

## - Generation Smartphone -

Elternmagazin 8. Oktober 2015, S. 12-20

*Damit Medien Spass machen und nicht zur Gefahr werden, braucht es grosse Medienkompetenz – und zwar besonders von den Eltern. Das ist anstrengend, trägt aber zu einer guten Eltern-Kind-Beziehung bei.*

Viele Eltern fühlen sich überfordert mit dem, was ihre Kinder heute mit den Medien tun. Jeden Tag berichten die Sprösslinge von einer neuen App, einem neuen Game oder wollen sich bei einem coolen sozialen Netzwerk anmelden. Es stellt sich die Frage, wann, wie lange und wofür Kinder Medien nutzen sollen.

Das Angebot an Kursen, Broschüren und Webseiten zu diesem Thema nimmt rasant zu. Dies kann Eltern überfordern: „Es ist erschreckend, auf was ich alles achten soll“, sagt ein Vater beim Medienkurs der Swisscom.

### **Medien erfüllen Grundbedürfnisse**

Handy-abstinent sein, es einfach sein lassen – das würden sich viele Eltern von ihren Kindern wünschen. Dieser Wunsch ist verständlich, da nur wenige Eltern gänzlich mithalten können oder die Folgen der medialen Entwicklung abschätzen können. Hinzu kommt, dass Risiken für junge Medienbenutzer zurzeit im Fokus vieler Fernseh- und Zeitungsberichten sind.

Die Angst vor neuen Medien ist nicht unbekannt. Bereits bei der Erfindung des Buches hiess es, lesen sei gefährlich, es halte junge Menschen vom wahren Leben ab. Medien entstehen aber nicht ohne Grund, sondern sie decken menschliche Bedürfnisse ab. Bei vielen bekannten Medien (Buch, Zeitung, Radio etc.) steht das Bedürfnis nach Unterhaltung und Information im Vordergrund. Die Kommunikation verläuft in eine Richtung: vom Medium zum Nutzer. Das Internet, insbesondere das mobile Internet (Smartphone, Tablet), bietet jedoch vieles mehr. Es dient zB. auch der Kommunikation untereinander und natürlich der Selbstdarstellung. Schon zu Urzeiten haben Menschen eine Art von „Selfies“ gemalt, wie viele Höhlenmalereien zeigen. Es scheint daher ein Grundbedürfnis zu sein: „Seht her, was ich heute Tolles gemacht habe“. Eltern müssen wissen, dass durch das Verbot von WhatsApp-Gruppen Freundschaften zerstört werden können.

Wissenschaftler beschäftigen sich heute vor allem mit der Frage, ob manche Bedürfnisse bereits überfüllt sind und welche Folgen das hat. Die Tatsache, dass man überall kommunizieren kann bedeutet auch, dass man keine Sekunde mehr mit sich alleine sein muss. „Und vielleicht kann man es auch schon nicht mehr“, meint Medienwissenschaftler Peter Vorderer. Die Gefahr besteht darin, dass die Kinder der Langeweile, dem Spieltrieb oder der Einsamkeit jederzeit sofort nachgeben können. Dies hat zur Folge, dass sich eine sehr niedrige Frustrationstoleranz entwickelt. Das Motto lautet: Ich will alles, und zwar sofort!

### **Kinderhirne sind leicht ablenkbar**

Die Frustrationstoleranz von Heranwachsenden ist aufgrund der Gehirnentwicklung geringer als bei Erwachsenen. Erst mit ca. 18 Jahren erreicht das Frontalhirn seine volle Grösse. Daher sind junge Erwachsene besonders anfällig für Ablenkungen und haben Mühe ihre Impulse zu kontrollieren. Hinzu kommt, dass Medien nicht nur eine Vielzahl von Beschäftigungsalternativen anbieten, sondern oft auch eine sofortige

Belohnung: Kontakt zu Freunden, Glücksgefühl beim Musikhören, Bravo-Rufe bei Games. Hausaufgaben können da nur schwer mithalten, weil die Belohnung, zB. der Schulabschluss, unsicher ist und in ferner Zukunft liegt. Auf solche verzögerte Belohnungen hinarbeiten ist für das noch junge Gehirn sehr schwierig. Es sind also nicht nur die Medien, die ablenken, sondern auch das kindliche Gehirn, welches sich besonders leicht ablenken lässt. Der Krux an der Sache ist, dass häufiges Folgen dieser Impulse zu einer langsameren Entwicklung des Frontalhirns führt.

Eine Studie der Stanford University hat gezeigt, dass Multimedia-Nutzer, die viel Multitasking betreiben, leichter ablenkbar sind, langsamer arbeiten und sich weniger merken können. Multitasking ist also ein Mythos. Eltern sollten ihre Kinder dazu bringen, Dinge nacheinander zu tun. Musik und WhatsApp sind sinnvoll zum Entspannen in den Pausen und Gamen sollten die Kinder erst, wenn alles abgeschlossen ist. Denn Belohnungsreize eines Computerspiels wirken fast wie Drogen auf das Gehirn. Danach ist es schwierig, sich wieder an die Hausaufgaben zu setzen.

