

DENKMOMENT

Die Smartphone-Sucht bei Kindern – oder: Die Folgen für das junge Gehirn¹

Datei: F:\NORDWÄRTS\Folio-Artikel\DENKMOMENTE\Einsamkeit\Smartphone in Kinderhänden und ihre Folgen | Version 1.2.docx
Erstellt: 30.09.2024 | Geändert: 05.10.2024 | Gedruckt: 05.10.2024

Kinder im Schulalter, die sich in der Welt der Social-Media Apps bewegen, sind in ihrer Hirnentwicklung hochgradig bedroht. Bei einer wachsenden Anzahl stellt sich bei ihnen ein Suchtverhalten ein, welches zu vermehrten, psychischen Problemen führt. Zu den Leidtragenden gehören – neben ihren eigenen Familien – auch das Gesundheitswesen und insbesondere die Schulen.

Im Jahr 2023 erschien in den USA ein Report² der obersten Bildungsbehörde mit dem Titel „Epidemie der Einsamkeit und Isolation“. Darin wurde unter anderem ein Vergleich zum Tabakkonsum und Übergewicht hergestellt. Ergänzend können Alkohol und Drogen dazu addiert werden. Zusammengefasst geht es um Sucht. In die gleiche Richtung zeigen die Symptome bei Kindern und Jugendlichen, die sich mit ihren Smartphones in der Social-Media Welt bewegen. Immer mehr treten bei der Generation Z (zwischen 1995 und 2010 Geborene) und neu bei der Generation Alpha (ab 2010 Geborene) – schwerwiegende, suchtarartige Erscheinungen auf, die mit der ungezügelter Nutzung dieser Kleincomputer einhergehen. Fast gedankenlos lassen sich die jungen Userinnen und User in der Welt von Instagram, Snapchat und Tiktok – um die derzeit aktuellen Apps zu nennen – verführen³ und missbrauchen. Die Auswirkungen sind aus neurowissenschaftlicher Sicht weitreichend und besorgniserregend.

Ein technologie-geschichtlicher Rückblick

Noch nie hat eine technologische Entwicklung die Hirnstruktur unserer Kinder und Jugendlichen so negativ verändert wie gewisse Social-Media Apps. Weder der Buchdruck, das Radio und TV, noch das Internet an sich haben die Gesundheit der jungen Menschen dermassen beeinträchtigt. Heute weiss man, dass die algorithmus-gesteuerten Mechanismen beim Konsumieren dieser Programme – sie funktionieren radikal anders als frühere Technologien – dazu führen, dass sowohl der präfrontale Kortex als auch das limbische System des Gehirns beeinflusst werden. Im präfrontalen Kortex sitzt unsere Impulskontrolle. Damit wird das Risiko vom eigenen Tun beurteilt. Diese Eigenschaft ist – naturbedingt – erst mit etwa 25 Jahren vollends ausgeprägt. Bei Kindern und Jugendlichen fehlt diese notwendige Beurteilungskompetenz. Risiken können zu wenig abgeschätzt werden, gleichzeitig sind sie offen und anfällig für Neues. Das limbische System wiederum ist für unser Gefühlsleben⁴ zuständig. Junge Menschen empfinden Gefühle deshalb besonders intensiv. Oft braucht es nur kleine Reize für starke Empfindungen⁵ und Emotionen wie Wut, Angst, Traurigkeit und Freude. All das stößt auf eine verfremdete Lebensrealität, die sich zunehmend im unkontrollierten, virtuellen Raum abspielt.

Das Jahr 2010 gilt als das ungefähre Geburtsjahr des Smartphones mit Frontkamera und gilt als das Tor zu den Social-Media Apps. Für den Kauf eines Smartphones oder einer Smartwatch sowie für das Installieren

¹ Der Beitrag nimmt Bezug auf einen früheren Artikel zum Thema „Smartphones in Kinderhänden – oder: Die schädlichen Auswirkungen“ unter <https://condorcet.ch/2024/09/smartphones-in-kinderhaenden-oder-die-schaedlichen-auswirkungen/>

² NZZ am Sonntag, 28.09.2024

³ In einem kürzlich publizierten Selbstversuch wurde aufgezeigt, dass innerhalb weniger Stunden möglich ist, mit gezielten Stichwörtern und Suchbegriffen auf rechtsextreme Portale und sogar ins Darknet zu gelangen. Die Lenkung übernehmen im Hintergrund laufende Algorithmen.

