



Soziale Auswirkungen von übermäßigem Medienkonsum auf Kinder und Jugendliche

Kinderärzte, Psychologen, Pädagogen und Lehrer beklagen zunehmend Entwicklungsstörungen bei Kindern und Jugendlichen durch übermäßigen Medienkonsum. Ähnliches können wir in der pädagogischen Arbeit mit unseren Jugendlichen beobachten. Insbesondere werden wir zunehmend mit jungen Menschen konfrontiert, die große Schwierigkeiten haben, Bindungen einzugehen, und sich in eine mediale Welt zurückziehen. Für uns als Einrichtung war es daher wichtig herauszufinden, ob die Medien wirklich so „krank, aggressiv und dumm“ machen, wie ihr Ruf verspricht, oder ob der Rückzug in die Welt der Medien als Wirkung von Symptomen zu verstehen ist, sozusagen als gelernter Rückzug aus der Familie, als Flucht vor Fremdbestimmtheit und den Anforderungen des Lebens.

1. Die Allgegenwart der Medien

Ein steigender Medienkonsum oder ein „falscher“ Umgang mit Medien sind in unserer Gesellschaft **ein** Faktor, warum Kinder und Jugendliche immer kränker und vor allem beziehungsloser und aggressiver werden. Dagegen steht natürlich, dass eine sinnvolle Mediennutzung heutzutage zum Alltag von Heranwachsenden gehört. Hier gilt es herauszufiltern, ab welchem Punkt Medienkonsum „krank“ macht.

Zunächst einmal ist es wichtig zu verstehen, warum sich Kinder und Jugendliche mit Medien beschäftigen und welche Funktion diese in ihrem Alltag erfüllen. Medien begleiten den Alltag von Heranwachsenden überall: zu Hause, bei Freunden, in der Schule und an vielen anderen Orten. Die Medienausstattung in den Haushalten ist üppig und nicht minder üppig ist der persönliche Medienbesitz von Kindern und Jugendlichen. Der Besitz von eigenen Geräten wie Handy, Stereoanlage, Fernseher, Spielkonsole und Computer inklusive Internetzugang steigt mit zunehmendem Alter. Multifunktionale Geräte mit vielfältigen Nutzungsformen haben ihren besonderen Reiz.

Die mobile Mediennutzung wie beispielsweise beim Handy ermöglicht nicht nur eine stete Erreichbarkeit, sondern auch die Nutzung der Handyfunktionen SMS, Spiele und Fotografieren. Medien werden dazu benutzt, individuelle Bedürfnisse zu befriedigen, sei es, um Wartezeiten zu überbrücken, Stimmungen auszuleben, Hausaufgaben zu bewältigen oder Frustrationen abzubauen.

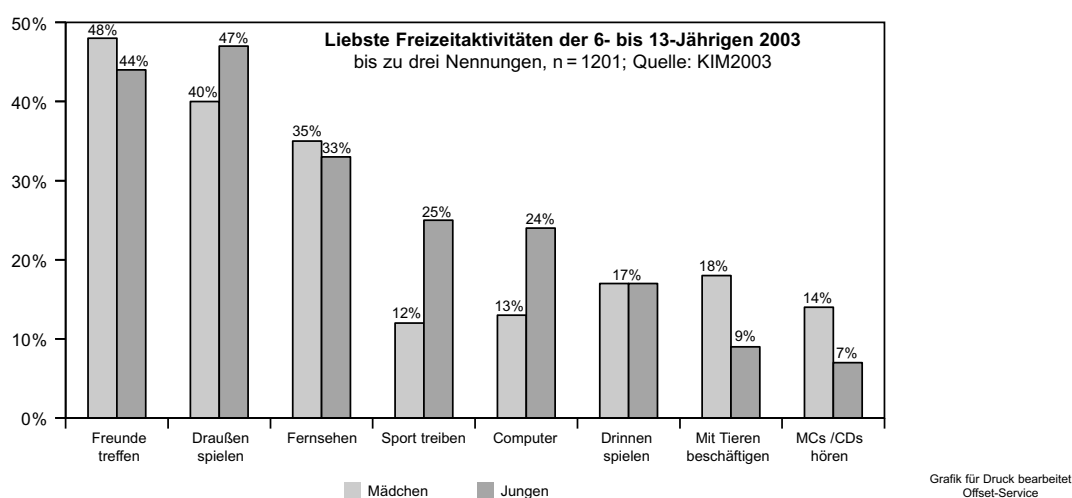
Die jeweilige Art der Mediennutzung variiert zwischen Alter und Geschlecht, sozialem und interkulturellem Anregungsmilieu, nach Interessen der Heranwachsenden und ihrer persönlichen Situation. Bei kleinen Kindern wird die Mediennutzung überwiegend von den Eltern gesteuert. Gegen Ende des Grundschulalters wird den Kindern zunehmend mehr Selbstständigkeit und Freiheit in Bezug auf die Mediennutzung zugestanden. Der Konsum steigt mit dem Altersverlauf. Während bei Kindern das Fernsehen an erster Stelle steht, gewinnen Computer, Internet und Handy bei Jugendlichen an Wichtigkeit zum Spielen, als Arbeitsmedium und Kommunikationsmittel.

