ORF

PUBLIC VALUE STUDIE

ÖFFENTLICH-RECHTLICHE
QUALITÄT IM DISKURS

DIE 5 QUALITÄTSDIMENSIONEN

INDIVIDUELLER WERT
VERTRAUEN
SERVICE
UNTERHALTUNG
WISSEN
VERANTWORTUNG

GESELLSCHAFTSWERT
VIELFALT
ORIENTIERUNG
INTEGRATION
BÜRGERNÄHE
KULTUR

ÖSTERREICHWERT
IDENTITÄT
WERTSCHÖPFUNG
FÖDERALISMUS

INTERNATIONALER WERT
EUROPA-INTEGRATION
GLOBALE PERSPEKTIVE

UNTERNEHMENSWERT
INNOVATION
TRANSPARENZ
KOMPETENZ

Public Value, die gemeinwohlorientierte Qualität der öffentlich-rechtlichen Medienleistung des ORF, wird in insgesamt 18 Kategorien dokumentiert, die zu fünf Qualitätsdimensionen zusammengefasst sind. Mehr dazu auf zukunft.ORF.at.

ORF
PUBLIC VALUE

HERAUSGEBER UND HERSTELLER:
Österreichischer Rundfunk, ORF
Hugo-Portisch-Gasse 1, 1136 Wien

DESIGN:
ORF Marketing & Creation GmbH & Co KG

FÜR DEN INHALT VERANTWORTLICH:
ORF-Generaldirektion Public Value

REDAKTION
Klaus Unterberger, Konrad Mitschka,
Isabelle Richter

– gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse" des Österreichischen Umweltzeichens, ORF Druckerei, UW 1237

1. Auflage, © ORF 2025 Reaktionen, Hinweise und Kritik bitte an: zukunft@ORF.at

GLÜCKLICH SÜCHTIG?

Wir kennen es alle, denn wir geben der Versuchung allzu oft nach: Wir essen zu viel, weil es zu gut schmeckt, wir geben zu viel aus, weil shoppen Spaß macht, wir bestellen bedenkenlos online und nützen Gelegenheiten auch dann, wenn wir wissen, dass es uns schaden könnte. Es sind die „kleinen Sünden", die wir (nicht nur sprichwörtlich) in Kauf nehmen, weil der Gebrauchs- und Genusswert spürbar höher erscheint als die möglichen Nebenwirkungen. Das allzu Menschliche dieser Gewohnheiten wird jedoch verhängnisvoll, wenn das als harmlos betrachtete Verhalten gravierende negative Folgen auslöst oder gar zu Abhängigkeit und Sucht führt: Alkoholismus, Drogen, Korruption und Kriminalität sind warnende Beispiele, wie aus einem Augenzwinkern blankes Entsetzen werden kann.

Aber was hat das alles mit dem Handy, dem Smartphone zu tun? Ist dieses kleine, handliche, unendlich praktische Ding nicht schon längst zu einem selbstverständlichen Begleiter in unserem Leben geworden? Vermittelt es uns nicht jederzeit die jeweils benötigte Information? Verbindet es uns nicht jederzeit, unabhängig von Ort und Uhrzeit mit unseren Freund:innen, Familien und der Arbeitswelt? Ist es, mit seiner Speicher- und Vernetzungskapazität, nicht schon längst zu unserem zweiten, oft besseren Hirn geworden? Und nicht zuletzt: füllt es nicht auch die kleinsten Zwischenräume, die Pausen und unsere Freizeit mit einer unendlichen Angebotspalette an Unterhaltung, die jede Langweile vertreibt? Wer könnte, wer würde schon darauf verzichten? Und warum sollte man das freiwillig tun?

Genau darum geht es in der vorliegenden Studie. Sie ist die wissenschaftliche Analyse eines spektakulären TV-Experimentes: Es begann mit der Neugier einer Journalistin und ihres Teams der ORF-Sendereihe „DOK1". Am Anfang stand eine naheliegende Frage: Welche Gefahren sind mit dem allzu selbstverständlichen Umgang mit dem Smartphone eigentlich verbunden? Welche schädlichen Wirkungen können durch die ständige Nutzung dieser faszinierenden Technologie, insbesondere bei jungen Menschen, ausgelöst werden? Aus diesen Fragen entstand eine ebenso nahliegende wie provokante Idee: Let's find out! Probieren wir es doch einfach! Was geschieht, wenn sich junge Menschen für eine unübliche lange Zeit auf das ganz und gar Undenkbare einlassen und auf das Smartphone verzichten? Wer dazu bereit war und was dann geschah, welche Entzugserscheinungen, aber auch positive Effekte durch die Smartphone-Askese ausgelöst wurden, wird in der „DOK1" Reportage von Lisa Gadenstätter (nachzusehen auf ORF ON) deutlich.

Das journalistische Experiment ist aber mehr als eine gute Story. Dr. Oliver Scheibenbogen (Anton-Proksch-Institut und Sigmund Freud PrivatUniversität Wien) hat das Projekt wissenschaftlich begleitet. Seine bemerkenswerte Analyse lesen Sie in der hier publizierten Studie. Drei weitere Beiträge vermitteln einen Einblick, wie das TV-Experiment durchgeführt wurde und ergänzen die wissenschaftliche Expertise mit praxisnahen Erfahrungen und Hinweisen. Sie bieten neben dem Informationswert der Studie eine alltagstaugliche Perspektive, was sein könnte, wenn wir den Umgang mit digitalen Technologien weniger bedenkenlos, sondern vorsichtiger, klüger und nicht zuletzt mit einem persönlichen Verhalten verbinden würden, das uns wohl allen schwerfällt: dem – zumindest zeitweiligen – Verzicht.

KLAUS UNTERBERGER UND KONRAD MITSCHKA
ORF PUBLIC VALUE

INHALT

DREI WOCHEN HANDY-ENTZUG: DAS EXPERIMENT WENN AUS EINER „DOK1" EINE WISSENSCHAFTLICHE STUDIE ENTSTEHT
LISA GADENSTÄTTER 05

SMARTPHONE-DETOX-DAYS IN SCHULE UND FREIZEIT EIN SELBSTERFAHRUNGSBASIERTES SCHULEXPERIMENT ALS INSTRUMENT ZUR STEIGERUNG DES PSYCHISCHEN WOHLBEFINDENS
OLIVER SCHEIBENBOGEN, FABIAN SCHECK & MICHAEL MUSALEK 10

DIGITALE BEGLEITUNG STATT DIGITALER ÜBERFORDERUNG WARUM KINDER BEI DER SMARTPHONE-NUTZUNG ERWACHSENE BRAUCHEN – UND WIE SCHULEN UND FAMILIEN GEMEINSAM HANDELN KÖNNEN
ANDREA BUHL-AIGNER 22

**JUGEND UNTER DRUCK –
UND WAS HAT DAS HANDY DAMIT ZU TUN**
GOLLI MARBOE 29

DREI WOCHEN HANDY-ENTZUG: DAS EXPERIMENT WENN AUS EINER „DOK1" EINE WISSENSCHAFTLICHE STUDIE ENTSTEHT

LISA GADENSTÄTTER, ORF-REDAKTEURIN UND MODERATORIN

Wenn Sie diesen Text lesen - seien Sie ganz ehrlich zu sich selbst. Wie oft sind denn Sie am Smartphone? Nicht um zu arbeiten, sondern um diverse Social-Media-Kanäle zu checken, um Musik zu hören oder Facebook-Meldungen zu lesen?

Das Smartphone ist ein *Hundling*, frei nach Armin Assinger. Ein kurzer Blick auf die Uhrzeit am Display und schon wird unsere Aufmerksamkeit abgezogen. Wir schauen nur „ganz kurz" auf Instagram, wer was postet. Und dann schauen wir noch „ganz kurz", was sich auf der Welt so tut. Und schon ist eine halbe Stunde vergangen.

Die vermehrte Handynutzung, und damit verbunden die verschiedensten Risiken, die diverse Soziale Plattformen mit sich bringen, all das sind Themen, die mich im Laufe meiner DOK1-Arbeit schon öfter begleitet haben. Die meisten von uns verbringen nämlich zu viel Zeit mit dem Smartphone. Die durchschnittliche Bildschirmzeit variiert, je nach Alter: Bei Erwachsenen liegt sie in etwa bei drei Stunden pro Tag. Jugendliche nutzen ihr Smartphone im Durchschnitt fünf Stunden täglich. 2024 habe ich eine DOK1 zum Thema übertriebener Handygebrauch gestaltet und sie „Nicht ohne mein Handy" genannt. Diese DOK1 wurde sehr oft in Schulen gezeigt, auch im Konrad-Lorenz-Gymnasium in Gänserndorf. Sie hat den Biologielehrer Fabian Scheck dazu inspiriert, einen Versuch zu starten: drei Wochen wollte er mit seinen Schüler:innen versuchen, auf das Smartphone zu verzichten. In einem Mail fragte er mich, ob ich als DOK1-Moderatorin diesen Versuch gerne begleiten wollen würde, weil es auch für seine Schülerinnen und Schüler eine schöne Auszeichnung wäre.

In meinen ersten Recherchetelefonaten habe ich mit einigen der Jugendlichen gesprochen. Ich wollte mehr über sie erfahren, wissen, warum sie an dem Experiment teilnehmen wollen und wie hoch ihre Bildschirmzeit ist. Die Angaben waren äußerst unterschiedlich: Fünf bis

neun Stunden, acht Stunden, 14-16 Stunden pro Tag. Eines haben sie aber alle gemeinsam: sie verbringen zu viel Zeit mit ihrem Smartphone.

Mein erster Weg danach war zu Oliver Scheibenbogen ins Anton-Proksch-Institut, eine der größten Suchtkliniken Europas. Als ich Dr. Scheibenbogen von dem Projekt erzählt habe, war sein Interesse sofort geweckt. Seines Wissens gab es so einen Versuch noch nie. Zwar wurde immer wieder untersucht, was passiert, wenn wir unsere Bildschirmzeit um zum Beispiel zwei Stunden pro Tag einschränken. Aber 21 Tage Verzicht auf Smartphone und Social Media, 24/7, also rund um die Uhr, das gab es noch nie.

So entstand eine Zusammenarbeit zwischen der DOK1/ORF und dem Anton-Proksch-Institut, das gemeinsam mit der Sigmund Freud PrivatUniversität das Projekt wissenschaftlich begleitet hat. „Großartig – DOK1 goes Wissenschaft!“, freute sich Dr. Scheibenbogen.

Mein Ziel für diese DOK1 war zu zeigen, welche Auswirkungen das Smartphone und Social Media auf junge Menschen haben und was passiert, wenn diese Tools nicht mehr verfügbar sind. Das wollte ich nicht von oben herab und mit dem Zeigefinger berichten, sondern über die Gefühle und Aussagen der jungen Menschen vermitteln. Um die körperlichen und medizinischen Auswirkungen einordnen zu können, habe ich Interviews mit Fachleuten geführt. Ebenfalls wollte ich praktische Tipps vermitteln, wie man es schaffen kann, weniger am Smartphone zu sein.

