

Handys fliegen von der Schule

Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass Smartphones Teenager stärker schädigen als bisher angenommen. An der Oberstufe findet in der Schweiz ein Umdenken statt: Verbote werden mehrheitsfähig. Das liegt auch an einer «Bibel» aus Amerika.

Patrik Müller

Die Sommerferien gehen zu Ende, am Montag füllen sich in vielen Kantonen die Klassenzimmer wieder. Nicht alles ist gleich wie davor. So erwartet rund 1100 Schülerinnen und Schüler im Schulhaus Burghalde in Baden AG eine neue Regel. In den Gebäuden sind Smartphones verboten. «Die Anforderung, dass Jugendliche ihren Handykonsum selbstständig regulieren können, war zu hoch», begründet die Schulleitung die Kehrtwende.

Die Schulleitung informiert die Eltern ungewöhnlich offen. Man diskutiere seit Jahren über eine sinnvolle Handyregelung: «Das führte zu zwei Abstimmungen im Team, die beide nahezu unentschieden ausgingen.» Jetzt aber ist die Stimmung gekippt, und eine restriktive Regelung – «unter Einbezug diverser Studien» – fand eine Mehrheit.

Nicht nur wissenschaftliche Erkenntnisse, sondern auch etwas Simpleres gab den Ausschlag: «Das Bild von Hunderten Schülerinnen und Schülern, die trotz alternativem Angebot während der grossen Pause in der Mensa oder im Aussenraum an ihren Handys waren, gab Anlass zur Besorgnis.»

Baden ist kein Einzelfall. Mehr und mehr Schulen führen Einschränkungen ein. Handyverbote waren bisher meist nur an Primarschulen üblich. Oberstufen wie die Sekundarschule Arbon TG, die ein Verbot seit vielen Jahren kennt, bildeten bislang die Ausnahme. Dort heisst es schon seit 2016 in der Schul-

ordnung, die von Eltern und Schülern unterschrieben werden muss: «Ich verzichte auf das Benützen elektronischer Geräte aller Art (Handy etc.) auf allen Schulanlagen sowie im Schulbus.»

Neu sind die Regeln in Neuenhof AG. In der Schulordnung werden auch elektronische Uhren mit eingeschlossen: «Smartwatches müssen vor dem Betreten der Schulhäuser ausgeschaltet und nicht sichtbar verstaut werden.»

Letztes Aufbäumen der Eigenverantwortung

Radikale Verbote sind aber die Ausnahme. Oft wird ein Kompromiss gesucht. Einige Schulen, wie die Sekundarschule Muttenz BL, haben gute Erfahrungen damit gemacht, Geräte in der Mittagspause zuzulassen. Die Hausordnung sagt: «Ich darf elektronische Geräte zwischen 12.15 und 13.15 Uhr nutzen.»

Ähnliche Regelungen setzen sich jetzt breitflächig durch. In Frick AG gilt ab Montag «ein generelles Handynutzungsverbot von 7.20 bis 11.40 sowie von 13.20 bis 16.50 Uhr». Demnächst soll ein Merkblatt mit Details an die Eltern verteilt werden. Diese seien ausserhalb der definierten Zeiten für die Handynutzung ihres Kindes verantwortlich, heisst es.

Es ist ein letztes Aufbäumen der Eigenverantwortung – doch die scheint, wenn es ums Handy geht, nicht mehr zu funktionieren. Ein Umdenken hat eingesetzt. In Schulleitungen, in Elternräten und auch in der Politik. Verbote sind keine Frage mehr von links und

rechts. In Solothurn ist es ein SVP-Kantonsrat, der es durchsetzen will, in Basel-Stadt eine grünliberale Politikerin, die ein Handyverbot auf Kantonsebene anregt: «Ist der Regierungsrat bereit, im Kanton Basel-Stadt eine smartphonefreie Volksschule einzuführen?», heisst es in einem Vorstoss von Grossrätin Sandra Bothe.

