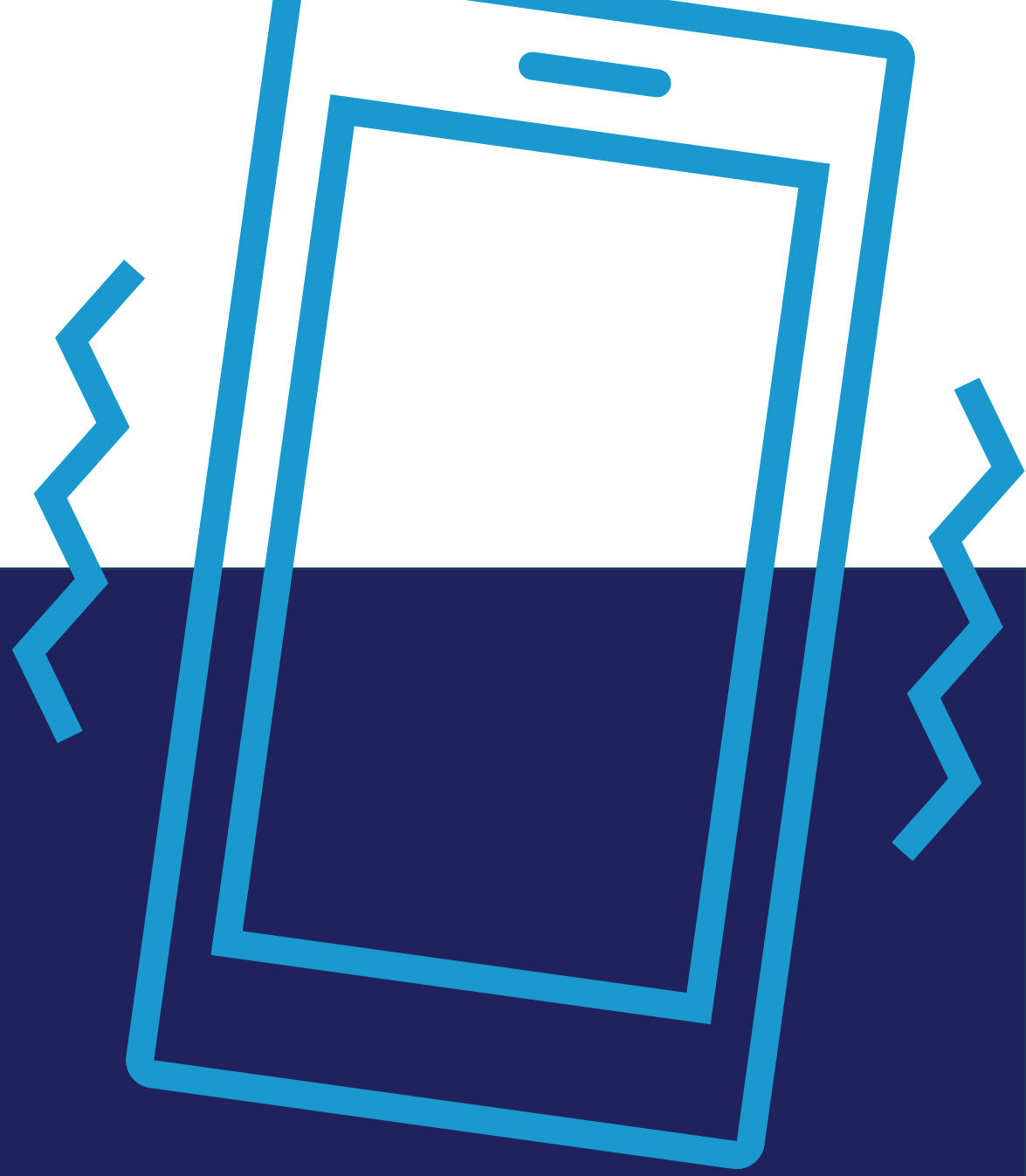
PÄDAGOGISCHE HOCHSCHULE
NIEDERÖSTERREICH

Always on, always out?

Das Handy in der Schule zwischen Ablenkung und Lernchance



Walter Fikisz, 12. November 2025

Geht‘s Ihnen auch so?

01

Bestandsaufnahme

Publiziert 6. November 2025, 04:42

«UNROT YOUR BRAIN»

«Ich habe Tiktok gelöscht»: Gen Z befreit sich von Social Media

Was tun, wenn man wieder zu lange am Handy war und ins Doomscrolling verfällt? 20 Minuten hat auf der Strasse nachgefragt, wie junge Leute sich vom Handy befreien und wieder mehr im Hier und Jetzt leben.

Regulierung bei Handy-Nutzung

Viele Jugendliche wären gerne weniger online

Stand: 23.09.2025 05:00 Uhr

Für Jugendliche gehören Handy und Social Media zum Alltag. Trotzdem sagt eine Mehrheit, sie sei zu viel online. Was sich die 14- bis 20-Jährigen wünschen - und was Fachleute empfehlen.

Von Armin Himmelrath, WDR

WELT+ HANDYSUCHT

Jetzt erfasst sogar die Jugendlichen die Angst vor psychischen Folgen

Von **Sabine Menkens**
Politik-Redakteurin

Veröffentlicht am 12.09.2025 | Lesedauer: 6 Minuten

GESELLSCHAFT | GLOBAL

Generation online: Viele haben ihr Smartphone satt

Stephanie Höppner
20.05.2025

Fast die Hälfte der jungen Menschen würde lieber in einer Welt ohne Internet leben, so eine britische Umfrage. Die ungewöhnliche Aussage spiegelt sich auch in neuen Trends wider - zumindest etwas.