Ich wollte den Jugendlichen auch vermitteln, dass dieses Thema uns alle betrifft, auch Personen, von denen man es oftmals nicht annehmen würde. Dafür habe ich einen Menschen als Interviewpartner gewinnen können, der für viele junge Menschen eine sehr große Vorbildfunktion hat. Rap-Superstar RAF Camora. Der 41-jährige hat Millionen Follower:innen auf diversen Social Media Plattformen, steht Social Media aber durchaus kritisch gegenüber und legt selbst immer wieder Social Media-Pausen ein. RAF Camora gibt sehr selten bis gar keine Interviews, schon gar keine Fernsehinterviews, für diese DOK1 hat er aber eine Ausnahme gemacht, weil das Thema für ihn sehr interessant und wichtig ist.

Wie haben wir als DOK1 das Projekt begleitet? Keine leichte Aufgabe bei 21 möglichen Drehtagen. Ich wollte aber ganz nah an den Gedanken und Gefühlen der Jugendlichen teilhaben. Also habe ich mir etwas Spezielles einfallen lassen. Von den 69 Schülerinnen und Schülern, die an dem Experiment teilgenommen haben, haben wir sieben Personen

ausgewählt, die sich näher portraitieren lassen wollten. Diesen Personen habe ich kleine Kameras gegeben und gebeten, sich damit auch in der Freizeit zu filmen, wenn wir von der DOK1 nicht dabei sein können. Eine Art Video-Tagebuch also.

Außerdem habe ich Offline-Tagebücher an jene Schülerinnen und Schüler verteilt, die ihre Gedanken, Sorgen oder Ängste nicht vor der Kamera äußern wollten, dafür aber schriftlich. Analog, ganz retro also. Zu Beginn des Experiments wollte ich wissen, was denn das Abschalten der Smartphones für die Jugendlichen bedeutet. Die meisten sind 16 Jahre alt. Das heißt, diese Jugendlichen kennen kein Leben ohne Smartphone, sie sind damit aufgewachsen, ihre Identität hat sich auch über das Smartphone gebildet. Sie kommunizieren, lernen und unterhalten sich über das digitale Gerät. Der Gedanke, drei Wochen darauf zu verzichten, war für alle eine große Herausforderung. Am Tag vor dem Experiment-Beginn konnten sie es gar nicht glauben, dass ihr Handy für die nächsten drei Wochen nicht verfügbar sein wird. Die größte Sorge: wie halte ich Kontakt mit meinen Freundinnen und Freunden. Und: was passiert mit meinen Snapchat-Flammen.

Snapchat ist eine Social Media-Plattform, mit der man Fotos, Videos oder Nachrichten, sogenannte Snaps, an Freund:innen verschicken kann. Dafür sammelt man Flammen. Beide Personen, der Sender und der Empfänger, müssen innerhalb von 24 Stunden mindestens einen Snap hin und herschicken. Sonst verlieren beide alle Flammen. Die User:innen werden praktisch gezwungen, jeden Tag aktiv zu sein, daher ist das Suchtpotenzial besonders hoch. Wenn die Zahl der Flammen wächst, dann werden Belohnungshormone wie Dopamin ausgeschüttet – und man will immer mehr.

Wichtig für das Experiment war, dass die Jugendlichen das Ausschalten gemeinsam erleben, weil ein gemeinsames Erlebnis in diesem Fall (be) stärkt. Alle 69 haben dann gleichzeitig ihr Smartphone ausgeschaltet und die ersten Reaktionen waren spannend. Zuerst war es mucksmäuschenstill, dann gab es ungläubiges Lachen, hysterische Nein-Rufe und schließlich spontanen Applaus der Gruppe für sich selbst.

Die nächsten Tage haben dann schnell gezeigt, wo die Probleme liegen. Die Jugendlichen haben plötzlich nicht mehr gewusst, wie spät es ist, wann ihr Bus fährt oder was sie mit ihrer Zeit anfangen sollen. Ein beträchtlicher Teil hatte die ersten drei bis vier Tage Entzugserscheinungen wie zum Beispiel Kopfschmerzen, Phantomgreifen nach dem Smartphone oder Gereiztheit.

Zitat Tagebucheintrag:
Jetzt merke ich wie abhängig viele Menschen sind und, dass wir ununterbrochen an unser Smartphone gebunden sind. Das ist krass. Eine Alternative für meine Bildschirmzeit sind Sudoku und Kreuzworträtsel. Das macht wirklich Spaß. Auf jeden Fall will ich mehr Bücher lesen. Heute habe ich eines begonnen.

Die Videos der Jugendlichen zeigen spannende Einblicke in die Seele der jungen Menschen. Einblicke, die wir als Erwachsene oft zu selten sehen und wahrnehmen. Mir war nicht bewusst, was es für junge Menschen bedeutet, wenn sie ihr Smartphone nicht mehr haben. Die Angst, ihre Kontakte, ihre Freundschaften zu verlieren, war sehr groß. Auch das Gefühl, ohne Smartphone nicht mehr an der Welt teilhaben zu können.

Im Laufe der Tage sind die Entzugserscheinungen vergangen und die Jugendlichen haben die positiven Seiten des Handy-Entzugs zu schätzen gelernt. Es wurde mehr miteinander gesprochen, es wurden Spiele gespielt, Kreuzworträtsel oder Sudokus gelöst.

Die Jugendlichen haben neue Hobbys kennengelernt und mehr mit ihren Familien unternommen.

Zitat Tagebucheintrag:
Ich habe heute mit meinen Brüdern Fußball und Tischtennis gespielt. Ich weiß nicht, wann ich das das letzte Mal gemacht hab. Und dieser Gedanke macht mich wütend und traurig. Weil es ist traurig, dass es ein Experiment wie dieses braucht, damit ich mit meinen eigenen Brüdern Zeit verbringe. Hab ich davor ja auch, aber schon deutlich weniger. Und jetzt frage ich mich, wieviel von mir als Schwester, Tochter, Enkelin, etc. an mein Handy verloren gegangen ist.

Was das DOK1-Experiment auch deutlich gezeigt hat: Viele der Teilnehmenden haben gemeint, dass sie schon nach wenigen Tagen eine neue Freiheit spüren, weil sie nicht mehr gezwungen sind, sofort auf Nachrichten antworten zu müssen.

Zitat Tagebucheintrag:
Die letzten beiden Tage ohne Smartphone. Ich bin ehrlich gesagt etwas traurig, dass das Projekt bereits vorbei ist, da meine Freunde und ich eine wirklich schöne Zeit hatten und wir wirklich mal die Chance hatten, uns offline und privat einfach mal nur auf das engste Umfeld konzentrieren zu können.

Sehr viele waren für dieses DOK1-Experiment dankbar, weil sie dadurch die Chance bekommen haben, das Smartphone ausschalten zu können. Ohne dieses Experiment hätten sie sich das nicht getraut.

Eine Jugendliche hat durch unser Experiment Snapchat gelöscht. Sie hat gemeint, sie wollte das immer schon machen, weil sie merkt, dass es ihr nicht guttut, aber sie hat es bis jetzt nicht geschafft. Auch aus Angst den Kontakt mit ihren Freund:Innen zu verlieren. Zwei Burschen wollten TikTok löschen, weil sie erkannt haben, dass sie der ständige Vergleich auf der sozialen Plattform zu sehr stresst und sie zu viel Zeit am Handy verbringen.

Zitat Tagebucheintrag:
Fazit: tolles Projekt, sollte jeder, der ein Smartphone besitzt und die Möglichkeit hat, für 21 Tage darauf zu verzichten, für sich selbst ausprobieren.

Zitat Tagebucheintrag:
Mir haben diese drei Wochen sehr gefallen. Ich war von Anfang an für dieses Experiment und bin froh, dass es passiert ist. Ich schätze diese Zeit sehr, weil ich jetzt wirklich bemerkt habe, wie das Handy einen Menschen und die Gesellschaft zerstört.

Von 69 Jugendlichen haben 21 das Experiment nicht durchgehalten. 48 haben es die vollen 21 Tage geschafft. Gemeinsam haben sie ihre Smartphones auch wieder aufgedreht. Das Erstaunliche: die Lust hat sich in Grenzen gehalten. Bei manchen ist sogar Sorge, fast schon Angst vor dem Einschalten aufgekommen.

Zitat Tagebucheintrag:
Ich genieße grad die letzten Stunden Handy-freie Zeit. Und ich sag das voll bewusst, dass ich sie genieße, weil ich irgendwie tatsächlich mein Handy nicht aufdrehen will. Denn ich habe heute die wichtigste Erkenntnis des ganzen Experiments gehabt: Ich bin ohne Handy glücklicher.

Das DOK1-Experiment hat gezeigt, welche Auswirkungen das Smartphone und vor allem Social Media auf Jugendliche hat. Hervorzuheben ist bei diesem Projekt vor allem die Zusammenarbeit des ORF mit den wissenschaftlichen Instituten und der Schule. Ein besonderes Projekt im Sinne des öffentlich-rechtlichen Rundfunks und Diskurses. ●

SMARTPHONE-DETOX-DAYS IN SCHULE UND FREIZEIT: EIN SELBSTERFAHRUNGSBASIERTES SCHULEXPERIMENT ALS INSTRUMENT ZUR STEIGERUNG DES PSYCHISCHEN WOHLBEFINDENS

DR. OLIVER SCHEIBENBOGEN, MAG. FABIAN SCHECK & UNIV.-PROF. DR. MICHAEL MUSALEK
ANTON-PROKSCH-INSTITUT WIEN, KONRAD LORENZ-GYMNASIUM GÄNSERNDORF &
SIGMUND FREUD PRIVATUNIVERSITÄT WIEN

Gegenwärtig verbringen österreichische Schülerinnen und Schüler ca. 4,7 Stunden pro Tag mit digitalen Endgeräten. Gemessen an der zur Verfügung stehenden Freizeit nimmt die Nutzung digitaler Medien bereits einen sehr großen Raum im Leben Jugendlicher ein, der Trend ist immer noch ansteigend. Nicht zuletzt hat die COVID-19-Pandemie zu einer Intensivierung des Nutzungsverhaltens beigetragen, das auch nach dem Abklingen der Pandemie auf sehr hohem Niveau weiter fortgesetzt wurde.

Die gegenwärtige technologische Disruption – fast täglich kommen neue Applikationen und Technologien auf den Markt – führt zu ungeheuren neuen Möglichkeiten der Anwendung, die unser Erleben und Verhalten als Mensch massiv beeinflussen. Jede Innovation bietet jedoch nicht nur Chancen, sondern beinhaltet auch Risiken, die zu Fehlverhaltensweisen, exzessivem Nutzungsverhalten und zu problematischen Veränderungen auf gesellschaftlicher Ebene führen können (Scheibenbogen, 2022).

Bei der Einführung neuer Technologien ist es daher unumgänglich v.a. vulnerable Personengruppen vor diesen negativen Auswirkungen zu schützen und diese für die Gefahren zu sensibilisieren. Smartphones und ihre Applikationen sind aufgrund der Ubiquität und Mobilität und der damit verbundenen ständigen Verfügbarkeit besonders prädestiniert, exzessive Verhaltensweisen hervorzurufen. So weisen Personen, die das Smartphone als Uhr bzw. Wecker verwenden und keine separate Armbanduhr, tragen eine wesentlich höhere Wochennutzungszeit auf. Bei jedem Blick auf das Smartphone, um die Uhrzeit abzulesen, wird auch beobachtet, dass neue Nachrichten (Notifications, E-Mails, ...) eingegangen sind. Diesen Reizen können wir uns, sind sie in unser

Bewusstsein vorgedrungen, kaum mehr entziehen. Die Folge ist ein starkes Bedürfnis, die Nachrichten unmittelbar zu lesen und gegebenenfalls darauf zu reagieren. Dahinter versteckt sich das menschliche Anschlussmotiv, wir wollen mit anderen Personen verbunden sein und kontinuierlich in Verbindung bleiben. Das gibt uns ein Gefühl der Sicherheit. So intensiviert sich durch das „Checking behaviour" – durch das ständige Überprüfen des Smartphones auf neue Nachrichten – unser Nutzungsverhalten ganz automatisch, ohne dass uns dies in den meisten Fällen tatsächlich bewusst ist, sukzessive (Montag et al., 2015).

