



Smartphone:

Jacob Weizman mit Schulklasse in Dortmund

Für einen selbstbestimmten und gesunden Umgang mit unserem täglichen Begleiter

von Linda Schmiedel und
Jacob Weizman

Das Smartphone ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Es ist meist das Erste, das wir morgens in die Hand nehmen und abends das Letzte, das wir beiseite legen, bevor wir schlafen gehen. Push-Nachrichten, ständige Erreichbarkeit und Dauerverfügbarkeit sind zur Normalität geworden und gleichzeitig wächst bei vielen das Gefühl: Es ist zu viel.

Aktuelle Studien zeigen auf, dass Jugendliche ihr Smartphone durchschnittlich sieben Stunden pro Tag nutzen und es 180 Mal pro Tag aktivieren, alle fünf Minuten. Und auch Erwachsene verbringen täglich vier bis fünf Stunden am Smartphone und aktivieren es alle elf Minuten.



Jacob Weizman



Linda Schmiedel

Die Folgen sind divers und reichen von zunehmendem Abfall von Aufmerksamkeit, über sinkende Konzentrationsfähigkeit und dem Gefühl, ständig „unter Strom“ zu stehen.

Das Ziel von Apps und Algorithmen ist es, uns so lange wie möglich an unseren Bildschirmen zu halten. Das

Geschäftsmodell dieser Plattformen ist unsere Bildschirmzeit.

Das Smartphone bringt bei all seinen Versuchungen und Herausforderungen einen technischen Fortschritt mit sich, der seinesgleichen sucht. Smartphone aus – Leben an, ist keine Absage an die Technik, sondern vielmehr eine Einladung fürs Leben.

Das Smartphone ist bei richtiger Nutzung ein sehr starkes Werkzeug, das uns in vielerlei Hinsicht das Leben vereinfachen kann, doch so, wie es die meisten von uns aktuell nutzen, wird es eher zu unserem Lebensmittelpunkt. Wir suchen im Online nach Dingen, die wir nur in der echten Welt finden kön- →

Herausgeberin: Die Bundesvorsitzende des DPhV e.V., Friedrichstraße 169, 10117 Berlin, Tel.: 030/4081-6781, Fax: 030/4081-6788, E-Mail: w.tetzloff@web.de, Internet: www.dphv.de. Profil-Redaktion: Walter Tetzloff. Herausgeber der dbb Seiten: Bundesleitung des dbb beamtenbund und tarifunion – Friedrichstraße 169, 10117 Berlin, Tel. (030) 4081-40, Fax: (030) 4081-5599, Internet: www.dbb.de, E-Mail: magazin@dbb.de Druckauflage: dbb magazin: 540.724 Expl.



(IVW 1/2026), Druckauflage Profil: 54.500 Expl. (IVW 1/2026). Leitender Redakteur: Jan Brenner (br). Verlag: DBB Verlag GmbH, Friedrichstr. 165, 10117 Berlin. Telefon: (030) 7261917-0. Telefax: (030) 7261917-40. Internet: www.dbbverlag.de. Gestaltung: Oliver Dömges. Fotos: AdobeStock, iStockphoto, Friedhelm Windmüller. Druck: L.N. Schaffrath GmbH & Co. KG DruckMedien, Marktweg 42-50, 47608 Geldern. Bezugsbedingungen: Die Zeitschrift erscheint 10mal im Jahr und ist für dphv-Mitglieder im Beitrag eingeschlossen. Nichtmitglieder können die Zeitschrift durch den Verlag beziehen. (Tel.: 02 11 / 3 55 81 04, Ansprechpartnerin: Caroline Dassow), PÄDAGOGIK & HOCHSCHUL VERLAG, Graf-Adolf-Straße 84, 40210 Düsseldorf, E-Mail: dassow@dphv-verlag.de. Anzeigenverkauf 'dbb magazin': DBB Verlag GmbH, Mediacenter, Dechenstr. 15a, 40878 Ratingen. Telefon: (02102) 74023-0. Telefax: (02102) 74023-99. E-Mail: mediacenter@dbbverlag.de. Anzeigenverkauf: Marion Clausen, Telefon 0307261917-32, E-Mail: marion.clausen@dbbverlag.de Anzeigenverkauf 'Profil': PÄDAGOGIK & HOCHSCHUL VERLAG, Graf-Adolf-Straße 84, 40210 Düsseldorf, E-Mail: dassow@dphv-verlag.de, Ansprechpartnerin: Caroline Dassow, Tel.: 02 11 / 3 55 81 04. Anzeigentarif: Preisliste (dbb magazin) 67, gültig ab 1.1.2026 und Nr. 35, gültig ab 1.10.2023 (Profil). Beiträge und Leserbriefe: Redaktion dphv-Magazin Profil. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung des DPhV oder des dbb wieder. Keine Haftung für unverlangte Einsendungen. Anzeigen: Die Herausgeberin ist

