

Good Practice Beispiel

Umsetzung des Kriteriums Digitale Resilienz



MS Egger Lienz

Osttirol

MS mit 266 Schüler:innen und 45 Mitarbeiter:innen

Erstantrag 2022/23, Wiederantrag 2025/26

An der MS Egger-Lienz wurde eine besondere Maßnahme zur digitalen Resilienz umgesetzt: Eine Schulklasse und zwei Lehrpersonen verzichteten für drei Wochen vollständig auf ihre Smartphones. Dieser radikale Perspektivenwechsel eröffnete einen seltenen Blick auf das eigene Medienverhalten und machte spürbar, welchen Einfluss digitale Dauernutzung auf Schlaf, Stimmung und soziale Beziehungen hat. Die Jugendlichen berichteten, dass sie sich ausgeglichener fühlten, mehr Zeit für gemeinsame Aktivitäten mit Familie und Freund:innen fanden und den Schulalltag entspannter wahrnahmen. Besonders beeindruckend war, dass alle Teilnehmenden die gesamte Projektphase durchhielten – einige hätten die Pause sogar gerne verlängert.

Das Projekt zeigte eindrucksvoll, dass digitale Resilienz nicht nur aus technischem Wissen oder Medienkompetenz besteht, sondern auch aus der Fähigkeit, digitale Gewohnheiten zu reflektieren und bewusst zu regulieren. Die Erfahrungen der Jugendlichen machten sichtbar, wie wertvoll analoge Begegnungen und medienfreie Zeiten für Gesundheit und Wohlbefinden sind. Der Prozess wurde von dolomitenstadt.at in einer Videodokumentation begleitet, die persönliche Eindrücke, fachliche Perspektiven und authentische Momente festhält und so den Lernweg für die Schulgemeinschaft nachvollziehbar macht.

Zum Abschluss wurde die Rückkehr zu den Smartphones gefeiert, als Zeichen für einen reflektierten, selbstbestimmten Umgang mit digitalen Medien. Die MS Egger-Lienz zeigt damit, wie Schulen digitale Transformation nicht nur technisch, sondern auch pädagogisch und gesundheitsförderlich gestalten können.

„Ich tu nicht mehr so viele Sachen am Handy machen, z.B. gehe ich öfters auch mal raus oder mach einfach etwas anderes, ohne Handy.“

„Es war schon wieder toll das Handy zu haben aber ich war ein bisschen traurig, dass es schon vorbei ist, weil es war schon echt cool.“

„Ich bin nicht mehr so sinnlos am Handy, sondern schaue, dass es wohl etwas bringt.“