

Handys raus aus der Schule!

Category: Aus der Praxis,Blog

geschrieben von Gastautor | 10. November 2023



Im Mai 2019 wurde ich eingeladen, an meiner alten High School in Scarsdale, New York, einen Vortrag zu halten. Vor diesem traf ich mich mit dem Schulleiter und seinen wichtigsten Verwaltungsmitarbeitern. Ich erfuhr, dass die Schule - wie die meisten High Schools in Amerika - mit einem starken Anstieg psychischer Erkrankungen unter ihren Schülern zu kämpfen hatte. Die Hauptdiagnosen waren Depressionen und Angststörungen, einschliesslich einer zunehmenden Zahl von Selbstverletzungen; Mädchen waren besonders gefährdet. Mir wurde gesagt, dass die psychischen Probleme bereits bei der Ankunft der Schüler in der neunten Klasse vorhanden wären. Als sie aus der Mittelschule kamen, waren viele Schüler bereits ängstlich und depressiv. Viele waren auch schon nach ihren Handys süchtig.



Gastautor Jonathan Haidt

Zehn Monate später wurde ich eingeladen, an der Scarsdale Middle School einen Vortrag zu halten. Auch dort hörte ich das Gleiche: Die Probleme mit der psychischen Gesundheit hatten sich in letzter Zeit stark verschlimmert. Schon als die Schüler aus der Grundschule in die sechste Klasse kamen, waren viele von ihnen ängstlich und depressiv. Und viele waren bereits süchtig nach ihren Handys.

Schwindende psychische Gesundheit

Für die Lehrer und Verwaltungsangestellten, mit denen ich sprach, war dies kein Zufall. Sie sahen eindeutige Zusammenhänge zwischen der zunehmenden Handysucht und der schwindenden psychischen Gesundheit, ganz zu schweigen von sinkenden schulischen Leistungen. Ein gemeinsames Thema in meinen Gesprächen mit ihnen war: Wir alle hassen Handys. Es war ein ständiger Kampf, die Schüler während des Unterrichts vom Handy fernzuhalten. Die Aufmerksamkeit der Schüler zu erlangen, war noch schwieriger, weil sie permanent abgelenkt und von Natur aus ablenkbar schienen. Dramen, Konflikte, Mobbing und Skandale spielten sich während des Schultages ständig auf Plattformen ab, auf die das Personal keinen Zugriff hatte. Ich fragte, warum sie

die Handys während der Schulzeit nicht einfach verbieten konnten. Sie sagten, zu viele Eltern wären verärgert, wenn sie ihre Kinder während des Schultages nicht erreichen könnten.

Seit 2019 hat sich viel verändert. Die Argumente für handyfreie Schulen sind jetzt viel stärker. Wie Zach Rausch und ich dokumentiert haben, haben sich die Beweise für eine internationale Epidemie psychischer Erkrankungen, die um 2012 begann, vermehrt.

Ebenso wie Beweise dafür, dass diese Erkrankungen zum Teil durch die sozialen Netzwerke und den plötzlichen Umstieg auf Smartphones in den frühen 2010er-Jahren verursacht wurden. Viele Eltern erkennen jetzt die Abhängigkeit und Ablenkung, die diese Geräte bei ihren eigenen Kindern verursachen; die meisten von uns haben erschütternde Geschichten über selbstdestruktives Verhalten oder gar Selbstmordversuche bei den Kindern unserer Freunde gehört. Kürzlich hat der Sanitätsinspektor der Vereinigten Staaten eine Warnung herausgegeben, dass Social Media "ein tiefgreifendes Risiko für die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen darstellen können".

“Sollten wir den Schultag handyfrei machen? Würde dies die Zahl der Depressionen, Ängste und Selbstverletzungen verringern? Würden sich dadurch die Bildungsergebnisse verbessern?”

Wir haben nun auch mehr Präzedenzfälle: viele weitere Beispiele von Schulen, die während des Schultages völlig telefonfrei geworden sind. Für Eltern und Pädagogen ist nun die Zeit gekommen, sich zu fragen: Sollten wir den Schultag handyfrei machen? Würde dies die Zahl der Depressionen, Ängste und Selbstverletzungen verringern? Würden sich dadurch die Bildungsergebnisse verbessern? Ich glaube, dass die Antwort auf all diese Fragen "Ja" lautet.

