

Elisa Schule

ADVENTISTISCHE
BEKENNTNISSCHULE

STAATLICH GENEHMIGTE
GRUND- UND REALSCHULE

SCHULZEITUNG

JAHRGANG 2018

AUSGABE 26

DIE MACHT DER MEDIEN. GIBT ES FOLGEN?

SIE BEGEGNEN UNS IMMER UND ÜBERALL. EGAL WO WIR HINGEHEN, SIE SIND IMMER DA. OB WIR WOLLEN ODER NICHT, WIR KÖNNEN EINEN KONTAKT MIT IHNEN KAUM VERMEIDEN



VIVIEN UND BENEDIKT (KLASSE 7) UND MICHAEL (KLASSE 5) IM IT-RAUM

Die BILDSCHIRMMEDIEN

Bildschirmmedien sind technische Informationsträger, welche ihre Informationen visuell übermitteln. Hierzu zählen eine ganze Reihe an Geräten wie TV, Laptop, PC, Tablet, Handy, mobile und stationäre Spielkonsolen. Diese können sehr vielfältig genutzt werden, beispielsweise zum Fernsehen, Filme schauen, Spielen von allerlei PC-Spielen bis hin zur Nutzung von sozialen Medien oder zur Wissensbeschaffung im World Wide Web. Dem Einsatz dieser Bildschirmmedien sind fast keine Grenzen gesetzt und das Angebot ist überwältigend, genau hier liegt das Problem. Wir werden von der Werbe-, Spiele- und Unterhaltungsindustrie regelrecht bombardiert und überflutet. Durch zum Teil

manipulative Mittel werden wir und vor allem unsere Kinder vor die Bildschirme gelockt, mit teilweise verheerenden Folgen.

Die „ARD/ZDF-Studie Massenkommunikation 2015“ ist eine sehr umfangreiche Langzeitstudie, die 2015 zum elften Mal durchgeführt wurde und die Mediennutzung in Deutschland seit 50 Jahren beobachtet. Sie ist weltweit die einzige repräsentative Intermediastudie, die das Medienverhalten der Bevölkerung über einen so langen Zeitraum betrachtet. Im Jahr 2015 lag die durchschnittliche Mediennutzung bei 14- bis 29- Jährigen bei insgesamt 9,3 Stunden **täglich**. Die Bildschirmmedien hatten davon mit 187 Minuten Internetnutzung und 147 Minuten TV Nutzung mit insgesamt 5,5h den größten Anteil.

Diese Ergebnisse sind alarmierend, denn dass so eine intensive ungesteuerte Mediennutzung negative Folgen für uns und unser Gehirn hat, ist schon seit langem unumstritten. Weltweit warnen viele Experten eindringlich davor, die Konsequenzen der digitalen Welt nicht zu unterschätzen. Nehmen wir die 5,5 Stunden tägliche Nutzungsdauer der Bildschirmmedien und rechnen es auf die Woche hoch. Das wären dann 38,5 Stunden pro Woche. Wenn wir die Zeit auf das Jahr hochrechnen, sind es 83,4 Tage im Jahr. Auf fünf Jahre gerechnet würden wir ganze 1,1 Jahre nur damit verbringen, auf die Bildschirme der verschiedenen Medien zu „glotzen“. Was könnte man in diesen 1,1 Jahren sinnvoller tun? Wie denken Sie darüber?

Der Einfluss digitaler Medien schlägt sich vor allem in unseren neuronalen Strukturen nieder. Hirnforscher können bei Studien im Tomografen diese Veränderungen messen und teilweise sogar sichtbar machen. Intensive Mediennutzung verändert Wahrnehmungsgewohnheiten, Konzentration, Erinnerungsvermögen, Lernfähigkeit und soziale Kompetenz. Einige Wissenschaftler warnen davor, dass wir „verblöden“ (vgl. Spitzer, 2012, S. 30) und uns unfähig machen, komplexere Zusammenhänge zu interpretieren und dass die wesentlichen „Kontrollzentren“ unseres Gehirns geschwächt werden.

