

Klick auf „Nein danke, ich möchte ungesund sein“.

- **Ausnutzung von Sucht:** Manche Menschen neigen zur Sucht, bei der eine Gewohnheit schädliche Folgen hat und nur schwer aufgegeben werden kann. So kann zum Beispiel die voraktivierte „Autoplay“-Funktion einer Medien-Vorschlagsliste die Sucht auslösen, man könnte etwas verpassen, wenn man nicht alle Vorschläge anhört/ansieht.

Alle Beispiele stammen aus Brignull (2023).

WAS LERNEN WIR AUS DIGITALEM SCHLAMM?

Zuallererst sollten wir unsere eigenen kognitiven Schwächen und Verzerrungen kennenlernen. Ferner brauchen wir alle genügend Medienkompetenz, um eingesetzten digitalen Schlamm zu erkennen. Zu guter Letzt sollten wir uns immer genügend Zeit nehmen, wenn wir im Internet unterwegs sind, denn gefühlter Zeitdruck macht uns anfällig für digitalen Schlamm.

Friedhelm Mündemann

QUELLEN

Brignull, H. (2023) *Deceptive patterns - Exposing the tricks tech companies use to control you*. Testimonium Ltd.

Häusel, H.-G. (2008). *Brain View. Warum Kunden kaufen*, Haufe Lexware GmbH, München.

Karner, V., Piccolroaz, T. (2022). *To nudge or to sludge? Die Frage nach der Legitimität von Digital Nudging und inwiefern es unser Verhalten beeinflusst*. Univ. Innsbruck, 2022. <https://www.uibk.ac.at/ibf/blog-wirtschaft-und-verantwortung/posts/to-nudge-or-to-sludge-die-frage-nach-der-legitimitaet-von-digital-nudging-und-inwiefern-es-unser-verhalten-beeinfluusst-.html>

Mirsch, T., Jung, R., Rieder, A., Lehrer, C. (2018). *Mit Digital Nudging Nutzererlebnisse verbessern und den Unternehmenserfolg steigern*, Controlling.

Nufer, G., Wallmeier, M. (2010). *Neuromarketing*, in: Rennhak, C., Nufer, G. (Hrsg): *Reutlinger Diskussionsbeiträge zu Marketing & Management*, Hochschule Reutlingen.

Raab, G., Gernsheimer, O., Schindler, M. (2009). *Neuromarketing. Grundlagen – Erkenntnisse – Anwendungen*, 2. Aufl., Gabler Verlag, Wiesbaden.

Roth, G. (2003). *Aus Sicht des Gehirns*, Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main.

Scheier, C. Held, D. (2006). *Wie Werbung wirkt. Erkenntnisse des Neuromarketing*, Haufe, München.

Thaler, R., Sunstein, C. (2008). *Nudge – Wie man kluge Entscheidungen anstößt*. 5. Auflage. Econ, Berlin.



Augen lieben Ballspiele

Kinderaugen und digitale Medien

In der heutigen Zeit ist das Handy aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Bei unseren Kindern und Teenagern sind die Smartphones teilweise essentiell, um den sozialen Kontakt zu Gleichaltrigen zu halten. Auch in den Schulen werden die digitalen Medien immer mehr genutzt. Doch welche Auswirkungen haben digitale Medien auf die Augen der Kinder, die sich noch in der Seh- und Gehirnentwicklung befinden?

MEDIENZEITEN

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) gibt Empfehlungen zum Medienkonsum von Kindern. Die Ergebnisse der AOK Familienstudie 2022 [1], welche die Medienzeiten der Kinder zwischen vier und 14 Jahren untersucht hat, zeigen zum Teil drastische Abweichungen zwischen Empfehlung und Realität. Bereits Kinder unter drei Jahren hantieren mit Smartphones von Mama und Papa, in der Altersgruppe der Drei- bis Sechsjährigen wird die 30-minütige Medienzeit von 52 Prozent der Kinder überschritten, in der Gruppe der Sieben- bis Zehnjährigen wird die empfohlene Zeit von 60 Minuten von 39 Prozent der Kinder überschritten. Am Wochen-

ende der Vier- bis 14-Jährigen sieht es noch viel drastischer aus: 71 Prozent überschreiten die 60 Minuten, 21 Prozent sind länger als drei Stunden und mehr als acht Prozent sind sogar länger als fünf Stunden in der digitalen Welt. [1]

Ein ähnliches Bild zeichnet die DAK Gesundheitsstudie 2023, mit welcher die Social-Media-Sucht der Zehn- bis 17-Jährigen untersucht wurde: Jugendliche verbringen durchschnittlich 2,5 Stunden täglich mit sozialen Medien, an den Wochenenden sind es 3,5 Stunden. Eine in Bezug auf Sucht riskante Nutzung liegt bei aktuell 24,5 Prozent vor; die Anzahl jener Jugendlichen, die an einer Social-Media-Sucht leiden, hat sich im Vergleich vor der Pande-

mie auf sechs Prozent verdoppelt.[2]

Diese Zahlen machen deutlich, dass uns die Auswirkungen der digitalen Medien auf die Entwicklung unserer Kinder und Jugendlichen in den nächsten Jahrzehnten immer mehr beschäftigen wird.