EXPERIMENT HANDYENTZUG

Ausnahmezustand für 69 Jugendliche

69 Jugendliche haben im Rahmen einer „Dok 1"-Sendung versucht, ihr Handy drei Wochen lang ausgeschaltet zu lassen. Von Trauer bis Euphorie durchlebten sie eine Achterbahnfahrt an Emotionen. Warum das Smartphone so einen großen Einfluss hat und sogar zu Entzugserscheinungen führen kann, erklärt ein Psychologe im Gespräch mit science.ORF.at.

10. September 2025, 15.00 Uhr

Teilen

"ECHTE MENSCHLICHE INTERAKTION"

The Offline Club: Wie junge Erwachsene versuchen, dem Smartphone zu entkommen

Eine Initiative aus den Niederlanden wirbt auf Social Media für Events, bei denen Handys verboten sind

27. Mai 2025, 05:00

Was steht hinter „offline Clubs“ und dem „Unrotting my Brain“ – Trend?

British Standards Institution, Mai 2025
Befragung von knapp 1.300 Jugendlichen in GB:

Fast 70% der 16- bis 21-Jährigen fühlen sich schlechter, wenn sie Zeit in den sozialen Medien verbringen.

50% befürworten eine „digitale Ausgangssperre“, die den Zugang zu bestimmten Apps und Websites nach 22 Uhr einschränkt.

46% geben an, dass sie lieber in einer Welt ohne Internet jung gewesen wären.

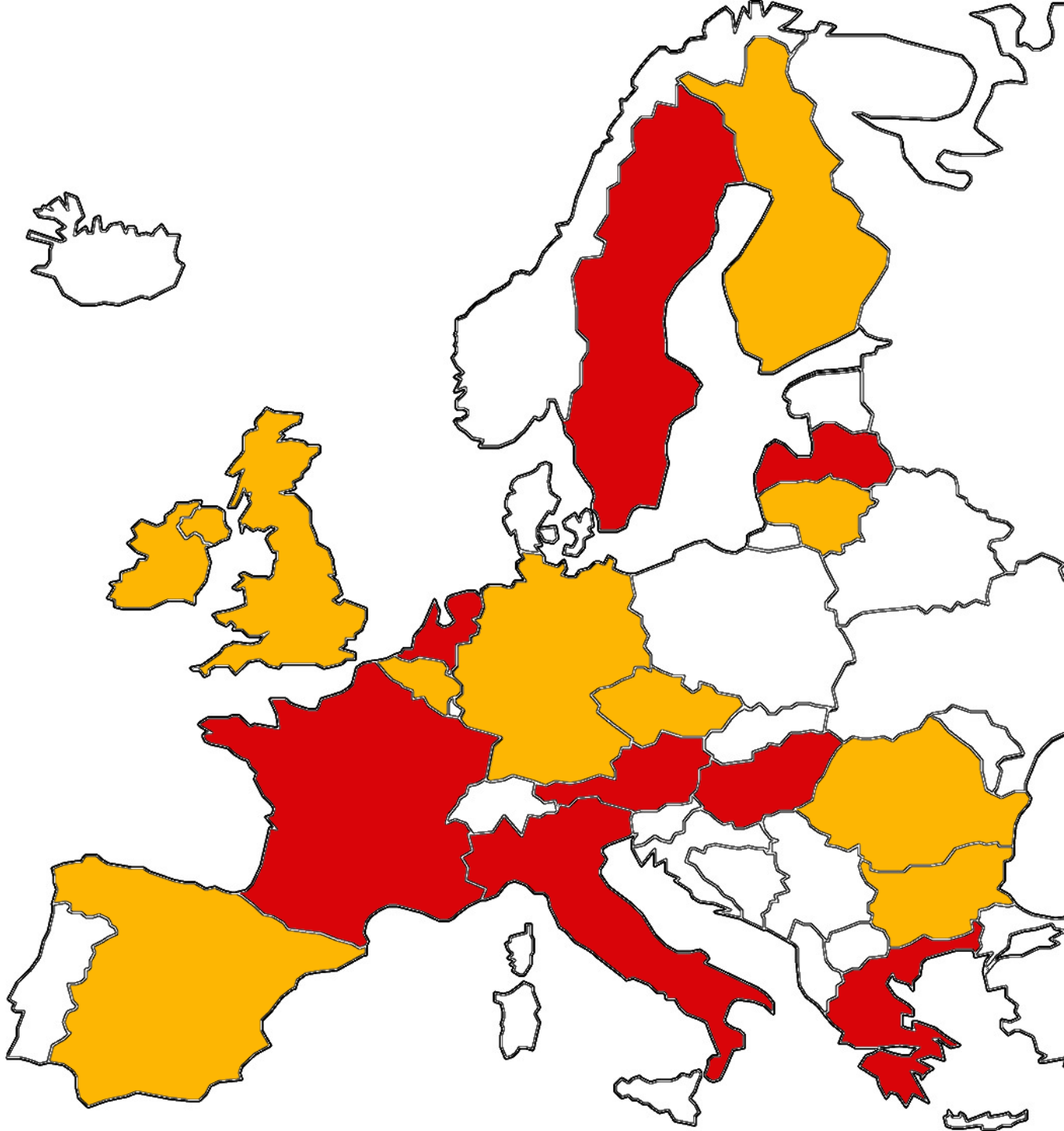
ifo Bildungsparameter, September 2025
Befragung von 1.000 Jugendlichen in D:

47 % sprechen sich für ein Mindestalter von 16 Jahren bei Social Media aus

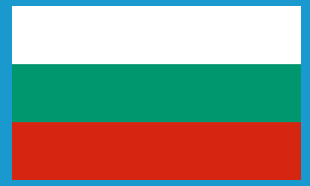
57% befürworten Handyverbot im Unterricht, 50% auch in der Pause

Europas Schulen werden Handy-frei

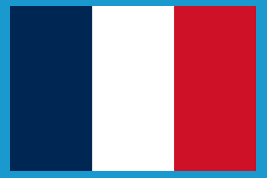
- komplettes Handyverbot – auch in den Pausen
- teilweises Handyverbot bzw. Handyverbot in Planung



„Schüler und Schülerinnen sollen sich nicht mit ‚gadgets‘ beschäftigen, sondern mit sich selbst.“
Regierungssprecherin Eszter Vitályos



„Ein totales Verbot macht die Schüler und Schülerinnen nicht motivierter und konzentrierter.“
Bildungsminister Galin Tsokow



„Wir wollen Bedingungen schaffen, unter denen Lernen und Freundschaften gedeihen können.“
Präsident Emmanuel Macron

„Freiräume für junge Menschen schaffen, da Handys erhebliche Konzentrationsstörer im Klassenzimmer sind.“
Bildungsminister Christoph Wiederkehr

„Zu lange Bildschirmzeiten führen zu schlechteren Lernleistungen, zu geringeren sozialen Kompetenzen und zu psychischen Problemen.“
Bildungsministerin Karin Priem

Sind negative Effekte exzessiver Handynutzung wissenschaftlich bewiesen?

JA

sehr gute Datenlage

Haben Smartphone-Verbote an Schulen tatsächlich eine Wirkung?

Noch unklar

mäßige Datenlage

Sind negative Effekte exzessiver Handynutzung wissenschaftlich bewiesen?

Metastudie von Elhai, Dvorak, Levine & Hall, 2017:

Zusammenhänge zwischen problematischer Smartphone-Nutzung und Depressionen, in geringerem Maß auch Zusammenhänge mit Angstzuständen und Stress.

Metastudie von Sunday, Adesope & Maarhuis, 2021:

Smartphone-Sucht wirkt sich negativ auf das Lernen und die akademischen Leistungen von Studierenden aus. Je intensiver ein Telefon während des Lernens (nicht FÜR das Lernen) benutzt wird, desto größer sind die negativen Auswirkungen auf das Lernen.

Metastudie von Parry, 2023:

Bloßes Vorhandensein eines Smartphones beeinflusst die Kapazität des Arbeitsgedächtnisses negativ, dieser „Brain-Drain-Effekt“ ist aber geringer als theoretisch angenommen.

Haben Smartphone-Verbote an Schulen tatsächlich eine Wirkung?

Metastudie von Campbell et al. (2024)
22 zugrunde liegende Studien weltweit:

Verbesserung der Lernleistung nur in wenigen Studien signifikant und nur bei lernschwachen Schülern aus sozioökon. schwachen Familien.

Keine signifikanten Verbesserungen der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens – einige Befunde für Verstärkung von Unbehagen und Angst (Nomophobie)

Keine signifikanten Verbesserungen bei Cybermobbing – in einigen Studien Verschlechterung

Breite Überzeugung bei allen Befragten, dass Mobiltelefone wertvolle Geräte zur Unterstützung des Lehrens und Lernens sind

Metastudie von Böttger & Zierer, 2024
5 zugrunde liegende Studien aus Europa:

Geringe Auswirkung auf Lernleistung - diese wird hauptsächlich von Unterrichtsqualität bestimmt

Klare Verbesserung im sozialen Wohlbefinden, Rückgang von Cybermobbing

Wirkung und Akzeptanz des Verbots besonders dann gut, wenn medienpädagogisch eingebettet und konsequent umgesetzt.

02

Fahren lernen ohne Auto?
Funktioniert nicht.

Statt eigenem Handy ⇨ Tablet der Schule

Unterschiedliche Betriebssysteme, Größen, Funktionen – schwer zu betreuen	Kompatibilität	Einheitliche Geräte erleichtern Unterricht, Support und App-Nutzung
Hohe Ablenkung durch private Apps, Chats, Social Media	Ablenkungspotential	Geräte im Lernmodus, eingeschränkte Apps, Fokus auf Lerninhalte
Private Accounts, Cloud-Dienste, fehlende Kontrolle über Daten	Datenschutz	Zentrale Verwaltung, Datenschutz-konforme Nutzung, schulische Accounts
Soziale Unterschiede werden sichtbar	Gleichberechtigung	Gleiche Ausstattung für alle, gleiche Lernchancen
Schwierige Trennung zwischen schulischer und privater Nutzung	Privatsphäre	Klare Trennung durch schulische Accounts und Nutzungskontexte

03

Es geht nicht nur um Medienkompetenz

Was der Einsatz digitaler Medien bringen kann...

INTERAKTIVES LERNEN

fördert aktives Mitdenken und eigenes Handeln – Lernende werden zu Gestaltenden des Wissens statt zu reinen Zuhörer*innen.

