



MAG. ULRICH HAGG

# **DAS KRISENFESTE KIND - PSYCHISCHE GESUNDHEIT & SOZIALE MEDIEN**

# DAS KRISENFESTE KIND – PSYCHISCHE GESUNDHEIT & SOZIALE MEDIEN

**„Der Preis einer Sache ist die  
Menge an Leben, welches im  
Austausch dafür hergegeben wird  
– früher oder später.“**  
**H.D. Thoreau**

Wie oft und wie lange surfen oder scrollen Sie im Internet, wieviel Tages- und Lebenszeit verbringen Sie insgesamt hinter Bildschirmen, wie oft schauen Sie aufs Handy und wo befindet sich Ihr Smartphone, wenn Sie sich zum Essen setzen? Am Tisch, in der Hosentasche, in der Garderobe und ist es dabei an, auf Brummton, lautlos oder ausgeschaltet? Sind Sie wie das Pflegepersonal im Nachdienst auch ständig in Rufbereitschaft und damit mit Ihrer Aufmerksamkeit immer im On-Modus, es könnte ja wer was von uns wollen oder wir könnten was verpassen. Meine ersten Nachrichten in der Früh nach dem Hochfahren meiner Körperfunktionen und dem Einschalten meiner externen Festplatte - ich bin altmodisch und schalte alle elektronischen Geräte wie auch das Smartphone abends aus - bekomme ich von Google, wir stehen uns somit am nächsten. Denn Babys, Kleinkinder, Kinder und Jugendliche lernen aus unserem Vorbild, sie imitieren von klein auf unser Verhalten, unseren Gang, unsere Sprache, unsere Gewohnheiten, unsere Interessen, unsere Werte und unsere Alltagsrituale. Rauchende Eltern tun sich schwerer ihren Kindern das Rauchen zu verbieten.

Vor kurzem sah ich eine Stillende, die auf das Smartphone starnte, während ihr Baby zu ihr blickte, es gibt spezielle Vorrichtungen für Handys am Kinderwagen, eine Tagesmutter berichtet mir verwundert von einer 3-jährigen, die passiv im Raum sitzt und keinerlei Aktivität entfaltet, weil sie wie gewohnt darauf wartet, medial unterhalten zu werden. Die zwei Kinder in meiner direkten Nachbarschaft werden mit kurzen Kinderserien ruhiggestellt, ich höre sie kaum und ein Freund erzählt von Familienausflügen, wo alle andauernd das Mobiltelefon bedienen - oder vielleicht von ihm bedient werden - und von gemeinsamen Autofahrten, die schweigend vor sich gehen, weil alle in Ihrer Internetbubble sind. Scherhaft habe ich bei unseren Sonntagsausflügen, wenn eins der Kinder statt auf den Weg auf den Bildschirm schaute und trödelte, gesagt, schalte bitte Deine Fernsteuerung auf den Lorenziberg.



**„Soziale Medien sind  
Orte der vermeintlichen  
Realitätsvermittlung.“**  
**L. Wiesböck**

Was aber sind nun soziale Medien? Die Soziologin Laura Wiesböck nennt sie Orte der vermeintlichen Realitätsvermittlung. Die Philosophie der großen kalifornischen Tec Firmen dahinter ist der Transhumanismus, der besagt, dass wir mit Hilfe der digitalen Medien und durch mind uploading unsterblich werden können. Ein Freund erwidert, wir mutieren eher langsam zu Haustieren von künstlichen Intelligenzsystemen. Sie stellen kein einheitliches Modell dar, da sie sich hinsichtlich ihrer Funktionen unterscheiden sowie der Länge der Videos oder Chats, der Interaktivität ihrer Dienste, ihrer Algorithmen, Einblendungen, Shopping Devices oder Nachrichten. Sie heißen Snapchat, Facebook, Instagramm, tictoc, Telegram, Pinterest, Xing, Linkedin, X oder Bluesky. Wenn Sie glauben, dass wir oder unsere Kinder die Kunden oder Kundinnen der Plattformen sind, irren Sie sich, im Geschäftsmodell der scheinbar kostenlosen Dienste sind Unternehmen, die darin Werbung schalten die zahlende Kundschaft und daher ist das Design darauf ausgerichtet unsere Kinder möglichst lange vor

den bunten Bildern zu halten. Der Umsatz von ByteDance beispielsweise, dem Mutterkonzern von tictoc betrug 2024 120 Milliarden Dollar, nach 80 Milliarden im Jahr davor. Unsere Daten und unsere Onlinedauer sind die entscheidende handelbare Ware, denn damit lassen sich für zahlende Firmen immer präzisere Angebote, sogenannte personalisierte Werbung, anbieten. Der im Hintergrund Daten auswertende Algorithmus, den wir mit Cookies füttern, weiß oft durch den Kauf von bestimmten Lebensmitteln schon früher als eine Frau, ob sie schwanger ist und schickt sicherheitshalber schon die passenden Angebote.

Das klingt alles sehr kulturpessimistisch und noch bei jeder Erfindung neuer Kommunikationsmittel in der Menschheitsgeschichte gab es radikale Gegner, die das kulturelle Kapital entwertet und bedroht sahen, zumeist aus Angst vor dem Verlust des Gewohnten. Sokrates weigerte sich seine sogenannten Aporien aufzuschreiben, da er Angst hatte, dass das Geschriebene die Überlieferung durch erzählte Geschichten bedrohe und

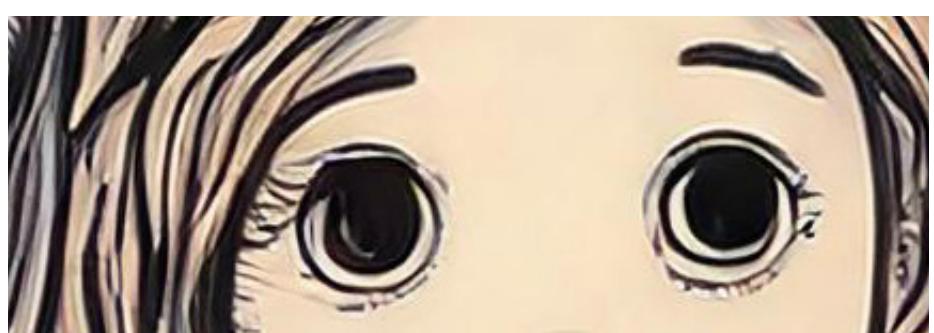
im Übergang vom 18. ins 19. Jahrhundert fand eine der heutigen ähnliche Debatte statt. In einem Wörterbuch aus dem Jahr 1809 findet sich dazu folgender Eintrag: „Lesesucht ist die unmäßige, ungeregelte, auf Kosten anderer nöthiger Beschäftigungen befriedigte Begierde zu lesen, sich durch Bücherlesen zu vergnügen und führe zur Verwahrlosung des Haushalts, zur Zerrüttung der Familien und zur Vernachlässigung der Kinder.“ Dazu muss man wissen, dass sich die Alphabetisierungsrate im deutschsprachigen Raum von 15% im Jahr 1770 nur langsam auf 25% um 1800 steigerte, bis sie erst im Jahr 1900 90% erreichte. Ende des 18. Jahrhunderts kamen plötzlich immer

