

100 Stunden ohne - oder: Wer schafft es länger?

Das ist die Frage, die sich zwei 7. Realschulklassen der KGS Sittensen stellten. In der Zeit vom 16. – 20. März fand das Experiment „Handyfasten“ der Klassen 7a21 und 7a22 statt. Die SchülerInnen und natürlich auch die Klassenlehrerinnen gaben am Montag, den 16. März in der 1. Stunde ihr Handy ab: für maximal fünf Tage oder so lange wie man es aushält. Viele Schüler waren vor Beginn des Experiments der Meinung, maximal einen Tag durchzuhalten. Am Ende waren es 42 Teilnehmende von insgesamt 54, die die vollständige Zeit auf ihr Handy verzichtet haben.

Von den fehlenden 12 Handys wurden 9 nach einer Stunde abgeholt, weitere 3 Handys wurden am Montag nach Schulschluss abgeholt. U. A. wurden folgende Begründungen für den frühzeitigen Abbruch genannt:

- Ich wollte es wieder haben, weil es mir ohne Handy scheiße geht!!!
- ... ich hab das Gefühl machtlos zu sein.
- Ich habe mein Handy genommen, weil ich es brauche.

Von allen Teilnehmenden wurden während des Experiments Fragebögen ausgefüllt. Es gab unterschiedliche Tagebücher für Handyfaster und Handynutzer, um die Woche zu reflektieren. Dabei stachen folgende Aspekte besonders heraus:

Viele Schüler ...

- ... haben angefangen, wieder mit Freunden und Familie zu reden und "richtige" Gespräche zu führen.
- ... haben sich wieder zum Spielen draußen verabredet, bzw. überhaupt draußen gespielt.
- ... haben sich viel gelangweilt.

Einige Schüler ...

- ... haben festgestellt, dass die Hausaufgaben schneller erledigt sind und Lernen besser funktioniert.
- ... haben sich stattdessen mit dem Computer, Spielekonsolen und dem Fernsehen beschäftigt.
- ... fühlten sich zeitlos.
- ... haben sich zu Beginn des Experiments leer, gestresst und einsam gefühlt, zum Ende hingegen frei.

Insgesamt war auffällig, dass die Schüler am Anfang der Woche sehr unruhig, unorganisiert und aufgedreht waren. Sie haben insbesondere am Dienstag während einer Exkursion die Nähe von Handynutzern gesucht. Ab Dienstagnachmittag haben die Schüler begonnen, sich gegenseitig zu motivieren, durchzuhalten und wurden ruhiger. Es begann der Ehrgeiz, das Experiment durchzustehen. Auch die Rückmeldungen in den Tagebüchern wurde positiver.

In der Schule gab es die unterschiedlichsten Reaktionen. Viele Schüler und Lehrer waren neugierig und interessiert. Es wurde heiß diskutiert, überlegt, wie lange man selbst durchhalten würde und regte auch andere Schüler dazu an, über ein ähnliches Projekt nachzudenken. Es gab allerdings auch Zweifler, die nicht glauben, solange durchhalten zu können.

Durch einen Fragebogen (erstellt von klicksafe.de) wurde das Nutzerverhalten der Schüler erfasst und in der Schule auf einer Pinnwand für alle frei zugänglich veröffentlicht. Wir starteten mit dem Youtube-Video "WhatsApp-Stress" (www.youtube.com/watch?v=PDjJjgGioQ). Fast alle Schüler identifizierten sich mit der Darstellerin, die den WhatsApp-Stress realistisch darstellte. So berichteten die Schüler aus ihrem Alltag, der von der ausgiebigen Nutzung ihres Handys geprägt wird. Sei es bei der Kommunikation mit ihren Freunden oder mit der Familie. Viele erkannten schon zu diesem Zeitpunkt, dass sie von dem Medium Handy abhängig sind und möchten nach dem Experiment ihre Handynutzung bewusster gestalten. Wir können also sagen, das Experiment war ein Erfolg. Denn das Handy soll nicht als Lebensmittelpunkt dienen sondern als nützliches Werkzeug.

Wir freuen uns, dass fast alle Teilnehmer bis zum Ende durchgehalten haben und viele damit ihr persönliches Ziel sogar übertroffen haben.