Was Handys Kindern in der Schule antun

Denken Sie einmal darüber nach, wie schwer es für Sie ist, bei der Arbeit am Computer bei der Sache zu bleiben und einen Gedankengang aufrechtzuerhalten. E-Mails, SMS und Benachrichtigungen aller Art bieten Ihnen ständig die

Möglichkeit, etwas zu tun, das einfacher ist und mehr Spass macht als das, was Sie gerade tun. Wenn Sie älter als 25 Jahre alt sind, haben Sie einen voll ausgereiften Frontalkortex, der Ihnen hilft, Versuchungen zu widerstehen und sich zu konzentrieren, und dennoch haben Sie wahrscheinlich immer noch Schwierigkeiten, dies zu tun. Stellen Sie sich nun ein Telefon in der Hosentasche eines Kindes vor, das alle paar Minuten mit der Aufforderung brummt, etwas anderes zu tun, als aufzupassen. Das Kind hat keinen reifen Frontalkortex, der ihm hilft, bei der Sache zu bleiben.

Unabhängig von den Regeln, die eine Schule dagegen aufstellt, haben viele Studien ergeben, dass Schüler während des Unterrichts häufig auf ihr Handy schauen und, wenn es ihnen möglich ist, SMS empfangen und versenden. Ihre Konzentration wird oft und leicht von Unterbrechungen durch ihre Geräte gestört. In einer Studie aus dem Jahr 2016 gaben 97 Prozent der Studenten an, dass sie ihre Telefone während des Unterrichts manchmal für andere Zwecke als für den Unterricht nutzen. Fast 60 Prozent der Studenten verbrachten demnach mehr als 10 Prozent der Unterrichtszeit an ihrem Handy, meist mit SMS. Viele Studien zeigen, dass Schüler, die ihr Handy während des Unterrichts benutzen, weniger lernen und schlechtere Noten erhalten.

“Alle Kinder verdienen Schulen, die ihnen helfen zu lernen, feste Freundschaften zu pflegen und sich zu geistig gesunden jungen Erwachsenen zu entwickeln. Alle Kinder verdienen eine Schule ohne Telefon.”

Sie werden vielleicht denken, dass es sich hierbei um korrelative Ergebnisse handelt - vielleicht sind die intelligenteren Schüler einfach besser in der Lage, der Versuchung zu widerstehen? Vielleicht, aber Experimente mit zufälliger Zuweisung zeigen auch, dass die Benutzung eines Telefons oder der bloße Anblick eines Telefons oder der Empfang einer Benachrichtigung die Schüler zu schlechteren Leistungen veranlasst.



Aber Smartphones lenken die Schüler nicht nur von der Schule ab, sondern auch voneinander. Eine Weise, wie Telefone unseren Beziehungen schaden, ist das “Phubbing” (eine Abkürzung für “Phone Snubbing”), wenn eine Person ein Gespräch unterbricht, um auf ihren Bildschirm zu schauen. Untersuchungen zeigen, dass dies die Intimität und die wahrgenommene Qualität sozialer Interaktionen beeinträchtigt. Es überrascht nicht, dass Menschen, die am stärksten von ihren Smartphones abhängig sind, auch die grössten Phubber sind, was erklären könnte, warum Menschen, die Telefone und/oder soziale Medien am intensivsten nutzen, auch am deprimiertesten und am einsamsten sind.

Vergegenwärtigen Sie sich die Worte der MIT-Professorin Sherry Turkle: Wegen unserer Telefone “sind wir für immer woanders”, schreibt sie in ihrem Buch “Reclaiming Conversation”. Wenn wir wollen, dass Kinder präsent sind, gut lernen, Freunde finden und sich in der Schule wohlfühlen, sollten wir Smartphones und soziale Medien so lange wie möglich aus dem Schulalltag heraushalten.

Was bedeutet “telefonfrei”?

Nach Angaben des National Center for Education Statistics galten 2020 in 77 Prozent der US-Schulen Handyverbote. Aber diese hohe Zahl scheint sich auf eine

sehr niedrige Messlatte zu beziehen: Sie schliesst jede Schule ein, die den Schülern sagt, dass sie ihre Telefone während des Unterrichts nicht benutzen dürfen - es sei denn, sie werden für den Unterricht verwendet. Das ist nicht wirklich ein Verbot, eher ein nicht durchsetzbarer Wunsch. Eine solche Politik garantiert Streit zwischen Lehrern und Schülern und sie bedeutet, dass es besonders in den Klassen, in denen der Lehrer vom endlosen Spiel der Handykontrolle müde geworden ist, immer Kinder gibt, die auf ihre Telefone schauen, die in ihrem Schoss oder in ihren Büchern versteckt sind. Solange manche Kinder während des Schultages posten und simsensieren, erhöht sich der Druck auf alle anderen, ihre Handys während des Schultages zu checken. Niemand möchte der Letzte sein, der weiss, worüber alle anderen texten.

