



Smartphone aus – Leben an

Drei Klassen der Waldorf-Schule knöpfen sich Handygewohnheiten vor

Von Jan-Hendrik Driessen

MAINZ. Regierungen überlegen, die Handy-Nutzung für Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren zu verbieten. In der Freien Waldorf-Schule in Stadtteil Finthen gehen die 7., die 9. und die 10. Klasse mit- samt Lehrern und Eltern ihren eigenen Gewohnheiten mit dem Smartphone auf den Grund. Während eines über vier Wochen laufenden begleiteten Erlebnisprogrammes unter dem Motto „Smartphone aus – Leben an“ reflektieren rund 100 Schüler zwischen zwölf und 16 Jahren den Umgang mit der Fülle von Nachrichten, Bildern und Videos in ihrem Alltag.

Im Gespräch mit Schülern und Lehrern zeigt sich: Wer an diesem Projekt teilnimmt, entdeckt sein Leben neu – anhand selbstkritischer Betrachtung eigener Gewohnheiten und kleiner Selbstversuche. Eine der ersten Ideen war es, das Handy abends eine halbe

Stunde vor dem Schlafengehen wegzulegen und morgens nach dem Aufstehen wiederum 30 Minuten später erstmalig nach neuen Nachrichten zu schauen. Levi Schüler (13) hat sich tatsächlich zuhause daran gehalten und „nichts vermisst“. Lotta Völpel (15) freut sich „über mehr Zeit für ihr Hobby Lesen“.

Mehr Bewusstheit statt Automatismus

Ergänzend berichtet Lehrerin Eva Thömmes, die das Projekt leitet, von täglichen zehn- bis 15-minütigen Gesprächseinheiten in den teilnehmenden Klassen. „Kurze alltagsnahe Denkanstöße sind als Impulse gedacht, damit die Kinder anonym über ihre eigene Handy-Nutzung reflektieren können.“ Eva Thömmes erzählt von Pauline, die sich beim Treffen mit ihrer Freundin dabei erwischte, dass beide jeweils auf ihr Handy starrten. Erst als sie es beide bewusst

für 30 Minuten weglegten, kamen sie ins Gespräch. Mittlerweile dehnen sie die Zeit „ohne“ immer weiter aus.

Auch Klassenlehrer Andreas Sauerteig ist vom Erfolg des Projekts begeistert: „Ohne Kontrolle oder Bewertung entscheiden die Kinder selbst, ob sie lieber mehr oder weniger Technik erleben möchten. Es geht also um mehr Bewusstheit statt Automatismus“. Das gilt etwa für die Klingeltöne diverser Push-Nachrichten, die jederzeit Aufmerksamkeit verlangen. So wurde die Anregung des Lehrers, die Zahl der Aktivierungen zu prüfen, von 90 Prozent der Teilnehmer bewusst wahrgenommen – durch das Löschen von automatischen Benachrichtigungen.

Kleine Aufgaben erledigten auch Lehrer und Eltern. Sie zeigten sich schockiert über die eigenen Nutzungszeiten, die sie ohne Reflexion bislang als selbstverständlich akzeptiert hatten. Klassenlehrer Andreas Sauerteig: „Viele fühlen sich häufig ausgelaugt und erkennen die Ursache nicht. Zum Ende des Projekts erleben wir einen richtigen Aha-Effekt“.

Organisiert und vorgestellt wurde das Projekt von Jacob Weizman aus Berlin, Gründer von „smartphone aus – Leben an“. Er entwickelte ein zeitlich begrenztes, begleitetes Erlebnisprogramm, das klar strukturiert, altersgerecht und wirksam Kinder, Jugendliche, aber auch Eltern und Lehrer dazu einlädt, mit weniger Social-Media-Nutzung wieder mehr und bewusst zu leben.

 smartphoneaus-lebenan.de



Klassenlehrer Andreas Sauerteig bespricht mit den Schülern Tagesaufgaben zum Projekt „Smartphone aus – Leben an“ in der Freien Waldorfschule Mainz. Foto: Eva Thömmes

ANZEIGE



Amara 2