für Auswahl, Inhalt und Form von Anzeigen nicht verantwortlich.



ISSN 0945-7666

nen: Anerkennung, Aufmerksamkeit und echte Verbindung.

Das Smartphone wird in unserem Leben bleiben. Was es braucht ist also ein Mittelweg.

Hier kommt Smartphone aus – Leben an ins Spiel.

Regeln und Verbote sind im Schulkontext hilfreich und absolut sinnvoll. Wir erleben in unserem Alltag an Schulen große Unterschiede, zwischen Schulen mit und ohne Handyverbot. Und doch neigen sich die Köpfe der Schülerinnen und Schüler, sobald sie aus der Schule rausgehen, wieder nach unten gen Smartphone. Die Nachmittage und Abende werden „gemeinsam“ online verbracht.

Unser Ansatz ist realitätsnah und setzt auf einen bewussten und selbstbestimmten Umgang mit dem Smartphone, bei dem die Jugendlichen von innen heraus wieder mehr am echten Leben teilnehmen wollen. Nicht, weil wir ihnen das sagen, sondern weil sie den Wunsch in sich tragen und weil ihnen aktuell nicht bewusst ist, was das aktuelle Nutzungsverhalten für Konsequenzen für sie hat.

Dafür haben wir unser 4-Wochen-Programm entwickelt, das aktuell bundesweit in allen Schulformen ab Klasse 6 durchgeführt wird. Mit bemerkenswerten Ergebnissen.

Wir liefern die Inhalte. Die Schule bietet den Rahmen für das Programm.

Der schulische Alltag von Lehrkräften ist sehr herausfordernd und zeitlich ausgeschöpft. Daher war es uns wichtig, dass dieses Programm für die jeweiligen Lehrkräfte kein Mehraufwand, sondern vielmehr eine Entlastung ist, insbesondere auch im Hinblick auf den eigenen Alltag.

Lehrkräfte und Eltern nehmen parallel zu den Jugendlichen am Erwachsenen-Programm teil. Das Thema bewusster und selbstbestimmter Umgang mit dem Smartphone, ist bei weitem kein Thema, das nur die Jugend betrifft.

Unser Ansatz funktioniert so gut, weil er dieses Thema auf eine andere Art und Weise betrachtet, als es meist der Fall ist. Wir gehen über Regeln und Verbote hinaus. Wir müssen diesen Apps und Algorithmen etwas entgegensetzen, das stärker ist, als das, etwas, das uns Menschen ausmacht: Unseren Willen und unsere Lebenskraft.

Wir sprechen dabei mit Jugendlichen, statt über sie und beziehen sie in ein Thema, das für uns alle lebensverändernd ist. Wir erleben in unserer Arbeit mit Jugendlichen, aufgeweckte und offene junge Menschen, die sehr bewusst und selbstreflektiert sind und Eltern und Lehrkräfte, die in ihrem vollgepackten Alltag wieder zum Durchatmen kommen.

Unser Ziel ist es, dass jeder Jugendliche und jeder Erwachsene einmal über einen längeren Zeitraum erfährt, wie sich ein selbstbestimmter und gesunder Umgang mit dem Smartphone anfühlt.

Sie können uns dabei helfen, das möglich zu machen.

Kommen Sie auf uns zu und lassen Sie uns gemeinsam dieses wichtige und lebensverändernde Thema an Ihre Schulen bringen. Zu Ihren Schülerinnen und Schülern.

www.smartphoneaus-lebenan.de

Unser Smartphone kann warten. Unser Leben nicht.

