



## PÄDIATRISCHE POSITIONEN

# Medienmündigkeit als Ziel in der Primärprävention

„Wenn Menschen nicht finden, was sie begehren,  
dann begnügen sie sich damit, zu begehren, was sie finden.“  
Guy Ernest Debord

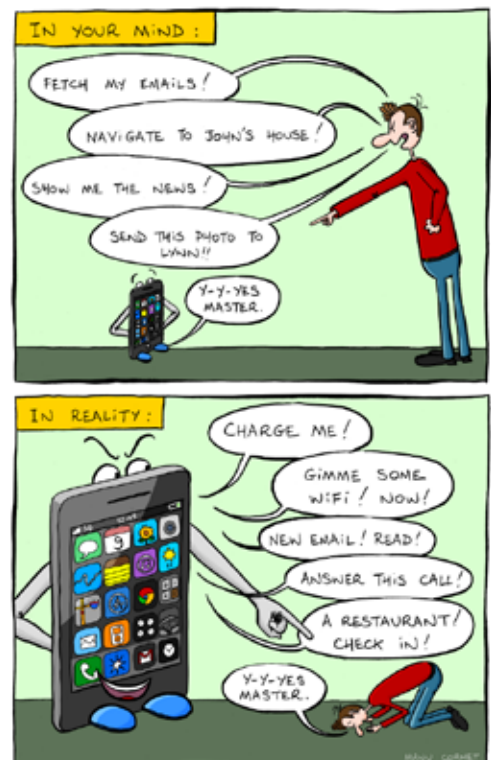
**P**aula Bleckmann möchte mit dem Zielbegriff der Medienmündigkeit (1) im Kontrast zu dem weiter verbreiteten aber oft unschärferen und daher missverständlichen Begriff der Medienkompetenz die medienpädagogische Debatte bereichern. Der Begriff der Medienmündigkeit knüpft sich dabei an folgende Fragen:

**Dienen die Medien mehr mir, oder ich mehr den Medien?  
Bin ich kompetent auch gegenüber den Medien oder nur mit ihnen?**

**Wird wirklich ein Medienmeister, wer sich früh übt (z.B. mit KiTa-iPad-Programmen à la KiTab-RLP(2))?**

Als Kinder- und Jugendärzte sind wir (ob wir wollen oder nicht) in dieser Debatte gefragt. Wir spüren früh die Risiken und Nebenwirkungen des Umganges der Kinder mit den verschiedenen Medien. Wir wollen diese verstehen und dann diagnostisch, therapeutisch und nicht zuletzt präventiv tätig werden. Ich halte den Begriff der Medienmündigkeit für geeignet, um auch pädiatrischen Positionen im Medienthema eine Richtung zu geben.

Abb. 1:  
Herr und Diener (publiziert unter CC-Lizenz auf  
[www.bonkersworld.net](http://www.bonkersworld.net). Dank an Manu Cornet



## Mündigkeit

Unser Ziel ist, dass jedes Kind sein Ziel erreichen kann, also mündig werden kann. Es ist für uns dabei selbstverständlich, dass ein Kind vor seiner eigenen Mündigkeit zunächst einen Schutzraum braucht, in dem es in Liebe erzogen werden muss, bevor es in die selbstverantwortliche Freiheit entlassen werden kann, da es letztere sonst nicht sinnvoll ausfüllen kann. Dieser Schutzraum muss anregend sein, damit sich das Kind in der Welt und für die Welt erproben kann. Auch sein Spiel ist dabei Arbeit, mit der es sich selbst bildet. Ist es selbst gebildet, kann und will es später arbeitend die Welt bilden und anderen Menschen bei ihrer Bildung helfen.

„Mündig“ kommt von „die Munt“ (altgermanisch), was ein Vorläufer unseres Betreuungsrechts war: Der Muntherr (heute: Vormund) übernahm dabei Schutz und Haftung des Muntlings (heute: des Mündels). Söhne wurden mündig, wenn sie einen eigenen Hausstand gründeten (Mittelalter ab 21. Lj.), Töchter, Ehefrauen und Gesindel blieben unmündig.

Kant begann 1784 seinen heute noch programmatischen Essay „Was ist Aufklärung?“ mit folgenden Worten: „Aufklärung ist der Ausgang des Menschen aus seiner selbst verschuldeten Unmündigkeit. Unmündigkeit ist das Unvermögen, sich seines Verstandes ohne Leitung eines anderen zu bedienen. Selbstverschuldet ist diese Unmündigkeit, wenn die Ursache derselben nicht am Mangel des Verstandes, sondern der Entschließung und des Muthes liegt, sich seiner ohne Leitung eines andern zu bedienen. Sapere aude!“<sup>(3)</sup>. Deutlich wird: Mündigkeit hat viel mit Wille zur Eigenverantwortung zu tun. Körperliche und gesellschaftliche Reife ist eine Voraussetzung hierfür. Der Mensch muss aber gleichzeitig sich selber und die Welt ergreifen können und wollen. Seit Kants Aufklärungsaufsatz ist „Mündigkeit“ auch ein geschichtsphilosophischer Begriff. Er bestimmt untergründig als Zielbegriff die pädagogischen und politischen Debatten in Gesellschaften, die Freiheitlichkeit als ihr Ideal pflegen.

Ob Kinder bezüglich der allgegenwärtigen Medienlandschaft einen Schutzraum brauchen, und wie dieser am besten auszusehen hat ist auch unter Pädiatern umstritten. Unumstritten ist aber weitgehend, dass ein übermäßiger Medienkonsum, wie er breit in der Gesellschaft vorkommt, vor allem auch bei Kindern gesundheitliche Folgen hat. Doch welche Folgen sind das genau und was braucht es zum Ausgleich?

Aus der Entwicklungspsychologie wissen wir, dass es bestimmte zeitliche Fenster gibt, innerhalb derer bestimmte Anforderungen besonders interessiert und erfolgreich gelernt werden können. Und für die meisten Kulturtechniken, die ein Mensch während seiner Schulzeit lernt, gibt es Vorläuferfähigkeiten, die ihm dieses Lernen erleichtern. So ist z.B. eine gute phonologische Bewusstheit, die neben einer guten Hörfähigkeit eine gute Hinhörfähigkeit und ein gutes Kurzzeitgedächtnis erfordert, wichtig für den Schriftspracherwerb. Ferner eine gute Augenmotorik, um die beim flüssigen Lesen notwendigen Sakkaden geschmeidig zu steuern. Was sind also die Vorläuferfähigkeiten für Medienkompetenz oder eben Medienmündigkeit? Und: Lernt man diese Vorläuferfähigkeiten besser mit Medien oder besser gerade ohne oder mit weniger Medienkontakt im direkten Leben? Hier scheinen verschiedene Expertengruppen unterschiedlicher Meinung zu sein, wie sich zum Beispiel an unterschiedlichen Empfehlungen zum Medieneinstiegsalter zeigt.

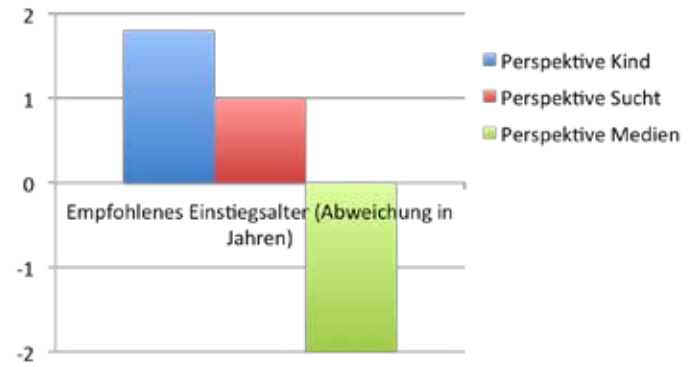


Abb. 2:

Befragung deutscher Wissenschaftler zur Prävention problematischer bis suchtartiger Bildschirmmediennutzung: Eine Frage an die ExpertInnen lautete, ab welchem Alter sie die Nutzung verschiedener Medien und Medieninhalte empfehlen würden (hier ist die gemittelte Abweichung dargestellt). Beim Einstiegsalter für die Nutzung von PC (offline) lagen die Empfehlungen um mehr als fünf Jahre auseinander. Während ProfessorInnen für Entwicklungspsychologie und -pädagogik für einen Einstieg zum Ende des Grundschulalters plädierten (Perspektive Kind), rieten ProfessorInnen für Medien-Design, -Produktion und -Pädagogik zu einem Beginn im Kindergartenalter (Perspektive Medien) ((4), nach Daten aus (5)).

## Medien - eine kurze Phänomenologie

Doch was ist vor diesem Hintergrund eigentlich „Medienkompetenz“? Ein Beispiel möge verdeutlichen, dass diese Frage auf den zweiten Blick gar nicht so einfach ist: Am 23.7.2012 berichtete z.B. Gerhard Wolf, Vorsitzender des philosophischen Fakultätentages von einer Umfrage unter geisteswissenschaftlichen Professoren: Heutige Studierende hätten alarmierende Lese- und Schreibschwächen aber eine große Medienkompetenz (6). Was ist hier mit „Medienkompetenz“ gemeint? Denn Schrift ist ganz sicher auch ein Medium. Auch im Internet sind viele Informationen nur in Schriftform gegeben. Wenn aber ein Student mit dem Medium Schrift nicht zurechtkommt, was bedeutet das dann für die Kompetenz im Umgang mit dem Internet? Wie muss man also sinnvoll differenzieren, damit „Medium“, und „Medienkompetenz“ nicht zu verwässerten und vernebelnden, dabei aber in ihrer Beliebigkeit dominanten „Plastikwörtern“ verkommen<sup>(7),(8)</sup>.

Es müssen ferner bei der Betrachtung der Medien drei Schichten unterschieden werden:

- Medieninhalt - also das, zu was der Mensch durch Medien inhaltlich angeregt wird und woraus schließlich Wissen entstehen kann aber nicht muss.
- Medienform – also das Verfahren, wie das vermittelt oder präsentiert wird (Schrift oder Ton oder Bild)
- Medienträger – die materielle Grundlage, auf oder innerhalb der sich das Vermittlungs- oder Präsentationsverfahren vollzieht (Buch, e-Book, Smartphone usw.)

Die Begrifflichkeit einer ganzheitliche Medienpädagogik sollte alle drei Schichten umfassen und vor allem den aktiven Umgang mit ihnen üben (9). Dabei wird eigentlich alle Pädagogik heute Medienpädagogik. Z.B. brauchen wir zum sinnvollen recherchieren vor allem Vorwissen (dies merken wir Ärzte plastisch, wenn sich Patienten von Dr. Google beraten lassen und dann cyberchondrisch und ganz verwirrt bei uns landen (10), (11) oder sich vor der Impfdiskussion in Verschwörungstheorien im Internet verstrickt haben (12)). Das hilf-

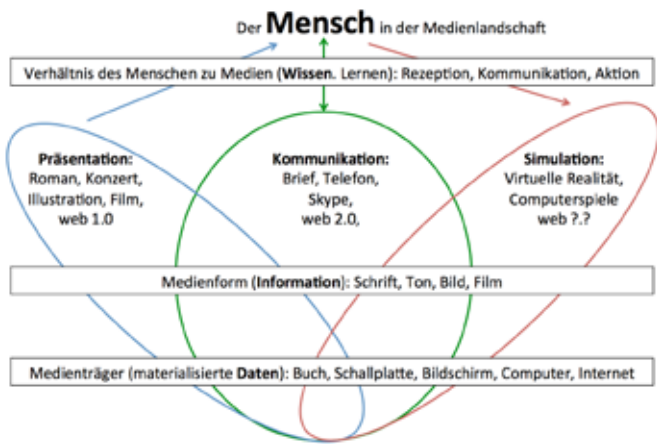


Abb. 3:  
Der Mensch in der Medienlandschaft bestehend aus verschiedenen Ebenen: Medienträgern Buch (auch Brief, Zeitung etc.), Schallplatte, Bildschirm, digitale Technik. Medienformen: Schrift, Ton, Bild, Film. Präsentationsmedien, Kommunikationsmedien, Simulationsmedien. Sogenannte "Neue Medien" sind nicht immer nur neu sondern oft einfach nur weiterentwickelt.