„In diesem Zusammenhang spielt der Medienbesitz eine große Rolle: Zimmer von Jungen sind häufiger mit audiovisuellen Medien ausgestattet, vor allem mit Fernsehgeräten, DVD-Playern, Spielkonsolen, Computer und Internet. Bei den Mädchen sind dafür Bücher und Handys im persönlichen Besitz stärker vertreten und man trifft in ihren Zimmern eher auf eine HiFi-Anlage mit Radio beziehungsweise CD-Player als bei Jungen.“ (JIM, 2004) Medienfavorit der Mädchen ist das Handy, insbesondere die SMS-Funktion.

Der größte Einfluss auf die Mediengewohnheiten geht von Eltern und Geschwistern aus. So werden beispielsweise der Umgang mit der Mediennutzung und die Wahl der genutzten Medien vorgelebt. „Vielsehende Eltern haben in der Regel auch vielsehende Kinder.“ (Kuchenbuch, 2003)

Inhaltliche Medienvorlieben sind allerdings abhängig von dem frühen eigenen Geschmack der Heranwachsenden. Mit Beginn der Pubertät sind vor allem Gleichaltrige und die Freundesclique wichtige Orientierungsfaktoren, denn Medien dienen nicht zuletzt dazu, Gemeinsamkeiten in der Peergroup herzustellen und sich von Eltern/Erwachsenen abzugrenzen.

Wie sich aus der KIM-Studie von 2003 ergibt, sind für Kinder zwischen 6 und 13 Jahren die liebsten Freizeitbeschäftigungen: „Freunde treffen“ und „draußen spielen“. Doch schon an dritter Stelle steht das „Fernsehen“ und auf der Interessenliste tauchen drei mediale Tätigkeiten auf.



„Auch bei Jugendlichen sind mediale Freizeitaktivitäten von großer Bedeutung. Zwar sehen fast alle Mädchen und Jungen im Alter von 12 bis 19 Jahren täglich oder zumindest mehrmals in der Woche fern und hören CDs oder Musikkassetten. Über zwei Drittel schalten täglich beziehungsweise mehrmals pro Woche das Radio an. Ähnlich viele beschäftigen sich entsprechend häufig mit dem Computer und gut die Hälfte der Jugendlichen geht mehrmals wöchentlich ins Internet.“ (JIM 2004) „Dennoch sind den Jugendlichen Beziehungen zu Freunden und gemeinsame Aktivitäten wichtiger als die mediale Freizeit.“ (Barthelmes/Sander 2001)

2. Die Bedeutung der Medien

Fernsehen – das traditionelle Leitmedium – bietet Unterhaltung, Action und Spannung, dient aber auch der Vermeidung von Langeweile und lenkt von belastenden Alltagssituationen wie Streit mit den Eltern, Stress in der Schule und Ärger mit Freunden ab.

Die Faszination von Computerspielen liegt in der Interaktivität. Spielerinnen und Spieler können das Geschehen auf dem Bildschirm beeinflussen und in vernetzten Spielen weltweit und zu jeder Tages- und Nachtzeit agieren. Ein starkes Motiv ist die Ausübung von Macht und Kontrolle. Der Spielerfolg ist direkt gekoppelt mit der Kontrolle über das Spiel. Die Kontrollausübung und der Erfolg im Spiel stehen konträr zum permanent erlebten Kontrollverlust in der realen Welt – in der Dominanz von Arbeit, Schule und Elternhaus. Diese Fremdbestimmtheit weicht im Computerspiel der Illusion von Autonomie und Handlungsfreiheit.



