein“ kann sich in Gefühlen wie Freude, Schmerz, Hilfslosigkeit oder Angst ausdrücken.

Eine Kriech-Höhle ist optimal für ein Ausflugsabenteuer geeignet. Neben Dunkelheit, Kälte und absoluter Stille kommen in der Gustav-Jakob-Höhle noch die Enge und eine gute Portion Lehm dazu. All diese Faktoren hinterlassen einen starken Eindruck und erfordern ein großes Maß an Selbstüberwindung und Mut. Das macht das Höhlenabenteuer zu einem intensiven Gruppenerlebnis. Zudem haben horizontale Höhlen auch noch ein paar entscheidende Vorteile im Vergleich zu anderen

erlebnispädagogischen Spielarten: Es sind keine sportlichen Vorkenntnisse notwendig, mit der richtigen Ausrüstung ist die Verletzungsgefahr auch für Unerfahrene niedrig und schlechtes Wetter draußen spielt im Inneren einer Höhle keine Rolle.

Was die Teilnehmenden einer Höhlenbefahrung lernen, können sie auch auf andere Themenbereiche des Lebens übertragen: Freundschaft, Hilfe geben und annehmen, Kommunikation, Teamarbeit, Mutprobe, einen Kick erleben, Grenzen kennen lernen, Ängste überwinden. Sehr gut können auch Lebens- und Glaubenthemen erfahrbar gemacht werden: Lebensweg mit Hindernissen, Gemeinschaft, Rituale, Licht oder Umkehr.

Michael Guntermann



Zwei Jahre danach

Julia, Melanie, Pana und Sven haben 2007 beim Pilotprojekt an der Jahn-Realschule mitgemacht. Am 19. Oktober 2009 wurden die vier zum Projekt befragt: Gehen sie seitdem anders mit Medien um? Hat sich etwas verändert?

Julia:

„Für mich war es damals eine echte Herausforderung. Ich fand es sehr interessant herauszufinden, ob man auch ohne Medien kann. Nach der Aktion habe ich weniger Fernsehen geschaut, aber nach einem Jahr war es wieder so wie immer. Ich fand die Aktion richtig, es konnte was geändert werden. Medien sind eine Gefahr, man kann richtig süchtig werden.“

Melanie:

„Es war eine gute Erfahrung für mich, weil man auch mal andere Sachen gemacht hat, man ist mehr rausgekommen. Ich habe am Anfang nach der Aktion weniger Medien gebraucht, aber dann war es wie immer. Heute chatte ich jeden Tag ungefähr zwei Stunden am PC. Fernsehen schaue ich manchmal. Ich fand die Aktion richtig. Wie viel man schaut, hängt von der Familie ab. Die Medien sind zuviel. Wenn man Medien zuviel nutzt, wird man süchtig und kann die Augen schädigen.“

Pana:

„Playstation spiele ich jetzt weniger, aber dafür sitze ich mehr am PC. Eine Woche ohne Medien war

eine gute Erfahrung. Man hat mehr Zeit mit anderen verbracht. Alles war aus. Mein Papa hat es noch mal drei Tage gemacht. Ich habe letztens an die Aktion gedacht, weil ich zu lang am PC war. Die Aktion war gut, weil man schaut, was da so passiert. Es liegt doch immer an der Person. Manche können es besser kontrollieren als andere. Ich kann mich kontrollieren.“

Sven:

„In der medienfreien Woche hat man mehr mit den Eltern geredet. Der Fernseher war beim Essen ausgeschaltet. Wir haben seit der medienfreien Woche vor zwei Jahren keinen Fernseher mehr beim Essen an. Ich spiele heute zwei Stunden Counterstrike und Call of Duty online. Ich habe oft so einen Gedankenblitz an ONE WEEK. NO MEDIA!, wenn ich Fernsehen schaue. Ich denke dann: ‚Heute habe ich schon wieder soviel geschaut, ich hätte die Zeit auch besser nutzen können.‘ Es geht zuviel über die Medien. Es passiert alles übers Fernsehen. Das ist gefährlich, weil es Zeit für andere Dinge wegnimmt. Ich finde es besser, wenn man so eine medienfreie Woche in der Gruppe

macht, da macht es einfach mehr Spaß.“

Auch dem Rest der Klasse wurden einige Fragen gestellt. Eine Schülerin fand, „die Aktion war überflüssig“. Alle anderen fanden die Woche anregend bis spannend. Allerdings war der langfristige Erfolg eher bescheiden. 15 Befragte gaben kurz zusammengefasst etwa folgende Antwort: „Jetzt ist es wieder wie früher: TV den ganzen Tag.“

Immerhin sechs Befragte erzählten, dass sich ihr Verhalten geändert habe und sie mehr Zeit für Freunde, Familie und Schule aufbrächten oder zumindest bewusster mit Medien umgingen. In ein oder zwei Familien bleibt der Fernseher auch jetzt noch beim Abendessen aus.



Chronik
Daten und Fakten
Auswertung
Links und Literatur
Teilnehmer und Partner
Praxistipps
Veranstaltungen

Chronik ONE WEEK. NO MEDIA!

Mai 2006 Vorüberlegungen

Christian Pfeiffer vom Kriminologischen Forschungsinstitut Niedersachsen weist mit einer Studie nach, dass es einen engen Zusammenhang zwischen Jugendgewalt, Medienkonsum, sozialen Rahmenbedingungen und Schulerfolg gibt. Stuttgarts Oberbürgermeister Dr. Wolfgang Schuster will Familien belohnen, die Fernseher und Konsole aus dem Kinderzimmer verbannen. Er fragt in einem Schreiben an die Schulleitungen und Elternvertreterinnen, wie Eltern der Medienverwahrlosung von Kindern und Jugendlichen entgegenwirken können und welche Möglichkeiten Schulen haben, hier gegenzusteuern.

November 2006 Aktionsbeginn

Beginn der Konzeption von ONE WEEK. NO MEDIA! mit der Jahn-Realschule, der Evangelischen Gesellschaft Stuttgart (eva) und release.

9. Juli bis 14. Juli 2007 Pilotprojekt Jahn-Realschule

Medienfreie Woche mit der Klasse 6a der Jahn-Realschule in Stuttgart-Bad Cannstatt: 28 Schülerinnen und Schüler, 51 Eltern beziehungsweise Alleinerziehende, 26 Geschwister und zwei Lehrer verzichten eine Woche lang auf audiovisuelle Medien.

19. Juli 2007 Mit der Jugend im Dialog

Im Rahmen der Veranstaltung „Mit der Jugend im Dialog“ präsentieren vier Jugendliche in den Räumen der eva rund 45 Erwachsenen und Interessierten ihre Computerspiele und virtuellen Welten. Bei dieser Veranstaltung wird auch das Projekt ONE WEEK. NO MEDIA! vorgestellt.

Oktober 2007 ONE WEEK. NO MEDIA! eröffnet Internetplattform

Die Internetseite www.one-week-no-media.de geht online. Hier finden Interessierte die Dokumentation des Pilotprojektes, sowie Konzept, Instrumente und Anleitung zur Vorbereitung und Durchführung einer medienfreien Woche.

November 2007

Der Projektmittelfond „Zukunft der Jugend“ der Landeshauptstadt Stuttgart und die Jugendstiftung Baden-Württemberg fördern das Projekt erstmalig.

November 2007

Bürgermeisterin Dr. Susanne Eisenmann, Referat für Kultur, Bildung und Sport der Landeshauptstadt Stuttgart, übernimmt die Schirmherrschaft über das Projekt.

21. Januar 2008 Auftakt der Aktion ONE WEEK. NO MEDIA!

Pressekonzferenz in der Jahn-Realschule Bad Cannstatt. Alle Schulen im Großraum Stuttgart werden aufgerufen, im Sommer 2008 an der ersten medienfreien Woche teilzunehmen.

25. bis 26. Januar 2008 ONE WEEK. NO MEDIA!

wird auf der ersten bundesweiten Mediensucht-Konferenz in Berlin vorgestellt.

Fortlaufend im Jahr 2008

Unterstützung von Schulen, Lehrern und Elterninitiativen bei der Vorbereitung der medienfreien Woche. Martin Tertelmann besucht Lehrerkonferenzen, Schulleitertreffen und Elternabende.

29. Februar 2008 Schulungsworkshop bei release

Für interessierte und teilnehmende Pädagogen findet ein Workshop statt. Die Teilnehmer werden in die Konzeption eingeführt und erhalten konkrete Hilfestellung, um eine eigene medienfreie Woche erfolgreich durchzuführen.

März 2008

In Mainz wird die erste Ambulanz gegen Internet-Sucht eröffnet.

22. April 2008

Präsentation der Konzeption ONE WEEK. NO MEDIA! vor dem Kulturausschuss des Gemeinderates der Landeshauptstadt Stuttgart.

Mai 2008 Zwei neue HipHop-Songs

Johann und Moritz, beide 16 Jahre, von Südstandart und MagicL, 14 Jahre, produzieren Songs zum Thema Medien.

30. Juni bis 6. Juli 2008 1. Medienfreie Woche

35 Schulklassen und Gruppen nehmen teil.

24. August 2008 Dialogabend bei Trumpf in Ditzingen

Beim Ditzinger Unternehmen Trumpf präsentieren Jugendliche rund hundert Gästen und Mitarbeitern ihre Computerspiele und virtuellen Welten und kommen darüber mit den Erwachsenen ins Gespräch. Die eva konzipiert und organisiert den Abend. Die Firma Trumpf fördert das Projekt.

12. September 2008

eva und release werten die erste medienfreie Woche aus und beschließen, im Jahr 2009 eine zweite medienfreie Woche durchzuführen. Im Beratungs- und Behandlungszentrum für Suchterkrankungen steigt die Zahl der Anrufer mit Computer-Sucht. Wegen mangelnder Personalkapazität können nur Kurzberatungen angeboten werden.

Oktober 2008

Alle Schulen im Großraum Stuttgart werden aufgerufen, an der zweiten medienfreien Woche im Sommer 2009 teilzunehmen.