Einer der wichtigsten Kommandozentren im Gehirn sitzt gleich hinter der Stirn. Der Göttinger Neurobiologe Prof. Gerald Hüther sagt: *„Dieser frontale Cortex – das ist die interessanteste Region im menschlichen Hirn überhaupt. Das ist der Bereich im Hirn wo Netzwerke liegen, mit deren Hilfe wir uns in andere Menschen hineinversetzen können (Empathie), Handlungen planen, wo wir auch lernen Frustrationen auszuhalten, unsere Impulse die wir haben zu kontrollieren. Und da zeigen Untersuchungen immer häufiger, dass dieje-*

nigen jungen Leute, die intensiv in diesen Multitasking-Computer-Beschäftigungen unterwegs sind, gewisse Probleme haben diesen Frontalcortex aufzubauen und zu verschalten.“

Das bedeutet, der frontale Cortex der Kinder kann bei der ganzen Informationsflut, die das Gehirn durch die Medien erhält, die vielen Reize gar nicht verarbeiten. Die viel zu schnellen Bildwechsel, die unterschiedliche Art mehrerer sowie die zum Teil gleichzeitige Nutzung der Medien überfordern das Gehirn massiv. Dadurch muss das Gehirn so viel Kapazität aufbringen, um dies alles zu verarbeiten, dass für die normale und gesunde Entwicklung des Gehirns nicht mehr genug Kapazität und Entwicklungsspielraum bereitstehen.

Mit dem Problem der „digitalen Demenz“ beschäftigt sich seit Jahren auch Prof. Dr. Manfred Spitzer, einer der gegenwärtig besten Medienforscher. Der Begriff Demenz stammt vom lateinischen „dementia“ ab, was so viel bedeutet wie ohne Geist oder ohne Verstand. Die Definition nach internationalen Diagnostikkriterien lautet wie folgt: *„(...) unter Demenz versteht man demnach Störungen der Gedächtnisleistung und anderer kognitiver Funktionen, wie Sprache, Orientierung, abstraktes Denkvermögen, motorische Handlungsfähigkeiten, Lesen, Rechenfähigkeit, sowie des Verhaltens, die so schwerwiegend sind, dass der betroffene Mensch bei den meisten Aktivitäten im täglichen Leben merkbar behindert wird.“* (Gatterer et al., 2005, S.10)

Der Begriff Demenz ist keine Krankheit für sich, sondern der Überbegriff für verschiedene Symptome, die aufgrund von Gehirnerkrankungen entstehen. Der Begriff „Digitale Demenz“ ist kein von Manfred Spitzer erfundener Begriff. Mediziner in Korea stellten fest, dass immer



MICHAEL UND JARON (KLASSE 5)

mehr Jugendliche und junge Erwachsene zunehmend Probleme mit der Vergesslichkeit bekommen. Als Ursache dafür wird die Informationsflut am Arbeitsplatz und in der Freizeit genannt. Professor Yoon Se-chang vom Samsung Medical Center in Korea beschreibt das Phänomen folgendermaßen: *„Da sich die Menschen mehr auf die Informationssuche als auf das Erinnern verlassen, entwickelt sich vermehrt die Gehirnfunktion des Suchens, während sich die Gedächtniskapazität vermindert. Eine starke Abhängigkeit von digitalen Geräten vermindert die Fähigkeit, sich zu erinnern.“* (vgl. Rötzer, 2007)

Den Begriff „Digitale Demenz“ oder auch „Digitaler Alzheimer“ wurde von den koreanischen Ärzten geprägt, da diese immer häufiger junge Patienten haben, die über Vergesslichkeit klagen. (vgl. Spitzer, 2012, S. 18) *„Unser Gehirn funktioniert [...] so ähnlich wie ein Muskel: Wird er gebraucht, wächst er; wird er nicht benutzt, verkümmert er.“* (Spitzer, 2012, S. 37) Daraus lässt sich im Umkehrschluss schließen, dass, wenn wir unser Gehirn nutzen, es auch zu einem Wachstum der Gehirnnareale führt.