Besonders Kindern und Jugendlichen sowie jungen Erwachsenen fällt es schwer, sich diesen hoch attraktiven Reizen aus den sozialen Netzwerken zu widersetzen und nicht unmittelbar darauf zu reagieren. Für eine bewusste Entscheidung auf einen Reiz zeitnah keine Reaktion folgen zu lassen bedarf es der sogenannten „Response Inhibition". Diese kognitive Fähigkeit zählt zu den exekutiven Funktionen und ermöglicht Antizipation, Planung und Zielsetzung. Verortet ist diese im präfrontalen Kortex, der durch hemmende Bahnen auf das Gefühlszentrum ein rationales planvolles Handeln ermöglicht. Die Reifung dieser Hirnregion ist erst mit ca. 28 Jahren abgeschlossen. Erst in diesem Lebensalter erreicht der präfrontale Kortex seine volle Funktionsfähigkeit. Das ist der Grund, warum sich Kinder im Durchschnitt wesentlich schwerer tun, attraktiven Reizen zu widerstehen und häufiger sehr impulsiv zu reagieren. Deshalb ist es notwendig, die durch digitale Endgeräte verursachte Reizüberflutung einzudämmen und auf das Notwendige zu reduzieren. So ist die Anschaffung einer nicht mit dem Internet verbunden Armbanduhr (keine Smartwatch) ein erster Schritt der Eindämmung dieser Reize.

Wie Studien zeigen, kommt es bei starke Smartphone-Nutzung zu einer geringeren Erregbarkeit des rechtsseitigen präfrontalen Kortex. Die Autoren (Hadar et al. 2017, S. 12) interpretieren ihre Ergebnisse als mögliche „deficits in a wide range of cognitive capacities such as decision-making processes, emotional regulation, executive functioning, working memory, impulsivity and behavioral inhibition".

Auch Kushlev et al. (2016) konnten in ihren Experimenten zeigen, dass der exzessive Umgang mit dem Smartphone zu Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom-(ADHS)-ähnlichen Symptomen bei gesunden Probanden führte. Sie fanden negative Korrelationen einer exzessiven Smartphonenutzung zu Produktivität, psychischem Wohlbefinden, Sinn im Leben und soziale Verbundenheit. Diese Studie legt den Verdacht nahe, dass uns soziale Medien und Netzwerke nicht in

dem intendierten Ausmaß, dabei unterstützen mit anderen in Kontakt zu treten und echte Begegnungen zu ermöglichen. Vielmehr scheint das Gegenteil der Fall zu sein. Je intensiver die Nutzung sozialer Medien, desto geringer das Gefühl der sozialen Verbundenheit.

Auch die Studie von Phie et al. 2025 zeigt, dass eine Reduktion der Bildschirmzeit von 4 auf 2 Stunden mit einer deutlichen Verbesserung des psychischen Wohlbefindens, der Reduktion depressiver Symptomatik und einer Verbesserung der Schlafqualität einhergeht. Diese rezenten Befunde legen eine Reduktion der Nutzungsdauer und einen bewussteren und selbstreflektierteren Umgang mit Smartphone & Co nahe.

Vergleicht man unterschiedliche Verhaltensweisen mit Suchtpotenzial, so wird das hohe Risiko insbesondere beim Smartphone deutlich. Es beinhaltet verschiedene Nutzungsformen potenziell süchtig machenden Verhaltens in einem Gerät. Dazu zählen Gaming, Gambling, Buying and Shopping genauso wie Social Media (Alimoradi et al., 2022).

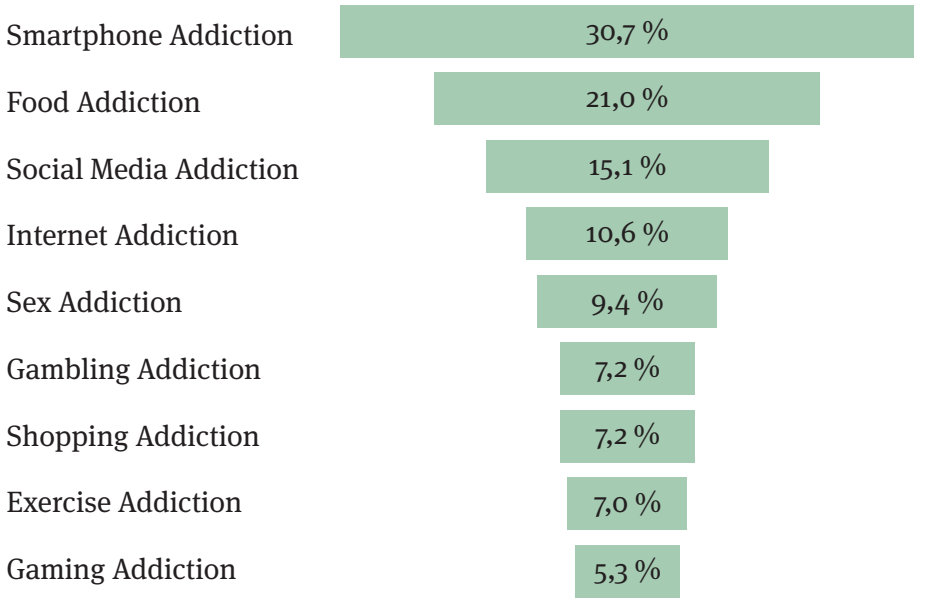


Abbildung 1. Prävalenz unterschiedlicher Abhängigkeitserkrankungen nach Alimoradi et al. 2022

Zu jenen Verhaltensweisen am Smartphone und im Internet mit dem höchsten Suchtpotenzial zählen die sogenannten Big-Five in Anlehnung an die fünf großen Tiere in Afrika (Mader und Scheibenbogen, 2023; Abb. 2).

Abbildung 2. Verhaltensweisen mit hohem Suchtpotential im Internet.

Auch im schulischen Kontext gibt es mittlerweile einige Befunde, die für eine Reduktion digitaler Endgeräte sprechen. So führt der geringfügige Einsatz digitaler Medien im Mathematikunterricht laut einer PISA-OECD-Studie zu einer geringfügigen Verbesserung des Kompetenzerwerbs in Mathematik. Werden jedoch mehr als zwei Stunden an einem Unterrichtstag digitale Endgeräte im Mathematikunterricht genutzt, kehrt sich dieser Effekt ins Negative. Die Conclusio aus diesen Befunden: „Die Dosis macht das Gift."

Das Verbannen des Smartphones aus der Schule, wie dies mittlerweile auch in der Volksschule und Unterstufe der weiterführenden Schulen gesetzlich geregelt ist, führt, betrachtet man die rezente Literatur, zu einer leichten Verbesserung der Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler Je nach Studie beträgt der Leistungszuwachs einige wenige Prozentpunkte bis maximal 10%. Interessanterweise sinken die Intensität und Häufigkeit von Konflikten und aggressivem Verhalten in der Schule um bis zu 30%. Ein Umfeld zu schaffen, in dem Schülerinnen und Schüler ungestört und frei vom „digitalen Stress" lernen können, ist von zentraler Bedeutung für eine erfolgreiche Schullaufbahn. Viele junge Nutzer:innen digitaler Medien sind bereits Opfer von Cyberstalking, Cybergrooming, Cybermobbing geworden oder sind mit nicht altersgerechten Inhalten im Internet konfrontiert worden, die zu psychischen Irritationen und in manchen seltenen Fällen auch zu psychischen Problemen geführt haben. All dies sorgt im Kontext der Schule einerseits für zusätzlichen Stress und bildet andererseits die Basis für die Entstehung von Konflikten.

Deswegen war es den Autoren ein Anliegen, den totalen Verzicht des Smartphones von Schülerinnen und Schülern sowohl in der Schule als auch in der Freizeit wissenschaftlich zu untersuchen. Das Ziel der Studie war es, die Auswirkungen des freiwilligen Smartphoneverzichts auf die psychische Konstitution sowie auf das Freizeitverhalten zu untersuchen.

Im Kern des Forschungsinteresses stand ferner die Beantwortung der Frage, ob es durch den Verzicht neben der Verbesserung des Wohlbefindens auch zur (Wieder-)Aufnahme gesundheitsfördernder alternativer Verhaltensweisen in der Freizeit kommt.

An dieser Stelle wollen die Autoren ausdrücklich festhalten, dass ihre primäre Intention darin besteht, gesundheitsförderliches Freizeitverhalten zu stärken und nicht das Smartphone zu verbieten. Vielmehr geht es in der Zielsetzung um einen selbstbestimmten moderaten Umgang mit diesen Technologien.

Studiendesign

Bei der vorliegenden Studie handelt es sich um die Untersuchung einer Anfallstichprobe, sowohl für die Kontroll- als auch für die Experimentalgruppe. In beiden Gruppen wurden die Schülerinnen und Schüler vom Lehrpersonal gefragt, ob sie sich eine Teilnahme vorstellen könnten. Anschließend wurde, da es sich um minderjährige Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer handelt, die Erziehungsberechtigten – in der Regel die Eltern – über das intendierte Experiment informiert. Ferner wurde die Direktion der Schule in Kenntnis gesetzt.

Daten wurden zu insgesamt drei Messzeitpunkten erhoben, unmittelbar vor der Smartphoneabgabe (T1), unmittelbar nach der Wiederinbetriebnahme des Smartphones nach 21 Tagen Detoxification (T2) sowie 6 Wochen Follow-up (T3). Die genauen Erhebungszeitpunkte finden sich in Tabelle 1. Die Datenerhebung der Kontrollgruppe erfolgte im Durchschnitt ca. 20 Tage später als jene der Experimentalgruppe.

Gruppe	T1	T2	T3
Experimentalgruppe	8. + 9. April	12. + 13. Mai	25.-27. Juni
Kontrollgruppe	28.-31. April, 7. Mai	2.-5. Juni, 13. Juni	11.,12.,17. Juli

Tabelle 1. Datum der Datenerhebung für Experimental- und Kontrollgruppe.

Zum Zeitpunkt T1 wurde im Sinne eines gemeinsamen Rituals in der Schule, gemeinsam unter medialer Beteiligung das Smartphone ausgeschaltet und symbolisch zusammen gruppiert. Aufgrund der Haftung im Schadens- oder Verlustfall verblieb das Smartphone bei den jeweiligen Schülerinnen und Schüler. Zur Kontrolle, ob es während der gesamten

Experimentalphase zu keiner Smartphoneaktivierung kam, wurde nach Abschluss des Experiments die Bildschirmzeit am Smartphone überprüft. Eine unerlaubte Nutzung eines Zweitgerätes kann damit nicht restlos ausgeschlossen werden.

