

Empfehlungen zu Bildschirmmedien

Die Sekundarstufe I (2. Teil)

Erwachsenwerden ist für Jugendliche eine große Herausforderung. Bei der Suche nach dem rechten Weg kommt es auch zu Grenzüberschreitungen. Diese zum Anlass für den Selbstwert zerstörende Kritik zu nehmen, war schon immer Ursache von Pubertätskrisen. Viel wichtiger ist es, die Bewältigung der Herausforderungen in diesem Lebensabschnitt als enorme Leistung anzuerkennen. Das Streben nach Autonomie hat leider auch Schattenseiten. Dabei sind digitale Bildschirmmedien Hilfe und Gefahr zugleich.



Dr. Uwe Büsching



Prof. Dr. Ralf Lankau

Digitale Bildschirmmedien können eine Gefährdung der Entwicklung sein. Zugleich kommt dem regulierten Umgang mit diesen Medien eine wichtige Rolle für die Vorbeugung von körperlichen und seelischen Erkrankungen zu. Um medienmündig zu werden, um Information von Werbung zu unterscheiden und reale von gefakten Angeboten, braucht es eine wissende und wohlwollende (Medien-)Erziehung. Dies sind Aufgaben für Eltern und Schule. Die Frage ist dabei nicht, ab welchem Al-



Foto: © astrosystem – stock.adobe.com

ter Medienpädagogik notwendig ist. Die Frage ist, wie gut müssen (und können) Eltern und Lehrer*innen in einer sich rasant entwickelnden Medienwelt qualifiziert sein?

Hardware wird in Schulen angeschafft, aber es herrschen Personalnot und Defizite im Bereich der Lehrerfortbildung, um Medienpädagogik im didaktisch sinnvollen Einsatz digitaler Medien zu qualifizieren. Medienpädagogik mit dem Ziel medienmündiger Erwachsener bleibt seit Jahren Wunschdenken. Medienmündige Nutzer sind gar nicht das Ziel von Social Media und deren Geldgebern bzw. der absatzorientierten Wirtschaft und Datenökonomie. Im Gegenteil: Ziel der Anbieter von Onlinediensten und Spielen ist eine möglichst lange Verweildauer der Nutzer, um Werbung zu schalten

und Produkte zu vermarkten. Wenn schon eine Bildung zum medienmündigen Bürger aktuell aus vielen Gründen nicht möglich ist, könnte die Pädagogik doch entscheidende Beiträge leisten, um die mit der Digitalisierung verbundenen Leiden zu mindern: in der pädagogischen Arbeit keine digitalen Endgeräte in Kita und Grundschule, keine eigenen Endgeräte vor dem 14. (besser: 16.) Lebensjahr, insbesondere keine Smartphones in der Sekundarstufe I.

Social Media als Informationsquelle

Der Alltag Jugendlicher besteht aus Schule und Freizeit, die Freizeit überwiegend aus digitalen Bildschirmmedien, mit zunehmender Nutzungsdauer von

bis zu 60 Stunden/Woche. Ein Leben ohne diese, insbesondere Social Media, ist für Jugendliche möglich, aber sinnlos. Soziale Medien werden zum Zeitvertreib, sie dienen der Inspiration für Lifestyle-Themen und um Kontakte zu knüpfen. Sie sind für die meisten Teenager die bei weitem wichtigste Informationsquelle – ob nun Nachrichten oder Informationen über Dinge, die Sinn im Leben geben, zu erhalten oder zu differenzieren. Dabei haben Jugendliche so viele Fragen, weil sie so viel bewältigen müssen.

