

5.

**Verschiedenes**

5.1

Martin Tertelmann

**ONE WEEK. NO MEDIA.**

**Aktion gegen übermäßigen Medienkonsum**

*Eine Woche ohne Fernsehen, Computer,  
Spielekonsole, Handy und MP3 Player*

„Alle Kinder mussten ihre wertvollsten Schätze hergeben. Es sind Handys, MP-3 und PSP.“ Der Satz von Julian, Schüler der Jahn-Realschule, ist bezeichnend für die heutige Einstellung der meisten Kinder und Jugendlichen. Ein Leben ohne Fernseher und Handy – undenkbar. Doch genau das passiert beim Projekt „One week. No media!“, das die Suchtberatung der Evangelischen Gesellschaft (eva) zusammen mit der Drogenberatung Release ins Leben gerufen hat. Eine Woche lang verzichten Schüler, Eltern und Lehrer auf sämtliche audiovisuellen Medien. Nach dem guten Erfolg in einem Pilotprojekt an der Jahn Realschule in Stuttgart Bad-Cannstatt stellten im Sommer 2008 34 Schulklassen und Gruppen mit Ihren Eltern alle audiovisuellen Medien auf Stand by.

Die zeitweilige Abstinenz soll Medien nicht grundsätzlich verteufeln. Vielmehr ist es das Ziel, die Projektbeteiligten vom passiven Medienkonsum zum kreativen Handeln zu bewegen. Ohne Fernseher, Spielkonsole und Co hat man plötzlich ganz schön viel Zeit. Zeit, die sich nutzen lässt mit spielen, reden, basteln oder toben. Entscheidend ist, selbst aktiv zu sein. Denn ein übermäßiger Medienkonsum birgt viele Risiken: Leistungsstörungen, Suchtverhalten, Vereinsamung, Übergewicht. In der medienfreien Woche sollen die Teilnehmer selbst kulturelle, sportliche und soziale Alternativen zur Medienzeit entwickeln.

Die Projektinitiatoren unterstützen die Teilnehmer mit attraktiven Angeboten, z. B: Rap-Workshop, Videowerkstatt, Schreibwerkstatt, Trommelworkshops oder einer Expedition in die Gustav-Jakob-Höhle.

Die medienfreie Woche soll allerdings nicht mit Aktionen und Events überfrachtet werden. Die Teilnehmer sollen die entstehende Langeweile wahrnehmen und kreativ in erfüllte Zeit umwandeln.



release

STUTTGART



ONE WEEK NO MEDIA ist eine Initiative der Evangelischen Gesellschaft und Release. Sie steht unter der Schirmherrschaft von Frau Bürgermeisterin Dr. Susanne Eisenmann, Referat für Kultur, Bildung und Sport, der Landeshauptstadt Stuttgart. Gefördert durch die Jugendstiftung Baden-Württemberg und dem Projektmittelfonds „Zukunft der Jugend“ Landeshauptstadt Stuttgart.

## Folgende Partner unterstützen die Projektinitiative ONE WEEK. NO MEDIA

Landesmedienzentrum Baden-Württemberg  
 Kunstschule Filderstadt  
 Jahn-Realschule Stuttgart  
 Zentrale Schuldnerberatung Stuttgart  
 Chaplin Records, Stuttgart, Bad-Cannstatt  
 Prof. Christian Pfeiffer, kfn Niedersachsen  
 Heike Raff- Lichtenberger, Stuttgart  
[www.jugendnetz.de](http://www.jugendnetz.de)  
 Stadtbücherei Stuttgart  
 Stuttgarter Musikschule  
 Deutscher Alpenverein, Sektion Schwaben  
 Sportamt der Landeshauptstadt Stuttgart  
 TRUMPF GmbH + Co. KG



### Initiative

Die Projektinitiative der Evangelischen Gesellschaft und von Release richtet sich gegen übermäßigen und unkontrollierten Medienkonsum. Sie will Medienkompetenz und einen gesunden Umgang mit audiovisuellen Medien vermitteln.

Ausgangspunkt sind die besorgniserregenden Studien und Veröffentlichungen Christian Pfeiffers, des Ulmer Hirnforschers Manfred Spitzer und anderer Medienforscher. Diese weisen auf den direkten Zusammenhang von übermäßigem Medienkonsum einerseits und gesundheitlichen Störungen andererseits hin. Zu diesen Störungen gehören Übergewicht, Bewegungsarmut, Verschlechterung der Schulleistungen, Verarmung der sozialen Existenz/ Kompetenz, Zunahme der Gewalt- und Aggressionsbereitschaft und die Ausbildung von Suchtverhalten. Das Projekt reagiert auch darauf, dass im Spielerprojekt der Evangelischen Gesellschaft zunehmend Computer-/Mediensüchtige Klienten anzutreffen sind. Kinder, Jugendliche, deren Eltern, Erziehungsberechtigte und Lehrer / Pädagogen sollen durch eine Medienfreie Woche den eigenen Medienkonsum bewusster wahrnehmen und Alternativen dazu erleben. Die zeitweilige Abstinenz soll Medien nicht verteufeln. Ihr übermäßiger Gebrauch und das daraus folgende Risiko einer Spielsucht sollen jedoch verringert werden. Statt passivem Medienkonsum fördert die Initiative die Eigenaktivität und das Miteinander der Teilnehmenden. Diese werden kulturell, sportlich und spielerisch aktiviert.