⁴ Jede vierte Schweizerin und jeder vierte Schweizer im Alter von 17 bis 21 Jahren hat seelische Probleme, wie Angststörungen oder Depressionen. Quelle: Hauschild, J., Sie können nichts dafür. NZZ am Sonntag, 29.09.2024

⁵ Menschen zwischen 12 und 25 Jahren sind besonders empfänglich für das Feedback von Gleichaltrigen. In keiner Altersgruppe reagieren Menschen so sensibel auf die Rückmeldung von aussen wie der Jugend. Quelle: Sie können nichts dafür. NZZ am Sonntag, 29.09.2024

dieser Programme gibt es keine Altersgrenze. Die Verbreitung der Geräte ist bei Kindern⁶ und Jugendlichen enorm; und mit ihnen die Gefahren. Lehrpersonen von Berufsschulen und Gymnasien beklagen sich über veränderte Jugendliche. Konzentrationsstörungen, niedrige Ausdauer, wenig Geduld, Schlafstörungen, häufige Abwesenheiten⁷, Lehr- und Studienabbrüche, etc. sind Stichworte dazu. Ein vergleichbares Bild zeigt sich an den Volksschulen. Bereits zählen Kinder im Vorschulalter zu den jüngsten Smartphone- und Smartwatch-Besitzerinnen und -Besitzern. Wie stark sie die Lehrpersonen belasten, kann man den Regeln entnehmen, die praktisch jede Schulleitung für sich festlegt. Aktuell zeigt sich eine grosse Hilflosigkeit in Bezug auf den Umgang mit Smartphones an Schulen.

Symptombekämpfung statt Ursachenanalyse

Der Problematik von Smartphones in Kinderhänden wird bislang lediglich auf der Symptomebene begegnet. In zahlreichen Publikationen und Ratgebern werden Lösungsansätze vorgeschlagen, auf welche Weise den psychischen Problemen⁸ und dem veränderten Sozialverhalten⁹ der jungen Generation begegnet werden könnte. Erwähnt werden beispielweise ärztlich verordnete Koch-, Garten oder Tanzkurse¹⁰. Die vertiefte Ursachen-Analyse bleibt aussen vor. Die Social-Media-Plattformen nehmen in der Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen eine beunruhigende Schlüsselrolle ein. Zu den Betroffenen gehören auch die Schulen und ihre Lehrpersonen. Obwohl von einigen Digitalexpertinnen und -experten abgestritten, besteht bei Kindern und Jugendlichen ein kausaler Zusammenhang zwischen dem Social-Media Konsum und der Gesundheit. Dabei muss den neurologischen Ursachen – im Fokus steht die Hirnentwicklung – nachgegangen werden. Heute verhallen diese Stimmen.

Fazit

Das Rad lässt sich – wie bei bisher jeder technologischen Entwicklung – nicht zurückdrehen. Es geht immer darum zu lernen, wie ein sinnvoller und letztlich mehrwertiger Umgang mit einer solchen aussehen könnte. Wie Eltern ihre Kinder erziehen und was sie ihnen zumuten, war bisher und ist auch in Zukunft nicht zu steuern. Längst jedoch ist bei der jüngsten Generation das Suchtverhalten im Umgang mit den einschlägigen Social-Media Apps manifest geworden. Noch will man dies – auch seitens der verantwortlichen Schulbehörden – nicht als ursächlich für die zahlreichen Probleme und Krankheitssymptome erkennen. Die Schule muss sich hier jedoch abgrenzen. Nach wie vor steht die Bildung im Zentrum. Namentlich in den Volksschulen ist deshalb zu überlegen, ob sie nicht – zum Schutz der Kinder und gegen alle Widerstände von Eltern – die Smartphones und Smartwatches gänzlich verbannen wollen. Es scheint, dass wir hierzu an einem Wendepunkt stehen.



Autor:

Niklaus Gerber, war bis zu seiner Pensionierung im August 2021 Abteilungsleiter und Mitglied der gibb-Schulleitung und hat sich mit *NORDWÄRTS – Kompass für kompetente Führung* selbständig gemacht <https://www.nord-waerts.com>

⁶ Die Generation Alpha ist die erste Altersgruppe, die von Geburt weg zur (Eltern-)Welt mit den Smartphones und Social-Media Apps gehören.

⁷ Die Fehltagrate der unter 30-jährigen – sie gehören zu den Ältesten der Z-Generation – vor allem wegen psychischer Belastungen, sind aktuell so hoch wie noch nie. Quelle: Maas, R., *Generation arbeitsunfähig*, 2024

⁸ Beispiele sind Angststörungen, Depressionen, Reizbarkeit, Schlafprobleme, Aufmerksamkeitsdefizite, Aggressionen, Isolation, etc.

⁹ Die Neurowissenschaftlerin und Medienforscherin Maren Urner spricht von «emotionalen Analphabeten». Quelle: Urner, M., *Radikal emotional. Wie Gefühle Politik machen*, 2024

¹⁰ Gemäss Bericht des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums 2024 hat sich der Anteil der 15- bis 34-jährigen Menschen, die sich einsam fühlen, verdoppelt. Quelle: In seelischer Einzelhaft. NZZ am Sonntag, 29.09.2024