**„Die Jugend wird nie eine Wahrheit ganz fassen, nie einen Gedanken ganz festhalten können.“ F. B. Beneken (1802)**

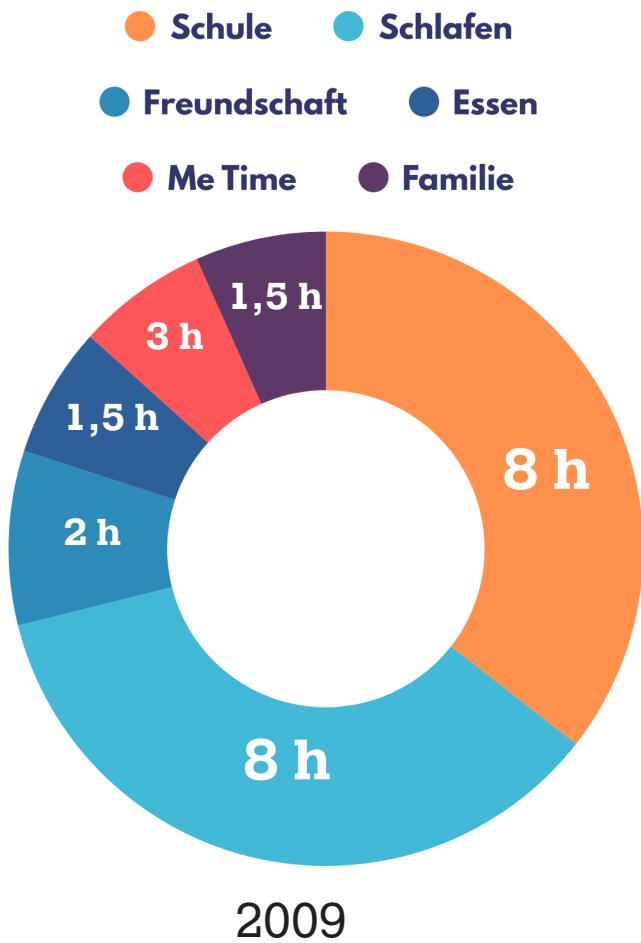
mehr profane Bücher auf den Markt, davor war Lesen ein eher religiöses, kein literarisches Ereignis. Vor allem Mädchen und junge Frauen, deren soziale Entfaltung und berufliche Teilhabe sehr eingeschränkt waren, konnten in den Romanen Phantasien ausleben, die ihnen im realen Leben verwehrt blieben. Ein besonderes Ereignis in diesem Zusammenhang stellte der Briefroman „Die Leiden des jungen Werther“ von Goethe dar, viele junge Menschen identifizierten sich mit dem Protagonisten und nach einer vermeintlich ansteigenden Selbstmordwelle sprach man bald vom „Werther Fieber“ als Folge der

gefährlichen Lektüre. Argumentiert wurde gegen die Lesesucht aus verschiedenen Motiven: Pädagogisch, physiologisch, psychopathologisch, politisch und religiös. Der exzessiv lesenden Jugend wurde attestiert, sie sei laut dem deutschen Pastor Friedrich Burchard Beneken „verloren, ohne Rettung, wegen unüberwindlicher Trägheit, Ekel und Widerwillen gegen jede reelle Arbeit, ewiger Zerstreuung und unaufhörlicher Ratlosigkeit der Seele, die nie eine Wahrheit ganz fassen, nie einen Gedanken ganz festhalten kann.“ Anfang des 20. Jahrhunderts kam dann mit ähnlichen Argumenten die Kinosucht auf, sie zerstöre die Phantasie und in den 60-iger Jahren des vorigen Jahrhunderts entstand die Fernsehsucht, sie führe zur Passivität und Realitätsverlust. Mein Vater prophezeite meiner zeitweiligen Vorliebe für Asterix und Lucky Luke Comics vor knapp 50 Jahren noch eine gehirnerweichende Wirkung.

Als Ina mit 12 Jahren ihr erstes Tastentelefon bekommt, wie sie mir erzählte, ist sie ein aufgewecktes, lebhaftes Kind, sie hat noch wenig Jugendliches an sich, spielt immer noch gern mit Playmobil, ist gut in der Schule, in der Klasse beliebt & sportlich, liest gern und nimmt Harfenstunden an der örtlichen Musikschule. Sie verliert nach ein paar Monaten ihr Telefon im Bus, sie hat es auch wenig gebraucht und kommt dann lange Zeit ohne aus, bis sie endlich mit 14 ihr erstes Smartphone erhält.

