

Gutes Leben – richtiger Umgang mit Handy & Co

Aktionswoche: 14. bis 20. Oktober 2019



Digitale Medien wie Internet, Smartphone & Co sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Das Smartphone ist praktisch allgegenwärtig – das birgt neben vielen Vorteilen auch so manchen Nachteil.

Ein ausgewogener, reflektierter, sicherer und auch ein entspannter Umgang damit ist eine echte Herausforderung.

Eine wirklich spannende und aufschlussreiche Zusammenfassung eines Vortrages des Neurobiologen Bernd Hufnagl können Sie auf Seite 7 nachlesen (oder auch nachhören).

Aufgabe:

In dieser Aktionswoche wird das Internetverhalten der Familie etwas genauer unter die Lupe genommen. Jedes Familienmitglied überlegt, in welcher Dosierung es die Herausforderungen 1 bis 3 bewältigen kann. Die Herausforderungen 4 bis 7 verstehen sich als zusätzliche Anregungen zu diesem Thema.

BESTANDSAUFNAHME: Ankreuzen und untereinander vergleichen

Noch vor Beginn der Aktionswoche vergleichen sich alle teilnehmenden Familienmitglieder mit einer Studie, die einen Blick auf den Handygebrauch von Jugendlichen wirft (Saferinternet.at). Jedes Familienmitglied sucht sich eine Farbe aus und kreuzt an, wie das entsprechende Verhalten bei ihm selber aussieht. Im Anschluss tauscht man sich kurz über das Ergebnis aus und bespricht, ob und wie die Herausforderungen 1 bis 3 in der Familie angegangen werden könnten.

Handy in der Nacht – während Jugendliche schlafen, liegt das Handy

- > 30 % irgendwo in ihrem Zimmer
- > 30 % eingeschaltet direkt neben ihnen oder im Bett
- > 21 % im Flugmodus neben ihnen oder im Bett
- > 13 % außerhalb des Zimmers
- > 5 % immer irgendwo anders

Handy am Morgen – wenn Jugendliche in der Früh aufwachen, schauen

- > 31 % sofort,
- > 35 % nach fünf Minuten,
- > 24 % nach einer halben Stunde,
- > 6 % nach einer Stunde,
- > 4 % nach mehr als einer Stunde auf ihr Handy.

Wenn Jugendliche Nachrichten (SMS, WhatsApp ...) an ihre FreundInnen schreiben, erwarten

- > 29 % sofort,
- > 31 % in ein paar Minuten,
- > 21 % innerhalb einer Stunde,
- > 19 % auch länger eine Antwort.

Was nervt? (Die Klammerbemerkungen gelten für Eltern bzw. Erwachsene.)

Es nervt Jugendliche, dass ...

- > ihre FreundInnen dauernd auf ihr Handy schauen, wenn sie gemeinsam unterwegs sind – 59 %.
- > sie selbst zu viel aufs Handy schauen – 55 %.
- > MitschülerInnen ihr Handy in der Schule nutzen – 43 % (ArbeitskollegInnen ihr Handy privat am Arbeitsplatz nutzen).
- > ihre Eltern zu viel am Handy sind – 34 % (bzw. ihre Kinder).
- > ihre Eltern während des Essens auf ihr Handy schauen – 24 % (bzw. ihre Kinder).
- > ergänzen _____

Hier geht es zu unserer Umfrage

Beantworten Sie diese und andere Fragen bitte auch in unserer begleitenden Onlineumfrage!

THEMA: Guter Schlaf und guter Start in den Tag

Sollten Sie noch nicht dazu gekommen sein, dann kreuzen Sie bitte auf Seite 1 bei „Handy in der Nacht“ und „Handy am Morgen“ die für Sie zutreffenden Aussagen an.

Wer in der Familie checkt vor dem Schlafengehen noch schnell seine Nachrichten? Wer lässt während des Schlafens sein Smartphone im Zimmer? Wer schaut gleich nach dem Aufwachen darauf?

