



Erasmus+-Fortbildung in Helsinki: Managing Digital Distractions

Ein Bericht von Mareike Strümpel, Lehrerin für Wirtschaft und Französisch



Im August 2025 nahm ich an einer spannenden Fortbildung in Helsinki teil, die sich mit dem Thema **digitale Ablenkung** und deren Auswirkungen auf Lernende und Lehrkräfte beschäftigte. Das hochsommerliche Wetter, die besondere Natur am finnischen Meerbusen und das lebendige Stadtleben in Helsinki, das für seine Tradition und Moderne verbindende Architektur sowie sein fortschrittliches Bildungssystem bekannt ist, boten hierfür eine inspirierende Kulisse. Mit dabei waren Lehrerinnen und Lehrer aus Italien, Griechenland, Spanien, Tschechien, der Slowakei und Deutschland. Der Dozent kam aus Chile.

Digitale Ablenkung ist allgegenwärtig und hat nachweislich negative Auswirkungen auf das Lernen und die mentale Gesundheit von Schülerinnen und Schülern. Die ständige Verfügbarkeit von digitalen Geräten und Plattformen ermöglicht zwar flexibles Lernen und Zusammenarbeit, stellt uns aber auch vor große Herausforderungen. Die Fähigkeit, Konzentration und Aufmerksamkeit zu managen, gewinnt in der digitalen Ära zunehmend an Bedeutung.

Während der Fortbildung wurden wir mit praktischen und nützlichen Strategien vertraut gemacht, die uns helfen, die Kontrolle über unsere Konzentration und mentale Gesundheit zurückzugewinnen. Wir lernten, wie stark digitale Ablenkungen unseren Alltag beeinflussen und welche Auswirkungen sie insbesondere auf junge Menschen haben. Ein Fokus lag auch auf der Entlarvung des Mythos des Multitaskings.

Ein weiterer Schwerpunkt war die Gestaltung von physischen und digitalen Umgebungen, die Ablenkungen minimieren und kognitive Ergonomie fördern. Wir praktizierten digitale Hacks und einfache Achtsamkeitsübungen, die sowohl für Schülerinnen und Schüler als auch für Lehrkräfte leicht umsetzbar sind.

Die Fortbildung vermittelte ebenso ein tieferes Verständnis dafür, wie unser Gehirn mit Konzentration, Gedächtnis und Gewohnheitsbildung umgeht.

Am Ende der Fortbildung erarbeiteten wir Ideen, wie wir mit dem gewonnenen Wissen die Aufmerksamkeitskompetenz von Schülerinnen und Schülern stärken und sie unterstützen können den Herausforderungen der digitalen Ablenkung besser zu begegnen sowie ihre digitale Gesundheit zu fördern.

Ich hoffe, dieser Bericht gibt Ihnen einen Einblick in die spannenden Inhalte und Erfahrungen der Fortbildung, und ich freue mich darauf, diese Erkenntnisse in unserer Schule umzusetzen und so zum digitalen Wohlbefinden beizutragen.