

Weniger Bildschirm, mehr Bewusstsein: Wege aus der Smartphone-Routine



Immer mehr Menschen spüren, dass sie „zu viel“ am Smartphone hängen – sei es durch ständiges Scrollen, das Gefühl permanenter Erreichbarkeit oder einfach die tägliche Bildschirmzeit, die sie selbst überrascht. Kein Wunder also, dass Begriffe wie „Digital Detox“, „Handy-Diät“ oder „digitale Entgiftung“ immer öfter auftauchen. Die bewusste Reduktion von Smartphone-Zeit wird zunehmend als wirksamer Weg zur Entlastung gesehen – gesundheitlich, psychologisch und gesellschaftlich.

Warum ist weniger Bildschirmzeit sinnvoll?

Eine aktuelle randomisierte kontrollierte Studie zeigt: Wenn junge Erwachsene ihre tägliche Bildschirmzeit drei Wochen lang auf maximal zwei Stunden reduzieren, verbessert sich nachweislich ihr Stressempfinden, die Schlafqualität, das allgemeine Wohlbefinden und sogar depressive Symptome. [Statista](#) Auch bei Kindern und Jugendlichen konnte durch eine ähnliche Maßnahme eine deutliche Verbesserung bei Verhaltens- und emotionalen Problemen festgestellt werden.

Laut einer Umfrage versuchen bereits 46 % der Generation Z und 41 % der Millennials aktiv, ihre Bildschirmzeit zu verringern. Die Motivation: mehr Kontrolle über die eigene Aufmerksamkeit, weniger Stress – und mehr echte Lebenszeit. [PMC Studie](#)

Wichtig: Nicht jede Bildschirmzeit ist gleich

Ob man mit dem Handy lernt, mit Freunden chattet, Podcasts hört oder endlos auf Social Media scrollt – das „Wie“ der Nutzung macht den Unterschied.

Gerade passives Scrollen auf Social Media wird in Studien häufig mit einem niedrigeren Wohlbefinden, insbesondere bei Jugendlichen, in Verbindung gebracht. Deshalb lohnt es sich, die eigene Smartphone-Nutzung ehrlich zu reflektieren: Wann hilft sie – und wann raubt sie mir Energie?

So gelingt Digital Detox im Alltag:

Sich bewusst machen, wofür ich das Smartphone in die Hand nehme: nicht zielloses scrollen, sondern gezieltes Nutzen (lernen, kommunizieren, recherchieren)

Smartphone-freie Zeiten & Zonen definieren: Kein Handy am Esstisch oder im Schlafzimmer. Keine Nutzung ab einer bestimmten Uhrzeit oder das Handy bewusst „aus dem Blick“ legen

Push-Benachrichtigungen reduzieren: Deaktiviere alle unwichtigen Mitteilungen – oder schalte sie zeitweise ganz aus. Weniger Ablenkung = mehr Fokus.

Zeitlimits setzen: Apps wie Screen Time oder Digital Wellbeing können helfen, feste Grenzen für bestimmte Apps zu setzen.

Freiräume sinnvoll füllen: Nutze die gewonnene Zeit aktiv: Spaziergänge, Gespräche, Lesen, Hobbys oder einfach bewusste Pausen der Stille ohne Reize.

Hilfreiche Tools & Programme

1. „one sec“ – bewusster App-Zugriff

Diese App aus Deutschland verzögert das Öffnen bestimmter Apps durch eine kurze Atemübung, ein schwarzer Bildschirm, oder durch Verzögerung der Öffnung, damit der Impuls „einfach draufklicken“ gestoppt wird und man sich fragt: „Will ich das wirklich jetzt öffnen?“ So wird das reflexartige Öffnen der App durch einen Moment des Nachdenkens unterbrochen. Oft merkt man: „Ich brauche das gerade gar nicht.“ Laut Nutzer kann man damit bis zu -57 % weniger Nutzung von „Zeitfresser-Apps“ erreichen. Zielgruppe: Erwachsene und ältere Jugendliche. [Mehr auf anitra-eggler.com](https://anitra-eggler.com) [One Sec+2One Sec+2](https://www.youtube.com/watch?v=1Qm1Qm1Qm1).

2. klicksafe „#AUSzeit – Digital Detox Challenge“

Ein kostenloses, interaktives Programm für Jugendliche, Eltern und Lehrer in Deutschland. Ziel ist nicht kompletter Verzicht, sondern bewusste Mediennutzung und das Ausprobieren von Alternativen. Die App enthält Arbeitsblätter, Challenges & Reflexionshilfen

[Mehr auf klicksafe.de](https://www.klicksafe.de)

3. „ins-netz-gehen.de“ – Detox für Jugendliche

Eine Website mit einer 7-Tage-Challenge, speziell für Jugendliche entwickelt. Beispiele: Tag 1: Bildschirmzeit tracken, Tag 2: Push-Nachrichten ausschalten, Tag 3: Essen ohne Handy. [Mehr auf ins-netz-gehen.de](https://www.ins-netz-gehen.de)

Langfristige Veränderung braucht Wiederholung

Oft erleben Menschen nach einer erfolgreichen „Digital Detox“-Phase einen Rückfall in alte Muster – das ist normal. Wichtig ist, dranzubleiben, sich kleine Ziele zu setzen und die Nutzung bewusst zu steuern. Besonders im Familienalltag kann es helfen, gemeinsam Regeln zu entwickeln – und Vorbild zu sein. Weniger Mediennutzung zuhause bedeutet oft: mehr echte Zeit füreinander.

Andrea Heck

Vorstand wertevollwachsen e.V.