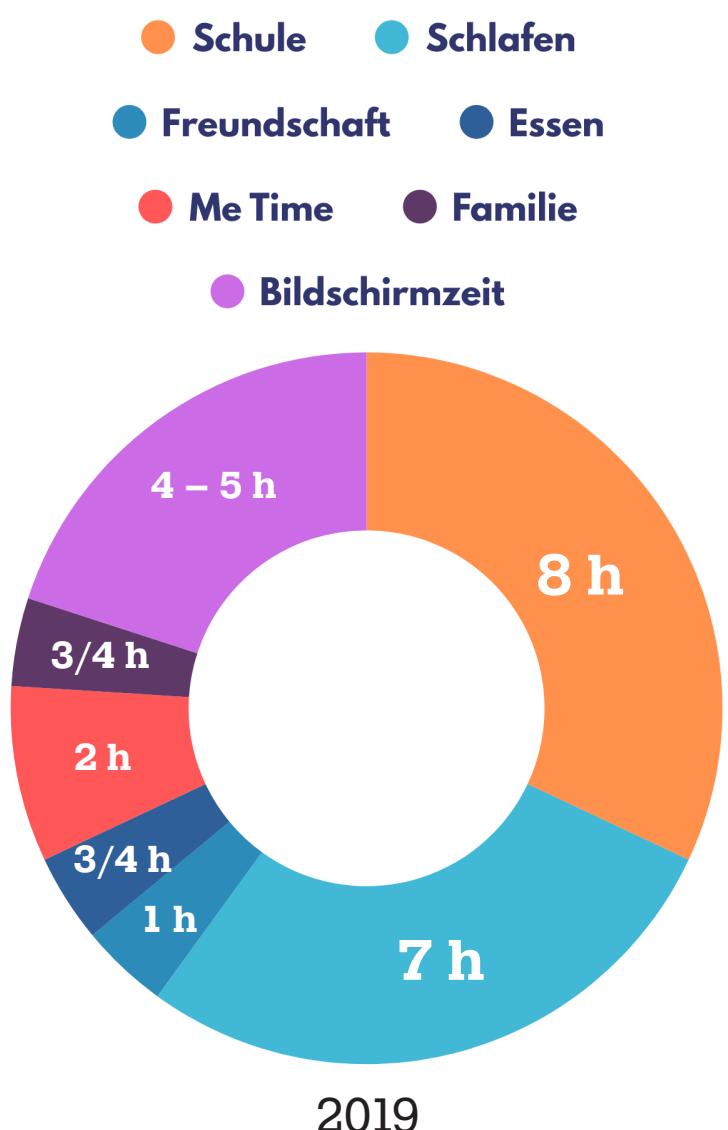


Schauen wir uns den Unterschied im Leben der zwei Schwestern Klara und Ina an: Im Jahr 2009, zu Beginn des 21. Jahrhunderts sieht die Zeittorte der älteren Schwester von Ina, die damals 14 Jahre alt ist und in die dritte Klasse Mittelschule geht ungefähr so aus:



„Jede:r vierte Jugendliche stuft den eigenen Medienkonsum als problematisch ein.“

10 JAHRE SPÄTER, IM JAHR 2019 SIEHT DAS LEBEN DER INZWISCHEN AUCH 14-JÄHRIGEN INA IN VIELERLEI HIN SICHT ANDERS AUS:



## Was hat sich inzwischen verändert?

Die weltweite Verbreitung von Smartphones betrug 2014 21%, 2023 dagegen schon 69%. Es hat sich schneller verbreitet als jede andere Kommunikationstechnologie in der Geschichte. In Österreich greifen wir durchschnittlich 36x/Tag zum Handy, jede vierte Person hängt mehr als 5 Stunden pro Tag am Smartphone und die Bildschirmzeit der Generation Alpha sieht nach einer Erhebung aus dem Jahr 2024 hierzulande folgend aus: 66% der 3-5jährigen streamen Videos, Filme oder Serien, 73% der Kinder unter 10 nutzen das Internet. Im Alter von 10 Jahren spielen 40% der Kinder täglich Videospiele und die Hälfte aller Jungs, 36% der unter 13-jährigen nutzen Social Media mit eigenem Account und 65% der 14-jährigen verwenden täglich soziale Medien wie tictoc, Snapchat oder Instagram. 10-14-jährige verbringen durchschnittlich unter der Woche 160 und am Wochenende 230 Minuten/Tag am Handy, das wären hochgerechnet auf die Lebenszeit zehn Jahre. Und von diesen Kindern und Jugendlichen bezeichnet jede 4. Person ihren eigenen Medienkonsum selbst als problematisch.

Unsere Kinder spiegeln uns hier nur einen gesellschaftlichen Zustand. Wenn bestimmte psychische Diagnosen, die gerade in Mode sind und sich epidemisch verbreiten, ebenso viel über die Zeit aussagen als über die reihenweise davon befallenen Individuen, lassen Sie mich einen Befund erstellen: Ich würde unserer Gesellschaft ein leichtes bis mittelgradiges Hyperaktivitätssyndrom gepaart mit multiplen Aufmerksamkeitsdefiziten attestieren. Wir sind ständig beschäftigt und rasen auf geteerten oder digitalen Highways hin und her zwischen Arbeits-, Freizeit- und Selbstoptimierungswängen. Wir geben uns selbst und einander nicht die Zeit, Ruhe und Aufmerksamkeit, die wir voneinander als Partner, als alte Menschen oder als Kinder und Jugendliche bräuchten. Und dann wundern wir uns, dass es unseren Kindern zunehmend schwerer fällt die Aufmerksamkeit auf etwas zu richten oder sich in eine einzige Sache über längere Zeit zu vertiefen und wie noch im fröhlichen Spiel in einen zeitlosen Flow zu gelangen, weil sie dauernd etwas ablenkt oder sie sich aus Angst etwas zu verpassen aus der Ruhe bringen lassen. Wir werden zunehmend zum Fomo Sapiens und es gibt inzwischen auch noch einen weiteren Stress, der als „Fobo“ bezeichnet wird, wissen Sie was das ist? Die Angst vor der immer noch besseren Möglichkeit, the fear of the better option. Und in diesem leicht manischen Zustand, in dem wir ständig mehrere Dinge gleichzeitig tun wie essen, gehen und neue Nachrichten lesen beispielsweise oder Autofahren, telefonieren und das Navi programmieren, erlauben wir es uns nur selten innezuhalten und Stille oder Naturgeräusche wie Wind, Kinderlachen oder

fernes Hundegebell wahrzunehmen und in Beziehung zu gehen, mit uns, mit dem Ort, an dem wir gerade sind oder mit den Menschen, die uns umgeben und berührt zu werden im doppelten Sinn.

Nur wenn wir krank sind, gönnen wir uns eine Pause, denn im Unwohlsein und im Leiden sind wir endlich ganz bei uns. Dies führt oft dazu, dass wir uns Gefühle wie Erschöpfung, Traurigkeit oder Bedauern nach starker Anstrengung, einem Verlust oder Misslingen erst erlauben, wenn sie als Burn-Out oder Depression bezeichnet und damit auch außerhalb unserer Einflussnahme ist. Das bewirkt jedoch eine immer stärkere Pathologisierung normaler Reaktionsgefühle wie Schmerz, Ärger, Unruhe, Wut, Trauer, Hass, Verletzung, Neid, Ekel, Niedergeschlagenheit, Angst, Kränkung oder Bedrohung. Schon seit einigen Jahren beobachte ich kritisch die Popularisierung und Trivialisierung von psychischen Diagnosen, jede und jeder ist depressiv, süchtig, traumatisiert oder hat ADHS. Außerdem versprechen die inflationär zur Schau gestellten Symptome Jugendlichen in den sozialen