Der Projektmittelfond „Zukunft der Jugend“ der Landeshauptstadt Stuttgart und die Jugendstiftung Baden-Württemberg fördern das Projekt zum zweiten Mal. Vermittelt durch die Jugendstiftung Baden-Württemberg wird das Projekt im Rahmen des Bundesprogramms „Vielfalt tut gut“ auch gefördert vom Ministerium für Kultus, Jugend und Sport und vom Ministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend.

11. November 2008

Der Diakonie-Spendenfond unterstützt das Projekt erstmalig.

5. Dezember 2008

Einführungsworkshop bei release für interessierte Teilnehmer der zweiten medienfreien Woche im Jahr 2009.

3. Dezember 2008 Jugendliche im Sog virtueller Welten

Fachtag mit jugendlichen Computerspielern und virtuellen Netzwerkkern. Eine Veranstaltung vom Gesundheitsamt der Landeshauptstadt Stuttgart in Kooperation mit der eva und release. Über hundert Gäste sind anwesend, in erster Linie Fachpublikum.

Fortlaufend im Jahr 2009

Unterstützung von Schulen, Lehrern und Elterinitiativen bei der Vorbereitung der medienfreien Woche. Martin Tertelmann besucht Lehrerkonferenzen, Schulleitertreffen und Elternabende.

Das Projekt „Spielerberatung“ der eva ändert seinen Namen in „Fachstelle für Glücksspiel und Medienkonsum“. Damit wird signalisiert, dass die eva sich dauerhaft in diesem neuen Problembereich engagieren will.

Im Jahresbericht 2008 der eva taucht zum ersten Mal das Thema Mediensucht auf:

Anzahl der Mediensüchtigen 2008:

Selbst betroffene KlientInnen

29

Angehörige

22

Gesamt

51

Auffällig in diesem Bereich war der hohe Anteil der Angehörigen, die häufig zusammen mit den Betroffenen in die Erstberatung kamen. Verhältnismäßig viele Angehörige waren alleinerziehende Mütter. Die meisten KlientInnen waren Minderjährige oder junge Erwachsene, viele davon Schüler, Auszubildende oder Studenten.

**19. Februar 2009
Angst vor Stille und Langeweile**

Fachtagung Treff Sozialarbeit der eva zum Thema „Problematischer Medienkonsum – Prävention und Hilfskonzepte“.

**25. bis 27. Februar 2009
Eure Helden.
Unsere Helden.**

Ein Workshop mit 15 Jugendlichen aus dem Freiwilligen Sozialen Jahr Württemberg zum Thema Vorbilder und Helden.

**24. März 2009
Mediensucht: Zum Stand
und Ausmaß der Dinge**

Einblicke in die Lebenswirklichkeit von mediensüchtigen Menschen. Die Experten Gabriele Farke, Vorsitzende von HSO e.V., der Selbsthilfegruppe für Online-Süchtige, und Dr. Peter Peukert von der Ambulanz für Computerspielabhängigkeit an der Universitätsklinik Tübingen berichten zum Stand der Dinge der Online- und Medien-Sucht in den Räumen der eva. Es sind etwa hundert Gäste anwesend.

**13. bis 19. Juli 2009
2. medienfreien Woche**

Elf Schulklassen nehmen teil.

**Oktober 2009
Nominierung zum Jugend-
bildungspreis Baden-
Württemberg**

Die Jugendstiftung Baden-Württemberg und das Ministerium für Jugend, Kultus und Sport nominieren das Projekt ONE WEEK. NO MEDIA! für den Jugendbildungspreis 2009.

**Dezember 2009
Mit Jugendbildungspreis
ausgezeichnet**

ONE WEEK. NO MEDIA! erhält den 3. Preis.

Anfang 2010

Erstellung der umfangreichen Materialsammlung und Dokumentation.



Umdenken kann nicht erzwungen werden

Auswertung der Feedbackbogen

179 Grundschüler, 198 Schüler der Mittel- und Oberstufe und 148 Eltern haben am Ende der medienfreien Woche sechs Fragen beantwortet. Die Fragen waren für die Grundschüler zum Teil schwer verständlich. Dies muss in der Auswertung entsprechend berücksichtigt werden.

Die Kritik am Projekt sowie Verbesserungsvorschläge von Seiten der Schüler waren eher gering. Ihre Eltern hatten zu diesem Thema weitaus mehr zu sagen. Hier eine Zusammenfassung der Eltern-Kritik: Heutzutage sei es kaum noch möglich, ohne Medien zu leben und daher wichtiger, den Kindern beim Mediengebrauch Grenzen zu setzen, statt generelle Verbote auszusprechen. Es sollte stärker auf die Relevanz der Qualität abgehoben werden, da Verbote und der Verzicht um des Verzichtens Willens sowieso nichts änderten.

Da viele Familien im Winter mehr Schwierigkeiten haben, Alternativen für den Medienkonsum zu finden, kritisierten sie den Zeitraum des Projekts. Während manche Schüler sich

noch mehr Aktivitäten von Seiten der Projektleitung wünschten, fragten Eltern, warum diese gezielten Beschäftigungen überhaupt nötig seien. Ihrer Meinung nach könnten Kinder und Jugendliche auch ohne Medien ganz normal spielen und müssten nicht unterhalten werden. Es wurde also eher gewünscht, den Schülern und Eltern dabei zu helfen, den Medienverzicht in ihren Alltag zu integrieren.

Da die Teilnahme am Projekt natürlich auf Freiwilligkeit basierte, kann Schummeln nicht ganz ausgeschlossen werden. Doch mit mehr Kontrolle, die mehrfach gefordert wurde, kann ein Umdenken nicht erzwungen werden. Letztendlich ist die Freizeitgestaltung selbstbestimmt.

Die anfängliche Skepsis wich schnell und viele Kinder waren überrascht, wie aufregend so eine Woche ohne Medien sein kann. Vor allem die Klassenausflüge wurden mit Begeisterung aufgenommen. Bei der Projektbeurteilung entstand oft der Eindruck, dass die Schüler eher das Freizeitangebot beurteilten. Obwohl es sehr viele verschiedene Aktivitäten gab, wünschten

sich manche Kinder noch mehr. Auch meinten manche Eltern und Schüler, dass sich das Projekt erst ab einem längeren Zeitraum lohnen würde. Andererseits war es anderen schon wieder zu lang. Ein anderer Kritikpunkt, vor allem in der Mittel- und Oberstufe, betraf das Verbot aller Medien. Dies ging ihnen zu weit.

Man kann es nie allen recht machen, doch die überwiegende Mehrheit hat das Projekt positiv aufgenommen und davon profitiert. Scheinbar konnte das Projekt auch die richtigen Impulse setzen, da sich viele Teilnehmer am Ende der Woche einen bewussteren Medienkonsum vorgenommen haben.

Yvonne Frech

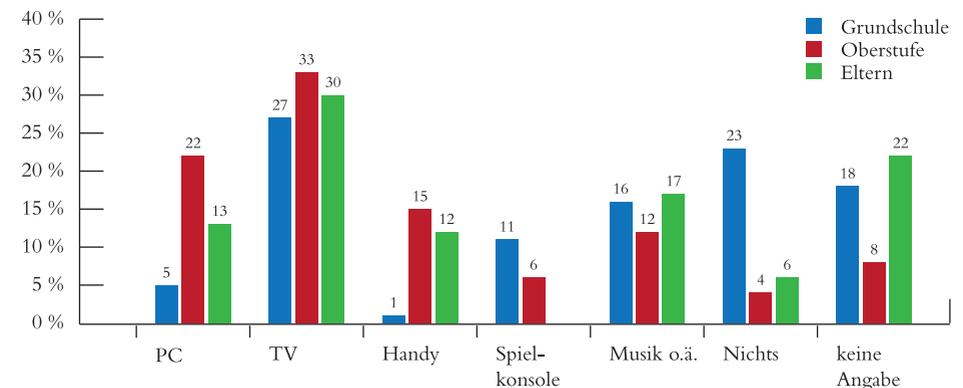
Bei welchen Medien fiel dir der Verzicht am schwersten und warum?

Es hat sich gezeigt, dass der Verzicht auf das Fernsehen in allen Altersklassen am schwersten fiel.

Während Eltern eher ungern auf Nachrichtensendungen verzichten, stehen bei den Schülern Unterhaltungsprogramme im Vordergrund.

In der Grundschule spielen viele Medien, wie zum Beispiel Handy und PC, noch keine bedeutende Rolle. Auch können sich noch sehr viele Kinder leicht von den Medien trennen.

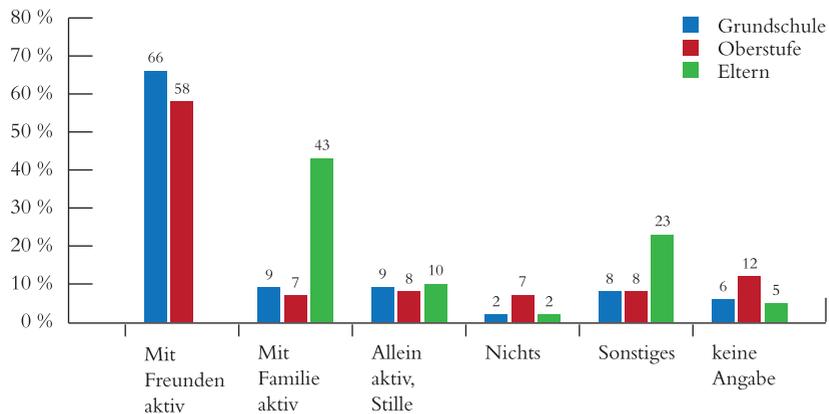
Mit zunehmendem Alter gewinnen Handy, Computer und Spielkonsole an Bedeutung.



Was war für dich das Schönste in der medienfreien Woche?

Gemeinsames Spielen und Unternehmungen mit Freunden haben bei den Schülern bleibende Eindrücke hinterlassen. Die Klassenausflüge wurden für viele Kinder zum schönsten Erlebnis der Woche. Damit zeigen sie ein großes Bedürfnis nach mehr schulischen Aktivitäten außerhalb des Unterrichts an.

