

21 Tage ohne Smartphone – vom Schulexperiment zum Neujahrsvorsatz?

Digitalität und soziale Medien würden den Lebensalltag vor allem der jungen Generation in vielfältiger Weise durchdringen, ist in zahlreichen (kritischen) wissenschaftlichen Publikationen zu lesen (u.a. Gryl & Pettig 2024). Dies erscheint fast als Euphemismus, wenn man die Ergebnisse eines außergewöhnlichen Schulexperiments aus Niederösterreich reflektiert...

Fabian Scheck, Master-Lehramtsstudent am Institut für Geographie und Regionalforschung der Universität Wien, überzeugt 69 Oberstufen-Schüler*innen des Gymnasiums Gänserndorf, an dem er bereits unterrichtet, sich gemeinsam einem Experiment zu unterziehen: 21 Tage ohne Smartphone zu leben. Der ORF dokumentiert den gesamten Prozess und berichtet anschließend in der Reihe DOK1 „Drei Wochen Handy-Entzug: Das Experiment“. Der Psychologe Oliver Scheibenbogen vom Anton-Proksch-Institut Wien, eine Suchtklinik, begleitet das Projekt wissenschaftlich.

Die Jugendlichen verbrachten vorher durchschnittlich 5 Stunden am Tag in Interaktion mit ihren Smartphones, einzelne Ausreißer*innen gaben aber auch tägliche Bildschirmzeiten von 12 bis 14 Stunden an. Telefonieren, das Nutzen von Computern und Tablets war während der drei Wochen des Experiments übrigens erlaubt, es ging einzig und allein um das Aufzeigen der Wirkungen und Nebenwirkungen des Handy-Entzugs.

Beteiligte Schüler*innen berichteten am 26.11.25 im Rahmen der Veranstaltung der Fachdidaktik GWB an der Universität Wien zu „21 Tage ohne Smartphone – das ultimative Schulexperiment“ von den unmittelbar auftretenden, für sie überraschend intensiven körperlichen Entzugserscheinungen: heftige Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Unruhe und Gereiztheit. Klassische Nebenwirkungen des kalten Entzugs, die auch bei stoffungebundenen Süchten auftreten und bei den betroffenen Schüler*innen nach etwa fünf Tagen nachgelassen oder sich verflüchtigt haben (vgl. Scheibenbogen et al 2025).

In der DOK1, in den Offline-Tagebüchern, zahlreichen Medienberichten sowie einer Public Value Studie des ORF (2025) zum Experiment kann nachgelesen werden, was die Schüler*innen in diesen drei Wochen erlebten. Neben Verlustängsten, digital gepflegte Social Media Freundschaften und Snap Chat Flammen betreffend, kommen dabei immer wieder Freiheitsgefühle zum Ausdruck:

„Genau ein Drittel jener SchülerInnen, die den Versuch durchgehalten haben, gaben an, neue Hobbys und Tätigkeiten für sich entdeckt zu haben. Damit ging es in dem Experiment nicht nur um den Verzicht des digitalen Endgerätes, sondern um eine Erweiterung des Erlebnis- und Erfahrungsspielraums der Studienteilnehmerinnen und -nehmer, letztlich um die Wiederherstellung von Vielfalt und Abwechslung im Leben. Sucht hingegen ist immer einengend, im Unterschied dazu hat (psychische) Gesundheit sehr viel mit Heterogenität, Flexibilität und einer Vielzahl von Möglichkeiten zu tun.“ (Scheibenbogen et al 2025: 18)

Selbst der kurze Zeitraum von drei Wochen reichte aus, um das subjektiv empfundene psychische Wohlbefinden der beteiligten Jugendlichen um 30 Prozent ansteigen zu lassen, auch in Relation zur Kontrollgruppe. Gleichzeitig würden depressive Symptomatiken um ein Drittel abnehmen (ebda: 19f.). Die temporäre Befreiung aus einem problematischen Smartphone-Nutzungsverhalten – bewusst nicht „Handeln“ – machte die Schüler*innen im Experiment offensichtlich glücklicher, zufriedener.

Weitere für unseren Fachkontext spannende Anknüpfungspunkte erschließen sich aus Aussagen der teilnehmenden Schüler*innen: Eine Schülerin, die von klein auf als Mitfahrende im Auto die Fahrzeit am Smartphone verbracht hat und selbst bereits den Führerschein besitzt, findet ohne Handynavigation den Weg in den Nachbarort zur laufend besuchten Oma nicht. Andere Schüler*innen müssen nun Busfahrpläne lesen, einen Busfahrerschein ausdrucken und diesen mit sich führen. Auch das Mitführen von und der Umgang mit Bargeld ist für viele eine neue Erfahrung (vgl. DOK1: 2025).

Klarerweise begleitet ein bewährpädagogischer Ansatz alleine Kinder und Jugendliche nicht zu einem mündigen Umgang mit Digitalität und sozialen Medien, wie es eines der zentralen Bildungsanliegen unseres Unterrichtsfaches ist (Dorsch & Kanwischer, 2020; Hintermann et al. 2020; Kanwischer & Gryl 2022). Das Experiment öffnet aber einen Erfahrungs- und Erkenntnisraum im digitalen Zeitalter, welches unter Umständen nachhaltiger wirkt als ein Digital-Detox-Neujahrsvorsatz.

