

Glasfaserausbau aufgeteilt

MAINZ (red). Für die Landeshauptstadt Mainz ist der Ausbau der Glasfaserinfrastruktur eines der zentralen Zukunftsprojekte. Ziel ist es, Bürgerinnen und Bürgern schnelle und zuverlässige Internetverbindungen zu ermöglichen.

Um einen doppelten Ausbau zu vermeiden, haben sich Westconnect und OXG darauf verständigt, die Erschließung der Stadtteile Mainz-Laubenheim und Mainz-Weisenau aufzuteilen. Westconnect bündelt seine Kapazitäten auf den Glasfaserausbau in Laubenheim, OXG baut ihre Infrastruktur in Weisenau aus.

„Wir begrüßen die Entscheidung von Westconnect und OXG, sich bei der Versorgung der Bürger:innen mit kostenlosen Glasfaseranschlüssen jeweils auf einen Stadtteil zu konzentrieren. Das schont Ressourcen und Umwelt und vermeidet zusätzliche Baustellen“, erklärt Wirtschaftsdezernentin Manuela Matz. Weitere Informationen unter www.mainz.de/breitband zu finden.

Ausstellung „Körper Sprache“

MAINZ-ALTSTADT (red). Die Mainzer Kunstgalerie im Wehrgarten 11 präsentiert vom 9. Mai bis 27. Juni Werke der Berliner Künstlerin Bärbel Dieckmann. Die Ausstellung „Körper Sprache“ wird am Samstag, 9. Mai, 11 Uhr, mit einer Vernissage eröffnet. Besucher erwartet eine Vielfalt an großformatigen Bronzeplastiken und filigranen Arbeiten. Zudem gibt der Kurator und Kunsthistoriker Dr. Gerhard Kölsch Einblicke in das künstlerische Schaffen der Künstlerin.

Mehr Lebenszeit ohne Handy

Die Freie Waldorfschule Mainz fordert von Schülern und Eltern mehr Achtsamkeit beim Umgang mit dem Smartphone. Eine Initiative soll für mehr Lebenszeit im Hier und Jetzt sorgen.

Von Merit Schlafmann

MAINZ. Alle fünf Minuten ist ein Jugendlicher durchschnittlich am Smartphone – Erwachsene durchschnittlich alle elf Minuten. Unbemerkt steigt die Bildschirmzeit schnell auf mehrere Stunden täglich. Mit der Initiative „Smartphone aus – Leben an“ startet deshalb an der Freien Waldorfschule Mainz ein vierwöchiges Programm zum Thema Handynutzung. Es widmet sich der Frage: Wie können wir unser Handy sinnvoll nutzen, ohne Lebenszeit damit zu verschwenden?

In dem Programm geht es nicht darum, das Handy zu verteufeln oder es den Jugendlichen zu verbieten. Wissen über die Gefahren und Möglichkeiten der Smartphonennutzung soll vermittelt werden, damit die Jugendlichen selbst entscheiden können, wie viel Zeit sie am Handy verbringen. Die Schüler selbst stehen im Mittelpunkt des Projekts. Sie waren es auch, die sich für mehr Wissen und Aufklärung zum Thema Smartphones an der Freien Waldorfschule in Mainz eingesetzt haben.

„Die Jugendlichen waren selbst ein bisschen schockiert darüber, wie viel Zeit am Tag sie sich eigentlich mit Sachen am Smartphone beschäftigen“, erklärt Eva Thömmes, Lehrerin und Projektbetreuerin an der Freien Waldorfschule Mainz. Dort gibt es bisher ein Verbot, das Handy für private Zwecke in der Schule zu nutzen. „Es



Wie können wir unser Handy sinnvoll nutzen, ohne Lebenszeit damit zu verschwenden? Mit der Initiative „Smartphone aus – Leben an“ startet an der Freien Waldorfschule Mainz ein vierwöchiges Programm zum Thema Handynutzung. Foto: Julia Bialucha

gibt keinen Tag, an dem nicht Handys mal zeitweise wegen unerlaubter Nutzung im Lehrerzimmer deponiert werden“, berichtet Thömmes. Deshalb wolle man jetzt einen neuen Weg gehen, um die Handys vom Schulgelände verschwinden zu lassen.

Die Initiative „Smartphone aus – Leben an“ bietet hier ein vierwöchiges Programm an. Dessen Ziel ist es, in vier Phasen eine gesunde Smartphonennutzung bei den Teilnehmenden zu etablieren. In der ersten Phase analysieren die Schüler und Schülerinnen ihre Handynutzung. Fragen wie „Wann,

wie viel und wofür nutze ich mein Handy?“ werden beantwortet. In der zweiten Phase wird versucht, die Zeit, die am Smartphone verbracht wird, zurückzugewinnen. Zum Beispiel soll die erste und letzte halbe Stunde des Tages ohne Handy starten und enden. Danach wird die zurückgewonnene Zeit mit neuen Aktivitäten gefüllt.