## Lust auf eigenes aktives Leben



Im Juli 2007 haben 28 Schüler der Klasse 6a der Jahn-Realschule Stuttgart eine Woche lang auf audiovisuelle Medien verzichtet. Im Juni / Juli haben 34 Schulklassen und Gruppen die medienfreie Woche durchgeführt. Verzichtet haben auch ihre Lehrer, Eltern und teilweise auch ihre Geschwister. Die Teilnehmer verfügten mit einem Mal über jede Menge Zeit. Sie haben berichtet, wie sie die freigewordene Zeit gefüllt haben: Sie haben gemeinsam gespielt, beispielsweise Tischtennis, haben gelesen, miteinander geredet, Gedichte und Rapsongs geschrieben, sind geschwommen, haben gechillt, Gänsehautbücher gelesen oder einfach geschlafen und ausgeruht.

Die medienfreie Woche ist auch über diese Zeit hinaus wirksam: Eine Mutter hat sich danach entschlossen, den Fernseher aus dem Kinderzimmer ihres Sohnes zu entfernen. Mit Erschrecken hat sie während der einwöchigen

Abwesenheit von Fernsehen, Computer, Playstation und Handy gemerkt, was an aktiver Freizeitgestaltung möglich war. Über die Wiederentdeckung von Sport, Spiel, Kunst, Kultur und sozialem Miteinander wird die Lust auf eigenes aktives Leben geweckt. Durch den zeitweiligen Verzicht können attraktive Alternativen zum übermäßigen Medienkonsum wieder in den Blick kommen. Sie erhalten so die Chance, dauerhaft an die Stelle des passiven Konsums zu treten.

### Aktiv statt passiv

ONE WEEK. NO MEDIA! ist kein Antimedienkonzept. Ziel ist es, die Projektbeteiligten vom passiven Medienkonsum zum aktiven und kreativen Handeln zu bewegen. Das kann mit und ohne Medien geschehen.

**Statt passivem Musikkonsum –**  
aktiv eigene Musik und Texte entwickeln.

**Statt passivem Konsum von Filmen und Bildern –**  
aktiv und kreativ eigene Bilder produzieren.

**Statt anderen Menschen bei Abenteuern zuzuschauen –**  
eigene Abenteuer erleben.

**Statt anderen Menschen beim Leben zuzuschauen –**  
selber leben.

**Statt sich in virtuellen Welten zu bewegen –**  
in der realen Welt handeln.



### **Vorbereitung einer medienfreien Woche**

Die Projektteilnehmer organisieren und gestalten ihre medienfreie Woche selbst. Die Woche soll an ihren konkreten Stärken, Neigungen und vorhandenen Ressourcen anknüpfen.

**Um eine medienfreie Woche vorzubereiten und durchzuführen bietet das Projektbüro ONE WEEK. NO MEDIA! Schulung, Information, Hilfestellung und in begrenztem Umfang auch Angebote und personelle Ressourcen an.**

Eltern, Kinder, Jugendliche und Lehrer sollen gemeinsam eine Woche auf Medien verzichten. Das ist eine wichtige Voraussetzung, damit sich beim einzelnen Teilnehmer und im Netzwerk der jeweiligen sozialen Beziehungen tatsächlich etwas verändert.

- Thematisieren Sie den Umgang mit Medien zu Projektbeginn.
- Lassen Sie ein Medienprotokoll über die Mediennutzung führen.
- Machen Sie z.B. eine Umfrage zum Umgang mit Medien an der eigenen Schule.
- Veranstalten Sie im Vorfeld einen Dialogabend mit Eltern, Kindern, Jugendlichen und lassen Sie sich deren Computerspiele und virtuelle Welten vorführen.
- Führen Sie bereits im Vorfeld medienfreie Tage durch, um hier schon einmal zu üben.
- Informieren Sie über die negativen Auswirkungen übermäßigen Medienkonsums und zeigen Sie Alternativen dazu auf.
- Entwickeln Sie mit Kindern, Jugendlichen und Eltern gemeinsam das Alternativprogramm.
- Knüpfen Sie an Ihre bestehenden Stärken, Neigungen und Ressourcen an (Schreibwerkstatt, Theater AG, Musik AG, Film AG, Debattierclub etc.).
- Binden Sie Eltern und ehemalige Schüler mit ihren Talenten ein.
- Nutzen Sie Kulturtechniken wie Theater, Kunst, Literatur, Musik oder Film für aktives Selbstmachen.
- Greifen Sie auf bestehende Angebote in unmittelbarer Umgebung zurück (Stadtbücherei, Vereine etc.).

