

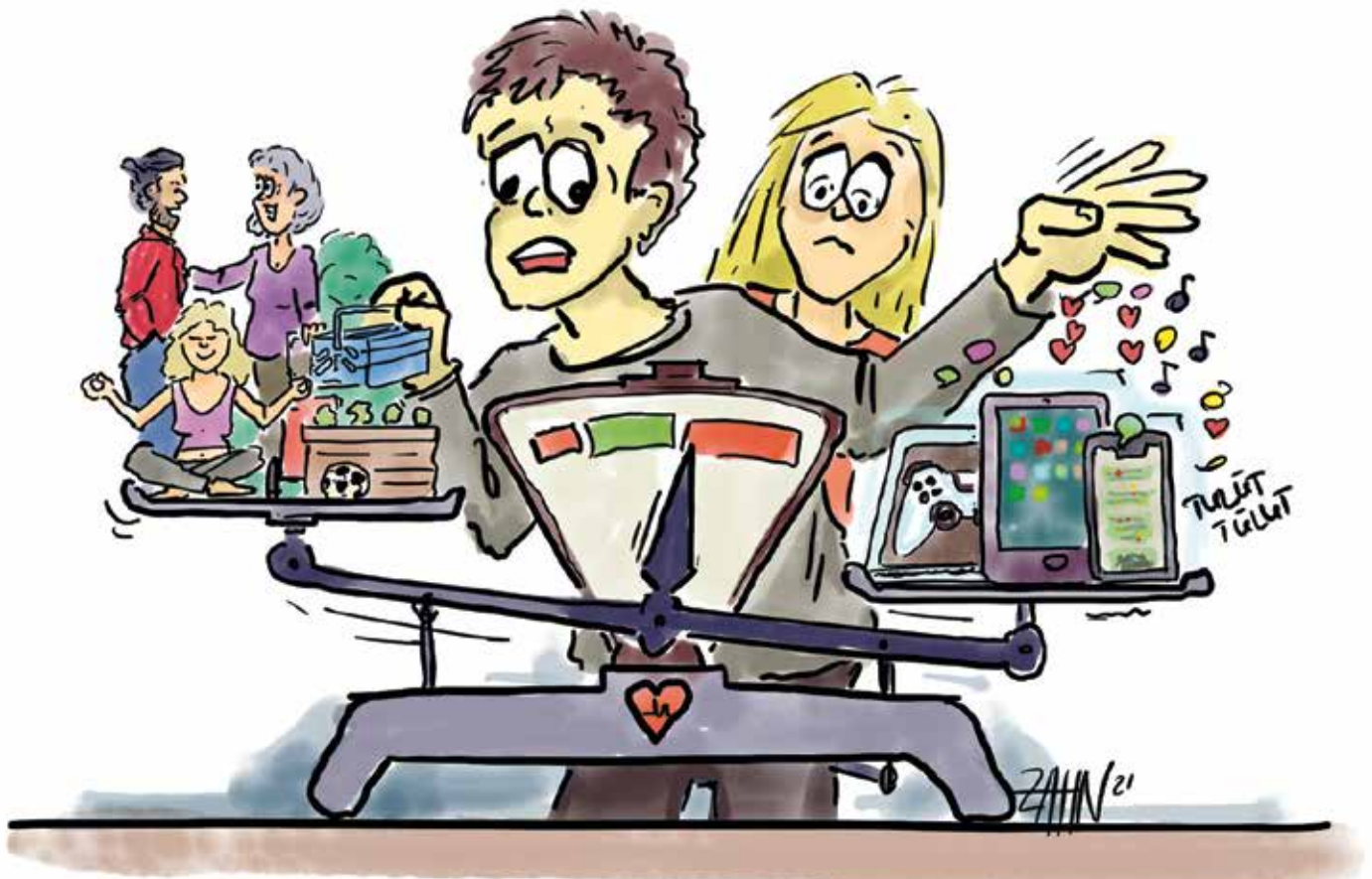
# Digital-Life-Balance

Text: Claudia Gada / ro  
Fotos: Joachim Zahn



Die Schülerinnen und Schüler...

» können emotionale Motive für die Nutzung digitaler Medien erkennen und kennen alternative Beschäftigungen.



**H**andys und Tablets werden oft dazu verwendet, um ein schlechtes Gefühl wegzumachen – beispielsweise Langeweile. Viele Schülerinnen und Schüler gehen «schnell» auf YouTube und lassen sich unterhalten. So ist die Langeweile wenigstens für eine kurze Zeit gebannt. Sie sind müde und suchen Entspannung: Etwas durch TikTok scrollen hilft. Genervt, weil man warten muss? Instagram entspannt. Praktisch alle Menschen nutzen die Handys, Tablets, Fernseher oder Konsolen auf diese Weise. Und das darf auch mal sein. Problematisch ist das nur, wenn für alle Gefühlslagen ein Gerätchen oder digitale Angebote genutzt werden. Wer alternative Beschäftigungsformen kennt, lebt unabhängiger, gesünder und damit meist auch glücklicher. Wer Bildschirmmedien nutzen darf, muss lernen, eine Balance zu finden.