Tab. 1

Entwicklungsaufgaben Jugendlicher
• Akzeptieren der körperlichen Veränderungen und des eigenen Aussehens
• Übernahme der Geschlechtsrolle
• Emotionale Unabhängigkeit von den Eltern
• Autonomie
• Aufbau eines eigenen Freundeskreises
• Gestaltung reifer Beziehungen
• Aufnahme enger/intimer Beziehungen
• sozial verantwortliches Handeln, Entwicklung eines Wertesystem
• ethisches Bewusstsein einüben
• Gewinnung von Klarheit über sich selbst
• Entwicklung von Vorstellungen bzgl. Partnerschaft und Familie
• Entwicklung einer Zukunftsperspektive, Ausbildung und Beruf

Modifiziert nach Seiffge-Krenke

Wer kann besser Antworten geben als die Eltern, von denen man sich aber generell abgrenzen möchte, oder die Lehrer*innen, die an Lehrpläne gebunden sind und eben keine Lebensberater Pubertierender sind? Im Netz und in Communities finden Jugendliche scheinbar für alles eine Antwort. Tabelle 1 zeigt eine Zusammenstellung der Bewältigungsaufgaben im Jugendalter. (Weil es im Kontext mit Bildschirmmedien herausragt, wird auf die Akzeptanz des eigenen „Ich“ später getrennt eingegangen.) Die Fragen im Zusammenhang der Bewältigungsaufgaben sind schier unerschöpflich. Wissen Erwachsene um diese Anforderungen, fördert es die Bereitschaft, sich mit den Jugendlichen und ihren „Lebensaufgaben“ auseinanderzusetzen.

Nachrichten haben für Jugendliche durchaus einen Stellenwert, die Kanäle

der sozialen Medien stehen dabei meist an erster Stelle. Die jungen User bezeichnen diese als prägnanter, aktueller, informativer und unterhaltender, ohne die Echtheit der Nachrichten prüfen zu können, dafür ist die Lesezeit meist sehr kurz. Jugendliche erkennen zwar durchaus die oft zweifelhafte Glaubwürdigkeit und die Fake News ebenso wie die Qualitätsunterschiede der Anbieter, sie sind aber offen für alle Formen von Unsinn. Grundsätzlich steigt die Glaubwürdigkeit, wenn Kontexte und Hintergründe erläutert werden. Insbesondere öffentlich-rechtlichen Angeboten wird großes Vertrauen entgegengebracht, da sie als unabhängig gelten. Auch deren Nachrichten werden über soziale Medien veröffentlicht. Gedanken über die Gründe, warum soziale Medien für den User generell kostenlos sind und welche Geschäftsmodelle damit verbunden sein können, machen sich die Jugendlichen nicht.

Tab. 2

Merkmale von Fake News in Sozialen Medien
• Unprofessionelle Aufmachung (z.B. schlechte Bild- / Videoqualität, Rechtschreibfehler, dubiose Protagonist*innen, inhaltliche Übertreibungen)
• Kritische Kommentare anderer User*innen
• Fehlende Quellenangaben
• Unbekannte/r Absender*in
• Kontext der Absender*in (nicht verifiziertes Profil, geringe Reichweite, provokanter Content)
• Information wird von anderen nicht aufgegriffen

Quelle: SINUS-Studie 2024

Falschinformationen erkennen

Das eigene Bauchgefühl bzw. der eigene „gesunde Menschenverstand“ oder die Intuition dienen „formal“ zur Identifikation von Fake News. Die Liste der wichtigen Merkmale in Tabelle 2 reicht aber schon lange nicht mehr, um die Gefahr von Falschinformationen zu bannen. Insbesondere KI-generierte Inhalte werden sprachlich und ästhetisch immer perfekter und können kaum noch als Fake identifiziert werden. In der SINUS-Jugendstufe wird daher ein wichtiger Schutzfaktor

genannt: das Gespräch mit Personen, deren Expertise und Urteil man vertraut – als Vorbildfunktion, so sie denn ermöglicht wird. Im Umgang mit Medien sind Jugendliche selten aktiv, das Risiko von Hassnachrichten, Shitstorms oder auch nur ungewollter Aufmerksamkeit wollen sie vermeiden. Politische Inhalte sind überwiegend unwichtig, manche halten Nachrichten für Fake News und lehnen sie völlig ab.

Die Gefahren der Informationen aus dem Internet werden von Jugendlichen unter- und von Erwachsenen überschätzt. Die Industrie erfindet immer neue Möglichkeiten, Jugendliche zu binden, wobei diese vorwiegend nicht justiziabel sind. Deren wachsende Vielfältigkeit und Variabilität sowie die verschiedenen Phasen des Jugendalters lassen sich nur mit einer Empfehlung begegnen: Eltern und Lehrer*innen müssen den Pubertätsverlauf ebenso kennen wie die Möglichkeiten und Gefahren des Internets/der sozialen Medien. In der Zeit der Sekundarstufe I ist dieser Verlauf psychosozial geprägt von dem plötzlich nicht mehr vorhandenem Interesse an den Aktivitäten der Eltern und der Orientierung zu Gleichaltrigen.

