

Vier Wochen weniger Handyzeit

Jugendliche der Waldorfschule setzen sich bewusst mit ihrer Handynutzung auseinander.
Dank des Projekts verändern sie ihre Gewohnheiten und unternehmen mehr an der frischen Luft.

Von Merit Schlafmann

MAINZ-FINTHEN. Die Freie Waldorfschule in Mainz hat vor etwas mehr als vier Wochen ein besonderes Projekt gestartet. Die Schülerinnen und Schüler selbst haben sich mehr Wissen und Aufklärung zum Thema Handynutzung gewünscht, und so kooperierte die Schule mit der Initiative „Smartphone aus – Leben an“. In den kommenden Wochen haben sich die Schülerinnen und Schüler in einem vierwöchigen Programm intensiv mit ihrer Handynutzung auseinandergesetzt. Das Ziel war es, am Ende des Programms einen bewussteren Umgang mit dem Smartphone zu pflegen. War das Projekt erfolgreich?

Schülerinnen ersetzen Handyzeit durch Spaziergänge

„In der neunten und zehnten Klasse ist das Projekt gut gelaufen“, berichtet die Projektleiterin an der Schule, Eva Thömmes. Die Schülerinnen und Schüler seien nach der Projektphase auf einer einwöchigen Exkursion gewesen, um Mathematik draußen beim Vermessen von Feldern zu lernen. Die Lehrkraft dort habe festgestellt, dass das Handy für die Jugendlichen dort deutlich weniger präsent gewesen sei als noch zuvor. „Die

Schüler spielen Volleyball, die spielen Federball, die spielen Frisbee, und es ist überhaupt keine Frage, dass sie die Smartphones tagsüber nicht beim Vermessen dabei haben“, erklärt Thömmes.

Eine Schülerin berichtet, sie treffe sich oft mit einer Freundin am Nachmittag. Früher seien sie häufig einfach gemeinsam am Handy gewesen. Im Laufe des Programms hätten sie beschlossen, gemeinsam eine halbe Stunde stattdessen spazieren zu gehen – und mittlerweile sei der Spaziergang nicht mehr nur eine halbe Stunde lang. Andere Schüler haben ihre Handynutzung zwar auch reflektiert, aber keinen Grund zur Änderung gesehen.

Mehr Ruhephasen im Alltag

Es gäbe unter anderem eine Gruppe von Jungen, erzählt Thömmes, die gemeinsam Onlinespiele spielen. Zwar sei deswegen die Bildschirmzeit hoch, aber die Jugendlichen haben für sich entschieden, dass es trotzdem Zeit ist, die sie gemeinsam mit ihren Freunden verbringen. Deswegen wollten sie daran nichts kürzen. Auch eine siebte Klasse hat das vierwöchige Programm absolviert. Hier hat die Projektleiterin aber festgestellt müssen, dass die Schülerinnen und Schüler noch zu jung sind. Viele Jugendliche



Die Schüler der Freien Waldorfschule Mainz haben sich mehr Wissen und Aufklärung zum Thema Handynutzung gewünscht. Die Schule kooperierte mit der Initiative „Smartphone aus – Leben an“.

Foto: Eva Thömmes/Freie Waldorfschule Mainz

in der Klasse hatten noch gar keine große Handynutzung. Oft wird das Handy hier nur zum Anrufen der Eltern in Notfällen benutzt. Einige der Siebtklässler hätten auch noch gar kein Handy besessen. „Das mag aber auch was sein, was einfach speziell in dieser Klasse ist“, sagt Thömmes.

Hier stimmt auch der Gründer des Programms „Smartphone aus – Leben an“ zu. „Das Nutzungsverhalten zwischen einem Siebtklässler und einem Neuntklässler sind zwei Welten“, erklärt Jonas Weizman. Trotzdem ist es für ihn auch wichtig, jüngere Jugendliche über eine bewusste Handynutzung aufzuklären.

So kann vorgebeugt werden, dass sie später in ein ungesundes Nutzungsverhalten geraten.

Auch Weizman ist zufrieden mit der Umsetzung seines Programms an der Freien Waldorfschule in Mainz. Nicht nur die Schülerinnen und Schüler selbst hätten laut ihm etwas dazugelernt, auch 25

Mütter und Väter durchliefen zusammen mit ihren Kindern das Programm. Hierzu gibt es besondere Materialien, die die Eltern zum Mitmachen bekommen. In einem Reflexionsbogen, den man regelmäßig im Programm ausfüllen muss, beschreibt ein Elternteil: „Ich merke insgesamt, wie mein Tag einfach mehr

Ruhephasen mit sich bringt.“ In der Zukunft möchte Weizman sein Programm erweitern. Künstliche Intelligenz soll mehr thematisiert werden. Momentan geht es hauptsächlich um die Social-Media-Nutzung auf dem Smartphone – doch Weizman sieht hier Parallelen zur Nutzung von Künstlichen Intelligenzen, wie ChatGPT oder Gemini. „Die Künstliche Intelligenz gibt dir auch ganz oft nicht einfach nur eine Lösung, sondern stellt dir wieder fünf weitere Rückfragen“, erklärt Weizman. So würde sich hier auch wieder eine Spirale entwickeln, die den Nutzer länger am Handy hält.

