

Als Christ in der Mediengesellschaft leben (2)



6. Das Smartphone

1973 wurde das erste Mobiltelefon vorgestellt; im Februar 2016 gab es ca. 51 Millionen Smartphones in Deutschland. Auf der Wunschliste von Kindern im Grundschulalter hat das Smartphone heute höchste Priorität.

Es ist u. a. deshalb so beliebt, weil es eine Fülle von Funktionen bietet. Erst moderne Datenverarbeitung macht es möglich, die Daten, die das Smartphone mit seinen Sensoren liefert, zu verwerten. Mit dem Smartphonegebrauch gehen aber auch Risiken einher. So schauen junge Menschen ca. 150-mal am Tag darauf – das sind in der Regel 150 Ablenkungen. Die durchschnittliche tägliche Nutzung beträgt ca. 4 Stunden, 40 Minuten.

Untersuchungen zeigen, dass eine intensive Nutzung des Smartphones mit schlechteren Leistungen, höherer Angst und geringerer Lebenszufriedenheit einhergeht. In diesem Zusammenhang gibt es eine neue Krankheit: die Nomophobie (**no mobile phone + Phobie**). Das ist die Angst, von seinem Smartphone getrennt zu sein bzw. es nicht verwenden zu können. So hat der Begriff Trennungsangst im digitalen Zeitalter eine ganz neue Bedeutung erlangt.

In China benutzt eine halbe Milliarde Menschen Smartphones. Bei einer Untersuchung mit Schülern dort wurde gesteigerte Unaufmerksamkeit ermittelt, (1) je mehr Zeit mit dem Smartphone zum Zweck der Unterhaltung verbracht wurde, (2) wenn es tagsüber in der Hosentasche getragen wurde und (3) wenn es nachts nicht ausgeschaltet war. Besonders stark war die Unaufmerksamkeit dann,

wenn ein Schüler mehr als eine Stunde täglich auf seinem Handy mit Spielen beschäftigt war.

Eine 8. Klasse in einem bayerischen Gymnasium verzichtete freiwillig einen Monat lang auf das Smartphone. Die Schüler sagten, dass sie entspannter gewesen seien, sich mehr an Träume erinnern hätten und die Stimmung besser gewesen sei. Nicht ohne Grund empfehlen Experten in Bezug auf Jugendliche eine Zeitbegrenzung für Smartphones mit Internetzugang.

Ein allgegenwärtiges Phänomen bei Smartphones sind »Selfies«. Sie sind sehr gut für Erinnerungsfotos geeignet. Süchtige machen jedoch bis zu 200 Selfies am Tag, stellen sie laufend online und hoffen, möglichst viele Likes oder positive Kommentare zu bekommen. Das gilt auch für Fotos in sozialen Netzwerken allgemein. So nennt man die junge Generation heute nicht umsonst »Generation Like«, weil vieles nur deshalb ins Netz gestellt wird, um möglichst viele Likes zu bekommen. Und das Jugendwort des Jahres 2015 lautete »Smombie«. Das ist eine Zusammenstellung aus Smartphone und Zombie und meint jemanden, der von seiner Umwelt nichts mehr mitbekommt, weil er nur noch auf sein Smartphone starrt.

7. Neue Medien: Süchte

7.1. Hirnforschung, besonders in Bezug auf Kinder

Kinder sind am Computer vielem ungeschützt ausgeliefert: unvereinbaren Reizen, emotional aufwühlenden Bildern, fragwürdigen Orientierungsangeboten. Das hat einen erheblichen Einfluss auf die

Entwicklung ihres Gehirns, die wiederum mit der des Verhaltens, Denkens, Fühlens und Gedächtnisses zusammenhängt. Wenn Kinder und Jugendliche täglich mehrere Stunden vor ihren Computern verbringen, verändert das ihre Wahrnehmung, ihr Raum- und Zeitempfinden, ihre Gefühlswelt und ihre Fähigkeit, sich im realen Leben zurechtzufinden.

Bei Kindern, die täglich stundenlang vor ihren Monitoren sitzen, passt sich das Gehirn an diese Art von Nutzung an, und so ist ihr Denken hochgradig von bildhaften Vorstellungen geprägt. Nach und nach kann es dann zu einer suchtartigen psychischen Abhängigkeit kommen.