Umfragen und Studien zeigen, dass sich der unmittelbare Gebrauch des Handys oder eines anderen Bildschirms vor dem Schlafen negativ darauf auswirkt. Das hat mit dem besonderen Licht zu tun, mit Ablenkung, aufregenden Botschaften, Erwartungshaltung ...

HERAUSFORDERUNG 1: Ungestörte Ruhe – guter Abend, guter Morgen

Guter Abend:

Eine bestimmte Zeit vor dem Schlafengehen wird jede Internettätigkeit eingestellt, alle Handys in der Familie werden ausgeschaltet und an einen „sicheren“ Ort außerhalb des Schlafraumes gelegt. Tragen Sie unter „Abend“ in die untenstehende Liste ein, wie viele Minuten vor dem Schlafengehen Sie das Handy ausschalten und an den vereinbarten Ort legen werden (Minimum 20 Minuten).

Guter Morgen:

Nach dem Aufwachen darf das Handy noch eine bestimmte Zeit „weiterruh“en. Es wird erst nach einer gewissen Zeit aktiviert, so dass der Morgen ruhig und ungestört beginnt. Tragen Sie unter „Morgen“ in die untenstehende Liste ein, wie viele Minuten nach dem Aufstehen (Minimum 10 Minuten) Sie frühestens das erste Mal auf das Handy schauen werden. Kreuzen Sie täglich an, ob es Ihnen gelungen ist, den Vorsatz durchzuhalten.

Vorname	Abend	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Morgen	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So



Am Abend wird das Handy zum vereinbarten Zeitpunkt an einem vereinbarten „sicheren“ Ort deponiert!

THEMA: Handyreduzierte oder handyfreie Zeit

55 % der Jugendlichen geben an, dass sie selber zu viel auf das Handy schauen und 59 % geht es auf die Nerven, dass die FreundInnen zu viel auf das Handy schauen, wenn man gemeinsam unterwegs ist. 84 % der Jugendlichen geben an, dass sie auf ihr Handy schauen, wenn ihnen langweilig ist und fast alle haben Angst etwas zu verpassen, wenn sie nicht durchgehend online sind. Diese digitale Permanenz erzeugt Druck und Stress. Gegentrends sind im Kommen, digital abspecken ist in, machen Sie also mit!

HERAUSFORDERUNG 2: Ungestörtes Miteinander

Unterstreichen Sie bei den Tätigkeiten, bei denen Sie bereits auf die Benutzung des Handys verzichten, „Ihr“ farbiges Kästchen und markieren Sie die Tätigkeiten, bei denen Sie in der Aktionswoche einen Schwerpunkt setzen möchten durch ein Kreuz (im Kästchen).

Ganz allgemein gilt: Wenn Sie mit Leuten zusammen sind, haben diese immer Vorrang vor dem Telefon. Es ist nicht höflich, wenn einem im Moment das Telefon wichtiger ist als das Gegenüber.

Achten Sie beim Handygebrauch darauf, ob andere Leute sich gestört fühlen könnten. Wechseln Sie beim Telefonieren gegebenenfalls den Ort und reduzieren Sie die Lautstärke.

Ich werde auf den Gebrauch des Handys verzichten:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	beim Essen zu Hause
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	auch bei allen anderen Mahlzeiten
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	während eines Gespräches
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	bei privaten Treffen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	in Arbeit/Schule (außer in Pausen)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Telefonieren in Warteschlangen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Telefonieren in engen Räumen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Telefonieren in Öffis
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	beim Spielen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	beim Sport, Spazieren gehen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	beim Ausüben eines Hobbies
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	während der Hausaufgaben
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	im Bett
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	beim Lesen
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	in einem bzw. auf einem Fahrzeug
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

HERAUSFORDERUNG 3: Ungestörtes Tun

Unterstreichen Sie auch hier bei den Tätigkeiten, bei denen Sie bereits auf die Benutzung des Handys verzichten, „Ihr“ farbiges Kästchen und markieren Sie die Tätigkeiten, bei denen Sie in der Aktionswoche einen Schwerpunkt setzen möchten durch ein Kreuz (im Kästchen).

