

Battaporta



Digital Detox im Wald

Jugendliche haben in einer Waldprojektwoche kaum Möglichkeiten, ihr Handy zu nutzen. Wie finden sie das eigentlich?

Digital Detox en forêt

Lors d'une semaine en forêt, les jeunes n'ont guère l'occasion d'utiliser leur téléphone portable. Qu'en pensent-ils au juste?



Liebe Leser*innen

Haben Sie das Handy auf der Titelseite entdeckt? Der Fotograf hat hier einen der seltenen Momente eingefangen, bei dem ein Smartphone auf einem Arbeitsplatz in einer Waldprojektwoche genutzt wird. Ich gestehe, bei der Suche nach Bildern «mit Handy im Wald» unser Bildarchiv bis in die hintersten Winkel durchstöbert zu haben – und bin nur auf eine Handvoll Fotos gestossen.

Mehr als 85x pro Tag nehmen junge Erwachsene im Durchschnitt ihr Handy zur Hand (zukunftsinstitut.de). Nicht so in einer Waldprojektwoche; zwar können viele Jugendliche ihr Telefon zu vereinbarten Zeiten bei der Lehrperson abholen. Doch einige Klassen beschliessen sogar, ihre Handys komplett daheim zu lassen. Tagsüber oder sogar eine Woche nicht erreichbar zu sein, bereitet den Jugendlichen deutlich weniger Mühe, als man vielleicht annehmen würde. Manche von ihnen lernen die handyfreie Zeit sogar zu schätzen und vermissen nur noch das Gewicht des Gerätes in ihrer Hosentasche.

Durch die Zeit im Wald ohne virtuelle Welt entstehen plötzlich Begegnungen, die den Jugendlichen so lange in Erinnerung bleiben, dass viele von ihnen auch noch Jahre später vor sich sehen, wie sie den grossen Baum gefällt haben – und das ganz ohne digitale Erinnerungshilfen.

Brigitte Pfammatter
Kommunikation & Fundraising

Eine Woche ohne Handy – geht das?

Das Handy ist unser ständiger Begleiter. Schneller Blick auf die Nachrichten, das Wetter für morgen überprüfen, ständige Erreichbarkeit im privaten und geschäftlichen Umfeld.

Die digitale Welt hat inzwischen einen festen Stellenwert in unserem Alltag und ist in vielen Bereichen kaum mehr wegzudenken – eine rasante Entwicklung in den vergangenen 20 Jahren.

Die jüngeren Generationen in unserer westlichen Welt, die «digital Natives» (digital Geborenen) wachsen von klein auf mit der digitalen Zweitwelt auf und kennen keinen Alltag ohne leuchtende Bildschirme. 99% der 12–19-Jährigen haben ein Smartphone, welches sie mehr oder weniger jeden Tag nutzen – wochentags durchschnittlich 3 Stunden und am Wochenende gar 5 Stunden. (<https://zahlen-fakten.suchtschweiz.ch>)

Eine Waldprojektwoche ist oftmals auch eine Pause von genau dieser digitalen Welt. Einerseits finden die Wochen oft in Waldgebieten mit schlechtem oder gar keinem Empfang statt. Und andererseits fehlt bei solch anspruchsvoller körperlicher Arbeit schlichtweg auch die Zeit dafür. Ausserdem vereinbaren viele Lehrpersonen mit den Jugendlichen, dass sie ihr Handy während der Waldprojektwoche entweder tagsüber in der Unterkunft oder ganz zu Hause lassen.

Manchmal lenkt nicht nur die digitale Welt von den Eindrücken und den Erfahrungen im Wald ab.

Il a aussi parfois d'autres distractions que les écrans, lors de nos semaines en forêt.





Mit offenen Augen durch den Wald streifend, macht man plötzlich ganz überraschende Begegnungen – wie hier mit einem Feuersalamander.
En parcourant la forêt les yeux ouverts, on fait soudain des rencontres tout à fait surprises – comme ici avec une salamandre tachetée.

Anders als vielleicht erwartet, nehmen die Jugendlichen das mit erstaunlicher Gelassenheit. «Wir dürfen ja auch im Schulalltag das Handy nicht einfach so benutzen», erklärt Leandra. In ihrer Waldprojektwoche in Madrisa erzählt sie, dass sie das Handy tagsüber kaum vermisst. Sie hätte auch gar keine Zeit dazu, meint sie schmunzelnd. «Es ist lustig,» sagt Berat, «eigentlich denke ich kaum an das Handy und vermisse es auch nicht. Aber ich erschrecke mehrmals pro Tag kurz, weil ich meine, es verloren zu haben, da sein vertrautes Gewicht in meiner Hosentasche fehlt. Bis mir wieder einfällt, dass ich es ja gar nicht mit habe.»