Abb. 4:  
Experiment in einem Raum für Virtuelle Realität im Max-Plank-Institut Tübingen: Der Proband hat es gerade geschafft, auf einem virtuellen Balken über einen virtuellen Abgrund zu balancieren ohne in Angstschweiß auszubrechen. Photo: Till Reckert, 2007.

reichste, um in diesem Feld medienkompetent zu werden, wäre also schlicht ein Medizinstudium. Ferner hilft Durchhaltevermögen sowie Fokussierungsvermögen, um sinnvolle Fragen stellen zu können. Hierzu sind eigenständiges intentionales Denken und Phantasiekräfte bis zu einem gewissen Maße eine Voraussetzung, bevor man sich im Internet sinnlos von Link zu Link hangelt (7).

Auf der Ebene der Medieninhalte und der menschlichen Auseinandersetzung mit ihnen kann es ferner sinnvoll sein, von Präsentationsmedien zu sprechen (Bücher, Hörspiele oder Spielfilme) im Gegensatz zu Kommunikationsmedien (Briefwechsel, Telefon, Skype etc.). Als drittes sind durch die Computertechnologie Simulationsmedien möglich geworden, also simulierte Erlebnisräume, die so wirken, als ginge man durch einen realen dreidimensionalen Raum. Durch ein Head-Mounted-Display (Beispiel: Abb. 4) kann auf zwei Bildschirmen direkt vor den Augen ein 3D-Bild projiziert werden, welches sich mit der Kopfbewegung (die hierfür gefilmt werden muss) passend ändert. So wird technisch aufwändig eine individuelle Perspektive und damit ein individueller Standpunkt in einem virtuellen Raum simuliert. Alles kann vom Betrachter aber auch vom Programmierer geändert werden. Der Betrachter hat dabei tatsächlich den Eindruck, sich in einer feststehenden Umgebung zu befinden, in der man sich durch eine Kopfdrehung umschauen kann und in die man (ggf. mit einem Datenhandschuh) eingreifen kann.

Es ist dies nicht ein kommunikativer oder sich präsentierender Raum, sondern ein antwortender Raum, der auf die Tätigkeit des Betrachters reagiert und individuell auf den einzelnen Betrachter zugeschnitten ist. Betritt man einen solchen Raum, so wird einem schlagartig klar, wie komplex im wirklichen Leben unsere Sinne zusammenspielen müssen, bis wir uns in unserer realen Umgebung wortwörtlich so eingelebt haben, dass wir sie uns gegenüberstellen

und als objektiv und feststehend empfinden können. Oft nicht klar ist uns, dass die ganze dafür notwendige sensorische Integration von Lebensbeginn an gelernt wurde. Dieser Prozess kann mit solchen virtuellen Räumen (die beliebige Manipulationen in Echtzeit zulassen) neuropsychologisch detailliert erforscht werden. Im medialen Alltag sind Computerspiele eine technisch abgespeckte und sensorisch verarmte Versionen dieser Grundidee (siehe Bild 4:). Von dieser Einteilung ausgehend kann man feststellen, da es verschiedene Mischformen gibt (youtube-filme mit Kommentarfunktion, Wikipedia, PC-Spiel-Chat....). Aber dennoch ist die vorherrschende Aktivitätsrichtung bei den Präsentationsmedien, Kommunikationsmedien und Simulationsmedien komplementär(7).

#### Das mediale Urphänomen: Äußere Trennung, innere Verbindung

Schrift, konservierter Ton und konservierte Bilder haben eines gemeinsam: Sie bilden kleine Ausschnitte aus der räumlich-zeitlichen Gegenwart aus einer bestimmten Perspektive ab, reißen sie so aus dem Zusammenhang und konservieren sie für die Zeitlosigkeit und Raumlosigkeit. Schon ein Fotograf ist subtil gespalten: Indem er die Gegenwart festhalten will, wendet er sich ihr zwar zu, trennt sich aber zugleich von ihr durch das im Bewusstsein vorweggenommene Bild. Die Fotografie ist dann gegenwärtige Vergangenheit, fixierte Zeit und festgelegte Perspektive, sie dokumentiert subjektiv-objektiv die Sicht des fotografierenden Individuums auf seine Umgebung. Wenn wir sie betrachten, ist der Zusammenhang, aus dem sie entnommen wurde, nicht mitgegeben; wir müssen nach Begriffen suchen, um diesen Zusammenhang selber wieder herzustellen. Andererseits ist es bequemer, ein Bild anzuschauen als den wirklichen Ort selber leiblich aufzusuchen und dort sehmotorisch aktiv die Blicke schweifen zu lassen bis man gefunden hat, was interessant ist.

Auch beim Betrachten von Bildern (wie auch in der Auseinandersetzung mit anderen Medien) bin ich subtil gespalten: Mein Sehen ist im konservierten Bildraum und der übrige Mensch bleibt „vergessen“ im Hier und Jetzt. Das zentrale mediale Urphänomen ist also das Motiv der Trennung und Spaltung, die durch innere gedankliche Anstrengung wieder aufgehoben werden muss, wenn sie uns nicht von der Wirklichkeit entfremden soll(7). Ein Smartphone und das Internet ist für dies alles nichts prinzipiell Neues. Es beschleunigt aber die Herstellung, Vervielfältigung und Verteilung eines Medieninhaltes in der Welt um Quantensprünge. Daher stellen sich Medien immer gewohnheitsmäßiger zwischen Individuum und Welt. Medien lösen also prinzipiell naturgegebenes menschliches Kohärenzerleben auf, der Mensch muss dieses aus eigener Aktivität wieder herstellen. Dies kann der lebenserfahrene Erwachsene tendenziell besser als ein kleines Kind, denn von ihm wird etwas gefordert, was es sich erst im Laufe der ersten Lebensjahre erarbeiten muss. Aus dieser Tatsache ergibt sich ein erstes Grundpostulat anthropologischer Medienerziehung: Sie muss nichtmediale Erlebnisfelder bereitstellen, „in denen Kinder alle die Fähigkeiten entwickeln können, welche sie für einen selbstsicheren Umgang mit der Medienlandschaft notwendig brauchen, die sie aber im direkten Umgang mit ihr nicht entwickeln können“ (7). Dies sehen aber nicht alle so, viele Experten glauben, dass auch ohne diese komplementären Bemühungen dann halt andere Kompetenzen ausgebildet werden, die für unsere Zukunft ebenso lebensstüchtig machen werden nur halt auf eine andere Art. Es ist offen, ob dies nur einer oberflächlichen Sicht der Dinge geschuldet ist.

### Die Ventilatoren für den medienpädagogischen Wind

Fragt man Matthias Kammer, den Vorsitzenden des Deutschen Institutes für Vertrauen und Sicherheit im Internet (DIVSI, eine Gründung der Deutschen Post AG), dann hält er die Frage, ob kleine Kinder einen Internetzugang haben sollen, für „abgehakt und realitätsfremd“, da sich bereits 1,2 Millionen 3–8-Jährige regelmäßig und autark im Netz bewegen (10% der 3-Jährigen, 30% der 6-Jährigen, 55% der 8-Jährigen). Schon bevor sie lesen und schreiben können, könnten sie Webangebote über Symbole aufrufen. Generell bestehe bei fast allen Kindern ein grundsätzliches Interesse an digitalen Medien. Die technische Ausstattung sei quer durch alle Gesellschaftsschichten gegeben, spiele also für die Startvoraussetzungen in eine Zukunft, in der vieles nicht mehr ohne Digitales gehen werde, keine entscheidende Rolle mehr. Wie jedoch Kinder mit (digitalen) Medien umgehen lernen, entscheide sich maßgeblich entlang der formalen Bildungsgrade und der digitalen Lebenswelt der Eltern. Ein wichtiger Befund dieser Studie sei, dass die Medienzeiten der Kinder mit steigendem Bildungsgrad der Eltern abnehmen, oft weil ihre Eltern sie begrenzen (oder besseres anbieten). Gleichzeitig haben sie ein sinnvollerer Nutzungsverhalten und werden von ihren Eltern besser darin begleitet. Daher seien die Bildungseinrichtungen umso mehr gefordert, allen Kindern eine qualifizierte Vorbereitung auf die digitalisierte Welt zu vermitteln um früh Grundlagen für eine „digitale Chancengleichheit“ zu legen. Diese DIVSI-U9-Studie ist auch für Pädiater hochrelevant aus zwei Gesichtspunkten: Sie belegt einerseits, wie unterschiedlich Erziehungsstile auch hinsichtlich der (neuen) Medien sein können und sie könnte andererseits auch als ein Beispiel für bildungspolitischen Medienlobbyismus dienen (13).

Professor Uwe Hasebrink vom Hans-Bredow-Institut (getragen von der Hansestadt Hamburg und verschiedenen Medienanstalten) betont im Rahmen des EU-Projektes EU-Kids-Online ([www.eukidsonline.net](http://www.eukidsonline.net)), dass ein eher restriktives Verhalten der Eltern in der Medienerziehung ein deutsches Phänomen sei. Risiken würden eher überschätzt und Chancen unterschätzt (14).

Studien wie diese werden von mediennahen Institutionen in großer Zahl durchgeführt und sie beeinflussen die politische Meinungsbildung und das gesellschaftliche Klima. So wird auch im Kindermedienland Baden-Württemberg für die Einführung von Tablets in den Kindergartenalltag geworben (<https://www.medienwerkstatt-kindergarten.de/de/startseite/>), es finden Kongresse zu der Frage statt, wie informatische Bildung schon in Kindergärten gelingen könne (z.B. 6.–7.10.2016 in Berlin (15)), entsprechende Bücher und Broschüren für ErzieherInnen gibt es haufenweise, z.B. (16) (17). Was für Kindergärten gut ist, ist für Schulen schon lange billig: In den neuen Bildungsplänen 2016 des Landes Baden-Württemberg haben z.B. Textverarbeitung und digitale Präsentationstechnik ab der ersten Klasse ihren zunehmenden Platz (18). Die Durchdigitalisierung der Bildung wird der kleinste gemeinsame Nenner der kommenden Grün-Schwarzen Koalition in der Bildungspolitik sein. Dabei ist nicht mal laut der PISA-Studien sicher, dass Schüler mit möglichst viel Medieneinsatz besser und mehr lernen, vielmehr komme es auf einen gezielten und sparsamen Einsatz an (19). Dies sind jetzt nur einige Beispiele, für unsere medienpädagogische Ausgangssituation 2016. Warum bleibt die Situation diesbezüglich kontrovers?