Manchmal hilft es, wenn man das Handy gar nicht in Reichweite hat und nur in den Pausen darauf schaut. Bei manchen Tätigkeiten sollte man auf keinen Fall das Handy nutzen, wie beispielsweise beim Autofahren, Radfahren, Scooterfahren ...



Sonderprüfung:

Wer in der Familie schafft eine davon?

Handyloser Vormittag

Handyloser Nachmittag

Handyloser Abend

Handyloser Tag

Weitere Herausforderungen und Anregungen:

HERAUSFORDERUNG 4: Nicht so häufig, nicht so schnell

Laut marktagent.com schauen 14 bis 19-Jährige etwa 9-mal in der Stunde auf ihr Handy (20 bis 40-Jährige 7-mal) und erhalten pro Tag durchschnittlich 60 Nachrichten. Passend dazu geben 60 % der Jugendlichen an, dass sie innerhalb von 5 Minuten eine Antwort erwarten, wenn sie jemanden beschicken. 84 % der Jugendlichen geben an, das Handy aus Langeweile zu verwenden, weil es kaum jemand aushält ein paar Minuten nichts zu tun!

- 1.) Machen Sie sich den persönlichen Handygebrauch bewusst, indem Sie bei jedem Griff zum Handy kurz darüber nachdenken, wann Sie es zum letzten Mal in der Hand gehabt haben.
- 2.) Versuchen Sie, nicht öfters als alle 15 Minuten auf Ihr Handy zu schauen.
- 3.) Lassen Sie sich länger als 5 Min. Zeit, um auf eine Nachricht zu antworten.
- 4.) Nur 5 % der Menschen, die in einem Raum sitzen, aus dem Fenster schauen und nichts tun, können abschalten. Alle anderen zeigen Stressreaktionen. Versuchen Sie, bewusst 10 Minuten zu entspannen, indem Sie gar nichts tun.

Ich mache mit!



Wie wäre es mit einem Versuch, bei dem das Onlineverhalten durch eine App aufgezeichnet bzw. eingestellt werden kann? ([Link](#) zu Empfehlungen)

HERAUSFORDERUNG 5: Lieblingsapps herzeigen

Viele Apps sind eine wunderbare und praktische Sache. Kinder stellen ihren Eltern und Eltern ihren Kindern jeweils eine App vor, die sie besonders gerne verwenden und/oder eine, welche erst vor kurzem heruntergeladen wurde. Evtl. wird auch ein Spiel vorgestellt.

Ich mache mit!



HERAUSFORDERUNG 6: Jeden Tag etwas Humorvolles schicken

Viele Freundinnen und Freunde schicken sich gegenseitig humorvolle Bilder oder Videoclips. In der Aktionswoche sende ich mindestens 3-mal lustige Bilder, Selfies oder Videoclips (bzw. Links dazu) an alle Familienmitglieder. Alternativ dazu darf es auch eine aufmunternde Botschaft sein.

Ich mache mit!



HERAUSFORDERUNG 7: Dauerhafte Familienregeln aufstellen

Bei einem Drittel der Familien bestehen Regeln zum Umgang mit digitalen Geräten. Bei Familien mit 11 bis 14-Jährigen betrifft das sogar die Hälfte aller Befragten – so das Ergebnis einer Studie, die von saferinternet.at gemeinsam mit dem Institut für Jugendkulturforschung und Kulturvermittlung durchgeführt wurde.

Die wichtigste Regel in über zwei Drittel der Familien lautet: Kein Handy beim gemeinsamen Essen! Knapp die Hälfte der 11 bis 17-Jährigen gibt an, beim Lernen auf ihr Handy verzichten zu müssen.

46 % derer, die aktuell Erfahrungen mit Regeln haben, geben auch an, sich „immer“ oder „fast immer“ daran zu halten und weitere 43 % „eher schon“. Auch wenn die eine oder andere Selbsteinschätzung der Jugendlichen hinterfragt werden muss, lautet die ermutigende Botschaft an Eltern:

Regeln ausmachen macht Sinn!

Am besten schriftlich evtl. gleich als Vertrag!

