

Nächste Woche wird nachgeholt

Die Bewohner des Berner Kirchenfelds haben ihre «Flimmerpause» erfolgreich überstanden

150 Kinder der Schulhäuser Kirchenfeld und Marzili, ihre Geschwister, Eltern und Lehrer haben letzte Woche freiwillig auf Fernsehen und Computer verzichtet. Fazit: Es war gar nicht so schlimm. Nachhaltig wohl auch nicht.

SIMON HARI

Raffael fand es nicht sehr schwierig, während einer Woche auf Fernsehen, Computer und Gameboy zu verzichten. Lisa genoss es, mehr Zeit zum Lesen zu haben und früher zu Bett zu gehen. Vera schaut sowieso nur selten fern. Und Fabian hängt von sich aus gleich noch eine Woche an.

Die vier Kinder des Kirchenfeldschulhauses haben letzte Woche auf den Konsum elektronischer Medien mit Bildschirm verzichtet («Bund» vom letzten Montag). Verboten war alles, «wo man dreinschauen kann», erklärt Fabian. «Mit dem Handy durfte man also telefonieren, aber keine Games machen», ergänzt Raffael.

Chiara jedoch hatte keine Lust mitzumachen: «Am Donnerstag musste ich ‚Germany’s Next Topmodel‘ schauen und im Internet schaue ich regelmässig nach, was es bei Dolce & Gabbana für neue Sachen gibt», sagt die 11-Jährige. Eine bildschirmlose Zeit liege da schlicht nicht drin. Die Klassenkolleginnen hätten ihren Entscheid gegen die Flimmerpause problemlos akzeptiert, das Mitmachen sei ja freiwillig, sagt Chiara.

Die Welt jenseits des Bildschirms

Peter Stucki, Leiter des Gesundheitsteams im Kirchenfeldschulhaus, hat die Flimmerpause ange-regt. «Die Kinder schauen im Fernseher, wie jemand auf einen Baum klettert, anstatt selber auf einen Baum zu klettern», sagt er. Mit der Flimmerpause habe er sie motivieren wollen, auf solche «Secondhand-Erfahrungen» zu verzichten

und stattdessen selber etwas zu unternehmen. «Die Schulkinder stellen so fest, dass es auch noch eine Welt jenseits des Bildschirmrands gibt und dass es sich lohnt, diese zu entdecken.» So könnten die Kinder üben, mit sich selber etwas anzufangen und mit ihrer Freizeit bewusster umzugehen. Die Idee dazu habe er an einer Tagung des «Schweizerischen Netzwerks gesundheitsfördernder Schulen» aufgeschnappt, sagt Stucki. Andernorts habe man schon verschiedene Flimmerpausen mit Erfolg durchgeführt. «Auch an Oberstufen und auch in der Zürcher Agglomeration, wo die Kinder weni-

ger behütet sind als hier», sagt er. Auch Stucki selber wollte sich die «heilsame Wirkung des Verzichts» nicht entgehen lassen. Gerade an Regensonntagen erleichtere der Griff zur Fernbedienung schon einiges, meint er. Der bewusste Verzicht darauf öffne aber neue Spielräume. «Und das habe ich geschätzt», so Stucki.

Gute Reaktionen bei den Eltern

500 Leute des Schulkreises Kirchenfeld/Marzili sind Stuckis Anregung gefolgt. Die Mehrheit davon waren jedoch nicht Kinder der beiden Schulhäuser, sondern deren Geschwister, Eltern und Leh-

rer. Von den 400 Kindern, die im Kirchenfeld oder im Marzili die Primarstufe besuchen, wollten lediglich 150 auf Fernsehen, Computer und Spielkonsole verzichten.

Stucki zieht dennoch eine positive Bilanz: «Man muss halt klein anfangen», meint er. Die Reaktionen derjenigen, die mitgemacht haben, seien jedenfalls motivierend. Der Übergriff der Schule in die Privatsphäre sei allseits goutiert worden. Negative Reaktionen habe er keine erhalten, «wer nicht wollte, machte einfach nicht mit», sagt Stucki. Im Lehrerkollegium möchte er nun die Erfahrungen der ersten Flimmerpause auswer-

ten. Er könne sich gut vorstellen, die bildschirmlose Woche als Tradition einzuführen: «Jeden Frühling eine Woche Flimmerpause, warum nicht?», meint er.

Heilsame Record-Taste

Am Sinn der Aktion zweifelt niemand. An ihrer Nachhaltigkeit schon eher: «Ich werde nächste Woche doppelt so viel fernsehen», weiss Raffael. Und Lisa profitiert davon, dass moderne elektronische Medien über eine Record-Taste verfügen: «Um keine Sendung zu verpassen, habe ich sie aufgenommen. Es gibt also einiges zu tun.»



Raffael, Fabian, Lisa (o.) und Vera (u. l.) haben eine flimmerfreie Woche hinter sich. Chiara nicht. Glückliche sind sie alle.

ADRIAN MOSER