Das familiäre Miteinander hat mehr Bedeutung bei den Eltern. Sie genossen die intensiveren Gespräche, gemeinsame Spiele und Unternehmungen. Als wahre Erholung wurde die Ruhe erlebt, die durch das Ausschalten des Fernsehers entstand. Zudem waren die Kinder ausgeglichener und der ständige Streit um das Fernsehprogramm blieb aus, was Ruhe und Entspannung zusätzlich förderte. Allein ein Buch zu lesen, die Ruhe im Haus genießen, das wurde von Kindern und Eltern gleichermaßen positiv empfunden.

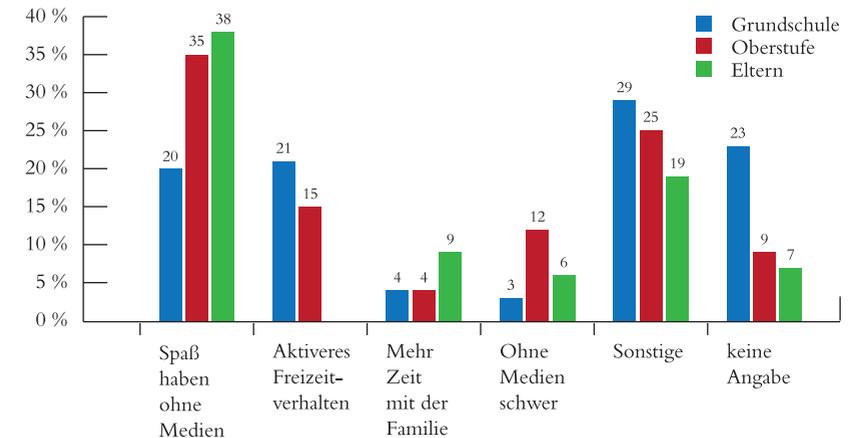


Was war für dich die wichtigste Erfahrung in der medienfreien Woche?

Zu den wichtigsten Erfahrungen gehörte für fast alle Teilnehmer die Einsicht, dass sie auch ohne Medien viel Spaß haben konnten und auch, dass sie sich als viel aktiver erlebten.

Außerdem regte das Projekt scheinbar zum Nachdenken an, da vielen im Verlauf der medienfreien Woche bewusst wurde, wie selbstverständlich Medien in unseren Alltag integriert sind und dass man überall damit konfrontiert wird (– fällt unter die Rubrik ‚Sonstiges‘).

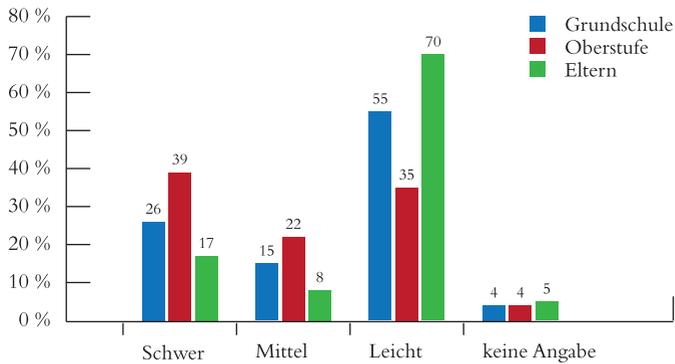
Die Erfahrung, widerstehen zu können, war zu Recht eine Quelle des Stolzes.



War es für dich schwer, auf Medien zu verzichten?

Die Mehrzahl der Teilnehmer konnte relativ leicht auf die Medien verzichten. Während manche die ersten Tage als eher schwierig einschätzten, wurden für andere Schüler die letzten Tage zur Herausforderung.

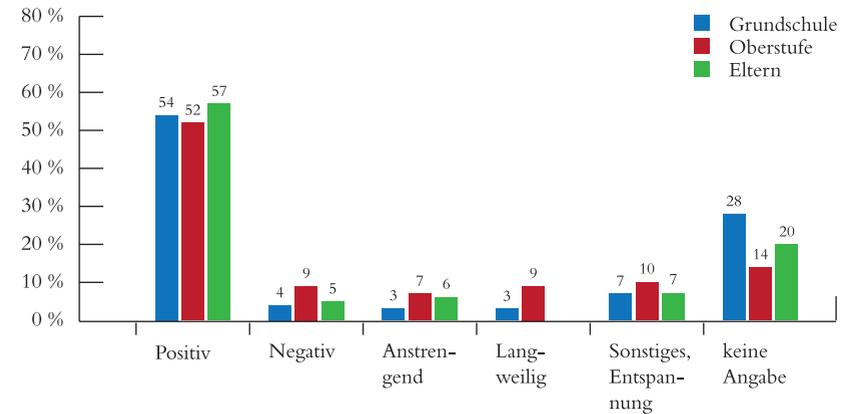
Im Sommer ist der Verzicht aufgrund der erweiterten Freizeitmöglichkeiten wahrscheinlich leichter. Der Vergleich mit einer medienfreien Woche im Winter wäre interessant.



Wie hast du das Projekt ONE WEEK. NO MEDIA! insgesamt erlebt?

Das Projekt wurden von den Teilnehmern überwiegend positiv bewertet.

Gleichzeitig wurde auch deutlich, dass durch eine Umstellung der Gewohnheiten Stress oder Langeweile entstehen können.

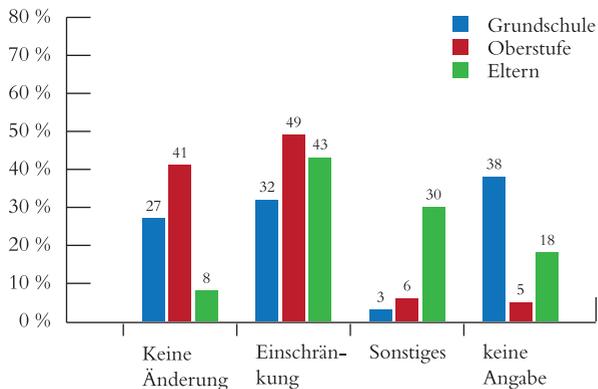


Wirst du aufgrund der Erfahrungen in der medienfreien Woche etwas in Bezug auf den Konsum und Gebrauch von Medien ändern? Und wenn ja, was?

Viele Teilnehmer haben sich aufgrund der positiven Erfahrungen und Erlebnisse vorgenommen, weniger Zeit mit Medien und dafür mehr gemeinsame Zeit mit Familie und Freunden zu verbringen und Medien bewusster zu konsumieren. Einige Eltern haben angegeben, sie wollten ihre Mahlzeiten künftig ohne eingeschalteten Fernseher einnehmen.

Viele wollen aber nichts ändern, weil sie der Meinung sind, dass Medien in ihrem Leben keine bedeutende Rolle spielen und dass sie einen gesunden Umgang damit haben.

Die auffällige Enthaltung der Grundschüler basiert sicherlich auf der nicht altersgerechten Fragestellung.



„Zu Hause hatte ich keinen blassen Schimmer, was ich machen sollte. Also las ich mein Gänsehautbuch zu Ende.“

Silvio

„Der dritte Tag war viel besser. Ich habe den ganzen Tag Tischtennis gespielt.“

Bilal

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

Olivia

„Ich bin um 20 Uhr zu Hause gewesen, bin in die Badewanne und danach sofort ins Bett. Ich glaube, ‚No Media‘ macht müde.“

Nick

„Alle Kinder mussten ihre wertvollsten Schätze hergeben. Es sind Handys, MP3-Player und PSP.“

Julian

Presse-Berichterstattung

Die Presse hat von Anfang an ausführlich über das Projekt berichtet und somit die Diskussion in einer breiten Öffentlichkeit erst ermöglicht.

Jugendliche sollen eine Woche ohne Medien verbringen.

In der Woche ohne Medien sei es ihnen sehr schwergefallen, auf die alten Gewohnheiten zu verzichten, sagen die Schüler. Sven sah vorher täglich drei Stunden fern. In der Projektwoche habe es bei ihm „klick“ gemacht.
epd-Südwest, Januar 2008

Abenteuer Alltag – eine Woche ohne Medien

Informationsdienst Diakonie Württemberg, 1+2/2008

Ein Woche ohne ist nicht ohne

Geht das, eine Woche ohne Fernsehen, Handy, Computerspiele und MP3-Player? Oder löst sich der moderne Mensch dann vor Langeweile auf?
28 Schüler einer Stuttgarter Schule haben sich diesem auf den ersten Blick menschenverachtenden Menschenversuch ausgesetzt. Und siehe da: es ging. Es ging sogar sehr gut.
Stuttgarter Nachrichten, 22.1.2008

Schüler setzen sich ein Woche auf Medien-Diät

(...) 28 Schüler machten die Probe aufs Exempel und verzichteten auf Fernseher, Handy, Computerspiel oder MP3-Player. Ihr Fazit: „Wir haben viel Zeit mit Elektronik verplempert.“
Stuttgarter Nachrichten, 22.1.2008

Eine Woche ohne Handy und PC

Die Erfahrungen mit dem Projekt, den beteiligten Eltern und Schülern, sind durchweg gut, nun soll das Beispiel Schule machen.
Stuttgarter Zeitung, 22.1.2008

Handylos glücklich?

In Stuttgarter Schulen wird die Probe aufs Exempel gemacht. Schüler müssen eine medienfreie Woche einlegen.
Stuttgarter Wochenblatt, 24.1.2008

Die Woche steht sieben Tage Kopf Fasten mal anders.