Nutzungs-Vertrag für Handy & Co

Familienregeln zu folgenden Punkten:

- handyfreie Zeiten
- Regelung für die Nacht
- Kosten
- Datenweitergabe
- tägliche Nutzungsdauer
- bei Problemen frage ich ...
- Apps, die verwendet werden
- Wie wird kontrolliert?

Unterschrift Eltern Unterschrift Kind/er

REGELN/VEREINBARUNGEN für Internet und Handynutzung in unserer Familie

Wie und welche Regeln konkret formuliert werden, ist von Familie zu Familie unterschiedlich. Wichtig ist, die Regeln gemeinsam mit der gesamten Familie zu besprechen und festzuhalten – am besten in einem schriftlichen Dokument, das von allen Familienmitgliedern unterschrieben wird. Als Vertrag hat das ganze gleich eine viel höhere Verbindlichkeit. Wie bei allen Regeln ist es natürlich wichtig, auch festzuhalten, welche Konsequenzen bei möglicher Nichtbeachtung zu erwarten sind. Seien Sie allerdings zurückhaltend mit Drohungen das Handy zu verbieten! Das kann zur Folge haben, dass Ihre Kinder sich bei Problemen – aus Angst ihr geliebtes Handy zu verlieren – nicht an Sie wenden, sondern sich damit alleine herumschlagen. Wie wäre es stattdessen mit Putzdienst oder anderen hilfreichen Aufgaben im Haushalt?

Ein ganz wichtiger Punkt ist außerdem, dass alle Familienmitglieder die Regeln verstehen und nachvollziehen können – nur so können sich die Kinder auch tatsächlich daran halten.

- Kosten:** Wer kommt für die monatlichen Handykosten auf? Was passiert, wenn Zusatzkosten anfallen? Darf das Handy im Ausland verwendet werden?
- Nutzungsdauer:** Wieviel Zeit darf täglich mit dem Handy bzw. am Bildschirm verbracht werden? Wie lange darf gespielt werden? Welche Zeiten sind medienfrei und wann dürfen welche Familiengeräte genutzt werden?
- Apps:** Welche Apps sind erlaubt, welche nicht? Wo werden Apps heruntergeladen und wer sucht diese aus?
- Inhalte:** Welche Websites dürfen besucht werden, welche nicht? Welche Inhalte sind okay, welche problematisch?
- Datenschutz:** Welche Informationen dürfen im Internet geteilt werden, welche nicht? Welche Daten gelten als persönlich?
- Internetverhalten:** Wie verhalten wir uns anderen gegenüber? Was ist im Internet verboten und was ist ausdrücklich erlaubt?
- Bildrechte:** Wo dürfen welche Fotos geteilt werden? Wann muss um Erlaubnis gefragt werden, bevor ein Foto gemacht oder gar veröffentlicht wird?
- Urheberrechte:** Wie wird mit Bildern, Videos und Texten aus dem Internet umgegangen? Was darf man, was nicht? Von welchen Websites/Plattformen dürfen Musik oder Filme heruntergeladen werden? Welche Streamingdienste sind erlaubt?
- Probleme:** An wen können sich die Kinder bei Schwierigkeiten oder Unsicherheiten wenden? Wie handelt man in kritischen Situationen?
- Quellenkritik:** Wie überprüfen wir Onlinequellen auf seinen Wahrheitsgehalt?
- Privatsphäre:** Wer darf auf welches Gerät zugreifen? Braucht es vorab eine Erlaubnis? Was gilt als privat, was als Familieneigentum?

Die Links unterhalb führen zu zwei Musterverträgen bzw -vereinbarungen. Die Texte sind ausführlich und teilweise sehr direktiv. Suchen Sie sich die Inhalte heraus, die für Sie und Ihre Familie wichtig sind und kleiden Sie diese Vereinbarungen in eigene Worte.