Projektleiterin Thömmes kann sich eine Zukunft für das Programm an der Freien Waldorfschule in Mainz vorstellen. In der Lehrerkonferenz sowie im Elternbeirat wird das Thema besprochen. Das Feedback sei sehr positiv gewesen, gibt Thömmes zu. Für die Schülerinnen und Schüler, die an diesem Programm teilgenommen haben, gibt es auch jetzt schon Angebote, um die erzielten Erfolge beizubehalten – oder vielleicht noch zu verbessern. Monatlich gibt es Aufgaben, die die Schüler erneut in ihrer Handynutzung herausfordern sollen und die sie freiwillig absolvieren können. So soll ein langfristiges Umdenken im Umgang mit dem Smartphone etabliert werden.

Nachwuchssorgen? Fehlanzeige!

Das Blasorchester der Freiwilligen Feuerwehr Mainz-Gonsenheim hat viele historische Umbrüche und Wendungen überstanden – und feiert das 100. Jubiläum.

Von Manuel Wenda

GONSENHEIM. Seit 100 Jahren existiert das Blasorchester der Freiwilligen Feuerwehr Mainz-Gonsenheim, zahllose historische Umbrüche und Wendungen hat es überstanden. Jetzt hat es sein Jubiläum mit einem Festkonzert in der Halle der Turngemeinde Mainz-Gonsenheim begangen. Stefan Wernz ist Sprecher der Blaskapelle, in der er Waldhorn spielt. Auf die Geschichte seines Orchesters, den aktuellen Stand der Dinge und das Repertoire blickt er im Gespräch mit dieser Redaktion.

„Gegründet wurde das Blasorchester 1926, in Vorbereitung auf die Feier des vierzigjährigen Bestehens der Gonsenheimer Feuerwehr 1928. Das wollte man, der Hochstimmung der Goldenen Zwanziger entsprechend, mit eigener Kapelle in einem Festzelt feiern.“ So wurde der Grundstein gelegt. Viele Jahre lang wurde im Vereinslokal „Xaver Becker“ in der Grabenstraße geprobt. Mit der Katastrophe des Zweiten Weltkriegs verlor die Kapelle viele Musiker. Beizeit wagte man sich nach

dem Krieg an den Neuanfang und war bald wieder fester Bestandteil des Gonsenheimer Ortslebens. Heute ist man laut Stefan Wernz exzellent aufgestellt: „Wir sind 40 Musikerinnen und Musiker, die Altersspanne erstreckt sich von 16 bis 69 Jahre. Nachwuchsprobleme haben wir keine.“ Das liege auch daran, so Wernz, dass man beim Blasorchester der Freiwilligen Feuerwehr Mainz-Gonsenheim ausbildet: Dirigent Nico Leikam unterrichtet Blechblasinstrumente, außerdem können die Schüler Klarinette, Saxofon und Flöte lernen.

Seit 20 Jahren leitet Nico Leikam das Blasorchester

Nico Leikam feiert dieses Jahr selbst ein Jubiläum: Seit 2006 befindet sich das Blasorchester der Freiwilligen Feuerwehr Mainz-Gonsenheim unter seiner Leitung. Leikam wusste früh, wohin er musikalisch wollte: Noch jung an Jahren entdeckte er seine Liebe zur Musik und erlernte das Trompetenspiel. Bereits mit 16 Jahren nahm er seinen ersten Dirigat-Unterricht

und übernahm sogleich sein erstes Blasorchester; in den folgenden Jahren sammelte er Erfahrungen im Wertungsmusizieren. Mit 19 Jahren schloss er die Berufsfachschule Musik in Königs- hofen mit der Ernennung zum „staatlich geprüften Ausbilder im Laienmusizieren“ ab. 2010 erlangte er das Diplom in Musikpädagogik und Trompete an der Musikhochschule Frankfurt am Main. Leikam bildet sich beständig fort und unterstützt viele Blasorchester bei der Ausbildung des musikalischen Nachwuchses.

