Podcast-Transkript zum Thema „Medien“

Titel: Mein digitales Leben und ich

Moderatorin (Klara): Herzlich willkommen zu einer neuen Folge unserer Mynd!Cast-Reihe. Auch heute wieder an meiner Seite: Hannes vom You!Mynd-Projektbüro. Und hinsichtlich unseres heutigen Themas, möchte ich ihn auch gleich einmal fragen: Sag mal Hannes, weißt Du noch, wann Du Dein „erstes“ bekommen hast? Denn in dieser Folge dreht sich alles rund ums Smartphone & Co, bzw. den richtigen Umgang mit der schönen neuen digitalen Welt. Und damit zu Dir, Hannes.

Moderator (Hannes): Danke Dir Klara, und auch von meiner Seite natürlich ein herzliches Hallo! Zu Deiner Frage: Ich habe mein erstes Smartphone vor 10 Jahren bekommen. Historisch gesehen ist es nun auch schon 13 Jahre her, dass mit dem iPhone erstmals ein Smartphone auf dem deutschen Markt erschien. Heute ist es praktisch in jeder Hosentasche zu Hause und ein Leben ‚ohne‘ kaum mehr vorstellbar. Wie die JIM-Studie zur Smartphone-Nutzung 2020 zeigt, besitzen inzwischen 94 Prozent der Jugendlichen in Deutschland ein eigenes Smartphone. Und sie nutzen es.

Moderatorin (Klara): Richtig, Hannes. Rund vier Stunden am Tag sind vor allem die 15- bis 18-jährigen damit beschäftig, es ein- und auszuschalten, auf die Uhr zu schauen oder nachzusehen, ob Nachrichten eingegangen sind. Der größte Teil der Smartphone-Nutzung geht dabei für Online-Aktivitäten wie dem Konsum von Musik oder Videos drauf, die Zeit für Kommunikation ist dagegen auf 27% gesunken. Es wird also weniger telefoniert oder gechattet, dafür das Gerät lieber als Zugang in die digitale Welt genutzt. Interessant auch in diesem Zusammenhang: Das Smartphone ist bei Jugendlichen das wichtigste Gerät zum Spielen geworden, noch vor der Play-Station und dem Home-PC. Hättet Ihr das gewusst? Wir haben uns einmal umgehört, wie Ihr da draußen so in der digitalen Welt unterwegs seid.

O-Ton 1 (Umfrage): ‚Ohne mein Smartphone wäre ich aufgeschmissen, mein ganzes Leben ist da drauf, ich darf gar nicht dran denken, wenn ich das mal alles verliere‘ – ‚Also, ich nutze das schon viel, zum Spielen oder Video schauen vor allem‘– ‚In der Schule müssen wir es ja ausschalten, da ist es manchmal richtig hart zu warten, bis Schulschluss ist. Dann stürmen alle raus und stürzen sich auf ihre Handys‘ – ‚Wenn ich mich mit meinen Bekannten verabrede, schicken wir uns meistens eine SMS oder ‚ne kurze Sprachnachricht‘

Moderator (Hannes): Jugendliche finden sich heute in der Medienwelt besonders schnell zurecht, da sie in der digitalen Welt aufwachsen und den Umgang mit Medien schon von Kindesalter an erlernen. Und gerade Smartphones sind zu einem integralen Alltags-Bestandteil geworden, egal ob im Freundeskreis, in der Schule oder in der Familie. Keine Frage, Smartphones bieten uns zahlreiche Potentiale und sind aus unserer heutigen Lebenswelt nicht mehr wegzudenken. Denken wir nur mal an die grenzenlosen Möglichkeiten der Kommunikation, top-aktuelle Nachrichten und schnelle Informationen, Fotos, Google Maps, Fitness-Apps und vieles mehr. Das heißt auch: Nicht jeder, den wir am Handy sehen, verdaddelt gerade seine Zeit, wie man so oft unterstellt. Es ist wie immer im Leben: alles hat seine Vor- und Nachteile und es ist häufig eine Frage des richtigen Maßes. Was wir in diesem Sine unter dem Begriff „Medienkompetenz“ verstehen, erklärt uns der Psychologe Manuel Voigt:

O-Ton 2 (Experte, Psychologe): Viele Menschen denken bei der Medienkompetenz sofort an das, was wir in der Psychologie „Bedienkompetenz“ nennen. Darunter versteht man die Fähigkeit, die Funktionen von technischen Geräten oder Softwareoberflächen zu verstehen und anwenden zu können. Diese Kompetenz wird in der Regel sehr schnell entwickelt und Jugendliche sind da auch sehr affin. Um das greifbar zu machen: Als wir das erste Mal ein Handy in der Hand hatten, konnten wir

recht schnell verstehen: wo geht es an, wo geht es aus, wie komme ich in verschiedenste Menüs rein, wie tätige ich einen Anruf. Was dabei aber häufig vergessen wird, ist, dass zu dieser Medienkompetenz noch eine andere Fähigkeit gehört. Und da sprechen wir von der sogenannten Nutzungskompetenz. Mit dieser Nutzungskompetenz ist gemeint, Medien, also auch digitale Medien, angemessen, gesetzeskonform und vor allem gesundheitsbewusst zu gebrauchen. Kleines Beispiel hier: sich selbst einschätzen zu können, wie viel Zeit für digitale Medien drauf geht und ab wann einem das persönlich zu viel wird. Andere Faktoren der Nutzungskompetenz sind auch gute Kenntnisse über Datenschutz oder Bildrechte, kurz gesagt: Weiß ich wirklich, was ich in der digitalen Welt darf und was nicht? Und dazu gehören heute auch Themen wie die richtige Einordnung von sogenannten Fake-News oder das Wissen über das Wahren von Persönlichkeitsrechten, was ja gerade hinsichtlich des Cyber-Mobbings besonders wichtig ist. Spannend zu erwähnen und zu verstehen ist, dass sich diese Nutzungskompetenz meist zeitversetzt, das heißt später als die Bedienkompetenz, ausbildet und häufig nicht so stark ausgeprägt ist wie diese. Deshalb können wir hier festhalten: Wenn ich ein Gerät bedienen kann, heißt das nicht unbedingt, dass ich damit auch verantwortungsvoll und gesund umgehen kann.

Moderatorin (Klara): Schauen wir uns das Thema Nutzungshäufigkeit und -dauer doch noch einmal etwas genauer an. Denn das ist wirklich spannend. Egal ob jung oder alt, kaum jemand schätzt diese für sich wirklich ehrlich und realistisch für sich ein. Der Griff zum Handy ist uns so ins Blut übergegangen, dass wir das häufig völlig unbewusst tun. Informatik-Experten sprechen heute sogar von einer unsichtbaren Nabelschnur, die uns mit unserem Smartphone verbindet. Na, Hand aufs Herz, wer von Euch kann sich da zumindest ein bisschen wiedererkennen? Die Experten vergleichen die Wirkung von Medien und Apps sogar mit der von Drogen, die Menschen süchtig machen können. Denn an die tägliche Nutzung des Smartphones gewöhnt man sich oft schneller, als einem persönlich bewusst wird. Ein Beispiel:

O-Ton 3 (Stimme, Betroffener): Ja, hallo ich bin der Roman, bin 19 Jahre alt. Und mich hat es beim Zocken und Daddeln mal so richtig erwischt. Ich hab‘ mit 10 Jahren mein erstes Smartphone geschenkt bekommen und gleich von Anfang natürlich die ganze Zeit benutzt. Am Anfang waren es sehr viel Filme und Videos, die ich mir reingezogen habe, die man sich dann gegenseitig geschickt hat und natürlich auch das ganze gechatte über WhatsApp, Facebook, was auch immer. Instagram…ich hab‘ alles mitgemacht. Dann habe ich gemerkt, dass ich auch super über‘s Handy zocken kann. Und dann gings erst so richtig los, erst immer gleich nach der Schule, dann irgendwann auch schon gleich am Morgen nach dem Aufstehen, auf dem Weg zur Schule im Bus, eigentlich überall, ich war nur noch am Spielen. Am Wochenende auch gerne mal 8 – 9 Stunden am Stück, oder auch mal ‚ne Nacht durchzocken. Ich dachte, wenn ich nicht spiele, dann verpasse ich irgendetwas. Beim Spielen war ich jemand, vor allem wenn ich erfolgreich war, ich hatte neue Freunde, auch wenn die nur virtuell waren. Aber leider ist die Welt im Internet nicht dieselbe wie im realen Leben und je mehr Zeit ich online verbracht habe, desto schlimmer wurde es tatsächlich auch in meinem normalen Leben. Meine Noten wurden richtig schlecht, bis ich dann nur noch durchgefallen bin und tatsächlich sogar eine Klasse wiederholen musste. Dann ging’s mit meiner Gesundheit auch noch auf und ab. In den 3 Jahren, in denen ich komplett abhängig von meinem Smartphone war, hatte ich Zeiten, da hab‘ ich z.B. Essen entweder nur in mich reingestopft, oder in anderen Phasen wieder kaum etwas gegessen. Und alles hing dann davon ab, ob ich beim Spielen Erfolg hatte oder nicht.

O-Ton 2 (Experte, Psychologe): Beim Thema Sucht denken viele oft erst an diese typischen stofflich-gebunden Süchte wie Alkohol- oder Nikotinabhängigkeit. Aber wenn wir uns hier mal fragen „Wonach können wir eigentlich süchtig werden?“, da wird klar, unter gewissen Umständen kann alles, was wir mögen, zur Sucht werden. Auch Dinge wie Sport, Shopping und ja, sogar auch Sex und Social Media. Wie kann das passieren, dass wir sogar nach offensichtlich guten Verhaltensweisen süchtig werden? Nehmen wir etwas zu uns, das wir mögen, oder machen wir etwas, das uns Spaß

macht, werden in unserem Gehirn Glücksbotenstoffe ausgeschüttet. Diese Botenstoffe sorgen dafür, dass vermehrt Nervenzellverbindungen aufgebaut oder stabilisiert werden. Das bedeutet sozusagen, das Gehirn „merkt sich" das Gefühl von Glück als Reaktion auf dieses bestimmte Verhalten. Ein Beispiel: „Wenn ich bei Stress Schokolade esse, fühle ich mich besser" oder „Wenn ich zu meinem Smartphone greife, vergesse ich meine Probleme". Durch häufige Wiederholung kommt es dann wiederum zu einem einseitigen Verbindungsaufbau und infolgedessen, und das ist ganz wichtig zu verstehen, verschwinden alternative Verbindungen nach und nach. Unser Gehirn „vergisst" also, dass uns auch andere Dinge oder andere Verhaltensweisen glücklich machen können. Und so passiert es, dass, meist ohne, dass wir es bemerken, so ein Automatismus entsteht. Ich greife nach einem schlechten Tag automatisch nach meinem Handy oder der Packung Zigaretten, ohne darüber nachzudenken, dass es mir früher vielleicht auch geholfen hat, eine Runde laufen zu gehen oder mich mit Freunden zu treffen. Oder was auch immer Du da gemacht hast. Und so gerät man ganz langsam in die Abhängigkeit. Ein schönes Bild ist hier das einer Tankstelle. Also stell Dir vor Du hast einen Tank in Dir drinnen. Der ist für gute Gefühle zuständig. Und solange der halbwegs voll ist, fühlst Du Dich auch gut. Sinkt der Stand dieses Tanks, ähnlich auch wie bei dem eines Autos, dann wollen wir den natürlich auch wieder vollfüllen. Normalerweise haben wir hier verschiedenste Tankstellen, wo wir wissen, da kann ich hinfahren und kann meinen Gute-Gefühle-Tank wieder auffüllen. Was bei einer Sucht passiert oder wie man in eine Sucht langsam reinkommt, so wie es oben beschrieben ist: Stell Dir vor, Du gehst nur noch zu einer Tankstelle. Und über die Zeit hinweg vergisst Du, wie Du zu bestimmten Tankstellen kommst oder es kann eben auch passieren, dass der Weg zu einer Tankstelle abgeschnitten wird oder kaputt geht. Stell' Dir vor es gibt einen Streit mit Deinem besten Freund oder irgendwas in der Richtung. Das bedeutet dann natürlich, wenn es Dir schlecht geht, wenn Du Deinen Gute-Gefühle-Tank auffüllen willst, hast Du nur noch einen Weg zu dieser einen Tankstelle, weil Du weißt, wer dort sitzt, Du kennst die Leute, Du weißt, Dir wird geholfen, Du kriegst da Deinen Gefühls-Tank wieder aufgebaut. Und mit diesem Modell erklärt sich auch recht schön, wie wir nach allem wirklich auch süchtig werden können. Es ist also wichtig sich bewusst zu machen: Was sind Deine eigenen Strategien, um mit stressigen Situationen oder Rückschlägen umzugehen? Und auch hier mit diesem Bild der verschiedensten Tankstellen: Je mehr Strategien Du hast und je öfter ich diese auch immer mal abwechsele und verschiedenste [Tankstellen] anfahre, desto besser!