ZUGANG ZU RESSOURCEN

unendliche Menge an Lernmaterialien, Videos, Bildern und anderen Ressourcen

MOTIVATION

Engagement und Beteiligung im Unterricht wird erhöht.

INDIVIDUALISIERUNG DES LERNENS

Lern-Apps und Online-Plattformen bieten oft adaptive Lernpfade, die sich an den Fortschritt und die Fähigkeiten der Schüler*innen anpassen.

Was der Einsatz digitaler Medien noch bringen kann

FÖRDERUNG VON KOLLABORATION

gemeinsame Dokumente, Online-Boards oder Lernplattformen ermöglichen gemeinsame Projekte und voneinander zu lernen.

FLEXIBILITÄT

durch unterschiedliche Darstellungsformen, Teilnahme für Schüler*innen, die krank sind

FEEDBACK IN ECHTZEIT

ermöglicht eigenständiges Lernen und beschleunigt den Lernprozess

VORBEREITUNG AUF DIE ZUKUNFT

Digitale Kompetenzen sind Schlüsselkompetenzen für die Zukunft – Schüler*innen werden auf die Anforderungen der modernen Arbeitswelt vorbereitet.

Denken Sie an

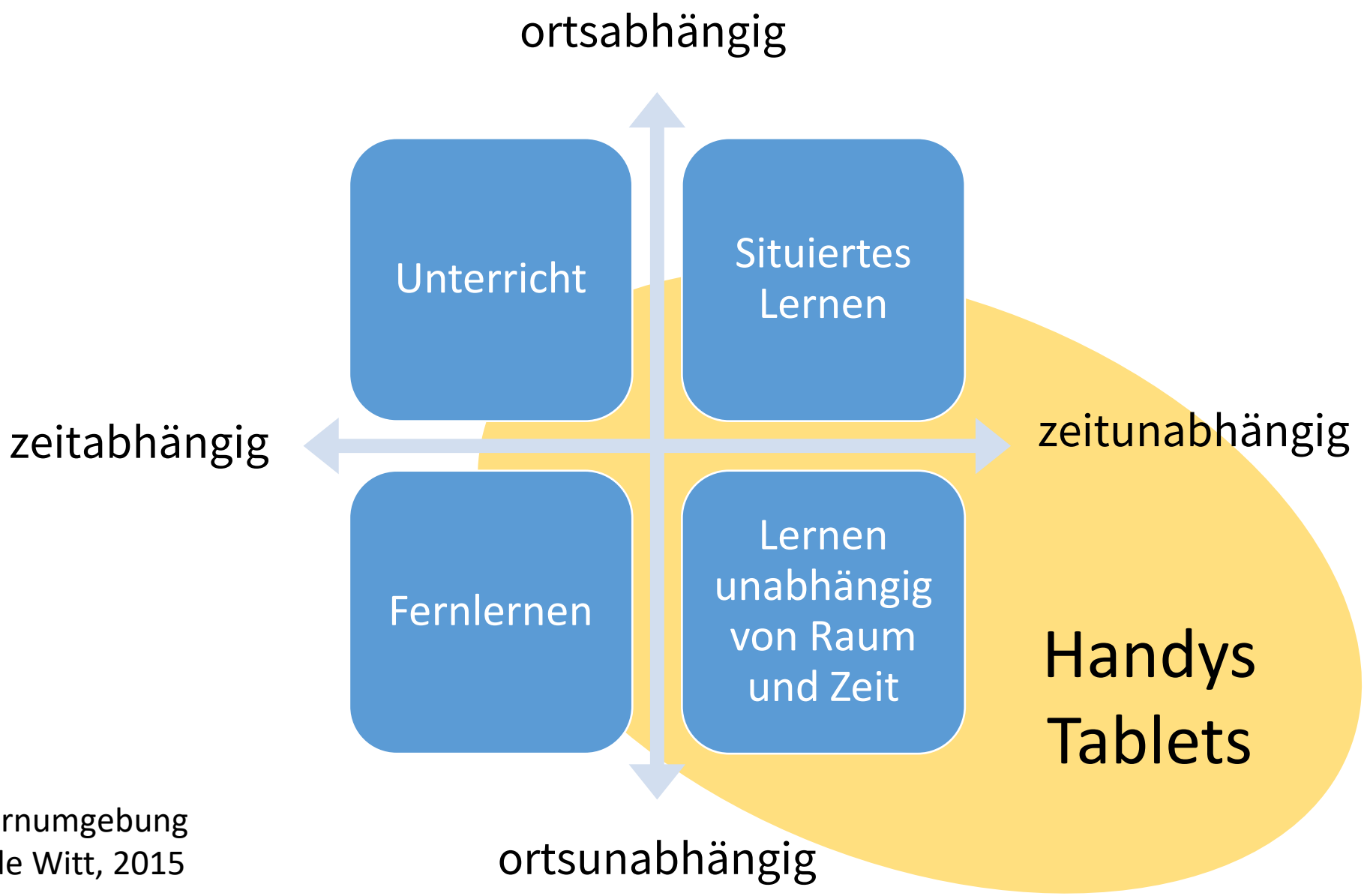
Unterricht!

