

Wittener Schule testet bewussteren Umgang mit dem Smartphone

Witten. Die Blote-Vogel-Schule in Witten hat an dem Projekt „Smartphone aus – Leben an“ teilgenommen. Hat es den Schülern nachhaltig weitergeholfen?

Von [Inga Heidl](#), Redakteurin

18.10.2026, 18:07 Uhr

0 Kommentare



Das Handy wegzulegen, kann schwerfallen. Die Blote-Vogel-Schule in Witten hat jetzt einen bewussteren Umgang damit getestet. © Christin Klose/dpa-tmn | Christin Klose

KI-Stimme. [Info](#)

Ein Smartphone halten mittlerweile so gut wie alle Menschen, auch in jungen Jahren, in den Händen – und die möglichen Folgen davon sind in aller Munde. Die [Wittener](#) Blote-Vogel-Schule hat an einem vierwöchigen Programm teilgenommen, das zu einem bewussteren Umgang mit dem Smartphone führen soll.

Das bundesweite Projekt heißt „[Smartphone](#) aus – Leben an“ und wurde von Jacob Weizman ins Leben gerufen. Der 36-Jährige weiß aus Erfahrung, welche Folgen exzessive Handynutzung haben kann.

Smartphone-Projekt in Witten: Besserer Umgang statt Verzicht

Als Standortleiter eines mittelständischen Unternehmens war das Smartphone sein täglicher Begleiter. Dann folgte der [Burn-out](#). Weizman beschäftigte sich daraufhin nach eigenen Angaben intensiv damit, welche Auswirkungen das Smartphone auf den Alltag hat. Denn der Umgang damit ist „auch als Erwachsener nicht ganz leicht“, so der Gründer.

Den Schülern möchte er darum auf Augenhöhe begegnen und sowohl Lehrer als auch Eltern mit ansprechen. Ihm gehe es bewusst nicht um einen vierwöchigen Verzicht. „Wenn ich etwas komplett weglasse, gibt es einen Jojo-Effekt“, meint Weizman. Stattdessen will er die Teilnehmenden dazu

ermächtigen, das Smartphone selbstbestimmter zu nutzen. Denn viele Griffe zum [Handy](#) würden einfach automatisch ablaufen und führten zu einer hohen Bildschirmzeit.



Schüler der Blote-Vogel-Schule in Witten haben an dem Projekt "Smartphone aus – Leben an" teilgenommen. © WAZ | Inga Heidl

Selbstbestimmtes Scrollen und weniger Bildschirmzeit

„Ich frage dann: Wenn du dir in 60 Jahren deinen Lebensfilm im Kino anschaust, was wirst du sehen?“ Weizman wollte den Schülern mitgeben, dass sie die Regisseure ihres Lebensfilms sind. „Ihr entscheidet, wo euer Leben hingeht.“

In dem [Programm](#) sollen Schüler deshalb herausfinden, wie sie ihre Zeit wirklich verbringen möchten, und bewusst Alternativen zum Scrollen finden. Festgefahrene Routinen sollen in kleinen „Challenges gegen sich selbst“ aufgebrochen werden, wie etwa eine halbe Stunde handyfreie Zeit vor und nach dem Schlafen. Als Hilfe bekommen sie sogenannte „Gamechanger“ zur Hand – etwa, sich einen anderen Wecker als den integrierten Wecker des Smartphones zu stellen.

Lesen Sie auch

- [Polizei in Witten: Kind von Auto erfasst - Fahrer geflüchtet](#)
- [OGS-Ausbau bisher auf Kurs: Aber wird der Wittener Haushalt 2027 zum Bremsklotz?](#)
- [Ausgerechnet zur IGA: Wittener Kleinbahn verliert Anschluss an Zeche Nachtigall](#)

Nachhaltiger Lerneffekt?

Dafür soll in den vier Wochen jeden Tag einen kleinen Impuls – etwa in Form eines [Videos](#) – gegeben werden, der nicht länger als 15 Minuten dauert, um gut in den Schulalltag integriert werden zu können. Doch wie nachhaltig war das Projekt für die Schüler der Blote-Vogel-Schule? Im ersten Halbjahr haben die Acht- und Neuntklässler am ersten Durchgang teilgenommen. Darunter waren auch Jonathan und Mathis, beide 14.

Schon zu Beginn des Projekts hätten beide keine ausufernd lange Bildschirmzeit gehabt. „An der Handyzeit hat sich jetzt auch danach nicht viel verändert“, so Mathis. Dennoch sei sein Umgang mit dem [Smartphone](#) bewusster geworden und er greife „nicht jedes Mal“ danach.

Schüler berichten von ihren Erfahrungen

Am meisten im Kopf geblieben ist ihm, „wie viel Zeit man aufs ganze Leben gesehen am [Handy](#) ist“. Jonathan erinnert sich an den Tipp, das Handy vor und nach dem Schlafen nicht zu nah bei sich liegen zu haben. „Das hat einen spürbar wacher gemacht“, meint Mathis. Er glaubt, dass auch heutzutage noch einige der Mitschüler den Tipp befolgen.

An einer Stelle im Programm sollen die [Schüler](#) darüber nachdenken, in welchen Situationen sie schon einmal das Gefühl hatten, dass das Handy zwischen ihnen stand. Für Mathis und Jonathan ist es weniger ein Problem, wenn jemand im Gespräch mal darauf schaue – störender sei es, wenn jemand etwa noch einen Kopfhörer drin habe.

Der Faktor Waldorfschule

Lehrerin Britta Fackler kann sich vorstellen, dass auch die Schulform eine Rolle spielt. Die Blote-Vogel-Schule ist eine Waldorfschule. Viele ihrer Schüler hätten ein [Hobby](#) oder würden noch andere Aktivitäten machen, wodurch sie automatisch schon weniger Zeit hätten, zum Handy zu greifen.



Britta Fackler ist Lehrerin an der Blote-Vogel-Schule in Witten, die an dem Projekt „Smartphone aus – Leben an“ teilgenommen hat. © WAZ | Inga Heidl

Zudem würden die kleineren Klassen eine größere Verbindung untereinander schaffen, sodass man „doch immer jemanden findet, mit dem man lieber redet, als aufs [Handy](#) zu schauen“. Fackler ist überzeugt davon, dass ein hoher Handykonsum auch eine Kompensation für einen Mangel an echter Verbindung sein kann.

Bildschirmzeit verringert sich insgesamt

Laut dem Wirkungsbericht für die Blote-Vogel-Schule griffen die Schüler unmittelbar nach Projektende nur noch etwa halb so häufig zum [Handy](#) wie zu Beginn. Zudem sei die Bildschirmzeit unter allen Teilnehmenden im Schnitt um rund 23 Prozent gesunken.