„Handys haben im Kinderzimmer nichts verloren“

Expertinnen warnen: Ein zu hoher Handykonsum stresst, beeinflusst die soziale Kompetenz und das Lernen

VON MANFRED **WOLF**

Fotos: colourbox.de, Weihbold, OÖG

LINZ. Die erste Schulwoche ist absolviert. Die Schutzfolien sind von den neuen Tablets gezogen, die Laptops aufgeklappt, die Smartphones in den Schultaschen. Die Digitalisierung des Bildungswesens ist das erklärte Ziel der Bildungsdirektion – freilich auch der Umgang damit.

130 Minuten pro Tag verbringen Jugendliche täglich im Internet. 75 Prozent der Eltern kommunizieren fast täglich mit ihren Kindern via Nachrichtendiensten wie WhatsApp. Diese Zahlen veröffentlichte Bildungslandesrätin Christine Haberlander (VP) am ersten Schultag. Zahlen, die Experten zu denken geben. Denn sie zeigen nicht nur ein Suchtverhalten der Elf- bis 18-Jährigen, sie zeigen auch, dass Eltern dieses fördern. Und zwar indem sie zum einen ihren Nachwuchs nicht anrufen, sondern Nachrichten schicken, und zum anderen, indem sie ihre Kinder erziehen, ständig erreichbar zu sein.

Massive Auswirkungen

„Unsere Kinder haben einen problematischen Internetkonsum“, sagt die Kinder- und Jugendpsychiaterin Klara Humer-Golmayer vom Salzkammergut Klinikum Vöcklabruck. Und der wirkt sich aus. „Intensiver Konsum digitaler Medien beeinflusst die neuronalen Strukturen“, sagt sie. Die Folge: Das Wahrnehmungsverhalten und die soziale Kompetenz verändern sich, die Konzentration ist gestört, das Lernen wird negativ beeinflusst, ebenso der Schlaf.

„Wir haben Jugendliche, die durch die intensive Mediennutzung die Tag-und-Nacht-Struktur verloren haben, die nur noch in der virtuellen Welt leben“, sagt Humer-Golmayer. Den höchsten Suchtfaktor habe TikTok. „Jedes ‚Like‘ stimuliert, macht süchtig nach mehr“, sagt sie. Der ursprünglich von Facebook stammende „Like-Button“ bewirkt eine positive Stimulanz im Gehirn – es wird Dopamin ausgeschüttet, das Glückshormon. Der Drang nach immer mehr „Likes“, die Angst davor, keines zu bekommen, stresst – auch bei Erwachsenen. Stress verursacht zudem der Zwang, nichts versäumen zu dürfen. Kein lustiges Katzenvideo, keine Nachricht, kein Bild. „Man befindet sich permanent in einem Erregungszustand. Die Folge sind Schlafstörungen und Hyperaktivität“, sagt Humer-Golmayer.

Mit den „Likes“ einher geht auch die Pervertierung des Sozialverhaltens. Schon vor acht Jahren warnte Primar und Suchtexperte Kurosch Yazdi-Zorn vom Linzer Neuromed-Campus im OÖN-Gespräch davor: „Der Mensch ist ein Rudeltier. Er ist es gewohnt, von seinem Rudel – Freunden, Familie, Lehrer – gelobt zu werden. Das motiviert. Diese genetische Sozialität wird von der Industrie missbraucht. Jugendliche holen sich ihr Lob nicht mehr von ihrem Rudel, sondern von ihrem virtuellen Umfeld.“

Das unterstreicht auch die Hirnforscherin Manuela Macedonia: „Onlinefreundschaften sind letztlich nichts wert und das Handy lässt die Kinder vereinsamen.“ Sie sagt: „Handys haben in Schulen nichts verloren.“ Auch zu Hause sollte der Umgang reglementiert sein. Denn Handys lenken beim Lernen ab. „Allein das Weglegen des Handys in einen anderen Raum führt zu besserer Konzentration.“ Man werde nicht mehr von Botschaften oder Vibrieren abgelenkt. Diese Störfaktoren sind es, die dem Lernen entgegenwirken. „Wenn sie fünf Namen von Habsburgern lernen müssen, dann lesen sie die, wiederholen das und lassen es wirken. Wenn die Aufmerksamkeitsspanne aber permanent gestört wird, weil sie ständig schauen, was auf Instagram los ist, dann wird das nichts“, sagt die Hirnforscherin.