[Mustervertrag 1](#) / [Mustervertrag 2](#)

10 Tipps für Eltern

- 1 Entdecken Sie das Internet gemeinsam mit Ihrem Kind.**

Suchen Sie interessante und spannende *Websites, die dem Alter ihres Kindes entsprechen* und erforschen Sie diese gemeinsam. Lassen Sie sich von Ihrem Kind aktuelle Lieblingsseiten, -spiele oder -apps zeigen und versuchen Sie zu verstehen, warum es diese toll findet. Machen Sie die Internet- und Handynutzung zu einem gewohnten Thema in Ihrer Familie. Gemeinsame Erfahrungen erleichtern es, über positive und negative Erlebnisse bei der Internetnutzung zu sprechen.
- 2 Vereinbaren Sie Regeln.**

Einigen Sie sich auf Familienregeln zur Internet- und Handynutzung (S. 5). Diese können z. B. den *zeitlichen Umfang*, die genutzten Inhalte, den Umgang mit Bildern und persönlichen Daten oder die Kosten betreffen. Regeln sind nur dann wirksam, wenn diese gemeinsam besprochen werden, Ihr Kind diese versteht und akzeptiert. Und seien Sie selbst *Vorbild im Umgang mit den Medien!*
- 3 Thematisieren Sie die Weitergabe von persönlichen Daten.**

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Risiken einer leichtfertigen Datenweitergabe im Internet. Name, Adresse, Telefonnummer und persönliche Fotos sollte Ihr Kind nur nach Absprache mit Ihnen weitergeben. Beraten Sie Ihr Kind zum *Schutz seiner Privatsphäre*.
- 4 Vorsicht bei Treffen mit Online-Bekanntschäften.**

Es ist okay, sich mit Bekanntschaften aus dem Netz zu treffen – aber nur an öffentlichen Orten (z. B. Kinocenter, Café) und in Begleitung (Erwachsener oder zumindest Freund/Freundin). Sprechen Sie mit Ihrem Kind über *mögliche Risiken*.
- 5 Diskutieren Sie den Wahrheitsgehalt von Online-Inhalten.**

Zeigen Sie Ihrem Kind, wie die *Richtigkeit von Inhalten* aus dem Internet durch Vergleiche mit anderen Quellen überprüft werden kann. Auch Werbung ist für Kinder oft nur schwer zu durchschauen.
- 6 Melden Sie illegale Online-Inhalte.**

Schauen Sie nicht weg! Melden Sie kinderpornografische oder rechtsradikale Inhalte, z. B. an www.stopline.at. Auf der Homepage www.eltern-medienfit.bz finden Sie weitere Informationen (10 Tipps – Punkt 6 und 7).
- 7 Besprechen Sie mit Ihrem Kind Richtlinien für Höflichkeit und Respekt.**

Auch im Internet gibt es Regeln. Einfach gesagt: Was im realen Leben erlaubt ist, ist auch im Internet erlaubt. Was im realen Leben verboten ist, ist auch im Internet verboten.
- 8 Holen Sie sich Unterstützung.**

Um Ihr Kind gut begleiten zu können, müssen Sie als Eltern keine ExpertInnen in Sachen Medien sein. Wichtig ist, dass Sie mit Ihrem Kind im Gespräch bleiben, ein gutes Vertrauensverhältnis existiert, das Ihrem Kind ermöglicht, über positive und negative Erlebnisse zu berichten. Dennoch wird es vielleicht *kritische Situationen* geben, bei denen Sie Hilfe und Unterstützung benötigen. Scheuen Sie sich nicht, auf Unterstützungs- und *Beratungsangebote* zurückzugreifen.
- 9 Seien Sie nicht zu kritisch.**

Seien Sie nicht zu kritisch bei den Internet-Entdeckungsreisen Ihres Kindes. Ihr Kind kann durch Zufall auf *ungeeignete Inhalte* stoßen. Nehmen Sie dies zum Anlass, um über diese Inhalte zu diskutieren und Regeln zu vereinbaren. Drohen Sie Ihrem Kind aber nicht mit einem Internet- oder Handyverbot, das würde das Vertrauensverhältnis zu Ihrem Kind empfindlich stören!
- 10 Vergessen Sie nicht: Die Chancen digitaler Medien übertreffen die Risiken!**

Internet und Handy sind ausgezeichnete Medien, die sowohl zum Lernen als auch in der Freizeit sinnvoll eingesetzt werden können. Ermutigen Sie Ihr Kind, digitale Medien bewusst zu nutzen und alle Chancen zu erforschen. Unter Anleitung können *die Risiken* sehr gut eingeschränkt werden.