Der erfolgreiche Spieler erstrebt sich ein „Bleiberecht“ im Spiel, beherrscht die Spielwelt und findet darin Selbstbestätigung und emotionale Befriedigung. Die Herausforderung, noch ein Level zu bewältigen – einen weiteren Spielerfolg zu erzielen – lässt sogar elementare Bedürfnisse vergessen.

Hinsichtlich der Geschlechter gibt es allerdings Vorlieben:

„Mädchen bevorzugen lustige, eher friedliche, komikartige Spiele, bei denen Abenteuer zu bestehen sind. Jungen dagegen fühlen sich mit kampfbetonten, action- und gewalthaltigen Spielen eher gut unterhalten. Bei Mädchen und Jungen gleichermaßen beliebt sind Rennspiele, Aufbausimulationen und Strategiespiele. Das Phänomen, im Spiel alles um sich herum zu vergessen und dessen ‚Sogwirkung‘ zu erliegen, ist vor allem bei männlichen Kindern und Jugendlichen zu beobachten.“ (Zappen-Klicken-Surfen)

Das Internet wird bei Heranwachsenden am stärksten zur Kommunikation und Informationssuche genutzt sowie zu unterhaltungsorientierten Online-Tätigkeiten wie Netzspiele, zum Herunterladen von Spielen, Spielzubehör und Musikdateien, zum Musik- und Radiohören oder zum Filme- und Videoschauen.

Handys und Internet haben für viele Heranwachsende neben ihrer Funktion als Kommunikationsmittel eine soziale Bedeutung. Gespräche über Medieninhalte dienen sowohl dem Anschluss an die Gleichaltrigen als auch der Abgrenzung und Identitätsfindung. Erweiterte Kontaktmöglichkeiten zu Personen aus der eigenen Welt ermöglichen Kommunikationsdienste wie beispielsweise ICQ.

Sich in einem Chatroom zu treffen oder mit ihnen in virtuellen Erlebniswelten gemeinsam auf Entdeckungsreise zu gehen, ist für viele Heranwachsende von besonderem Reiz. Hier kann man beliebig, sogar im Schutz von Anonymität, Kontakte knüpfen und flirten. In themenbezogenen Chatrooms, Online-Foren und Newsgroups kann man Informationen austauschen oder gerade dann, wenn es in der persönlichen Umgebung keine Ansprechpartner gibt, Beratungen nutzen.

Das Handy steht für schnellen ortsabhängigen Austausch von Mitteilungen, ermöglicht eine permanente Verbundenheit mit Familie und Freunden.

„Circa 90 Prozent der 12- bis 19-Jährigen besitzen ein eigenes Handy. Wichtigste Kommunikationsmöglichkeit ist die SMS-Funktion. Rund vier bis fünf SMS pro Tag empfangen die Jugendlichen im Durchschnitt und verschicken annähernd ebenso viele Mitteilungen. Die wichtigsten Handy-Kontaktpartner von Jugendlichen sind Freunde, Liebespartner und Eltern.“ (Zappen-Klicken-Surfen)

Medien dienen Kindern und Jugendlichen auch als Lernmittel. So bietet das Fernsehen jüngeren Kindern ein „Fenster zur Welt“ – es zeigt ihnen die nahe und die ferne Umwelt – denn Kinder wollen Bescheid wissen über die Welt, in der sie leben. Da Kindern in vielen Bereichen das Wissen um die Bedeutung von Bildern, Text und Informationsgehalt fehlt, ist es wichtig, dass sie von ihren Eltern begleitet werden, sei es durch gemeinsames Fernsehen, Gesprächsbereitschaft und Aufklärung bezüglich der Inhalte, aber auch durch Zuwendungsbereitschaft wie Kuseln, Trösten, Ängstenehmen und Sicherheit vermitteln. Dabei sollten sie schwierige und beängstigende Situationen nicht aussparen.

„Nahezu täglich durchforstet etwa ein Drittel der computernutzenden Heranwachsenden ab 12 Jahren das Internet nach Informationen.“ (JIM 2004) „Dabei geht es nicht nur um Bildungs- oder Berufsbezogenes und für die Allgemeinheit relevante Nachrichten, denn Jugendliche haben einen breiten Informationsbegriff. Dazu gehört auch alles, was sie für den eigenen Alltag als wissenswert und nützlich empfinden.“ (Schorb/Theuner 2000)

Heranwachsende suchen in den Medien Anregungen für Entwicklungsaufgaben, Informationsquellen und Orientierungshilfen für eigenes Verhalten oder für die Ausformung der eigenen Identität, von Werten und Normen sowie Hilfe in konkreten Problemlagen und Konfliktlösungsmodelle. Hier können Medieninhalte eine Orientierungsfunktion übernehmen, sofern sie pädagogisch wertvoll sind.