Die Jugendlichen der Sekundarschule Nauen dürfen in dieser Waldprojektwoche ihr Handy abends zu bestimmten Stunden bei der Lehrperson abholen und nutzen. Viele von ihnen schauen dann alleine oder zusammen Videos. Andere nutzen das Handy vorwiegend für Instagram und Ticktock. Allen ist aber gemein, dass sie das Handy in erster Linie für Nachrichten mit Gleichaltrigen nutzen. «Aber da meine Freundinnen aus der Parallelklasse ja auch in einer Waldprojektwoche sind, verpasse ich gar nicht so viele Nachrichten tagsüber.», sagt Leandra.

Auch auf dem Schulplatz ist die Handynutzung laut Lisa Häfliger, Klassenlehrerin, gar nicht so problematisch. Als vor ein paar Jahren auf dem Schulareal ein Handyverbot eingeführt wurde, hätten Schülerinnen und Schüler protestiert. Sie hatte sie dann ermutigt, selbst aktiv zu werden und bei der Schulleitung Einsprache einzulegen. Daraus entstand die Lösung der Handy-Bereiche auf dem Pauseplatz - ähnlich wie die Raucherbereiche auf den Bahngleisen.

Auf die Frage hin, ob denn in der Pause alle an ihren Handys in diesen Bereichen stehen, schüttelt Leandra energisch den Kopf. «Nein, ich bin eigentlich fast nie in der Handyzone. Die Pause nutze ich viel lieber, um mich mit meinen Freundinnen zu unterhalten. Das kann ich ja während des Unterrichts schlecht.», sagt sie augenzwinkernd.

«Ich habe das Handy tagsüber kaum vermisst – dazu hätte ich auch gar keine Zeit gehabt.»

- Leandra 15, Schülerin der Sekundarschule Nauen-Tann

«Selbst wenn sie das Handy auf den Arbeitsplatz mitnehmen können, nutzen sie es in der Mittagspause sehr selten. Sie brauchen die Zeit lieber für einen kurzen Mittagsschlaf.»

- Jenny, Gruppenleiterin der Bildungswerkstatt

Jenny, welche als Gruppenleiterin der BVBW mit den Jugendlichen im Wald arbeitet, stellt fest, dass das Handy im Wald praktisch nie Thema ist. In insgesamt acht Waldprojektwochen hat sie dieses Jahr Klassen begleitet und dabei selten erlebt, dass die Jugendlichen am Arbeitsplatz ihre Handys vermisst haben. «Dazu haben sie meist gar keine Zeit», meint sie lachend. Auch jene, welche ihr Handy mit auf den Arbeitsplatz nehmen konnten, hätten es oft nicht einmal bei der Mittagspause hervorgehoben. «Dort nutzen sie die Zeit lieber für einen erholsamen Mittagsschlaf.»

Erst bei einem Ausflug, bei dem die Jugendlichen immer Zeit für sich hatten, sei das Handy auffällig oft gebraucht worden. «Aber da sind wir Erwachsenen ja kaum anders.» Ja, Gelegenheit macht das Handy zum Zeitdieb.

Auch Vera, Forstwartin und mit 21 Jahren die jüngste Gruppenleiterin der Bildungswerkstatt, teilt diese Erfahrung. «Oft sind wir rein aus Langweile am Handy. Auch für mich sind die Waldprojektwochen eine Art

Digital Detox – meine Handyzeit-Statistik sieht während einer Woche im Wald deutlich anders aus.» Und wenn die Jugendlichen ihre Zeit im Wald, das Fällen ihres Baumes festhalten wollen? «Manchmal mache ich ein Bild von ihnen, dass ich ihnen nachträglich schicke. Meist ermutige ich sie aber, das Bild im Kopf zu machen. Mit all den Geräuschen, Gerüchen und Eindrücken, welche zusätzlich da sind.»

Denn so entstehen tiefe Begegnungen – mit dem Wald, der Natur, miteinander und mit uns selbst. Ganz unabhängig jeglichen Alters scheinen wir reale Begegnungen immer noch mehr zu schätzen als die Zeit im virtuellen Umfeld.

Vielleicht schliessen wir also das Handy für gewisse Zeiten in den Briefkasten, lassen es während Autofahrten im Kofferraum oder gehen auf einen ausgiebigen Spaziergang in den Wald – und widmen uns «echten» Begegnungen ohne Ablenkung.

Es gibt nichts Besseres als ein kleines Nickerchen, um wieder zu Kräften zu kommen.
Rien de tel qu'une petite sieste pour reprendre des forces.



Une semaine sans portable, c'est possible?

Notre téléphone portable est un compagnon de chaque instant. Il nous informe des actualités, de la météo, il nous rend joignables en permanence, pour des questions tant privées que professionnelles. Les jeunes générations, qui ont grandi dans un environnement numérique – les «digital natives» - n'ont jamais connu de quotidien sans écran lumineux. Aujourd'hui, rares sont les jeunes de 12 à 19 ans à ne pas avoir de smartphone, cet objet dont, pour certain.e, l'utilisation journalière moyenne se monte à trois heures en semaine et jusqu'à cinq heures le week-end.