### Beschleunigung durch Informationstechnologie, die Macht des Transhumanismus

Gesamtgesellschaftlich stehen wir inmitten sich immer weiter beschleunigender Umwälzungen durch die Informationstechnologie, die alle Bereiche unseres Lebens erfasst (siehe z.B.: (20), (21), (22), (23)). Paul Virilio, der Denker der Geschwindigkeit, sagte hierzu: „Wenn Zeit Geld ist, dann ist Beschleunigung Macht“ (24). Die Leistungsfähigkeit der Computer verdoppelt sich nach dem Mooreschen Gesetz alle 18 Monate, während ihre physische Ausdehnung und ihr Herstellungspreis implodieren. Schon 1978 schrieb der Computerpionier Joseph Weizenbaum<sup>1</sup> ein viel beachtetes Buch mit dem bezeichnenden Titel: „Die Macht der Computer und die Ohnmacht der Vernunft“ (25). Von ihm soll auch der Ausspruch kommen, dass die Gefahr hinsichtlich der Computer nicht darin bestehe, dass sie irgendwann einmal wie ein Mensch denken könnten sondern dass vielmehr die Gefahr darin liege, dass Menschen irgendwann wie Computer denken (nur eben langsamer, dass sie dann also die schlechteren „Maschinen“ seien). Die Geschwindigkeit, mit der Computer heute logische Operationen maschinell umsetzen können, ist ein wesentlicher Faktor für ihre Mächtigkeit und die Mächtigkeit derer, die die Gesellschaften weltweit mit ihrer Hilfe in rasender Geschwindigkeit umgestalten. Untergründig prägt sie hierbei das Menschenbild des Transhumanismus: Sie sind überzeugt davon, dass die Maschine evolutionär den Menschen irgendwann ablösen wird und dass es im Weltganzen sinnvoll ist, Teil dieser Entwicklung zu sein (7), (23). Insgesamt ist es daher sehr mühsam geworden, hierbei ruhig und gleichzeitig vorwärtsgewandt im Sinne menschlicher Weiterentwicklung zu denken. Denn das, was bisher in Drehbüchern von Science-Fiction-Filmen ausphantasiert wurde, wird derzeit rasend schnell Lebenspraxis wobei unklar bleibt, wer oder was davon sicher profitiert und wer nur scheinbar.

<sup>1</sup> 1966 veröffentlichte Joseph Weizenbaum z. B. das Computer-Programm *ELIZA*, mit dem er die Verarbeitung natürlicher Sprache durch einen Computer demonstrieren wollte.



**Permanently online, permanently connected (POPC): Das Smartphone**

Niemals zuvor in der Geschichte der Menschheit hat eine umwälzende Technik so schnell vom menschlichen Alltag weltweit Besitz ergriffen, wie das Smartphone. Permanently online, permanently connected (POPC): Dies wird immer stärker unseren Alltag bestimmen.

Wie sich dies auf unser Lebensgefühl und unseren Alltag auswirkt, beschrieb Peter Vorderer (Präsident des Weltverbandes der Kommunikationswissenschaftler) (26) mit einigen Thesen:

- Wissenszugang ersetzt Wissen (Anmerkung von mir: Wissenszugang ergänzt Wissen, denn ohne Vorwissen gibt es auch keinen Wissenszugang).
- Crowd-Befragung ersetzt individuelle Kreativität.
- Big-Data ersetzt Intuition (wobei das Bauchgefühl ohne Datengrundlage als weicher Faktor immer mehr in Misskredit gerät).
- Erreichbarkeit ersetzt räumliche Nähe, kontinuierliche parallele Konversationsfäden (Twitter, SMS, eMail) ersetzen Gespräche mit Anfang und Ende.
- Unverbindlichkeit ersetzt Zuverlässigkeit.
- soziale Kontrolle ersetzt Vertrauen.
- Aufmerksamkeit und Rückmeldung in sozialen Medien ersetzt persönliche Wertschätzung.
- Dabeisein (Cam, gemailtes Foto) ersetzt Nacherzählung.
- Dauerangebot ersetzt Langeweile (der einst als produktiv geschätzte Zustand des Müßiggangs scheint aufgehoben; statt in Tagträumen verlieren wir uns in medialen „Flow-Erlebnissen“).
- Relativität ersetzt Sensation (wir genießen weniger die Party sondern vielmehr die Rückmeldungen zu unseren Postings über die Party – und werden dabei doch ständig von den anderen Postenden übertroffen).
- Flatrate-Denken ersetzt gezieltes Auswählen.
- Performance ersetzt Authentizität (wer ständig vernetzt ist, wird ständig beobachtet und muss sich anstrengen, sich immer gut zu präsentieren).
- Selbsttransparenz ersetzt Geheimnisse.
- Zustimmung ersetzt eigenständige Meinungsbildung (durch das Liken und Teilen der Positionen anderer bezieht man Stellung ohne eine Meinung aktiv formulieren zu müssen).

Zusammengefasst bedeute dieser neue „Normalzustand“ des permanently online, permanently connected vielleicht, dass wir einen strategischeren und narzistischeren instrumentellen Umgang mit unseren Mitmenschen pflegen, vielleicht auch zu mehr sozialer Unterstützung kommen, evtl. unser selbstständiges Denken verlernen und dafür unsere Problemlösungen aufgrund der Weisheit der Vielen erweitern. Wahrscheinlich werde von allem etwas zutreffen, bei dem einen mehr, bei dem anderen weniger. Es fragt sich also: Ist normal = gesund?

Wenn es ungünstig läuft, entstehen neue Morbiditäten wie „Fomo“ (fear of missing out, also Angst, etwas zu verpassen) oder die Nomophobie (No mobile phone, Trennungsangst vor dem Smartphoneverlust, welches gleichbedeutend wäre, von seinen sozialen Kontakten getrennt zu sein) (27), (28).

Von 8–14-jährigen Jugendlichen können 64% über ihr Smartphone auf das Internet zugreifen (13–14-jährige 86%), die anderen erfahren kommunikative Ausgeschlossenheit. Andererseits fühlt sich jeder zweite Schüler durch sein Smartphone abgelenkt, jeder vierte gestresst und jeder fünfte meint, es verursache schulische Schwierigkeiten. Ebenfalls jeder fünfte (21%) hat ein problematisches Nutzungsverhalten, bei 8% könne man von Sucht sprechen (29).

**Kompetenz gegenüber den Medien durch Beachten der Medienreife**

Hieran möge deutlich werden, was eine gesunde Medienkompetenz von morgen sein wird: Es wird nicht so sehr um die Frage gehen, wie man mit Medien umgehen kann (das wird immer schneller gelernt), sondern eben auch, wie man noch ohne Medien leben kann und wie man souverän wählen kann, wie man seine Zeit nutzen möchte. Es geht also um klassische Kompetenzen von Mündigkeit, hier eben v. a. um eine Kompetenz gegenüber den Medien.

Es gilt also, das Medienthema für die Pädagogik vom sich entwickelnden Menschen her zu denken. Nun ist es aber so, dass sich Entwicklungsbedürfnisse von Kindern nicht so schnell verändern, wie die Gesellschaften um sie herum und damit die Erziehungsmaximen, mit denen wir meinen, ihnen begegnen zu müssen (30). Schon wenn wir kleinere Kinder fragen, was sie am liebsten tun („sich mit Freunden treffen“, „draussen spielen“, „drinnen spielen“) oder was sie am häufigsten und längsten tun („fernsehen“ etc.) (31) merken wir, dass das, was die Kinder eigentlich tun wollen nicht immer mit dem übereinstimmt, was sie dann tatsächlich am meisten tun. Ferner bleibt es bezüglich einer vom Kind her gedachten Medienkompetenz eine große Frage, welche Entwicklungsschritte vor allem in welchem Alter dran sind und welche Entwicklungsanreize hierfür vor allem sinnvoll und zielführend sind und welche weniger. Es geht also um Fragen zur Medienreife (siehe Fragebogen zur Medienreife nach Bleckmann im letzten Heft). Wir empfehlen Eltern ja auch keine Lauflernwägen, damit die Kinder möglichst schnell in den „aufrechten Gang“ kommen sondern schätzen die Anstrengung und die Umwege, die Kinder aufbringen müssen um diesen wichtigen Schritt



Abb. 5: Indirekte und direkte Medienpädagogik (nach Hübner 2015)

zum Menschwerden selber von innen heraus zu schaffen (mal ganz abgesehen von der Unfallgefahr jeglicher Verführung). Und wenn digitale Medien als ideale Hilfsmittel angepriesen werden, um den kleinen Kindern grundlegende menschliche Kompetenzen (Sozialverhalten, Sinnesentwicklung) etc. näher zu bringen, dann sagt man sich manchmal im Stillen: „Stimmt, ich kann mein Zimmer sogar mit einer Glühbirne heizen“.

Aufgrund dieser an sich einfachen Überlegungen und aufgrund vielfältiger Studien und eigener Medienwirkungsforschungen propagiert Paula Bleckmann in ihrem Buch „Medienmündig“ (1) entgegen aller oben angedeuteten gesellschaftlichen Trends den „Mut zum zukunftssträchtigen Zögern“. Wir mögen uns dabei immer von der Frage leiten lassen: Worauf zielt überhaupt Medienerziehung? Wie unterstützt und fördert sie die Entwicklung zu einem Erwachsenen, der beziehungsfähig ist, frei denken und selbstbestimmt handeln kann? Auch wir Kinder- und Jugendärzte sollten ja immer das Ziel haben, dass jedes Kind seine Ziele erreichen kann.

**Direkte und indirekte Medienpädagogik**

Also nochmal: Auf die richtige Reihenfolge kommt es an. Einer direkten Medienpädagogik, die heranwachsende Menschen dazu befähigt, Medien sinnvoll zu nutzen, muss daher eine indirekte Medienpädagogik vorausgehen, die genau die Fähigkeiten im Menschen schult, die er braucht, um den Anforderungen des Lebens und damit eben auch des Lebens mit Medien voll gewachsen zu sein. Die primäre Entwicklungsaufgabe dabei ist, dass das Kind die eigenen leiblichen und seelischen Kräfte beherrschen lernt. Es geht hierbei zutiefst auch um Willensschulung im Denken und Tun. Hierbei sind jedoch elektronische Medien vor allem im Vorschulalter eher hinderlich. Nach Bleckmann wurzelt eine umfassende Medienkompetenz daher in einer frühen Medienabstinenz und diese ist gleichzeitig eine ganzheitlich wirksame Strategie, auch um späterer Mediensucht vorzubeugen (1), (4), (9), (32). Häufig wird zukunftssträchtiges Zögern in diesem Zusammenhang als „Bewahrpädagogik“ diffamiert (13), (14). Jedoch könnt man mit gleichem Recht von einer „Ermöglichungspädagogik“ sprechen. Um dies unterscheiden zu

können, muss man zuerst selbst erkennen, welche altersbezogenen individuellen und sozialen Folgen eine Technik hat (7). Technik befreit den Menschen von eigener, mühsamer Tätigkeit; allerdings steht er dann in der Gefahr, entsprechende Fähigkeiten zu verlieren oder gar nicht mehr zu erwerben, die er sonst durch diese Tätigkeiten erwürbe. In der Muskelphysiologie gilt dabei genauso wie in der Hirnphysiologie: „Use it or loose it“. Das was wir im vorletzten Jahrhundert körperlich tun mussten, dürfen wir heute tun, wenn wir es wollen. Und wir wollen es, wenn wir gelernt haben oder merken, dass es uns gut tut. Es ist uns dabei völlig geläufig, dass sich ein Kind nur dann gesund entwickelt, wenn es sich bewegt und gelegentlich auch körperlich anstrengt. Schon ein Säugling, sobald er sich fortbewegt, macht täglich Krafttraining um seine Ziele zu erreichen. Und so, wie man Oberarmmuskeln trainieren kann, bis ihre Kraft zunimmt und ihr entsprechender Umfang wächst, so auch Hirnareale, bis mit neu erworbenen Fähigkeiten ihr entsprechendes Volumen zunimmt (siehe z. B. (33)). In beiden Fällen wird auf eine Art geübt, die den Willen anspannen muss und die eine Anstrengungsbereitschaft voraussetzt. Sonst würde Bodybuilding genauso wenig wie Brainbuilding funktionieren. In Zukunft werden „Brainbuildingstudios“ Konjunktur haben (34)!