Ein großes Wagnis sind 28 Sechstklässler der Jahn-Realschule eingegangen. Sie verzichteten eine Woche lang auf den geliebten Fernseher, ihre Spielkonsole, das Handy und den MP3-Player. Das Projekt One week. No Media! will zum bewussten Umgang mit Medien anregen.
Amtsblatt Stuttgart, 7.2.2008

In der Fastenzeit gibt es die klassische Alkohol und Zigaretten, auf die man verzichtet. Aber es gibt auch richtig abgedrehte Sachen. Wie wäre es zum Beispiel mit einer Woche ohne Fernseher? (...) Für die meisten Schulklassen der blanke Horror. Aber eine Schulklasse in Stuttgart hat das durchgezogen.
Hitradio Antenne 1, 1.3.2008

Zu viele E-Mails für die Computerpause

Kulturausschuss ist lustig (...). Die Aktion gegen übermäßigen Medienkonsum leuchtet ein. Zwei Stadträte schauen gerade in ihre Notebooks. Michael Kienzle von den Grünen regte dann an, die Mitglieder des Kulturausschusses könnten ja mit gutem Beispiel vorangehen und ebenfalls auf Computer und Handy verzichten, eine Woche lang. „Das ist schlechterdings unmöglich, wenn ich an die Zahl meiner Mails denke“, empörte sich daraufhin Jürgen Sauer von der CDU. Und Christian von Holst (...) sagte: „Ich selbst lebe ohne Handy. Und wenn ich verreise, gucke ich doch keine E-Mails an. Den Schrott will ich nicht wissen.“
Stuttgarter Zeitung, 23.4.2008

Wir reden mehr miteinander

Schüler verzichten eine Woche auf Handy, Computer und Fernsehen. Eine Woche ohne elektronische Geräte und Medien, das macht stark.
Evangelisches Gemeindeblatt, 5/2008

Ein lokales Projekt mit Modellcharakter!

Die Aktion „One Week – No Media“ ruft Schülerinnen und Schüler aus dem Stuttgarter Raum vom 30. Juni bis 6. Juli zu einer medienfreien Woche auf.
Lehrer Online, 25.6.2008

Ein Woche Medien-Fasten

Auch in Deutschland proben Schüler die Medien-Abstinenz.
Focus Schule, Ausgabe 6/2008

Die Glotze bleibt aus, auch wenn's schwer fällt

Stuttgarter Schüler benutzen eine Woche lang keine Medien – und der Verzicht hat manch neue Erkenntnisse gebracht.
Stuttgarter Zeitung, 5.7.2008

Schüler die jeden Tag 50 bis 100 SMS schreiben, kucken sich ganz schön um, wenn mailen, fernsehen, musikhören und telefonieren auf einmal flachfallen. Toller Nebeneffekt. Die medienfreie Zeit treibt viele Schüler früh ins Bett
SWR 3, Juli 2008

Fernseher aus - Fantasie an. Eine Woche ohne Medien.

www.kirchenfernsehen.de, September 2008

Eine ganze Woche ohne Medien. Für viele Schüler undenkbar.

Was herauskommt, wenn sie es trotzdem wagen, zeigt das Projekt One Week. No media!
didacta, das Magazin für lebenslanges Lernen, Ausgabe 3/2009

Tagelang ohne Handy, Computer und TV?

Für viele Jugendliche unvorstellbar. Aber es geht.
Chrismon, Baden Spezial, April 2009

Können Jugendliche in der heutigen Zeit so was durchhalten?

Eine Art Experiment. Was die Probanden antreibt und erwartet, darüber spricht Tobias Schier mit Projektleiter Martin Tertelmann
ERF (Evangelischer Rundfunk) 2009

Protokoll Kulturausschuss

Am 22. April 2008 wurde in einer öffentlichen Sitzung im Ausschuss für Kultur und Medien des Gemeinderates der Landeshauptstadt Stuttgart das Projekt ONE WEEK. NO MEDA! vorgestellt. Hier das gekürzte Protokoll:

Bürgermeisterin Dr. Susanne Eisenmann sagt, dass sie angesichts der Problematik gerne die Schirmherrschaft für das Projekt übernommen habe und ruft auf, dabei mitzuwirken und vor allem in Schulen Partner zu finden. 2008 beteiligten sich erfreulicherweise bereits 28 Stuttgarter Schulen und es wäre schön, wenn auch Kultureinrichtungen Angebote zu der Aktionswoche machen. Für den Kulturbereich sehe sie Chancen, mit Kindern und Familien in Kontakt zu kommen, die ansonsten eher kulturfern und daher schwer zu erreichen seien.

Die Projektverantwortlichen *Martin Tertelmann*, *Ulrich Binder* und *Günther Zeltner* betonen die Gefahr eines übermäßigen, ganz selbstverständlichen Medienkonsums als gravierenden „Zeitfresser“. Sie appellieren an die Verantwortung gerade der Erziehungsberechtigten, Eltern wie Lehrer, die sich der Probleme für die kognitive und emotionale Entwicklung ihrer Kinder in der Regel gar nicht bewusst seien: Leistungsstörungen in der Schule, Verarmung der sozialen Existenz, Steigerung von Gewaltbereitschaft bis hin zu klar diagnostizierbarem Suchtverhalten.

Das Projekt verfolge keine Anti-Medien-Intention, sondern versuche, ein Bewusstsein für einen vernünftigen, aktiven Umgang mit Medien zu wecken. Es gehe darum, aktiv in der realen Welt zu leben, statt in virtuelle Welten abzutauchen. Sinnvoll sei es, die Alterstufe bis zur sechsten Klasse anzusprechen. Danach gebe es ein weitgehend festgefahrenes Medienkonsumverhalten.

Stadträtin Wüst betrachtet wie *Stadtrat Dr. Kienzle* und *Stadtrat Sauer* die Initiative als sehr positiv, ist aber skeptisch, was die Nachhaltigkeit in Hinblick auf eine tatsächliche Verhaltensänderung betrifft. *Stadtrat Winter* sieht gute Chancen, weil die Problematik ganz konkret angegangen werde und regt an, das Projekt noch breiter anzulegen.

Martin Tertelmann verweist nochmals auf die hohe Verantwortung der Eltern, gemeinsam mit ihren Kindern Bewusstsein zu schaffen und vor allem auch durch eigenes Verhalten Vorbild zu sein. Schulen würden angesprochen, gingen aber auch eigenaktiv auf die Initiatoren zu. Eltern und Lehrer wirkten als Begleiter: Die freie Zeit werde

selbst organisiert mit sinnvollen Alternativen zu einem medialen Konsum genutzt. Die Initiatoren seien selbstverständlich offen für Initiativen von Kulturinstitutionen, die dankbar aufgegriffen würden. Den Nachweis der Nachhaltigkeit wissenschaftlich überprüfbar zu führen, sei ausgesprochen aufwendig, wie eine Berliner Untersuchung deutlich mache. Geplant sei, in einer Ausstellung im Rathaus Ergebnisse von Initiativen in der Projektwoche zu präsentieren. Ziel sei, immer mehr Schulen zu gewinnen, die dann jedes Jahr mit neuen Klassen mitmachen.

Stadträtin Vetter regt an, diese Woche parallel zu den bewährten Projektwochen an den Schulen anzubieten, damit jedes Kind in Stuttgart – und damit auch seine Eltern – wenigstens einmal mit der Thematik in Berührung kommen kann.

Professor Dr. von Holst sieht angesichts des Bestrebens der Stadt Stuttgart, sich als kinderfreundliche Stadt zu profilieren, in dem Anliegen der Initiatoren eine Chance, durch die Schaffung von Freiräumen gerade für kulturelle,

medienferne Aktivität ein bundesweites Beispiel zu geben.

Bürgermeisterin Dr. Susanne Eisenmann stellt zusammenfassend fest, dass die rege Diskussion deutlich gemacht habe, wie aktuell die Problematik sei und dass sich daraus spannende Visionen entwerfen ließen. Sie freue sich auf weitere Anregungen und Impulse gerade von Kulturinstitutionen.

„Im Wald mussten wir erstmal einen riesigen Berg hinuntersuchen, zu gern hätte ich dabei „My love“ von Justin gehört. Aber wie das Schicksal so spielt.“

Olivia

„Ich habe viel mit meiner Schwester gespielt, sie hat sich sehr gefreut. Das muss ich öfter machen.“

Bilal

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

Silvio

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

Julian

Teilnehmende Schulen und Gruppen von 2007 bis 2009

Insgesamt haben 47 Schulklassen und Gruppen mit rund 925 Kindern und Jugendlichen teilgenommen. Dazu kommen deren Eltern und Erziehungsberechtigte und Geschwister.

Eichendorffschule, Stuttgart, 6. Klasse, 21 Schüler

Pestalozzischule Filderstadt, zwei 7. Klassen mit 20 Schülern

Eberhard-Ludwigs-Gymnasium, Stuttgart

Fanny-Leicht-Gymnasium, Stuttgart, allgemeiner Aufruf

Pestalozzischule Schwäbisch Gmünd, eine 6. Klasse mit 11 Schülern, zwei 5. Klassen mit 24 Schülern

Grundschule Burgholzof, Stuttgart, acht Schulklassen der Stufen eins bis vier, etwa 200 Schüler

Pestalozzischule Stuttgart, zwei 1. Klassen mit 47 Schülern, eine 2. Klasse mit 27 Schülern, vier 3. Klassen mit 65 Schülern, eine 4. Klasse mit 12 Schülern, zwei 6. Klassen mit 34 Schülern

Gymnasium Rutesheim, 6. Klasse, 30 Schüler

Hegel-Gymnasium, Stuttgart, 5. Klasse, 31 Schüler

Philipp-Matthäus-Hahn-Gymnasium, Leinfelden Echterdingen, 6. Klasse, 32 Schüler

Hilfen zur Erziehung, Familienpflege Landeshauptstadt Stuttgart, vier Gruppen und acht Familien, rund 35 Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Raichberg-Realschule, Stuttgart, zwei 5. Klassen mit 36 Schülern

Jahn-Realschule, Stuttgart, drei 6. Klassen mit 74 Schülern, eine 8. Klasse mit 23 Schülern, eine 5. Klasse mit 26 Schülern