3. Medien und ihre Risikopotenziale

Medien sind, wenn es um Kinder und Jugendliche geht, mit einem negativen Stigma behaftet. Ergebnisse der Medienforschung zeigen, dass der Medienumgang des Menschen aber nicht isoliert betrachtet werden darf. Wie Menschen sich Medieninhalte aneignen, was diese in ihnen auslösen und wie sie sie für sich selbst nutzbar machen, hängt zusammen mit ihren eigenen Lebenskontexten, ihren realen Erfahrungen und persönlichen Dispositionen.

Dies bedeutet, dass Konzentrationsmangel, Leistungsschwäche, soziale Isolation usw. nicht unbedingt damit begründet sein müssen, dass Heranwachsende den Medien allzu sehr zugetan sind. Übermäßiger Medienkonsum kann bereits Folge von realen Schwierigkeiten wie Belastungen in Familie und Schule, von Versagensängsten und Überforderung sein.

Die Befürchtung, dass Heranwachsende durch gewalthaltige Medien aggressiver werden, ist nicht belegt. Aggressives Spielverhalten ist nicht gleichzusetzen mit aggressiven Dispositionen. Aggressionen – körperlich oder verbal – werden in der Regel durch soziale Konflikte ausgelöst, das heißt sie finden ihren Ursprung in den sozialen Bedingungen, unter welchen Kinder und Jugendliche aufwachsen. Dennoch können Medien als Verstärker fungieren, gerade dann, wenn in den Medien Gewalt als probates Lösungsmittel für Konflikte oder als Möglichkeit, Macht zu erlangen, propagiert wird oder wenn Kinder und Jugendliche in gewalthaltigen Medienangeboten mit aktivem Handeln involviert werden, denn hier wird Gewalthandeln nicht nur betrachtet, sondern selbst vollzogen.

Die Kreativität und Fantasie von Heranwachsenden wird dann zerstört, „wenn sie den Medien ‚blind‘ folgen, alles für bare Münze nehmen, was ihnen dort geboten wird oder gar den Medienvorgaben nachzueifern suchen. Dann nämlich ordnen sie sich den Medien unter, und die eigene Fantasie und Kreativität finden keine Ansatzpunkte, um sich zu entfalten.“ (Zappen-Klicken-Surfen)

Die Behauptung, dass Medienkonsum „dumm“ macht, muss differenziert betrachtet werden. „Entscheidend für schulische Leistungen ist das soziale Umfeld, die intellektuelle Anregung und Förderung, die Kinder und Jugendliche von Eltern oder anderen Bezugspersonen erfahren. Allerdings gibt es ein fatales Zusammenspiel zwischen sozialem Umfeld und problematischem Medienverhalten: In bildungsbenachteiligten Sozialmilieus, in denen Kinder weniger intellektuelle Anregung erfahren, ist zugleich ein zeitlich ausuferndes und inhaltlich problematisches Medienverhalten von Eltern und Kindern häufiger zu beobachten als in besser gebildeten Sozialmilieus.“ (Zappen-Klicken-Surfen)

Der Kritikpunkt, dass Heranwachsende durch die mediale Welt in soziale Isolation abtauchen und den Realitätsbezug verlieren, greift dann, wenn die Medienwelt eine „attraktive“ Alternative bietet und von Sorgen und Problemen ablenken soll, denn Mediennutzung unterliegt keinem Leistungsdruck beziehungsweise keinen Versagensängsten. Das Gleiche gilt bei „Mediensucht“. Wenn Heranwachsende über einen längeren Zeitraum aus der realen Welt flüchten, kann dies Symptom dafür sein, dass die Flucht in eine mediale Kultwelt oder in virtuelle Welten, die einzige Möglichkeit bietet „die Welt zu ertragen“.