Man könnte ganz pointiert sagen, dass wir Neues nicht mit unserem Gehirn lernen, sondern zunächst gegen unser Gehirn. Nachdem wir es uns eingeprägt haben (dies ist ganz körperlich gemeint), hat unsere Bildung zugenommen (auch das ist ganz körperlich gemeint), und wir können erst dann unsere erworbenen Fähigkeiten (wie im Schlaf) abrufen. Erst dann sind sie alltagstauglich verwendbar. Wir können dieses Prinzip immer wieder erfahren, wenn wir Babies beobachten: Die meisten unserer selbstverständlichen Fähigkeiten und Weltansichten haben wir in unserer Vergangenheit mehr oder weniger bewusst im aktiven Umgang mit der Welt gelernt (35). Dies gilt auch für unsere ganz normalen Erkenntnisfähigkeiten (36) und unsere Art, in der Welt zu stehen und mit ihr zu interagieren (körperlich, seelisch und geistig); somit ist die umfassende Sinnesentwicklung (die bis in die entsprechenden Hirnareale hineingreifen muss) im Vor- und Grundschulalter eine wesentliche Basis für späteren Schulerfolg (37).

**Der Medienmündigkeitsturm**

Dies beschreibt Bleckmann mit einem „Medienmündigkeitsturm“ (1), (4). Die Basis ist eine gute sensomotorische Integration, die zunächst durch viel eigenaktive Bewegung in der Welt gelernt wird. Bildschirmmedienkonsum führt in dem Kleinkindalter zu einer erheblichen Verarmung dieser Basis, die sich körperlich in der Hirnentwicklung negativ auswirkt. Dinge, wie der „Apptivity Seat“ ([https://www.youtube.com/watch?v=POLu\\_tAX5dw](https://www.youtube.com/watch?v=POLu_tAX5dw) spezielle Apps können auf das iPad geladen werden) für Neugeborene bis Zweijährige sind der Alptraum eines jeden Entwicklungsneurologen oder -psychologen (35), (38), und eine extreme Form medialer Frühbespaßung (und wären durchaus als Körperverletzung zu bezeichnen). Wenn wir das Prinzip der „alltäglichen Ergotherapie“ den Eltern nicht vermitteln können, dann helfen auch keine Rezepte. Man untersuche einmal alltägliche Tätigkeiten und alte Kinderspiele von der Straße auf

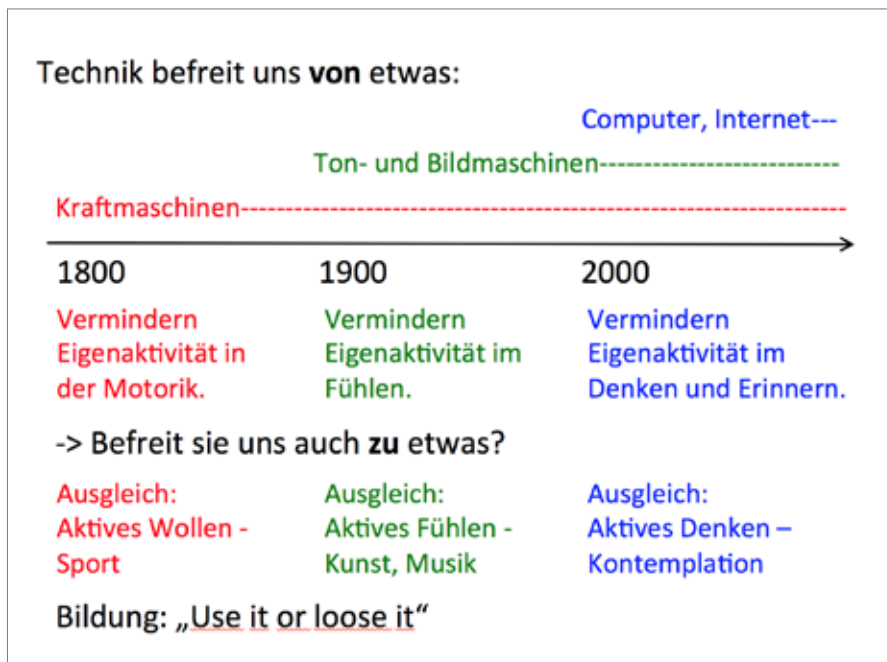


Abb. 6. Technik befreit uns von und zu etwas.

ihren Gehalt an Entwicklungsförderung und bedenke dann, in welcher rasender Geschwindigkeit viele früher selbstverständlichen Übungsfelder in wenigen Jahrzehnten verschwunden sind, die wir früher nie unter „Entwicklungsförderung“ sondern einfach nur unter normalem Alltagsvollzug verbucht hätten. (Neue) Medien im Kindesalter sind ein Anderes verdrängender Baustein hierbei (1).

Auf der zweiten Etage des Medienmündigkeitsturmes geht es um die Grundlage des Zwischenmenschlichen – die Kommunikationsfähigkeiten, die Babies und Kleinkinder NUR im unmittelbaren Miteinander mit Mitmenschen erwerben: In einem Sprachbad, zu dem eben ganz wesentlich sprechende, kommunizierende Mitmenschen gehören. Auch dies wird durch Bildschirmmedien wie auch durch elektronisches Spielzeug beeinträchtigt (39). Während einem deutschen Mittelschichtkind bis zur Einschulung 1700 Stunden vorgelesen wird, sind es in sozial schwachen Schichten nur 24 Stunden,

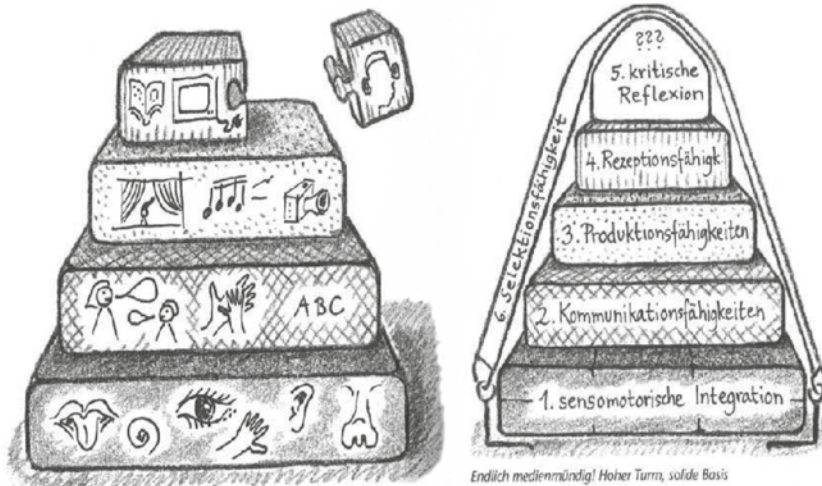


Abb. 7:  
Der Medienmündigkeitsturm nach Paula Bleckmann (mit freundlicher Genehmigung).

also ca. eine Minute täglich (1). Eine amerikanische Studie spricht von der 30 Millionen Wörter-Kluft: Privilegierte Kinder haben 3x so viel Sprachkontakt in der Vorschulzeit (40). Dummerweise können Bildschirmmedien hier gar nichts ersetzen, von ihm lernen vor allem Babies nachgewiesenermaßen nicht sprechen (41). Da nützt es also nichts, wenn der geringere Sprachkontakt nicht durch Stille sondern durch Fernsehen und Computer ersetzt wird.

Das dritte Stockwerk des Medienmündigkeitsturmes wäre die Produktionsfähigkeit: Überall dort, wo es Gestaltungsspielräume gibt, entwickelt sich die Lust und die Fähigkeit zur Gestaltung und zur Produktion. Während Medienpädagogen gerne an Filmprojekte etc. denken, kann ganz traditionell jedes weiße Blatt Gestaltungsspielraum bieten. Dieses Prinzip gilt für die Auswahl eines jeden Kinderspielzeuges: Es ist dann gut, wenn es zu 90% aus Kind und zu 10% aus Zeug besteht, also einfach und vielseitig verwendbar ist. Wenn am Ende längerer Bemühungen auch über Durststrecken hinweg ein schönes Ergebnis entsteht, dann wäre sogar gleichzeitig mit der Produktionsfähigkeit die Frustrationstoleranz geübt worden. Wichtig ist hierbei Freude und unmittelbares Sinnerleben im Tun. Dann erst geht es in der vierten Etage um die Rezeptionsfähigkeiten. Diese werden müssen vielfach und nicht erst mit elektronischen Medien geübt werden. Zeitung lesen geht dabei vor Internetsurfen. Warum? Dabei kann man halt nicht „aus Versehen“ auf eine Hardcore-Porno-Webseite geraten aber dennoch den Wechsel zwischen

oberflächlichem schnellem Lesen und vertieftem Studieren einzelner wichtiger Passagen üben. Erst das oberste fünfte Stockwerk beinhaltet die kritische Reflexion. Auch der Erwachsene lernt hier nie aus. Der Medienreifetest nach Paula Bleckmann (letztes Heft) beinhaltet Fragen, die auf diesen Medienmündigkeitsturm zielen. Schließlich würde in diesem Modell eine gute und selbstbestimmte Selektionsfähigkeit den Turm stabil zusammenhalten.

### Digitale Demenz, Medienmündigkeit und die Verantwortung der Erwachsenen

Dies alles hat eine Perspektive, die wahrscheinlich bis in das Alter reicht: Spitzer beschrieb in seinem in 26 Sprachen übersetzten Bestseller „Digitale Demenz“ mit reichlich wissenschaftlicher

Originalliteratur hinterlegt auf eine weltweit einmalig pointierte (und daher aneckende) Weise, dass in der Jugend schlecht gebildete Gehirne im Alter früher dement werden und dass früh eingesetzte digitale Bildschirmmedien hierzu beitragen können (42). Denn sie nehmen geistige Arbeit ab und nehmen den Menschen und insbesondere auch Kinder in Beschlag. Es handelt sich hierbei um keine einsame Meinung (wie es oftmals in den Medien dargestellt wurde (43)) sondern ist vielfältigst korrelativ-epidemiologisch und neurophysiologisch belegt. Wenn Spitzer z.B. in Vorträgen darauf angesprochen wird, was ihn antreibt, dies breit und bisweilen provozierend publik zu machen, macht er deutlich dass es ihm dabei vor allem um die Kinder geht, für deren Entwicklung und Zukunft wir Erwachsene verantwortlich sind und die uns daher nicht egal sein dürfen<sup>2</sup>. Bevor Kinder sich ihren Willen umfassend zu eigen gemacht haben, also für ihr Tun selbst verantwortlich und somit mündig sind, sind wir Erwachsene dafür zuständig, sie auf

ihrem Entwicklungsweg lenkend zu begleiten. Das kann anstrengend sein. Eine lässig-resignative Haltung gegenüber technischen Neuerungen, wie sie sich bei Douglas Adams findet<sup>3</sup>, reicht also nicht ganz aus, wenn wir in diesen Fragen unserer Verantwortung gegenüber den uns anvertrauten Kindern und Jugendlichen sowie ihren Eltern gerecht werden wollen.