Schon vor der Digitalisierung war die Pubertät nicht leicht zu verstehen: Intensives emotionales Erleben (Misstrauen, Anfälligkeit für neue Ideen, Starrsinn oder Widerspruchsgeist u. a.), Gefühle und Wünsche dominieren das Verhalten. Fehlende Selbstbeherrschung, geringe Frustrationstoleranz und schnelle Bedürfnisbefriedigung sind charakteristisch. Bereits ohne digitale Bildschirmmedien ist diese Phase für Heranwachsende wie Erziehende eine enorme Herausforderung, die auch vor 50 Jahren nicht immer gelang. Wenn die Grundvoraussetzung – Jugendliche bei der Nutzung digitaler Bildschirmmedien zu begleiten, – nicht erfüllbar ist, ist es unvermeidlich, Konflikte zu ertragen, anstatt den oder die Jugendlichen in der Medienabhängigkeit zu verlieren.

Handyverbot an Schulen?

Üblich ist heute das Gegenteil: Jugendliche werden bei der Nutzung digitaler Bildschirmmedien gefördert, etwa Smartphones zur Einschulung, Tablets als Pausenfüller, Hausaufgaben per WhatsApp etc. In der Erkenntnis, di-



Foto: © WESTOCK – stock.adobe.com

gitale Bildschirmmedien zu oft und zu lange zu nutzen, sind sie beinahe schon erwachsen. Aber freiwillig auf digitale Bildschirmmedien zu verzichten, steht im krassen Gegensatz zu der Angst, etwas zu verpassen. Das „fear of missing out“, das „FOMO-Syndrom“ macht es Jugendlichen fast unmöglich, das Smartphone beiseite zu legen. Deshalb ist ein Handyverbot an Schulen, wie in Frankreich und immer mehr Ländern, so hilfreich. Hier hat der Sozialpsychologe Jonathan Haidt mit seinem Buch „Generation Angst“ Pionierarbeit geleistet und die Folgen der Smartphonennutzung anhand vieler Studien aufgezeigt. Und er hat u.a. Lösungen angeboten: in der Schule nur schuleigene IT und keine privaten Endgeräte, Zugang nur zu lernrelevanten Internetdiensten (White List), Smartphones und kommerzielle Onlinedienste frühestens mit 16. Sinnvoll wäre unbedingt ein Diskurs

zwischen Erziehenden und Kindern bzw. Jugendlichen über die Nutzung, Regeln und Gefahren von Onlinediensten (siehe Tabelle 3).

Dieser „Ist-Zustand“ - digitale Bildschirmmedien sind ohne Supervision in der Hand der Kinder und Jugendlichen vorhanden – führt bei einem größeren Teil zu weiteren Belastungen bei der Bewältigung von Aufgaben, so z.B. beim „Akzeptieren des eigenen Ichs“. Körperliche Attraktivität besitzt für Kinder und Jugendliche einen hohen Stellenwert. Die Orientierung an Gleichaltrigen ab Kindergartenalter ist geblieben, der Peerdruck ist hoch, der Selbstwert in Gefahr. Neu sind die in den Medien verbreiteten Schönheitsideale und -vorstellungen, diese sind einerseits Orientierung, sie verstärken andererseits leider oft die Selbstzweifel und Selbstunsicherheit. Die Mehrzahl der Jugendlichen sieht beunruhigende körperliche Defekte, beschäftigt sich übermäßig damit und ist wegen äußerer Auffälligkeiten sehr besorgt. Wird in Fragebögen von negativer körperlicher Selbsteinschätzung berichtet, so geht dies häufig mit Angaben zu ausgeprägteren emotionalen und Verhaltensproblemen einher.

higende körperliche Defekte, beschäftigt sich übermäßig damit und ist wegen äußerer Auffälligkeiten sehr besorgt. Wird in Fragebögen von negativer körperlicher Selbsteinschätzung berichtet, so geht dies häufig mit Angaben zu ausgeprägteren emotionalen und Verhaltensproblemen einher.