3.1 Das Risikopotenzial von Werbung und medialen Botschaften

Als besorgniserregend wird die Wirkung der Werbung auf Kinder und Jugendliche betrachtet. Bedenken, dass durch die Allgegenwart der Werbung junge Menschen zu kritiklosen Käufern heranwachsen und nur auf materielle Werte fixiert sind, beziehungsweise dass Heranwachsende den Versprechen der Werbung Glauben schenken, sind verständlich. Auch wenn das Werbeverständnis mit dem Alter wächst, können junge Menschen sich dennoch nur schwer ihrer Wirkung entziehen. Schwierig wird es, wenn die Angebote das Bedürfnis nach Unterhaltung und Zugehörigkeit tangieren.

„Diese Konsumwünsche zeigen eigentlich die Wünsche nach Anerkennung und Integration. Dahinter steckt die Angst vor Ausgrenzung und davor, Außenseiter zu sein. Für Kinder und Jugendliche wird es dann problematisch, wenn sie versuchen, soziale Anerkennung und Selbstbestätigung vorwiegend durch Besitz von Konsum von materiellen Gütern oder medialen Produkten zu erlangen, beziehungsweise wenn Heranwachsende glauben, dass der Kauf des Produktes eine scheinbare Lösung von Problemen garantiert.“ (Zappen-Klicken-Surfen)

Abhängig von dem Konsumverhalten und den Kaufentscheidungen, welche in der Familie vorgelebt werden, ist es strategisch wichtig, die Werbekompetenz von Kindern und Jugendlichen zu fördern, damit ihnen geholfen wird, Mittel, Absichten und Risiken von Werbung zu durchschauen.

Manipulationsmöglichkeiten entstehen auch durch die Zunahme von neuen Formaten in den Medien, wie Reality-Soaps, Psycho-, Doku- und Gerichtsshow. Für jüngere Kinder haben Gerichtsshow beispielsweise den Status von Wissenssendungen. „Dies ist aus pädagogischer Sicht problematisch, weil durch die beständige emotionale Involviertheit in Verbrechen- und Gewaltdarstellungen, die als Abbild der Realität rezipiert werden, die Gesellschaft und das eigene Umfeld in hohem Maße als gewalthaltig und angstbesetzt empfunden wird.“ (Grimm 2005)

Informationssendungen bereiten dann Probleme, wenn die Darstellungen so dramatisiert werden, dass sie von Heranwachsenden erschwert verarbeitet werden können.

Zusätzlich haben auch andere mediale Botschaften ihre Folgen. So werden in den Medien überwiegend junge, schlanke und durchtrainierte Menschen mit Erfolg auf der ganzen Linie präsentiert. Da insbesondere in der Pubertät viele Jugendliche mit ihrem Körper und Aussehen unzufrieden sind und ihre Gefühlswelt aus den Fugen gerät, sind sie empfänglich für die Medienideale und streben nach einem hochgesteckten, meist unerreichbaren Schönheitsideal. „Wenn heute schon zehnjährige Mädchen für ihre „Traumfigur“ hungern oder pubertierende Jungen ihre Muskeln und Gelenke beim Bodybuilding überstrapazieren, muss dringend gegengesteuert werden.“ (Zappen-Klicken-Surfen)

Ebenso verzerren Klischees und Vorurteile bezüglich Ausländern für Kinder ein realistisches Bild. Gerade im Nachmittags- und Vorabendprogramm, das heißt in Daily Talks und Boulevardmagazinen, werden sie als „südländische Machos“ oder als „kriminelle Ausländer“ dargestellt. Hier gilt es von Seiten der Medien – in ihrer Orientierungsfunktion – diese Menschenbilder zu korrigieren.

3.2 Mediengewalt und ihre Folgen

Die Wirkungsvermutung, dass junge Menschen gewalttätiges Verhalten von Medienfiguren nachahmen und dass sie durch Gewalt in den Medien gegenüber Gewalt in der Realität abstumpfen, kann wissenschaftlich nicht belegt werden. „Nachgewiesen ist jedoch, dass Medien eine verstärkende Wirkung haben: Erleben Kinder in der Realität Zwang und Gewalt als probates Mittel zur Durchset-

zung von Interessen, können Medieninhalte mit der gleichen Aussagerichtung diese Modelle weiter verfestigen und ein problematisches Gewaltverständnis nachhaltig fördern. Fühlen sich Kinder und Jugendliche von gewalthaltigen Medieninhalten angezogen, sind die Gründe dafür auch in ihrer Realität zu finden. Alter und Geschlecht sowie das soziale Umfeld und das intellektuelle Anregungsmilieu, in dem sie aufwachsen, bestimmen entscheidend,

- welches Gewaltverständnis sie haben
- wie sie mit Gewalt umgehen
- wie sie mediale Gewalt in ihren Alltag einbetten.“ (Zappen-Klicken-Surfen)

Mit zunehmendem Alter entwickelt sich die „medienbezogene Verstehensfähigkeit“, auch hinsichtlich Gewalt. Es gibt allerdings geschlechtstypische Auffälligkeiten. So können Mädchen diffizilere Gewaltformen wie zum Beispiel psychische Gewalt früher erkennen und sie reagieren schon auf weniger drastische Gewaltformen.

