

Empfehlungen zu Bildschirmmedien

Die Sekundarstufe II (2.Teil)

In den Jahren der Kindheit verpassten es die Eltern oft, sich intensiv um den Mediengebrauch ihrer Kinder zu kümmern und diesen, wenn nötig, zu reglementieren oder gar inhaltlich und zeitlich zu begrenzen. Eltern bekamen viel zu selten Informationen, die darauf abzielten, zu den digitalen Bildschirmmedien eine kritische Haltung einzunehmen.



Dr. Uwe Büsching



Prof. Dr. Ralf Lankau



Foto: © cherrynandbees – stock.adobe.com

mangelnde Pflichterfüllung der Eltern bei der Überwachung der Internetaktivitäten seitens der Anbieter heraufbeschworen, auch um von dem eigenen Fehlverhalten abzulenken. Erzieherische Defizite vergangener Jahre nachzuholen, gelingt bei keinem Fehlverhalten. Im Gegenteil: Fast über Nacht brechen für viele Eltern die Beziehungen zu ihren Kindern, die nun Jugendliche geworden sind, zusammen. Der Nachwuchs möchte selbst entscheiden, ist kaum bereit für Gespräche und empfindet Regularien von Eltern, Staat, Schule und Kirche als inakzeptable Eingriffe in sein Privatleben.

Obwohl die Gefährdung Jugendlicher durch digitale Bildschirmmedien staatlichen Stellen bekannt ist (siehe Gefährdungsatlas der BzKJ), entscheiden Verantwortliche in Bund und Ländern, ob die Vor- oder die Nachteile wichtiger sind. Beim Kinder- und Jugendschutz im Internet sieht die Missbrauchsbeauftragte Kerstin Claus dringenden Handlungsbedarf. Sie nennt mögliche Maßnahmen: strengere Auflagen für Online-Anbieter, den Ausbau einfacher Meldewege und mehr Hilfsangebote.

Politische Präferenzen

Im Gegensatz zu den sehr restriktiven Maßnahmen anderer westeuropäischer Länder sind der deutschen Politik Arbeitsplätze, umsatzsteigernde Werbung und Kommunikationsgeschwindigkeit anscheinend wichtiger als Gefahren für Leib und Seele der Kinder und Jugendlichen. Bei dysregulierter Nutzung digitaler Bildschirmmedien die Verantwortung nur bei den Eltern zu verorten, ist nicht gerechtfertigt. Woher sollten Eltern wissen, wie sie ihre Kinder sinnvoll zu Medien erziehen? Hier hätten Printmedien eine wesentliche Rolle spielen können. Unter den aktuellen Ausgangsbedingungen müssen Jugendliche über die Risiken der digitalen Bildschirmmedien auch in unseren Praxen aufgeklärt werden, um für sich selbst Nutzen und Risiken abzuwägen.

Neben Kommunikation rund um die Uhr offenbaren Internet-Plattformen (wie auch Social Media) Jugendlichen wichtige Informationsquellen zu persönlichen Fragen, zu Freizeit und Unterhaltung. Der Wunsch nach Anerkennung einschließlich einer eigenverantwortlichen und gemein-

m Gegenteil, TV und Radio, ob nun öffentlich-rechtlich oder privat, vor allem aber die Printmedien berichteten überwiegend von den positiven Aspekten der digitalen Welt. Regulierende Maßnahmen der deutschen Politik gab es kaum zu vermelden: wie z. B. die Gründung der Bundeszentrale für Kinder- und Jugendmedienschutz (BzKJ) mit der Überarbeitung des Jugendschutzgesetzes (JuSchG), die viel zu wenig mediales Interesse fand. Politische Regularien des Auslandes wurden überwiegend ignoriert. Stattdessen wurde allzu gerne die

schaftsfähigen Persönlichkeit wird vordergründig erfüllt. Ihr Wert ist somit bei Jugendlichen unbestritten (siehe Tab. 1).