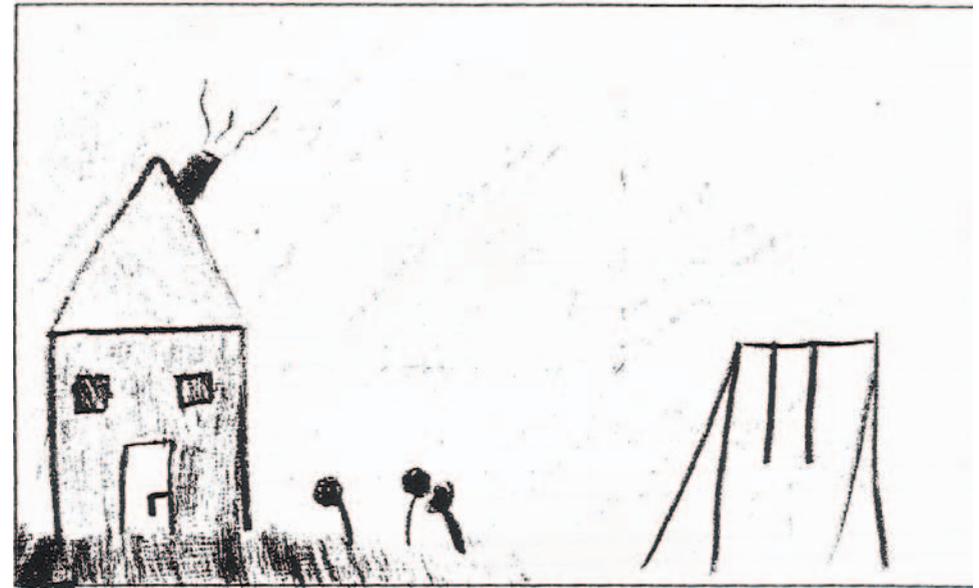
Sozialunternehmen NEUE ARBEIT, Selbstlernzentrum Stuttgart-Fasanenhof, 12 Erwachsene und 20 bis 30 Kinder

Königin-Katharina-Stift-Gymnasium, Stuttgart, zwei 6. Klassen mit 60 Schülern

Steinenbergschule, Stuttgart-Hedelfingen, 7. Klasse, 15 Schüler

Paracelsus-Gymnasium-Hohenheim, Stuttgart, eine 10. Klasse

Waldschule Degerloch, Stuttgart, drei 6. Klassen mit 65 Schülern



Für mich war auch No Media

ganz normal weil ich

fernsehen.
nur am Wochenende fernsehen.

Partner

Wir danken allen Partnern für ihre Unterstützung und Förderung des Projektes.

ONE WEEK. NO MEDIA! ist eine Initiative von der Evangelischen Gesellschaft und release. Sie steht unter der Schirmherrschaft von Bürgermeisterin Dr. Susanne Eisenmann, Referat für Kultur, Bildung und Sport, der Landeshauptstadt Stuttgart. Gefördert durch die Jugendstiftung Baden-Württemberg, den Projektmittelfond „Zukunft der Jugend“ der Landeshauptstadt Stuttgart, das Ministerium für Kultus, Jugend & Sport und den BMFSFJ im Rahmen des Bundesprogramms „Vielfalt tut gut“.

Folgende Partner unterstützten und unterstützen ONE WEEK. NO MEDIA!:

Chaplin Records, Stuttgart-Bad Cannstatt

Deutscher Alpenverein, Sektion Schwaben

Jahn-Realschule Stuttgart-Bad Cannstatt

Kunstschule Filderstadt

Landesmedienzentrum Baden-Württemberg

Musikschule Stuttgart

Prof. Christian Pfeiffer,
Kriminologisches Forschungsinstitut Niedersachsen

Heike Raff-Lichtenberger, Stuttgart

Sozialunternehmen NEUE ARBEIT gGmbH

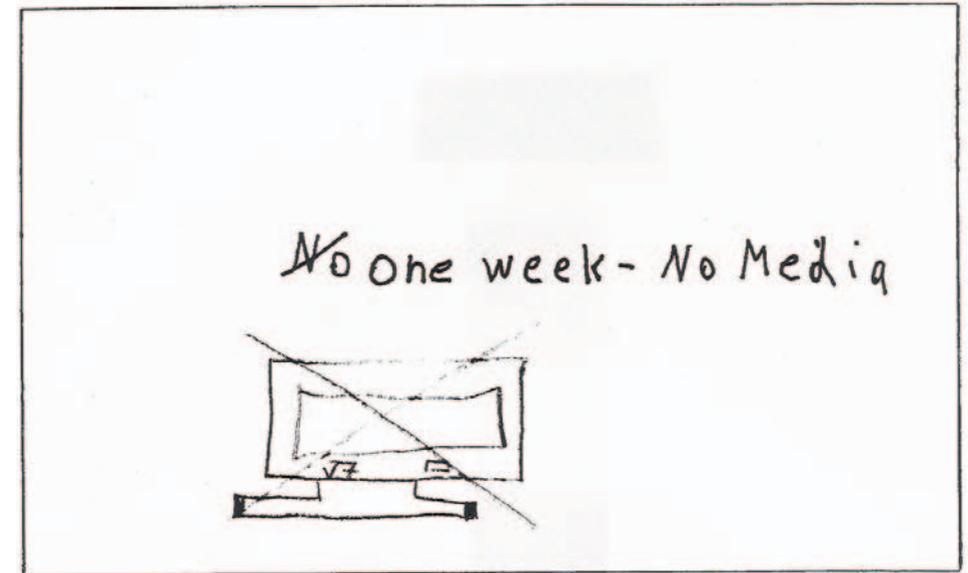
Sportamt der Landeshauptstadt Stuttgart

Stadtbücherei Stuttgart

TRUMPF GmbH + Co. KG

www.jugendnetz.de

Zentrale Schuldnerberatung Stuttgart



In der one week - No Media

Woche war es gut weil, wir

spazieren gegangen sind anstatt

Fernseher zu kochen. Bist war, das

wir Bigbroder verpasst haben.

Two empty horizontal lines for additional text.

Vorbereitung und Durchführung einer medienfreien Woche

Die Projektteilnehmer organisieren und gestalten ihre medienfreie Woche selbst – angepasst an konkrete Stärken, Neigungen und vorhandenen Ressourcen.

Kinder und Jugendliche, ihre Eltern und Lehrer sollten gemeinsam eine Woche lang komplett auf Medien verzichten. Nur so kann sich beim einzelnen Teilnehmer und im Netzwerk der jeweiligen sozialen Beziehungen tatsächlich etwas verändern.

- Thematisieren Sie zu Projektbeginn den Umgang mit Medien.
- Lassen Sie ein Medienprotokoll über die Mediennutzung führen.
- Machen Sie zum Beispiel eine Umfrage zum Umgang mit Medien an der eigenen Schule.
- Veranstalten Sie im Vorfeld einen Dialogabend mit Eltern, Kindern, Jugendlichen und lassen Sie sich deren Computerspiele vorführen.
- Führen Sie bereits im Vorfeld medienfreie Tage durch, um schon einmal zu üben.
- Informieren Sie über die negativen Auswirkungen übermäßigen Medienkonsums und zeigen Sie Alternativen dazu auf.
- Entwickeln Sie das Alternativprogramm gemeinsam mit den Kindern, Jugendlichen und

deren Eltern.

- Knüpfen Sie an bestehende Stärken, Neigungen und Ressourcen an, zum Beispiel mit einer Schreibwerkstatt, Theater-, Musik- oder Film AG, einem Debattierclub etc.
- Binden Sie Eltern und ehemalige Schüler mit ihren Talenten ein.
- Nutzen Sie Kulturtechniken wie Theater, Kunst, Literatur, Musik oder Film für aktives Selbermachen.
- Greifen Sie auf bestehende Angebote in unmittelbarer Umgebung zurück, zum Beispiel die Stadtbücherei, Vereine etc.

Erfolgsfaktoren

- Kinder und Jugendliche, ihre Eltern und Lehrer müssen die Aktion mittragen und wirklich wollen.
- fünfte und sechste Klassen sind die Kernzielgruppe.
- Rektoren sollten die Aktion unterstützen.
- Elternabende gemeinsam mit den Schülern haben am besten funktioniert.
- Elternabende bei auftauchenden

Motivationsproblemen sollten in einen normalen Elternabend eingebunden werden.

- Alternativangebote sind wichtig, doch ein Überangebot ist kontraproduktiv.

Durchführung einer medienfreien Woche

- Setzen Sie einen konkreten Termin fest, mit Uhrzeit für Anfang und Ende.
- Sammeln Sie als äußeres Zeichen am Montagmorgen alle Handys und MP3-Player ein.
- Erschweren Sie zu Hause den Zugang zu den Medien, kennzeichnen Sie Fernseher und Computer mit einem Zettel, auf dem zum Beispiel steht: „Diese Woche mache ich Pause“.
- Lassen Sie die Teilnehmer über ihre Erlebnisse und Erfahrungen Tagebuch führen und sprechen Sie täglich darüber.
- Überfrachten Sie die Woche nicht übermäßig mit alternativen Programmpunkten.
- Beschließen Sie die medienfreie Woche mit einem Fest, auf dem alle in der Woche entstandenen Arbeiten und kreativen Ergeb-



- nisse präsentiert werden.
- Dokumentieren Sie die medienfreie Woche in einer Kulturtechnik ihrer Wahl, zum Beispiel mittels Reportage oder Film.
- Evaluieren Sie mit einem einfachen Fragebogen bei den Kindern, Jugendlichen und Eltern die Einstellung zum Medienkonsum vor und nach der Aktion.

Unter www.one-week-no-media.de finden Sie weitere Informationen, Ideen und Anregungen, die Ihnen dabei helfen, in Eigenregie eine medienfreie Woche durchzuführen. In beschränktem Maße hilft das Projektbüro nach wie vor, zum Beispiel mit Vorträgen.



Tipps für Eltern zum Mediengebrauch ihrer Kinder

Interessieren Sie sich für die Medien, die Ihre Kinder benutzen. Sprechen Sie mit ihnen darüber, und lassen Sie sich Möglichkeiten und Funktionen erklären.

Medien sind ein zentraler Bestandteil unseres Alltags und unserer Freizeit geworden. Verfallen Sie nicht in undifferenzierte Medienscheitel, sondern berücksichtigen Sie den Gewinn für den jeweiligen Nutzer.