<sup>2</sup> Wer Spitzer einmal hierzu engagiert sprechen sehen will, der schaue einen seiner lehrreichen Vorträge auf Youtube an, z.B. hier: <https://www.youtube.com/watch?v=FnDEF7Aw9HI> (in der Frage der Verantwortung der Erwachsenen für die Kinder und Jugendlichen siehe insbesondere 2:09:56 bis 2:11:25).

<sup>3</sup> (Neue) Medien könne man, wie andere technische Neuerungen auch, in drei Gruppen einteilen (44): Alles, was schon existierte, als wir geboren wurden, ist für uns normal. (Digital Natives). Alles was zwischen unserem Geburtstag und unserem 30. Geburtstag erfunden wird, ist wahnsinnig aufregend und kreativ, und mit etwas Glück machen wir damit Karriere. (Digital Immigrants). Alles, was nach unserem 30. Geburtstag erfunden wird, ist gegen die natürliche Ordnung der Dinge und das Ende der Zivilisation, wie wir sie kennen. Bis es etwa 10 Jahre existiert hat, dann freunden wir uns langsam damit an. (Digital Outsiders). Buch, Telefon, Eisenbahn und Auto wurden so in Menschheitsentwicklung und Kultur integriert. Die digitalen Medien werden wir auch integrieren, warum sich also aufregen und versuchen, das Wasser den Berg hinauf zu tragen? Diese Haltung ist weit verbreitet, auch unter Kollegen.



## Ist eine Erziehung zur Medienmündigkeit leistbar?

Wir Kinder- und Jugendärzte haben eine Perspektive auf das Thema, das eher vom Kind als von den Medien ausgeht. Viele von uns neigen aus einem Bauchgefühl heraus auch eher zu einem „zukunfts-trächtigen Zögern“, wenn wir Eltern zu Medienfragen beraten. Vor allem machen wir die Erfahrung, dass medienfern erzogene Kinder sich oft besser entwickeln und mehr in sich ruhen. Kleine Kinder, die eine Stunde fernsehen, spielen zwei Stunden weniger: Die eine Stunde, die sie fernsehen und die zweite Stunde, in der sie nichts mit sich anfangen können. Sind sie gewohnt, viel fernzusehen, dann fällt ihnen eine plötzliche Mediendiät schwer: Es dauert ungefähr zwei Wochen, bis sie wieder etwas mit sich anfangen können. Im Gegensatz dazu konnte die Erfahrung gemacht werden, dass in nichtfernsehenden Familien die Kinder sehr viel selbstständiger spielen und nicht zwangsläufig der Streit um die Mediennutzung zunimmt. (1), (45). Grundsätzlich kann also nicht apodiktisch behauptet werden, dass sich die Frage nach dem ob gar nicht mehr stelle. Es gibt sie durchaus noch, die gallischen Dörfer, die Widerstand leisten. Und sie tun dies oft mitnichten aus einer rückwärtsgewandten Haltung heraus. Die Frage ist, ob wir diesen Elternhäusern den Rücken stärken können und sollen....

Der „Medienreifetest nach Bleckmann“ (1) (siehe letztes Heft) könnte der Primärprävention dienen. Denn wenn wir eine umfassende Medienkompetenz fördern und der Mediensucht vorbeugen wollen, müssen wir einen zu frühen Medieneinstieg vermeiden helfen. So soll dieser Fragebogen die Eltern anregen, wie sie den realen Kontakt der Kinder mit sich selbst und der Welt fördern können, bevor bestimmte Medien ihren Alltag zunehmend bestimmen. Allerdings ist dieser Fragebogen weder in Stein gemeißelt, noch evaluiert. Es wäre durchaus ein reizendes Projekt, eine vielleicht leicht gekürzte Version zu evaluieren mit einer Längsschnittstudie (Medienbeginn ab wie vielen Punkten hat welches Outcome?....)

Wenn der Jugendliche schon (fast) in den Brunnen der Computerspielsucht gefallen ist, kann der CSAS ein Werkzeug sein, das hilft, ihn dort wieder heraus zu holen (46). Leider kann es derzeit nur einen evaluierten Fragebogen zur Computerspielsucht als anerkannte Mediensucht geben, da die anderen Formen der Mediensucht (Nomophobie, Fear of Missing out etc.) noch zu neue Erscheinungsformen sind.

Ferner wird ein Projekt aus Freiburg vorgestellt, mit dem Elternberatung bezüglich des kindlichen Umgangs mit Medien gefördert und diese Förderung evaluiert werden soll.

Ich würde gerne mithelfen, eine Arbeitsgruppe zum Einfluss von elektronischen Medien auf die kindliche Entwicklung im bvjk zu gründen. Es wäre gut, wenn aus jedem Bundesland jemand dabei wäre, da Bildung ja Landessache ist. Dann benötigt es eine Vernetzung zu den Pressesprechern und zu der AG Prävention und zur DGAAP. Es geht hierbei auch darum, die Studie BLIKK, die Herr Büsching aus Bielefeld plant, zu begleiten und ideell sowie praktisch zu fördern (Siehe: <http://www.stiftung-kind-und-jugend.de/projekte/blick-studie/>).

Till Reckert

## Literatur:

1. Bleckmann P. Medienmündig: Wie unsere Kinder selbstbestimmt mit dem Bildschirm umgehen lernen. 4., Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta; 2014.
2. Pädagogisches Konzept | KiTab Rheinland-Pfalz [Internet]. [cited 2016 Feb 21]. Available from: [http://bildungsblogs.net/wp/kitab-rlp/paedagogisches-konzept/#\\_ftnref1](http://bildungsblogs.net/wp/kitab-rlp/paedagogisches-konzept/#_ftnref1)
3. Kant I. Beantwortung der Frage: Was ist Aufklärung? Berlinische Monatsschrift [Internet]. 1784;12:481–94. Available from: [http://www.deutschestextarchiv.de/book/show/kant\\_aufklaerung\\_1784](http://www.deutschestextarchiv.de/book/show/kant_aufklaerung_1784)
4. Bleckmann P. Kleine Kinder und Bildschirmmedien [Internet]. 2014. Available from: <http://www.kita-fachtexte.de/texte-finden/detail/data/kleine-kinder-und-bildschirmmedien>
5. Bitzer E, Bleckmann P, Möble T. Prävention problematischer und suchtartiger Bildschirmmediennutzung - Eine deutschlandweite Befragung von Praxiseinrichtungen und Experten [Internet]. Hannover: Kriminologisches Forschungsinstitut Niedersachsen e.V.; 2014. Report No.: 125. Available from: [http://www.kfn.de/versions/kfn/assets/FB\\_125.pdf](http://www.kfn.de/versions/kfn/assets/FB_125.pdf)
6. Pany T. Studierende mit alarmierenden Lese- und Schreibschwächen [Internet]. Telepolis. 2012 [cited 2016 Feb 11]. Available from: <http://www.heise.de/tp/news/Studierende-mit-alarmierenden-Lese-und-Schreibschwachen-1988011.html>
7. Hübner E. Medien und Pädagogik: Gesichtspunkte zum Verständnis der Medien, Grundlagen einer anthroposophisch-anthropologischen Medienpädagogik. 1st ed. Stuttgart: DRUCKtuell; 2015. 496 p.
8. Pörksen U. Plastikwörter: Die Sprache einer internationalen Diktatur. 7th ed. Stuttgart: Klett-Cotta; 2011. 127 p.
9. Kullack-Ublick H, Hübner E, Schönstedt C, Glaw F. Struwelpeter 2.0. Medienmündigkeit und Waldorfpädagogik [Internet]. Arbeitskreis Medienmündigkeit und Waldorfpädagogik im Bund der freien Waldorfschulen e.V. in Kooperation mit der Aktion mündige Schule e.V.; 2015 Mar p. 40. (Informationsschriften für Zeitfragen). Available from: [http://www.waldorfschule.de/fileadmin/downloads/blickpunkte\\_reader/Mediensbroschuere\\_Struwelpeter\\_2.0.pdf](http://www.waldorfschule.de/fileadmin/downloads/blickpunkte_reader/Mediensbroschuere_Struwelpeter_2.0.pdf)
10. White RW, Horvitz E. Cyberchondria: Studies of the escalation of medical concerns in Web search. ACM Transactions on Information Systems (TOIS) [Internet]. 2009 Nov;27(4). Available from: <http://dl.acm.org/citation.cfm?doid=1629096.1629101>
11. Spitzer M. Editorial: Cyberchondrie oder Morbus Google. Nervenheilkunde [Internet]. 2015 [cited 2015 Aug 22];34(3):123–7. Available from: <http://www.schattauer.de/de/magazine/uebersicht/zeitschriften-a-z/nervenheilkunde/inhalt/archiv/issue/2187/manuscript/24064/show.html>
12. Spitzer M. Geist & Gehirn: Verschwörungstheorien – ganz normal und doch ein Problem. Nervenheilkunde [Internet]. 2015 [cited 2015 Aug 22];34(3):195–202. Available from: <http://www.schattauer.de/de/magazine/uebersicht/zeitschriften-a-z/nervenheilkunde/inhalt/archiv/issue/2187/manuscript/24065/show.html>
13. Deutsches Institut für Vertrauen und Sicherheit im Internet (DIVSI). DIVSI U9-Studie: Kinder in der digitalen Welt [Internet]. Heidelberg: SINUS-Institut, Heidelberg im Auftrag des Deutschen Institutes für Vertrauen und Sicherheit im Internet; 2015 Apr [cited 2015 Aug 20] p. 144. Available from: <https://www.divsi.de/publikationen/studien/divsi-u9-studie-kinder-der-digitalen-welt/1-einfuehrung/>
14. EU Kids Online Deutschland [Internet]. [cited 2015 Sep 13]. Available from: <http://www.eukidsonline.de/>
15. Stiftung Haus der kleinen Forscher. Fachforum „Early Education in Computer Science“ („Frühe Informatische Bildung“) [Internet]. Stiftung Haus der kleinen Forscher. [cited 2016 Feb 14]. Available from: <http://www.haus-der-kleinen-forscher.de/de/ueberuns/wissenschaftliche-begleitung/fachforen/fachforum-early-education-in-computer-science-fruehe-informatische-bildung/>