Tab. 1

Vorteile der digitalen Bildschirmmedien für Jugendliche
• sind auf den ersten Blick sehr preiswert
• selbstbestimmte Nutzung
• Eltern lassen sich leicht ausgrenzen
• Informationsquellen helfen einen eigenen Stil zu kreieren
• Identifikation mit Gleichaltrigens

Sie geben zugleich vor, Jugendliche bei den Bewältigungsanforderungen zu unterstützen. Informationen oder angebotenen Hilfen können zwar bei der Lösung der Anforderungen unterstützen, aber sie bergen auch viele Risiken. So muss jeder Jugendliche seine körperlichen Veränderungen und sein Aussehen akzeptieren, sich mit seinem „Ich“ identifizieren. Denn hinter der vermeintlichen Hilfe im Netz könnte sich auch der Versuch verbergen, Kleidung, Kosmetik, Lifestyle-Produkte etc. verkaufen zu wollen.

Risiken sind der Gegenpart von Nutzen. Risiken variieren je nach Anbieter, hinter deren Absichten oft Geldgeber verborgen sein können. Letztlich ist das Verhalten der Nutzerinnen und Nutzer mitentscheidend. Jugendliche sind desorientierenden Werten, Normen, Einstellungen und Verhaltensweisen besonders zugänglich, ihr Urteilsvermögen entsteht gerade erst. Schützend wirkt entweder das Verbot vieler Seiten des Internets für Jugendliche oder die umfassende Kenntnis möglicher Handlungsstrategien gegenüber den manipulativen Mechanismen der Internet- und Social Media-Dienste: gegenüber Kaufappellen und anderen Kostenfallen, dem Aufbau von Algorithmen, Cliffhängern sowie weiteren aufmerksamkeitssteuernden Funktionen. Es bleibt abzuwarten ob das novelierte Jugendschutzgesetz mit umfassenden Regularien zum Gebrauch digitaler Bildschirmmedien oder die mit diesem Gesetz neu geschaffene BzKJ einschließlich des interdisziplinären Diskursformats der Zukunftswerkstatt den angestrebten Schutz ermöglicht. Das Verbot vieler Internetseiten und Social Media-Anbieter, wie in anderen Ländern geschehen, wird zunehmend wahrscheinlicher.



Foto: © Алена Бузнова – stock.adobe.com

Chancen und Risiken

Die BzKJ, eine staatliche Behörde, setzt auf Kinder- und Jugendmedienschutz als eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe und versteht darunter ein intelligentes Chancen- und Risikomanagement unter Einbezug der gesamten Verantwortungsgemeinschaft aus Staat, Wirtschaft und Zivilgesellschaft. Zu letzterer gehören dann auch Psychotherapeut*innen und Ärzt*innen, die sich vorwiegend um Spiel- und Medienabhängige kümmern. Auch die BzKJ setzt auf die Umsetzung der Kinderrechtskonvention zu digitalen Medien der UN zu Schutz, Befähigung und Teilhabe. (Der UN-Kinderrechtskonvention werden wir einen eigenen Artikel widmen.)

Deutschland isoliert sich immer mehr mit der alleinigen Forderung nach Medienkompetenzförderung mit übergreifenden und niedrigschwülligen Angeboten zur Orientierung bei der Mediennutzung. Diese Position wurde noch vor vielen Jahren, also vor der UN-Stellungnahme, vertreten. Die Entwicklung zu immer mehr psychischen und organischen Schädigungen, zu immer schlechteren schulischen Leistungen konnte allein mit Medienkompetenzförderung nicht eingedämmt werden. Aida Bikic, Psychologin an der Universität Süddänemark in Odense, erforscht die Auswirkungen von Bildschirmnutzung und sozialen Netzwerken auf Kinder und Jugendliche. Sie sagt: „Es ist unmöglich, die Kinder zu einem bewussten Umgang mit den heutigen sozialen Medien und den Computerspie-

len zu erziehen. Das geht nicht mit dieser Technologie. Die Plattformbetreiber und Gaminghersteller nutzten Mechanismen, die Abhängigkeiten schufen, wie etwa zufällige Belohnungen und endloses Scrolling. Das ist wie ein Casino.“