Viele Menschen neigen dazu, Verhaltensweisen und Tätigkeiten als unnötig anzusehen, die von ihnen selbst nicht angewendet oder ausgeübt werden. Das ist auch im Medienbereich bemerkbar. Computerspiele sind zum Beispiel nicht unnützlich oder besonders bedenklich, nur weil den meisten Erwachsenen der Zugang und das notwendige Know-how dazu fehlen.

Der Nutzen von Medien in der Freizeit dient dazu, menschliche Grundbedürfnisse wie zum Beispiel Kontakt, Entspannung, Anregung und Spiel zu befriedigen. Helfen Sie Ihren Kindern dabei, möglichst viele verschiedene Wege kennen zu lernen, um diese Ziele zu

erreichen.

Gemeinsam aktiv verbrachte Zeit ist notwendig für das Zusammenleben in einer Familie. Halten Sie diese Zeit für Ihre Kinder bereit und fordern Sie diese Stunden auch von Ihren Kindern ein.

Legen Sie mit Ihren Kindern gemeinsam Zeiten für die Nutzung der jeweiligen Medien fest.

Sorgen Sie dafür, dass Ihre Kinder sich auch von der Mediennutzung erholen können. Gerade bei den Kommunikationsmedien wie Handy oder Internet gibt es den Anspruch der ständigen Erreichbarkeit, des ständigen Beteiligtseins. So schön das manchmal ist, so anstrengend ist es auf die Dauer. Handys und PCs sollten vor dem Zubettgehen ausgeschaltet werden, Fernseher nicht im Kinderzimmer am Bett stehen und als Einschlafhilfe gebraucht werden.

Sorgen Sie für medienarme Zeiten, damit andere Interessen wieder mehr zum Zuge kommen. Im Urlaub gelingt es vielen Familien sehr gut, auf Fernseher, Internet und regelmäßigen Telefonkontakt

zu verzichten. Warum sollte das für einzelne Tage nicht auch im Alltag möglich sein?

Benutzen Sie auch selbst regelmäßig den Aus-Knopf. Kinder lernen von Ihrem Beispiel.

Bernd Klenk



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

Rüdiger Schillinger
(Lehrer)

„Einmal im Jahr sollte ONE WEEK. NO MEDIA! für alle Schultypen und alle Klassen zur Pflicht gemacht werden, um Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen wieder die Augen für den Reichtum der Welt zu öffnen.“

Barbara Grupp

„Mir ist bewusst geworden, wie einsam ich am Abend eigentlich bin.“

Mutter eines Schülers
der Klasse 6a

Allein geht's auch

Damit nicht nur Gruppen, sondern auch interessierte Einzelpersonen teilnehmen können, haben wir im Rahmen der ersten medienfreien Woche eine Fülle an Hilfen und Tipps online bereitgestellt.

Das Ergebnis war allerdings mehr als ernüchternd: Kein Einziger hat sich angemeldet. Und somit haben wir auch das Treffen mit den Mitarbeitenden des Projekt-Teams vergebens angeboten, bei dem über die Erfahrungen mit dem Medienverzicht gesprochen werden sollte.

Dennoch: Eine Zeitlang ohne Medien zu leben, ist nicht nur für Kinder und Jugendliche sinnvoll beziehungsweise nicht nur für Schulklassen und Gruppen. Mitunter hat vielleicht auch der Einzelne Interesse daran, aber das Projekt lässt sich in der Gruppe nicht durchsetzen. Daher möchten wir wieder anbieten, Einzelpersonen zu unterstützen.

Falls Sie gerne einmal ausprobieren möchten, ob es Ihnen ähnlich geht, wie den hier vorgestellten Teilnehmenden, hier ein paar Tipps. Bevor Sie Fernseher und Co. in den Urlaub schicken, führen Sie zunächst ein Medienprotokoll. Darin tragen Sie ein, wann und wie lange Sie welche Medien nutzen, aber auch wie viel Zeit Sie fürs Schlafen, Putzen oder für Sport aufwenden. Dieses Protokoll

ermöglicht es Ihnen, sich ein Bild von Ihrem tatsächlichen Medienkonsum zu machen. Nicht immer entspricht das, was man glaubt, der Realität. Durch das Medienprotokoll werden Sie sehen, welche Zeitspannen Sie mit Alternativen zu füllen haben. Es gilt also, sich zu überlegen, was das für Alternativen sein können.

Hier 25 Vorschläge, zusammengestellt von Schülern aus Stuttgart:

1. Fußball spielen
2. raus in die Natur
3. spazieren gehen
4. schwimmen
5. Lagerfeuer
6. grillen
7. lesen oder vorlesen
8. Ausflüge
9. wandern
10. zelten
11. Nachtwanderung
12. Fahrrad fahren (Fahrradtour)
13. Inliner fahren
14. tanzen
15. Abenteuer erleben
16. klettern
17. Wasserschlacht
18. gemeinsame Spiele
19. Zimmer oder die Wohnung verändern

20. Tagebuch schreiben
21. Ausstellungen besuchen
22. chillen, schlafen, ausruhen,
23. Picknick draußen
24. basteln und malen
25. Freunde besuchen

Nach der medienfreien Woche können Sie prüfen, was sich verändert hat – und was Sie vielleicht künftig anders machen möchten. Was auch immer das im Einzelfall sein mag: Eine kurze Zeit der Abstinenz ist sicherlich eine gewinnbringende Erfahrung.

Das Medienprotokoll sowie weitere Informationen finden Sie im Internet unter www.one-week-no-media.de.

Martin Tertelmann

„Wer hätte das gedacht, dass in einer Zeit wie der unseren, in der man statt Freunde zu besuchen einfach ein gefühlsloses und knappes „HDL“ sendet und ein Treffen absagt, um am Computer das letzte Level des Lieblingsspiels zu beenden. Dass 28 tapfere Sechstklässer einer Realschule in Stuttgart-Bad Cannstatt eine ganze Woche freiwillig ihre Handys, Konsolen, Fernseher, MP3-Player und Telefone auf Stand-by 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

„Am Freitag nach der Schule war ich bei einem Freund. Er heißt Pierre. Mit ihm habe ich Fußball gespielt und Verstecken. Sein kleiner Bruder hat mitgemacht.“

Julian

„Ich war am Nachmittag noch in der Jungschar, und der Tag ohne Medien war trotzdem ein gelungener Tag.“

Celine

„Ich freu mich schon auf morgen, weil morgen das Abschlussfest ist und dort bekommen wir unsere Handys und MP3-Player zurück.“

Nick

„Der Tag war sehr wunderschön. Als ich zu Hause ankam, war ich so müde, dass ich gleich einschlief.“

Turan nach dem Waldtag

„Zu Hause habe ich dann noch gelesen. Das war auch schön.“

Mary-Anne

„Ich habe den ganzen Tag gelesen und gelesen...“

Tobias

Ist doch alles halb so schlimm

Die Veranstaltungsreihe Medialog: im Dialog mit jugendlichen Computerspielern und virtuellen Netzwertern

Der erste Dialogabend fand im Sommer 2007 statt. Rund 40 Erwachsene waren eingeladen, sich von Jugendlichen deren Computerspiele und virtuelle Netzwerke präsentieren zu lassen und mit ihnen ins Gespräch zu kommen. Eine Mutter stellte einem der 16-jährigen Computerspieler eine interessante Frage: „Wenn Sie selbst Kinder hätten, wie würden Sie sie in Bezug auf Computernutzung erziehen?“ Der junge Mann antwortete ohne Umschweife, er würde es genauso wie seine Eltern machen: den Gebrauch stark einschränken, nicht altersgemäße Spiele verbieten und etwas dagegen setzen. Ihn selbst habe das zwar stark genervt, aber im Grunde seien die Erziehungsmaßnahmen seiner Eltern schon richtig gewesen, denn die Spiele seien ja nicht immer ganz ohne.

Wir haben in Folge noch einige Male Jugendliche eingeladen, ihre Computerspiele und virtuellen Welten zu präsentieren. Hauptmotivation war, den oft gestörten und emotional stark belasteten Dialog zwischen Jugendlichen und Erwachsenen zu fördern. Erwachsene sind in der Tendenz eher der

Meinung „Wie schlimm ist das doch alles“, Jugendliche stehen auf dem Standpunkt „Was regen die sich so auf, ist doch alles halb so schlimm“.

Erwachsene sind fast immer unzureichend informiert, dabei stellen Jugendliche ihre Spiele gerne vor. Sie geben gerne Einblick. Wohl auch deshalb, weil sie so selten Gelegenheit dazu haben beziehungsweise so selten von ihren Eltern danach gefragt werden. So entstehen Vorurteile und verhärtete Fronten. Nicht umsonst ermuntern Pädagogen Eltern immer wieder dazu, sich für die Computerspiele und Netzwerke ihrer Kinder zu interessieren.

Bei den Medialog-Veranstaltungen immer dabei war ein 18-Jähriger, der über knapp zwei Jahre hinweg intensiv das Online-Rollenspiel „World of Warcraft“ gespielt hat – und dann von heute auf morgen das Spiel beendet hat, weil ihm klar wurde, dass da etwas aus dem Ruder läuft.

Dieser junge Mann hat vielen Erwachsenen einen tiefen Einblick in die Sogwirkung und Faszination

der virtuellen Spielewelt gegeben. Allen wurde klar, dass das Suchtpotential bei Online-Rollenspielen erheblich höher liegt, als bei Ego-Shooter-Spielen. So etwas kann man erst erkennen, wenn man miteinander spricht. Die Frage, warum denn das virtuelle Schießen und Töten notwendigerweise dazugehören, wurde nie in der Tiefe ausdiskutiert. Eine Frau fragte einen der Jugendlichen nach der Präsentation eines Ego-Shooter-Spiels, ob er gerne töte. Seine Antwort: „Ja, sehr gern.“ Schon die Ausgangsfrage hatte einen weiterführenden Dialog verhindert.

