



Medienfasten Einfach mal Abschalten

Haben wir Smartphones & Co noch im Griff – oder sie schon uns? Schaffen wir es, auch mal offline zu sein – einfach, weil es Wichtigeres als E-Mails, WhatsApp und Instagram gibt? Vor allem Eltern kennen die immer wiederkehrenden Diskussionen um diese Fragen nur zu gut. Das Projekt „Medienfasten“ will Familien helfen, sich den Umgang mit Medien bewusster zu machen – und entsprechende Lehren zu ziehen.

Smartphones und Apps erleichtern die Kommunikation, machen sie bequemer und effizienter. Sie halten uns aber auch vom Aufwachen bis zum Einschlafen auf Trab. Wer nicht umgehend auf Nachrichten reagiert, erhält heutzutage prompt verwunderte Nachfragen: „Gibt’s dich noch? Alles OK mit dir?“ Ohne Handy geht man nicht mehr aus dem Haus; passiert es versehentlich doch, wird man sofort unruhig. Was aber macht dieses andauernde Erreichbar- und immer auf dem Laufendensein mit uns – und mit unseren Kindern?

Studien belegen, dass zwischen Übergewicht und der Zeit, die Kinder vor dem Bildschirm verbringen, ein direkter Zusammenhang besteht, und dass sich übermäßiger Medienkonsum negativ auf die Entstehung von ADHS auswirkt. Besonders alarmierend: Wer von sozialen Medien abhängig ist, hat ein 4,6 Mal höheres Risiko, an Depressionen zu erkranken. Teenager, die täglich mehr als fünf Stunden ihrer Freizeit online verbringen, sind im Schnitt doppelt so unzufrieden mit

ihrem Leben wie Jugendliche, die weniger als eine Stunde dafür aufwenden. Angesichts der Tatsache, dass insbesondere junge Menschen immer mehr Zeit in WhatsApp, Instagram und andere „soziale“ Medien investieren, sollte uns dies sehr nachdenklich machen.

Vor diesem Hintergrund haben Prof. David Martin und Dr. Silke Schwarz von der Universität Witten/Herdecke gemeinsam mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte sowie weiteren Experten und mit Unterstützung der MAHLE-Stiftung das Projekt „Medienfasten“ entwickelt. „Es geht uns nicht darum, die elektronischen Medien schlecht zu reden“, betont Prof. Martin. „Sie sind heute nicht mehr wegzudenken, und wir möchten die Errungenschaften der Digitalisierung nicht missen.“ Dennoch sollten wir über die Technik und nicht die Technik über uns bestimmen. „Wir wollen herausfinden, ob eine vorübergehende Abstinenz dazu führt, dass Menschen bewusster mit Medien umgehen“, erläutert Dr. Schwarz das Ziel des

Projekts. „Dabei haben wir besonders die Eltern im Blick, weil sie mit ihrem Verhalten auch die Mediennutzung ihrer Kinder prägen.“

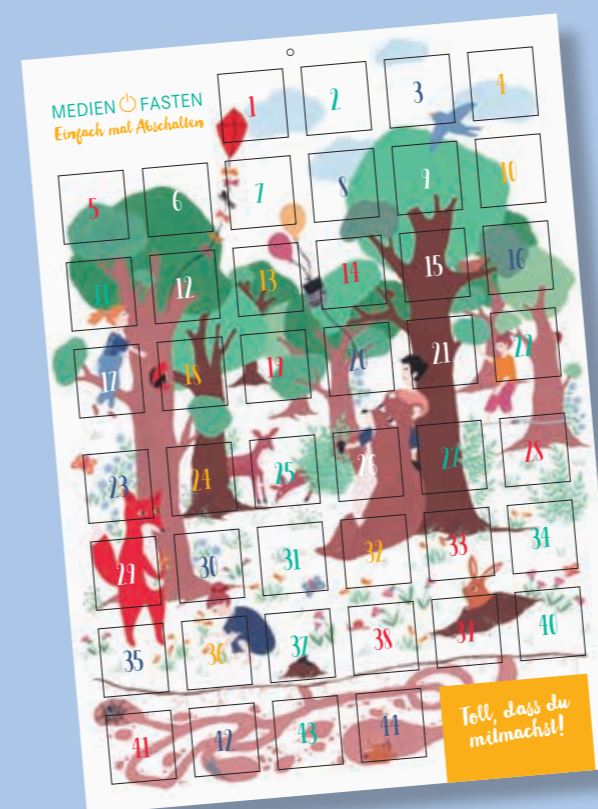
Ziel für 2019 war es, im Rahmen eines Pilotprojekts ein effektives Medienfastenangebot zu entwickeln und eine praktische und wissenschaftlich evaluierte Basis für die Weiterentwicklung der Idee mit Angeboten für Zielgruppen wie Kindergärten und Schulen zu schaffen. 2020 soll das „Medienfasten“ dann breit durchgeführt und über Kinderärzte beworben werden.