Zur Datenerhebung wurden normierte Fragebögen, selbst konzipierte Fragen, Studientagebücher sowie Videokameras verwendet. Somit handelt es sich um einen Mixed-Method-Ansatz, in dem quantitative als auch qualitative Verfahren zum Einsatz kamen. Die Online-Vorgabe der Fragebögen erfolgte mittels Microsoft Forms.

Messinstrumente
Folgende Messinstrumente kamen zur Anwendung:

Short Compulsive Internet Use Scale (Short CIUS)
Die Short CIUS als gekürzte Version des ursprünglichen CIUS-Fragebogens misst das Ausmaß einer problematischen oder zwanghaften Internetnutzung und umfasst fünf Items, die auf einer fünfstufigen Antwort-Skala abgefragt werden. Für jedes Item werden 0 bis 4 Punkte vergeben. Um das Ergebnis interpretieren zu können, kann dieser Summenwert mit einem Grenzwert (Cut-off) verglichen werden.

Die Verwendung des Cut-off-Wertes von 9 ergab eine Sensitivität von 0,78 (Frauen: 0,76; Männer: 0,78) und einer Spezifität von 0,96 (Frauen: 0,96; Männer: 0,96). Die Reliabilität, das Cronbach‘s Alpha für die interne Konsistenz beträgt 0,77 und weist auf eine gute Zuverlässigkeit hin (Besser et al., 2017).

WHO-5-Fragebogen zum psychischen Wohlbefinden
Der WHO-5-Fragebogen zum Wohlbefinden (WHO-5) misst das subjektive psychische Wohlbefinden der letzten zwei Wochen. Die Reliabilität (Cronbach‘s Alpha) liegt bei 0,92. Validiert wurde das Instrument u.a. mittels Beck Depression Inventory (BDI) und anderen Lebensqualitäts- und Wohlbefindensindizes, wie dem EUROHIS-QOL (r = 0,66). Der Cut-off-Wert (von 12 Punkten) kann zur Identifizierung von Personen mit potenziell behandlungsbedürftigen Beschwerden (z.B. Depressionen) verwendet werden.

Der WHO-5 ist ein ordinalskaliertes Messinstrument. Die einzelnen Items werden auf einer 6-stufigen Skala von 0 bis 5 bewertet. Die Summe der Punktwerte (Rohwert) wird dann verwendet, um das Wohlbefinden zu beurteilen.

- 19-25 Punkte: Sehr gutes Wohlbefinden.
- 13-18 Punkte: Zufriedenstellendes Wohlbefinden.
- 10-12 Punkte: Reduziertes Wohlbefinden.
- Weniger als 10 Punkte: Deutlich eingeschränktes Wohlbefinden.
- Unter 7 Punkte: Hohe Wahrscheinlichkeit einer klinischen Depression.

Insomnia Severity Index (ISI)
Der Fragebogen erhebt inwieweit der Schlaf in den letzten beiden Wochen durch Einschlaf-, Durchschlafschwierigkeiten sowie Früherwachen beeinträchtigt ist.

Die Beurteilung erfolgt jeweils auf einer 5-stufigen Likert-Skala und umfasst die Zufriedenheit mit dem Schlaf, allfällige mit dem Schlaf zusammenhängende Sorgen und Beeinträchtigungen von Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

Die interne Konsistenz (Cronbach's Alpha) mit den vorliegenden Daten beträgt α=0,80. Klassifikationsgrundlage ist ein Summenscore, wobei dieser nur für Personen berechnet wurde, die alle sechs Items beantwortet haben. Die Einordnung des erhaltenen Summenscores erfolgte nach Gerber et al., 2016 als:
- Keine klinisch bedeutsame Insomnie (Scores von 0 bis 6)
- Unterschwellige klinische Insomnie (Scores von 7 bis 12)
- Moderate klinisch bedeutsame Insomnie (Scores von 13 bis 18)
- Starke klinisch bedeutsame Insomnie (Scores von 19 bis 24)

Perceived Stress Questionnaire (PSQ)
Der Perceived Stress Questionnaire (PSQ) ist ein Instrument zur Messung des subjektiv empfundenen Stresses. Der Fragebogen umfasst verschiedene Items, die auf einer Skala bewertet werden, um das Stressniveau einer Person zu bestimmen. Die Reliabilität (Cronbach's Alpha) beträgt 0,80. Validiert wurde das Instrument in zahlreichen Studien und zeigte dort gute psychometrische Eigenschaften.

PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9)
Der PHQ-9 ist ein weit verbreitetes Instrument zur Erfassung von Depressionssymptomen. Der Fragebogen besteht aus 9 Items, die auf einer Skala von 0 bis 3 bewertet werden, um den Schweregrad der Depression zu bestimmen.

Der PHQ-9 ist ein weit verbreitetes Instrument zur Erfassung von Depressionssymptomen. Der Fragebogen besteht aus 9 Items, die auf einer Skala von 0 bis 3 bewertet werden, um den Schweregrad der Depression

zu bestimmen. Die Reliabilität (Cronbach's Alpha) beträgt 0,89 (Gräfe et al., 2004).

Beschreibung der Stichprobe
Im Lehrplan Allgemeinbildender Höherer Schulen (AHS) wird im Rahmen des Biologieunterrichts auch das Thema Sucht und Suchterkrankungen besprochen. Die Intention eines Biologielehrers einer AHS in Niederösterreich war es nicht nur Faktenwissen zu diesem Thema zu vermitteln, sondern die Auswirkungen des Umgangs mit Smartphones erlebbar und für die Schülerinnen und Schüler spürbar zu machen. Deshalb konzipierte er ein „Experiment" an dem die Schülerinnen und Schüler freiwillig teilnehmen konnten. Ziel war, 21 Tage auf das eigene Smartphone zu verzichten. Die so generierten Erfahrungen und Erlebnisse sollten im Klassenverband gemeinsam reflektiert und Einstellungs- und Verhaltensänderungen im Sinne eines gesünderen Nutzungsverhaltens initiiert werden. An dem Experiment nahmen drei 6. Klassen (gesamt 72, 49 weiblich, 23 männlich, wobei 2 nicht in die Auswertung eingingen) mit einem Altersrange von 15-18 Jahren (Mittelwert 16 Jahre) teil. Die Kontrollgruppe setzte sich aus 70 Schülerinnen und Schülern (gesamt 78, 29 m/ 49 w wobei 8 Personen nicht in die Auswertung eingingen) dreier 5. Klassen und 65 Schülerinnen und Schüler (gesamt 72, 24 m/ 48 w wobei 7 Personen nicht in die Auswertung eingingen) dreier 7. Klassen derselben Schule zusammen. Der Altersrange der Kontrollgruppe betrug 15 Jahre bis 18 Jahre, im Durchschnitt 17 Jahre. Zwei Personen der Experimentalgruppe mussten aufgrund von Problemen der Datenzuordnung ausgeschlossen werden, sodass insgesamt Daten von 205 Personen in die Studie eingingen.

Der AHS-Lehrer wandte sich an den Österreichischen Rundfunk (ORF-Fernsehen) um eine mediale Begleitung des Experiments zu ermöglichen. Das Sendeformat DOK1, eine Dokumentationssendung in ORF 1, nimmt sich laut eigener Definition gesellschaftspolitisch relevanter Themen an und vermittelt diese mit Tiefgang und Augenzwinkern.

Die Redaktion dieses Sendungsformates kontaktierte wiederum den Erstautor der vorliegenden Studie mit dem Wunsch, dieses Experiment wissenschaftlich zu begleiten.

Resultate
63,4% aller Schülerinnen und Schüler weisen im Fragebogen Short Compulsive Internet Use Scale (CIUS-K) zumindest ein problematisches Nutzungsverhalten im Internet auf. Dieses kann als eine Vorform einer Internetnutzungsstörung interpretiert werden. Dabei unterscheiden sich

die Gruppen, jene, die das Experiment erfolgreich abgeschlossen haben von jenen, die abgebrochen und das Smartphone vor Ablauf der 21 Tage reaktiviert haben, und der Kontrollgruppe zum ersten Testzeitpunkt (vor Start der Smartphone Detox) nicht.

Dieser Wert reduziert sich signifikant über alle drei Gruppen sechs Wochen nach dem Experiment auf 55,6%. Auch hier gibt es keine signifikanten Gruppenunterschiede, sodass hier von einer generellen Abnahme problematischen Internetnutzungsverhaltens ausgegangen werden kann. Durch die intensive Beschäftigung mit dem Thema Internet- und Smartphoneabhängigkeit an der Schule, sowie der Präsenz von Fernsehmedien und der kontinuierlichen Reflexion des Themas dürften auch Schülerinnen und Schüler der Kontrollgruppe von dem Experiment profitiert haben.

Durch den Versuch hat sich die Bildschirmzeit bei 25% der TeilnehmerInnen nachhaltig (sechs Wochen nach der Smartphone-Detox-Time) verringert, bei keiner einzigen Person erhöht. Betrachtet man jedoch diejenigen, die den Versuch abgebrochen haben, so zeigte sich in 16% der Fälle sogar eine Zunahme der Bildschirmzeit. Dieses Phänomen ist in der klassischen Suchtbehandlung von stoffgebundenen Abhängigkeitserkrankungen bekannt, es handelt sich dabei um den Abstinenzverletzungseffekt. Dabei wird nach einem gescheiterten Abstinenzversuch, intensiver konsumiert als vor der angestrebten Abstinenz (Marlatt, 1996).

Auch bei stoffungebundenen Suchterkrankungen kommt es zu Entzugserscheinungen. Man unterscheidet psychischen, von physischen Entzugserscheinungen. Zu ersteren zählen v.a. Unruhe, Gereiztheit, depressive Verstimmungen, Schlafstörungen. 29% – knapp ein Drittel – der am Versuch teilgenommenen Personen gaben an, in der ersten Woche unter Entzugserscheinungen, wie Kopfschmerzen, Unruhe, Schlaflosigkeit und Gereiztheit gelitten zu haben.

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. Als gesunde Person ist es uns möglich durch viele unterschiedliche Strategien, die wir verfolgen, an unser Ziel zu kommen, so auch unsere Gefühle positiv zu beeinflussen.

Die Auswertung des WHO-5-Fragebogens zum psychischen Wohlbefinden zeigt eine deutliche Zunahme während der 21 Tage Smartphoneverzicht. Das psychische Wohlbefinden – die Daten wurden in Prozentwerte transformiert – steigt durch das Experiment in der Versuchsgruppe um 30% an. Auch sechs Wochen nach Beendigung ist diese Verbesserung, wenngleich das psychische Wohlbefinden wieder leicht zurückgegangen ist, immer noch fassbar. Auch in der Kontrollgruppe steigt das psychische Wohlbefinden, jedoch erst zum Messzeitpunkt T3 und nicht unmittelbar nach den drei Wochen ohne Intervention. Da die Erhebung der Daten in der Kontrollgruppe zeitverzögert stattgefunden hat, fällt der dritte Messzeitpunkt im Unterschied zur Experimentalgruppe bereits in die dritte Ferienwoche. Daher kann die Zunahme des psychischen Wohlbefindens der Kontrollgruppe als positive Auswirkung der begonnenen Ferien interpretiert werden. Vergleicht man die Ergebnisse der Experimental- mit jener der Kontrollgruppe so ist erkennbar, dass drei Wochen Smartphoneverzicht einen höheren Beitrag für das psychische Wohlbefinden leisten, als zwei Wochen Ferien (siehe Abb. 3).