Für ein eigenes Offline-Mini-Experiment bietet sich die Lektüre der vorliegenden Ausgabe von GW-Unterricht an, deren Bandbreite sich bereits auf dem Cover eindrücklich abzeichnet:

Im fachdidaktischen Beitrag *Von Arbeitswelt bis Zinsen – Finanzbildung aus Sicht von GWB-Lehramtsstudierenden* der Autor*innen Johanna Ruhm, Maximilian Zieser, Theresa Lorenz, Christiane Hintermann und Herbert Pichler steht das bislang empirisch nicht erhobene Verständnis von Finanzbildung angehender GW-Lehrkräfte im Fokus. Die Ergebnisse der quantitativen Erhebung zeigen u.a., dass Studierende Finanzbildung eng mit wirtschaftlicher Allgemeinbildung in Verbindung bringen sowie die Vorbereitung auf finanzielle Lebenssituationen als wichtigstes Bildungsziel bestimmen. Aus ihren Studienergebnissen formulieren die Autor*innen einige Perspektiven für die Integration von Finanzbildung in das Lehramtsstudium für GW.

Der fachdidaktische Beitrag *Klimaanpassungsbildung an der niedersächsischen Nordseeküste* von Marieke Stammern zeigt, wie Klimaanpassung als eigenständiges Bildungsanliegen systematisch in die Bildungsarbeit integriert werden kann. Am Beispiel der Nationalparkhäuser des Niedersächsischen Wattenmeeres wird ein praxisnahes, auf Bildung für nachhaltige Entwicklung basierendes Konzept vorgestellt, das regionale Klimawandelfolgen, Anpassungsmaßnahmen und Handlungskompetenzen miteinander verbindet. Der Artikel reichert didaktische Reflexion mit konkreten Materialien und Methoden an und gibt zugleich Einblicke in Chancen und Grenzen der Implementierung von Klimaanpassungsbildung in außerschulischen Lernorten.

Anne Weber untersucht im unterrichtspraktischen Beitrag *Die Truhe der Zukunft: Ein Wettlauf gegen den Kollaps – Ein Escape Classroom im GWB-Unterricht* das Potenzial von Escape Classrooms als spezifische Form spielerischer Lernumgebungen. Die konzeptionellen und lerntheoretischen Überlegungen zum Wert des Spiels und des Spielens für den GW-Unterricht werden anhand eines Praxisbeispiels verdeutlicht. Der umfangreiche Materialteil steht allein online zur Verfügung.

Im Service-Teil werden Ergebnisse und konkretes Unterrichtsmaterial aus zwei abgeschlossenen Sparkling Science 2.0-Projekten vorgestellt. Im Beitrag der Innsbrucker Kolleg*innen stehen die exkursionsdidaktischen Potenziale von Virtual Reality im Fokus, welche am Beispiel des Gaisbergferners aufgezeigt und diskutiert werden. Der Service-Beitrag der Grazer Kolleg*innen widmet sich Möglichkeiten der Gestaltung transformativer Lernumgebungen im Kontext von Ernährungsfragen und bietet hierzu gemeinsam mit Lehrkräften entwickeltes Unterrichtsmaterial an.

Weitere Anregungen für den Unterricht bieten die Materialien *Armut und soziale Ungleichheit*, welche die Unterrichtsangebote der Armutskonferenz nach der Sekundarstufe I und II nun auch auf die Primarstufe ausweiten.

Eine abschließende Buchbesprechung von Hans Holzingers Buch *Wirtschaftswende* (2024) verdeutlicht dessen Potenzial als Orientierungshilfe im Transformationsdiskurs, indem unterschiedliche Ansätze systematisch verglichen werden. Dieser zukunftsoffene Blick auf Transformationsprozesse zeigt sich als überaus fruchtbar für einen kritischen und auf Teilhabe und Gestaltung abzielenden GW-Unterricht.

Wir wünschen eine anregende Lektüre.
Für die Redaktion von GW-Unterricht
Herbert Pichler & Fabian Pettig

Verweise:

- DOK 1 (2025): Drei Wochen Handy-Entzug: Das Experiment. <https://on.orf.at/video/14290303/dok-1-drei-wochen-handy-entzug-das-experiment>
- Dorsch, Christian und Detlef Kanwischer (2020): Mündigkeit in einer Kultur der Digitalität – Geographische Bildung und „Spatial Citizenship“. In: Zeitschrift für Didaktik der Gesellschaftswissenschaften 11(1), S. 23-40.
- Gryl, I. & F. Pettig (2024). Digitalität und Raum: Neue Aufgaben für die Schule. SCHÜLER, 24, 1, 94-95.
- Hintermann, C., Bergmeister, F. M., & Kessel, V. A. (2020). Critical Geographic Media Literacy in Geography Education: Findings from the MiDENTITY Project in Austria. *Journal of Geography*, 119(4), 115–126. <https://doi.org/10.1080/00221341.2020.1761430>
- Kanwischer, D. & Gryl I. (2022). Bildung, Raum und Digitalität: Neue Lernumgebungen in der Diskussion. *DDS – Die Deutsche Schule*, 114(1), 34-45. <https://doi.org/10.31244/dds.2022.01.04>
- ORF (2025): Public Value Studie. 21 Tage ohne Smartphone. Das TV-Experiment. https://www.smartphonecoach.org/wp-content/uploads/2025/09/ORF-Public-Value-Studie_21-Tage-ohne-Smartphone_das-TV-Experiment.pdf
- Scheibenbogen, O.; Scheck, F. & M. Musalek (2025): Smartphone-Detox-Days in Schule und Freizeit: Ein selbsterfahrungsbasiertes Schulexperiment als Instrumen zur Steigerung des psychischen Wohlbefindens. In: ORF (2025) a.a.O.