Fakes bzw. Desinformation

Bereits vor dem Internet wurde die Glaubwürdigkeit von Meldungen in Frage gestellt. Lange Zeit galten Meldungen mit Bildnachweis als vertrauenswürdiger. Mit dem Internet sank auch ihre Verlässlichkeit. Werden Informationen von mitgeposteten Fotos und Videos unterstützt, lässt sich mittlerweile eine KI-Generierung nicht ausschließen. Die Suche nach Kriterien, um Fake von Tatsächlichem zu unterscheiden, ist zunehmend aussichtslos. Forderungen nach strafbewehrtem Kennzeichnungzwang nehmen zu, aber es ist ein Katz- und Mausspiel. KI wird alle Bemühungen konterkarieren. Das Argument, es stünde so im Internet, ist ein Widerspruch in sich, im Internet lassen sich Belege für jede Meinung finden und (selbst) fälschen. Der ärztliche Rat ist einfach: „Glaub nicht den Informationen aus dem Internet. Suche dir einen Menschen, der zu dem Thema eingehende Kenntnisse hat und den du für glaubwürdig hältst.“

Bildung und strukturierte Freizeit

Jugendliche büffeln oder pauken nicht „just for fun“, sie wollen und müssen gute Zensuren für eine angestrebte Ausbil-



Foto: © Forever - stock.adobe.com

dung erreichen. (Der Begriff der Zeitverdrängungshypothese durch Bildschirmmedien wurde bei Sek. I, Teil 1 erklärt.) Jugendliche haben oft keine Vorstellung, welche Auswirkungen diese Zeitverdrängung für sie hat: weniger gute schulische Leistungen, weniger Spaß mit anderen, weniger Erfolge im realen Leben, weniger positive Kontakte zu anderen in der Freizeit. Beim Gespräch mit ihnen können diese Themen vorwurfsfrei angesprochen werden.

Personalisierte Werbung

Manch einer ist überzeugt, wenn er Werbung im Internet bzw. den sozialen Medien einfach wegklickt, sei schon alles in Ordnung. Werbung bewirkt, dass ein Produkt häufiger gekauft wird. Werbung muss sich lohnen, sonst würde diese nicht eingesetzt. Vor dem Internet wurde Werbung breit gestreut, jeder erhielt die gleiche Werbung per Tageszeitung oder Post. Mit dem Internet lässt sie sich gezielt und personalisiert einsetzen und wird damit deutlich effektiver. Der Rückkanal der Internetseiten, der Apps, auch der sozialen Medien, gewährt den Anbietern immer bessere Informationen über die User und baut mit den Daten einen „digitalen Zwilling“. Damit kann man testen, wie jemand vermutlich reagiert. Diese Form der Werbung hinterlässt beim User Spuren, die wirkliche Effektivität ist für den einzelnen nicht erkennbar. Allein der Umstand, dass Nutzer*innen durch die im ersten Teil beschrieben Mechanis-

men online gehalten werden, lässt vermuten: Lange Nutzungszeiten erhöhen die Wirksamkeit der Werbung. Umfangreiche Experimente zu diesen Phänomenen sind vielfach beschrieben worden.

Geringeres Wohlbefinden (Wellbeing)

Kommen Jugendliche mit der Klage über Unzufriedenheit oder Antriebschwäche in die Praxis, so muss auch der übermäßige Gebrauch von sozialen Medien in die Differentialdiagnose aufgenommen werden, da laut einem Bericht des Leibniz-Institutes für Bildungsforschung und Bildungsinformation (DIPF) geringeres Wohlbefinden von Jugendlichen mit ihrer Nutzung zusammenhängt. In der Adoleszenz sind Konfrontationen mit Neid provozierenden „Vorbildern“ besonders verletzend, und die Algorithmen sorgen für diese Konfrontationen. Eine Diagnose wie Burnout oder gar mittlere Depression ist ohne Medienanamnese nicht mehr zeitgemäß. Der Vergleich mit anderen, selbst Klassenkameraden, die sich auf Social Media als sorgenlos, wunderschön und reich inszenieren, nagt am Selbstwert. Die sozialen Medien sind eine Scheinwelt, in denen alles perfekt erscheint/erscheinen muss. Das sollte nicht imponieren, und wer zu Selbstzweifeln neigt, sollte einfach deutlich weniger im Internet unterwegs sein. Auch hier macht die Dosis das Gift. Mehr aktiv statt passiv das Medium zu nutzen, ist ein zwiespältiger Rat, die Gefahr von Shitstorms ist

nicht zu leugnen. Ärztlicher Rat: Soziale Medien bilden nicht die Realität ab!