## Menschen sind bequem

Kinder, Jugendliche, Erwachsene und selbst alte Menschen versuchen, alles mit möglichst wenig Energieaufwand zu betreiben. Für unsere Vorfahren, welche vor Tausenden von Jahren gelebt haben, war das überlebenswichtig. Nie wusste man, wann es wieder Ruhe oder Essen gab. Heute hat der Mensch in der Schweiz alles im Überfluss und diese erlernte Bequemlichkeit wäre nicht mehr notwendig. Manchmal wird sie gar richtig ungesund. Wenn bei Hunger einfach nach dem schnell käuflichen Fastfood gegriffen wird. Wenn der Bus oder das Auto genommen wird, statt in die Pedale zu treten oder zu Fuss zu gehen. Aber auch, wenn die Menschen nach dem Handy greifen, statt mit Freunden abzumachen, ein Hobby zu pflegen oder sich kreativ zu betätigen.



Anton legt sich aufs Bett und wartet. Nach ein paar Minuten gibt das ein schönes Gefühl und die Ideen kommen einfach so.



Egon geht einfach mit dem Ball raus. Meistens kommen noch andere Kinder dazu.



Nenad legt sich auf den Bauch und hört etwas Musik aus dem Radio.



Elvira geht mit ihrer Mutter auf «Pinterest» oder «familienleben.ch», um nach Bastelideen zu suchen. Da findet sie immer etwas.



Saskia nimmt eine Kiste mit Kinderbüchern hervor. Sie kennt zwar alle. Aber die Geschichten beruhigen und bald hat sie eine neue Idee.



Dolma darf einen Apfel oder eine Karotte essen, wenn ihr langweilig ist. Lustigerweise hilft das meist.

## Apps machen süchtig

Dass alle manchmal zu viel Zeit an den Geräten verbringen, liegt nicht nur am Trieb, mit möglichst wenig Aufwand ein gutes Gefühl herzustellen. Die Firmen hinter Twitch, YouTube, TikTok, Instagram, Fortnite, Snapchat, Netflix und Brawlstars unternehmen alles, um die Nutzenden möglichst oft ans Handy zu holen und lange am Bildschirm zu halten. Sie verwenden die Tricks der Verhaltensökonomie. Das heisst beispielsweise, dass sie die User mit unregelmässigen Belohnungen im Spiel halten. Diese wissen zwar, dass es Belohnung gibt, aber nicht wann. Darum bewegen sie sich möglichst oft in der App. Als Belohnung kommen geschenkte Punkte, Überraschungen, Level-ups, schöne Medaillen, Ranglisten und selbst wertlose Stickers in Frage. Aber nicht nur Belohnungen werden eingesetzt: Geräusche, Farben, Animationen und Licht halten die Konsumierenden im Banne. Nachrichten auf den Sperrbildschirm oder rote Zähler erinnern daran, dass es etwas zu holen gibt. Schöne Bilder und kurze Geschichten geben schnell gute Gefühle. Und so kommt es, dass andere Tätigkeiten vernachlässigt und die Nutzenden abhängig werden.

## Der Handyreflex

Eine erste Abhängigkeit lässt sich auch ohne ärztlichen Suchttest feststellen: Wer beim Warten auf den Bus automatisch, instinktiv nach dem Mobile greift, hat den Handyreflex. Das ist eine Form der Abhängigkeit. Schliesslich könnte man in dieser Zeit auch anderes tun; den Moment geniessen oder die Umgebung betrachten.

Wer zur Entspannung automatisch nach einem Tablet oder der Fernbedienung des Fernsehers greift, ist derselben Abhängigkeit unterworfen. Diese Verhaltensweisen führen meist dazu, dass man immer öfter an den Bildschirmen klebt und viele Dinge verpasst.