## „Der Vergleich macht sie unsicher und unglücklich.“

Medien mehr Likes. Wer erzählt, dass er oder sie sich ritzt, hungert oder lebensmüde ist, bekommt darin sehr viel Aufmerksamkeit und das erhöht das Risiko immer drastischere Dinge mitzuteilen, die zur selbsterfüllenden Prophezeiung werden können. Auf tictoc hatte 2024 der Hashtag selfdiagnosis 22 Millionen Zugriffe und neben Eigendiagnosen sind auch Fremddiagnosen sehr beliebt, der Partner oder die Eltern sind zwanghaft, narzisstisch oder haben die Midlife Krise, Freunde sind spielsüchtig, hyperaktiv oder autistisch. Im Englischen gibt es dafür den Ausdruck des weaponized therapy speak. Junge Menschen kommen dann schnell zu den Seiten von Mental Health Influencern, die mit ihren Diagnosen Eindeutigkeit versprechen, wo es kompliziert geworden ist. Sie stellen damit meist das Problem dar für deren Lösung sie sich halten, denn sie stufen normales menschliches Leiden oder problematisches Verhalten häufig als krankhaft ein und geben zweifelhafte Ratschläge. Gesellschaften, wie die unsere, die stark leistungs-, genuss- und lustorientiert sind, bieten leider zu wenig Raum für Verletzlichkeit, Trauer, Schmerz und Leid. Diese Mangelgefühle werden oft als „Störung“ der Effektivität, Produktivität und Eigenverantwortung und daher als behandlungsbedürftig betrachtet, um - einer mechanistischen Logik folgend - bald wiederhergestellt und produktiv zu werden. Jugendliche verwenden dafür den Ausdruck der toxischen Positivität, sie fühlen sich durch das ständig gut drauf sein und Erfolge vorweisen müssen oft unter einem enormen emotionalen Druck, der nicht selten durch geschönte Berichte und Bilder auf den Plattformen auch noch zusätzlich befeuert

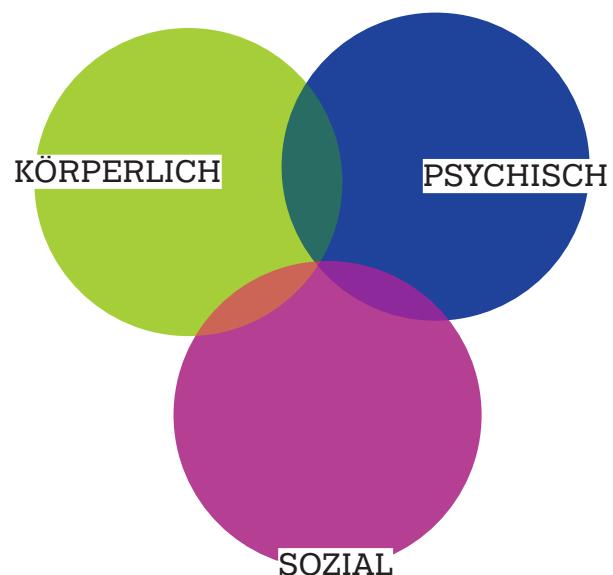
wird. Der dauernde Vergleich mit diesen glatten Oberflächen macht sie unsicher und unglücklich.

**„Wer sich ritzt, hungrig oder lebensmüde ist, erhält viel Aufmerksamkeit im Netz.“**

Wie geht es bei Ina weiter: Sie erzählt, dass bei ihr ab dem Alter von 16 Jahren vermehrt schulische Probleme entstehen und dies verstärkt ihre bis dahin über den Tag verteilten Internetaktivitäten. Außerdem gibt es jetzt endlich Unlimited WLAN zu Hause. Dazu kommen wiederkehrende Phasen von Home-Schooling infolge der coronabedingten Schulschließungen. Ihre dafür wenig geschulten Lehrpersonen koordinieren sich kaum und so kommt es, dass die Differenz der Erwartungen in den Fächern zwischen Überforderung und Unterforderung enorm ist. Es sei für ihre Eltern nicht leicht zu erkennen gewesen, ob sie die viele Zeit am Notebook und am Handy für die Schule oder als Ablenkung davon nutzt und die soziale Isolation verstärkt ihr Gefühl in einer Blase zu leben, aus der es keinen Ausweg gibt. Einzig das in ihr Zimmer geholte Leben der Mitglieder einer Boygroup verspricht ein wenig Abwechslung und Ausflucht vom tristen eingesperrt sein. Das virtuelle Leben wird zur Realität, das reale Leben immer unwirklicher und weiter weg. Influencer geben die besten Tipps für perfektes Make-Up und Kleidung, irgendwann wird abends Fortgehen ja wieder möglich werden. Bis dahin kann sie auf Snapchat ganz viele Flammen sammeln, sofern ihre Selfies oder Posts häufig geliked werden. Blöd nur, dass andere immer mehr Likes als sie bekommen, sind sie vielleicht alle gestylter, schöner und schlanker?

**„Der Mediencocktail und die Dosis machen das Gift.“**

## KOMMEN WIR ZU DEN AUSWIRKUNGEN VON INTERNETBASIERTEN AKTIVITÄTEN AUF DEN KÖRPER, DIE PSYCHE UND DAS SOZIALE LEBEN VON KINDERN UND JUGENDLICHEN.



Entscheidend für die Art und Stärke der individuellen Auswirkungen von sozialen Medien sind neben dem Alter und dem Geschlecht, die Dauer der Nutzung - also wie viele Stunden pro Tag, durchgehend oder mit Pausen, tagsüber oder nachts - der jeweilige Mediencocktail sowie die Inhalte und die Frage, ob der Content passiv konsumiert, aktiv erzeugt oder interaktiv kreiert wird. Die jeweilige Mischung der Bilder und Dienste und die Dosis machen das Gift, wie Paracelsus schon Anfang des 16. Jahrhunderts wusste.

### 1. körperliche Auswirkungen

Beginnen wir mit den Folgen der Nutzung sozialer Medien auf Schlaf, Beginnen

wir mit den Folgen der Nutzung sozialer Medien auf Schlaf, Bewegung, Sinne, Ernährung, Körperbild oder Sexualität:

**Positiv:** wirkt sich der bessere Zugang zu Informationen zu gesunder Ernährung, Fitness, Gesundheitsvorsorge und die Hilfe von Gesundheitsapps aus, die bestimmte Ziele messen und überprüfen, bzw. Online Communities, die sich wechselseitig in Gesundheitsfragen unterstützen, der Kontakt zu Gleichgesinnten, mit denen beispielsweise eine morgendliche Laufrunde vereinbart wird und es entsteht mehr Motivation durch Nachahmung

**Negativ:** Ab einer Dauer von 2 Stunden spätabendlicher oder nächtlicher Nutzung wird der Melatoninhaushalt gestört, es kann zu

