

Internet-, Computer- und Smartphone-Nutzung bei Jugendlichen. Wann wird es zum Problem?

Prof. Dr. Christoph Möller, Chefarzt Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, Auf der Bult – Zentrum für Kinder und Jugendliche, Hannover

Herr Prof. Möller stellt die massiv voranschreitende Digitalisierung, getragen von der der Wirtschaft und Politik in Bezug auf die kindliche Entwicklung in Frage. Diese zielt u. a. darauf ab, künftige Arbeitnehmer*innen frühzeitig auf eine digitalisierte Arbeitswelt vorzubereiten, bereits in der Schulzeit. Das möglichst frühe Heranführen an Digitalisierung jedoch entspricht nicht den Voraussetzungen, die notwendig für eine gesunde Entwicklung sind. Durch den Gebrauch digitaler Medien bereits im Kindesalter verändern sich die Entwicklungsbedingungen für Kinder. Die natürliche Entwicklung, die geprägt ist von freiem, kreativem Spielen, wird gehemmt und kann zu einem späteren Zeitpunkt nicht mehr nachgeholt werden. Herr Prof. Möller stellt die Forderung nach einem Neudenken der Digitalisierung unter dem Primat der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen.

1. Medien-Besitz und Beschäftigung

Im Rahmen der JIM-Studie 2017 wurden Zwölf- bis Neunzehnjährige in Deutschland zu ihrer Mediennutzung befragt: 97% der Jungen und Mädchen besitzen ein Smartphone, 65% der Mädchen und 72% der Jungen einen Computer oder ein Laptop, 31% der Mädchen und 63 % der Jungen eine feste Spielkonsole, 51 % der Mädchen und 55 % der Jungen ein TV Gerät und 51 % der Mädchen und 50 % der Jungen besitzen ein Radiogerät. Das am häufigsten eingesetzte Gerät zur Internetnutzung war 2017 mit 81 % das Smartphone. Das Smartphone ist omnipräsent mit 150 Aktivierungen/Tag, also circa alle 9 Minuten.

Bei 14- bis 29-Jährigen beträgt die durchschnittliche tägliche Zeit im Internet 5,7 Stunden.

Der Messengerdienst WhatsApp ist seit April 2018 gemäß der neuen Datenschutzverordnung verpflichtet, das Mindestalter für seine Nutzer*innen auf 16 Jahre festzuschreiben, was er jedoch nicht kontrolliert. WhatsApp ist nach YouTube das beliebteste Internetangebot gefolgt von Instagram, Snapchat und Facebook. Die Nutzung greift tief in das persönliche (Er)leben der Kinder und Jugendlichen ein. Soziale Interaktionen über digitale Bildschirmzeit reduzieren die Zeit für das Erkennen und richtige Deuten non verbaler Signale menschlicher Emotion. Die neuen digitalen Medien ermöglichen ein Abtauchen – ein sich darin Verlieren. Durch das Konstruieren „alternativer Realitäten“ können digitale Angebote manipulieren und eine gesunde, emanzipatorische Entwicklung sabotieren sowie die Demokratie gefährden. Dennoch sind sowohl für Jugendliche als auch für Lehrer*innen digitale Medien und soziale Netzwerke die überwiegenden Informationsquellen zum Zeitgeschehen.

Die gesundheitlichen Beeinträchtigungen der exzessiven Smartphonennutzung Heranwachsender sind bereits sichtbar. Probleme wie Übergewicht, Kurzsichtigkeit, Schlafmangel und Konzentrationsstörungen haben bei Jugendlichen zugenommen. Der Schlafmangel ist das Resultat aus der Exposition mit dem wach machenden, blauen Licht der Bildschirme und aufwühlenden Internet-Inhalten. Die Folgen sind Müdigkeit, sowie Konzentrations- und Gedächtnisstörungen mit Auswirkungen auf die Schulleistungen.

