

Gesellschaft | Für eine Woche das Mobiltelefon ausgeschaltet – ein Selbstversuch

# FreiHandyg unterwegs

**Warum sind wir ständig am Handy? Sind wir so extrem angewiesen auf Handy? Während einer ganzen Woche hat eine Gruppe jugendlicher auf ihr Handy verzichtet.**

Kennen Sie die Situation, wenn Sie mit Freunden gemütlich zusammensitzen und man spricht nicht miteinander? Alle starren nur auf ihr Handy und schreiben belanglose «WhatsApp-Nachrichten», surfen im Internet oder beschäftigen sich mit den Neuigkeiten ihrer angeblichen Freunde auf Facebook. Nicht nur unter Jugendlichen gibt es Abhängige, auch viele Erwachsene beschäftigen sich andauernd mit ihrem Handy. Dies betrifft alle Altersklassen und sozialen Schichten. Das Mobiltelefon wird nicht nur für den privaten Gebrauch verwendet, sondern wird ebenso für die Arbeit und die Schule bereits bedenkenlos eingesetzt.

## Eine Woche ohne Handy

Weshalb benutzen wir andauernd unsere Handys? Ist das Leben ohne Smartphone noch denkbar? Wie lässt sich dieses gravierende Phänomen erklären? Wir haben uns mit diesem Thema intensiv auseinandergesetzt und eine Woche lang bewusst auf unsere Handys verzichtet.

Dabei wählten wir eine bestimmte Woche aus, die unsere Terminplanung am wenigsten beeinträchtigt. Alle Treffen, Sitzungen und Anlässe werden nur noch im Natel unter «Kalender» abgespeichert, sodass wir bereits früher bei unerwartetem Handyentzug feststellen mussten, dass nicht alle Termine eingehalten werden konnten. Ausserdem sind heutzutage alle Kontakte

nur elektronisch abgespeichert, sodass einige von uns sich die wichtigsten Telefonnummern auf einen Zettel notierten. Um ganz sicher zu sein, dass niemand schummelt, schlossen wir die Natels in ein Schliessfach in der Schule ein. Da wir eine ganze Woche lang nicht mehr übers Handy erreichbar waren, mussten wir alle Bekannten über unser Vorhaben benachrichtigen.

## Weniger gut erreichbar

Dies war wohl der grösste Nachteil unseres Projektes: die reduzierte Erreichbarkeit.

Durch SMS und Internet ist man immer und überall erreichbar. Ohne Mobiltelefon ist das kurzfristige Absagen oder Abmachen eines Treffens nur dann möglich, wenn man Festnetz oder einen Computer benutzt. Dies war nicht nur eine unangenehme Situation für uns, sondern auch für alle, die uns kontaktieren wollten.

Doch mussten wir durch unser Projekt noch weitere Entbehrungen in Kauf nehmen. Gewohnheitsmässig fehlten uns einige wichtige Applikationen wie eine Uhr, Fotokamera, Wecker und Taschen-

rechner. Diese Apps werden mehrfach täglich eingesetzt und haben sehr nützliche Eigenschaften. Andere Verwendungen eines Handys wie Internet und Spiele vermissen wir nicht so fest, da sie tatsächlich für den täglichen Gebrauch nicht erforderlich sind.

Uns ist auch aufgefallen, dass es Smartphone-Besitzern viel schwerer fiel, an unserem Projekt teilzunehmen, als jenen, welche nur ein «normales» Natel besitzen. Dies ist wohl auf alle Nachrichten-Apps wie WhatsApp und ähnliche zurückzuführen.

## Auch positive «Nebenwirkungen»

Es gibt jedoch nicht nur Negatives über das Abgeben des Handys zu berichten, sondern wir konnten ebenso angenehme «Nebenwirkungen» bemerken. Alle konnten sich besser auf den Unterricht konzentrieren, da wir nicht andauernd von Klingeltönen des Smartphones abgelenkt wurden, und vor allem konnten wir uns viel besser mit Kollegen unterhalten. Ohne unsere eigenen Natels wurde uns bewusst, dass die heutige Gesellschaft ständig am Handy ist, um zu spielen, zu telefonie-

ren oder irgendwelche, manchmal sicher unnötige Nachrichten zu verschicken.

Smartphone – Fluch oder Segen? Diese Frage muss jeder für sich selber beantworten!



Wirklich ausschalten? Für eine Woche verzichtete eine Schülergruppe auf ihren digitalen Begleiter.

FOTO ZVG

## DIE AUTOREN

Dieser Selbstversuch wurde von Isabelle Holzer, Priscilla Pfammat-ter, Nicole Rittiner, Sarah Volken und Anna-Maren Brantschen durchgeführt. Sie alle waren im vergangenen Schuljahr in der Klasse 2E am Kollegium Spiritus Sanctus in Brig.

Nachgefragt | Suchtberater Christian Rieder über Onlinesucht und übermässigen Handy-Gebrauch

## «Es besteht die Gefahr, sich zu isolieren»

**Christian Rieder, wer ist aus Ihrer Sicht nicht mehr Nachrichten-Konsument, sondern bereits ein Süchtiger?**

«Der Begriff Handysucht besteht an sich eigentlich nicht. Dies ist eine nicht-substanzgebundene Sucht, anders als beispielsweise Alkohol oder Cannabis. Es gibt dabei mehrere Kriterien, die zu beachten sind. Wenn sich mehrere dieser Kriterien manifestieren, dann kann es problematisch werden.»