Andere Länder sind den USA in der Telefonpolitik voraus. Frankreich hat 2018 die Verwendung von Mobiltelefonen auf dem Schulgelände bis zur neunten Klasse verboten (obwohl das Gesetz den Schülern erlaubt, ihre Telefone in ihren Taschen oder Rucksäcken aufzubewahren, so dass die Schüler ihre Telefone immer noch heimlich benutzen). Im australischen Bundesstaat New South Wales wurde die Nutzung von Mobiltelefonen in Grundschulen verboten und wird bald auch in weiterführenden Schulen verboten werden, wobei die Schulen selbst entscheiden können, wie sie die Verbote umsetzen.

“Andere Länder sind den USA in der Telefonpolitik voraus. Frankreich hat 2018 die Verwendung von Mobiltelefonen auf dem Schulgelände bis zur neunten Klasse verboten.”

Mehr amerikanische Schulen - oder eher alle Schulen - sollten sich zu genuin handyfreien Zonen entwickeln. Wie würde das in der Praxis aussehen? Ich denke, es ist hilfreich, sich Telefonbeschränkungen auf einer Skala von 1 bis 5 wie folgt vorzustellen:

Stufe 1:

Die Schüler können ihre Telefone während des Unterrichts herausnehmen, aber nur, um sie für den Unterricht zu benutzen.

Stufe 2:

Die Schüler können ihre Telefone behalten, dürfen sie aber während des Unterrichts nicht aus ihren Taschen oder Rucksäcken nehmen.

Stufe 3:

Die Schüler legen ihre Handys zu Beginn jeder Unterrichtsstunde in eine Wandtasche oder ein Ablagefach und nehmen sie am Ende der Stunde wieder heraus.

Diese drei Stufen scheinen die am häufigsten von amerikanischen Schulen verwendeten zu sein. Ich glaube, dass die ersten beiden nahezu nutzlos sind. Viele Schüler haben nicht die Impulskontrolle, um sich selbst davon abzuhalten, ihr Handy während des Unterrichts zu überprüfen, wenn es in Reichweite ist. Stufe 3 ist etwas besser für das Lernen, weil sie das Telefon aus der Tasche holt, aber ihre Auswirkungen auf das soziale Leben in der Schule könnten schlechter sein: Ein wahrscheinliches Ergebnis dieser Praxis könnte sein, dass die Schüler die Zeit zwischen den Unterrichtsstunden damit verbringen, schweigend auf ihr Handy zu schauen, um den Kick zu erhalten, der ihnen im Schulzimmer 50 Minuten lang verwehrt wurde. Wenn sie sich dann mit Freunden unterhalten, schenken sie diesen nur einen Bruchteil ihrer vollen Aufmerksamkeit.



Gehen wir also weiter:

Stufe 4:

Abschliessbare Taschen (wie die des Herstellers Yondr). Die Schüler müssen ihr Telefon bei der Ankunft in der Schule in ihre persönliche Tasche legen, die dann mit einem Magnetstift verschlossen wird (wie die Diebstahlsicherungsetiketten in Bekleidungsgeschäften). Die Schüler behalten die Tasche bei sich, können sie aber erst am Ende des Schultages entsperren, wenn sie Zugang zu einem magnetischen Entsperrungsgerät erhalten.

Stufe 5:

Handy-Schliessfächer. Die Schüler schliessen ihre Handys bei ihrer Ankunft in der Schule in ein sicheres Fach mit vielen kleinen Fächern ein. Sie behalten ihren Schlüssel und erhalten erst wieder Zugang zu den Handy-Schliessfächern, wenn sie die Schule verlassen.

Durch diese beiden Praktiken verstösst jeder Schüler, der während des Schultages mit einem Telefon erwischt wird, eindeutig gegen die Richtlinien. Dies sind die einzigen beiden Massnahmen, die zu telefonfreien Schulen führen können und am ehesten erhebliche Vorteile in Bezug auf Bildung, Soziales und

psychische Gesundheit bringen, da sie die einzigen Ansätze sind, die den Schülern sechs oder sieben Stunden pro Tag Zeit ohne ihr Telefon gewähren.