Der Mensch verfüge zwar über die Fähigkeit des Multitaskings, allerdings stelle es keinen zivilisatorischen Fortschritt dar, wie der deutsch-koreanische Philosoph Byung-Chul Han in seinem Buch „Müdigkeitsgesellschaft“ schreibt. Es sei vielmehr eine Aufmerksamkeitstechnik, die unerlässlich sei für das Überleben in der Wildnis. Sprich: Der Jäger musste beim Jagen auch schauen, dass er nicht selbst zur Beute wurde.

Auch beim Autofahren kommt Multitasking zur Geltung. Manuela Macedonia erklärt: „Der Fokus liegt beim Fahren, parallel dazu registriert jeder, was hinter einem passiert, ob jemand zu schnell überholt und ob ein Kind über die Straße läuft.“ Wechseln wir den Fokus dann kurz von einem zum anderen („shiften“), laufen dennoch alle anderen Punkte mit. „Dieses ‚Shiften‘ nennt man Multitasking“, sagt Macedonia. „So können Kinder auch tatsächlich problemlos Musik hören und gleichzeitig Aufgabe machen.“ Wenn dieses „Shiften“ aufgrund einer Handysucht permanent passiere, „weil ich wissen will, was in den sozialen Medien gerade passiert, dann kann ich mich nicht mehr konzentrieren“, erklärt die Hirnforscherin. Dieses „Shiften“ sei es jedoch nicht, das in uns Stress verursache – „es ist uns gegeben wie das Gehen“. Vielmehr seien es die Inhalte, die mit dem Handy zum Rezipienten kämen. „Wenn ich zum Beispiel in einer permanenten Interaktion stecke oder mich der Inhalt emotional involviert“, sagt Macedonia.

Kinder brauchen beide Welten

„Ständig online zu sein und zu arbeiten, das geht nicht“, sagt Humer-Golmayer. Ein Bewusstsein dafür zu schaffen, könne nicht nur von der Bildungsdirektion erwartet werden, „da müssen auch wir Erwachsene etwas ändern“. In der Schule laufe bereits eine Medienkompetenzerziehung. Denn ganz verteufeln will Klara Humer-Golmayer die Handys nicht. „Kinder und Jugendliche brauchen beide Welten, den direkten Kontakt, aber auch die digitalen Geräte – und den richtigen Umgang damit.“

Einig sind sich Macedonia und Humer-Golmayer, dass „Handys nichts in Kinderzimmern verloren haben“. Es fördere das Suchtverhalten und ermögliche den Kindern und Jugendlichen, auch in der Nacht online zu gehen. Außerdem beeinflusse das blaue Licht der Bildschirme das Schlafhormon Melatonin negativ. „Körper und Geist kommen nicht mehr zur Ruhe“, sagt Klara Humer-Golmayer. Manuela Macedonia ergänzt: „Es braucht sich niemand zu wundern, wenn die Kinder kein Sitzfleisch mehr haben.“

Ebenfalls in der eingangs erwähnten Studie steht übrigens, dass den Jugendlichen physische Treffen sehr wichtig sind. Face-to-face statt Facebook also.

Leitartikel auf »Seite 4

„Das Weglegen des Handys in einen anderen Raum führt zu besserer Konzentration.“

Manuela Macedonia, Hirnforscherin

„Unsere Kinder und Jugendlichen haben einen problematischen Internetkonsum.“

Klara Humer-Golmayer, Kinder- und Jugendpsychiaterin