10-G-Unterricht

Alle
Gleichaltrigen haben zum
gleichen Zeitpunkt, im
gleichen Fach, beim
gleichen Lehrer, im
gleichen Raum, mit den
gleichen Mitteln die
gleichen Dinge zu tun und zu den
gleichen Fragen in der
gleichen Zeit die
gleichen Antworten zu geben.

Stadler, 2016

Erstellt mit “Reve” am 7. November 2025
„Unterricht in einer Volksschule“



Persönliche Lernumgebung
nach Claudia de Witt, 2015

Digitale Medien sind LERNmittel zum **eigenständigen** Lernen

zeit- und ortsunabhängig
in individuellem Tempo
eigenen Interessen folgend
in selbstgewähltem Umfang
individueller Kompetenz angepasst

04

Lernen MIT digitalen Medien.
Lernen ÜBER digitale Medien.
Lernen DURCH digitale Medien.
Lernen TROTZ digitaler Medien.

Frankfurt Dreieck

Bildung in der digital vernetzten Welt

Ansatzpunkt medienpädagogischer Interventionen

VOM KONSUMIEREN…

Medien sollen nicht zur „Affektregulation“ eingesetzt werden (Unterhaltung, Zeitvertreib, Abbau von Aggressionen), sondern:

-> Schüler*innen sollen Erfahrungen machen, wie sie Medien als **gestalterische Werkzeuge** einsetzen können.

…ZUM GESTALTEN

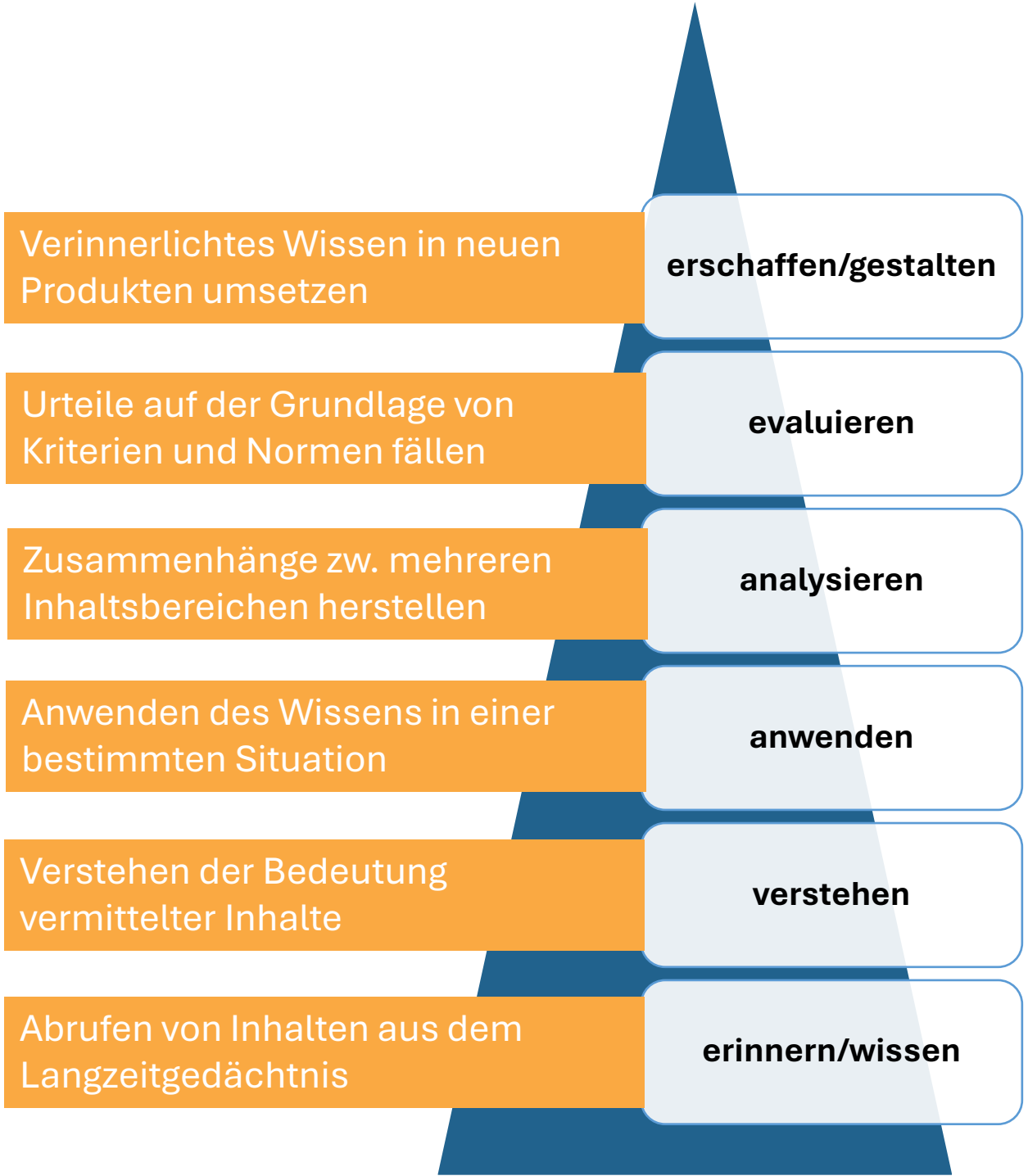
Analog vs. digital

„Es sind nicht digitale oder analoge Medien per se, die einen didaktischen Mehrwert bieten, sondern die geschickte Kombination aus Unterrichtsmethode, Inhalt und Medien. Auch die Wandtafel führt nicht automatisch zu besserem Unterricht.“

Beat Döbeli Honegger, 2016

Bloom‘sche Taxonomie

des Lernens



Taxonomie-Stufen

Eigene Bearbeitung nach Bloom, 1974

„Pflanzenkunde“ (Primarstufe)

Digital

…. gestalten eine digitale Pflanzenlandkarte, auf der ihre Fotos, Namen und kurzen Beschreibungen zu sehen sind.