Materialien als *Download* – empfehlenswert: Broschüre „Medien in der Familie“

Inhalte entnommen: www.saferinternet.at, Netzwerk *Eltern-Medienfit*

So tickt unser Hirn

Smartphone, Tablets und ständige Verfügbarkeit sind mittlerweile selbstverständlich, die Grenzen zwischen privat und beruflich verschwimmen zunehmend. Welche Nebenwirkungen die digitalisierte Welt auf unser Gedächtnis hat – erklärte der Neurobiologe Bernd Hufnagl bei der Tagung „Vernetzt und Verbunden“, die Anfang April in Salzburg stattfand.

Haben Sie schon einmal Ihr Handy in der Früh zu Hause vergessen? Wie geht es Ihnen dann? Welche Emotionen haben Sie da? Wie ausgeglichen sind Sie dann?

Der Neurobiologe Bernd Hufnagl ist überzeugt, dass die Emotion alles andere als neutral ist und erklärt das mit dem Phänomen FOMO – Fear of missing out; der Angst, etwas zu verpassen. Medien sind jederzeit zugänglich und machen die Gesellschaft zeit- und ortsunabhängig erreichbar. Soziale Medien geben schneller und tiefer Einblick in das vermeintliche Leben der Freunde und Bekannten, als das sonst möglich wäre. Über ständige Statusupdates lassen sich Nutzer von Facebook, Twitter und Co. über die Aktivitäten ihrer FreundInnen informieren. Und: Über die sozialen Netzwerke gibt es die Möglichkeit, sich ständig mit anderen zu vergleichen.

FOMO, die Angst, etwas zu verpassen, führt zu digitaler Permanenz: 24 Stunden, 7 Tage die Woche erreichbar und online. Das erzeugt Druck, Stress, kann zu Überforderung führen und hat Nebenwirkungen.

Wir surfen durch den Alltag

Eine dieser Nebenwirkungen sind Konzentrationschwächen und Aufmerksamkeitsstörungen. „Wir werden oberflächlich und ungenau, weil es zu viele Informationen gibt“, so der Neurobiologe Hufnagl. „Wir sind durch die heutige Welt so daran gewöhnt, Dinge schnell zu lesen, Zwischenlinks zu folgen und uns schnell ein Urteil zu bilden und wissen nach zehn Minuten gar nicht mehr, was wir eigentlich wollten bzw. haben keinen blassen Schimmer mehr davon, was wir gelesen haben. Wir sind vielfach nicht mehr in der Lage, wichtige von unwichtigen Informationen zu unterscheiden, surfen durch den Alltag, springen von einem Link zum anderen und alles ist eine einzige Unterbrechung.“

Die Qual der Wahl

Wir leben in einer Welt, in der wir zu viele Möglichkeiten und Optionen haben. Egal, ob wir in einer Buchhandlung sind, Unterkünfte für den Urlaub suchen, ein Joghurt kaufen wollen oder

uns für einen neuen Fernseher interessieren. Weil die Auswahl so groß ist, hat unser Gehirn ein „multioptionales Problem“. Es gibt mit den elektronischen Medien einfach zu viele Möglichkeiten und wir werden obendrein auch noch ununterbrochen abgelenkt. Egal für welche Option wir uns letztlich entscheiden – das Gehirn vergisst nicht, dass es noch drei, vier oder fünf andere Möglichkeiten gegeben hätte.

Bei vielen Personen führt das dazu, dass sie das Gefühl haben, sich immer für das Falsche zu entscheiden und Angst haben, etwas zu verpassen. „Das stresst, hat zur Folge, dass wir nicht länger an einem Thema bleiben können und mündet in Ungeduld“, so der Befund des Neurobiologen. Das gilt für Jugendliche gleichermaßen wie für ManagerInnen, die unter Leistungsdruck stehen.