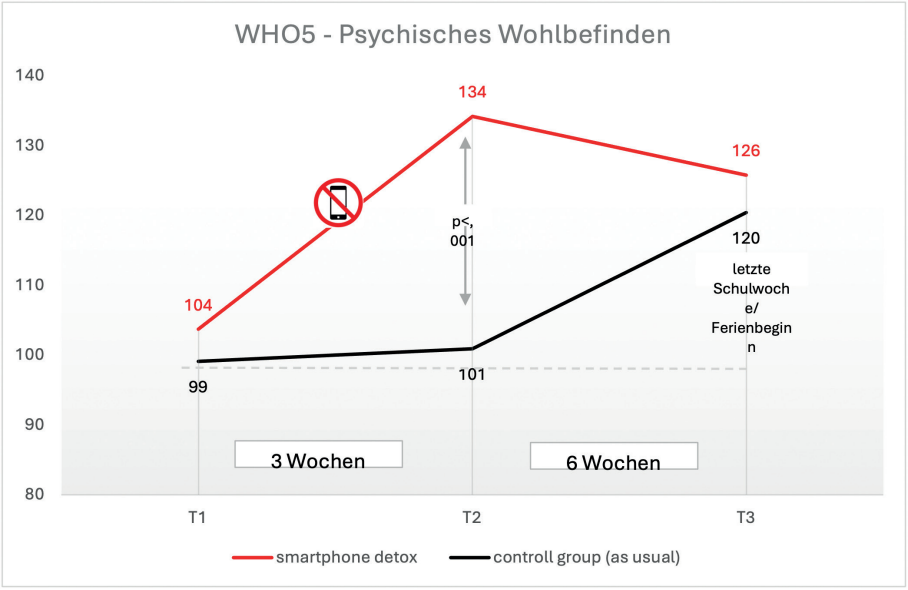


Abbildung 3. Psychisches Wohlbefinden während der drei Messzeitpunkte.

Ähnliche Ergebnisse, nur mit umgekehrtem Vorzeichen ergaben sich bezüglich depressiver Symptomatik, erhoben mit dem PHQ9. Durch den Handyverzicht kommt es in der Experimentalgruppe zu einer Abnahme depressiver Symptome um 33%. Auch in der Follow-Up-Testung sechs Wochen nach dem Experiment ist diese Reduktion noch nachweisbar, die Depressionswerte kehren nicht auf das Ausgangsniveau zurück. Die

Reduktion der Depressionswerte um 14% zwischen T1 und T2 in der Kontrollgruppe sind teilweise wieder mit dem Ferienbeginn interpretierbar (siehe Abb. 4).

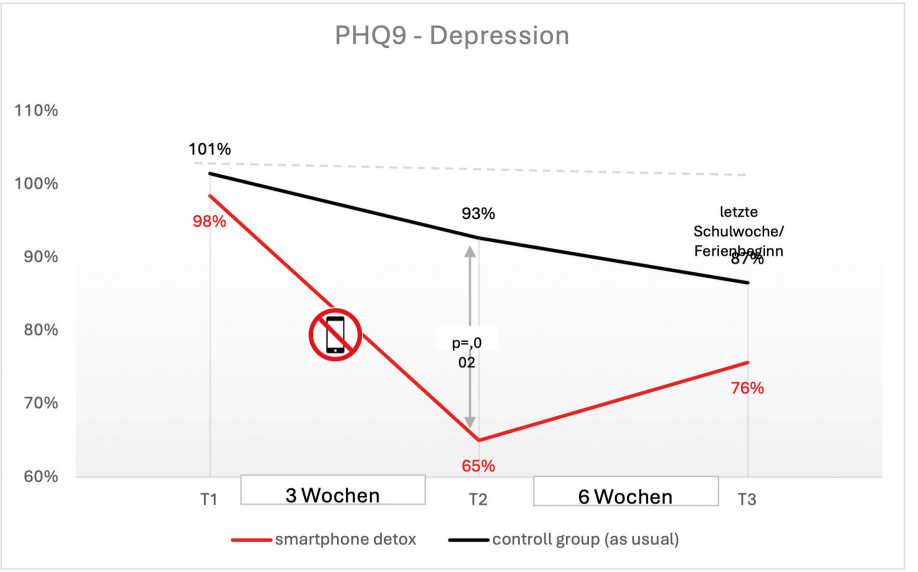


Abbildung 4. PHQ-9 – Depressionsscreening zu den drei Messzeitpunkten.

Sowohl bezüglich Schlafstörungen (ISI) als auch Stresssymptomatik (PSQ) konnten keine signifikanten – d.h. auf das experimentelle Design rückführbare – Änderungen gefunden werden.

Diskussion

Die vorliegenden Ergebnisse dieser Studie bestätigen, betrachtet man die spezifische rezente Literatur zu diesem Thema, weitgehend den Stand der Wissenschaft zur Auswirkung intensiven Smartphonenutzungsverhaltens auf die menschliche Psyche.

Überraschend und daher von hoher Relevanz war jedoch mit welcher Intensität ein Handyverzicht eine Steigerung des psychischen Wohlbefindens und eine Reduktion depressiver Symptomatik bewirkt hat.

Positiv ist auch die anhaltende Wirkung dieses Verzichts sowie die Tatsache, dass sich viele Schülerinnen und Schüler zu diesem Experiment bereit erklärt haben sowie die geringe Drop-Out-Rate. Dies dürfte auch auf das bei vielen bestehenden subjektiven Belastungserleben durch die Handynutzung sowie die positive Dynamik in der Schule in Bezug auf das Experiment und das Medieninteresse zurückzuführen sein.

Durch das Experiment ist bei den Teilnehmerinnen und -nehmern eine Einstellungsänderung erzielt worden, die auch sechs Wochen danach noch beobachtbar ist. Deshalb wäre aus Sicht der Autoren zu überlegen, ob dieses Experiment in Form von „Digital-Detox-Days“ nicht als Standard in den Digitalunterricht oder in andere Unterrichtsgegenstände aufgenommen werden könnten. Prävention problematischen oder später unter Umständen auch süchtigen Verhaltens zielt immer auf den Erwerb von Selbstkontrollstrategien und den Ausbau von Fähigkeiten zur Emotionsregulation ab. Ein Experiment wie dieses lässt einem sein eigenes Nutzungsverhalten aber auch sein eigenes Freizeitverhalten und dessen Auswirkungen erlebbar und spürbar machen und trägt somit zur Reflexion als Basis für einen bewussten und selbstbestimmten moderaten Umgang bei. ●

Literatur

Alimoradi, Z., Lotfi, A., Lin, C. Y., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2022). Estimation of Behavioral Addiction Prevalence During COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-analysis. Current addiction reports, 9(4), 486–517. https://doi.org/10.1007/s40429-022-00435-6

Besser B, Rumpf HJ, Bischof A, Meerkerk GJ, Higuchi S, Bischof G. Internet-Related Disorders: Development of the Short Compulsive Internet Use Scale. Cyberpsychol Behav Soc Netw. 2017 Nov;20(11):709-717. doi: 10.1089/cyber.2017.0260. PMID: 29125788.

Brähler, E., Mühlan, H., Albani, C., & Schmidt, S. (2007). Teststatistische prüfung und normierung der deutschen versionen des EUROHIS-QOL Lebensqualität-index und des WHO-5 Wohlbefindens-index [Testing and standardization of the German version of the EUROHIS-QOL and WHO-5 quality-of life-indices]. Diagnostica, 53(2), 83–96. https://doi.org/10.1026/0012-1924.53.2.83

Fliege, H., Rose, M., Arck, P., Levenstein, S. & Klapp, B. F. (2009). PSQ. Perceived Stress Questionnaire [Verfahrensdokumentation, Skalenberechnung PSQ20 und PSQ30, PSQ20 auf Deutsch, Englisch, Deutsch (letzte 2 Jahre), PSQ30 auf Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Italienisch (letzter Monat) und Spanisch]. In Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.), Open Test Archive. Trier: ZPID. http://doi.org/10.23668/psycharchives.12937

Gerber M, Lang C, Lemola S, Colledge F, Kalak N, Holsboer-Trachsler E, Pühse U, Brand S. Validation of the German version of the insomnia severity index in adolescents, young adults and adult workers: results from three cross-sectional studies. BMC Psychiatry 16, 174 (2016). https://doi.org/10.1186/s12888-016-0876-8

Gräfe, K., Zipfel, S., Herzog, W., Löwe:, B. (2004) Screening psychischer Störungen mit dem „Gesundheitsfragebogen für Patienten (PHQ-D)”. Ergebnisse der deutschen Validierungsstudie. In: Diagnostica. 50, 171–181.

Marlatt, G. A. (1996). Models of relapse and relapse prevention: A commentary. Experimental and Clinical Psychopharmacology, 4(1), 55–60. https://doi.org/10.1037/1064-1297.4.1.55

Mader, R. und Scheibenbogen, O. (2023) Always on. Verführung und Gefahr digitaler Medien. Maudrich.

Montag C, Kannen C, Lachmann B, Sariyska R, Duke É, Reuter M, Markowetz A. The importance of analogue zeitgebers to reduce digital addictive tendencies in the 21st century. Addict Behav Rep. 2015 Apr 23; 2:23-27. doi: 10.1016/j.abrep.2015.04.002. PMID: 29531991; PMCID: PMC5845952.

Scheibenbogen, O. (2022). Phono Sapiens. Über die psychoaktive Wirkung neuer mobiler Endgeräte. Parados.

DIGITALE BEGLEITUNG STATT DIGITALER ÜBERFORDERUNG: WARUM KINDER BEI DER SMARTPHONE-NUTZUNG ERWACHSENE BRAUCHEN – UND WIE SCHULEN UND FAMILIEN GEMEINSAM HANDELN KÖNNEN

ANDREA BUHL-AIGNER, SMARTPHONE COACH

„So kann es nicht weitergehen."

Der Direktor einer höher bildenden Schule im Bezirk Tulln hat eine Arbeitsgruppe zur Handynutzung an seiner Schule einberufen. „Es ist außer Kontrolle. Wir haben die Schüler:innen anonym befragt. Über 30% geben an, dass sie sich handysüchtig fühlen und Hilfe brauchen."

„Die größte Herausforderung in meinem Leben ist meine Internetsucht."

Das sagen über 30% der Burschen und 40% der Mädchen bei einer Befragung von 1.500 Jugendlichen zwischen 12 und 24 Jahren in 13 Gemeinden im Wienerwald.*

„Ich bin pro Woche zwischen 60 und 80 Stunden auf TikTok. Ist das zu viel?" fragt mich ein Bub nach meinem Workshop in einer Mittelschule im Waldviertel.

In den vergangenen 2 Jahren habe ich in über 60 Schulen in Wien, Niederösterreich und im Burgenland mit Kindern und Jugendlichen gearbeitet. In Volkschulen, Mittelschulen, Gymnasien, BORGs, Polys und allgemeine Sonderschulen.

Das Bild ist in jeder Klasse das gleiche: die meisten Kinder haben Bildschirmzeiten von 5 bis 9 Stunden täglich. Manche noch mehr. Und in jeder Klasse sitzen junge Menschen, die über sich selbst sagen: „Ich bin süchtig. Ich brauche Hilfe."