In der letzten Phase des Programms werden Strategien entwickelt, um die neue Smartphonennutzung dauerhaft im Alltag zu integrieren. Täglich werden im Unterricht 15 bis 20 Minuten dem Programm gewidmet. Dieser An-

satz, dass man sich jeden Tag mit dem Thema beschäftige, hat Thömmes überzeugt, mit der Initiative „Smartphone aus – Leben an“ zusammenzuarbeiten.

Lebensmittelpunkt im Hier und Jetzt

Jacob Weizman ist der Gründer des privaten Unternehmens, das die Initiative im September 2025 ins Leben rief. Er selbst war ganz persönlich von der dauerhaften Erreichbarkeit, die mit einer hohen Smartphonennutzung einhergeht, betroffen. „Ich bin an meine mentalen und

physischen Grenzen gekommen“, berichtet er. Seine Diagnose: Burn-out. Daraufhin kündigte er seinen Job und versucht seitdem, einen Weg zu finden, das Smartphone als Werkzeug zu nutzen und nicht als Mittelpunkt seines Lebens zu sehen.

Weizman empfindet die Smartphonennutzung heute als ein gesamtgesellschaftliches Problem, mit dem nicht nur Jugendliche konfrontiert sind. „Am Ende suchen wir im Internet nach Dingen, die wir nur in der echten Welt finden. Wir suchen nach Aufmerksamkeit, wir suchen

nach Anerkennung, wir suchen nach Verbindungen“, erklärt der Gründer. Man müsse den Lebensmittelpunkt wieder mehr im Hier und Jetzt – in der realen Welt – finden.

Mehr Austausch auf dem Schulhof

Deshalb richte sich das Programm auch nicht nur an Schüler. Auch den Eltern wird angeboten, an dem Programm teilzunehmen. In Gesprächen mit Jugendlichen hört Weizman oft, dass die Eltern der Jugendlichen selbst gar nicht mehr zuhören können. Die Kinder würden sich nicht mehr gesehen fühlen, weil die Erwachsenen so sehr auf ihr Smartphone fokussiert seien. „Unsere Vision ist es, dass jeder Jugendliche und jeder Erwachsene eben einmal für vier Wochen erfährt, wie sich ein selbstbestimmter Umgang mit dem Smartphone anfühlt“, erklärt der Gründer.

An der Freien Waldorfschule Mainz erhofft man sich durch das Programm auch eine Veränderung in der gesamten Schulgemeinschaft, erklärt die Lehrkraft Thömmes. Es soll wieder mehr realen Austausch auf dem Pausenhof geben. Die Schüler und Schülerinnen sollen entspannter in die Schule kommen – vielleicht nach einem Morgen ohne Handy. Ob sich diese Erwartungen erfüllen, wird sich wohl erst nach den vier Wochen des Programms zeigen.

– Anzeige –

19. Woche. Gültig ab 06.05.2026

REWE

Dein Markt

Frische Vielfalt, kleine Preise.



Aktion
1,69



REWE Beste Wahl
Deutschland: Braune Champignons Kl. I, je 250-g-Schale (1 kg = 5.96)
Aktion 1,49



Niederlande/Deutschland: Aubergine Kl. I, je St.
Aktion 0,69



REWE Bio
Spanien: Bio Heidelbeeren Kl. I, je 175-g-Schale (1 kg = 11.37)
Aktion 1,99

0,50 € Bonus



Milka Schokolade versch. Sorten, je 250-g-Tafel (1 kg = 13.16)
Knaller 3,29

0,20 € Bonus



Dr. Oetker Die Ofenfrische Vier Käse tiefgefroren, je 410-g-Pckg. (1 kg = 5.41)
Aktion 2,22

0,20 € Bonus



Monster Energy Drink versch. Sorten, koffeinhaltig, je 0,5-l-Dose (1 l = 1.98) zzgl. 0.25 Pfand
Aktion 0,99

0,10 € Bonus



Géramont Weichkäse je 200-g-Pckg. (1 kg = 11.10)
Aktion 2,22



Butcher's Barbecue Schweine-Grillfackeln mit Smoked Paprika Marinade, je 500-g-Pckg. (1 kg = 13.31)
Aktion 5,99

0,10 € Bonus



Weihenstephan Haltbare Milch 1,5/3,5% Fett, je 1-l-Pckg.
Aktion 1,19

0,30 € Bonus



Landliebe Landkäse sanft-aromatisch Schnittkäse, 48% Fett i.Tr., je 150-g-Pckg. (1 kg = 11.27)
Aktion 1,69

0,10 € Bonus



Heinz Sauce versch. Sorten, je 220-ml-Fl. (1 l = 6.77)
Aktion 1,49

Knaller 6,49



Jacobs Auslese oder Meisterröstung versch. Sorten, gemahlener Bohnenkaffee, je 500-g-Pckg. (1 kg = 12.98)
Knaller 6,49

Aktion 1,99



Heil Bio Apfelsaft Naturtrüb je 1-l-Fl. zzgl. 0.15 Pfand
Aktion 1,99

Bitte beachte unsere Öffnungszeiten am Markt. Angebote gültig bei REWE und REWE CENTER.

Nur zum internen Gebrauch, bereitgestellt von der VRM - erzeugt am 08.05.2026