Analog

…**diskutieren**, welche Pflanzen besonders wichtig für Insekten oder den Menschen sind, und **begründen ihre Einschätzung**.

Digital

…**vergleichen ihre Pflanzenfotos**, **gruppieren sie nach Merkmalen** und **erkennen Gemeinsamkeiten und Unterschiede**.

Analog
Digital

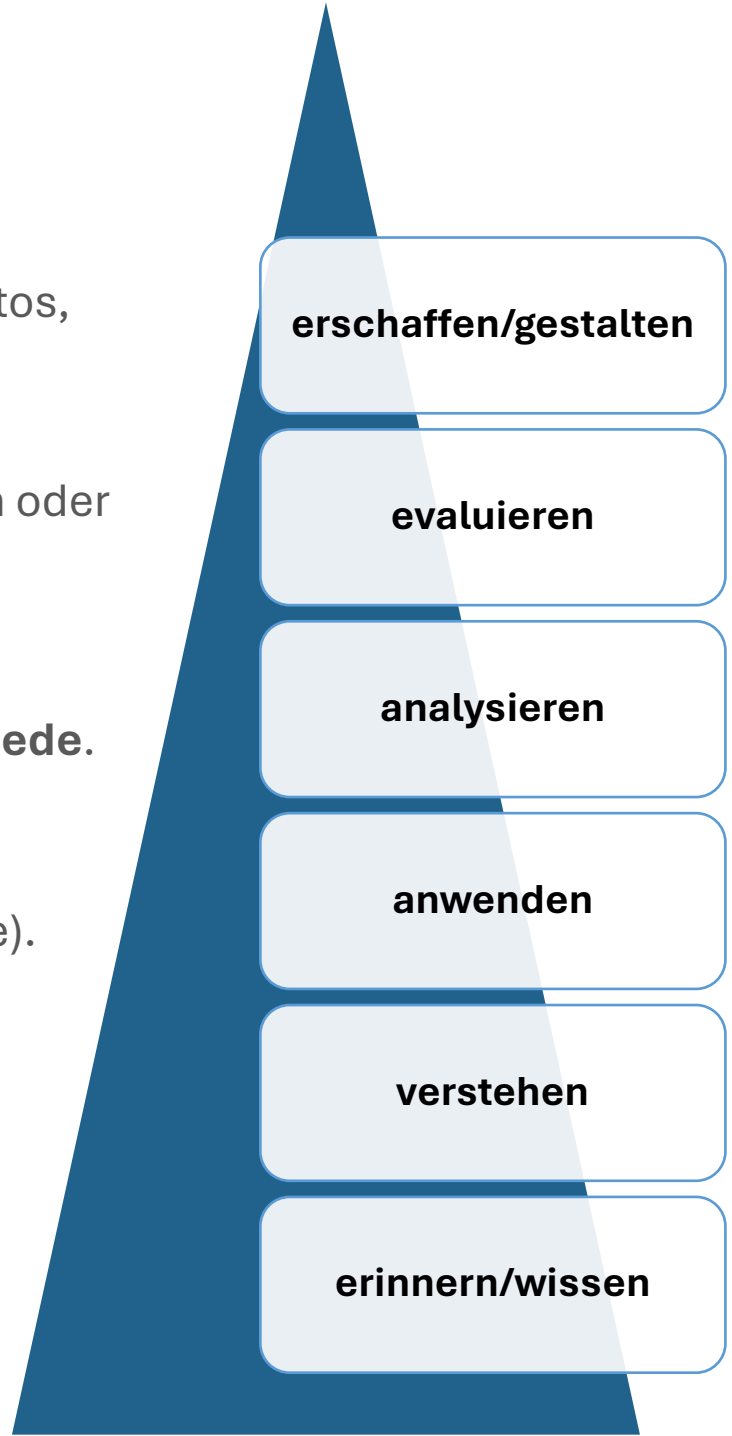
…**fotografieren mit dem Tablet** verschiedene Pflanzen in ihrer Umgebung und **notieren Beobachtungen** (z.B. Standort, Größe).

Analog

…erklären, warum Pflanzen Wasser, Licht und Erde brauchen, um zu wachsen.

Analog
Digital

Die Schüler*innen **benennen die wichtigsten Teile einer Pflanze** und **kennen einige heimische Pflanzenarten**.



„Nachhaltige Gemeinde“ (Sekundarstufe)

Digital — **…. gestalten ein kurzes Erklärvideo**, in dem sie ihre Vision einer nachhaltigen Gemeinde präsentieren.

