



In Pontarlier, einer Stadt im französischen Doubs, stellten sich Schüler einer ungewöhnlichen Herausforderung: Zehn Tage lang verzichteten sie vollständig auf Handys, Tablets und Computer. Diese Erfahrung, initiiert von einer örtlichen Schule, wurde von den Kindern überraschend positiv aufgenommen.

Ein radikales Experiment

Im April wurde das Experiment durchgeführt, bei dem sowohl in der Schule als auch zu Hause auf digitale Geräte wie Tablets, Computer und Smartphones verzichtet wurde. Selbst digitale Tafeln in der Schule blieben ausgeschaltet. „Normalerweise schaute ich nach der Schule immer sofort auf einen Bildschirm. Jetzt mache ich zuerst meine Hausaufgaben und spiele dann“, berichtet ein Schüler über die neuen Gewohnheiten, die er während des Experiments entwickelt hat. Ein anderer Schüler fügt hinzu: „Jetzt gehe ich öfter raus und fühle mich offener, als wenn ich Bildschirme benutze.“

Die Vorteile des Bildschirmverzichts

Die Lehrkräfte beobachteten während des Experiments signifikante Verhaltensänderungen bei den Schülern. Um den Übergang zu erleichtern, ließ die Schule den Familien jeden Abend Gesellschaftsspiele aus. „Die Kinder waren begeistert, neue Spiele zu entdecken und mit ihren Eltern zu spielen. Es war sehr vorteilhaft“, erklärt eine Lehrerin. Auch die Eltern bemerkten positive Veränderungen. Sie berichteten von einer erhöhten Interaktion innerhalb der Familie und einer Abnahme von Konflikten, die sonst durch die ständige Nutzung digitaler Geräte entstehen könnten.

Herausforderungen und Einsichten

Trotz der positiven Aspekte war der Entzug von Bildschirmen für viele eine Herausforderung. Die Abhängigkeit von digitalen Medien ist ein bekanntes Phänomen, und der Verzicht darauf kann manchmal sehr schwierig sein. Dennoch zeigte das Experiment in Pontarlier, dass es möglich ist, diese Gewohnheiten zu durchbrechen und alternative Freizeitaktivitäten zu fördern, die sowohl die körperliche als auch die psychische Gesundheit verbessern.

Das Experiment in Pontarlier bietet wertvolle Einblicke in die Auswirkungen unseres digitalen Lebensstils und regt dazu an, den eigenen Medienkonsum kritisch zu hinterfragen. Es zeigt, wie eine bewusste Reduktion der Bildschirmzeit nicht nur die sozialen Interaktionen und das Wohlbefinden verbessern kann, sondern auch die Kreativität und die Freude an einfachen



Aktivitäten neu entfacht. Ein Ansatz, der vielleicht mehr Schulen und Familien inspirieren könnte, ähnliche Auszeiten vom digitalen Alltag zu wagen.