Worüber reden wir eigentlich?
In der öffentlichen Diskussion hat die Digitalisierung aktuell noch einen höheren Stellenwert als der Jugendschutz. Während die einen laut „Handyverbot!“ schreien, predigen die anderen: „Das Digitale! Das ist doch die Zukunft!“ und fordern möglichst früh und umfangreich Zugang zu smarten Geräten. Das wäre die einzige Möglichkeit, alle Chancen für die berufliche Zukunft zu wahren.

Hier werden mehrere Themen vermischt:
- Medienkompetenz – sich sicher in digitalen Medien bewegen, eine verantwortungsbewusste und kritische Nutzung lernen.
- Gerätekompetenz – grundlegende technische Fähigkeiten im Umgang mit Geräten und Software entwickeln.
- Digitale Didaktik – im Unterricht mit digitalen Hilfsmitteln und Multimedia-Inhalten lehren.

Und häufig übersehen – einen bewussten und selbstbestimmten Umgang mit smarten Geräten im Alltag leben.

All diese Bereiche können in der Schule und zuhause gezielt gefördert werden. Das bedeutet jedoch nicht, dass Kinder jederzeit an jedem Ort ein eigenes Gerät zur Verfügung haben.

Bewältigt werden soll das von Eltern und Lehrkräften, die selbst ohne smarte Geräte aufgewachsen sind. Und die zu wenig Ahnung haben, wie junge Menschen die Medien heute nutzen.

Das unterschätzte Risiko in der Hosentasche
Eltern wissen noch zu wenig über Gefahren im Netz. Die Mediennutzung der Kinder reden sie mit den immergleichen Vorteilen schön: Das Kind lernt so gut Englisch beim Computerspielen! Es gibt so tolle Lern-Apps! Die Kinder machen kreative Videos mit dem Handy!

Worüber wir nicht sprechen: Kein Kind nutzt ausschließlich Lern-Apps. Apps und Netzwerke, die Kinder und Jugendliche häufig nutzen, sind randvoll mit nicht-altersgemäßen Inhalten. Unregulierte Internetnutzung bedeutet freien Zugang zu pornografischen Inhalten und Gewaltvideos. In Onlinespielen treffen Minderjährige auf fremde Erwachsene. Live-Chats und Chat-Apps erleichtern die Kontaktaufnahme. Auf YouTube und in sozialen Netzwerken kommen die Jungen mit allen Themen der Welt in Kontakt. Das bedeutet viel Spaß und Unterhaltung, aber auch: Krieg, Gewalt, Hass, Mobbing, Fitness- und Körperkult, un-

realistische Körperbilder und fragwürdige Schönheitsideale. Und dazwischen: politische Werbung und radikale religiöse Inhalte.

Die Risiken von zu intensiver Internetnutzung werden mit jeder Studie deutlicher: u.a. verzögerter Spracherwerb, Bindungs-, Fütter- und Einschlafstörungen bei den Kleinsten. Häufigeres Auftreten von Kurzsichtigkeit und psychischen Erkrankungen (z. B. Essstörungen, Angststörungen, Depressionen) bei den Älteren.

Das perfekte Design der Abhängigkeit

Die Technikbranche hat indes ein Problem geschaffen, das sie selbst nicht lösen will: Das Produktdesign ist perfekt darauf ausgelegt, dass wir eine starke Bindung zu unseren Smartphones entwickeln. Apps und Netzwerke nutzen manipulative Mechanismen, um die Nutzungszeit zu verlängern.

Die körperliche Nähe zu smarten Geräten prägt eine ganze Generation. Smartphones werden nicht nur genutzt, sondern am Körper getragen – eine fundamentale Veränderung im Verhältnis zur Technologie. Diese technische Prägung wird deutlich sichtbar, sobald sich die Spielregeln ändern: „Meine Schüler:innen haben sich nach dem Handyverbot den Taschenrechner in die hintere Hosentasche gesteckt", erzählt eine Schulleiterin aus Niederösterreich. „Sie haben das Handy körperlich vermisst."

In meinem Workshop in einem Gymnasium am Wiener Stadtrand beginnt ein 16-Jähriger zu zittern, als ihn die Lehrerin bittet, sein Handy für eine Stunde auf das Fensterbrett zu legen. Für den Rest der Stunde hat er einen Schlüsselbund in der Hand. Die leere Hand fühlt sich nicht gut an.

Diese Beobachtungen sind symptomatisch für ein größeres Problem: Manche Kinder sind bereits so stark an die permanente Verfügbarkeit von Geräten gewöhnt, dass sie körperliche Ersatzhandlungen entwickeln, wenn das Smartphone fehlt.

Dass Kinder und Jugendliche unbeschränkt Zugang zu allen Diensten haben, ist Absicht. Es gibt keine funktionierende Alterskontrolle. Mit Casino-Mechanismen werden sie möglichst lange am Bildschirm gehalten. Dabei sammeln Apps systematisch Daten. Datenschutz? Egal. Wer lange online ist, kann viel Werbung gezeigt bekommen und produziert viele Daten, die an Werbetreibende verkauft werden.

Soziale Netzwerke und Online-Spiele sind die Gelddruckmaschinen

unserer Gegenwart. Die Aufmerksamkeit ist viel Geld wert. Die Anbieter werden junge Menschen nicht besser schützen. Darum müssen wir uns kümmern.

Die blinden Flecken der Erwachsenen

Ich spreche jede Woche vor Eltern, die ihren Kindern unregulierte Smartphones in die Hand geben und sich auf allerhand ungeprüfte Annahmen verlassen: „Mein Kind schaut sowas nicht!“ (Über Pornografie und Gewaltinhalte). Oder: „Das ist nur eine Phase“ (Über Kinder mit extremen Bildschirmzeiten)

Doch die Realität sieht anders aus: Den ersten Kontakt mit Pornos haben Kinder heute zwischen elf und dreizehn Jahren. Und sie tricksen ihre Eltern systematisch aus. Mit Zweit-Accounts, Zweit-Handys und dem geschickten Umgehen von Filtern und Bildschirmsperren.

„Meine Eltern sind froh, wenn ich in meinem Zimmer am Computer bin. Sie denken, da bin ich sicher und da kann ich nichts anstellen.” Dieses Zitat eines Vierzehnjährigen bringt das Dilemma auf den Punkt. Während Eltern Sicherheit vermuten, navigieren ihre Kinder durch eine Welt, die ursprünglich für Erwachsene konzipiert wurde.

Das Märchen vom Autofahren

„Wir müssen sie auch mal machen lassen! So wie beim Autofahren. Wenn wir sie nie hinters Steuer lassen, lernen sie es doch nicht.“ Sagt eine Mutter beim Elternabend, ein paar andere Eltern nicken.

Wenige Aktivitäten sind in unserem Land so stark reguliert wie das Autofahren und Fahren lernen. Das Beispiel zeigt sehr gut, was wir beim Jugendschutz im Internet falsch und anderer Stelle richtig machen.

Kleine Kinder bekommen Spielzeugautos. Damit fahren sie am Teppich im Kinderzimmer. Sie dürfen im Auto mitfahren, aber nur mit aufwendigem Schutz. Mit speziellen Sitzen und Gurtsystemen. Behördlich geprüft und gesetzlich vorgeschrieben.

Wir lassen kleine Kinder nicht allein auf die Straße. Einem Drei- oder Vierjährigen öffnen wir nicht einfach das Gartentor und sagen: „Schau dich mal da draußen um.“ Nein. Wir nehmen sie an der Hand. Gehen gemeinsam. Zeigen ihnen die Gefahren. Üben links und rechts schauen. Im Kindergarten und in der Schule gibt es Verkehrserziehung. Zweier-

reihe. Stehenbleiben. Schauen. Beim Zebrastreifen warten.

Ab zwölf Jahren dürfen sie vorne mitfahren. Mit fünfzehneinhalb lassen wir sie als Fahranfänger:innen mit L-Taferl hinters Steuer. Aber nur, wenn ein:e Erwachsene:r daneben sitzt und ansagt.

Fahrstunden, Fahrsicherheitstraining, Theorieprüfung und Führerschein – das alles muss positiv bestanden werden. Dann kriegt man den Schein. Mit Probezeit.

Wer von uns nimmt sie an der Hand, wenn sie die ersten Schritte im Netz machen?

Verantwortung wahrnehmen

„Ich wäre nie auf die Idee gekommen, zu schauen, was er auf seinem Handy macht.“, sagte die Mutter eines Achtjährigen nach meinem Vortrag beim Rausgehen zu ihrer Begleitung.

Sie hat das ernst gemeint. Und es stimmt – Sie kennen die Gefahren nicht. Sie haben nie gelernt, damit umzugehen. Viele sehen keinen großen Handlungsbedarf und sehen es auch nicht als ihre Aufgabe an.

In meiner Arbeit in Schulen und mit Eltern erlebe ich häufig, dass sich Lehrkräfte und Eltern die Verantwortung hin- und herschieben. „Das müssen die Kinder zuhause lernen, das ist die Aufgabe der Eltern“, heißt es von Seiten der Schulen. Und: „Das müssen die Kinder in der Schule lernen“, erklären mir die Eltern. „Darum müssen sich die anderen kümmern“, sagen alle.

Da machen es sich beide Seiten zu einfach. Die unbequeme Wahrheit liegt in der Mitte: Zuhause tragen die Eltern die Verantwortung, in der Schule die Lehrkräfte, in der Nachmittagsbetreuung die Freizeitpädagog:innen. Das regelt die Aufsichtspflicht.

Einladung zur Zusammenarbeit

Zu Beginn hilft es, die Verantwortlichkeiten einmal klar anzusprechen. Damit die Zusammenarbeit gelingen kann, müssen Lehrkräfte in der Lage sein, das Gespräch über Mediennutzung zu führen. Sie brauchen ein solides Basiswissen. Sie sollten die häufigsten Fragen der Eltern fachlich kompetent beantworten können. Und die Sorgen ansprechen, die sich die meisten Eltern machen. Sie mit Lösungsvorschlägen und

Präventionsmaßnahmen beraten.

Für eine wertschätzende Kommunikation auf Augenhöhe müssen beide Seiten die jeweils andere Position anerkennen und Verständnis für die jeweiligen Herausforderungen zeigen. Darin liegt ein riesiges Potenzial. Einige Schulen haben das bereits erkannt und setzen erfolgreich Maßnahmen um:

- Handyfreie Unterrichtszeiten mit klaren Regeln für alle Schüler:innen (inkl. Oberstufe) und Lehrkräfte
- Regelmäßige Elternabende und aktive Kommunikation zur Abstimmung der Gerätenutzung in der Schule und zuhause
- Medienkompetenz-Workshops für Schüler:innen und Weiterbildungsangebote für Pädagog:innen

Manche Eltern nutzen bereits Elternabende, um sich mit anderen abzustimmen. Aus der Not: „Alle Kinder haben schon ein Handy, mein Kind ist sonst ausgeschlossen“ wird eine gemeinsame Entscheidung: „Wir warten alle bis zur Unterstufe, bis wir unseren Kindern Smartphones kaufen.“ Gemeinsam wird es für alle leichter.