2. Medien, kognitive Entwicklung und Schulleistungen

Eine OECD-Studie belegt, dass die Digitalisierung im Schulunterricht in den letzten 10 Jahren keine nennenswerte Verbesserung der Schüler*innen-Leistungen brachte. Viel-Smartphonennutzer*innen und Vielsucher*innen auf Google haben Probleme beim Speichern und Abrufen von Informationen, z. B. wenn digitalen Helfer für die Erarbeitung des Unterrichtsstoffes eingesetzt werden. Zielführendes, problemlösungsorientiertes Denken kann durch häufige Smartphonennutzung und Google-Suche nicht erlernt werden. Mit zunehmendem Internetkonsum werden Schulleistungen schlechter. Wenn Schüler*innen und Student*innen durch Textnachrichten und Facebook abgelenkt werden, verlernen sie, sich längere Zeit auf eine Aufgabe zu konzentrieren und reagieren unter Umständen mit Stress. Soziale Netzwerke und Suchmaschinen engen den Erfahrungshorizont ein. Die Nutzer*innen verbleiben in einer Informationsblase. Inhalte, die sie eingeben, werden durch die Anbieter bewusst immer weiter verstärkt und in immer intensiverer oder radikalerer Form präsentiert, um den Nutzer*innen online zu halten. Grundbildung, z.B. Schulbildung, ist Voraussetzung zum zielführenden Suchen von Informationen. Soziale Kompetenz wird im sozialen Miteinander gelernt („Am ‚Du‘ werde ich zum ‚Ich‘.“). Soziale Netzwerke können allenfalls eine Erweiterung sein. Viele hochrangige ITler im Silicon Valley haben wohlweislich für ihre Kinder Smartphone Abstinenz durchgesetzt und schicken ihre Kinder auf Smartphone freie reformpädagogische Schulen.

Bewegung und motorische Entwicklung stehen mit Intelligenzentwicklung in direktem Zusammenhang. Bewegung spielt eine wichtige Rolle für die Hirndurchblutung und die Vernetzung der Hirnzellen untereinander. Gerade in frühem Lebensalter wird die neuronale Plastizität am stärksten durch Bewegung beeinflusst. Neuroplastizität ermöglicht Lernvorgänge. Die Entwicklung und Funktion des Gehirns ist nutzungsabhängig und braucht im Kleinkindalter ein „Be-Greifen“ zum Erfahren der Umwelt und Erlernen kognitiver Fähigkeiten (s.a. Vortrag von Prof. Riedel zur BLIKK-Studie, neurophysiologische Grundlagen in der Entwicklung). Das Gehirn entwickelt sich am besten durch eigene geistige Leistung. Die neuen Medien sind nicht lernförderlich, weil sie bestimmte geistige Tätigkeiten übernehmen.

Spracherwerb gelingt nur im Dialog mit Menschen unterstützt vom Sehsinn (Ablesen von den Lippen und Beobachten der Mimik und Gestik). Das Schreiben kann besser über das handschriftliche Erlernen der Buchstaben gelernt werden. Handgeschriebenes wird nachweislich besser erinnert, als auf der Tastatur Geschriebenes. Interaktive digitale Lehrbücher sind für den Spracherwerb eher hinderlich, weil sie ablenken.

Selbst im Kleinkindalter werden gesundheitliche Risiken durch übermäßigen Medienkonsums immer deutlicher. Sie reichen von Fütter- und Einschlafstörungen bei Babys über Sprachentwicklungsstörungen bei Kleinkindern bis zu Konzentrationsstörungen und ADHS im Grundschulalter. Es gibt bei den Zwei- bis Fünfjährigen signifikante Zusammenhänge von motorischer Hyperaktivität und Konzentrationsstörungen in Verbindung mit der Nutzung von digitalen Bildschirmmedien. In dieser Altersgruppe können sich knapp 70 Prozent weniger als zwei Stunden selbstständig ohne die Nutzung digitaler Medien beschäftigen. Diesen Kindern wird eine gesunde Entwicklungsmöglichkeit vorenthalten, denn alles was wir tun oder nicht tun, hinterlässt Spuren im Gehirn.