16. Bostelmann A, Fink M. Digital Genial: Erste Schritte mit Neuen Medien im Kindergarten. 1., 2014th ed. Berlin: Bananenblau; 2014.
17. Müller S. Computerkompetenz für Kindergartenkinder?! In: Das KiTa-Handbuch, online herausgegeben von Martin Textor [Internet]. 2005. Available from: <http://www.kindergartenpaedagogik.de/1462.html>
18. Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden-Württemberg. Bildungspläne 2016 - Grundschule [Internet]. 2014 [cited 2016 Feb 11]. Available from: [http://www.bildungsplaene-bw.de/Lde/Startseite/de\\_a/de\\_a\\_gs](http://www.bildungsplaene-bw.de/Lde/Startseite/de_a/de_a_gs)
19. OECD. Students, Computers and Learning [Internet]. Paris: Organisation for Economic Co-operation and Development; 2015 [cited 2015 Sep 16]. Available from: <http://www.oecd-ilibrary.org/content/book/9789264239555-en>
20. Dräger J, Müller-Eiselt R. Die digitale Bildungsrevolution: Der radikale Wandel des Lernens und wie wir ihn gestalten können. 2nd ed. München: Deutsche Verlags-Anstalt; 2015. 240 p.
21. Isaacson W. Steve Jobs: Die autorisierte Biografie des Apple-Gründers. München: btb Verlag; 2012. 704 p.
22. Schaar P. Das digitale Wir: Unser Weg in die transparente Gesellschaft. Hamburg: edition Körber-Stiftung; 2015.
23. Schulz T. Was Google wirklich will: Wie der einflussreichste Konzern der Welt unsere Zukunft verändert - Ein SPIEGEL-Buch. 2nd ed. München : Hamburg: Deutsche Verlags-Anstalt; 2015. 336 p.
24. Paoli S. Paul Virilio "Penser la vitesse" [Internet]. absolut Medien; [cited 2016 Feb 14]. Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=zbdIFqbTnw>
25. Weizenbaum J. Die Macht der Computer und die Ohnmacht der Vernunft. 13th ed. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag; 1978. 369 p.
26. Vorderer P, Klimmt C. Online-Kommunikation: Das neue Normal. Die Zeit [Internet]. Hamburg; 2016 Feb 11 [cited 2016 Feb 13]; Available from: <http://www.zeit.de/2016/05/online-kommunikation-leben-alltag-auswirkungen/komplettansicht>
27. Spitzer M. Editorial: Smartphones, Angst und Stress. Nervenheilkunde [Internet]. 2015 [cited 2015 Aug 22];34(8):591–600. Available from: <http://www.schattauer.de/de/magazine/uebersicht/zeitschriften-a-z/nervenheilkunde/inhalt/archiv/issue/2237/manuscript/24645/show.html>
28. Spitzer M. Cyberkrank!: Wie das digitalisierte Leben unsere Gesundheit ruiniert. München: Droemer HC; 2015. 432 p.
29. Knop K, Hefner D, Schmitt S, Vorderer P. Mediatisierung mobil - mobile Internetnutzung von Kindern und Jugendlichen [Internet]. Landesanstalt für Medien Nordrhein-Westfalen (LfM); 2015 [cited 2015 Apr 10] p. 16. (ZUSAMMENFASSUNG DER LfM-SCHRIFTENREIHE MEDIENFORSCHUNG). Report No.: 77. Available from: [http://www.lfm-nrw.de/fileadmin/user\\_upload/lfm-nrw/Service/Veranstaltungen\\_und\\_Preise/Tagungen\\_und\\_Praesentationen/Alwayson/Dokumente/Band-77\\_Mediatisierung-mobil\\_Zusammenfassung.pdf](http://www.lfm-nrw.de/fileadmin/user_upload/lfm-nrw/Service/Veranstaltungen_und_Preise/Tagungen_und_Praesentationen/Alwayson/Dokumente/Band-77_Mediatisierung-mobil_Zusammenfassung.pdf)
30. Renz-Polster H. Die Kindheit ist unantastbar: Warum Eltern ihr Recht auf Erziehung zurückfordern müssen. Weinheim: Beltz; 2014. 240 p.
31. Feierabend S, Plankenhorn T, Rathgeb T. KIM-Studie 2014 - Basisuntersuchung zum Medienumgang 6-13 Jähriger [Internet]. Stuttgart: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest; 2015 Feb. Available from: <http://www.mpfs.de/index.php?id=646>
32. Bleckmann P, Möble T. Position zu Problemdimensionen und Präventionsstrategien der Bildschirmnutzung. Sucht [Internet]. 2014;60(4):235–47. Available from: <http://econtent.hogrefe.com/doi/abs/10.1024/0939-5911.a000313>
33. Woollett K, Maguire EA. Acquiring "the Knowledge" of London's Layout Drives Structural Brain Changes. Curr Biol [Internet]. 2011 Dec 20 [cited 2016 Feb 11];21(24-2):2109–14. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3268356/>
34. Quach D, Mano KEJ, Alexander K. A Randomized Controlled Trial Examining the Effect of Mindfulness Meditation on Working Memory Capacity in Adolescents. Journal of Adolescent Health [Internet]. 2015 Nov 11 [cited 2016 Jan 29];0(0). Available from: <http://www.jahonline.org/article/S1054139X15003808/abstract>
35. Spitzer M. Editorial: Babys sind auch nur Wissenschaftler. Nervenheilkunde [Internet]. 2015 [cited 2015 Nov 4];34(11):851–3. Available from: <http://www.schattauer.de/de/magazine/uebersicht/zeitschriften-a-z/nervenheilkunde/issue/2273/manuscript/25119/show.html>
36. Witzmann H. Strukturphänomenologie: vorbewusstes Gestaltbilden im erkennenden Wirklichkeitenthüllen : ein neues wissenschaftstheoretisches Konzept im Anschluss an die Erkenntniswissenschaft Rudolf Steiners. Dornach: G. Spicker; 1983.
37. Auer W-M. Sinnes-Welten. 3rd ed. München: Kösel; 2007. 288 p.
38. Rowlands L. The iPad Apptivity Seat: just what every newborn needs? [Internet]. Essential Baby. 2013 [cited 2016 Feb 14]. Available from: <http://www.essentialbaby.com.au/baby/baby-education-and-play/the-ipad-apptivity-seat-just-what-every-newborn-needs-20131202-2ylq7.html>
39. Sosa AV. Association of the type of toy used during play with the quantity and quality of parent-infant communication. JAMA Pediatr [Internet]. 2016 Feb 1 [cited 2016 Feb 10];170(2):132–7. Available from: <http://dx.doi.org/10.1001/jamapediatrics.2015.3753>
40. Hard B, Risley TR. The early catastrophe: The 30 million word gap by age 3. American Educator [Internet]. 2003 Spring [cited 2016 Feb 14];4–9. Available from: <http://literacy.rice.edu/thirty-million-word-gap>
41. Kuhl PK, Tsao F-M, Liu H-M. Foreign-language experience in infancy: Effects of short-term exposure and social interaction on phonetic learning. Proc Natl Acad Sci U S A [Internet]. 2003 Jul 22 [cited 2015 Nov 7];100(15):9096–101. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC166444/>
42. Spitzer M. Digitale Demenz: Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen. München: Droemer TB; 2014. 368 p.
43. Spitzer M. Editorial: Digitale Demenz 2.0. Nervenheilkunde [Internet]. 2012 [cited 2015 Nov 4];31(10):681–4. Available from: <http://www.schattauer.de/de/magazine/uebersicht/zeitschriften-a-z/nervenheilkunde/inhalt/archiv/issue/1587/manuscript/18233/show.html>
44. Koch C. Ich bin dann mal offline: Ein Selbstversuch. Leben ohne Internet und Handy. München: Blanvalet Taschenbuch Verlag; 2012. 288 p.
45. Bleckmann P. Medienpädagogische Elternarbeit am Kindergarten unter besonderer Berücksichtigung der Themeninteressen von Familien mit aktuell oder potentiell nichtfernsehenden Kleinkindern [Internet]. Bremen; 2006. Available from: [http://www.fachportal-paedagogik.de/fis\\_bildung/suche/fis\\_set.html?Fld=806535#verfuegbarkeit](http://www.fachportal-paedagogik.de/fis_bildung/suche/fis_set.html?Fld=806535#verfuegbarkeit)
46. Rehbein F, Baier D, Kleinmann M, Möble T. CSAS Computerspielabhängigkeitsskala Ein Verfahren zur Erfassung der Internet Gaming Disorder nach DSM-5 [Internet]. 1st ed. Göttingen: Hogrefe Verlag; 2015. Available from: [http://www.testzentrale.de/programm/computerspielabhaengigkeitsskala.html#single\\_prices](http://www.testzentrale.de/programm/computerspielabhaengigkeitsskala.html#single_prices)



## MEDIENRATGEBER FÜR ELTERN

### MEDIA PROTECT

**Um langfristig die Chancen einer kompetenten Bildschirmmediennutzung zu maximieren, und die Risiken und Gefahren für Kinder zu minimieren, setzt das vom Dachverband der Betriebskrankenkassen (BKK Dachverband) finanzierte Projekt MEDIA PROTECT an einer Beratung der erwachsenen Bezugspersonen an, um nachgewiesenen negativen Spätfolgen exzessiver Bildschirmmediennutzung in der Kindheit vorzubeugen.**

Zu diesen Folgen gehören nicht nur Internet- und Computerspielabhängigkeit, sondern auch Übergewicht, geringere Schulleistung, Schlafstörungen u.v.m.. Kinder mit geringerem sozioökonomischem Status sind hiervon stärker betroffen. Die primäre Prävention problematischer Bildschirmnutzung ist ein vernachlässigtes Forschungs- und Praxisfeld, obwohl immer jüngere Altersgruppen einen immer größeren Anteil ihrer Zeit vor Bildschirmmedien verbringen. Mit MEDIA PROTECT wird im Rahmen einer durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung finanzierten Kontrollgruppenstudie die Wirksamkeit einer Intervention in genau diesem Bereich wissenschaftlich erforscht. Die zwei Studienstandorte sind Hannover in Niedersachsen und Lörrach in Baden-Württemberg. Träger der Intervention ist der Verein MEDIA PROTECT e.V. <http://www.medienratgeber-fuer-eltern.de/mediaprotect.html> Die Evaluationsstudie ist Teil des bundesweiten Forschungsverbundes „Health Literacy in Childhood and Adolescence“. <http://www.hlca-consortium.de/en/> und wird federführend von Frau Prof. Dr. med. Eva-Maria Bitzer (PH Freiburg) durchgeführt.

Im Jahr 2015 wurden für die Durchführung im Rahmen der ab Frühjahr 2016 startenden Evaluationsstudie und darüber hinaus 25 Personen zum „MEDIA PROTECT Coach“ fortgebildet <http://www.medienratgeber-fuer-eltern.de/mediencoach.html>

Weitere Fortbildungen, auch in anderen Bundesländern, sind in Planung.

Die Intervention MEDIA PROTECT besteht aus verschiedenen Modulen mit jeweils face-to-face und schriftlichen Anteilen, für die Zielgruppen Kinder (K), Eltern (E), und pädagogische Fachkräfte (P). Input zu Medienerziehung auf Elternabenden am Kindergarten und Grundschulen (E)

- Schriftliches Infopaket mit „Medienratgeber für Eltern“ (E)
- Gutscheine für persönliche Telefonberatung durch Coach (E)
- „Kinderschutz konkret für Smartphone, PC und Co.“ (E/P)
- Theaterstück „TiviTivi“ mit Broschüre zur Nachbereitung (K)
- Fortbildung an Kindergarten und Grundschule mit umfassendem Fortbildungsmanual (P)

Ziel dieser Angebote von MEDIA PROTECT ist es, bildschirmfreie Freizeitmöglichkeiten für Kinder zu fördern, die Bildschirmnutzung zu reduzieren, eigenen Gerätebesitz der Kinder zu minimieren und eine durch die Eltern begleitete Nutzung zu unterstützen.