Ein- und Durchschlafproblemen kommen und auf Dauer zu weniger Schlaf oder zur Minderung der Schlafqualität. Außerdem findet Scrollen, Surfen und Wischen zumeist von der Couch aus statt und Bewegungsmangel erhöht das Adipositas- und Diabetesrisiko, Sitzen ist das neue Rauchen. Die vorwiegend in Innenräumen verbrachte Zeit führt zu Vitamin D Mangel und erhöht dadurch das Risiko für Infektionen. Darüberhinausgehend verringert sich schon ab einer Stunde Bildschirmzeit/Tag die Sehstärke bei Kindern und Jugendlichen nachhaltig. Laut einer Studie mit 35000 Teilnehmenden, die im Durchschnitt 9 Jahre alt waren, beträgt bei zwei Stunden am Handy die Wahrscheinlichkeit für Kurzsichtigkeit 21%, bei 4 Stunden 44% und bei den 2-7 Jährigen klettert sie schon ab einer Stunde auf 42%. Bei Fortschreiten der Verbreitung von Myopie mit der jetzigen Geschwindigkeit wird im Jahr 2050 die Hälfte der Weltbevölkerung kurzsichtig sein. Dies erhöht das Risiko immer schlechter zu sehen und von Folgekrankheiten wie der Netzhautablösung, dem grünen Star und der Makula Degeneration. Weitere mögliche körperliche Auswirkungen sind ein gestörtes Körperbild und oft damit einhergehend Essstörungen, die von Internet-Communities wie pro ana (für Anorexie) oder pro mia (für Bulimie) befeuert werden sowie die fehlende Entwicklung einer gesunden sexuellen Entwicklung und eines altersgemäßen Sexualverhaltens durch zu frühen Konsum inadäquater pornografischer Inhalte.

## 2. Soziale Auswirkungen

Auf Familienbeziehungen, Freundschaften, Schule, Hobbies, Lebensplanung:

**Positiv:** Soziale Plattformen ermöglichen die Zugehörigkeit zu und Kommunikation mit einer Peergruppe, die Einbindung in eine identitätsstiftende community einer besonderen geschlechtlichen oder sexuellen Orientierung oder den Kontakt zu einer bestimmten kulturellen, religiösen oder sprachlichen Gruppe statt erlebter Ausgrenzung wegen Besonderheiten. Soziale Medien ermöglichen außerdem überregionale Vernetzung für bestimmte Interessensgruppen und für kulturelle, politische oder soziale Aktivitäten.

**„Soziale Medien ermöglichen Einbindung in eine identitätsstiftende Community.“**

**Negativ:** In Familien gibt es bei problematischem Online-Medienkonsum mehr Konflikte, da Eltern oft die innere und gesetzliche Regulationsfunktion

übernehmen und damit Widerstände bei ihren Kindern provozieren. Außerdem hat die vereinzelnde Mediennutzung starke Auswirkungen auf die gemeinsame Zeit mit Geschwistern, Eltern und die Familienzeit. Andererseits kann das Smartphone auch als Abgrenzungsinstrument zu den Erwartungen der Eltern oder zu den Eltern selbst genutzt werden. Häufig dämpft die lange Bildschirmzeit die Motivation für direkte Begegnungen und Erfahrungen, daher hat die Nutzung von sozialen Medien oder Gaming oft auch starke Auswirkungen auf analoge Freundschaften. In den USA beispielsweise hat in den Jahren 2009 bis 2019 die Zahl der Jugendlichen, die angaben sich fast täglich mit Freunden und Freundinnen zu treffen von 42% auf 25% abgenommen. Die tägliche gemeinsame Zeit sank dabei im selben Zeitraum von 120 auf 40 Minuten. Gleichzeitig stieg laut dieser Untersuchung der Anteil der Schüler und Schülerinnen, die der Aussage „ich fühle mich häufig einsam“ gänzlich oder weitgehend zustimmten, in diesem Zeitraum bei Jungen von 17% auf 28% und bei Mädchen von 27 auf 39%. Viele Jugendliche berichten, dass sich die gute Qualität von analogen Freundschaften immer mehr in Richtung Quantität von virtuellen Freundschaften verlagere. Soziale Medien bedienen zwar das Bedürfnis nach Freundschaft und Gemeinschaft, enttäuschen es aber zumeist, da selten vertiefende direkte Anteilnahme durch emotionsbasierte Interaktion stattfindet. Dadurch verringert sich nachweislich unter jungen Menschen die Empathiefähigkeit, die wir von klein auf durch das analoge Lesen von Gesichtern lernen. Weiters stieg durch die Verlagerung des sozialen Lebens ins Internet das Risiko vor allem für Mädchen und junge Frauen in ihrem Alltag bedroht, eingeschüchtert oder gemobbt zu werden. Und da Smartphones überall hin mitgenommen werden, sind die quälenden Stimmen oder Bilder immer präsent. Jungen und heranwachsende Männer laufen bei starker Nutzung internetbasierter Geräte Gefahr den Absprung zu verpassen, da die dabei investierte Zeit und Energie zumeist auf Kosten der eigenen Lebensplanung und schulischer Leistungen passiert.

## 3. Psychische Auswirkungen

Auf den Selbstwert, Konzentration, Identität, Emotionalität, kognitive Fähigkeiten, Sprache, Selbstwirksamkeit und psychische Gesundheit:

**Positiv:** Bestimmte Spiele wirken sich positiv auf die Reaktionsgeschwindigkeit, Konzentration und Merkfähigkeit aus, die Fähigkeit zwischen Aufgaben hin- und herzuwechseln verbessert sich. Die

Kreation & Entwicklung einer Internet-Persönlichkeit kann positive Auswirkungen auf die eigene Identitätsentwicklung haben. Der Austausch von Informationen, Nachrichten und die Internetrecherche kann den Wissenshorizont erweitern.

**Negativ:** Bei starker Nutzung digitaler Medien werden laut einer Studie mit 30000 Kindern und Kleinkindern Planungsfähigkeit, flexibles angemessenes Reagieren auf Situationen sowie der Arbeitsspeicher des Gehirns durch Veränderungen im präfrontalen Kortex beeinträchtigt. Dadurch kommt es zur Verminderung im Gedächtnis, im Hören, in der Sprache und in der Interpretation visueller und anderer Reize wie Temperaturempfinden, Schmerz und Berührung. Kleinkindern, die ihre Reize aus Bildschirmen erhalten, gehen wichtige Sinneserfahrungen von Tasten bis Riechen ab. Bei häufiger Bildschirmzeit kommt es zu einer mangelhaften Vernetzung der Gehirnbereiche für Sprache und foglich zu einer schlechteren Regulation von Gedanken und Taten. Die Entscheidungskompetenz und das Problemlösen schneiden daher der Studie nach durchwegs schlechter ab.

### **3.1 Auswirkungen auf die psychische Gesundheit:**

**Positiv:** Besserer Zugang zu Informationen und Selbsthilfe bei psychischen Ausnahmezuständen und der Austausch in Internet Communities rund um psychische Gesundheit kann zu Entstigmatisierung führen und damit die Schwelle zu klinisch psychologischen, psychotherapeutischen oder psychiatrischen Hilfsangeboten verringern.

