

PRESSEMELDUNG

Berlin-Köpenick, 05.03.2026

Schüler*innen verzichten drei Wochen freiwillig auf ihr Handy

*Während Deutschland über ein mögliches Handyverbot an Schulen diskutiert und über eine Altersgrenze für Soziale Medien nachdenkt, macht die Evangelische Schule Köpenick den Praxistest: Mehr als 60 Schüler*innen werden hier drei Wochen auf ihr Smartphone verzichten, 40 weitere sind in einer Vergleichsgruppe, die ihr Mobilgerät weiterhin nutzen wird. Am 4. März 2026 haben die Jugendlichen um 11.35 Uhr gemeinsam ihre Mobiltelefone ausgestellt. Genau 21 Tage später, am 24. März 2026, werden die Jugendlichen sie wieder nutzen können.*

In der Zwischenzeit dokumentieren die Teilnehmer*innen ihre Erfahrungen vor, während und nach dem Projekt in einem digitalen Tagebuch. Das sogenannte „Handyexperiment“ ist ein Projekt zur bewussten Handynutzung und digitaler Achtsamkeit, das ursprünglich aus Österreich stammt. Die Schüler*innen sollen dabei erfahren, wie sich der Verzicht auf das Smartphone, auf Konzentration, Schlaf oder Wohlbefinden auswirkt. Die Idee ist, dass sie vor allem auf die Sozialen Medien wie WhatsApp, Insta, TikTok und Co verzichten.

Die Jugendlichen sollen ermutigt werden, ihre eigenen Verhaltensmuster kennenzulernen und werden dabei von ihren Eltern und den Lehrkräften unterstützt. Vor und nach dem Experiment nehmen sie teil an einer anonymen Online-Befragungen. Zur wissenschaftlichen Vergleichbarkeit gibt es auch eine Kontrollgruppe, die ihr Smartphone während dieser 21 Tage wie gewohnt nutzt. So lassen sich die Veränderungen in beiden Gruppen besser messen. Das Projekt wird wissenschaftlich begleitet.

Das erste Handyexperiment fand im Jahr 2025 in Österreich statt: Drei Klassen am Konrad-Lorenz-Gymnasium in Gänserndorf verzichteten 21 Tage auf ihr Smartphone. Dieses Mal haben sich mehr als 1.000 Schüler*innen aus Österreich, Deutschland, Südtirol, Liechtenstein und der Schweiz für das Experiment angemeldet.

Mehr Informationen unter: [Handyexperiment.at – 21 Tage ohne Smartphone](https://www.handyexperiment.at)