

Nr. 06 / 30.01.2019

„Bin ich der Sklave meines Handys?“ Bayreuther Mediengespräch thematisiert digitalen Dauerstress durch Smartphone & Co.

Für viele Menschen wird es immer schwieriger, offline zu sein. News und Unterhaltung auf Abruf, Kontaktbörse, aber auch Zeitfresser und Kontrollinstrument – das Smartphone bewegt sich irgendwo zwischen Helfer und Suchtfaktor. „Es geht nicht darum, das Smartphone zu verteufeln, sondern Chancen und Risiken der Nutzung zu diskutieren“, verdeutlichte BLM-Präsident Siegfried Schneider das Ziel des Bayreuther Mediengesprächs, zu dem gestern Abend mehr als 170 Bürgerinnen und Bürger auf Einladung der Bayerischen Landeszentrale für neue Medien in Kooperation mit Radio Mainwelle und TV Oberfranken kamen.

An Nomophobie, also der Angst, ohne Handy dazustehen, schienen zumindest vor Ort nur wenige Besucher zu leiden, wie eine Umfrage des Suchtmediziners Markus Salinger im Publikum zeigte. Dennoch kann auch die Smartphone-Nutzung zu einer Verhaltenssucht führen, wie sein Vortrag „Bin ich der Sklave meines Handys?“ zeigte. Wie eine solche Verhaltenssucht entsteht, erläuterte der Oberarzt am Bezirkskrankenhaus Bayreuth folgendermaßen: „Exzessive Handynutzung ermöglicht eine hohe Frequenz sozialer Interaktionen, was zu einer Menge Dopamin-Ausschüttung im Gehirn und über das Belohnungssystem in eine Abhängigkeit führt.“

Egal, ob es um exzessives Fernsehen, Online-Shopping, Online-Spiele oder Social Apps geht – wenn Häufigkeit und Nutzungsdauer zunehmen, man trotz negativer Konsequenzen weitermacht und letztendlich die Kontrolle entgleitet, wird es kritisch, warnte Salinger, der insbesondere Jugendliche durch die technisierte Kommunikation, den Wunsch nach virtuellen Freunden und die Selfie-Manie gefährdet sieht. Gerade Eltern, so seine Empfehlung, sollten ihre Vorbildfunktion wahrnehmen und bestimmte Regeln zur Nutzung digitaler Geräte mit ihren Kindern vereinbaren.

In der Verantwortung stehen aber nicht nur die Eltern, sondern auch Jugendeinrichtungen und Schulen, die Kindern und Jugendlichen



Pressekontakt
Bayerische Landeszentrale
für neue Medien
Heinrich-Lübke-Straße 27
81737 München

Bettina Pregel
Telefon 089 63808-318
bettina.pregel@blm.de

Medienkompetenz vermitteln sollten. Dabei dürfte aber nicht die Bedienungs-kompetenz im Vordergrund stehen, sondern die Verhaltensreflexion, betonte Verena Weigand, Bereichsleiterin Medienkompetenz und Jugendschutz bei der BLM, in der Podiumsdiskussion. Materialien und Unterrichtseinheiten zu allen Fragen des „reflexiven Umgangs mit Medien“ – vom Urheberrecht über Datenschutz bis zu sozialen Netzwerken – bietet zum Beispiel der [Medienführerschein Bayern](#) der bayerischen Staatsregierung, der von der Stiftung Medienpädagogik Bayern herausgegeben wird.

Generell waren sich die Experten auf dem Podium einig, dass es keinen Sinn mache, in puncto Medien- und Smartphone-Nutzung allein mit Verboten zu arbeiten. Was aber tun, wenn der Nachwuchs stundenlang „Fortnite“ spielt und darüber alles andere vergisst? „Mitspielen ist der erste Weg, um die mediale Lebenswelt der Kinder verstehen zu können“, lautete die Empfehlung von Prof. Dr. Jochen Koubek, Professor für Digitale Medien an der Universität Bayreuth. Sein Tipp, wenn die vereinbarten Onlinezeiten dann doch überschritten werden: über die Router entsprechende WLAN-Zeiten einstellen.

Einen verantwortungsvollen Umgang mit Social Media-Accounts forderte die Hofer Bloggerin Debora Fikentscher (@Sevendayslove) ein, die mittelständische Unternehmen berät, wie sie über Instagram oder Facebook für sich und ihre Produkte werben können. Als Influencerin, so Fikentscher, sollte man durchaus problematische Anfragen der Industrie ablehnen, um vertrauenswürdig zu bleiben. Im privaten Umgang mit dem Smartphone habe sie aber schon beobachtet, dass die persönliche Kommunikation darunter leide, bekannte die junge Bloggerin.

Diese Entwicklung nehmen auch die Pädagogen wahr, wie Henrik Schödel, Vorsitzender des Bayerischen Lehrer- und Lehrerinnenverbands Oberfranken, berichtete. Wenn Schlaf, Schule oder soziales Miteinander leiden, so Schödel, sei das inakzeptabel. Den stärkeren Einsatz von Smartphones und Tablets in den Schulen hält er nur für sinnvoll, wenn alle Schüler die gleichen Voraussetzungen haben „und das Ganze nicht vom Geldbeutel abhängt“.

Weitere Informationen und Fotos zur Veranstaltung finden Sie unter www.blm.de.