**Negativ:** Zwei von drei weiblichen Jugendlichen zwischen 13 und 15 Jahren geben in einer australischen Studie an, dass sie seit regelmäßiger Nutzung von sozialen Medien ein gestörtes Selbst- und Körperbild haben. Eine britische Studie mit großen Datensätzen kam zu dem Ergebnis, dass die Verbindung zwischen Social Media Konsum und Lebenszufriedenheit in der Altersgruppe der 10–15-Jährigen viel größer war als in irgendeiner anderen Altersgruppe. Dabei wirkte sich die Nutzung von sozialen Medien am negativsten für Mädchen zwischen 11 und 13 Jahren aus und bei Jungen zwischen 14 und 15 Jahren. In einer weiteren britischen Studie mit 19000 Jugendlichen, die alle um das Jahr 2000 geboren wurden, nahm bei einer Social Media Nutzung von 4 Stunden pro Tag die Verbreitung von klinisch-relevanten Depressivität auf 30% und bei 5 Stunden auf 40% zu. Eine Studie der Uni Krems vom

Jahr 2022 mit jungen Erwachsenen, die wie gewohnt 41/2 Stunden online surfte und einer Gruppe, die dies auf unter zwei Stunden reduzierte, ergab nach nur 3 Wochen eine merkbare Verbesserung der psychischen Gesundheit. Die Depressivität ging um 27% zurück, Stress nahm um 16% ab, die Schlafqualität nahm um 18% und das allgemeine Wohlbefinden um 14% zu. Dies war die erste österreichische Studie, die eindeutige Ergebnisse des ursächlichen Zusammenhangs zwischen der Smartphone Nutzung und der psychischen Gesundheit feststellte. Bisher wurden immer nur auffällige Korrelationen beobachtet, aber keine Kausalitäten bewiesen.

#### **„Neuronale Entzugserscheinungen treten schon bei einer Nutzung von 3-4 Stunden auf.“**

Wie finde ich heraus, ob es sich um eine Internetsucht, um eine beginnende Abhängigkeit oder nur um problematisches Verhalten handelt? Eine Sucht tritt auf, wenn zwei von drei Faktoren gegeben sind: 1. starker persönlicher Leidensdruck, 2. immer höhere Dosis und 3. deutliche Vernachlässigung anderer Lebensbereiche und Beziehungen - bei Jugendlichen sind das oft die Schule und Freundschaften. Und bei internetbasiertem Gaming wird von vier Kategorien des Nutzungsverhaltens gesprochen: abhängiges, problematisches, starkes und gelegentliches Spielen. Abhängige leiden zumeist unter Symptomen wie Rückfälligkeit, Entzugserscheinungen oder durch das Zocken verursachte Probleme und Konflikte. Neuronale Entzugserscheinungen treten jedoch auch bei einer drei- bis vierstündigen Nutzung von sozialen Medien auf, wie eine Studie mittels Hirnscans herausgefunden hat. Schon nach drei Tagen Abstinenz hat man im Belohnungszentrum des Gehirns neuronale Veränderungen gemessen, wie sie beim Entzug von Alkohol und Nikotin vorkommen. Interessanterweise gab es aber keinen Cold Turkey sondern die Versuchspersonen haben die Abstinenz von den Plattformen als durchwegs wohltuend erlebt.

Darüberhinausgehend finden laufend Wechselwirkungen zwischen den körperlichen und sozialen Auswirkungen hin zu den psychischen statt und die Folgesymptome können sich umgekehrt wiederum negativ auf das Nutzungsverhalten auswirken. Stark übergewichtige Jugendliche haben beispielsweise durchschnittlich höhere Online-Intensitäten und ein größeres Risiko depressive Symptome zu entwickeln

# WIE FINDE ICH HERAUS, OB ES SICH UM EINE INTERNETSUCHT, UM EINE BEGINNENDE ABHÄNGIGKEIT ODER NUR UM PROBLEMATISCHES VERHALTEN HANDELT?

Auch bei Ina machen sich die Folgen der intensiven Nutzung der Plattformen bemerkbar. Laut ihrer Schilderung hat sie Anfang 2022 mittlerweile nicht nur Schlafstörungen und laufend Probleme mit ihrer Haut, sondern auch ein massives Selbstwertproblem. Sie glaubt in der Klasse nicht gemocht und auch von den Lehrpersonen abgelehnt zu werden. Daher bricht sie die Schule ab und kippt immer tiefer in den Teufelskreis von Stagnation im Leben und suchtartiger Internetnutzung, wobei die Lebensgeschichten auf den Fanseiten immer noch willkommene Ablenkung bieten und die Illusion von Anteilnahme an alltäglichen Lebensdingen erzeugen. Gleichzeitig bieten ihr Influencer immer mehr Schönheits- und Abnehmetipps an, sodass sich langsam auch eine Essstörung in Form von tagelangem Hungern und gelegentlichen Essattacken dazugesellt. Unerledigte Aufgaben häufen sich und erzeugen Schuldgefühle, die wiederum die Nutzung der sozialen Medien befeuern. Durch das Hinausfallen aus dem Klassenverband und dem Rückzug in die vier Wände ihres Zimmers verstärkt sich bei ihr zunehmend ein bedrückendes Einsamkeitsgefühl.

Viele von Ihnen werden sich fragen, wie denn ihre Eltern darauf reagiert haben. Wir leben leider heute in einer Zeit analoger Überfürsorglichkeit und digitaler Unterfürsorglichkeit. Die Ursachen für die Verringerung der kindlichen Autonomie begann schon in den 90-iger Jahren mit der Zunahme des Autoverkehrs, die Abnahme des sozialen Zusammenhalts in den Nachbarschaften, die Abnahme kindgerechter Umgebungen durch eine geringere Kinderanzahl und die stärkere Sorge und Überwachung der Heranwachsenden durch ihre Eltern und durch geregelte und verplante Freizeitaktivitäten. In der heutigen smartphonebasierten Kindheit wird freies Spiel, autonome Sinneserfahrung, gelebte Freundschaft und Gefühlsregulation im Aufeinander eingehen durch stundenlange Bildschirmzeit, asynchrone Interaktionen in Chats oder durch den Kontakt zu virtuellen Freunden oder Influencern ersetzt. Es entbehrt nicht einer gewissen Ironie, dass Kinder nicht mehr allein hinausgehen dürfen, da Eltern Sorgen haben, dass sie ohne Aufsicht

schlechte Erfahrungen machen könnten und sich dadurch ihre Erlebnisräume ins Internet verlagert haben, wo unkontrolliert massenhaft überfordernde Bilder auf sie einströmen und sich zwielichtige Gestalten wie Cybergroomer tummeln, die Belohnungen versprechen, wenn Kinder beispielsweise Nacktbilder von sich schicken. So führt eine virtuelle Gefahr in der realen Welt zu einer realen Gefahr in der virtuellen.