Einheitlich bei allen Kindern ist der Blick auf das „Opfer“ von Gewaltanwendungen, „wenn jemandem weh getan wird“, „wenn jemand Schaden erleidet“, dann verbinden Kinder dies mit Gewalt.

Schwerer ist es für Heranwachsende, die „gute“ Gewalt, das heißt Gewalthandlungen, welche „gerechtfertigt“ scheinen beziehungsweise einen „guten Zweck“ verfolgen, zu entschlüsseln. Dies kann zur Desorientierung führen, wenn sie ihre ethnischen Vorstellungen daran orientieren und „gerechtfertigte“ Gewalt als legitimes Mittel ansehen. Hier ist es von Seiten der Erwachsenen notwendig, Korrektive entgegenzusetzen, denn Gewalt ist immer ein Problem und kein Mittel der Wahl.

Wie Heranwachsende mit medialer Gewalt zurechtkommen, hängt mit ihrer „persönlichen Gewaltschwelle“ zusammen. Sie ist Maßstab dafür, welche Gewaltdarstellungen toleriert werden und welche zu Ablehnung, Verunsicherung und Angst führen.

Die Schwelle der meisten Kinder wird überschritten, wenn Gewalthandlungen mit drastisch sichtbaren Folgen einhergehen, welche sie nicht verstehen können, oder wenn Gewaltdarstellungen in mystische Zusammenhänge eingebettet beziehungsweise in realitätsnahen oder realen Kontexten angesiedelt sind, insbesondere dann, wenn die eigene Generation involviert ist oder wenn das Geschehene ihrer vertrauten Lebenswelt nahe kommt.

Neueste Untersuchungen verweisen darauf, dass durch die Medienüberflutung die mediale Gewaltschwelle der Heranwachsenden von Generation zu Generation steigt. Gerade das Internet birgt viele Gefahren, da das Angebot auch aus Ländern kommt, welche die deutschen Richtlinien zum Jugendschutz überschreiten.

Action- und Gewaltspiele begeistern ausschließlich männliche Heranwachsende. „Das Gefühl, das Spiel beziehungsweise die Gegner im Griff zu haben und zu beherrschen, hat dabei große Bedeutung. Der Wunsch, Ereignisse und Situationen zu kontrollieren und Macht auszuüben, kommt anscheinend der männlichen Sozialisation in unserer Gesellschaft sehr nahe. Die zum überwiegenden Teil vor „Männlichkeit“ strotzenden Hauptfiguren in gewalthaltigen Spielen tun ein Übriges.“ (Zappen-Klicken-Surfen)

Darüber hinaus liegt für einige Jungen ein zusätzlicher Reiz darin, Erwachsene mit ihrer „krassen“ Medienvorliebe zu schocken und damit „Männlichkeit“ zu demonstrieren.

Auch wenn Spiel und Realität zwei unterschiedliche Welten sind, kann es zu einem Verschwimmen von Grenzen und zu einem problematischen Gewaltverständnis kommen.

4. Medienmissbrauch und die körperlichen und psychischen Folgen

Die Erforschung der Auswirkungen von übermäßigem Medienkonsum auf die Psyche und den Körper von Kindern und Jugendlichen steckt noch in den Anfängen. Erste Studien belegen jedoch einen Zusammenhang zwischen einer problematischen Mediennutzung und körperlichen sowie psychischen beziehungsweise psychosomatischen Symptomen bei Heranwachsenden, welche zu unterschiedlichen Krankheitsbildern führen können.

Wenn keine Korrektive durch die reale Umwelt – Familie, Freunde, Schule und andere Bezugspersonen – erfolgen, ist die Gefahr größer, dass ein übermäßiger Medienkonsum krank macht.