Annette, ihr Mann Jan und ihre Töchter Amelie und Mia sind eine von 1.500 Familien, die im April dieses Jahres am Pilotprojekt teilgenommen haben. „Meine Töchter fanden es spannend mitzumachen. Mein Mann war zunächst dagegen. Brauchen wir nicht, meinte er. Und ich dachte, Medienfasten sei für uns kein Problem, weil wir unseren Medienkonsum im Griff haben“, erinnert sich Annette. Gemeinsam einigte sich die



Familie schließlich darauf, während der sechswöchigen Fastenzeit definierte Zeiten einzuhalten, an denen gilt: Smartphones & Co. aus! Und: Um Selbstbetrug zu verhindern, wurde beschlossen, eine App auf den Geräten zu installieren, die anzeigt, wie oft und wie lange sie benutzt werden. Annettes Projekt-Bilanz: „Leicht war der Verzicht ganz und gar nicht. Aber das Medienfasten hat sich wirklich gelohnt. Wir haben plötzlich viel mehr miteinander gesprochen als sonst. Es hat mich wirklich erstaunt, was alles auf den Tisch kam. Ich wusste so viel nicht – und dabei haben wir ein gutes Verhältnis zu unseren Kindern.“ Spannend fand Annette vor allem, dass ihre Kinder die reduzierte Online-Zeit auch als Befreiung empfanden, weil sie nicht mehr laufend auf Nachrichten reagieren mussten. Unter welchem Druck sie standen, wurde ihnen wohl erst richtig bewusst, als sie diesen hohen Erwartungen nicht mehr gerecht werden mussten.

„**Teenager, die täglich mehr als fünf Stunden ihrer Freizeit online verbringen, sind im Schnitt doppelt so unzufrieden mit ihrem Leben wie Jugendliche, die weniger als eine Stunde dafür aufwenden.**“



Dr. Schwarz und Prof. Martin von der Universität Witten/Herdecke haben das Projekt entwickelt.

Doch auch die Erwachsenen hatten ihr Aha-Erlebnis: Jan, der in der IT-Branche arbeitet, schaltet inzwischen wegen der Strahlung abends das WLAN aus – bisher hatte er sich keine Gedanken darüber gemacht. „Außerdem achtet er darauf, dass ich mein Handy nicht zu oft in der Hand habe“, lacht Annette und gibt unumwunden zu: „Ich habe wirklich unterschätzt, welche große Rolle es in meinem Leben einnimmt.“ Smartphones werden eben nicht nur zum Zeitvertreib – zum Daddeln und Bilderteilen – genutzt, sondern auch, um den Alltag zu organisieren, kurz was zu recherchieren, jemanden etwas zu fragen, sich zu verabreden. Ihre Kinder sind auch nach der Medienfastenzeit dabei geblieben, ihre Handys einfach mal abzuschalten. Annette freut sich darüber – und auch wieder nicht: „Wenn ich sie nicht erreichen kann, werde ich unruhig.“

Das Fasten hat also auf jeden Fall neues Bewusstsein geschaffen. Hilfreich war der Überraschungskalender, der die Familie als Teil des Projekts durch die Fastenzeit begleitet hat. Wie bei einem Adventskalender durfte täglich ein Türchen geöffnet werden; dahinter verbargen sich Impulse für jeden Tag, die zum Durchhalten motivierten – kleine Anregungen aus den Bereichen Spiel, Ernährung, Bewegung und Beziehung. „Draußen und drinnen verstecken spielen? Das hatten wir ewig nicht mehr gemacht. Durch

Der Überraschungskalender bietet jeden Tag interessante Impulse.

Tipps fürs Medienfasten mit der Familie

- Schreiben Sie nichts vor, sondern legen Sie die Regeln im Konsens fest. Schließen Sie dann gemeinsam einen entsprechenden Vertrag, an den sich alle halten sollen – auch die Erwachsenen. Musterverträge finden Sie unter www.medienfasten.org.
- Überfordern Sie niemanden, sondern setzen Sie sich lieber kleinere Ziele: Kein Handy bei den Mahlzeiten, nach dem Abendessen oder an Sonntagen zum Beispiel.
- Laden Sie eine Tracking-App herunter: Jeder schätzt, wie wie lange er täglich das Smartphone nutzt – und stellt sich dann den Tatsachen.
- Verabreden Sie sich zum Erfahrungsaustausch und offenen Gesprächen.
- Nehmen Sie sich Zeit für gemeinsame Aktivitäten – auch in einer halben Stunde kann man zusammen viel Spaß haben!
- Seien Sie Vorbild: Ihre Kinder sind wichtiger als Mails, WhatsApp und Facebook! Legen Sie das Handy weg und schenken Sie ihnen Ihre ganze Aufmerksamkeit.

den Kalender hatten wir zusammen so viel Spaß wie lange nicht mehr“, freut sich Annette.

Klingt gut? Probieren Sie es mal aus – gerne auch schon vor der nächsten Fastenzeit im Frühjahr 2020. Schließlich sollte es Ziel für uns alle sein, den Umgang mit Handy, Tablet & Co so kultivieren, dass wir das reale Leben wieder bewusster genießen können. Kindern gegenüber ist das Vorbild der Erwachsenen gefragt – bloßes Verbot bewirkt bekanntlich meist das Gegenteil.

Mehr dazu unter www.medienfasten.org

Autorin:
Martina Schwendemann,
für die MAHLE-Stiftung