Eltern, die beobachten, dass sich alle sozialen Interaktionen ihrer Kinder zunehmend ins Netz verlagern und dies negative Auswirkungen auf deren Befindlichkeit und auf das Zusammenleben haben, befinden sich heutzutage in einem Dilemma, das sie oft allein nicht auflösen können, da ein Verbot der einschlägigen Apps einem Kontaktabbruch gleichkommen würde, wenn in der analogen Welt kein Ersatz mehr bereitsteht. Sie bräuchten die Unterstützung von gesetzlichen Regelungen zum Schutz der psychischen Gesundheit ihrer Kinder bezogen auf das Mindestalter und die Sicherheit der Inhalte, von schulischen Regelungen, die ihre Kinder vor sozialer Vereinsamung schützen und von allgemein geltenden gesellschaftlichen Normen zum Umgang mit internetbasierten Endgeräten.

## **„Wir leben in einer Zeit analoger Über- und digitaler Unterfürsorglichkeit – so führt eine virtuelle Gefahr in der realen Welt zu einer realen Gefahr in der virtuellen.“**

Nachdem Kinder viele Jahrzehnte lang die am stärksten vulnerable und am häufigsten betroffene Gruppe von schweren Autounfällen waren, während gleichzeitig der Individualverkehr weltweit immer mehr zunahm, wurden schließlich um die Jahrtausendwende in den meisten Ländern Kindersitze, ein Verbot des Vornesitzens, eine Gurtpflicht und Verkehrserziehung in Schulen eingeführt. Es ist an der Zeit zum Schutz unserer Kinder auf den Datenhighways gesetzliche Zugangsbeschränkungen einzuführen und zu überwachen sowie Schutzklauseln gegen Cybermobbing und radikale menschenverachtende Inhalte sowie Barrieren gegen

alle inadäquaten und schädlichen Inhalte einzufordern, denn die gesundheitlichen Folgen eines Jahrzehnts ohne Schutz sind inzwischen gut untersucht. Außerdem bräuchte es in allen Schulen ein eigenes Lehrfach für Medienkompetenz und medialer Gesundheitsvorsorge. Bis dahin müssen Eltern allein für die Sicherheit und Gesundheit ihrer Kinder im Netz sorgen, auch wenn das oft überfordernd ist und das familiäre Klima dauerhaft belastet.

## Konkrete Maßnahmen

Zur Orientierung gibt es inzwischen eindeutige Richtlinien: Die WHO empfiehlt für 0-2 Jährige keinerlei Bildschirmzeit, für 2-6 Jährige maximal eine Stunde am Tag. Dabei ist ein gemeinsames und zeitlich begrenztes Ansehen und Besprechen von Videobeiträgen am Anfang sinnvoller als das Abstellen eines Kindes vor dem Bildschirm, um es zu trösten, vom Weinen oder Toben abzuhalten oder es ruhig zu stellen. Die visuelle Entwicklung ist erst im Alter von acht Jahren abgeschlossen, die des Spracherwerbs mit zwölf.

Aktivieren Sie unter Einstellungen bei Android die Kindersicherung oder installieren Sie Apps für Kindersicherheit wie familylink, bitte jedoch keine Überwachungsapps und immer mit Information und Zustimmung ihrer Kinder. Richten Sie mit der Auszeitfunktion Zeitfenster ohne Handynutzung ein, etwa für Familienzeit, gemeinsames Essen, Hausaufgaben oder für die Nachtstunden. Jugendliche können darin eine temporäre Aufhebung der Einschränkung beantragen, aber Eltern müssen dem zustimmen. Richten Sie die Privatsphäreinstellungen so ein, dass nur ein überschaubarer Kreis die geposteten Inhalte Ihrer Kinder sehen kann.

Es gibt die Aufklärungskampagne „Teens, social media & you“ für Eltern mit geringen digitalen Erfahrungen oder die wertvolle Ratgeberseite für soziale Netzwerke saferinternet.at sowie die Initiative Klicksafe. Laden Sie Beauftragte für Internetkriminalität oder für Cybermobbing für einen Workshop an die Schule ihrer Kinder sowie Personen aus Antidiskriminierungsstellen, Gewaltschutzzentren oder Betroffene wie Florian Buschmann mit seiner Initiative Offline Helden – er kann sehr aufschlussreich über seine Gaming Sucht und seinen Ausstieg daraus berichten.



„Es war nett mit Dir in den letzten 10 Jahren in Kontakt gewesen zu sein, hiermit übergeben wir Dir Dein erstes Smartphone.“

Treffen Sie Vereinbarungen oder machen Sie Verträge zur Nutzung und Nichtnutzung von sozialen Medien mit ihren Kindern bei erstmaliger Installation. In Österreich gilt ein Mindestalter von 14 Jahren für die selbstständige Anmeldung in sozialen Netzwerken ohne Erlaubnis der Eltern. Verständigen Sie sich darüber mit anderen Eltern in der Klasse

oder Peergroup, damit es ein einheitliches Vorgehen gibt und Ihr Kind nicht ausgegrenzt wird oder sich ausgegrenzt fühlt. Schauen Sie gemeinsam von Zeit zu Zeit, wer Ihrem Kind folgt und wem es folgt. Misten Sie immer wieder einmal gemeinsam digital aus und entfolgen Sie zwielichtigen Influencern & Creatorn.

Wenn sie oder Ihre Kinder Gefahr laufen zu Smartphonezombies durch stundenlanges Doomsurfing (terminus technicus) zu mutieren, sprechen Sie es an und bitten selbst darum darauf angesprochen zu werden und vereinbaren Sie handyfreie Tage, Zeiten und Orte mit Ihren Kindern, die dann für alle gelten.

Verbessern Sie mit Ihren Kindern gemeinsam deren Medienkompetenz und sprechen Sie über die konsumierten Inhalte sowie mit drastischen Bildern von den Gefahren, die im Netz lauern - ähnlich wie im Straßenverkehr - und die bei längerer Nutzungsdauer die körperliche und psychische Gesundheit oder das soziale Leben nachhaltig schädigen können. Denn externe Beschränkungen allein ändern das jeweilige Nutzungsverhalten nicht, außerdem finden Kinder und Jugendliche fast immer Umgehungskonstruktionen.