Der Hirnforscher Gerhard Hübner schreibt: »Wer in den Strudel virtueller [künstlicher] Welten ein-

taucht, bekommt ein Gehirn, das zwar für ein virtuelles Leben optimal angepasst ist, mit dem man sich aber im realen Leben nicht mehr zurechtfindet. Der Rest ist einfach: Wer dort angekommen ist, für den ist die Fiktion zur lebendigen Wirklichkeit und das reale Leben zur bloßen Fiktion geworden. Ein solcher Mensch ist dann nicht einfach nur abhängig von den Maschinen und Programmen, die seine virtuellen Welten erzeugen. Er kann in der realen Welt nicht mehr überleben.«

Wenn heutzutage die Computersucht zunimmt, so hängt dies in erster Linie damit zusammen, dass die Kinder nicht das bekommen, was sie benötigen, und in die virtuelle Welt flüchten. Offenbar wachsen viele Kinder inzwischen unter Bedingungen auf, die

ihnen nur wenige Möglichkeiten bieten, ihre wirklich wichtigen Bedürfnisse zu stillen, sodass sie sich »Ersatzbefriedigungen« suchen.

Neue Medien haben also wie Alkohol, Nikotin und andere Drogen ein Suchtpotential. Häufige Netzaktivitäten bei Internetsüchtigen sind: Einkaufen im Internet, Videokonsum, soziale Online-Netzwerke, Chatrooms, Online-Spiele, allgemein intensive nächtliche Nutzung.

7.2. Spielsucht

Was bieten Online-Spiele und was glauben Computernutzer dort zu finden?

1. Klare und verlässliche Strukturen und Regeln, die man einhalten muss, wenn man ans Ziel kommen will.
2. Eigene, selbständige Entscheidungen, die man treffen muss und für die man – wenn sie sich als falsch erweisen – ganz allein verantwortlich ist.
3. Aufregende Entdeckungen, die man machen, und spannende Abenteuer, die man erleben kann.
4. Gefahren, Ängste und Bedrohungen, die man überwinden kann.
5. Ziele, die man erreichen kann.
6. Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten, die man erwerben und sich aneignen kann.
7. Kleinigkeiten am Rande, auf die man achten muss.
8. Vorbilder, denen man nachzueifern kann. Freunde.
9. Eigene Erfahrungen, auch Fehler, die klug machen.
10. Geschicklichkeit, die man zunehmend besser entwickeln kann.
11. Leistung, die sich lohnt. Er-



reichbare Ziele: Erfolg und Anerkennung.

Zusammenfassend kann man festhalten: Hinter jeder Sucht steckt eine Sehnsucht.

Als Symptome von Spielsucht lassen sich folgende Aspekte benennen: ständig steigende Spielzeit, abnehmende Teilnahme am realen Leben, häufiges Fragen: Was soll ich denn sonst machen?, Kontrollverlust/Entzugserscheinungen, ständiger Stress mit den Eltern, nachlassende schulische Leistungen.

Als größter Risikofaktor für den suchtartigen Konsum von Videospiele hat sich der uneingeschränkte Zugang zu Computerspielen im Grundschulalter erwiesen. 81% der Jungen nutzen Spiele, die nicht für ihr Alter freigegeben sind, und 70% der Eltern erlauben es. Nach Angaben der Drogenbeauftragten der Bundesregierung gibt es 560 000 Computersüchtige in Deutschland, davon 250 000 im Alter von 14 bis 16 Jahren. 25 Millionen Deutsche über 14 Jahren spielen Computerspiele.

Nur am Rande kann hier erwähnt werden, dass Killerspiele gewalttätig machen, die Gefühle abstumpfen lassen und – im Falle von Ego-Shootern – Aufmerksamkeitsstörungen antrainieren.

8. Praktische Überlegungen

Wenn wir aus den obigen Aspekten nun einige praktische Überlegungen ableiten wollen, dann ist es für Eltern zunächst wichtig, ob sie die Hauptrisiken des Internets kennen und sich mit ihren Kindern darüber unterhalten können. Konkret ist es nötig, dass der Computerkindersicher ist, dass Eltern wis-

sen, wie viel Zeit das Kind vor dem Bildschirm verbringt, wie und wem es sich auf Facebook, Instagram, WhatsApp, Skype, Twitter usw. präsentiert, wozu es sein Handy benutzt und welche Inhalte es darauf und auf dem Computer oder Tablet hat. Sie sollten auch ein Auge darauf haben, inwiefern der Medienkonsum die Entwicklung und den Schulerfolg des Kindes negativ beeinflusst.

Als generelle Tipps lassen sich formulieren: Kinder sollten sich nicht zu lange mit den Medien beschäftigen – sinnvolle andere Tätigkeiten sind nötig; Kinder brauchen Netzbetreuung; Eltern sollten Interesse an den Computertätigkeiten ihrer Kinder zeigen, Gefahren und strafbare Handlungen besprechen, in Gefahrensituationen Beweise sammeln und klare Nutzungsregeln und Konsequenzen vereinbaren. Gegen das Argument »Alle anderen dürfen das aber« ist Stärke notwendig – meistens stimmt das nämlich nicht. Andererseits muss man sich bewusst machen, dass überzogene Verbote und totale Kontrolle – je nach Alter – das Gegenteil bewirken können.