### **Durchführung einer medienfreien Woche**

Jede medienfreie Woche hat ihr eigenes kreatives Programm. Hier erfahren Sie grundsätzlich Wichtiges, um diese durchzuführen.

Praxisbeispiel der medienfreien Woche in der Jahn Realschule Juli 2007:

- Setzen Sie einen konkreten Termin mit Uhrzeit für Anfang und Ende.
- Sammeln Sie z. B. als äußeres Zeichen am Montagmorgen alle Handys und MP3 Player ein.
- Erschweren Sie zu Hause den Zugang zu den Medien, kennzeichnen Sie Fernseher und Computer mit einem Zettel, auf dem z. B. steht: „Diese Woche mache ich Pause.“
- Lassen Sie die Teilnehmer über ihre Erlebnisse und Erfahrungen ein „Tagebuch“ führen und sprechen Sie täglich darüber.
- Überfrachten Sie die Woche nicht übermäßig mit alternativen Programmpunkten.

- Beschließen Sie die medienfreie Woche mit einem Fest, auf dem alle in der Woche entstandenen Arbeiten und kreativen Ergebnisse präsentiert werden.
- Dokumentieren Sie die medienfreie Woche in einer Kulturtechnik ihrer Wahl (Reportage, Film, Bericht etc.).
- Evaluieren Sie mit einem einfachen Fragebogen bei Eltern, Kindern und Jugendlichen die Einstellung zum Medienkonsum vor und nach der Aktion. (Fragebogen)

## Zitate zur medienfreien Woche an der Jahn-Realschule

### die Schülerinnen und Schüler

Alle Kinder mussten ihre wertvollsten Schätze hergeben. Es sind Handys, MP-3 und PSP.

*Julian*

Es ist komisch ohne TV und PC, stattdessen lese ich ein Buch.

*Silvio*

Wir reden seit 2 Tagen wieder mehr miteinander. Man erfährt so etwas vom Anderen, was am Tag war und so. Sonst bin ich nach der Schule nach Haus gekommen und habe gleich den Fernseher eingeschaltet, meine Geschwister die Computer. Und meine Mutter hat uns dann das Essen gebracht.

*Sven*

Meine Playstation, meine Seele fehlt mir. Hoffentlich ist es bald vorbei.

*Julian*

Zuhause habe ich mit meinem Bruder ein Piratenspiel gespielt, das er zum Geburtstag bekam. Ich habe noch gelesen und mich gelangweilt.

*Kai*

Ich bin um 20 Uhr Zuhause gewesen, bin in die Badewanne und danach sofort ins Bett (Ich glaube No Media macht müde).

*Nick*

Meine Gedanken und meine Gefühle zu dieser Woche: Ich habe mich ohne den Fernseher und Playstation komisch gefühlt und hab gedacht, hoffentlich ist die Woche bald vorbei. Anstatt Fernseher und Playstation musste ich überlegen, was ich jetzt in der Freizeit mache. Ich habe dann Brettspiele gespielt, Buch gelesen und was mit Freunden ausgemacht.

*Julian*

Heute ist der Tag aller Tage, den wir schon lange erwarten. Heute war es wie Weihnachten. Aber bis wir zu diesem Augenblick kamen, wo wir unsere Handys und MP3-Player bekommen, dauerte es noch eine Weile. Es war ein sehr tolles Gefühl, wieder mein Handy und MP3-Player in den Händen zu halten. Eins noch zum Schluss. Diese Woche war sehr toll und aufregend, ich glaube, diese Zeit werde ich nicht so schnell wieder vergessen.

*Stefani*

Zu Hause habe ich mich mehr als gelangweilt. Aber ich konnte mich öfters mit Freunden treffen. Schließlich war ich froh, dass diese „Horror-Woche“ zu Ende war.

*Silvio*

Ne, im Ernst, die Woche war große Klasse. Ach so, da fällt mir noch was ein. Zu Haus ging's mir richtig gut, da ich begriffen habe, dass der Fernseher nicht alles ist. Das war noch ein kleines Fazit der Woche. Bis dann.

*Sven*

### **der Lehrer**

Wir haben den Schülern für eine Woche ihre Kindheit wieder zurückgegeben.

