

Weniger Handy, mehr Leben

Projekt „Smartphone aus“ half Jugendlichen, ihr Verhalten am Handy zu hinterfragen

VON BJÖRN VOGT

Lüchow-Dannenberg. Als Jacob Weizman Anfang des Jahres in Schulen in Lüchow-Dannenberg über Smartphone-Nutzung sprach, waren viele Schülerinnen und Schüler zunächst überrascht – nicht über seine Worte, sondern über ihre eigenen Zahlen. Manche blickten täglich acht Stunden auf ihr Display, andere griffen weit über 100 Mal am Tag zum Handy. Im Durchschnitt, so Weizmans Ausgangspunkt, aktivieren Jugendliche ihr Smartphone rund 180 Mal täglich.

Was zunächst wie ein weiterer Vortrag über Mediennutzung wirkte, entwickelte sich in den vergangenen Monaten zu einem ungewöhnlich erfolgreichen Selbstversuch. Mit seinem Projekt „Smartphone aus – Leben an“ begleitete der Autor und Coach Schülerinnen und Schüler über mehrere Wochen dabei, ihren eigenen digitalen Alltag ge-

nauer zu hinterfragen – nicht mit Verboten, sondern mit bewussten Entscheidungen.

Tägliche Bildschirmzeit sank um bis zu 35 Prozent

Nun liegt die Bilanz des vierwöchigen Programms vor. Und die fällt deutlich aus. Nach Angaben Weizmans sank die durchschnittliche Bildschirmzeit der Teilnehmenden um 30 bis 35 Prozent. Die Zahl der täglichen Aktivierungen ging sogar um 35 bis 40 Prozent zurück. Besonders auffällig: Während zu Beginn nur 58 Prozent der Jugendlichen angaben, regelmäßig Zeiten ohne Smartphone zu haben, lag dieser Wert am Ende des Projekts bei 91 Prozent.

Für Weizman sind die Zahlen jedoch nur ein Teil der Entwicklung. „Es geht bei Weitem nicht nur um weniger Bildschirmzeit“, sagt er. „Es geht vor allem um Selbstbestimmtheit, Freiheit und echtes Leben.“

Tatsächlich spiegelten die Rückmeldungen der Jugendlichen genau das wider. Viele berichteten, dass sie ihr Smartphone bewusster in die Hand nahmen, es häufiger liegen ließen und wieder mehr Zeit für Hobbys, Familie oder einfach für sich selbst hätten. Eine Teilnehmerin



Jacob Weizman vor Schülerinnen und Schülern bei der Vorstellung des „Smartphone aus“-Programms.

Foto: privat

formulierte es so: „Mir ist klar geworden, dass mein Handy nicht alles im Leben ist.“

Als besonders wirksam hätten sich dabei zwei einfache Veränderungen im Alltag erwiesen: feste Offline-Zeiten und die Entscheidung, die ersten und letz-

ten 30 Minuten des Tages ohne Smartphone zu verbringen. Gerade diese kleinen Veränderungen hätten vielen geholfen, eingefahrene Routinen zu durchbrechen. Bereits im Februar habe sich in ersten Rückmeldungen gezeigt, dass viele Jugendliche

ihre eigene Nutzung zum ersten Mal kritisch betrachteten. Einige hätten zeitweise soziale Medien gelöscht, andere Benachrichtigungen abgestellt oder bewusst ihre Bildschirmzeit reduziert. Schon damals berichteten Teilnehmende davon, dass sich

ihre Tage „länger“ anfühlten – nicht im negativen Sinn, sondern weil plötzlich wieder Zeit spürbar wurde.

An den beteiligten Schulen stieß dieser Ansatz auf positive Resonanz, weil er bewusst nicht auf Abschreckung setze. Statt Smartphones pauschal zum Problem zu erklären, gehe es darum, einen eigenverantwortlichen Umgang mit digitalen Medien zu entwickeln. Genau darin sieht Weizman den Unterschied zu vielen politischen Debatten über Handyverbote an Schulen.

Kinder befähigen, statt nur Verbote auszusprechen

„Viel mehr sollte darüber gesprochen werden, wie wir junge Menschen dazu befähigen, selbstbestimmt mit digitalen Medien umzugehen“, sagt er. Verbote allein würden das Problem oft nur verschieben.

Inzwischen war Weizman mit seinem Konzept nach eigenen Angaben bereits in acht Bundesländern an unterschiedlichen Schulformen unterwegs – mit ähnlichen Erfahrungen. Oder, wie es ein Teilnehmer zum Abschluss formulierte: „Es lohnt sich, die Kontrolle über das Handy zurückzugewinnen.“