In vielen alltäglichen Zusammenhängen gibt es Schutz für Kinder und Jugendliche; in die digitalen Welten dagegen werden sie oft ohne Schutz gelassen. Kinder müssen aber nach und nach Selbstkontrolle lernen. So lautet also die Empfehlung: Mindestens bis ca. 14 Jahre ist auch technischer Schutz sinnvoll, aber wichtig ist, dass Eltern informiert sind und mit den Kindern oder Jugendlichen gemeinsam deren Medienkompetenz vorantreiben. Die neueste Shell-Jugendstudie von 2015 besagt, dass



99 % der Jugendlichen in Deutschland Zugang zum Internet haben. Sie nutzen im Schnitt mehr als zwei Zugangskanäle (Smartphone, Laptop usw.) und sind durchschnittlich 18,5 Stunden wöchentlich im Netz.

Der Landesschulelternbeirat Hessen empfiehlt, keine Bildschirme im Kinderzimmer zu haben, den Kindern keine Möglichkeit zu geben, in der Nacht Handys oder mobile Konsolen zu benutzen, und Jugendlichen unter 16 Jahren keinen Internetzugang auf mobilen Geräten zu ermöglichen.

Generelle Sicherheitshinweise – auch für Erwachsene – wären noch, wichtige Daten regelmäßig auf einer externen Festplatte zu sichern, immer auf einen aktuellen Virenschutz zu achten, die Firewall zu aktivieren und die Webcam zuzu-

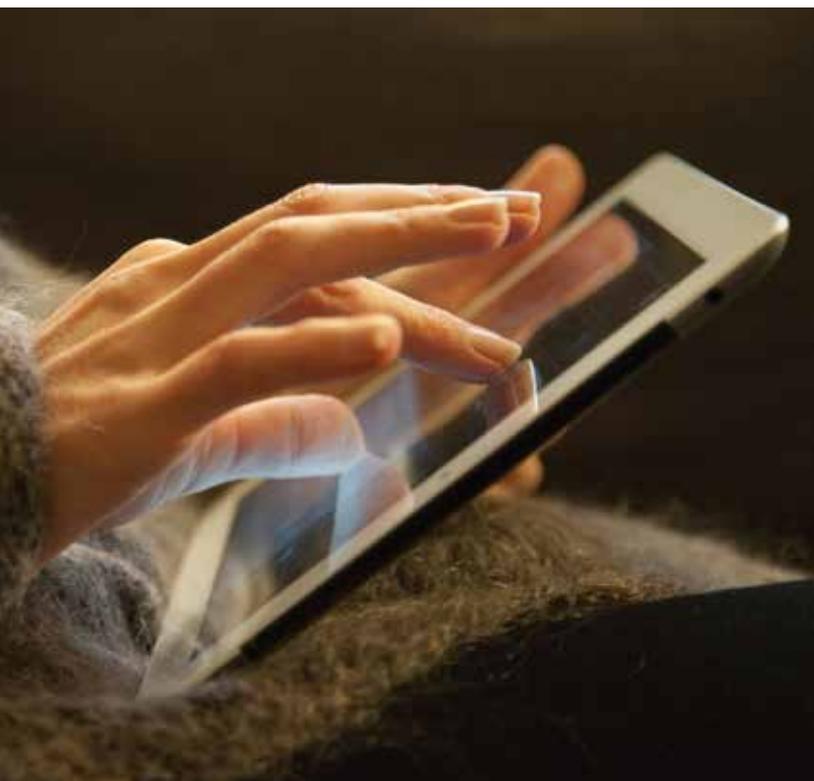
kleben. Was den illegalen Download von Musik, Filmen und Software betrifft, so wird dieser von den Rechteinhabern scharf verfolgt und kann zu hohen Schadensersatzforderungen führen. Hier gilt: Eltern haften für ihre Kinder. Bei E-Mail-Adressen kann es sicherer sein, nicht den vollständigen Namen anzugeben; andererseits sollten für berufliche Zwecke auf keinen Fall unseriöse E-Mail-Adressen verwendet werden.

Wer ein Baby vor einen Bildschirm setzt, riskiert einen negativen Einfluss auf seine geistige Entwicklung: Kleinkinder, die Baby-Filme schauen, kennen deutlich weniger Wörter als andere, sind also in ihrer Sprachentwicklung verzögert. Wenn ein Elternteil täglich vorliest, ergibt sich hin-

gegen ein positiver Effekt auf die Sprachentwicklung. Auch das tägliche Erzählen von Geschichten hat eine positive Wirkung, ebenso das Hören von Musik. Die Computernutzung im Kindergartenalter hingegen kann zu Aufmerksamkeitsstörungen und später zu Lesestörungen führen.