Studien zum Wohlbefinden

Bisherige Forschungsarbeiten zum Zusammenhang von sozialen Medien und Wohlbefinden haben teilweise zu unterschiedlichen Ergebnissen geführt. Das Leibniz-Institut für Bildungsforschung und Bildungsinformation (DIPF) sieht in dem Vergleich mit Gleichaltrigen oder etwas Älteren ein Kernproblem und nennt dies „soziale Aufwärtsvergleiche“, die sehr ausgeprägt sind. Kinder und Jugendliche fühlen sich herabgesetzt und zeigen ein vermindertes Wohlbefinden, wenn sie sich in sozialen Medien mit hübscheren, wohlhabenderen, beliebteren oder gar glücklicheren vergleichen. Je länger Kinder und Jugendliche soziale Medien nutzen, umso geringer war das Selbstwertgefühl und umso schlechter ihre Stimmung. Das DIPF rät Eltern, Jugendlichen zu vermitteln, dass soziale Medien nicht die komplette Realität abbilden, sondern dass bei zahlreichen Akteur*innen viel mehr die Tendenz besteht, sich besonders positiv darzustellen – bis hin zum Einsatz von Filtern zur Verschönerung von Gesichtsproportionen. Weil sich das Schönheitsempfindens erst entwickeln muss oder durch Umwelteinflüsse geprägt wird, sind Kinder und Jugendliche bei diesem Thema noch sehr unsicher. Soziale Medien übernehmen die korrigierende Rolle der Peers oder Eltern/Verwandten, aber der Spiegel bleibt. Die sozialen Netzwerke sind korrektiv, sie transportieren direkt und indirekt Schönheitsideale - durch Werbung ebenso wie durch Lifestyle- und Schönheitstipps der Influencer*innen.

In der Werbung werden Bilder von Frauen in Bikinis oder Männern mit nacktem Oberkörper im Nachrichtenfeld besonders häufig angezeigt. So müssen sich Unternehmer*innen dem Diktat der Macher von Newsfeed-Algorithmen unterordnen: Durch viel nackte Haut wird Werbung erfolgreicher. Die Grenze zwischen Schönheit und Sexismus ist in sozialen Medien verschwommen. (Newsfeed bezeichnet den Ort in sozialen Netz-

Tab. 3

Beratungs- und Link-Tipps
Beratungsstellen im Internet suchen (regional)
überregionale Informationen und Hinweise:
https://algorithmwatch.org/de/haut-zeigen-auf-instagram/
https://www.mediennutzungsvertrag.de/# von klicksafe
https://www.deutschlandfunk.de/soziale-medien-und-ess-stoerungen-das-einseitige-100.html
https://www.cyriax-partners.com/wp-content/uploads/2016/05/CX_Cool_White_Paper.pdf
https://www.sinus-institut.de/sinus-milieus/sinus-jugendmilieus
www.barmer.de/cybermobbing

werken, an dem aktuelle Neuigkeiten zu befreundeten bzw. abonnierten Seiten erscheinen.)

Die Vermutung, Algorithmen der sozialen Netzwerke bevorzugen „nackte Haut“, legt nahe, dass soziale Netzwerke selbst in der Werbung verzerrte Schönheitsideale vermitteln. Diversität, Toleranz und Gleichberechtigung werden in Frage gestellt, Schönheitsideale mit Bildern, die Mager- oder Muskelsucht propagieren, provozieren gesundheitsgefährdendes Verhalten. Diese negativen Auswirkungen kennen die wenigsten Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern. Neben der Werbung prägen Influencer*innen Schönheitsideale. Selten mahnen sie zur Gelassenheit, um den eigenen Körper zu akzeptieren, wie er ist, statt gegen ihn zu kämpfen.

