

Offline auf Probe – Alibiübung oder Anstoss zum Umdenken?

Die Flimmerpause am Theri hat Jugendlichen gezeigt, was sie ohne Bildschirm alles gewinnen. Zwei Tage offline – und plötzlich ist Zeit da.



Schülerinnen und Schüler am Theresianum Ingenbohl reflektierten im Rahmen des Projektes «Flimmerpause» ihren Medienkonsum. Bilder: Petra Imsand

Petra Imsand

In Nidwalden dürfen Schülerinnen und Schüler private Smartphones und Tablets künftig nur noch in Notfällen verwenden. Die Diskussion ist aktuell und grundlegend: Lenken Smartphones Schülerinnen und Schüler nur unnötig ab? Oder sind sie wertvolle Hilfsmittel im Unterricht, deren Nutzung an der Schule ohnehin gelehrt werden sollte?

Fragen, welche auch am Theresianum in Ingenbohl beschäftigen. Hier hat man sich entschieden, den Jugendlichen keine Vorschriften zu machen, sondern ihnen einen Impuls zu geben: eine Flimmerpause. Zwei Tage bewusster Verzicht auf Bildschirmzeit.

Alle Klassen hielten ihre Bildschirmzeit in einer Excel-Tabelle fest. Diejenige mit dem tiefsten Schnitt er-

hielt 200 Franken für die Klassenkasse. Doch es ging nicht nur ums Gewinnen, sondern um Erkenntnis.

«Eine Abstinenz ist fast nicht möglich, aber wenn wir den Umgang mit digitalen Medien reduzieren und re-

Mehr Selbstbestimmung durch Verzicht

Die persönlichen Eindrücke der Jugendlichen decken sich mit wissenschaftlichen Erkenntnissen. Eine Studie der Universität Göteborg beispielsweise zeigt, dass intensiver Smartphone-Konsum mit Schlafstörungen, Erschöpfung und innerer Unruhe einhergeht. Und Forschende der University of Texas belegen: Schon die blosse Anwesenheit eines Smartphones kann die kognitive Leistungsfähigkeit deutlich verringern.

«Für viele war es ein Aha-Erlebnis», sagt Simone Mettler Itin. «Es geht nicht darum, das Handy zu verteufeln. Aber

wer bewusst darauf verzichtet, merkt plötzlich, wie stark es den Alltag prägt.» Ob die Wirkung der Flimmerpause langfristig anhält, bleibt offen. Doch viele Schülerinnen und Schüler haben eigene Regeln aufgestellt: keine Geräte mehr im Schlafzimmer oder bildschirmfreie Zeiten nach dem Abendessen etwa. Zwei Tage offline reichen vielleicht nicht für eine digitale Entwöhnung, aber allemal für die Erkenntnis, dass, wer das Handy einmal beiseitelegt, nicht nur Zeit, sondern auch ein Stück Selbstbestimmung zurückgewinnt. (ip)



Simone Mettler Itin, Koordinatorin Berufsfeld Gesundheit und Soziale Arbeit und Lehrperson für Humanbiologie und Ernährungslehre.

flektieren, haben wir schon viel erreicht», sagt Simone Mettler Itin, Koordinatorin Berufsfeld Gesundheit und Soziale Arbeit und Lehrperson für Humanbiologie und Ernährungslehre. Die Idee ist, dass die Jugendlichen selbst erleben, wie viel Zeit sie plötzlich haben, wenn das Handy mal nicht ständig in der Hand liegt.

Besserer Schlaf, mehr Energie

Das Projekt wurde für viele Schülerinnen und Schüler zu einer ganz persönlichen Erfahrung. «Ich habe gemerkt, wie viel Zeit ich frei nutzen kann, anstatt am Handy zu sein. Ich hatte mehr Energie und habe erkannt, welche Apps eigentlich überflüssig sind – die habe ich dann gleich gelöscht», erzählt Anouk. Malin berichtet, dass sie im Haushalt mitgeholfen habe, statt am

Smartphone zu hängen. Loana hat während der Flimmerpause viel gekocht und gebacken sowie Spaziergänge unternommen. Sie fühlte sich freier und kreativer. Auch Sheyla profitierte: Sie konnte während der flimmerfreien Zeit besser schlafen. Insgesamt können sich viele Schülerinnen und Schüler gut vorstellen, künftig öfter oder sogar für längere Zeit bewusst auf digitale Medien zu verzichten.