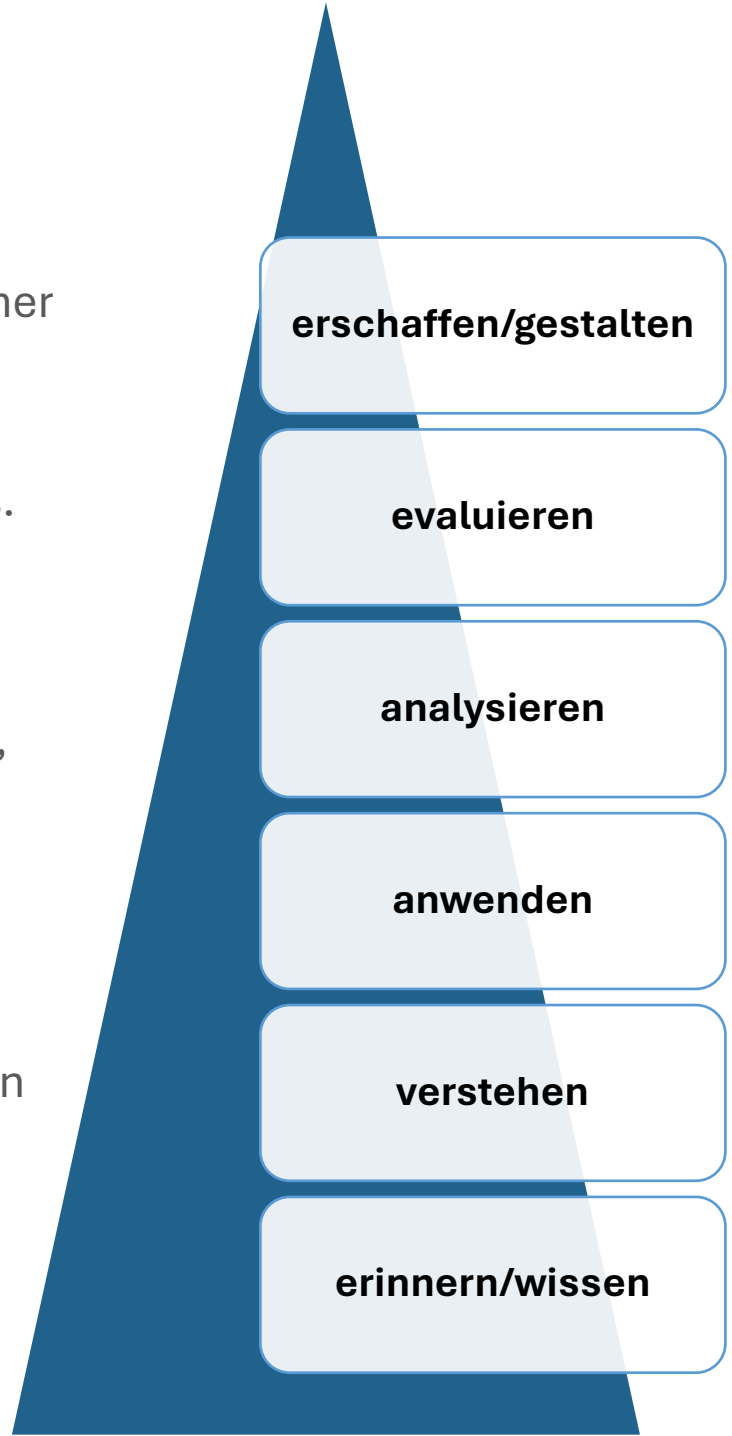
Analog — …**diskutieren**, **verschiedene Standpunkte** (z. B. Wirtschaft vs. Umweltschutz) und **argumentieren** die Veränderungen.

Digital — …**vergleichen ihre Aufnahmen**, **bewerten Veränderungen kritisch** und **ordnen sie Kategorien** wie „Umwelt“, „Mobilität“, „Wohnen“ **zu**.

Digital — …**fotografieren Beispiele für nachhaltige und weniger nachhaltige Orte** in ihrer Gemeinde.

Analog — **…erklären anhand von Beispielen**, wie menschliches Handeln das Ortsbild und die Umwelt beeinflusst.

Analog — Die Schüler:innen **nennen Beispiele** für nachhaltige oder problematische Veränderungen im eigenen Wohnort.



Wo verorten wir unsere digitalen Tools/Methoden?

BLOOM

Ziel: Aufgaben, die ein höheres Level des Lernens ansprechen

- erschaffen/gestalten
- evaluieren
- analysieren
- anwenden
- verstehen
- erinnern/wissen

Kahoot!