Die Suche nach Vorbildern ist geblieben, nur die Flut der Informationen hat sich geändert: digitale Endgeräte statt einer Zeitung, Influencer*innen statt der „Bravo“, digital manipulierte Bilder statt Fotos. Eltern reagieren beim Outfit oft sehr negativ, der Einfluss der ausgewählten Influencer*innen ist dagegen wertschätzend. Kritisches Hinterfragen der wahren Absichten regt beim Nachwuchs das Nachdenken an. Die Kids wissen, dass Influencer*innen zu den Spitzenverdienern gehören, aber sie blenden aus, dass es reine Werbeformate sind.

Vom Vorbild zum eigenen „Ich“

Jugendliche sind auf der Suche nach dem eigenem „Ich“, sie wollen keine Kopie ihrer Eltern sein. Erst durch die Abgrenzung können sie sich definieren. Influencer*innen bieten oft kostspielige Alternativen in der virtuellen Welt. Eltern bekommen damit eine neue Rolle, sie werden zu Konkurrenten in der realen Welt. Eine wichtige „Waffe“ sind gemeinsame Freizeitaktivitäten als Angebot statt Zeit mit digitalen Bildschirmmedien. Nicht die Kritik der Mediennutzung, sondern die Alternativen sind relevant.

Eltern können, nein, sie müssen reale humane Attraktivität thematisieren. Was macht den Handwerker, die Nachbarin, den Versicherungsmakler lebenswert, aber eben nicht im sexistischen Sinne? In Gegenwart der Kids positiv über einen anderen Menschen zu sprechen, ist viel wirkungsvoller, als negativ über Influencer*innen. Nicht sportlich,



Foto: © Pormezz – stock.adobe.com

schlank, muskulös, gepflegt, vielleicht sogar gut gestylt, sondern innere Qualitäten wie Humor, Hilfsbereitschaft, Geduld, Ehrlichkeit oder Freundlichkeit sind die liebenswerten Attribute. Jugendliche wollen cool sein, locker, lässig, authentisch, ungehemmt, selbstbewusst und sozial, ehrlich, freundlich. Weniger Kritik und viel mehr Lob bei sozial verantwortlichem Handeln schaffen ein positives Selbstwertgefühl. Und besonders wichtig: ansprechbar sein und zuhören.

Die Komplexität der Jugendentwicklung, Individualisierung, Digitalisierung, aber auch Überforderung hat zugenommen. Die Vielfalt der Jugendkulturen und der Outfits auch. Das Internet/die sozialen Medien prägen Jugendliche bei der Selbstverwirklichung und Gestaltung. Die angebotenen Hilfen für die Bewältigungsaufgaben verfolgen in erster Linie die Interessen derer, die für Internet/soziale Medien zahlen. Zudem sendet jeder User auch persönliche Nachrichten ins Netz (Rückkanäle).

Cybermobbing, Stalking & Co.

Die Gefahren des Internets/der sozialen Medien werden von den Jugendlichen oft nicht erkannt, anders ist es bei Cybermobbing: Beleidigungen, unwahre üble Nachrede, Gruppenzwänge, peinlichen Videos oder Bilder und Belästigun-

gen. Das ist mehr als ein Kavaliersdelikt und kann für Betroffene zur Tortur werden. Die rasante Zunahme geschieht trotz der bisherigen staatlichen und schulischen Interventionen. Manipulierte, peinliche Bilder und Videos werden durch KI mehr und sind kaum noch von der Realität zu unterscheiden. Staatliche Stellen wissen zwar um die Probleme, ein Entgegensteuern fehlt jedoch bisher.

So bleibt der Schutz vor Cybermobbing eine elterliche Aufgabe - und die Beratung der Eltern eine freiwillige Aufgabe der Kinder- und Jugendärzt*innen. Allein mit dem Wissen um die Gefahren wird schon viel erreicht. Dieses gedankenlose Verschenken des Internets in der Hosentasche ist ein hochgradig unterschätzter Auslöser von Cybermobbing. Und der Kauf eines Smartphones ohne einen Mediennutzungsvertrag ein No-Go!

Korrespondenzadressen:

Dr. Uwe Büsching
Kinder- und Jugendarzt
Beckhausstraße 165, 33611 Bielefeld
Tel.: 0171 – 9482854
Mail: ubbbs@gmx.de
Prof. Dr. Ralf Lankau
Hochschule Offenburg
ralf.lankau@lankau.de

Red.: cb