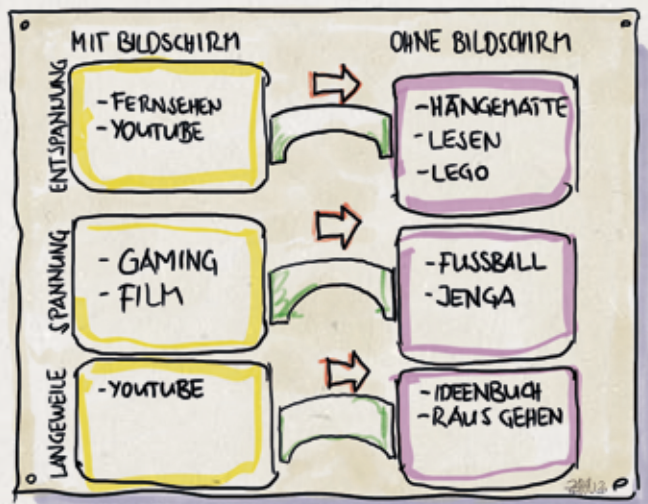


swch.ch

Sommercampus Luzern, 14. Juli 2022

Digital-Life-Balance – exzessive Mediennutzung bearbeiten

Kursnummer 354



### Zeit totschiagen, Zeit verplempern

So kommt es beispielsweise oft vor, dass mit der Beschäftigung am Bildschirm die Zeit totgeschlagen wird. Weil die Zeit bis zum Nachessen nicht reicht oder man über Mittag nichts anderes tun mag. Dies führt wiederum dazu, dass man Dinge vernachlässigt, die der Übung bedürften, beispielsweise das Zeichnen, Lesen, Musizieren, Handwerken. Logisch, dass diese Tätigkeiten dann auch weniger Spass machen.

Hinderlich wird dies bei Hausaufgaben oder der Pflege anspruchsvoller Hobbys. Wer kennt das nicht: Beim Üben kommt der Punkt, an dem man eine Pause braucht. Eine Pause am Handy hat aber grosse Nachteile. Nach dem Lesen von WhatsApp-Nachrichten oder dem Schauen eines Kurzvideos brauchen Kinder wie Erwachsene sehr lange, bis sie wieder im Thema, an den Hausaufgaben oder beim Üben sind. So geht viel Zeit verloren. Besser wäre es, sich einfach zu strecken, ein Glas Wasser zu trinken und mal kurz aus dem Fenster zu gucken.

### Vielfalt!

Pausen machen, Langeweile überwinden und Entspannung finden, darf sein. Es darf sogar mal mit einem Bildschirm geschehen. Zwei Dinge müssen jedoch gelernt sein: Erstens muss es nicht immer sofort sein, schlechte Gefühle sollen auch mal ausgehalten werden. Zweitens ist die Abwechslung wichtig. Entspannung findet man über Sport, ein Nickerchen, eine Massage, ein freundliches Gespräch, einen Zvierer oder eben auch mal ein Kurzvideo. Die Auswahl ist wichtig.

### Ich will Youtube! Ich will entspannen!

Oft reicht ein leichtes Gefühl des Unbehagens, um automatisiert etwas dagegen zu unternehmen. Man muss nicht einmal bewusst feststellen, dass einem langweilig ist, um gleich nach dem Handy zu greifen. So kommt die missbräuchliche und übermässige Mediennutzung oft schleichend. Was ist zu tun? Es ist wichtig, gerade beim Griff nach Handy, Tablet oder Fernbedienung, dies als Zeichen eines Bedürfnisses zu verstehen. So gesehen ist der Griff nach dem Gerät oder der App als Zeichen zu sehen: «Anscheinend ist da ein ungutes Gefühl. Ich will etwas dagegen tun.» In diesem Moment ist zu fragen: «Was brauche ich wirklich?».

Der Griff nach einem Gerät geschieht oft bei Langeweile, bei Lust auf Aktivierung oder beim Bedürfnis nach Entspannung. Daher ist es sinnvoll, diesen Mechanismus für sich zu Papier zu bringen. Es ist gut, seine Vorlieben zu kennen und zu verstehen. Heisst der Wunsch nach YouTube eher ein Bedarf an Entspannung oder ein Anflug von Langeweile? Idealerweise werden die eigenen Verhaltensweisen beobachtet und aufgeschrieben. Allenfalls können Eltern oder Partnerinnen und Partner mit ihren Beobachtungen aushelfen. Es kann schon helfen, die eigenen Reflexe und «Automatismen» zu durchschauen.

### Handlungsalternativen kennen

Wer die eigenen Verhaltensweisen kennt, kann sich auch um alternative Verhaltensweisen kümmern. Das braucht Übung und gelingt natürlich nicht von heute auf morgen. Hilfreich ist es, sich die Alternativen für ein eingeschliffenes Verhalten aufzulisten. Ferner kann es hilfreich sein, sich auf die Anwendung dieser Alternativen vorzubereiten. So könnte es in Zukunft heissen: «Eben wollte ich YouTube schauen. Es war mir einfach langweilig. Ich habe mir vorgenommen, diese Langeweile mal mit einem Airbrush-Bild zu überwinden. Zum Glück habe ich mit meinen Eltern schon solche Stifte besorgt.»