Des Weiteren gibt es Studien (u.a. die BLIKK Studie mit 5.573 Kindern und Jugendlichen

ab einem Alter von 1 Monat), welche einen Zusammenhang zwischen Medienmissbrauch und körperlichen sowie psychischen Symptomen bei Kindern und Jugendlichen vielfach belegen. Ich werde einige wichtige Ergebnisse kurz nennen:

KINDER 1 MONAT BIS 1 JAHR

- Fütter- und Einschlafstörungen des Säuglings, wenn die Mutter während der Säuglings-Betreuung parallel digitale Medien nutzt

KINDER 2 JAHRE BIS 5 JAHRE

- Motorische Hyperaktivität und Konzentrationsstörungen in Verbindung mit der Nutzung von digitalen Bildschirmmedien durch Kinder
- Sprachentwicklungs-Störungen in Verbindung mit täglicher digitaler Bildschirmnutzung der Kinder
- 69,5% können sich ohne die Nutzung von digitalen Medien weniger als zwei Stunden beschäftigen
- Verhalten: Unruhe, Ablenkbarkeit



BENEDIKT (KLASSE 7)

KINDER 8 JAHRE BIS 13 JAHRE

- Motorische Hyperaktivität/ Konzentrationsschwäche in Verbindung mit einer erhöhten digitalen medialen Nutzungsdauer von mehr als 60 Minuten
- Tägliche digitale Bildschirmnutzung erhöht den Genuss von Süßgetränken und Süßigkeiten, dadurch entsteht eine Gewichtszunahme
- Soziale Integration schwieriger (Gefahr Einsamkeit)
- Schulleistungen werden messbar schlechter
- Einschlafstörungen
- Aufmerksamkeitsdefizit
- Verzögerung Sprachentwicklung (Risiko bei TV im Zimmer bei Vorschulkindern 45% höher)

ALLGEMEIN BEOBACHTETE SYMPTOME VON ÄRZTEN UND THERAPEUTEN

- Aggressiveres Sozialverhalten (Abstumpfung)
- Augenbeschwerden, Kopfschmerzen, Schulter- und Rückenschmerzen
- Irreales Körperbild



ANDRÉ (KLASSE 6) MIT IT-LEHRER JOHN VAN DER WERFF

Ärzte und Therapeuten schlagen Alarm! Wie geht es Ihnen, wenn Sie das lesen? Wie sieht es mit Ihrem Medienkonsum aus? Wie mit dem Ihrer Kinder?

Ein Kind braucht für eine gesunde Entwicklung **unbedingt** eine gute und stabile Bindung zu den Eltern. Diese Bindung entsteht durch: Gespräche, ein aktives Miteinander, körperliche Nähe, Berührungen, Blickkontakt, nette Worte, Lob uvm. Während der Bindungsphase ist es ungemein wichtig, dass das Kind das Gefühl bekommt, es steht nichts zwischen ihm und den Eltern, sodass es Vertrauen aufbauen kann. Natürlich braucht ein Kind ebenso einen Rahmen und eine klare Struktur, das gehört auch dazu. Was aber nicht dazu gehört, sind Medien

aller Art, welche zwischen dem Kind und den Eltern stehen und dem Kind die nötige Aufmerksamkeit rauben, die es braucht. Ich denke, da haben vor allem Eltern eine Verantwortung und eine wichtige Vorbildfunktion.