Das Interesse am Unterricht beim Blasorchester der Freiwilligen Feuerwehr Mainz-Gonsenheim sei groß, 32 Schülerinnen und Schüler nahmen es derzeit wahr, sagt Stefan Wernz – auch wenn längst nicht alle von ihnen später Teil des Orchesters würden: „Mit 16 Jahren ist so ein Knackpunkt, da entwickeln viele Jugendliche andere Interessen.“

Das Blasorchester absolviert fünfundzwanzig bis dreißig Auftritte im Jahr und erhält dabei volle Unterstützung. Stefan Wernz: „Wir werden von der

Feuerwehr als Musiker geführt, dadurch dürfen wir den Mannschaftswagen nutzen, außerdem werden wir von der Berufsfeuerwehr eingekleidet.“ Während Nico Leikam und die Instrumentallehrer professionelle Musiker sind, sind die übrigen Mitglieder des Blasorchesters engagierte, ehrenamtliche Hobbymusiker. „Einer von uns ist Pilot bei der Lufthansa, es gibt dabei eine große Bandbreite an Berufen“, so Wernz. Eine gewachsene Gemeinschaft sei entstanden. In 100 Jahren des Bestehens bleiben Taler, die es zu durchschreiten gilt, nicht aus: „Wir hatten mal einen Tiefpunkt, da fehlte es an Mitgliedern. Deshalb haben wir uns für einige Jahre mit dem Blasorchester der Freiwilligen Feuerwehr Mainz-Drais zusammengetan.“ Mittlerweile haben die beiden Stadtteile aber wieder ihre eigenen Kapellen. Neue Gesichter sind willkommen, „wir sind für jeden offen“, betont Wernz. Studenten, die für einige Jahre in Mainz lebten, nahmen das Angebot, im Orchester zu spielen, gerne wahr.

Geprobt wird dienstags von 20 bis 22 Uhr im Gerätehaus in der Maler-Becker-Straße 19. Das Repertoire ist breit gefächert, dies zeigt sich beim Blick aufs Jubiläumsprogramm: Es reicht von Ennio Morricone über kubanischer Musik und Adele bis zu Oasis. Bald gibt es weitere Gelegenheiten, das Blasorchester auf der Bühne zu erleben: am 14. Juni von 9 bis 11 Uhr bei der Nothelfer-Wallfahrt im Kirchgässchen 9. Im Gerätehaus wird am 23. Juni von 19 bis 21 Uhr eine öffentliche Probe durchgeführt werden. Im Rahmen des Parkfests der Vereine in Gonsenheim, das vom 14. bis 16. August in der Pfarrer-Grimm-Anlage stattfinden wird, spielt das Blasorchester am 16. August von 11.30 bis 13.30 Uhr. Mehr auf der Webseite www.ff-gonsenheim.de.



Hat einmal mehr den Beweis für sein Können geliefert: das Blasorchester der Freiwilligen Feuerwehr Mainz-Gonsenheim bei der Feier zum 100-Jährigen in der TGM-Halle. Foto: Kristina Schäfer

– Anzeige –

Stockholm

Der ewige Sommertraum

Reisetermin: 13.08. - 16.08.2026
Reisepreise pro Person in EUR: Doppelzimmer: 1.099,- | Einzelzimmer: 1.384,-

Die schwedische Hauptstadt lockt mit wunderschönen Bauwerken und lebhafter Atmosphäre. Die Stadt an der Ostsee wird von den berühmten Stockholmer Schären umgeben, einem Labyrinth aus Inseln und Buchten. Tatsächlich verbinden 40 Brücken die 14 Inseln, über die sich die Stadt ausbreitet. Im Zentrum steht die Tyska Kyrkan (deutsche Kirche) und der Dom, einige Paläste wie das Bondesche Haus und das wahrscheinlich wichtigste Gebäude der Stadt, das Königliche Schloss. Die Museumsstadt Stockholm ist stolz auf ihre rund 100 Museen, wie das Landesmuseum, das historische Museum, das naturhistorische Reichsmuseum sowie auch eine Reihe von kleineren Museumshäusern. Am Abend pulsiert das Leben in der Altstadt Gamla Stan mit ihren vielen Cafés und Restaurants.

Reiseleistungen

- Lufthansa-Flüge von Frankfurt nach Stockholm und zurück in der Economy-Class inkl. der Flughafensteuern und Sicherheitsgebühren
- Stadtrundfahrt mit Stadthaus und Transfer am Anreisetag
- Altstadttrundgang und Schärenrundfahrt
- Transfer am Abreisetag
- 3 Übernachtungen mit Frühstück im 4*-Hotel Clarion Amaranten
- Abendessen am Anreisetag
- Örtliche, Deutsch sprechende Reiseleitung (Tag 1-2)
- Reiseunterlagen inklusive City Guide

Zusätzlich buchbar:

- Ausflug Mariefred und Drottningholm (Tag 3): 139 € p.P.
- Bustransfer aus dem Lahn-Dill-Gebiet zum Flughafen Frankfurt und zurück: 69,- €

0261 9155450 vrm-reisen.de/wtt **VRM Reisen**

Reiseveranstalter: wtt Rhein-Kurier GmbH, August-Horch-Str. 12, 56070 Koblenz. Es gelten die Allgemeinen Reisebedingungen des Veranstalters. Die VRM GmbH & Co. KG, Erich-Dombrowski-Str. 2, 55127 Mainz tritt lediglich als Vermittler auf.