Es wurde bereits erwähnt, dass der Computereinsatz beim Lernen heutzutage unabdingbar ist. In der Schule nehmen Computer den Kindern mittlerweile aber auch Arbeiten ab, die sie besser selbst erledigen würden. Es gibt bis heute keinen hinreichenden Nachweis dafür, dass die moderne Informationstechnik das Lernen in der Schule verbessert. Sie führt im Gegenteil zu oberflächlichem Denken, lenkt ab und hat zudem unerwünschte Nebenwirkungen. So leistet man z. B. beim Kopieren von Informationen aus dem Netz weniger Denkarbeit und beim Schreiben mit dem Computer weniger Gehirntätigkeit, als wenn man von Hand schreiben würde – man behält das Geschriebene weniger und auch die motorischen Fähigkeiten können darunter leiden. Wenn Vorwissen in einem Fachgebiet da ist, hilft das Internet sehr gut, dieses zu vertiefen – mehr aber auch nicht. In letzter Zeit gibt es immer mehr namhafte Untersuchungen, die feststellen und bestätigen, dass der Computer als Lernmedium lange Zeit völlig überschätzt wurde. Lernen mit Hirn, Herz und Hand ist nach wie vor zentral wichtig.

Der Besitz einer Spielekonsole wirkt sich schon nach wenigen Monaten messbar negativ auf die Lese- und Schreibleistung von



Grundschulern aus, wenn die Nutzung nicht klar reglementiert wird. Auch ist zu bedenken, dass Multitasking – laut Hirnforschung – nicht möglich ist (es wird vor allem von Mädchen versucht). Deshalb sollte man z. B. bei Hausaufgaben keine Musik hören und keine sozialen Netzwerke geöffnet haben, denn Menschen, die häufig mehrere Medien gleichzeitig nutzen, weisen Probleme bei der Kontrolle ihres Geistes auf und haben insbesondere Schwierigkeiten bei der Konzentration und Fokussierung.

Es ist allgemein bekannt, dass Depressionen mittlerweile eine Volkskrankheit sind; nach Erkältungen sind sie der zweithäufigste Grund für Krankschreibungen in Deutschland. Digitale Medien begünstigen das Auftreten einer Depression auf verschiedenste Weise.

9. Schluss

Wenn wir das Thema Internet und Computer zusammenfassen, müssen wir feststellen, dass es grob drei Aspekte gibt: 1. Notwendigkeit und Nutzen; 2. zeitraubende Beschäftigung; 3. Kontakt mit Bösem. Diese Aspekte lassen sich allerdings nicht streng voneinander trennen und gehen zum Teil ineinander über. Auch beim Umgang mit Computer und Internet sollten wir also vorsichtig sein und uns von »jeder Art des Bösen« fernhalten (1Thess 5,22). Denn: »Aus dem Herzen kommen hervor böse Gedanken, Mord, Ehebruch, Hurerei, Dieberei, falsche Zeugnisse, Lästerungen; diese Dinge sind es, die den Menschen unreinigen« (Mt 15,19f.). Und: »Im Übrigen, Brüder, seid stark in dem Herrn und in der Macht seiner Stärke. Zieht die ganze Waffenrüstung Got-

tes an, damit ihr zu bestehen vermögt gegen die Listen des Teufels. Denn unser Kampf ist nicht gegen Fleisch und Blut, sondern gegen die Fürstentümer, gegen die Gewalten, gegen die Weltbeherrscher dieser Finsternis, gegen die geistlichen Mächte der Bosheit in den himmlischen Örtern. Deshalb nehmt die ganze Waffenrüstung Gottes, damit ihr an dem bösen Tag zu widerstehen und, nachdem ihr alles ausgerichtet habt, zu stehen vermögt« (Eph 6,10–13).

Unser Einfluss auf andere Menschen mag vielleicht nicht dem von Steve Jobs nahekommen, und wir sollten dies wohl auch nicht anstreben. Der Autor seiner einzigen autorisierten Biografie, Walter Isaacson, schreibt nämlich, dass Jobs für sich selbst nie die innere Ruhe gefunden habe, die er suchte. Jobs' Leben sei daher »Lehre und Warnung zugleich«.

Es wäre zu wünschen, dass wir mehr und mehr das Wichtige vom Vordergründigen zu unterscheiden lernen, dass wir erkennen, was im Leben wirklich zählt, dass unser Einfluss auf andere eine über dieses Leben hinausgehende Dimension hat und dass der Reichtum in Christus mehr und mehr unser Handeln, unsere Beziehung zu anderen Menschen und auch unseren Umgang mit Internet, Handys und Computern bestimmt.

Jochen Klein

Wichtigste verwendete Quellen:

- klicksafe.de
- Manfred Spitzer: *Digitale Demenz und Cyberkrank*
- verschiedene Publikationen von Günter Steppich