Gefahr durch Cybermobbing

Als User Selbstwertminderung zu erfahren, kann schon deprimieren, schlimmer wirkt Mobbing (Bullying) im Internet, vor allem in sozialen Medien. Fast 2/3 aller Jugendlichen zwischen 14 und 17 Jahren hat als Beobachter*in, Täter*in oder Opfer Erfahrungen mit Mobbing im Netz, Cybermobbing, gemacht. 16 % sind offiziell Opfer (SINUS-Jugendforschung, 2023/24, veröffentlicht von der BARMER), die Dunkelziffer ist sicher höher. Alle Formen von Cybermobbing (siehe Tabelle 2) sind keine Kavaliersdelikte, Jugendmedienschutz ist gefordert! Zudem sind alle Werte trotz Medienpädagogik ansteigend. Betroffene müssen sich Hilfe suchen.

Tab. 2

Formen des Cybermobbings	Häufigkeit bei Betroffenen
• Beleidigungen	3 von 4
• Gerüchte in die Welt setzen	jeder 2.
• soziale Ausgrenzung (Gruppenausschluss)	jeder 3.
• Posten peinlicher Videos oder Bilder	jeder 3.
• Posten von vertraulichen Informationen	jeder 4.
• Stalking oder Identitätsklau/Passwortklau	jeder 10.

Modifiziert nach SINUS

Die Bedeutung von Beratungsstellen sehen Jugendliche kaum. Die wichtigste Hilfe sind die Eltern, die Verständnis haben und Rückhalt geben. Nur halb so viele vertrauen sich Freund*innen an und erwarten konstruktive Unterstützung. Nur etwa jeder 10. vertraut auf Lehrer*innen, Schulleitungen, Psycholog*innen oder auf die Polizei. Selbsthilfegruppen und Online-Beratungsstellen/-Hilfsangebote haben nur jedem 20. geholfen, Ärzt*innen kamen bei der Befragung gar nicht erst vor. In der SINUS-Studie wird auch differenziert vorgestellt, wer oder was bei Cybermobbing aus Sicht der Jugendlichen hilft. Jugendliche haben klare Vorstellungen zur Prävention: Je 2/3 schlagen vor, mobbende Personen sollten (vorübergehend) gelöscht/blockiert werden, das Thema sollte mehr in Schulen behandelt

werden, eine zentrale Meldestelle sollte eingerichtet werden, die Portalbetreiber sollten Posts stärker überwachen und auf strafrechtliche Konsequenzen hinweisen. In der SINUS-Studie wird festgestellt: „37 % der Jugendlichen sind der Meinung, dass die Aktivitäten oder Angebote ihrer Schule zum Thema Cyberviolenz (eher) hilfreich sind. 21 % der Jugendlichen konstatieren darüber hinaus, dass ihnen keine entsprechenden Aktivitäten und Angebote an ihrer Schule bekannt sind. Hier ist noch eindeutig Luft nach oben in Portfolio und Kommunikation.“

Wenige Betroffene reden offen darüber, dass sie Opfer wurden, Schamgefühl, Selbstzweifel und mangelnder Selbstwert sind Gründe. Vorsichtige Versuche zu sprechen, werden von Eltern, Lehrer*innen, Freund*innen oft nicht als solche gehört. Die Auswirkungen von Cyberviolenz sind vielschichtig (mehr dazu in Tabelle 3).

Tab. 3

Auswirkungen von Cyberviolenz
Schlafstörungen
Psychosomatische Beschwerden
Konzentrationsstörungen
Schulischer Leistungsabfall
Schulvermeidendes Verhalten
Meidung des Schulweges mit anderen

Zwar ist das Internet aus der Welt nicht mehr wegzudenken. Dennoch haben Eltern, Kinder und Jugendliche zu wenig Gespür für die Risiken und Gefahrenpotentiale der digitalen Bildschirmmedien. Der pragmatische Rat lautet: Weniger ist mehr, real vor virtuell, erst denken – dann einschalten. Der Chefentwickler vom Microsoft, Jaron Lanier, rät sogar: „Alle Kanäle sozialer Medien löschen und direkt kommunizieren!“

Korrespondenzadressen:

Dr. Uwe Büsching,
Kinder- und Jugendarzt
Beckhausstraße 165, 33611 Bielefeld
Tel.: 0171 9482854
Mail: ubbs@gmx.de

Prof. Dr. Ralf Lankau
Hochschule Offenburg
ralf.lankau@lankau.de

Red.: cb