

**Heuer fand zum dritten Mal das Handyfasten am BGN statt. Einige SchülerInnen aus der Unterstufe haben es geschafft 7 Tage ihr Handy auszuschalten. Hier ein paar Stellungnahmen/ Berichte dazu:**

### **1B Stella Droese**

Das Handyfasten war für mich nicht schwer, da ich nicht oft und auch nicht gern mit dem Handy spiele. So bleibt für andere Dinge einfach mehr Zeit. Für kurze Anrufe hätte ich das Handy schon manchmal gern benutzt. Aber wenn die anderen Bescheid wissen, dass man das Telefon ausgeschaltet hat, ist auch das kein Problem. Am Ende der Woche war ich trotzdem schon gespannt, wie viele Nachrichten ich in der Zwischenzeit bekommen habe.

Ich denke, dass es Situationen gibt, in denen das Handy helfen kann (z. B. bei Freunden für die Schule etwas nachfragen oder wenn man sich verspätet). Man sollte aber nicht zu viel Zeit damit verspielen. Ich finde es besser, wenn man Hobbys hat und mit Freunden spielt.

### **1B Hana Abo Saima**

Am 27. März hat das Handyfasten in meiner Schule, dem BGN, begonnen.

Es haben leider nicht viele mitgemacht, jedoch habe ich mitgemacht, weil ich sehen wollte, ob man es schaffen würde, eine ganze Woche ohne sein Handy zu sein.

Ich habe es geschafft. Statt mit dem Handy Spiele zu spielen, unternahm ich etwas mit den Freunden und den Schwestern. Ich habe es auch geschafft, weil ich das Handy nicht sehr lange habe. Davor hatte ich ein ganz kleines Handy, aber damit unternahm ich fast gar nichts.

Ohne das Handy zu sein bringt sehr viel z.B. man kann mit Freunden ein Spiel spielen, anstatt nur mit den Freunden am Handy zu sprechen. Jedoch gibt es Situationen, in denen man das Handy braucht, z.B. jemand ist schwer verletzt, da muss man die Rettung anrufen.

Man sieht, wofür man das Handy braucht

Mir viel es leicht ohne das Handy zu sein.

### **3D Lilli Seiringer**

Unter Fasten versteht man den völligen oder den vorübergehenden Verzicht von Lebensmitteln und anderen Dingen über einen bestimmten Zeitraum, besonders von solchen, die man sehr gerne mag. Beim Handyfasten versuchen einige Schülerinnen und Schüler, das Handy für eine Woche lang auszuschalten. Dass dieses für die meisten eines der wichtigsten technischen Unterhaltungsgeräte ist, wissen wir, aber worauf wir im täglichen Leben tatsächlich verzichten müssen, ist im ersten Moment nicht ganz klar.

Das tägliche Telefonieren und SMS/Whats-App-Schreiben ist sehr wichtig, um jemandem etwas mitzuteilen; ohne diese Funktion müssen wir bestimmte Dinge persönlich und im Vorhinein ausmachen. Selbst Eltern verlassen sich auf die ständige

Erreichbarkeit über das Telefon, falls kurzfristig etwas passiert. Auf diese praktischen Annehmlichkeiten zu verzichten, fällt schwer. Andererseits werden dabei auch viele unwichtige Dinge geschrieben; diese eine Woche nicht zu lesen ist vergleichsweise einfach.

Ohne den häufigen Blick auf das Handy, um die Uhrzeit davon abzulesen, wird das Zeitgefühl verwirrt und man merkt, wie nervig es ist, nicht zu wissen, wie spät es ist. Hierbei kann eine Uhr praktisch weiterhelfen.

Das Nutzen sozialer Netzwerke oder das Musikhören bei der Bushaltestelle, am Weg nachhause usw. für eine Woche einzustellen, sorgt für aufkommende Langeweile. Diese zu bekämpfen kann oftmals gar nicht so einfach sein: mit Freunden treffen, nachdenken, lesen, schlafen, träumen...

Insgesamt kann man also sagen, dass wir weniger unnötige Dinge mit dem Handy machen und zwischendurch auch weniger am Handy sein sollten.

#### **4D Angelika Rembart**

Bisher habe ich jedes Mal beim Handyfasten mitgemacht, wenn Frau Professor Stix gefragt hat, ob wir daran teilnehmen wollen. Und jedes Mal bin ich in die Situation gekommen, in der ich mir gedacht habe: Wieso mache ich bei so etwas überhaupt mit? - Ich weiß es immer noch nicht. Vermutlich, weil ich sicher gehen will, dass ich kein abhängiger Teenager bin, der 24/7 auf das Handy schauen muss. Und, dass ich die einzige Schülerin aus der 4. war, die mitgemacht hat, zeigt, dass ich, im Gegensatz zu den anderen, auch eine Woche darauf verzichten kann, ohne zu verzweifeln, was eigentlich kein Problem sein sollte. Auch bin ich froh und ein bisschen stolz, dass ich es hinbekomme, das Handy für ein paar Tage auszuschalten.