#### Kontaktdaten der Projektleitung:

**PD Dr. Thomas Möble** (Thomas.Moessle@kfn.de)

**Prof. Dr. Paula Bleckmann** (Paula.Bleckmann@alanus.edu)



## BUCHREZENSION

## CSAS – Computerspielabhängigkeitsskala

Ein Verfahren zur Erfassung der Internet Gaming Disorder nach DSM-5

**Florian Rehbein, Dirk Baier, Matthias Kleimann,  
Thomas Möble**

Hogrefe-Verlag 2015, Best.-Nr. 0143702

Test komplett bestehend aus:  
Manual, 10 Fragebogen CSAS-J, 10 Fragebogen CSAS-E,  
10 Fragebogen CSAS-FE, 10 Fragebogen CSAS-FP,  
Schablonensatz, 20 Auswertungsbogen und Mappe: 94€  
[www.testzentrale.de/programm/computerspielabhaengigkeitsskala.html](http://www.testzentrale.de/programm/computerspielabhaengigkeitsskala.html)

Dieser evaluierte Fragebogen ist eine Frucht der empirischen Arbeit des kriminologischen Forschungsinstituts Niedersachsen. Er erfasst im Selbst- und/oder Fremdbereich anhand von 18 Fragen die 9 Kriterien einer Computerspielabhängigkeit nach DSM-5 (gedankliche Vereinnahmung, Entzugerscheinungen, Toleranzentwicklung, Kontrollverlust, verhaltensbezogene Einengung, Fortsetzung des Spielens trotz psychosozialer Probleme, Verheimlichen, dysfunktionale Gefühlsregulation, Gefährdungen/Verluste). Wenn 5 oder mehr dieser Kriterien erfüllt sind, kann man verdachtsdiagnostisch von einer Computerspielsucht nach DSM-5 sprechen.

Ferner werden die Computerspielzeiten abgefragt und können mit großen alters- und geschlechtsgestaffelten Normstichproben (7. bis 10. Klasse und Erwachsene) verglichen werden. Dieser Fragebogen wird in den nächsten Jahren der deutschsprachige Standard für diesen Bereich sein. Mögliche Einsatzbereiche liegen in der Kinder-, Jugend- und Erwachsenenpsychotherapie, der Familien-, Erziehungs- und Suchtberatung sowie im schulpädagogischen Kontext. Auch in der jugendärztlichen Praxis kann der Fragebogen gut eingesetzt werden, wenn es z. B. darum geht, den Medienkonsum zu klären mit Jugendlichen und ihren Eltern. Die Bearbeitungs- und Auswertedauer beträgt jeweils 5–10 Minuten.

Suchtmedizinische und epidemiologische Hintergründe der Computerspielabhängigkeit finden sich in verschiedenen Forschungsberichten, z.B. hier (1), (2): Der besonders gefährdete Jugendliche ist männlich, impulsiv und weist im Vergleich zu anderen Jugendlichen eine geringere soziale Kompetenz und ein geringeres Selbstvertrauen auf. 1–2% der deutschen Jugendlichen sind computerspielsüchtig, wenn man die Kriterien nach DSM-5 anwendet. Darüber hinaus gelten ca. 4% der Jugendlichen als gefährdet, wenn sie 2–4 Kriterien erfüllen. Computerspielabhängige Personen weisen im Vergleich zu Nichtbetroffenen eine geringere Lebenszufriedenheit, eine höhere soziale Einsamkeit und eine erhöhte psychische Belastung auf. Als Komorbidität finden sich bei den betroffenen Jugendlichen häufiger Depression, ADHS und Ängste (insbesondere im schulischen und im sozialen Kontext). Wenn die Eltern (insbesondere Väter) von einer Computerspielsucht betroffen sind, sind sie ähnlich wie bei anderen Süchten weniger erziehungskompetent. Eine Computerspielsucht verstärkt diese Komorbiditäten und umgekehrt.

Sind die Computerspiele gewalthaltig, tragen sie darüber hinaus

zu einem schleichenden Empathieverlust bei und erklären darüber eine erhöhte Gewaltprävalenz unter ihren Spielern. Vergleicht man den Einfluss der Computerspielarten und –zeiten mit anderen Einflussfaktoren im Leben (gewalthaltiges Elternhaus, delinquente Clique), so ist dieser direkte Einfluss der Computerspiele kleiner, bleibt aber eigenständig bestehen (3).

Insgesamt sollte auch die primärpräventive Beratung darauf zielen, dass Jugendliche (die ja später auch einmal Eltern werden) medienkompetent werden, und zwar nicht nur mit den Medien sondern vor allem auch gegenüber den Medien.

## Literatur

1. Rehbein F, Kleinmann M, Möble T. Computerspielabhängigkeit im Kindes- und Jugendalter: Empirische Befunde zu Ursachen, Diagnostik und Komorbiditäten unter besonderer Berücksichtigung spielimmanenter Abhängigkeitsmerkmale [Internet]. Kriminologisches Forschungsinstitut Niedersachsen; 2009. Report No.: 108. Available from: <http://www.kfn.de/versions/kfn/assets/fb108.pdf>
2. Rehbein F, Zenses E-M, Möller C, Möble T. Computerspielabhängigkeit im Jugendalter: Epidemiologie, Phänomenologie und Diagnostik. Monatsschrift Kinderheilkunde [Internet]. 2015 Jul [cited 2015 Sep 23];163(7):701–5. Available from: <http://www.springermedizin.de/computerspielabhaengigkeit-im-jugendalter/5679944.html>
3. Möble T, Kleinmann M. Machen Computerspiele gewaltbereit? Kinderärztliche Praxis. 2009;80:33–41.

Till Reckert





## TEST NACH PAULA BLECKMANN:

### Schon reif für die Medien?

Quelle: P. Bleckmann (2012): "Medienmündig"; Klett-Cotta, Stuttgart, mit freundlicher Genehmigung der Autorin.

**K**ennen Sie diese Tests zum Ankreuzen in den bunten Monatszeitschriften? Z.B.: Sind Sie schon reif für eine neue Beziehung? Passt Ihr Job noch zu Ihnen? Diese Tests können hilfreich sein. Man darf das Ergebnis natürlich keinesfalls glauben. Aber die Fragen regen zum Nachdenken an. Viel Spaß:

### CD-Reife-Test

(auch für Kassetten, MP3 etc.) nach Paula Bleckmann

1. Spielt Ihr Kind regelmäßig mit Geschwistern oder mit Freunden?
2. Ist Ihr Kind regelmäßig an der frischen Luft körperlich aktiv?
3. Kann Ihr Kind rennen und rückwärts laufen?
4. Kann Ihr Kind auf einem Bein stehen und hüpfen?
5. Kann Ihr Kind über den Stuhl auf den Tisch klettern und zurück?
6. Gibt es in dem Haushalt, in dem Ihr Kind lebt, mindestens 100 Bücher?
7. Interessiert sich Ihr Kind für (vorzulesende) Bücher, die fast nur aus Text bestehen?
8. Kennt Ihr Kind zehn Märchen so, dass es sie kurz nacherzählen könnte?
9. Kann Ihr Kind drei Lieder auswendig singen?
10. Kann Ihr Kind auf einem einfachen Instrument (Rassel, Flöte, Trommel) musizieren?
11. Hat Ihr Kind schon drei Geschichtenkassetten gemeinsam mit Ihnen gehört?
12. Ist Ihr Kind auch nachts schon trocken?

**Für jedes „ja“ gibt es einen Punkt.  
Hinzu addieren Sie die Lebensjahre Ihres Kindes:**

**0–7 Punkte:** Frau Prof. Bleckmann empfiehlt: Es gibt noch so vieles für Ihr Kind zu entdecken, was nicht „aus der Konserve“ kommt. Hoppe-Reiter, Höhlen bauen, Kaninchen füttern, Apfelmus kochen... Apropos Apfel: Wenn Sie mit Ihrem Kind auf die Obstbaumwiese zum Äpfelsammeln gehen, wird es Sie vielleicht fragen: Mama, warum sind in den Äpfeln hier am Boden immer Würmer drin? Der Grund ist: Wenn der Apfel noch am Baum hängt und merkt, dass ein Wurm in ihm sitzt, dann bleibt er klein, wird schneller reif, fällt schneller ab. Seine Geschwister oben am Baum brauchen länger, werden aber größer und saftiger. „Notreife“ nennt sich das, aber das brauchen Sie Ihrem Kind ja nicht zu erzählen. Glückliche Äpfel, die so lange reifen dürfen, bis sie ausgewachsen sind! Und wenn Ihre Nachbarin damit nervt, dass sie dauernd stolz erzählt, wie Klein-Celine schon die Vorspultaste auf „My first Sony“ findet, denken Sie sich im Stillen: Im frühen Apfel sitzt der Wurm.



**8–12 Punkte:** Grenzfall. In einigen Bereichen ist Ihr Kind schon fit für die CD, in anderen weniger. Wenn es bei den Fragen nach Bewegungsfähigkeiten nur wenige Punkte gab, spricht das eher gegen die CD, denn dann sollten Sie vermeiden, dass Ihr Kind viel still sitzt. Die Frage ist jedenfalls, ob es Ihnen wichtig ist, dass es jetzt schon losgehen muss. Wenn ja, fangen Sie doch so an: Nehmen Sie für die Oma eine Lieder-Kassette selbst auf. Singen, Trommeln, Klatschen: Alles ist erlaubt. Das freut die Oma, und Ihr Kind lernt dabei spielerisch, dass hinter jeder Kassette eine von echten Menschen irgendwann live dargebotene Aufführung steckt. Prof. Bleckmanns Spezial-Tipp für Eltern mit empfindlichen Ohren: Wählen Sie sorgfältig aus, was Sie Ihrem Kind zu hören geben, denn Sie müssen nachher mit den Folgen leben (Quietsch, Päng, Har-Har).

**Über 13 Punkte:** Vollreif! – Bahn frei für die CD! Achten Sie trotzdem darauf, dass die Cassette/CD nicht zur Hintergrundberieselung wird. Es sollte selbstverständlich sein, dass Ihr Kind die Pause-Taste drückt, wenn es zum Beispiel zur Toilette geht. Beachten Sie außerdem, dass andere Tätigkeiten nicht verdrängt werden. Gute Hörmedien sind besser für Ihr Kind als schlechte, dafür leider teurer. Aber keine Sorge: Wenn Sie schon bei den Kassetten mit dem Tauschen im Bekanntenkreis anfangen, ist der Markt für den späteren DVD-Tausch bereits erschlossen. Bonus: Sie können auch schon beginnen, sich kennenzulernen und abzusprechen.

### DVD-Reife-Test

(auch Fernseher, Video) nach Paula Bleckmann

1. Erzielt Ihr Kind bei den Fragen nach der CD-Reife mindestens 12 Punkte? (5 Punkte für „Ja“).
2. Beherrscht Ihr Kind Rückwärts-Purzelbaum und/oder Kopfstand?
3. Hat Ihr Kind schon eine Höhle oder ähnliches in der Natur gebaut?
4. Kann Ihr Kind sich eine halbe Stunde lang allein (ohne Medien) beschäftigen?
5. Beherrscht Ihr Kind den Konjunktiv (hätte, könnte, würde)?
6. Ist Ihr Kind schon alleine zum Einkaufen gegangen?
7. Hat Ihr Kind ein (nicht-mediales) Hobby, für das es sich begeistert?