Bieten Sie Ihren Kindern ausreichend analoge Angebote im alltäglichen Leben, in der Freizeit, an den Abenden oder an Wochenenden. Fördern Sie eine spielbasierte Kindheit anstelle einer smartphonebasierten Kindheit, lassen Sie viele autonome, auch riskante Erfahrungen im freien Spiel, in der Natur oder im Viertel, wo sie leben zu, im Skaterpark oder bei längeren Ausflügen und Reisen, anstelle der reinen Simulation von Spielsituationen über die Bildschirme. Lassen Sie öfter einmal Ihre Kinder außer Auge, ohne dass Sie erreichbar sind. Schauen Sie, dass Ihre Kinder zu Fuß oder öffentlich in die Schule und von dort wieder nach Hause gelangen und auf dem Weg andere Kinder treffen. Lassen Sie Ihre Kinder auf Ferien-, Survival- oder Reitcamps gehen, von mir aus auch zu den Pfadfindern. Organisieren Sie mit Ihren jugendlichen Kindern Sommerjobs wie Workaway oder Woofing und unterm Jahr Aushilfs- oder Babysitterjobs, sie bekommen dadurch Anerkennung und Feedback für ihren realen Einsatz anstelle von hundert Clicks und Likes für ihre sowieso häufig „gefakten“ Bilder und Geschichten.

Und überprüfen Sie Ihre eigenen virtuellen Gewohnheiten, junge Erwachsene haben in Österreich kaum mehr eine andere Online-Intensität als Jugendliche, sondern nur ein anderes Nutzungsverhalten. Probieren Sie von Zeit zu Zeit selbst Digital Detox in Form von Handyfasten oder regelmäßig an bestimmten Tagen oder installieren Sie die Minimalist-Phone-App, die die Automatismen unterbricht, beim Anblick der vertrauten Icons gleich loszulegen. Es können beispielsweise bei Instagram Zeitobergrenzen eingestellt werden, die nach Ablauf einen Code erfordern. Ich beobachte oft auch unter Erwachsenen einen Wunsch nach externen Kontrollinstanzen - eine Klientin bat ihren Partner in der Paartherapie ihr eine Zeitsperre zu installieren und ihr den Code nicht zu verraten, auch wenn sie darum bitten würde. Auf Offline-Partys zahlen Menschen dafür ihr Handy für ein paar Stunden abgenommen zu bekommen.

## **„Fördern wir eine spielbasierte Kindheit anstelle einer smartphonebasierten.“**

Ina ist es übrigens gelungen, sich nach zwei Jahren aus dem Bann der verführerischen Plattformen zu befreien und Schritt für Schritt auch den damit verbundenen Folgen zu entkommen, indem sie sich zuerst einen 10-Stunden Job in einem Supermarktsuchte, sich dann an einer Abendschule anmeldete und schließlich 5 Monate lang zusätzlich noch 30 Stunden in einer Bäckerei arbeiten ging. An der Supermarktkassa war es ihr Ehrgeiz, dass abends alles bis auf den Cent genau stimmte, was ihr zumeist auch gelang und viel Anerkennung einbrachte und in der Bäckerei bekam sie viel Zuspruch von den anderen Mitarbeitenden für ihre Kollegialität und von Kunden und Kundinnen für ihre freundliche offene Art. Dies stärkte zunehmend ihr Selbstvertrauen und damit verschwanden schließlich auch die Schlaf- und Essprobleme immer mehr. Als sie genug Geld für die Kaution einer Wohnung und für zwei Überbrückungsmieten beisammen hatte, beschloss sie nach Wien zu ziehen, um dort die letzte Klasse und die Abendmatura zu absolvieren. Sie mietete sich eine kleine Wohnung, fand wieder einen Bäckereijob für 30 Stunden und nach zwei Jahren Arbeit, Lernen und Schule in der fremden Stadt, vielen neuen Lebenserfahrungen und Freundschaften erhielt sie schließlich ihr Maturazeugnis.

Zum Abschluss noch zwei Zitate, den einen Spruch habe ich in Wien an der Wand neben einer großen Kaufhauskette entdeckt, auf der in bunten Farben stand: Der Kapitalismus will gar nicht, dass wir glücklich sind. Der zweite Satz stammt von einer Mitentwicklerin von Open AI, die beim Börsengang von Chat GPT das Unternehmen mit den Worten verließ: I would

rather live in a more caring world than in a more intelligent. Möglicherweise müssen wir uns neben den Umgangsformen in und mit sozialen Medien auch mit digitalen Assistenzsystemen beschäftigen, da bald jedes Kind und jede:r Jugendliche einen Chat Bot für alle Fragen des Lebens an der Seite hat. Vielleicht übernimmt dieser sogar die aufwendige Verwaltung des Social Media Contents, sodass wieder Zeit wäre ein Buch zu lesen oder mit Gleichaltrigen unterwegs zu sein.

Danke für Ihre Aufmerksamkeit und alles Gute bei der Entwicklung von guten Vereinbarungen mit Heranwachsenden und bei ihrer Begleitung auf dem Weg zu krisenfesten Persönlichkeiten aus vielen konkreten und wohl auch einigen digitalen sozialen Erfahrungen.

**„Ich würde lieber in einer fürsorglicheren Welt leben statt in einer immer intelligenteren.“**

#### **Literatur und weiterführende Links:**

**Brodnig**, Ingrid: Wider die Verrohung. Über die gezielte Zerstörung öffentlicher Debatten. Strategien und Tipps, um auf Emotionalisierung und Fake News besser antworten zu können; Wien: 2024

**Haidt**, Jonathan: Generation Angst. Wie wir unsere Kinder an die virtuelle Welt verlieren und ihre psychische Gesundheit aufs Spiel setzen; Hamburg: 2024

**Hasel**, Verena Friederike: Das krisenfeste Kind. Lernen für die Welt von morgen; Zürich-Berlin: 2023

**Wiesböck**, Laura: Digitale Diagnosen. Psychische Gesundheit als Social-Media-Trend. Wien: 2025

[www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at)

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

[www.medien-kindersicher.de](http://www.medien-kindersicher.de)

[www.workaway.info](http://www.workaway.info)

[www.woof.net](http://www.woof.net) oder [www.woof.at](http://www.woof.at)



### **Univ. Lektor Mag. Ulrich P. Hagg MA MBA**

hat Pädagogik und Psychologie studiert und arbeitet mit Kindern, Jugendlichen, Eltern, Paaren, Familien und Teams als Psychotherapeut, Lehrtherapeut und (Lehr)Supervisor sowie als akademischer Mediator und Organisationsberater. Er hält Lehrveranstaltungen an der Alpe Adria Universität sowie Vorträge und Seminare im In- und Ausland und publiziert regelmäßig zu therapeutischer Praxis. Er leitet die Erwachsenenbildungseinrichtung ISYS-Akademie, ist Vorsitzender der Paul Watzlawick Gesellschaft und organisiert jeden Herbst ein Literaturfestival.

Rückmeldungen & Anfragen unter **[www.ulrichhagg.at](http://www.ulrichhagg.at)** oder  
**[info@ulrichhagg.at](mailto:info@ulrichhagg.at)**