Die Kantonsparlamentarierin bezieht sich in ihren Ausführungen auf den amerikanischen Sozialpsychologen Jonathan Haidt. Sein Buch mit dem Titel «Generation Angst» ist ein weltweiter Bestseller. In pädagogischen Kreisen gilt es bereits als Pflichtlektüre – und Schulleitungen dient es als Grundlage dafür, Smartphones aus den Schulhäusern zu verbannen.

Haidt zeigt mit einer Vielzahl wissenschaftlicher Untersuchungen aus Amerika und Europa auf, wie schlimm es um die Gesundheit und Entwicklung der Teenager steht, und er hält das Konzept der Eigenverantwortung für gescheitert.

Teenager sind depressiv, einsam und haben zu wenig Schlaf

Haidt, selbst Vater, fordert: kein Smartphone bis zum 14. Geburtstag und keine sozialen Medien bis zum 16. Geburtstag. Das sind seine fünf wichtigsten Erkenntnisse:

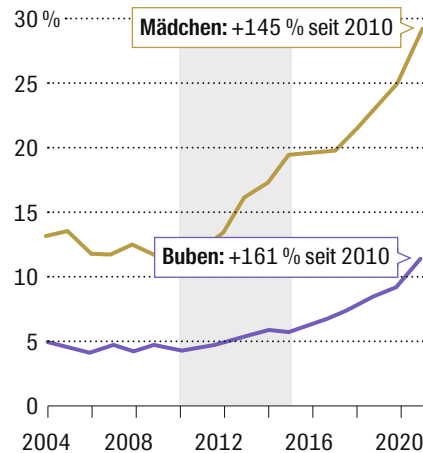
— **Zunahme von Angst und Depression:** Über viele Jahrzehnte war der Anteil Jugendlicher (12- bis 17-Jähriger), die von Angstzuständen berichten oder



Das übliche Bild auf Pausenplätzen: Schulen wollen es ändern. Bild: Getty



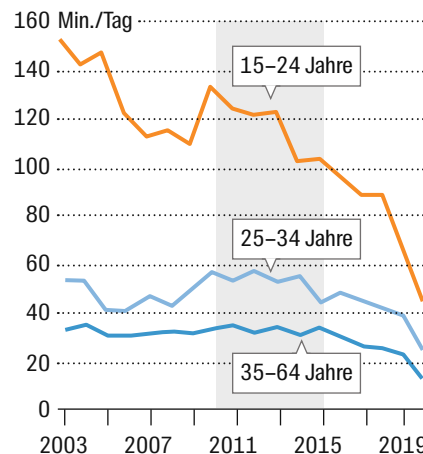
Depressionen unter Teenagern



Prozentualer Anteil der US-Teenager (12–17 Jahre), die im vergangenen Jahr mindestens eine schwere depressive Episode erlitten.

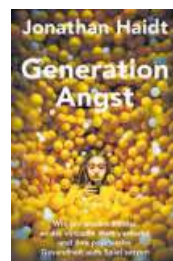
Quelle: U.S. National Survey on Drug Use and Health/Grafik: stb

Weniger Zeit mit Freunden



Tägliche Durchschnitt der Zeit mit Freunden. Nur die jüngste Gruppe zeigt einen drastischen Abfall zu Beginn der Covid-Einschränkungen.

Quelle: American Time Use Study/Grafik: stb



Grosser Einfluss: das Buch «Generation Angst» von Jonathan Haidt.

Bild: Rowohl

gar Depressionen haben, stabil. Das änderte sich ab 2010 (siehe Grafik links). Die Zunahme ist enorm, vor allem bei den Mädchen. Gaben 2010 noch 12 Prozent an, in den vergangenen zwölf Monaten eine Depression erlitten zu haben, waren es 2020 bereits horrend 30 Prozent. Haidt sieht als Hauptgrund das Aufkommen der Smartphones just in dieser Phase.

— **Verlust an Schlaf:** Die ständige Erreichbarkeit und Nutzung von Smartphones, insbesondere vor dem Schlafengehen, führt bei vielen Teenagern zu Schlafmangel. Dieser steigert das Risiko psychischer Erkrankungen..