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe fand auch ein spannender Abend statt mit Gabriele Farke, der Initiatorin von www.onlinesucht.de, und Peter Peukert, dem Leiter der Ambulanz für Computer- und Onlinesucht an der Uni Tübingen. Dabei wurde deutlich, dass sich Suchtverhalten über den Themenbereich Spiele auf die Bereiche Kommunikations- und Sexsucht ausdehnt und in der Tendenz eher zu- als abnimmt.

Die Veranstaltungsreihe Medialog soll weitergeführt werden. Geplant

STUTTGART Jugendliche im Sog virtueller Welten

Einladung zu einem Dialog mit jugendlichen Computerspielern und virtuellen Netzwertern

03.12.2008, 15:00 - 18:30 Uhr
Gesundheitsamt, Bismarckstr. 3,
70176 Stuttgart, Raum 370/371

Eine Veranstaltung der Landeshauptstadt Stuttgart, Gesundheitsamt, Beauftragte für Suchtprophylaxe, in Kooperation mit der Evangelischen Gesellschaft Stuttgart e. V. und Release Stuttgart e. V.

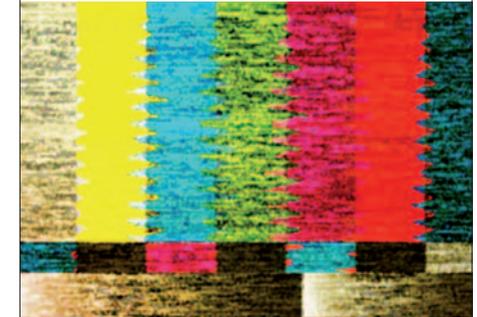
Referat **SOZIALES · JUGEND · GESUNDHEIT**

sind zum Beispiel noch Dialogabende mit Vertretern der Spielindustrie. Auch wurden einige Lehrer dazu animiert, in ihrem schulischen Umfeld ebenfalls solche Veranstaltungen durchzuführen. Für die Veranstalter wurde überdeutlich, dass alle konzeptionellen

Weiterentwicklungen präventiver Maßnahmen gegen problematischen Medienkonsum unbedingt von Jugendlichen begleitet werden müssen, wenn sie die Betroffenen erreichen wollen.

Martin Tertelmann

Mediensucht: Zum Stand und Ausmaß der Dinge



Einblicke in die Lebenswirklichkeiten von medienüchtigen Menschen

Zwei Experten berichten aus ihrer täglichen Praxis

Am 24. März 2009 18-20 Uhr

Die Fachstelle Glücksspiel und problematischer Medienkonsum ist ein Angebot der Evangelischen Gesellschaft.



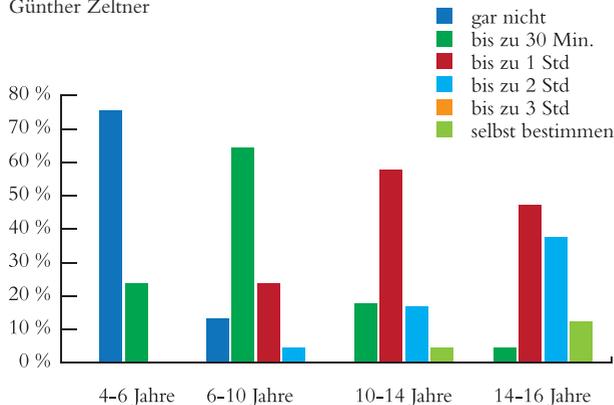
Tatort schlägt Tagesschau

Die Veranstaltungsreihe Medialog: im Dialog mit jugendlichen Computerspielern und virtuellen Netzwertern

Am 19. Februar 2009 hieß das Thema des Treffs Sozialarbeit der Evangelischen Gesellschaft Stuttgart (eva) „Angst vor Stille und LangeWeile: Problematischer Medienkonsum – Prävention und Hilfskonzepte“.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dieser Veranstaltung – hauptsächlich Beschäftigte aus sozialen Arbeitsfeldern – konnten anhand eines Fragebogens ihren persönlichen Medienkonsum dokumentieren und reflektieren. 35 Anwesende haben den Fragebogen ausgefüllt, hier die Ergebnisse.

Günther Zeltner



Kinder/Jugendliche sollten pro Tag maximal am Computer/Spielkonsole etc. spielen:

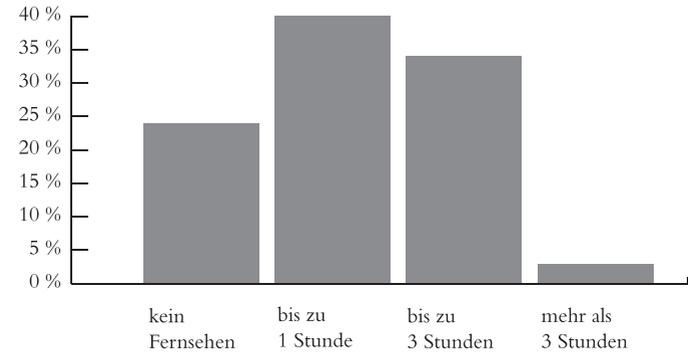
Die überwiegende Mehrheit plädiert dafür, dass Kinder bis zum siebten Lebensjahr überhaupt nicht am Computer spielen sollten. Fast 90 Prozent der Befragten wollen die Eigenverantwortung dafür erst Jugendlichen ab 18 Jahren geben.

Meine Lieblingssendung im Fernsehen ist:

Sendung	Anzahl
Tatort	7
Tagesschau	4
Sportschau	3
Verbotene Liebe	2
Nachrichten	2
Tagesthemen	1
Frauenkrimis	1
Neues aus der Anstalt	1
Weltspiegel	1
Marienhof	1
Türkisch für Anfänger	1
Johannes B. Kerner	1
Galileo	1
Welt der Wunder	1
Nachtcafé	1
GNTM	1
Dr. House	1
Spiegel-TV	1
gesamt	31

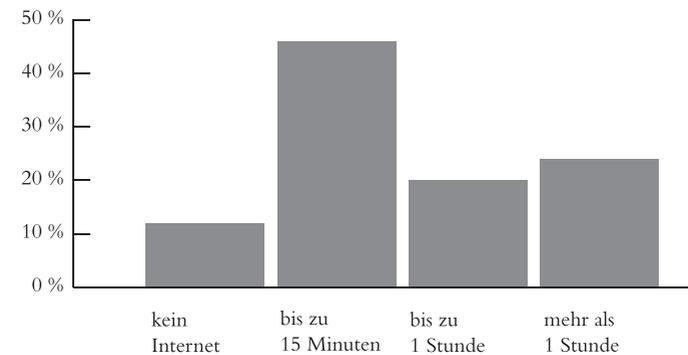
Am beliebtesten bei den Erwachsenen ist mit dem Tatort eine Sendung mit hoher Spannung und Gewaltelementen.

Mein durchschnittlicher Fernsehkonsum pro Tag (Wochenende eingerechnet) beträgt:



Ein Drittel der Befragten hat einen Fernsehkonsum von mehr als einer Stunde pro Tag. Nur eine Person gibt mehr als drei Stunden täglich an.

Mein durchschnittlicher Internetkonsum pro Tag (nur private Nutzung, Wochenende eingerechnet) beträgt:



Mehr als ein Fünftel nutzt das Internet mehr als eine Stunde pro Tag.

Part 1

Der Zeiger tickt, bastle Beats die ganze Nacht/
 Bin am nächsten Morgen erst um elf Uhr aufgewacht/
 Der Rechner läuft noch, trifft sich sehr gut, lass Musik laufen/
 Erstmals ans Fenster, eine rauchen./

Acht Uhr morgens, ich wache auf/
 Reibe mir den Schlaf aus den Augen und mache den Wecker aus/
 Langsam steh ich auf und geh nach unten/
 Hol die Zeitung, um mich nach der Welt zu erkundigen./

Mit Musik in den Ohren schleich ich runter in die Küche/
 Ich hab Kohldampf, denn mein Magen ist komplett hohl, Mann/
 Ich setz mich mit Müsli in der Hand auf die Couch, schalt den Fernseher an/
 Check das Morgenprogramm aus./

Frühstücken muss sein/
 Deshalb hau ich mir fünf Brötchen und ´nen riesigen Pott Kaffee rein/
 Mein Kopf ist klar, trotz der Müdigkeit weiß ich genau, was ich will/
 Nämlich chillen./

Nach ´ner halben Stunde hab ich mich vom Bildschirm gelöst/
 Neben an im Bad ist Zähneputzen angesagt/
 Ich lass beim Duschen das Radio spielen,
 Back ins Zimmer, der Bildschirm flimmert./

Ich nehme ein Buch zur Hand und lese ein paar Stunden/
 Mir wird nicht langweilig, auch wenn dich das wundert/
 Nach dieser Sättigung des geistigen Hungers/
 Hau ich mir ´nen Beat rein und schreib ein paar Zeilen./

Geh ins Internet, myspace ausgecheckt/
 Neue E-Mails angekommen, Anträge angenommen/
 Rechner aus, rein in frische Klamotten/
 iPod in die Tasche, Handy aus, ich geh raus./

Hook (2-mal)

Wenn du die Augen aufmachst und genau hinsiehst/
 Dann wirst du bemerken, es gibt einen himmelweiten Unterschied/
 Jeder sollte das tun, was er gerne mag/
 Doch denk mal nach/
 Wer hat den besseren Tag?/

Part 2

Ich lass meinen Gedanken auf dem Blatt freien Lauf/
 Und schöpfe meine Kreativität bis zum letzten aus/
 Ich weiß nicht, wie es euch geht/
 Ich fühl mich jedes Mal gut, wenn ich mich anstreng und etwas Produktives tu./

Auf dem Weg zum Bus hör ich Beats von gestern Abend/
 ´Ne geschlagene Stunde muss ich auf den Bus warten/
 Keine Panik, hab alle Zeit der Welt/
 Im Bus merke ich, dass einer der Beats mir nicht gefällt./