Ein starkes „WOFÜR?“ finden

Machen wir uns nichts vor – Handys zu regulieren und Vereinbarungen konsequent durchzuhalten bedeutet eine Menge Arbeit. Eltern werden zur „Handypolizei”, kappen abends die WLAN-Verbindung und kontrollieren Computer nach der Schlafenszeit. Pädagog:innen stehen jede Stunde vor Schüler:innen, die Grenzen austesten und mehr Freiheiten einfordern. Das kostet Kraft und Nerven.

Das Durchhalten und konsequent sein fällt uns schwer. Keiner will der Spielverderber oder die Spaßbremse sein. Ein wichtiger gedanklicher Schritt hilft uns allen beim Durchhalten: Die Gewissheit, eine gute Entscheidung zu treffen. Mit jedem Mal wird es leichter, denn Sie haben ihr starkes „WOFÜR“ vor Augen: Sie schützen Ihr Kind. Sie achten auf einen gesunden Umgang und ausreichend Pausen für Erholung. Sie ermöglichen konzentriertes Lernen und ungestörten Schlaf. Sie leben ein aktives Zusammensein und ungestörte Kommunikation in der Familie. Das wird Sie durch schwierige Phasen tragen und Ihnen Kraft für unausweichliche Konflikte geben.

Lassen Sie sich nicht von schlechten Gefühlen abbringen. Sie entscheiden aus gutem Grund und handeln konsequent. Das fühlt sich leider nicht immer gut an. Aber durchhalten lohnt sich. Es ist das gute Ergeb-

nis, das zählt.

Die digitale Mündigkeit als gemeinsames Ziel
Das Ziel ist nicht die komplette Abstinenz von digitalen Geräten, sondern die Entwicklung digitaler Mündigkeit. Kinder sollen lernen, bewusste Entscheidungen über ihre Mediennutzung zu treffen. Dafür brauchen sie Erwachsene, die sie begleiten, unterstützen und ihnen Orientierung geben. Und die eingreifen und schützen, wenn Gefahr droht.

Die Zusammenarbeit zwischen Schulen und Eltern bietet enormes Potential. Wenn beide Seiten ihre Verantwortlichkeiten anerkennen und gemeinsam handeln, können sie Kindern und Jugendlichen den Weg zu einem gesunden Umgang mit der digitalen Welt ebnen.

Der Weg ist klar: Zuhause und in der Schule Bewusstsein schaffen und die Verantwortung annehmen. In der Zusammenarbeit Verständnis statt Verurteilung. Und vor allem: gemeinsames Handeln statt gegenseitiger Schuldzuweisungen.

Information
Andrea Buhl-Aigner ist Smartphone Coach für Eltern und Lehrkräfte.
Kostenlose Unterrichtsmaterialien und Downloads für Eltern unter: www.smartphonecoach.org

*JEP Jugendstudie der LEADER-Region Elsbeere Wienerwald, 2023 (https://www.elsbeere-wienerwald.at/Jugend_Elsbeere_Wienerwald_3)

JUGEND UNTER DRUCK – UND WAS HAT DAS HANDY DAMIT ZU TUN

GOLLI MARBOE, JOURNALIST, DOZENT, INITIATOR DER MENTAL HEALTH DAYS

Seit 2022 finden die Mental Health Days in österreichischen Schulen statt (https://www.mentalhealthdays.eu) – ein primärpräventives Projekt, das psychische Gesundheit sichtbar macht.

Sie richten sich an die gesamte Schulgemeinschaft – nicht „nur" an Jugendliche, sondern auch an jene, die sie begleiten.

Im Mittelpunkt stehen Workshops für Jugendliche und junge Erwachsene der Sekundarstufen I und II – also für Schüler:innen und Lehrlinge zwischen zehn und zwanzig Jahren.

Am Nachmittag gibt es Fortbildungen für Pädagog:innen, am Abend Veranstaltungen für Erziehungsberechtigte.

Dabei bitten wir Pädagog:innen und Erziehungsberechtigten – via interaktive App Mentimeter – jene unserer acht Themen zu nennen, die ihnen an ihrer Schule jeweils am wichtigsten erscheinen.

Zur Auswahl stehen: Mobbing, Körperbild/Essstörungen, Handysucht, Leistungsdruck/Prüfungsangst, Sucht mit Schwerpunkt Alkohol, Depression, Suizidalität und Ängste.

Die Ergebnisse sind eindeutig: Kein Thema sorgt Pädagog:innen und Erziehungsberechtigte mehr als der Umgang mit dem Handy.

Im Modul für die Erziehungsberechtigten haben wir untenstehende Mentimeter-Frage mit der Bitte um Reihung der acht Mental Health Days-Themen gestellt.

Stichprobe: in 82 Schulen
Zeitraum: Schuljahr 2024/25
2471 gültige Antworten

Frage:
Welche der folgenden acht Themen begegnen Ihnen als Erziehungsberechtigte/r bei den Kindern/jungen Erwachsenen am häufigsten?

Thema	1	2	3
Handysucht	**1005**	**591**	**335**
Leistungsdruck	768	743	386
Mobbing	362	379	473
Ängste/Panikattacken	212	346	435
Depression	112	163	220
Essstörung	60	95	150
Sucht	55	87	155
Suizidalität	23	20	42

Die Erziehungsberechtigten haben „Handysucht“ 1005 Mal auf Rang eins, 591 Mal auf Rang zwei und 335 Mal auf Rang drei der brennendsten Probleme gereiht.

Auch im Modul für die Pädagog:innen haben wir um Reihung der acht Mental Health Days-Themen gebeten.

Stichprobe: in 91 Schulen
Zeitraum: Schuljahr 2024/25
2514 gültige Antworten

Frage:
Welche der folgenden Themen begegnen Ihnen als Lehrperson bei den Kindern/jungen Erwachsenen am häufigsten?

Thema	1	2	3
Handysucht	**1022**	**547**	**319**
Leistungsdruck	727	626	454
Mobbing	444	524	504
Ängste/Panikattacken	162	362	441
Depression	78	162	248
Essstörung	41	74	133
Sucht	33	101	146
Suizidalität	7	8	23

Die Pädagog:innen haben „Handysucht“ 1022 Mal auf Rang eins, 547 Mal auf Rang zwei und 319 Mal auf Rang drei der brennendsten Probleme gereiht.

Sowohl Pädagog:innen als auch die Erziehungsberechtigten sehen also den Umgang mit dem Mobiltelefon als das eindeutig brisanteste Thema unter den zahlreichen Herausforderungen rund um psychisches Wohlbefinden.

Woran mag das liegen?
Einerseits wohl an der Nähe zum eigenen Lebensalltag. Und zwar nicht nur in der Beobachtung der Jugendlichen, sondern auch im Bewusstsein, vielleicht selbst noch keinen selbstbestimmten Umgang mit dem Handy gefunden zu haben.

Andererseits wohl auch, weil man mit dem Handy ein Phänomen für all das verantwortlich machen kann, was man selbst nicht in den Griff bekommt. Wenn das Handy an allem schuld ist, dann bin ich es nicht mehr.

Abgesehen davon, dass jedes psychische Problem ganz grundsätzlich einen multikausalen Hintergrund und nie nur eine Ursache hat, werden insbesondere Beziehungsprobleme gerne auf Phänomene wie den Umgang mit den digitalen Angeboten geschoben.

Für Erziehungsberechtigte stellt die Pubertät der eigenen Kinder schon ohne Handy eine beinahe nicht zu bewältigende Herausforderung dar. Man braucht schrecklich viel Geduld. Man braucht Fantasie und Vorstellungskraft, um den jungen Erwachsenen in ihrer Entwicklungen folgen und beistehen zu können.

Da kann doch die Reaktion auf die Nutzung der Kinder mit dem Handy aus Sicht der Erziehungsberechtigten nur darin bestehen, sich dem Umgang mit dem konsumierten Content zu stellen.

Denn das technische Gerät Mobiltelefon ist doch weder gut noch böse. Es kommt darauf an, welchen Inhalten man folgt und ob man in der Lage ist, eine sichere Quelle als solche auch zu erkennen.

Der Medienwissenschaftler Bernhard Pörksen spricht von der dafür nötigen vierten Kulturtechnik: einer redaktionellen Kompetenz.

Er meint, dass wir an der Schwelle von der digitalen zur redaktionellen Gesellschaft stehen. Es ist nicht wichtig, jede technische Entwicklung nachvollziehen zu können, aber es ist elementar, eine Nachricht auf die Relevanz für das eigene Leben hin einordnen zu können. Und dafür braucht es neben Lesen, Schreiben und Rechnen diese von Bernhard Pörksen geforderte vierte Kulturtechnik.

Im Rahmen der Mental Health Days führen wir an den teilnehmenden Schulen eine wissenschaftliche Studie durch – in Zusammenarbeit mit Tobias Dienlin von der Universität Zürich als federführendem Autor und mit Paul Plener, dem Leiter der Kinder- und Jugendpsychiatrie des AKH in Wien, als Co-Autor. Diese Studie untersucht unter anderem die Wechselwirkung von psychischem Wohlbefinden und Medienkonsum. (https://static1.squarespace.com/static/638a6e7a684c250c7777e1e6/t/678e3bobea495044f04c7977/1737374477886/mental+health+days_Studie+2024.pdf).

Im Jahr 2024 wurden 14.531 Fragebögen von Lehrlingen und Schülerinnen im Alter zwischen 10 und 20 Jahren ausgefüllt. Das Durchschnittsalter beträgt 14 Jahre.

Es handelt sich um Selbstberichte der Jugendlichen. Den Fragebogen haben sie online unter Aufsicht selbst ausgefüllt. Die Teilnahme war freiwillig und durfte jederzeit abgebrochen werden. Diese Daten wurden dann nicht berücksichtigt. Die Studie wurde durch die Ethikkommission der Universität Wien geprüft und freigegeben. Zur genaueren Schätzung durften Schüler:innen die Nutzungsdauer von Online-Diensten im Smartphone nachschauen.

Das Smartphone wurde demnach im Jahr 2024 durchschnittlich 221 Minuten / Tag genutzt (vgl.213 Min. im Jahr 2023).

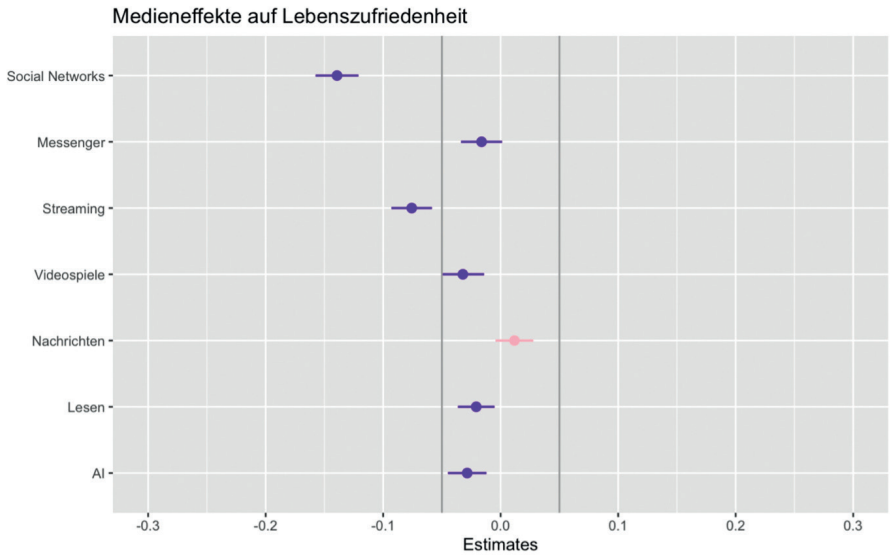
Medium	Durchschnitt 2024	2023
Smartphone	221 Min.	213 Min.
Social Networks	96 Min.	90 Min.
Streaming	92 Min.	89 Min.
Video-Spiele	72 Min.	63 Min.
Messenger	63 Min.	62 Min.
TV	43 Min.	40 Min.
Lesen	22 Min.	23 Min.
Nachrichten	22 Min.	23 Min.
AI	13 Min.	9 Min.