**Hatten Sie auf Ihrer Beratungsstelle bereits Anfragen dieser Art?**

«Ja, das ist richtig. Die Tendenz ist steigend.»

**Wie sollten die Personen beraten werden, welche diesem Problem der Handysucht ausgesetzt sind?**

«Bei einer Alkoholsucht kann die Abstinenz ein mögliches Ziel sein. Anders jedoch ist es bei der Onlinesucht, da ein Leben ohne Medien kaum mehr möglich ist. Daher muss ein onlinesüchtiger Mensch seine Konsumkompetenz fördern und von Neuem erlernen, mit den Medien kontrolliert umzugehen und sie gezielt einzusetzen.»

**Wo sehen Sie die grösste Gefahr der Internetsucht?**

«Man unterscheidet grundsätzlich zwischen individuellen und gesellschaft-

lichen Problemen. Als Individuum besteht die Gefahr, sich im realen Leben von Familie und Freunden zu isolieren, an einem Bewegungsmangel zu leiden, einen Leistungsrückgang zu erleben, dass sich Schlaf- oder Essstörungen bemerkbar machen oder dass sich die eigene Vorstellung der Realität verzerrt. In der Gesellschaft kommunizieren die Leute scheinbar immer weniger miteinander. So fehlt mit der nonverbalen Kommunikation ein wichtiger Aspekt des Dialogs.»

**Was sind aus Ihrer Sicht die positiven Aspekte am Internet?**

«Die Teilnehmer können sich im Internet rascher und flexibler gegenseitig austauschen.»

**Sie sind in einer Zeit aufgewachsen, in der es Onlinesucht noch nicht gab. Was war anders?**

«Ich erinnere mich daran, dass mehrheitlich mit dem Festnetz telefoniert worden ist. Vereinbarungen waren wohl etwas verbindlicher, schliesslich konnte man nicht zwei Minuten vor dem Treffen via WhatsApp absagen.»

**Unter welchen Umständen empfehlen Sie als Suchtberater einem Betroffenen oder einem Angehörigen, sich beraten zu lassen?**

«Pauschalrezepte gibt es in der Sucht-

beratung keine. Doch sollte jemand von Angehörigen oder Bekannten bereits auf ein problematische Onlineverhalten angesprochen worden sein, die schulischen oder beruflichen Leistungen gleichzeitig vernachlässigen, Entzugserscheinungen wie (Ein-)Schlafstörungen, Nervosität, Aggressivität bei sich selber beobachten, ist eine Beratung indiziert. Ebenfalls wenn er sich über die im Vorfeld festgelegten Onlinezeiten nur schwer oder gar nicht kontrollieren kann, über Wochen hinweg massiv mehr Zeit im Internet verbracht hat als noch zu Beginn der regelmässigen Nutzung, um sich mehr Belohnung oder andere Vorteile zu verschaffen, wäre eine Beratung angebracht. Insgesamt können sich jedoch alle bei Sucht Wallis melden. Die Beratung ist kostenlos und wir unterstützen der beruflichen Schweigepflicht.»

**Was können die Eltern von schulpflichtigen Kindern präventiv tun?**

«Es ist wichtig, dass die Eltern von Kindern im Kleinkindalter bereits eine Vorbildrolle einnehmen, Regeln bezüglich des Gebrauchs von Medien zu Hause nicht nur einführen, sondern selber auch einhalten. So sollten zum Beispiel digitale Medien nur im Wohnzimmer oder in anderen offenen, transparen-

ten Gemeinschaftsräumen benutzt und abgelegt werden. Das Schlafzimmer soll ein Ort der Erholung und des Rückzugs bleiben. iPads, PCs oder Laptops im Schlafzimmer sind ein Gefahrenherd für den familiären Frieden und die persönliche Erholung. Insgesamt kann beobachtet werden, dass die Eltern oftmals gegenüber der Nutzung des Internets des Kindes eine Haltung der «Nulltoleranz» einnehmen, anstatt sich für das Motiv sowie für die Vor- und Nachteile des Onlinegebrauchs zu interessieren.»

**Was machen Sie als Vater, falls Ihr Kind ständig das Smartphone gebrauchen würde?**

«Regeln setzen. Verlorene Regeln müssen (wieder) aufgestellt und geltend gemacht werden. Dabei muss das Kind bei der Regelaufstellung miteinbezogen werden. So wird die Familienhierarchie wieder hergestellt. Hier könnte eine Beratung bei uns ansetzen und unterstützen.»

**Wäre es eine Möglichkeit, sich eine Woche komplett abzuschotten und der Konsumgesellschaft völlig den Rücken zuzukehren?**

«Ich fände es ein interessantes Experiment. Ob man offline der Konsumgesellschaft jedoch ganz den Rücken zukehrt, wage ich jedoch zu bezweifeln.»



Suchtberater. Christian Rieder.

FOTO ZVG

## DIE AUTOREN

Das Interview führten Michael Amherd, Dominic Studer, Elia Imhof und Nicolas Anderegg aus der Klasse 2G.