Hinweis

Die Fachstelle Gesundheit Schwyz unterstützt die Teilnehmenden am Projekt «Flimmerpause» nicht nur fachlich, sondern auch finanziell und begleitet neben dem Theresianum Ingenbohl weitere Schulen und Familien im Kanton Schwyz.

Mitfahrbänkli sind wieder in Betrieb

Pragelpassstrasse: An insgesamt zwölf Standorten helfen die auffällig markierten Mitfahrbänkli, mitgenommen zu werden.

Andreas Seeholzer

Seit Ende Mai sind die Mitfahrbänkli auf der Pragelpassstrasse wieder an ihren gewohnten Standorten platziert und in Betrieb. Dies heisst es in einer Mitteilung der Interessengemeinschaft Pragel.

Die Initiative bietet eine einfache, umweltfreundliche und solidarische Möglichkeit, auch ausserhalb des Postautofahrplans zwischen Muotathal und dem Klöntal mobil zu bleiben. Die Mitfahrbänkli bleiben bis zur Saisonschliessung der Pragelpassstrasse in Betrieb.

An zwölf Standorten

An insgesamt zwölf Standorten entlang der Route laden die auffällig mar-



Ein Bänkli mit gut sichtbarer Markierung. Bild: PD

ktierten Mitfahrbänkli zum Platznehmen ein. Wer darauf sitzt, signalisiert vorbeifahrenden Autofahrerinnen und Autofahrern den Wunsch, mitgenommen zu werden – sei es bis zur nächsten Busstation, einer Gaststätte, der Passhöhe oder zu einer der zahlreichen Sehenswürdigkeiten entlang der Strecke.

Das Projekt wurde im Jahr 2023 mit grosser Unterstützung von Privaten, Firmen, Tourismusorganisationen und lokalen Körperschaften realisiert: «Wir waren vom Erfolg der Sammelaktion überwältigt und danken allen Sponsoren herzlich. Die bisherigen Rückmeldungen aus der Bevölkerung und von Gästen waren durchwegs positiv – das Projekt wurde von Anfang an sehr gut aufgenommen», so das Co-Präsidium der IG Pragel.

35 Schwyzer Betriebe erhalten Auszeichnung

Zum 9. Mal wurde der Swiss Location Award verliehen.

Mit 2211 teilnehmenden Locations und über 75'000 Bewertungen verzeichnet die neunte Ausgabe des Swiss Location Awards – des wichtigsten Gütesiegels der Schweizer Eventbranche – erneut Rekordzahlen. Aus dem Kanton Schwyz haben 58 Restaurants und Eventlokale mitgemacht. Jetzt stehen die ausgezeichneten Locations fest.

Veranstalter, Locationbesucherinnen sowie eine unabhängige Fachjury haben die nominierten Locations vom 1. bis 31. Mai anhand verschiedener Kriterien bewertet. Eine Swiss-Location-Award-Auszeichnung erhalten haben Locations, welche in der Gesamtbewertung in einer der elf Award-Kategorien mindestens 7,7 Punkte erreicht haben. Dies war in diesem Jahr bei gut der Hälfte der teilnehmenden Locations der Fall.

Einen Award erhalten haben 35 Schwyzer Lokale. Das Prädikat «herausragend» mit neun und mehr Punkten erreichten nur das Hotel Rigi Kulm (9), das Magic-House in Feusisberg (9,1), das Attika8855 in Wangen (9,1), die Stoos Lodge (9,3) und als absoluter Spitzenreiter wie bereits im Vorjahr das Magdalena in Rickenbach mit 9,4 Punkten. 29 Betriebe erhalten mit 8 und mehr Punkten das Prädikat «ausgezeichnet». Darunter unter anderem die Husky-Lodge Muotathal und das Gaswerk Seewen mit 8,9 sowie der Eventstall Gehren in Merlischachen, der Ratskeller Schwyz, die Alpwirtschaft Ruodisegg in Küssnacht und das Pub zum alten Löwen in Schwyz mit je 8,8 Punkten. Ein Schwyzer Lokal gilt mit 7,9 Punkten als «empfohlen». (nad)