Moderator (Hannes): So weit muss es bei Euch natürlich gar nicht erst kommen. Aber es ist trotzdem wichtig, sich das eigene Nutzungsverhalten immer mal wieder bewusst zu machen. Dafür gibt es sogar Einstellungen auf Eurem Handy und spezielle Apps, die analysieren, wie viel und mit was Ihr Euch den ganzen Tag am Handy beschäftigt. Und mal ehrlich, Ihr kennt doch auch Situationen, in denen es Euch nervt, dass Eure Freunde immer sofort eine Antwort auf ihre Nachricht erwarten oder Ihr eine Serie zum 10. Mal starten müsst, weil Ihr beim WhatsAppen den Content verpasst habt. Neuere Studien unterstreichen tatsächlich, dass das „Always-on" durch digitale Medien den Dauerstress begünstigt. Dazu noch einmal der Psychologe Manuel Voigt:

O-Ton 4 (Experte, Psychologe): Bei der Diskussion um digitale Medien geht es ja, sind wir da mal ehrlich, schon lange nicht mehr darum ob, sondern wie man diese nutzt. Was bei der Entwicklung Deiner Nutzungskompetenz helfen kann, ist zum Beispiel ein sogenanntes „Digital Detox". Viele von Euch haben sicherlich schon mal etwas von dieser „digitalen Entgiftung" gehört. Da geht es darum, sich für einen bestimmten Zeitraum mal ganz bewusst eine Auszeit von den digitalen Medien zu nehmen. Und das kannst Du so klein oder groß machen wie möglich. Das kann eine Stunde sein, das können aber auch größere Zeiträume sein. Und in manchen Bereichen, in denen es gar nicht notwendig ist, vielleicht auch ganz darauf zu verzichten. Wenn Du Dich jetzt fragst, wie man sowas durchführen kann, oder was da hilft, hab' ich fünf einfache Tipps, mit denen Du Deine Smartphone-Nutzung nicht nur kontrollieren, sondern auch wieder auf ein vernünftiges Maß reduzieren kannst:

1. Konzentrier' Dich auf das Wesentliche und lösche alle Apps, die Du nicht wirklich brauchst. Deinstallier' doch zum Beispiel mal Apps wie Instagram oder WhatsApp. Und wenn es nur

für eine gewisse Zeit ist. Das findest Du zu krass? Dann stell doch zumindest die Funktion aus, dass man sieht, wenn Du Nachrichten gelesen hast oder die Push-Notifications, die dir [Dein Handy] immer wieder schickt. Des reduziert auf jeden Fall schon mal den Druck, immer gleich antworten zu müssen.

