

Ohne Internet, Handy und Fernseher

Römerswil: Maturand an der Kantonsschule Seetal verzichtet während elf Wochen auf Bildschirmmedien

Fernseher, Internet und das eigene Smartphone sind heute eine Selbstverständlichkeit, vor allem bei Jugendlichen. Lukas Frech hat es für seine Maturaarbeit gewagt, fast drei Monate lang allen Bildschirmmedien zu entsagen.

Kinder, Jugendliche und Erwachsene leben heute mit diesen Medien und die etwas ältere Generation fragt sich manchmal, wie man eigentlich früher ohne Google an seine Informationen kam. Haben Fernseher und neue Medien Suchtpotenzial? Und was passiert eigentlich mit einem, wenn man für eine gewisse Zeit auf alles, was über einen Bildschirm läuft, verzichtet? Der 18-jährige Lukas Frech aus Römerswil hat dies in einem Selbstversuch herausgefunden. Er verzichtete während elf Wochen oder 73 Tagen auf Fernseher, Computer und Smartphone und sammelte systematisch Daten zur psychischen und körperlichen Befindlichkeit.

«Es war hart»

«Von meiner Familie und meinen Kollegen musste ich mir immer anhören, dass ich das Handy nicht weglegen könne, ständig auf Facebook eingeloggt sei und zu viel vor dem Fernseher hocke. Also habe ich mir Gedanken gemacht, ob das bei mir wirklich so schlimm ist», sagt Lukas Frech. Er sei zur Erkenntnis gekommen, dass sie wohl recht hätten, vor allem, was das Fernsehen anbelange, denn sein Fernsehkonsum sei sehr hoch. Der Gymnasiast hat angefangen, «seine» Sendungen mit anderen Augen zu betrachten. «Mir ist aufgefallen, was da eigentlich für ein Mist läuft.» Und als er ein Thema für die Maturaarbeit suchen musste, kam die Idee auf, eine Arbeit über Medienabhängigkeit zu schreiben. Und dann entschied er sich für den Selbstversuch. «Ich wollte das Experiment in einer Zeit durchführen, in der keine Schulferien sind, sonst wäre die Versuchung wohl zu gross gewesen, den Fernseher an einem verregneten Nachmittag einzuschalten.» Also wagte sich der Römerswiler im vergangenen Jahr unmittelbar nach den Osterferien an den Selbstversuch und hielt bis zu den Sommerferien durch.

«Ich hätte nicht gedacht, dass ich es schaffe; ich habe es mir viel schwieriger vorgestellt. Dennoch war es hart», so der 18-Jährige. Hart war es vor allem, wenn seine Kollegen um ihn herum das machten, was er doch so vermisse: das Smartphone oder den



Nun hat ihn die elektronische Welt wieder: Lukas Frech während der Unterrichtspause in der Kanti Seetal.

JOF

Computer benutzen oder fernsehen. Aber eine Krise, in der er ans Aufgeben dachte, habe es nie gegeben. «Ich habe allerdings davon geträumt, dass ich fernsehe und dabei erwischt werde», sagt Lukas Frech und lacht.

«Suchtverlagerung» festgestellt

Wie soll man seine Freizeit gestalten, wenn man sie vor allem mit Fernsehen ausfüllt? Während der ersten fünfeinhalb Wochen des Versuchs hörte sich Lukas Frech Hörbücher an. «In dieser Zeit ging es mir gut. Aber ich konnte eine

«Suchtverlagerung» feststellen», erklärt der Römerswiler. Anstatt TV-Serien waren es nun eben Hörbücher. «Im Nachhinein ist mir klar geworden, dass ich auch auf dieses Medium hätte verzichten müssen.» Aber auch die Verlagerung vom einen zum anderen Medium ist eine Aussage. «Mein Verhalten zeigt, dass ich eher jemand bin, der suchtgefährdet ist», analysiert der Römerswiler. Die zweiten fünfeinhalb Wochen gestalteten sich für Lukas Frech schwieriger, denn die

Langeweile hatte ihn im Griff. «Klar, ich hätte mehr für die Schule lernen können oder regelmässig Sport treiben, mehr lesen oder malen. Von alledem habe ich allerdings nicht mehr als sonst getan. Ich hätte mir definitiv vor dem Versuch Alternativen zur Freizeitgestaltung überlegen sollen.»

Fernsehkonsum ist gestiegen

Wirkt das Experiment nach? Diese Frage verneint der 18-Jährige. Gleich am Tag nach Abschluss des Selbstversuchs habe er das Handy wieder benutzt sowie Computer und Fernseher eingeschaltet. «Ich habe den Eindruck, dass ich nach dem Experiment fast länger fernsehe als vorher.» Er habe nicht für sich selbst diesen Entzug gemacht, sondern für die Maturaarbeit. «Das Experiment war das Ziel», sagt Lukas Frech. Der Römerswiler lieferte mit diesem immerhin eine der besten Maturaarbeiten des Kantons ab. Seine Resultate stellt er an der Ausstellung «Fokus Matura» (siehe Kasten) vor. Für die Maturaprüfungen im Juni möchte der 18-Jährige wieder versuchen, auf das Fernsehen zu verzichten oder es zumindest einschränken. «Ich weiss jetzt, dass ich's kann.»

MANUELA MEZZETTA

Hochdorfer Roger Langenegger gewinnt

Stadt Luzern Bis 26. März sind an der Universität Luzern die 34 besten Maturaarbeiten aus acht Luzerner Gymnasien ausgestellt. Zu sehen sind Arbeiten, die sich mit den Themen aus den vier Fachrichtungen Naturwissenschaften, Sozialwissenschaften, Geisteswissenschaften sowie Bewegung und Kunst befassen. In der Kategorie Geisteswissenschaften gewann Roger Langenegger. Ausgezeichnet wurde er für seinen historischen Roman «Geplatze Träume», der im Hochdorf an der Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert spielt.

Eine unabhängige Jury aus Fachleuten der Hochschulbildung, Wissenschaft und Wirtschaft beurteilte die ausgestellten Arbeiten und zeichnet die besten Maturaarbeiten in den einzelnen Fachrichtungen aus. Die Siegerinnen und Sieger erhalten eine Prämie von 500 Franken sowie eine Urkunde.

58