Mädchen verbringen mehr Zeit am Handy (248 Min./Tag) im Vergleich zu den Burschen (209 Min./Tag), dafür „zocken“ Burschen (120 Min./Tag) wesentlich länger als Mädchen (41 Min./Tag).

Medium	weiblich	männlich	divers/anders
Smartphone	248	209	303
Social Networks	114	82	153
Streaming	91	101	160
Video-Spiele	41	120	127
Messenger	77	51	93
TV	45	45	52
Lesen	44	28	54
Nachrichten	26	20	54
AI	14	12	31

Sich selbst als divers/anders definierende Jugendliche verbringen 303 Min./Tag mit dem Smartphone und spielen 127 Minuten lang Videospiele.

In multipler Regression bestimmten wir potenzielle Effekte der Mediennutzung auf Lebenszufriedenheit. Die Effekte wurden kontrolliert für zwölf soziodemographische Variablen (Alter, Geschlecht, Einkommen, Größe etc.). Gemessen wird der durchschnittliche Effekt; einzelne Nutzer:innen werden natürlich abweichen.



Soziale Netzwerkseiten und Streaming haben vermutlich negative Effekte auf die Lebenszufriedenheit. Der Effekt von Sozialen Netzwerkseiten ist klein, aber relevant. Der Effekt von Streaming ist sehr klein, aber ebenso relevant. Effekte von Videospielen, Messenger-Nutzung, Lesen und AI – zumindest laut den Ergebnissen dieser wissenschaftlichen Studie – sind irrelevant.

Die einzige Gruppe, der Medienkonsum guttut (wenn auch nur leicht positiv), sind jene jungen Erwachsenen, die überdurchschnittlich viele Nachrichten konsumieren.

Dieses Phänomen ist schnell erklärt:
Die Kommunikation auf Social Media funktioniert in der Regel so, dass die Autor:innen die Rezipient:innen für „ihre Sache" begeistern möchten – nicht nur im kommerziellen Sinn, sondern auch für Anliegen, die, zumindest mir, sehr sympathisch sind, wie Black Lives Matter oder Ähnliches. Die Autor:innen möchten, dass die Rezipient:innen deren Ansichten dann nach Lektüre als eigene Haltungen übernehmen. Diese Art der Kommunikation funktioniert eigentlich wie Werbung, ist hierarchisch und von oben herab.

Ein Beispiel:
Wenn man rund um den Gaza-Krieg auf Social Media nur palästinensische Videos sieht, dann geht es einem schlecht; aber auch wenn man nur israelische Videos sieht, geht es einem schlecht.

Sieht man aber einen Bericht z.B. auf ZIB 100, bei dem eine Journalistin das Thema aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachtet, dann wird der/die User:in so informiert, dass sie/er mehr von einer Sache weiß – und wenn man mehr von einer Sache weiß, dann hat man auch weniger Angst. Darüber hinaus ermächtigt ein seriöses Qualitätsmedium die Rezipient:innen, sich selbst zu entscheiden, zu welcher Seite sie/er „halten" möchte.

Medienkompetenz tut dem psychischen Wohlbefinden also gut. Es geht daher nur bedingt um eine zeitliche Einschränkung des Handykonsums. Denn die wohl wichtigste Erkenntnis all dieser Untersuchungen: Der Umgang mit dem Handy ist ein gesamtgesellschaftliches Thema. Der Umgang mit Medien ist kein Thema für Kinder und Jugendliche allein. Denn Hate Speech, Fear of Missing Out (FOMO) usw. ist bei Erwachsenen genauso zu beobachten wie bei Jugendlichen.

Was wir uns als Gesellschaft beispielsweise fragen sollten: Warum lassen wir uns in Westeuropa ein US-amerikanisches Bild von Meinungsfreiheit aufzwingen? Sollten wir nicht überprüfen, warum wir Social-Media-Angebote zulassen, die auf Faktencheck verzichten oder die Inhalte verbreiten, die strafrechtlich relevant oder sogar verboten sind – wie rechtsextreme Wiederbetätigung?

Man stelle sich vor:
Ein Hendlbauer liefert Eier an den Supermarkt – und wir, die Konsument:innen, müssten selbst prüfen, ob eines davon mit Salmonellen vergiftet ist. Unsere Lebensmittel werden zu Recht streng kontrolliert – zum Schutz von uns allen. Warum betrachten wir Nachrichten und Informationen auf Social Media nicht auch längst als Lebensmittel? Wir müssen unsere Medien und unsere digitale Kommunikation für die Bevölkerung sicher machen. Wir sollten nicht nur eigene europäische Alternativen zu den Social-Media-Anbietern aus den USA und/oder China etablieren, sondern vor allem sollten wir die heute schon existierenden Anbieter dazu verpflichten, sich an unsere bereits bestehenden Gesetze zu halten.

Das hat nichts mit Zensur zu tun, sondern mit der Verteidigung unserer Demokratie. Neben der Regulierung bestehender traditioneller wie auch sozialer Medien braucht es aber vor allem klare Rahmenbedingungen für den Umgang mit KI-generierten Inhalten. Europa darf nicht noch einmal eine Entwicklung versäumen, wie das bei den Social-Media-Plattformen passiert ist. Daher sollte man Handynutzung nicht per se verdammen – diese lässt sich ohnehin nicht wieder zurückabwickeln. Wir müssen aus unserem großartigen Kontinent heraus eine europäische „Best-Practice-Plattform" etablieren, die unserer demokratisch legitimierten Gesetzgebung folgt und damit weltweit Maßstäbe setzt. Und welche bestehende und unter den Medien einzige demokratisch legitimierte Einrichtung könnte das besser bewerkstelligen als die öffentlich-rechtlichen Rundfunkanstalten? Medienveranstalter, wie die BBC, die ARD, funk, der kika oder eben auch der ORF, sind nicht nur dafür da, eine sichere Quelle für Informationen zu bieten, sondern diese Institutionen sind auch Bildungseinrichtungen. Wo kann Medienkompetenz besser weitergegeben werden als dort, wo medienkompetente Programme mit journalistischer Kompetenz entstehen?

Die Landesstudios des ORF wären ein idealer Ort, um gemeinsam mit jedem/jeder Schüler:in, jedem Lehrling des Landes einmal im Laufe deren Ausbildungszeit einen journalistischen Beitrag herzustellen – ob Video, Podcast oder Post für die digitale Welt. Mit einer solchen Medienbildungs- und Kompetenzoffensive wäre der ORF dann auch wirklich wieder unser ORF. ●

PUBLIC VALUE STUDIE

Die Rolle öffentlich-rechtlicher Medien im Internet
Victor Mayer-Schönberger (Oxford University)

Die volkswirtschaftlichen Effekte des ORF-Fernsehens
Matthias Firgo, Oliver Fritz (WIFO),
Gerhard Streicher (Joanneum Research)

Unterhaltung als öffentlich-rechtlicher Auftrag
Gabriele Siegert, M. Bjorn von Rimscha, Christoph Sommer (Universität Zürich)

Public Network Value
Thomas Steinmaurer, Corinna Wenzel (Universität Salzburg)

Wie willst du leben?
Ergebnisse der Ö3-Jugendstudie 2025

Public Social Value
u. a. Univ.-Prof.in Dr.in Sonja Kretzschmar (Universität München)
Prof. Graham Murdock (Loughborough University)
Univ.Prof. Dr. Jens Lucht, Univ.Prof. Dr. Mark Eisenegger (Universität Zürich)

Der Auftrag: Bildung im digitalen Zeitalter
u. a. Prof. Dr. Hartmut Rosa, Universität Jena
Dr.in Maren Beaufort, ÖAW
Univ.-Prof.in Dr.in Katharine Sarikakis, Universität Wien
Prof. Dr. Bernhard Pörksen, Universität Tübingen

Der Auftrag: Demokratie
u. a. von Prof. Dr. Bernd Holznagel (Universität Münster)
Univ.-Prof. Dr. Christian Fuchs (University of Westminster)
Univ.-Prof. Dr. Stephen Cushion (Cardiff University)

PUBLIC VALUE DOKUMENTE

Gesetze und Regulative | Expert/innengespräch Kultur, Religion I
Qualitätsprofile Fernsehen/Info | Fernsehen/Wissenschaft-Bildung-Service-Lebenshilfe |
Radioprogramme | Fernsehen/Sport | Fernsehen/Unterhaltung

PUBLIC VALUE TEXTE

Quelle vertrauenswürdiger Informationen
Univ.-Prof. Dr. Dieter Segert, Texte 1

Medien-Unterhaltung als Service Public
Univ.-Prof. em. Dr. Louis Bosshart, Texte 12

Das Naserümpfen der Eliten
Mag.a Dr.in Karin Pühringer, Texte 11

Die komplexe Welt erklären
Dir. Uwe Kammann, Texte 4

Kultur im Fernsehen
Univ.-Prof. Dr. Hannes Haas, Texte 10

Nur was wirkt, hat Wert
Dir. Prof. Dr. Helmut Scherer, Texte 5

Österreichwert oder mehr Wert
Dr. Georg Spitaler, Texte 11

Welche Diversität für welchen Public Value?
Mag.a Dr.in Petra Herczeg, Texte 7

Zum Systemrisiko der Demokratie
Univ.-Prof. Dr. Kurt Imhof, Texte 3

Zwischen Auftrag und Kommerzialisierung
Univ.-Prof. Dr. Minas Dimitriou, Texte 11

Identität und Medien
Univ.-Prof. Dr. Karl Vocelka, Texte 3

Public Value
DDr.in Julia Wippersberg, Texte 2

Public Value als Wertschöpfungsbegriff?
Univ.-Prof. Mag. DDr. Matthias Karmasin, Texte 6

Channelling diversity
Univ.-Prof.in Dr.in Gunilla Hultén, Texte 13

Crisis or dismantlement?
Univ.-Prof.in Dr.in Isabel Fernández-Alonso und
Dr. Marc Espin, Texte 13

Den öffentlichen Rundfunk entfesseln
Dr. Vinzenz Wyss, Texte 13

Eurovision and the „new" Europe
Univ.-Prof.in Dr.in Karen Fricker, Texte 14

Pluralism and public service media
Petros Iosifidis, Texte 13

Populismus und Öffentlichkeit – Der Kampf um den guten Menschenverstand
Gábor Polyák, Eötvös Lorand Universität Budapest, Texte 29

We are all Greeks
Univ.-Prof.in Dr.in Katharine Sarikakis, Texte 9

Auf dem Weg zum Publikum
Dr. Florian Oberhuber, Texte 8

Die Zukunft des Fernsehens
Dr. Alexander Wrabetz, Texte 8

zukunft.ORF.at