Deshalb hab ich viele Hobbys, geh mit meinen Kumpels sprühen/
 Und mir fehlt auch nicht die Zeit, mal ein Instrument zu üben/
 Ja, ich treibe Sport und bewege mich viel und bekämpfe gezielt/
 Die Langweile. Ich spiel/

Basketball, bis dann abends die Dunkelheit hereinbricht/
 Den ganzen Tag nur rumgammeln reicht nicht/
 Ich will etwas erleben, dem Leben einen Sinn geben/
 Und nicht leben, ohne einen Sinn zu sehen./

Also steig ich aus, nehme den nächsten Bus zurück, muss nicht warten/
 Werde daheim gleich den Rechner starten/
 Überarbeite Beats auch so circa eine Stunde/
 Bin fertig, mach CS an, zock eine Runde./

Ich rule die Stats, gibt ein gutes Gefühl, hab kein´ Bock mehr/
 Und ich merk, mein Kopf ist komplett leer/
 Check die Uhr, 12 Punkt 15 nach, bin komplett am Arsch/,
 geh ins Bett, ich brauch Schlaf./

Mein Tag ist zu Ende, ich bin zufrieden/
 Und kann abends gechillt in meiner Kiste liegen/
 Der PC hatte ´ne Pause, der Fernseher ist nicht gelaufen/
 Und ich überleg mir, ob wir das alles wirklich brauchen./

Hook (2-mal)

Wenn du die Augen aufmachst und genau hinsiehst/
 Dann wirst du bemerken, es gibt einen himmelweiten Unterschied/
 Jeder sollte das tun, was er gerne mag/
 Doch denk mal nach/
 Wer hat den besseren Tag?/

von Moritz Schudnagitz
 von Johann Theisen

Daten und Fakten

Die interdisziplinäre Suchtforschungsgruppe der Berliner Charité hat 7000 Spieler online befragt. Davon erfüllten zwölf Prozent die Kriterien für eine Computerspielsucht.

Schätzungen der Experten zu Folge sind deutschlandweit etwa 1,5 Millionen Spieler computerspielsüchtig.

Quelle: *Stuttgarter Zeitung*, 29.8.2007, Seite 8

Anteil der Jungen, 9. Klasse Stuttgart, die einen eigenen Fernseher haben: 57,5 %

Anteil der Jungen, 9. Klasse Stuttgart, die eine eigene Spielkonsole haben: 47,7 %

Medienkonsum der Jungen, 9. Klasse Stuttgart: 3 Stunden und 26 Minuten

Anteil der Mädchen, 9. Klasse Stuttgart, die einen eigenen Fernseher haben: 48,8 %

Anteil der Mädchen, 9. Klasse Stuttgart, die eine eigene Spielkonsole haben: 19,4 %

Medienkonsum der Mädchen, 9. Klasse Stuttgart: 2 Stunden und 15 Minuten

Quelle: *Stuttgarter Zeitung*, 23.5.2006

Der Fernsehkonsum hat sich in den Jahren 1970 bis 2003 nahezu verdoppelt. Mit der Einführung kommerzieller Sender kam es zu einem markanten Anstieg des Fernsehkonsums.

Im Jahr 1970 betrug die durchschnittliche Fernsehdauer in Deutschland 113 Minuten täglich.

Im Jahr 2005 betrug die durchschnittliche Fernsehdauer in Deutschland 220 Minuten täglich.

Die Zeit, die täglich mit dem Lesen von Büchern verbracht wird, ging dagegen von 22 Minuten im Jahr 1980 auf 18 Minuten im Jahr 2000 zurück, stieg im Jahr 2005 wieder auf 25 Minuten.

Quelle: *Van Eimeren und Ridder: Mediaperspektiven 2005*

Verkaufte Computerspiele World of Warcraft, The Burning Crusade im ersten Halbjahr 2007: 552.400

2007 verkaufte Computerspiele Final Fantasy: 12.150.400

2007 verkaufte Computerspiele World of Warcraft: 140.700

Quelle: *GfK*

Zahl der Stunden, die süchtige Computerspieler täglich vor dem PC sitzen können: 14

Quelle: *Stuttgarter Zeitung*, 29.8.2007, Seite 8

Anteil der Jugendlichen Gewalt-Mehrfachtäter, die nie Kampfspiele spielen in Prozent: 1,3

Anteil der Jugendlichen Gewalt-Mehrfachtäter, die oft Kampfspiele spielen in Prozent: 13,7

Quelle: *Materialien für die Praxis, Kriminologisches Forschungsinstitut Niedersachsen, 2006*

Ausgaben der 12 bis 19-Jährigen für Computer, Software, Videogames in Mio EUR: 874

Ausgaben der 12 bis 19-Jährigen für Schulsachen in Mio EUR: 187

Quelle: *Trend Tracking Kids 2005, BRAVO Faktor Märkte*

Viertklässler Jungen in Dortmund, die einen eigenen Fernseher besitzen in Prozent: 63,5

Viertklässler Jungen in München, die einen eigenen Fernseher besitzen in Prozent: 27,9

Viertklässler Jungen in Dortmund, die eine eigene Konsole besitzen in Prozent: 56

Viertklässler Jungen in München, die eine eigene Konsole besitzen in Prozent: 26,5

Gymnasialempfehlung von Viertklässlern in Dortmund durch die LehrerInnen bei Jungen in Prozent: 29,9

Gymnasialempfehlungen von Viertklässlern in Dortmund durch die LehrerInnen bei Mädchen in Prozent: 38,4

Gymnasialempfehlung von Viertklässlern in München durch die LehrerInnen bei Jungen in Prozent: 48,5

Gymnasialempfehlungen von Viertklässlern in München durch die LehrerInnen bei Mädchen in Prozent: 51,2

Quelle: *Kriminologisches Forschungsinstitut Niedersachsen*

Fernsehgeräte 1975 je Tausend Einwohner: 205

Fernsehgeräte 2005 je Tausend Einwohner: 445

Quelle: *Media Perspektiven Basisdaten Deutschland 2005*

Amerikanische Wissenschaftler an der Stanford-Universität haben an zwei Schulen ein Feldexperiment durchgeführt. In sorgfältig vorbereiteten Unterrichtseinheiten in der Schule und durch ergänzende Informationen an die Eltern wurden dort 9-jährige Schüler dazu angehalten, freiwillig ihren Fernsehkonsum einzuschränken. Daneben gab es eine gleich große Kontrollgruppe an einer anderen Schule, die nicht an dem medienpädagogischen Experiment beteiligt war. Bereits nach einem halben Jahr konnte bei der erstgenannten Gruppe eine deutliche Reduzierung des Fernsehkonsums sowie eine signifikant geringere Aggressivität der Schüler festgestellt werden. In der Kontrollgruppe war dagegen alles beim alten geblieben.

Quelle: *Kriminologisches Forschungsinstitut Niedersachsen*

Links und Literatur

Die Inhalte externer Links wurden sorgfältig geprüft, dennoch wird keine Haftung übernommen. Für die Inhalte dieser Seiten sind ausschließlich deren Anbieter verantwortlich.

Links und Tipps zum Thema Medien, zusammengestellt von der Landesmedienzentrale Baden-Württemberg:

www.bpb.de
www.flimmo-tv.de
www.internauten.de
www.internet-abc.de
www.jugendschutz.net
www.lmz-bw.de
www.mediaculture-online.de
www.medienverzicht.de
www.mpfs.de
www.schau-hin.info
www.scoolz.de
www.seitenstark.de

Computerspiele:

www.spieleratgeber-nrw.de

Chat und Austausch im Chat:

chat.seitenstark.de
www.seitenstark.de/chat/chatikette.html

Sicherheitstipps:

www.kindersache.de/interakt/default.htm
www.klicksafe.de
www.polizei.propk.de/kids
www.wintimer-sicherung.de

Suchmaschinen und Seiten für Kinder:

www.blinde-kuh.de
www.geolino.de
www.hanisauland.de
www.milkmoon.de
www.multikids.de
sea.search.msn.de/kids/default.aspx
www.spoton.de
www.wasistwas.de

Handy:

www.checked4you.de
www.handysektor.de
www.schuldenfallenhandy.de
www.skm-schuldnerberatung.de
www.vzth.de/stage

Weitere Links:

www.eva-stuttgart.de
www.jungeseiten.de
www.jrs.s.bw.schule.de
www.lmz-bw.de
www.release-drogenberatung.de

Literaturhinweise:

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: *Ein Netz für Kinder. Surfen ohne Risiko?* Kostenloser Bezug über Tel. 01888/80 80 800, publikationen@bundesregierung.de oder www.bmfsfj.de
 Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: *Spiel- & Lernsoftware. Pädagogisch beurteilt.* Band 16. Kostenloser Bezug über publikationen@bundesregierung.de, www.bmfsfj.de
 Fritz, Jürgen und Fehr, Wolfgang (Hrsg.): *Handbuch Medien. Computerspiele.* Bundeszentrale für politische Bildung (bpb)
 Zeitschrift *Chatten ohne Risiko.* www.chatten-ohne-risiko.net

„Aus lauter Langeweile haben
Sven und ich heute Nachmittag
einen Rapsong geschrieben.“

Pana

„Bei mir zu Hause haben wir
eine Fahrradtour gemacht und
geredet wie lange nicht mehr.“

Sven

„Eine Woche keine Glotze,
kein Handy, kein PC, kein
Justin Timberlake. Amen.
Eine Woche ohne Medien.
Ich werde es nicht aushalten.“

Olivia

ONE WEEK. NO MEDIA! ist eine Initiative von der Evangelischen Gesellschaft und release. Sie steht unter der Schirmherrschaft von Bürgermeisterin Dr. Susanne Eisenmann, Referat für Kultur, Bildung und Sport, der Landeshauptstadt Stuttgart. Gefördert durch die Jugendstiftung Baden-Württemberg, den Projektmittelfond „Zukunft der Jugend“ der Landeshauptstadt Stuttgart, das Ministerium für Kultus, Jugend & Sport und den BMFSFJ im Rahmen des Bundesprogramms „Vielfalt tut gut“.



release

STUTTGART



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend