Studie an christlichen Schulen

Bessere «mentale Gesundheit» bei restriktiver Handy-Politik

Die Einschränkung der Handynutzung resultierte in einer positiveren Bewertung der mentalen Gesundheit (Symbolbild)
Quelle: Envato / mstandret

In den USA deuten immer mehr Forschungsergebnisse auf einen Zusammenhang zwischen der Nutzung von Mobiltelefonen durch Jugendliche und einer schlechteren mentalen Gesundheit hin – eine neue Studie an christlichen Schulen zeigt ein ähnliches Muster.

Die «Association of Christian Schools International» (ACSI), der weltweit 5'500 Schulen angeschlossen sind, und die «School Counseling Mental Health Initiative» am Denver Seminary befragten über 1'300 Pädagogen christlicher Schulen und stellten fest, dass 80 Prozent die psychische Gesundheit ihrer Schüler als «gut» oder «ausgezeichnet» bewerteten. Auffallend ist, dass Schulen, die die Nutzung

von Mobiltelefonen einschränkten, ihren Schülern deutlich häufiger eine positive Bewertung ihrer psychischen Gesundheit gaben als Schulen ohne solche Richtlinien.

Tatsächlich hatten 98 Prozent der Schulen, die die psychische Gesundheit ihrer Schüler als gut oder ausgezeichnet bewerteten, restriktive Richtlinien für Mobiltelefone – und die besten Ergebnisse wurden mit dem vielleicht strengsten Ansatz erzielt: Den Schülern wurde vorgeschrieben, ihre Handys abzugeben. «Die Antwortoption, die am stärksten mit der Einschätzung der Befragten korrelierte, dass die psychische Gesundheit der Schüler `gut` oder `ausgezeichnet` sei, war das Einsammeln der Handys zu Beginn jedes Tages und deren Rückgabe am Ende», so das Ergebnis der Studie.

Unterschiedlicher Umgang mit Mobiltelefonen

Fast ein Drittel (30 Prozent) der christlichen Schulen, die die psychische Gesundheit ihrer Schüler positiv bewerteten, nahmen den Schülern zu Beginn jedes Schultages ihre Mobiltelefone ab. Weitere 16 Prozent sammelten die Telefone zu Beginn jeder Unterrichtsstunde ein, gaben sie aber nach dem Unterricht wieder zurück, während 21 Prozent den Schülern erlaubten, ihre Telefone zu behalten, deren Nutzung jedoch auf Pausen, Mittagspausen und Freistunden beschränkten. Etwas mehr als jede zehnte Schule (13 Prozent) verbot Mobiltelefone auf dem gesamten Schulgelände vollständig.

«Pädagogen an Schulen mit Handy-Richtlinien gaben viel häufiger an, dass sie die allgemeine psychische Gesundheit der Schüler als besser einschätzen», so das Ergebnis der Studie.

«Soziale» Medien

Die Studie bestätigt ähnliche Untersuchungen. Beispielsweise ergaben Daten aus der Studie «Adolescent Brain Cognitive Development», die fast 12.000 Kinder über drei Jahre hinweg beobachtete, dass die Nutzung sozialer Medien im frühen Jugendalter mit stärkeren depressiven Symptomen ein Jahr später in Verbindung stand. Andere Untersuchungen haben gezeigt, dass Jugendliche, die schon früh im Leben ein Smartphone besitzen, ein höheres Risiko für Depressionen und Schlafstörungen haben als Gleichaltrige ohne Smartphone. Im Jahr 2024 warnte der damalige US-Surgeon General Vivek Murthy, dass soziale Medien die psychische Gesundheit junger Menschen schädigen können, und forderte strengere Schutzmassnahmen für Kinder und Jugendliche im Internet.

Was können Schulen tun?

Die Häufigkeit von Angstzuständen, Depressionen und Suizidalität bei Kindern im schulpflichtigen Alter hat in den letzten Jahren zugenommen. Klar ist, dass psychische Gesundheit ein vielschichtiges Problem ist. An den Schulen sind neben dem Gebrauch von Mobiltelefonen nach der oben erwähnten Studie zwei Faktoren wesentlich mitbestimmend für die psychische Gesundheit von Schülern.

Zum einen die Tatsache, dass Schulen allgemein der mentalen Gesundheit – neben der Wissensvermittlung – besondere Aufmerksamkeit schenken: Sie zeigen Mitgefühl und Verständnis für Menschen, die mit psychischen Problemen zu kämpfen haben, sie anerkennen offen die Bedeutung der psychischen Gesundheit, informieren und bieten Beratung an.

Und christliche Schulen? «Christliche Schulen in den USA haben in der Vergangenheit keinen besonderen Schwerpunkt auf die Förderung der psychischen Gesundheit und Aufklärung gelegt, sondern sich vielmehr auf die geistliche Entwicklung und die Charakterbildung konzentriert», so die Studie. Aber das ändere sich. Schulen, die Fragen der mentalen Gesundheit aufgreifen und sie mit ihrem christlichen Auftrag verbinden, bewerten die psychische Gesundheit der Schüler im Durchschnitt besser. Dazu gehörten Berater, die geistlich fundierte Unterstützungsangebote machten, Gottesdienste oder Andachten, die Themen wie psychische Gesundheit und Resilienz einbezogen, sowie Programme, die die psychischen Bedürfnisse der Schüler erfolgreich mit ihrer geistlichen Ausrichtung verbanden.

Zum Thema:
Neurowissenschaftlerin Maria Brasser: «Das Gehirn ist das spannendste Organ»
Die Gesundheit leidet: Zu viel Stress unter Jugendlichen
Umfrage des Blauen Kreuzes: Smartphone raubt Berner Teenagern den Schlaf

Datum: 21.02.2026
Autor: Reinhold Scharnowski
Quelle: Livenet / Crosswalk / Cardus.ca

Tags
Bildung und Schulen
Gesundheit
Soziale Medien
Wissen