Eine Schule, in der es keine Handys mehr gibt, müsste sich immer noch überlegen, was sie mit Laptops, Tablets und Computern im Klassenzimmer macht. Die Schüler würden sicherlich jedes internetfähige Gerät nutzen, um Textnachrichten zu versenden und zu empfangen und um ihre Social-Media-Konten zu erreichen. Letztes Jahr habe ich alle Bildschirme - sogar Laptops für Notizen - aus allen meinen Universitätskursen verbannt, und am Ende jedes Semesters waren sich die Studenten einig, dass dies den Unterricht für sie verbessert habe. Aber auch ohne ein Laptop-Verbot sind diese grösseren Geräte leichter zu handhaben und stören nicht so sehr wie Smartphones die sozialen Interaktionen ausserhalb des Unterrichts.

“Eine Schule, in der es keine Handys mehr gibt, müsste sich immer noch überlegen, was sie mit Laptops, Tablets und Computern im Klassenzimmer macht. Die Schüler würden sicherlich jedes internetfähige Gerät nutzen, um Textnachrichten zu versenden und zu empfangen und um ihre Social-Media-Konten zu erreichen.”

Wie Eltern die Vorteile verstärken können

Kommunikation ist grundsätzlich eine gute Sache. Als Mobiltelefone in den 1990er-Jahren aufkamen, wurden sie von Millennials mit Begeisterung angenommen. Diese Telefone werden heute als “Klapphandys” oder “Dumbphones” bezeichnet, weil sie keinen Internetbrowser oder internetfähige Apps hatten. Man könnte sie auch als “Kommunikationstelefone” bezeichnen, denn sie wurden entwickelt, um die Kommunikation mit anderen Menschen zu erleichtern. Und genau dafür haben die Millennials sie benutzt: um ihre Freunde anzurufen und ihnen SMS zu schicken, oft um zu besprechen, wie und wann sie sich persönlich treffen können. Als die Millennials Teenager waren, war ihre psychische Gesundheit gut - etwas besser als die der Generation X vor ihnen und viel besser als die der Generation Z nach ihnen (wie Jean Twenge in ihrem neuen Buch «Generations» schreibt). Dumbphones sind hilfreich, nicht schädlich.



Smartphones sind da ganz anders. Sie können für die Kommunikation genutzt werden, aber sie haben tausend andere Anwendungen, von denen viele sorgfältig entwickelt wurden, um die Aufmerksamkeit eines Kindes zu gewinnen und zu halten. Ich halte es für unklug und unnötig, Kindern Smartphones als erste Telefone zu geben. Wenn die meisten Eltern ihrem Kind erst in der Oberstufe ein Smartphone geben und bis dahin nur Dumbphones zur Verfügung stellen würden, würde dies die Vorteile der Telefonsperre in den Schulen verstärken.

Mindestalter für die Nutzung sozialer Medien auf mindestens 16 Jahre anheben

Wir sind nicht hilflos, denn die Krise der psychischen Gesundheit von Teenagern schreitet voran, und die Zahl der Depressionen, Angstzustände und Selbstverletzungen nimmt weiter zu. Es wäre grossartig, wenn Social-Media-Plattformen ihr eigenes Mindestalter von 13 Jahren für die Eröffnung von Konten durchsetzen würden, aber alles deutet darauf hin, dass sie dies nicht tun werden, es sei denn, sie werden von der Politik dazu gezwungen. Es wäre grossartig, wenn der US-Kongress sie dazu zwingen würde, und in der Tat werden derzeit mehrere entsprechende Gesetzesentwürfe geprüft. Noch besser wäre es, wenn das Mindestalter für die Nutzung sozialer Medien auf mindestens 16 Jahre angehoben

würde. Die Lösungen für diese Krise sind breit gefächert, und einige müssen möglicherweise den Staat einbeziehen.

“Die Krise der psychischen Gesundheit von Teenagern schreitet voran, und die Zahl der Depressionen, Angstzustände und Selbstverletzungen nimmt weiter zu.”

“Es hat mir sehr geholfen”, sagte eine Schülerin der San Mateo High School in Kalifornien gegenüber NBC News, nachdem ihre Schule abschliessbare Taschen eingeführt hatte. “Vorher habe ich mich immer an der Seite meines Tisches zusammengerollt, mein Handy gecheckt und allen geschrieben. Aber jetzt gibt es für uns nichts mehr, was wir anschauen oder tun können, ausser mit unserem Lehrer zu reden oder aufzupassen.”

Alle Kinder verdienen Schulen, die ihnen helfen zu lernen, feste Freundschaften zu pflegen und sich zu geistig gesunden jungen Erwachsenen zu entwickeln. Alle Kinder verdienen eine Schule ohne Telefon.

Dieser Artikel ist zuerst in der Zeitschrift “Der Monat” erschienen