2. Mach‘ Dein Schlafzimmer zu einer digitalfreien Zone. Das hilft nicht nur Deinem digitalen Medienkonsum, sondern auch Deinem Schlaf. Verbann‘ Dein Smartphone in eine Schublade oder am besten ganz aus dem Schlafzimmer. Ja, ich weiß was jetzt kommt: „Das ist aber mein Wecker!“ Kauf‘ Dir einen Wecker und erhöhe Deine Lebensqualität oder stell‘ das Handy zumindest über Nacht in den Flugmodus und schalte es Früh dann erst wieder ein. Gönn Dir wirklich mal diese Qualitäts-Zeit mit Dir selbst.
3. Wir kennen das Sprichwort „Liebe geht durch den Magen – und Freundschaft auch. Bei gemeinsamen Mahlzeiten – egal ob mit Freunden oder Familie - sind digitale Medien tabu. Konzentriert Euch mal auf eure Liebsten und auf das, was vor Euch steht und warum Ihr da seid: das leckere Essen. Ein gutes Multitasking aus Essen und Handy gelingt, und auch da können wir ehrlich zu uns sein, meist sowieso nicht. Das sind diese Situationen, in denen Du dann denkst „Ach Hoppla, wer hat das denn jetzt schon gegessen?“.
4. Setz‘ Dich in den Fahrersitz und sorg‘ für Ruhe: Stell‘ ALLE Benachrichtigungen in den Einstellungen Deines Smartphones ab. Ganz ehrlich: Das stresst nur und führt dazu, dass man noch öfter, als man es sowieso schon macht, dazu greift. Hier hab‘ ich eine Challenge für Dich: Versuch mal, anstatt alle sieben Minuten auf das Smartphone zu schauen, alle Stunde einmal drauf zu schauen. Und dann alle 2 Stunden, vielleicht sogar alle 3 Stunden usw. Macht das mal im Freundeskreis: Wer hält das am längsten aus?
5. Real life rules. Setz‘ mal ganz bewusst den Fokus wieder auf das reale Leben und gönn Dir Spaziergänge in der Natur oder eine richtige Unterhaltung mit Deinen Freunden. Und auch hier, wir kennen das alle, das durch soziale Kontakte entstehende Glücksempfinden kann in der virtuellen Welt nicht ersetzt werden.

Moderatorin (Klara): Überlegt Euch doch zum Beispiel auch mal, in welchen Situationen Ihr zum Handy greift, wenn Ihr es eigentlich gar nicht braucht. Hierfür gibt es unzählige Beispiele: nämlich beim Warten an einer Ampel oder auf den Bus, beim Fernsehen, beim Essen, auf der Toilette usw. Und warum machen wir das? Zum Beispiel aus Langeweile, aus Angst, etwas zu verpassen, um Aufmerksamkeit zum Beispiel über soziale Medien zu bekommen oder um Unsicherheit zu überspielen. Doch wenn man es schafft, solche Situationen zu meistern, ohne ständig zum Smartphone zu greifen, kann man besondere Momente ganz anders genießen und voll im sogenannten „Hier und Jetzt“ sein. Es ist wichtig auch zu lernen, mal mit sich allein zu sein oder Unsicherheiten anders als mit dem Handy zu bewältigen. Und Ihr werdet feststellen: die Zeit vergeht nicht mehr wie im Flug und Ihr habt plötzlich viel mehr davon.

Moderator (Hannes): Natürlich gehört die digitale Welt inzwischen zu unserem Leben dazu und wird wahrscheinlich in der Zukunft noch eine viel größere Rolle spielen. Diese schöne neue Welt hilft uns in vielen Bereichen, aber es ist eben auch eine künstliche Welt, die uns niemals das echte, das reale Leben ersetzen kann, mit allem was dazugehört: Liebe, Gefühle, Vertrauen, Freundschaft, Respekt. – ENDE -