### Informationen

Solche Themen und Arbeitshilfen vermittelt zischtig.ch im Rahmen des swch-Sommercampus 2022. Alles rund um eine angemessene Mediennutzung gibt es im Workshop «Digital-Life-Balance». Der Kurs lässt sich gut kombinieren mit «Chatkompetenz – gegen Stress im Klassenchat».

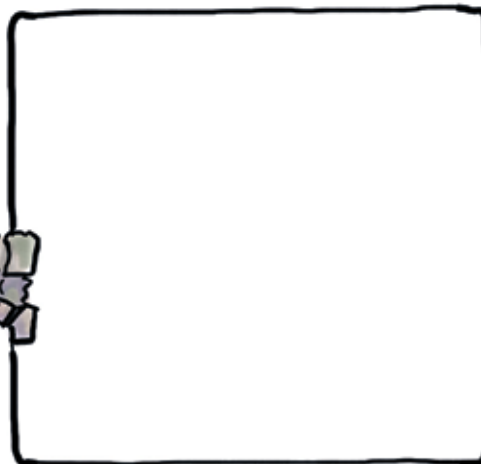
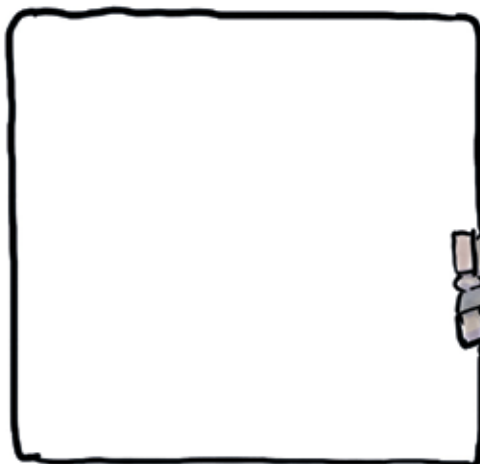


## Nutze diese Tricks für dich selbst!

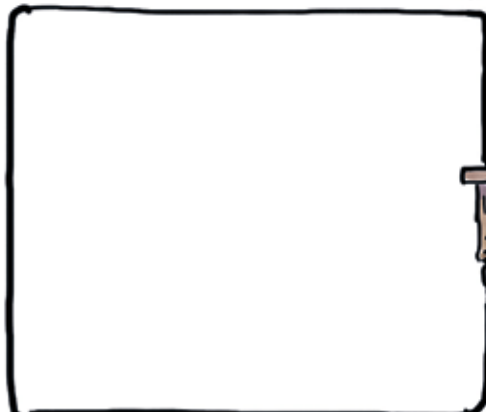
Mit Bildschirm

Ohne Bildschirm

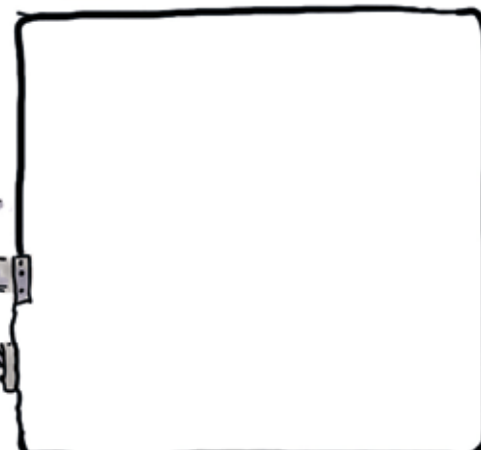
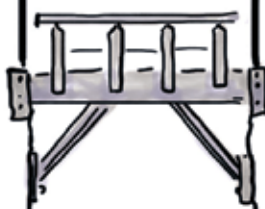
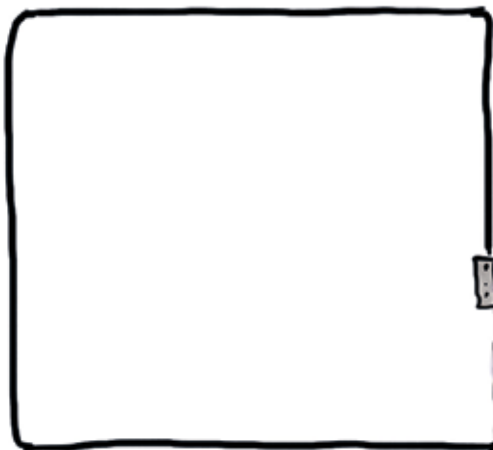
Entspannung



Spannung



Langeweile



Aufgabe 1: Fülle die Felder aus.

Aufgabe 2: Vergleiche und bespreche deine Resultate in der Klasse.

Welche Ideen wirst du in den nächsten Tagen auch einmal ausprobieren?