Une semaine en forêt représente généralement une pause dans cet univers numérique, d'une part parce qu'en forêt de montagne il n'y a pas forcément de réseau accessible, d'autre part parce que l'activité intense des journées ne laisse que peu de temps... Il arrive souvent aussi que les téléphones soient laissés à l'hébergement, voire, plus rarement à la maison. Toutefois, contrairement à ce que l'on pourrait croire, les jeunes prennent cela avec un étonnant détachement. «Nous n'avons de toute façon pas non plus le droit d'utiliser nos portables à l'école», explique Leandra. Berat quant à lui souligne: «C'est drôle, en fait il ne me manque pas. Mais plusieurs fois par jour, j'ai un sursaut de panique en ayant l'impression de l'avoir perdu, car je ne sens plus son poids familier dans ma poche... Jusqu'à ce que je me souvienne que je ne l'ai pas avec moi».

Deux de nos responsables de groupe interrogées, Jenny et Vera, confirment le fait que le portable n'est presque jamais un sujet de discussion en forêt. Même les jeunes qui ont la permission de l'emporter sur leur lieu de travail ne le sortent que rarement pendant la pause de midi, car la sieste est alors plus importante! Vera, notre plus jeune responsable de groupe ajoute: «Pour moi aussi, les semaines en forêt font office de désintoxication numérique!» Aux jeunes qui souhaitent immortaliser un moment fort, comme l'abattage d'un arbre, elle propose de réaliser une photo pour eux, ou alors qu'ils enregistrent directement l'image dans leur tête, avec également les bruits, les odeurs, les sensations alentours. Et Jenny d'ajouter: «Quel que soit notre âge, je pense que, de plus en plus, nous réapprécions les rencontres réelles, sensorielles, plutôt que le temps passé dans un environnement virtuel».

*Ne pas avoir de portable permet parfois de partager des pauses créatives et ludiques!
Kein Handy zu haben, ermöglicht manchmal kreative und spielerische Pausen!*



Zwei Highlights einer tollen Saison 2022

Die Nachfrage nach Waldprojektwochen ist so gross wie noch nie:
Wir haben dieses Jahr mehr als 8000 Personentage im Wald geleistet
– ein neuer Rekord! Wir freuen uns sehr darüber.



Das gab es noch nie: 170 Jugendliche der Sek. Wiesendangen arbeiteten gemeinsam eine Woche im Liechtensteiner Wald!
Une première: 170 jeunes de l'école secondaire de Wiesendangen ont travaillé ensemble dans les forêts du Liechtenstein!



Freude herrscht: Wir erhalten den Preis der Bürgergemeinde Bern für unsere Arbeit im Bereich Umwelt und Natur.
Quelle joie de recevoir un prix de la bourgeoisie de Berne, qui récompense notre travail en faveur de l'environnement et de la nature.

Werte an die kommende Generation weitergeben

Viele Menschen wünschen sich, über das eigene Leben hinaus wirken und Ihre Werte der kommenden Generation vermachen zu können. In Form eines Testaments können Sie bestimmen, wie Ihr Wirken weiterlebt.

In Zusammenarbeit mit unserer Partnerorganisation DeinAdieu.ch können Sie über unsere Website nebst Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag auch ein Testament professionell erstellen. Damit halten Sie Ihren letzten Willen rechtsgültig und unkompliziert fest. Wir danken Ihnen von Herzen, wenn Sie darin auch unsere Organisation mitberücksichtigen.



<https://www.bergwald.ch/legate>

Transmettre des valeurs à la génération future

De nombreuses personnes souhaitent pouvoir agir au-delà de leur propre vie et léguer leurs valeurs à la génération future. Sous la forme d'un testament, vous pouvez décider de la manière dont votre action se poursuivra.

En collaboration avec notre organisation partenaire DeinAdieu.ch, vous pouvez, en plus des directives anticipées et du mandat pour cause d'incapacité, rédiger un testament de manière professionnelle sur notre site Internet. Vous pourrez ainsi consigner vos dernières volontés de manière juridiquement valable et simple. Nous vous remercions de tout cœur de prendre en compte notre organisation.



<https://www.bergwald.ch/legs>

bergwald.ch
die Bildungswerkstatt

atelier
forêt de montagne

Stiftung Bildungswerkstatt Bergwald
Reitweg 7
3600 Thun
+41 33 438 88 38
sekretariat@bergwald.ch
www.bergwald.ch

Atelier forêt de montagne
Antenne Romande
Rue des 22-Cantons 17
2300 La Chaux-de-Fonds
+41 79 418 74 00
conus-bilat@foretdemontagne.ch

Wir danken allen Gönner*innen, Stiftungen und Organisationen für ihre Spende, die unsere Arbeit erst möglich macht.

Spendenkonto: PC 30-628249-8
IBAN CH43 0900 0000 3062 8249 8

Impressum

Text und Redaktion:
Brigitte Pfammatter, Delphine Conus-Bilat
Fotografie: Delphine Conus Bilat, Jan Hellmann,
Brigitte Pfammatter, Matthias Pfammatter
Gestaltung: Chris Dippel
Druck: Druckform. Klimaneutral auf 100%
FSO-Papier gedruckt. Auflage: 1800 Ex.

