

49. Beilage im Jahr 2026 zu den Sitzungsunterlagen
des XXXII. Vorarlberger Landtages

Selbstständiger Antrag der NEOS Vorarlberg

Beilage 49/2026

An das
Präsidium des Vorarlberger Landtages
Landhaus
6900 Bregenz

Bregenz, am 8. April 2026

Betreff: Offline ist das neue Gesund: Warum Handyverzicht Schule machen sollte

Sehr geehrter Herr Präsident,

was einst mit dem Versprechen mobiler Freiheit begann, ist zur Abhängigkeit geworden. Viele Nutzer:innen kommen heute im Alltag kaum noch ohne Smartphone aus. Bezahlen, Fahrpläne prüfen, Rechenaufgaben lösen, kommunizieren oder Wartezeiten überbrücken – alles läuft über das Gerät. Vor allem soziale Medien dominieren das Nutzungsverhalten. Damit sind User:innen zunehmend Stressfaktoren ausgesetzt, die auch gesundheitliche Folgen haben können. Die Netflix-Dokumentation „The Social Dilemma“¹ zeigt eindrücklich die Schattenseiten: verzerrte Wahrnehmung, Suchtverhalten bis hin zu suizidalen Gedanken. Studien belegen, dass Smartphones insbesondere die Lebenswelt von 14- bis 18-Jährigen durchdringen² und soziale Medien zur zentralen Sozialisationsinstanz geworden sind.

Die permanente Nutzung erzeugt jedoch sogenannten Technostress³: Aufmerksamkeit wird gebunden, das Gerät begleitet nahezu jede Tätigkeit. Dauerhafte Nutzung kann den Cortisolspiegel beeinflussen, das zentrale Stresshormon. Die Folge: Überlastung, Konzentrationsverlust und sinkende Produktivität. Ständige Ablenkung macht weder zufriedener noch leistungsfähiger. Die digitale Daueralarmbereitschaft überfordert kognitive, psychische und soziale Ressourcen. Im Extremfall droht ein Erschöpfungszustand, vergleichbar mit einem Burnout.⁴

Nach dem anfänglichen Hype ist also Ernüchterung eingeleitet. Die Schattenseiten der digitalen Lebenswelt sind im gesellschaftlichen Diskurs angekommen. Der Begriff „Smartphone-Zombies“ steht sinnbildlich für diese Entwicklung. Die Frage, wer hier eigentlich wen kontrolliert, trifft den Nerv der

¹ https://de.wikipedia.org/wiki/Das_Dilemma_mit_den_sozialen_Medien

² <https://journals.univie.ac.at/index.php/mp/article/view/mi357/613>

³ <https://link.springer.com/article/10.1007/s11576-012-0314-6>

⁴ https://books.google.at/books?hl=de&lr=lang_de&id=lxvzCAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT2&dq=digitales+Burnout&ots=8xhJNBjEf&sig=jeB0iOGD_FRgasW10pPaa0dfUV0#v=onepage&q=digitales%20Burnout&f=false

Zeit. Dass diese Problematik auch Jugendliche beschäftigt, zeigt ein ORF-Experiment⁵: 69 Jugendliche verzichteten 2025 drei Wochen lang auf ihr Smartphone. Wissenschaftlich begleitet und über Offline-Tagebücher dokumentiert, zeigte sich zunächst klassische Entzugssymptomatik, danach jedoch eine deutliche Verbesserung des Wohlbefindens. Das zentrale Ergebnis: „Ich bin ohne Handy glücklicher.“⁶

Die Resonanz war dementsprechend groß: Zahlreiche Lehrer:innen wollten das Projekt für ihre Schule.⁷ Daraufhin initiierte das Bildungsministerium gemeinsam mit dem ORF eine österreichweite Wiederholung.⁸ Klassen ab der 5. Schulstufe nahmen teil, 72.000 Schüler:innen folgten dem Aufruf.⁹ Das Ergebnis: Schüler:innen wie Lehrpersonen waren begeistert. Ein medizinisches Symposium kam zu einem noch klareren Befund: Handyfasten wirkt erholsamer als Ferien. Zudem zeigte sich eine Reduktion depressiver Symptome um rund 30 Prozent.¹⁰

Ein klarer Hinweis darauf, dass Kinder und Jugendliche solche Angebote annehmen und davon profitieren. Während Schulveranstaltungen wie Wien- oder Skiwochen traditionell soziale Kompetenzen und körperliche Aktivität fördern, braucht es im digitalen Zeitalter zeitgemäße Formate. Eine strukturierte Smartphone-Auszeit könnte als neue Schulveranstaltung etabliert werden – mit doppeltem Nutzen: persönliche Erfahrung für Schüler:innen und belastbare Daten für das Bildungssystem. Angesichts der hohen Akzeptanz liegt hier eine konkrete Chance, die genutzt werden muss.

Vor diesem Hintergrund stellen wir hiermit gemäß § 12 der Geschäftsordnung des Vorarlberger Landtages folgenden

ANTRAG

Der Vorarlberger Landtag möge beschließen:

„Die Landesregierung wird daher aufgefordert, gemeinsam mit der Bildungsdirektion ein Projekt für eine Schulveranstaltung zu entwickeln

- a) bei welchen Kindern und Jugendliche für einen definierten Zeitraum auf Smartphones verzichten und ihre Erfahrungen in Offline-Tagebüchern festhalten,**
- b) das wissenschaftlich begleitet wird,**
- c) dessen Ergebnisse in einem niederschweligen, öffentlich zugänglichen Format präsentiert werden.“**

⁵ <https://on.orf.at/video/14290303/dok-1-drei-wochen-handy-entzug-das-experiment-dok-1-drei-wochen-handy-entzug-das-experiment>

⁶ <https://science.orf.at/stories/3231920/>

⁷ https://www.bmb.gv.at/Themen/schule/schulpraxis/pwi/pa/3_wochen-ohne-smartphone.html

⁸ <https://www.handyexperiment.at/>

⁹ <https://on.orf.at/video/14316322/16060604/handyexperiment-endet-fuer-72-000-jugendliche>

¹⁰ <https://www.youtube.com/watch?v=KqApi8WsoSE>

LAbg. KO Claudia Gamon MSc (WU)

LAbg. Fabienne Lackner

LAbg. Mag. Katharina Fuchs