

Smartphone aus - Leben an: Bundesweites 4-Wochen-Programm startet an der Waldorfschule

Brünninghausen. Wie viel Zeit verbringen wir täglich mit dem Smartphone - und was geht uns dabei verloren? Mit dieser Frage beschäftigt sich das bundesweite Programm „Smartphone aus - Leben an“ von Initiator Jacob Weizman.

Nach erfolgreichen Workshops startet nun an der Rudolf-Steiner-Schule Dortmund ein umfassendes vierwöchiges Begleitprogramm für Schüler, Eltern sowie Lehrkräfte. Das Besondere: Es geht nicht um Verbote oder Verzicht. Stattdessen lernen die Teilnehmenden, ihre eigene Smartphone-Nutzung bewusst wahrzunehmen und Schritt für Schritt selbstbestimmter zu gestalten. „Wenn wir Jugendliche fragen: Wer ist stärker als die Algorithmen, die euch am



Die Schülerinnen und Schüler reflektieren in den vier Wochen den Umgang mit ihrem Smartphone. FOTO SCHULE

Smartphone halten wollen? - gehen unisono alle Hände hoch“, berichtet Jacob Weizman. „Es öffnet sich etwas, wenn Jugendliche ernst genommen werden.“

Beeindruckende Rückmeldungen

Die bisherigen Rückmeldungen aus teilnehmenden Schu-

len zeigen deutliche Effekte: Schüler berichten von spürbar mehr Lebenszeit. Eine Schülerin reduzierte ihre tägliche Bildschirmzeit von acht auf fünf Stunden - und gewann dadurch 21 Stunden pro Woche. Andere berichten von mehr Zeit für Familie, Hobbys und Sport. Viele beschreiben das

Gefühl, dass „der Tag länger wird“ und sie sich insgesamt besser fühlen.

Ein Schüler formulierte es so: „Ich habe gelernt, dass ich mehr Zeit habe, wenn ich das Handy mal weglege.“ Ein anderer sagte stolz: „Ich habe mein ganzes Social Media gelöscht. Das war eine große Erleichterung für mich.“ Das

4-Wochen-Programm ist in vier aufeinander aufbauende Module gegliedert:

- › Woche 1 - Bewusst wahrnehmen: Wie nutze ich mein Smartphone eigentlich?
- › Woche 2 - Entscheiden: Ich entscheide, nicht mein Smartphone.
- › Woche 3 - Zeit zurückgewinnen und neu nutzen: Was möchte ich mit meiner gewonnenen Zeit anfangen?
- › Woche 4 - Verankerung: Was nehme ich mir für die Zeit nach den vier Wochen mit?

Für viele Jugendliche - und auch für Erwachsene - ist es das erste Mal, dass sie ihre Smartphone-Nutzung bewusst reflektieren. „Viele wissen gar nicht, dass es auch anders gehen kann“, so Weizman. „Es geht nicht darum, das Smartphone schlecht zu machen, sondern einen gesunden Mittelweg zu finden.“