Körperliche Folgen

Bewegungsmangel und Übergewicht

„Da die physische und psychische Gesundheit eng zusammenhängen, können sich akuter Bewegungsmangel und einseitige Belastung durch zu viel Sitzen nicht nur auf die Motorik negativ auswirken, sondern auch auf die kognitive und emotionale Entwicklung von Heranwachsenden. Mögliche Folgen können sein:

- Verlust an sportlicher Kondition und Körperwahrnehmung
- Entwicklung von muskulären Dysbalancen
- Haltungsschwächen, Haltungsschäden
- Rückenschmerzen
- sinkende Eigenaktivität
- Verarmung der Alltagsmotorik
- Konzentrationsschwäche
- Abnahme der Stresstoleranz
- mangelnde Antriebskraft
- vermindertes Selbstwertgefühl“
(Zappen-Klicken-Surfen)

Die Mischung aus Bewegungsmangel und falscher Ernährung ist fatal, denn die in der Werbung propagierten Lebensmittel sind für Kinder ernährungsphysiologisch ungeeignet (Fast Food, Süßigkeiten, süße Getränke und fetthaltige Snacks). Folgen können zum Beispiel Adipositas (starkes Übergewicht), Diabetes sowie Kreislauferkrankungen sein.

Geräuschbelastungen, Augenbeschwerden, Kopfschmerzen und Schlafstörungen

Schädigungen durch Lärm entstehen dann, wenn vor allem jüngere Kinder in der Wachstumsphase permanenten und lauten Geräuschbelastungen ausgesetzt sind und damit das Gehör der Kleinen überfordert wird. Ermüdung der Augen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen (Einschlaf- und Durchschlafstörungen), Schlafmangel und damit einhergehende Konzentrationsstörungen können ebenfalls Folgen von übermäßigem Mediengebrauch sein.

Psychische Folgen

Aggressives Sozialverhalten

Medien können ein problematisches Gewaltverständnis und ein aggressives Sozialverhalten nachhaltig fördern, insbesondere dann, wenn Jugendliche sich auf Dauer mit gewalttätigen Personen in den Medien identifizieren und sie deren Verhaltensweisen und Verbalität übernehmen. In der Medienforschung spricht man hier von einer „Identifikation mit dem Aggressor“. Alles zu kontrollieren und Macht auszuüben bildet insbesondere bei männlichen Heranwachsenden einen Reiz, gerade dann, wenn in der realen Welt Zwänge, eigene Gewalterfahrungen, Versagensängste und Überforderung dominieren.

Sozialer Rückzug und Selbstbildstörung

Die für die Mediennutzung aufgewendete Zeit fehlt. Soziale Kontakte, Sport, Hausaufgaben etc. werden vernachlässigt, so dass Defizite entstehen. Konfliktbewältigung wird durch die Flucht in eine Scheinwelt vermieden – die Persönlichkeitsentwicklung stagniert. Es kommt zu Problemen bei der Bewältigung des Alltags. Kinder und Jugendliche haben wenig Chancen, sich selbst kennen zu lernen, wenn sie unangepasste Verhaltensweisen ihrer Medienstars imitieren.

Unrealistisches Körperbild / Essstörungen

Das in den Medien propagierte Körperbild von untergewichtigen weiblichen Models und Bodybuilding-Kerlen lassen den eigenen Körper unzulänglich erscheinen, Das Selbstwertgefühl kann sinken. Für Mädchen ist das Schlankheitsideal der Medien nicht selten der Beginn einer Essstörung.

Aufmerksamkeitsdefizit

Auch wenn eine Aufmerksamkeitsstörung sich nur entwickeln kann, wenn ein biologisches Grundrisiko gegeben ist, wird seitens der Medienforschung eine Korrelation zwischen vermehrtem Internet- und Videospieldkonsum und einem ADHS-Syndrom festgestellt.

Verzögerung der Sprachentwicklung

Steht ein Fernsehgerät bereits im Kinderzimmer, liegt die Wahrscheinlichkeit einer Sprachentwicklungsverzögerung bei Vorschulkindern bei 45 Prozent. Ein hoher Konsum von ungeeigneten und jugendgefährdenden Medien bewirkt eindeutig ein Zurückfallen in den schulischen Leistungen und hindert Kinder daran, ihr volles Entwicklungspotenzial zu erreichen.