3. „Internet- und Computersucht“ - Therapie

Internet Gaming Disorder (IGD), DSM-5, bezieht sich auf die problematische Nutzung von Computerspielen (sowohl online als auch offline). Für die Diagnose IGD müssen bei betroffenen Jugendlichen fünf von folgenden neun Kriterien über einen Zeitraum von 12 Monaten erfüllt sein: gedankliche Vereinnahmung, Entzugssymptome, eine Toleranzentwicklung, Kontrollverlust, verhaltensbezogene Vereinnahmung, ein fortgesetzter Gebrauch trotz negativer Konsequenzen, Dissimulation, dysfunktionale Stressbewältigung oder Gefährdungen und Verluste. Die Zahlen internetabhängiger Jugendlicher und junger Erwachsener steigen rasant - mittlerweile gehen Experten von etwa 600 000 Internetabhängigen und 2,5 Millionen problematischen Nutzern in Deutschland aus. Zwischen exzessiver Computerspielnutzung und Depressivität, Angststörungen, ADHS und Vernachlässigung sozialer Kontakte gibt es Zusammenhänge. Gefährdet sind Kinder und Jugendliche, wenn ungünstige Entwicklungsbedingungen und exzessiver Mediengebrauch zusammentreffen, wenn wenig Kontakte in der realen Welt gegeben sind, wenn Anerkennung und Bestätigung verwehrt sind und wenn Anforderungen im Alltag nur schwer oder nicht zu erfüllen sind. Die virtuelle Realität ist positiver besetzt als die reale Welt, da hier Trost, Anerkennung und unmittelbarer Erfolg und Belohnung erfahren werden. Sie ermöglicht, was im Alltag verwehrt ist: Bedürfnisbefriedigung, Abschalten können, „Kick“ erleben.

Jugendliche, die internet- oder computerspielsüchtig sind, brauchen eine Therapie, wie sie zum Beispiel im Kinder- und Jugend-Krankenhaus AUF DER BULT angeboten wird. Auf der Therapiestation Teen Spirit Island wird neben der Behandlung der Grundstörung Wert auf die Vermittlung von Lebenskompetenzen gelegt. Mehrheitlich wird in der Gruppe therapiert. Ziel ist es, den Patient*innen eine klare Tagesstruktur zugeben und durch Aktivitäten wie Klettern oder Kochen zu Körpererleben und Selbstwertstärkung zu verhelfen. Sie sollen im Kontakt mit dem Therapeuten und in der sozialen Gemeinschaft zurecht zu kommen und die Erfahrung machen, sich selbstwirksam zu erleben und im eigenen Leben einen Sinn zu finden.

4. Ausblick

„Das tragische an jeder Erfahrung ist, dass man sie erst macht, nachdem man sie gebraucht hätte.“
F. W. Nietzsche

Die Digitalisierung wird fortschreiten und somit werden die Kollateralschäden zunehmen. Eine kritische Reflektion ist überfällig. Die Frage, welches Ziel wir als Gesellschaft verfolgen, darf im Sinne eines gelebten Humanismus nicht nur theoretisch diskutiert werden. Es wäre verhängnisvoll, wenn es nur um kompetente Nutzer*innen ginge. Vielmehr benötigen wir Menschen, die die digitalen Errungenschaften für das Menschsein gewinnbringend gestalten können. Die Technik von heute ist nicht die Technik von morgen! Wir brauchen vor allem freie, kreative Menschen, die den Wandel menschlich gestalten können.

Medienkompetenz beginnt mit Medienabstinenz. Für eine gesunde Entwicklung sind Sinneserfahrungen, Bewegung, Spiel, sichere Bindung und Begeisterung für das Leben Voraussetzung. Dies ist Grundlage für einen selbstbestimmten Umgang mit Medien und ist die beste Prävention für eine reflektierte maßvolle Mediennutzung.

Herr Prof. Dr. Möller: „Das Beste für den Menschen ist der Mensch“