

## Текст для аудирования

### **Janine lebt eine Woche ohne Handy**

**Für Janine, 16, war eine Woche ohne ihr Blackberry unvorstellbar. Für ein Experiment an ihrer Schule hat die Waldorfschülerin es trotzdem versucht und wollte wissen: Bin ich einfach nur sehr kommunikativ? Oder doch schon süchtig?**

Ich habe seit der vierten Klasse ein Handy, seit eineinhalb Jahren ein Smartphone. Vor dem Experiment dachte ich, dass mir mein Handy alles bedeutet. Es war einfach immer da, ich habe es eigentlich permanent genutzt, den ganzen Tag. Vor allem habe ich andauernd draufgeschaut, um zu sehen, ob mir jemand geschrieben hat.

Deshalb hatte ich am Anfang große Angst, es abzugeben. Ich hatte Angst, dass ich weniger Kontakt mit meinen Freunden habe, dass ich nicht mehr nach Hause komme, wenn ich den Bus verpasse – ganz banale Dinge.

Bei dem Projekt „Machen Medien süchtig?“ habe ich freiwillig mitgemacht, weil ich mal sehen wollte, wie abhängig ich wirklich bin und wie es sich anfühlt, eine Woche ohne Handy zu leben. Wir kennen das ja so gar nicht mehr.

Das Experiment wurde schon zwei Wochen vorher angekündigt, wir hatten genug Zeit, uns darauf vorzubereiten. Trotzdem war es ein komisches Gefühl, als wir die Telefone wirklich abgeben mussten. Die Smartphones wurden in Tüten mit unseren Namen gepackt, in einen Karton gelegt und dann ging's ab in einen Safe unserer Schule.

Die Woche war für mich ganz anders, als ich erwartet hatte. Ich habe gemerkt, dass es ohne Handy tierisch entspannend sein kann. Ich hatte viel mehr Zeit für andere Sachen, weil ich nicht andauernd aufs Display schauen musste. Vor allem hat man mehr Zeit für sich selbst, um zwischendurch auch mal runterzukommen und über andere Sachen nachzudenken.

Am meisten vermisst habe ich WhatsApp. Für meine Freunde und mich ist das der einfachste und schnellste Weg zu kommunizieren – und Papa kriegt keine große Handyrechnung. Zum Glück hatten wir ja zu Hause noch Facebook. Ganz ohne Internet wäre es schon schwieriger geworden.

Natürlich möchte ich mein Handy nicht missen. Es macht wirklich viele Sachen einfacher. Wenn man zum Beispiel an der Bushaltestelle steht und sich langweilt, kann man schnell zu Hause bei seiner Mama anrufen, sich mit Freunden verabreden oder einfach mal kurz schauen, was in der Welt gerade so passiert und ein paar Nachrichten lesen.

Dadurch spart man auch Zeit, weil man diese Sachen nicht mehr zu Hause erledigen muss. Aber es war gut zu sehen, dass ich auch ohne zurechtkomme. Dann steckt man sich eben kurz den iPod in die Ohren und schon ist der Bus da.

Wir Jugendlichen werden mittlerweile von vielen Erwachsenen als Süchtige dargestellt, aber so ist es überhaupt nicht. Für die, die von klein auf damit aufgewachsen sind, könnte es vielleicht schwieriger werden. Aber ich und meine Mitschüler kommen auch gut ohne Handy aus.

Ich finde man muss das auch mal positiv sehen. Natürlich ist es blöd, wenn man immer nur am Handy hängt. Aber es ist ja nicht so, dass wir die ganze Zeit nur Spiele spielen. Vor allem schreiben wir mit unseren Freunden. Die Leute sollten sich freuen, dass die Jugend heutzutage so viel kommuniziert.

Obwohl ich vorher große Angst hatte, habe ich durch das Experiment gemerkt: Ich muss zwar permanent auf mein Handy schauen, solange es da ist. Aber ich drehe auch nicht durch, wenn es weg ist. Ehrlich gesagt hat es mich schon ein bisschen erstaunt, wie einfach es war und wie schnell die Woche vergangen ist.

Natürlich bin ich froh, dass ich es jetzt wiederhabe. Trotzdem möchte ich mein Verhalten ändern, weil es echt stressig sein kann, wenn man sich andauernd damit beschäftigt. In Zukunft will ich das Handy deshalb öfter mal weglegen.

*Quelle: <http://www.spiegel.de/lebenundlernen/schule/experiment-schuelerin-verzichtet-eine-woche-auf-smartphone-a-895810.html>*