Es ist nicht mein Ziel, gegen die Medien zu hetzen, wohl aber Sie als Leser für einen verantwortungsvollen Umgang mit ihnen zu sensibilisieren. Oft scheint es als der einfachere Weg, etwas komplett zu verbieten, anstatt sich um einen gesunden Umgang mit der Thematik zu bemühen. Es ist nicht richtig, Medien grundsätzlich zu verbieten. Wenn wir dies tun, werden wir unsere Kinder einer Welt entfremden, die in nicht unerheblichem Maße durch digitale Medien

funktioniert und werden sie somit vieler Möglichkeiten berauben. Ein anderer Aspekt ist, dass Medien, wenn richtig eingesetzt, durchaus sinnvoll genutzt werden können. Die Frage ist deshalb vielmehr, wann und wofür setzen wir Medien ein, in welchem zeitlichen Rahmen, in welcher Häufigkeit und natürlich auch wie wollen wir das tun?

Eines der wichtigsten Ziele in der Erziehung ist es, die Kinder zu mündigen und verantwortungsvollen Menschen zu erziehen. Medienerziehung bedeutet, dass die Kinder einen gesunden und angemessenen Umgang mit den Medien erlernen. Mündigkeit im Zusammenhang mit Medien heißt zum Beispiel, dass die Kinder lernen, welche Gefahren es beim Medienkonsum gibt und welche Folgen daraus entstehen können. Dies wiederum nimmt den Erwachsenen in die Pflicht, sich mit dem Kind auseinanderzusetzen, mit ihm zu sprechen, zu sehen, wo es steht, welche Bedürfnisse es hat, um es dann entsprechend alters- und kindgerecht aufzuklären und seine Bedürfnisse auf eine gesunde Art und Weise zu erfüllen. Hierbei ist die gemeinsame Aushandlung von Regeln sinnvoll und vor allem: Seien Sie den Kindern ein Vorbild.

Bestimmt haben Sie sich mittlerweile gefragt: Wie viel Zeit am Tag wäre für ein Kind denn angemessen, mit Medien zu verbringen? Ganz pauschal lässt sich diese Frage leider nicht beantworten. Es kommt immer auf das Kind und seinen Entwicklungsstand, aber auch auf die Situation und die Umstände an. Es gibt jedoch altersgebundene Empfehlungen, die zur Orientierung dienen können:

- unter 5 Jahren: keine Medien
- 5-6 Jahre: ca. 20-30 Minuten pro Tag
- 7-10 Jahre: ca. 30-45 Minuten pro Tag

- 11-13 Jahre: ca. 60 Minuten pro Tag

Wichtig dabei ist, sein Kind im Blick zu behalten, es zu beobachten, mit ihm im Gespräch zu bleiben, zu schauen, wie es auf verschiedene Medien reagiert und dann gegebenenfalls Regeln und Gegebenheiten anzupassen und zu verändern.

Vor der Benutzung des Mediums durch das Kind sollten unbedingt folgende Fragen mit ihm geklärt werden:

- Welches Gerät darf genutzt werden?
- Für welche Zeitspanne?
- Zu welcher Zeit (z.B. nach den Hausaufgaben)?
- An welchem Ort?
- Welcher Inhalt (was darf angeschaut werden/was nicht)?

Dabei ist es hilfreich, einen Wochenplan mit Absprachen und Zeiten zu erstellen und diesen gemeinsam mit dem Kind visuell zu gestalten.

Die Eltern sollten gerade am Anfang das Kind beim Umgang mit Medien begleiten und nicht alleine lassen. Das ist zum einen sinnvoll, um dem Kind die richtige Handhabung des Gerätes beizubringen, aber vor allem, um Gesehenes und „Erlebtes“ nachzubesprechen, zu reflektieren und das Kind so zu führen, dass es ein Verständnis dafür entwickelt, was in Ordnung und was falsch im Umgang mit dem Medium ist.

Es ist mir bewusst, dass das Thema Medienerziehung alles andere als einfach ist und sich die richtige Handhabung in der Praxis noch viel schwieriger gestaltet. Jedoch möchte ich Ihnen Mut machen. Mut, sich der Herausforderung zu stellen.