Unmöglich, abzuschalten

Eine andere Auswirkung dieser „Multioptionsproblematik“ ist die Tatsache, dass wir nicht mehr abschalten können. „Wir sitzen im Urlaub am schönsten Strand der Welt und wischen auf unserem Handy herum“, so der Neurobiologe. „Gerade im Hotel angekommen, ist die erste Frage am Einchecktisch nach dem WLAN-Code.“

Hufnagl schaut sich seit 17 Jahren an, wie gut sich Menschen entspannen können. Die simple Aufgabe dabei: in einem Raum sitzen, aus dem Fenster schauen und nichts machen. Dabei wird die Entspannungsreaktion gemessen. Als er das Experiment 2007 zum ersten Mal durchführte, haben ihn die Ergebnisse überrascht. Nur 30 % der Menschen, die im Raum saßen und nichts machten, hatten eine Entspannungsreaktion, die restlichen 70 % zeigten eine Stressreaktion. Die alarmierenden Daten von 2018: Es sind nur mehr 5 %, die abschalten können. Und das Nicht-Abschalten-Können führt dann ganz schnell zu Stress, Überlastung und Burnout.

Tagträumen als Antwort

Im Gehirn gibt es das „Default Mode Network“, eine Region, die dann aktiv wird, wenn wir nichts tun, wenn uns langweilig ist, wenn wir in die Luft schauen, nicht zielgerichtet denken und die

Gedanken schweifen lassen.

Hufnagl übersetzt dieses Basis- oder Hintergrundnetzwerk mit „Tagträumer-Netzwerk“. Erst wenn dieses Netzwerk aktiv wird, bekommen wir eine Außenperspektive auf unser Leben und Handeln, können reflektieren und differenzieren. Dieses „Tagträumer-Netzwerk“ ermöglicht auch eine Kurskorrektur auf unser eigenes Leben. Erst wenn dieses Netzwerk aktiviert ist, können wir fragen, was uns wichtig ist, ob wir den richtigen Job haben, die Beziehung passt und wir das Geld in Dinge investieren, die uns wirklich wichtig sind.

Aber durch Stress, digitale Dauerbespielung und Gehetztheit wird Tagträumen verhindert. Neben dem Tagträumen kann durch die digitale Permanenz eine weitere Funktion verloren gehen: die Empathie.

Wir können nicht mehr spüren, was andere spüren; wir sind nicht mehr fähig, uns in die Situation anderer hinein zu versetzen. 10 % aller Menschen haben dieses Gespür nicht, aber bei 90 % aller Menschen ist es grundsätzlich vorhanden – und geht fallweise durch Stress verloren, so Hufnagl.

Gegentrends sind spürbar

Wenngleich mit den digitalen Medien privates und berufliches immer mehr verschwimmt und die ständige Verfügbarkeit zunimmt, zeigt sich Hufnagl zuversichtlich, dass sich gerade die junge Generation sehr gut vor der Ablenkungsflut schützen kann. Er teilt eine Beobachtung aus seinem Privatleben: „Kürzlich hab ich meine 16-jährige Tochter gefragt, wie das bei ihnen bei Geburtstagspartys sei, ob da alle dasitzen und wischen“, erzählt er und wiederholt ihre Antwort: „Wenn jemand dauernd auf sein Handy schaut, schmeißen wir den raus! Denn wenn man sich persönlich trifft, ist es unhöflich, nicht persönlich zu kommunizieren!“

Hufnagl hält daher nichts davon, digitale Geräte zu verteufeln. Sie seien nicht von vornherein schlecht, man müsse aber lernen, damit umzugehen und sich vor der Datenflut zu schützen. Es ist „die Dosis, die das Gift macht“, im verantwortungsvollen Umgang mit der Digitalisierung sieht der Neurobiologe noch keine Gefahr.

Entnommen aus Ehe und Familie 02/2019, Rosina Baumgartner
[Hier](#) können Sie den Vortrag nachhören.