*Rüdiger Schillinger (Lehrer)*

### **der Rapper**

Wer hätte das gedacht, dass in einer Zeit wie der unseren, in der man statt Freunde zu besuchen einfach ein gefühlloses und knappes „HDL“ sendet und das Treffen absagt, um am Computer das letzte Level des Lieblingsspiels zu beenden, 28 tapfere Sechstklässer einer Realschule in Stuttgart Bad Cannstatt eine ganze Woche freiwillig ihre Handys, Konsolen, Fernseher, MPEG-3 Player und Telefone auf Stand-by stellen. Dass sie mit enormem Engagement und Spaß am „ONE WEEK. NO MEDIA!“ Projekt teilnehmen würden. Wer hätte gedacht, dass man sich dadurch wieder an die realen Dinge im Leben erinnern kann. Wer hätte gedacht, dass plötzlich verborgene Talente aufblühen können. Wer hätte gedacht, dass es so ein Riesenerfolg werden würde

*William Ponzetta*

### **die Eltern**

Der Montag war sehr schwer, muss ich jetzt ehrlich sagen, ohne Fernsehen und ohne Computer. War schon sehr anstrengend. Aber nur der Montag war anstrengend, ansonsten ging es eigentlich. Man kann auch ohne solche Sachen leben, ohne Medien. Mein Sohn hat viel draußen mit Freunden gespielt, sonst hängt er immer vorm Fernseher oder will Computer spielen. Er hat mehr mit seiner Schwester gespielt und mal ein Puzzle gemacht mit 1000 Teilen. Ich habe im Kinderzimmer immer einen Fernseher gehabt, den möchte ich jetzt eigentlich komplett wegtun.

*Mutter von Bilal*

Mir ist bewusst geworden, wie einsam ich am Abend eigentlich bin.

*Mutter aus der Klasse 6 a*

Ich finde das Projekt ganz große Klasse. Es ist insgesamt ruhiger geworden in der Familie. Man kann die Gespräche zu Ende führen, ohne an die nächste Fernsehsendung oder das Spiel an der Playstation zu denken. Wir werden auch künftig eine Woche ohne Medien einschieben.

*Vater von Pana*

### **Texte des Musikvideos One week. No media!**

Mit Freude und Schmerz haben wir es vernommen  
es ist soweit, nun ist der Tag endlich gekommen.  
Die Handys sind weg, der Fernseher aus  
nun nichts wie raus aus diesem langweiligen Haus.  
Uns fehlen die Medien, doch jetzt gehen wir wandern  
wir gehen raus und treiben Sport, alle miteinander.  
Unser Leben verändert sich durch dieses Projekt.  
Wir haben neue Seiten an uns entdeckt.  
Endlich habe ich Zeit und mache Sport  
ich meine es ernst, darauf gebe ich mein Wort.  
*Klasse 6 a, Jahn-Realschule Stuttgart*

Augen auf, aufgewacht, ne Woche ohne Media.  
Aufgepasst, TV aus, das Ding ist für jedermann.  
Es geht um ne Klasse die mehr aus ihrer Freizeit macht.  
Geräte aus und merken, dass jeder trotzdem Spaß dabei hat.  
Aktivieren ihre Phantasie, entwickeln Talente  
Ideen, die man umsetzt in einzigartige Momente.  
Sie fühlen sich glücklich so, nix tun ist zu bequem,  
merken, es gibt draußen mehr zu sehn statt fern zu sehn.  
Und es ist schön, wenn man ihnen beim Lachen zusieht.  
Sie nehmen Drumsticks, Bongos, Mics und machen Musik.  
Sie entdecken sich, leben wieder auf,  
sie nehmen etwas mit davon und geben es nicht mehr auf.  
Sie finden Zeit für ihre Eltern, Zeit für Hausaufgaben,  
Zeit für ihre Sachen, Zeit für Freunde, die schon draußen warten.  
Zeit, die man schwer findet heutzutage.  
Zeit, die sie nicht hatten, weil sie ständig vor der Glotze saßen.  
*Text William Ponzetta*

**Weitere Infos unter [www.one-week-no-media.de](http://www.one-week-no-media.de)**

#### **Kontakt:**

Evangelische Gesellschaft Stuttgart  
Projektbüro ONE WEEK. NO MEDIA.  
Dienste für Prävention, Beratung und Behandlung  
Martin Tertelmann  
Büchsenstraße 34/36  
70174 Stuttgart  
[mtertelmann@one-week-no-media.de](mailto:mtertelmann@one-week-no-media.de)  
[Martin.Tertelmann@terteldmann.de](mailto:Martin.Tertelmann@terteldmann.de)  
<http://www.one-week-no-media.de>



# one week **NO MEDIA**



## **AKTION GEGEN ÜBERMÄßIGEN MEDIENKONSUM**

Eine Woche ohne Fernsehen, Computer, Spielekonsole, Handy und MP3 Player