— **Einsamkeit:** Studien sagen, dass sich Jugendliche seit 2010 zunehmend isoliert fühlen. Die Zahl der Freundschaften im realen Leben nimmt ab, und die gemeinsam verbrachte Zeit sinkt rapide. Das freie Spielen draussen, der Umgang mit Gefahren in der realen Welt – für die Entwicklung des Gehirns enorm wichtig – kommen zu kurz.

— **Vergleichswahn:** Die erste Smartphone-Generation – das iPhone wurde 2007 erfunden – war laut Haidt relativ ungefährlich. Erst die Ausdehnung des App-Angebots und der sozialen Medien wie Tiktok, Snapchat oder Instagram führte zu gesundheitlichen Problemen. Etwas Entscheidendes geschah 2010: Mit dem iPhone 4 kam das erste Smartphone mit Frontkamera auf den Markt. Die Selfie-Kultur auf den sozialen Plattformen fördert ständige Vergleiche mit anderen, was oft zu einem verringerten Selbstwertgefühl führt.

— **Konzentrationsprobleme:** Die ständige Ablenkung durch Smartphones und die schnellen Belohnungen durch soziale Medien beeinträchtigen die Aufmerksamkeit und die Fähigkeit zur Konzentration. Oft können sich Teenager nur noch wenige Minuten auf einen Text konzentrieren, dann brauchen sie einen neuen Reiz. Dies hat Auswirkungen auf das Lernen und die schulischen Leistungen.

Wohl selten hatte ein Buch derart handfeste Folgen wie «Generation Angst» – in Schulbehörden und in der Politik. Logisch, dass das Kritiker auf den Plan

Was sind Ihre Erfahrungen?

Welche Lösungen für den Umgang mit dem Smartphone gibt es an Ihrer Schule? Schicken Sie uns – als Eltern, Schüler/-in oder Schulleitung – Ihre Erfahrungen. In einem Folgeartikel werden wir über interessante Beispiele berichten. E-Mail der Redaktionsassistentin: antonia.imondi@chmedia.ch

ruft. Sie monieren, es sei wissenschaftlich nicht abschliessend erwiesen, dass die Zunahme psychisch kranker Jugendlicher auf den erhöhten Smartphone-Konsum zurückzuführen sei. Die NZZ zitierte jüngst den Psychologen Chris Ferguson, der sagte: «Haidt ist weniger von wissenschaftlichem Denken als von einer starken moralischen Intuition geleitet.»

Ist wirklich das Smartphone an allem schuld?

Haidt nimmt diesen Vorwurf in seinem Buch vorweg und fragt zurück: Was könnten denn, wenn nicht die neue Dominanz des Smartphones im Leben der Jugendlichen, andere Gründe dafür sein, dass just ab 2010 die bis dahin stabile Depressionsrate unter Teenagern explodieren konnte?

Den Plausibilitätstest besteht Haidts These jedenfalls. Beobachtungen von Schulen und Eltern decken sich mit dem von ihm beschriebenen Zusammenhang. Darum fallen seine Forderungen auf fruchtbaren Boden. Der Wissenschaftler plädiert ausdrücklich für «handyfreie Schulen». Kompromisslösungen wie in Muttenz BL oder Frick AG genügen für ihn nicht. Schüler sollten das Smartphone in eine Box einschliessen müssen, wenn sie an der Schule eintreffen, fordert Haidt. Das Suchtmittel immer in der Nähe zu wissen, wenn auch abgeschaltet, genüge nicht. Es müsse gelten: Aus den Augen, aus dem Sinn!

Oberstufen, die noch keine Restriktionen kennen, dürften unter Druck geraten. Und Schulen wie Würenlos AG, die frühe Verbots-Pioniere sind, erhalten Aufmerksamkeit. SRF war schon dort, und der «Tages-Anzeiger» titelte kürzlich: «Diese Schule ist handyfrei – und die Teenager sind begeistert.»