Mut, zusammen mit dem Kind Absprachen zu treffen und Pläne zu machen. Mut, die Bedürfnisse Ihres Kindes wahrzunehmen und auf dem richtigen Weg zu erfüllen. Mut, selbst ein Vorbild zu sein. Auch wenn sie jetzt denken, dass „das Kind bereits im Brunnen liegt“, möchte ich Ihnen Mut machen, den Versuch zu wagen, die Medienzeit zu reduzieren und neue Regeln zu verfassen. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, damit das Kind das Verbot nachvollziehen kann. Wenn Sie dem Kind etwas verbieten, sollten Sie unbedingt tolle Alternativen anbieten, wie das Kind die Zeit anders nutzen kann. Unterstützen Sie das Kind darin, ein Hobby zu finden. Gehen Sie mit ihrem Kind hinaus in die Natur und bewegen Sie sich gemeinsam mit ihm. Bauen sie ein Baumhaus mit dem Kind, ein Boot oder basteln Sie gemeinsam. Ermutigen und unterstützen Sie das Kind, reale Freundschaften zu schließen. Bringen Sie die Kinderaugen zum Leuchten und genießen Sie diese Momente von ganzem Herzen. Viel Spaß dabei! ■



MAXIMILIAN FESER

Leiter der Psychosozialen Interventionsstelle

Quellen

- <https://www.aerzteblatt.de/archiv/56968/Uebermaessiger-Medienkonsum-von-Kindern-und-Jugendlichen-Risiken-fuer-Psyche-und-Koerper>
- <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/mediennutzung/medienerziehung/>
- <http://www.ard-werbung.de/media-perspektiven/studien/ardzdf-studie-massenkommunikation/>
- <https://www.swr.de/odysso/wie-digitale-medien-unser-gehirn-veraendern/-/id=1046894/did=10170532/nid=1046894/1aglyyl/index.html>
- Spitzer, M. (2012) *Digitale Demenz. Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen.* Droemer Verlag, München
- Gatterer, G. & Croy, A. (2005). *Leben mit Demenz. Praxisbezogener Ratgeber für Pflege und Betreuung.* Wv. Neustadt: Springer-Verlag/Wien
- Rötzer, F. (2007, 11. Juni). Droht uns die „digitale Demenz“?. Zugriff am 15.12.13 unter <http://www.heise.de/tp/artikel/25/25483/1.html>

REGELMÄSSIGE GEBETSKREISE

JEDEN DONNERSTAG
FINDET IN DER SCHULE
(WÄHREND DER
MORGENANDACHT DER
KINDER) EIN GEBETSKREIS
STATT,
IN DEM WIR BESONDERS
FÜR DIE BELANGE DER
SCHULE BETEN. ES IST JEDER
HERZLICH EINGELADEN,
DARAN TEILZUNEHMEN.

AUCH DIE LEHRER TREFFEN
SICH FREITAGS IN DER
ERSTEN PAUSE ZUM
GEMEINSAMEN GEBET.

KONTAKT
SCHUL-LTG. SYLVIA CLEMENS
TELEFON: 07643/933890
SCHULLEITUNG@ELISA-SCHULE.DE

SCHULTRÄGER
FREIKIRCHE DER SIEBENTEN-
TAGS-ADVENTISTEN IN BADEN-
WÜRTTEMBERG, K.D.Ö.R.
FIRNHABERSTRASSE 7
70174 STUTTGART

SPENDENKONTO
FREIKIRCHE DER STA HERBOLZHEIM
IBAN: DE98 6645 0050 0004 6006 58
BIC: SOLADES10FG
BITTE VERWENDUNGSZWECK
»SPENDE SCHULE« (SPENDEN FÜR
LÖHNE UND LERNMATERIALIEN)
ODER »SPENDE SCHULBAU«
ANGEBEN

REDAKTION & LAYOUT
VIDEO-MUSIK.DE

BILDER:
PRIVAT

Elisa
Schule