Die Besorgnis vieler Eltern, dass negative Medienerfahrungen langfristige Folgen haben, konnte bisher empirisch nicht belegt werden. Kurzfristige Effekte von Medienerfahrungen, wie zB. Alpträume nach einem schlimmen Film, sind häufig und können sogar hilfreich sein. Sie bieten dem Kind die Möglichkeit zu lernen, diese Eindrücke zu verarbeiten. Es kann Bewältigungskompetenzen aufbauen und ist für zukünftige Ereignisse dieser Art besser gewappnet.

#### **„Like“ mich!**

Georg Waller, Leiter der Medienpsychologie an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW), betont, dass sich „die Persönlichkeit eines Menschen aus genetischen und Umweltfaktoren zusammensetzt. Medienerfahrungen sind letztlich ein Teil dieses Puzzles.“ Besonders in der Jugendphase ist das Feedback von Gleichaltrigen sehr wichtig. Die „Likes“ im Internet sind ein ideales Mittel dafür. Nur bei wenigen Jugendlichen nimmt diese digitale Bestätigungssuche eine übersteigerte Form an. Im Normalfall verliert das *Fishing for Compliments* mit der Zeit an Bedeutung. Was aber tatsächlich zum Problem wird, sind die idealisierten Darstellungen von Jugendlichen auf Facebook, Instagram und Co. Bei ca. 1/5 der Jugendlichen wirkt sich dies negativ auf das Selbstbewusstsein aus. Auf der anderen Seite bietet das Netz auch viele Anlaufstellen, Vorbilder und Rollenmodelle auf Augenhöhe, die den Jugendlichen bei der eigenen Entwicklung helfen können. Wie können Eltern ihre Kinder nun am besten unterstützen? Laut Georg Waller ist dies eindeutig: „Es braucht Zeit, Gespräche und ehrliches Interesse. Denn eine gute Beziehung zu den Eltern ist der wichtigste Schutz – online wie offline.“

#### **Ein Vorbild sein – von Anfang an**

Experten raten, mit der Medienerziehung so früh wie möglich anzufangen. Zu Beginn geschieht dies indirekt, indem Kinder beobachten, wie Eltern mit Medien umgehen. Zur Vorbildrolle kommt später die Rolle als Begleiter hinzu. Auch bei offenbar harmlosen Dingen, wie zB. Biene Maja gucken, ist es wichtig, dass Kinder von ihren Eltern begleitet werden. Denn erst zwischen fünf und sieben Jahren entwickeln sich die notwendigen Fähigkeiten, um Medienbotschaften verstehen zu können. Den Eltern wird empfohlen, Mass zu halten, bei Bedarf Inhalte zu klären und den Entwicklungsstand des Kindes immer wieder zu überprüfen. Der Neurobiologe Gerald Hüther würde Kinder gerne bis ins Schulalter von Bildschirmen fernhalten: „Um die wichtigsten neuronalen Schaltkreise im Hirn aufzubauen, brauchen Kinder vor allem eines: eigene Körpererfahrungen. Und diese können nicht vor dem Bildschirm gesammelt werden.“

**Wenig verbieten, viel begleiten und da sein, wenn etwas passiert**

Dieses Prinzip lässt sich auf die gesamte Medienerziehung übertragen. Wenn die Tochter beispielsweise eine Internetbekanntschaft treffen möchte, könnte die Mutter folgendermassen reagieren: „Du darfst hin. Ich bin am Tisch nebenan und verstecke mich hinter einer Zeitung. Und wenn da wirklich der süsse 16-jährige Typ kommt und du mir ein Zeichen gibst, verschwinde ich. Falls aber jemand anders kommt, bin ich da und helfe dir.“

**Fünf Leitlinien für die Medienerziehung:**

- Mit dem Kind darüber sprechen, was es mit den Medien macht. Ehrliches Interesse zeigen.
- Eigene Mediennutzung überprüfen. Bin ich ein gutes Vorbild?
- Alternativen bieten. Warum sollte das Kind nicht am Handy hängen, wenn sonst nichts los ist?
- Gemeinsame Regeln festlegen und die Altersfreigaben für Filme, soziale Netzwerke, Apps und Games beachten.
- Sich über Risiken informieren und das Kind darauf hinweisen.

**Richtwerte des nationalen Programms „Jugend und Medien“ der ZHAW:**

< 3 Jahre	kein Bildschirmkonsum
< 5 Jahre	Bildschirmkonsum max 30 Min pro Tag und mit Erwachsenen
< 6 Jahre	keine eigene Spielkonsole
< 9 Jahre	Bildschirmkonsum max 5 h pro Woche, kein Internet
10 - 12 Jahre	Bildschirmkonsum max 10 h pro Woche
< 12 Jahre	keine sozialen Netzwerke und kein unbegleitete Surfen

Bei Jugendlichen ist der Bildschirm-Konsum ab 20 h pro Woche bedenklich