

## #Auszeit – Digital Detox

### Eine Fastenaktion des ZIB-Teams in Zusammenarbeit mit dem Religionsunterricht

Digitale Medien umgeben uns ständig und oft fällt es schwer, sich von ihnen loszureißen. Um sich den eigenen Umgang mit dem Smartphone bewusster zu machen, startete das ZIB-Team in der letzten Februarwoche eine „7 Tage Digital Detox“-Challenge.

Folgende Aufgaben galt es dabei zu bewältigen:

1. Tag: Tracke den Bildschirmzeit, um zu sehen, wie lange du täglich am Handy bist.
2. Tag: Schalte alle Benachrichtigungen auf stumm, damit du nicht abgelenkt bist.
3. Tag: Verzichte während der Mahlzeiten auf dein Handy.
4. Tag: Stelle für den Nachmittag den Flugmodus ein, um Zeit für dich zu haben.
5. Tag: Verbringe den Abend ohne dein Handy.
6. Tag: Nimm dein Handy einen halben Tag nicht in die Hand.
7. Tag: Verzichte den ganzen Tag auf dein Smartphone.

An einem Plakat im Eingangsbereich der Schule konnten die Klassensprecher\*innen jeden Tag festhalten, inwieweit es den einzelnen Klassen gelungen ist, sich den Challenges zu stellen. Auch die Lehrpersonen beteiligten sich rege an der Aktion.

Die Gespräche in den einzelnen Klassen zeigten, dass jeder sein Handy und Social Media anders nutzt: Die einen schauen nur ab und zu auf den sozialen Netzwerken vorbei, die anderen können sich kaum losreißen.

Ziel der Fastenaktion war es, das eigene Verhalten kritisch zu hinterfragen. Langfristig kann es sich auch sehr lohnen, das Handy einmal beiseite zu legen, um den Moment zu genießen.

Abschließend wurden einige Schüler\*innen und Lehrpersonen nach ihren Eindrücken befragt:

*Samuel Mair (2A)*

Ich war früher länger beim Handy als jetzt, weil ich auch glücklich ohne Handy bin.

*Simon Oberleiter (3A)*

Teilweise ist mir bewusst geworden, wie viel wir alle eigentlich beim Handy sind, deshalb versuche ich meinen Handykonsum zu reduzieren.

*Theodor Schnarf (3C)*

Den Flugmodus einzuschalten fiel mir besonders schwer, da ich die Push-Nachrichten nicht mehr bekam.

*Silvia Hofer (1D)*

Der ganze Tag ohne Handy war schwierig, weil ich bei manchen Sachen das Handy brauche.

*Karin Niederwolsgruber*

Ich hänge nicht dauernd am Handy, doch einen Tag ohne Handy habe ich nicht geschafft.

*Hannah Messner (1B)*

Mir fiel keine Challenge schwer, denn ich war den ganzen Tag draußen.

*Auer Chiara*

Für mich war der Verzicht am Samstagnachmittag am schwersten, weil ich meine YouTube-Videos nicht mehr ansehen konnte.

*Nina Schatzer (2C)*

Die Challenge war nicht leicht, weil man ohne Handy nichts mitbekommt.

*Daniel Jud (3B)*

Mir wurde bewusst, dass es auch ohne Handy geht.

*Alexandra Treyer*

Ich habe mir Gedanken zu meinem Handykonsum gemacht. Der Verzicht für einen ganzen Tag war nicht einfach.