

Das Fasten wird digital

Die Kantonsschule Trogen macht es vor: Facebook-Fasten, um sich über den Datenschutz Gedanken zu machen. Das Jugendhaus «Gaswärch» hat eigene Methoden, die Jugendlichen zu sensibilisieren.

von Sabrina Manser

Haben Sie auch schon versucht, einen Monat lang keine Schokolade zu essen? Oder eine Zeit lang auf Alkohol zu verzich-

ten? Das Konzept des Fastens kann auf vieles übertragen werden. Warum nicht auch auf Social Media?

Seit 13 Tagen beissen sich die Kantonschüler aus Trogen (AR) durch. Denn seit Anfang Monat verzichten sie auf Facebook. Das Projekt «Facebook Fastenmonat Februar» soll zum Nachdenken anregen. Marc Kummer, Rektor der Kantonsschule Trogen, erklärt gegenüber dem «St.Galler Tagblatt»: «Es geht uns darum, ein Bewusstsein für Datenschutz und Datenmissbrauch zu schaffen und auf die heikle Rolle von Social Media in der Gesellschaft aufmerksam zu machen.»

Und in Glarus? Der Trend hat unserer Recherche nach die Glarner noch nicht erreicht. Doch könnten sich Junge für ein solches Projekt begeistern lassen? Zwei Jugendliche, die regelmässig das Jugendhaus «Gaswärch» besuchen, könnten es sich durchaus vorstellen, einen Monat auf Social Media zu verzichten. Der 15-jährige José benutzt jeden zweiten oder dritten Tag Social Media. Wobei Tiago, 13 Jahre alt, täglich eine halbe Stunde durch die Bilder und Beiträge scrollt. Er ist sich nicht ganz sicher, ob er ein solches Fasten wirklich durchziehen könnte.

Jugendliche und Fasten

Für eine etwas radikale, aber mögliche Form, um Jugendliche auf den Datenschutz und den Umgang mit sozialen Medien zu sensibilisieren, hält das Fasten Marcel Federer. Er ist der Fachstellenleiter für offene Jugendarbeit der Gemeinde Glarus.

Er könnte es sich durchaus vorstellen, mit den Jugendlichen ein solches Fasten-Projekt zu starten. Obwohl wahrscheinlich rasch Kommentare folgen würden, denn das WLAN gehört auch hier im Jugendhaus zur Grundausstattung. Mit einem Social-Media-Fasten könne man bestimmt ein Bewusstsein schaffen.

«Ich finde es eigentlich eine gute Idee», sagt Federer. Er ergänzt: «Es ist wichtig, dass wir bei den Jugendlichen einen bewussten Umgang mit den sozialen Medien fördern.» Fasten könnte auch helfen zu überlegen, ob es diese Kanäle überhaupt brauche oder nicht. «Vielleicht hilft die Pause, vielleicht hat man aber nach der Pause auch das Gefühl, man müsse alles aufholen, was man verpasst hat», räumt Federer ein. Und fügt hinzu: «Bei Jugendlichen ist es immer



Lieber Workshop statt Fasten: Marcel Federer, Fachstellenleiter für offene Jugendarbeit der Gemeinde Glarus, erklärt, dass auch der Datenschutz der sozialen Medien in den Bereich des Jugendschutzes gehört.

Bild Semira Keller

«Bei Jugendlichen ist es immer schwierig, wenn es um Dinge geht, die man nicht darf.»

Marcel Federer Fachstellenleiter
Gaswärch

schwierig, wenn es um Dinge geht, die man nicht darf.»

Methode: lockere Atmosphäre

Um über Datenschutz und allgemein die sozialen Medien zu reden, schafft das Jugendhaus erst einmal ein «aus-gewogenes Freizeitverhalten». Da gehöre das Mobiltelefon mit allen sozialen Kanälen dazu. «Durch aktive Gesprächsführung versuchen wir, die Jugendlichen abzuholen. Und das errei-

chen wir, indem wir eine lockere Atmosphäre gestalten.»

So werden die Jugendlichen beim Kochen oder Billardspielen auf Verschiedenes angesprochen. Und genau dort lassen die Jugendarbeiter und Jugendarbeiterinnen ihren Rat einfließen. «Wir geben Empfehlungen ab und begründen diese. Wir erklären, warum es vielleicht weniger sinnvoll ist, gewisse Daten auf Social Media zu verbreiten», erklärt der Fachstellenleiter vom «Gaswärch».

Noch aktiver wird die Sensibilisierung mithilfe geplanter Workshops, die dieses Jahr stattfinden sollen. Nebst beispielsweise Alkoholkonsum sollen auch die sozialen Medien als Thema aufgegriffen werden.

Eine reflektierte Nutzung der sozialen Medien sollte aber nicht nur im Jugendhaus und in der Schule stattfinden. «Auch zu Hause sollte man einen geregelten Umgang mit dem

Mobiltelefon und den sozialen Medien pflegen», ergänzt Federer.

Probieren Sie es doch auch und verzichten statt auf Süßes einmal auf Social Media!

«Modernes» Fasten

Die «richtige» Fastenzeit beginnt am Aschermittwoch,

6. März. Das Konzept des Fastens scheint auch in der heutigen Zeit gar nicht so unbeliebt zu sein. Es gibt nicht nur Facebook-Fasten im Februar, sondern auch den «Dry January», den trockenen Januar. Dabei wird ein Monat lang auf Alkohol verzichtet. Man überträgt die Idee des Fastens, des Verzichts also, auf beliebige Dinge zu ganz verschiedenen Zeiten beziehungsweise Monaten. (mab)