Mentimeter

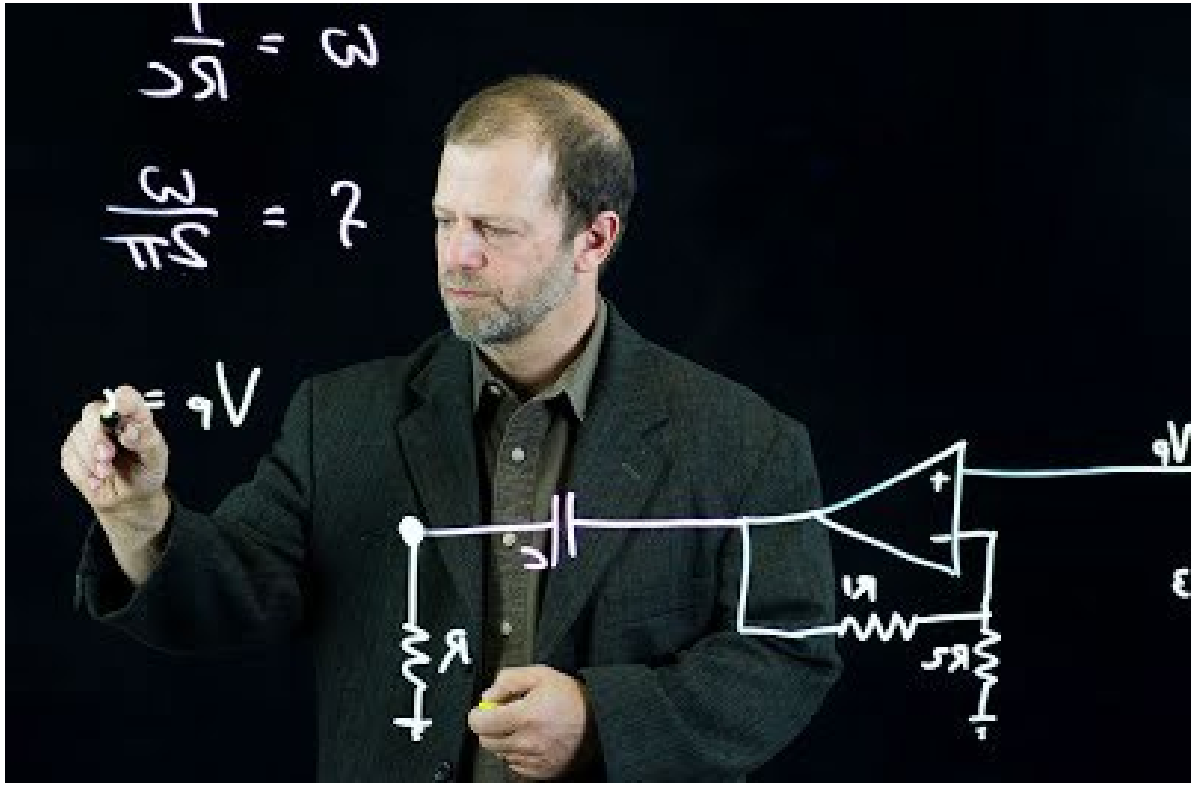
ANTON

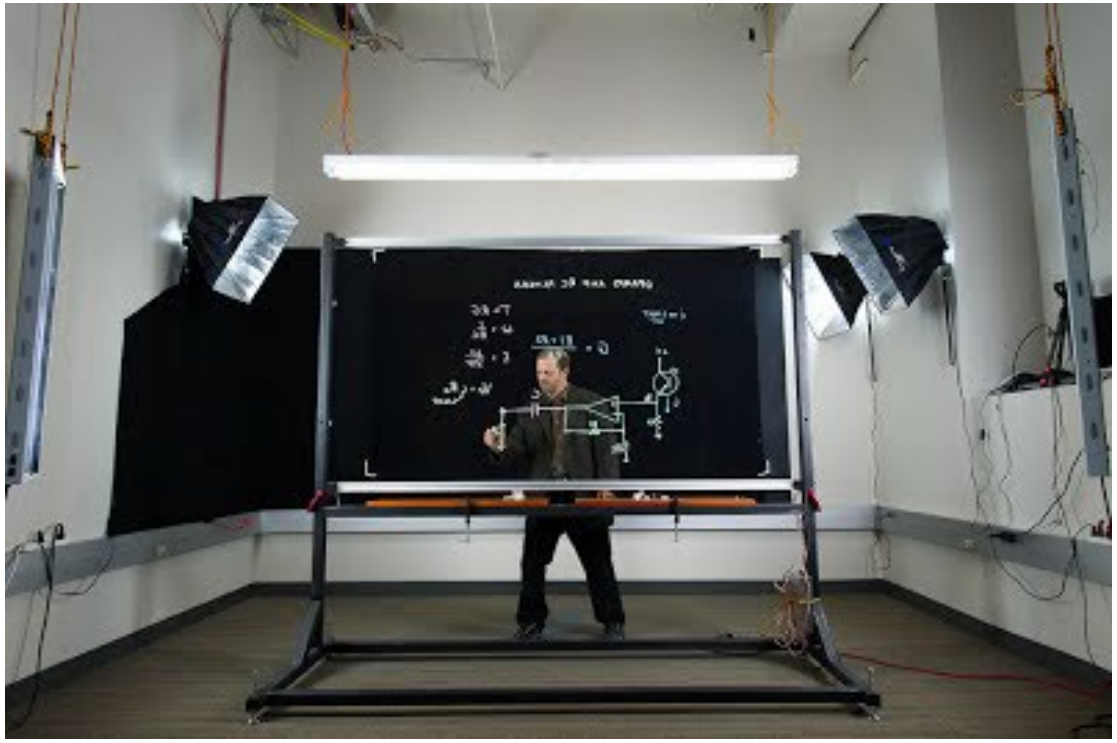
Kahoot!

Mentimeter

ANTON

Mentimeter





https://lightboard.info/
https://youtu.be/kjVFwPIOcFU

05

7 einfache Tipps, um Handyzeit zu verringern

Möge die Macht der Gewohnheit mit dir sein...

Stelle die Bildschirm-Icons auf schwarz-weiss um!

Gib das Handy in die Tasche oder in den Rucksack!

In Konzentrationsphasen: Lege das Smartphone in ein anderes Zimmer!

Trage eine Armbanduhr – keine Smartwatch!

Nutze die Zeit produktiver: Lege dir Shortcuts auf deinen Home-Screen!

Schalte unwichtige Benachrichtigungen aus!

Sperre deine Apps zu bestimmten Zeiten oder setze ein Limit