Mediensucht

Wenn immer mehr Zeit für das Medium aufgewendet wird, um die gleiche Wirkung auf die Stimmungslage zu erzielen (Gewöhnung an die „Dosis“) und bei Unterbrechung der Nutzung körperliche Befindlichkeitsstörungen wie Unruhe, Nervosität, Aggressivität und Unzufriedenheit auftauchen, ist eine Mediensucht gegeben. In Fachkreisen gilt die Internetsucht als besonders problematisch,



denn die Interaktivität und die Vielfalt an Kontaktmöglichkeiten fordern ihre Opfer, bis hin zur völligen sozialen Isolation oder zur Verschuldung. Bei Mediensucht ist generell therapeutische Hilfe notwendig.

5. Fazit

Medien sind ein Teil unserer Gesellschaft und sollten nicht „verteufelt“ werden. Gerade in Bezug auf berufliche Qualifikationen sind Medienkenntnisse und ein sicherer Umgang gefragt. Dennoch ist es notwendig, die damit verbundenen Gefahren im Blick zu haben.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in Köln beschreibt „Lebenskompetenz“ wie folgt:

- sich selbst kennen und mögen
- empathisch sein
- kritisch und kreativ denken können
- Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit
- durchdachte Entscheidungen treffen
- erfolgreich Probleme lösen
- Gefühle und Stress bewältigen.

Alle diese Lebenskompetenzen können teilweise oder sogar ganz bei Medienmissbrauch verloren gehen.

Kommen wir auf die Eingangsfrage dieses Artikels zurück, ist es für uns als Pädagoginnen und Pädagogen wichtig, dass neben den körperlichen und psychischen Krankheiten, welche wir im Blick haben müssen, auch die soziale Komponente nicht unbeachtet bleiben darf, denn eine Flucht in die Welt der Medien ist als Symptom zu verstehen – sozusagen als gelernter Rückzug aus der Familie, als Flucht vor Fremdbestimmtheit und Gewalterfahrungen, bei Versagensängsten und Überforderung. Die Jugendlichen in unseren Projekten haben gerade diese Erfahrungen in ihren Familien gemacht und suchen bei uns Hilfe.

Unsere Aufgabe ist es daher, ihnen dabei zu helfen, ihre „Lebenskompetenzen“ wie oben beschrieben, zu entwickeln und zu stärken. In Bezug auf den Medienkonsum der Jugendlichen bedeutet dies für die pädagogische Arbeit, Alternativen anzubieten, Richtungen vorzugeben – zu kanalisieren, Anknüpfungspunkte aufzugreifen, Bewusstsein zu schaffen, Empathie zu schulen, die Fähigkeit zum Mitgefühl zu trainieren, die fünf Sinne zu schulen und Konsequenzen aufzuzeigen. Sollte bereits eine Mediensucht vorliegen, steht die Beziehungsarbeit an erster Stelle, parallel zu einem Angebot an therapeutischer Hilfestellung.

„Leben ist nicht medial“

In diesem Sinne viel Input und Spaß beim Lesen wünscht

Irmli Gruber
Sozialpädagogin / GPP
Sozialbetriebswirtin

Literatur

Schorb, Bernd & Theunert, Helga: Kontextuelles Verstehen der Medienaneignung. In: Ingrid Paus-Haase & Bernd Schorb: Qualitative Kinder- und Jugend-Medienforschung. München 2000.

Kuchenbuch, Katharina: Die Fernsehnutzung von Kindern aus verschiedenen Herkunftsmilieus. In: Media Perspektiven 1/2003.

Barthelmes, Jürgen & Sander, Ekkehard: Erst die Freunde, dann die Medien. Medien als Begleiter in Pubertät und Adoleszenz. Medienerfahrungen von Jugendlichen, Band 2. München 2001.

Grimm, Petra: Gewalt zwischen Fakten und Fiktionen. Berlin 2005.

JFF – Institut für Medienpädagogik in Forschung und Praxis (Hrsg.): zappen-klicken-surfen – Familien leben mit Medien. (Gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) im Rahmen des Projekts Media Generation der Gesellschaft für Medienpädagogik und Kommunikationskultur (GMK)). München 2002.

Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (Hrsg.): KIM-Studie 2003. Kinder und Medien. Computer und Internet. Basisuntersuchung zum Medienumgang 6- bis 13- Jähriger. Baden-Baden 2003.

Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (Hrsg.): JIM-Studie 2004. Jugend, Information, (Multi-)Media. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger. Baden-Baden 2004.