8. Kann Ihr Kind Abmachungen einhalten: „Um halb sieben zum Abendessen reinkommen“?
  9. Hat Ihr Kind schon selbst Fotos geknipst und ein Fotoalbum (mit)gestaltet?
  10. Kann Ihr Kind Unterbrechungen aushalten: „Morgen lese ich das nächste Kapitel vor“?
  11. Hat Ihr Kind ein Seepferdchen-Abzeichen oder vergleichbare Schwimmkenntnisse?
  12. Hilft Ihr Kind regelmäßig im Haushalt mit (Tisch decken, Staubsaugen, Mülleimer leeren, ...)?
  13. Hat Ihr Kind schon 15 verschiedene Tierarten in freier Wildbahn gesehen?
  14. Kann Ihr Kind selbst an das Telefon gehen und mit fremden Menschen sprechen?
  15. Hat Ihr Kind einen guten Freund oder eine Freundin, mit dem/der es sich regelmäßig trifft?
  16. Hat Ihr Kind eine Bezugsperson, der es vollständig vertrauen kann und deren Nein es akzeptiert?
  17. Hängt Ihr Kind öfter vor den Werbebildschirmen (in Baumärkten oder Drogerien) fest?
- Das Kind nicht vor dem Gerät allein lassen. Kein eigenes Gerät im Kinderzimmer!
  - Eher DVDs als Fernsehen (Vorsicht Werbung!)
  - Fernseher nach dem Abschalten im Schrank verschwinden lassen (aus den Augen, aus dem Sinn).
  - Klare Zeitbegrenzung, etwa nur am Wochenende.
  - Bei allem die grundsätzliche Skepsis nicht vergessen: Wie fernsehreif bin ich selbst? Viele medienmündige Erwachsene verzichten auf den Fernseher, wenn sie wissen, wie das Gerät auf verschiedenen Ebenen wirkt, ohne dass man sich vollständig davor schützen kann.

**Für jedes „Ja“ gibt es einen Punkt. (Außer: Bei Frage 1 gibt es für ein „Ja“ 5 Punkte und bei Frage 17 gibt es einen Punkt für „Nein“). Zu der Punktzahl wird das Alter in Lebensjahren hinzuaddiert.**

**0–7 Punkte:** Vorsicht Bildschirm! Wenn Ihr Kind jetzt schon mit DVD/Fernsehen beginnt, kann dies einer Einstiegsdroge in die Mediensucht gleichkommen. Sie wollen aber als Eltern nicht, dass das Kind vom Medium beherrscht wird, sondern genau umgekehrt. Manchmal ist ein Rückschritt ein Fortschritt. Im Interesse Ihres Kindes: Testen Sie zunächst auf CD-Reife.

**8–20 Punkte:** Prof Bleckmann meint: Hier ist schon Einiges passiert auf dem Weg zur DVD-Reife, aber anderes fehlt noch ganz. Wenn es ein Medium sein muss, ist die CD oder Kassette das Richtige. Wenn Sie das Gefühl haben, es entsteht durch den Fernsehentzug eine riesige Neugier auf das „Verbotene“, erklären Sie ihrem Kind: „Wir haben Besseres zu tun“. Und sorgen Sie dafür, dass das auch stimmt. Zur Not können Sie mit „Bedenken“ schon einmal gemeinsam einen kurzen Film anschauen. Besser noch: Sie könnten mit Ihrem Kind selbst einen Film drehen.

**21–29 Punkte:** Die DVD/Fernseh-Reife Ihres Kindes ist weitgehend erreicht. Einfache Grundregeln:

**Ab 30 Punkten:** Es wird höchste Zeit! Ihr Kind ist groß, es kann schon viel und das ist gut. Wie sollen denn die ersten Erfahrungen aussehen, die Ihr Kind zwangsläufig mit Fernsehen/DVD machen wird? Darüber können Sie jetzt (noch) mitbestimmen. Allein oder heimlich bei Freunden? Eher nicht! Wenn Sie als Eltern nicht Fernsehen/DVD schauen wollen, aber für Ihr Kind Begleitung dabei wünschen, könnten Sie Paten, Bekannte oder Großeltern fragen. Jetzt aber flott, denn bald kommt die Pubertät, und da wird die Aussicht auf erwachsene „Begleitung“ den Jugendlichen nicht mehr so stark begeistern.

## PC-Reife-Test

(auch für internetfähiges Smartphone)  
nach Paula Bleckmann

1. Erzielt Ihr Kind bei den Fragen nach der Fernsehreife mindestens 25 Punkte? (10 Punkte für „Ja“).
2. Hat Ihr Kind schon einen Berg bestiegen?
3. Liest Ihr Kind regelmäßig Zeitung?
4. Hat Ihr Kind einen Fahrradführerschein?
5. Kann Ihr Kind alleine mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren?
6. Kann Ihr Kind Stadtpläne/Landkarten lesen?
7. Hat Ihr Kind schon zehn Bücher (keine Comics!) allein gelesen?
8. Kann Ihr Kind in einem mehrbändigen Lexikon Stichwörter nachschlagen?
9. Hat Ihr Kind schon 10 Briefe oder Postkarten geschrieben?
10. Ist Ihr Kind ein guter Verlierer?
11. Spart Ihr Kind sein Taschengeld auch für größere Anschaffungen?

12. Trifft sich Ihr Kind regelmäßig mit Freunden (im realen Leben)?
13. Hat Ihr Kind wegen eines enttäuschenden Erlebnisses ein Hobby aufgegeben?
14. Gibt es mit Ihrem Kind Streit um zu lange Fernsehzeiten?
15. Rastet Ihr Kind öfters einmal völlig aus?

**Frage 1: 10 Punkte für „Ja“. Fragen 2–12: Je 1 Punkt für jedes „Ja“. Fragen 13–15: Je 1 Punkt für jedes „Nein“. Zu der Punktzahl wird das Alter in Lebensjahren hinzugezählt.**

**0–12 Punkte:** Kommt nicht in Frage! Frau Prof. Bleckmann empfiehlt: Hände Weg vom PC/Smartphone! Echten Spielraum schaffen! In der IT-Branche herrscht Fachkräftemangel, weil zu viele Kinder schon zu früh am PC sitzen, sagt der Computer-Pionier Joseph Weizenbaum. Warum? Am PC lernen Kinder im besten Fall nur Software kennen, die in 15 Jahren komplett veraltet ist, im schlimmsten Fall wird nur Zeit vertan, und die fehlt in beiden Fällen fürs echte Leben. Kreativität, logisches Denkvermögen, Gemeinschaftssinn werden nicht am Bildschirm erworben, sind aber für das ganze spätere Leben ein Gewinn – auch dann, wenn Ihr Kind später gar nicht IT-Fachmann werden will.

**13–24 Punkte:** PC allenfalls in Begleitung der Eltern. In einigen Bereichen ist die Grundlage für einen späteren Computer schon vorhanden, in anderen fehlt sie noch. Gönnen Sie Ihrem Kind ruhig noch etwas Zeit. Von Ihrem guten Vorbild hängt viel ab, machen Sie sich also vielleicht auch selbst PC-fit, etwa in einem Volkshochschulkurs. Natürlich kann Ihr Kind ruhig zuschauen, wenn Sie einmal eine Zugverbindung im Internet nachschlagen, und vor allem, wenn Sie hinterher wieder ausschalten. Zeigt Ihr Kind lebhaftes Interesse am PC, könnten Sie gemeinsam ein altes Gerät auseinanderbauen, oder es könnte schon einmal mit einem 10-Finger-Tippkurs beginnen.

**25–34 Punkte:** PC-Reife. Herzlichen Glückwunsch: Ihr Kind kann mehr als so mancher Erwachsene und Sie können es an den PC lassen, zunächst besser in Begleitung als allein, vor allem wenn der PC Internetanschluss hat. Wichtig sind ausgewählte Inhalte und klare Zeitbegrenzungen. Besser als technische Lösungen sind dabei menschliche: Statt Filterprogramm und Kindersicherung mit Zeitbegrenzung könnte der PC einfach an einer Stelle stehen, wo immer wieder jemand vorbeikommt (Küche?). Die Freiheiten Ihres Kindes sollten immer mit seinen Fähigkeiten wachsen, Verantwortung selbst zu übernehmen.

**Ab 35 Punkte:** Beim Ankreuzen gemogelt? Entweder, sie haben den Test wirklich für Ihr Kind angekreuzt, dann Hut ab! Volle PC-Reife beim Kind und ein Kompliment an Sie als medienmündige Eltern, die dem Frühförderungswahn so aufrecht entgegengetreten sind. Jetzt ist es höchste Zeit für den PC. Oder Sie haben für sich selbst angekreuzt. Das kann auch nicht schaden, denn medienmündige Eltern haben bessere Chancen, dass ihre Kinder auch medienmündig werden. Bleiben Sie dran! Zum Beispiel mit dem kostenlosen und exklusiven Medienmündigkeitstest für Erwachsene:



## Medienmündigkeitstest für Erwachsene

Dazu brauchen Sie nur Durchhaltevermögen, gute Fähigkeiten zur Selbstbeobachtung und – eine Woche Zeit:

**Sie verzichten eine ganze Woche lang auf Fernsehen, DVDs, Computer, iPhone, einfach komplett auf alles, was Bildschirme hat. Wie lange halten Sie durch?**

**0–1 Tag:** Schwerer Fall von Bildschirmjunkie.

**2–4 Tage:** Beschäftigen Sie sich weiter mit dem Thema „Medienmündigkeit“. Literaturbeispiele unten.

**5–6 Tage:** Eingeschränkt medienmündig.

**Ab 7 Tage:** Herzlichen Glückwunsch, Sie haben bestanden.

Der Test wird zur jährlichen Wiederholung empfohlen. Wenn es Ihnen dabei zu langweilig wird, könnten Sie ja Ihre Zeit nutzen, um z.B. unten angegebene Bücher zu lesen:

### Literatur:

Paula Bleckmann (2012): „Medienmündig: Wie unsere Kinder selbstbestimmt mit dem Bildschirm umgehen lernen“. Klett-Cotta, Stuttgart, 4. Auflage 17.10.2014. ISBN: 978-3-608-94626-0. Diesem aufschlussreichen, wissenschaftlich gut untermauerten und dennoch praxisnahen Buch sind diese Medienmündigkeitstests entnommen.

Christoph Koch (9.1.2012): „Ich bin dann mal offline: Ein Selbstversuch. Leben ohne Internet und Handy“. Blanvalet Taschenbuch Verlag, München. ISBN: 978-3-442-37591-2

Hier schildert ein digital nativer Kommunikationswissenschaftler und bekennender Internet- und Bildschirmjunkie humorvoll, wie es zu diesem Selbstversuch kam und warum er ihn von drei auf vier Wochen verlängerte.

### Zur Autorin:

Paula Bleckmann (\*1972, verheiratet, drei Kinder) ist Professorin für Medienpädagogik an der Alanus-Hochschule Bonn/Alfter. Nach einem Biologie- und Pädagogikstudium und Lehrerinnentätigkeit promovierte sie über medienpädagogische Elternberatung an der Universität Bremen. Zuletzt war sie Habilitationsstipendiatin am kriminologischen Forschungsinstitut Niedersachsen im Forschungsprojekt „Internet- und Computerspielabhängigkeit“. Habilitation in Gesundheitspädagogik an der Pädagogischen Hochschule Freiburg. Ihre aktuellen Forschungsinteressen sind:

- Computerspielabhängigkeit aus sozialwissenschaftlicher Perspektive
- Chancen und Risiken der „digitalen Kindheit“
- Entwicklungsbezogene Bedeutung von Spiel und kreativer Freizeitgestaltung
- Zielgruppenspezifische Elternberatung
- Prävention problematischer bzw. suchtartiger Bildschirmmediennutzung

Diesen Test finden Sie als 4-seitige pdf-Broschüre auf unserer Praxiswebseite unter:

<http://www.kinderaerzte-im-netz.de/media/56addc16b49d38242f002dc3/source/medienreifetest-nach-paula-bleckmann..pdf>