POLARITÄTEN

Unser Leben ist von Polaritäten geprägt, zum Beispiel Anspannung und Entspannung. Dies ist mit einer Waage vergleichbar: Werden beide Waagschalen bedient, sind wir in Balance und legen damit den Grundstein für Gesundheit und Resilienz. Gerade bei Kindern ist dieses Austarieren essentiell, denn sie befinden sich mitten in ihrer Entwicklung.

BEWEGUNG – STARRE

Durch Bewegung werden vom frühesten Kindesalter an alle Sinne miteinander vernetzt: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen und nicht zu vergessen der Gleichgewichtssinn. Beim Laufen, Springen, Klettern und Balancieren (idealerweise an der frischen Luft) werden Schwerkraft, Schwung und Gleichgewicht trainiert.

Bei der Nutzung von digitalen Medien fehlt die flexible Einstellung auf unterschiedliche Distanzen und die freie Bewegung der Augen, sie starren nur auf den Bildschirm. Eine Vernetzung mit anderen Sinnen findet so gut wie nicht statt. Ver-

spannungen und Übergewicht werden gefördert, ganz abgesehen vom fehlenden Stressabbau.

KREATIVITÄT – VORGEgebenES MUSTER

Die Manager von Google, Apple, Yahoo etc. schicken ihre Kinder in eine besondere Schule im Silicon Valley. Dort sind keine Computer im Klassenzimmer zu finden. „Die Hauptunterrichtsmittel der Schule sind alles andere als Hightech: **Federn und Papier, Stricknadeln und manchmal auch Lehm.** Kein Computer weit und breit. Keine Bildschirme. Sie dürfen nicht ins Klassenzimmer und die Schule empfiehlt auch nicht deren Benutzung durch Kinder zu Hause.“[3] Nach Auffassung der Schule behindern Computer kreatives Denken, Bewegung, menschliche Interaktionen und Aufmerksamkeitsspannen. [3] Kreativität wird gefördert durch ein Vernetzen aller Sinne und beider Gehirnhälften. Durch Langeweile und Ausprobieren (absichtslos Spielen [4]) entstehen neue Ideen.

Bei den digitalen Medien werden bestimmte Denkmuster vorgegeben, ja die Gehirnentwicklung fast gesteuert. Zudem sind Smartphone, Tablet und Co. vor allem visuell ausgerichtet, d. h. der Sehsinn (ca. 80 Prozent des Sehens findet im Gehirn statt) wird in einer bestimmten Art und Weise gefördert.

Ideal sind alle Spiele, die möglichst viele Sinne einbeziehen (Blind schmecken, riechen, fühlen, hören...), basteln mit Naturmaterialien und vor allem eine Portion Langeweile.

NÄHE – FERNE

Durch den Wechsel von Nah und Fern entwickelt sich das räumliche Seh- und Vorstellungsvermögen. Digitale Medien halten in der Nähe fest und fördern damit Sehschwächen (v. a. Kurzsichtigkeit) und Schielen. [5]

Ideal sind alle Arten von Ballspielen, aber auch beim Drachensteigen und beim ferngesteuerten Auto wird ganz nebenbei das Sehen in der Nähe und der Ferne geübt.

PERIPHERES SEHEN – FOKUSSiertes SEHEN

Kleine Kinder sind vor allem im peripheren Sehen unterwegs. Für sie ist es wichtig, wie ihre Umwelt sich gestaltet, um sich an ihr zu orientieren. Vor allem im Straßenverkehr ist das periphere Sehen auch später essentiell. In der Schule beim Erlernen von Lesen und Schreiben wird dann zunehmend das fokussierte Sehen genutzt.

Digitale Medien fördern das Wachsen des Augapfels [5] durch das andauernde fokussierte Sehen in der Nähe. Kurzsichtigkeit ist die Folge.

Ballspiele und Spiele wie „Ich sehe was, was du nicht siehst“ fördern den Blick in die Peripherie.

INTUITIVES SEHEN – ANALYTISCHES SEHEN

Das Hören auf die eigenen Bedürfnisse (Essen, Bewegung, Toilette, Schlafen etc.) und der Kontakt zum Bauchgefühl (intuitives Sehen) muss von Kindern erst erlernt werden. Bei der Verwendung von digitalen Medien sind die Kinder nur im analytischen Sehen. Dabei werden Raum und Zeit hingegen oft vergessen und die Wahrnehmung der Grundbedürfnisse ist sehr reduziert. „Im Grunde ist das wie bei Süßigkeiten“, erläutert Bettina Wabbels von der Deutschen Gesellschaft für Augenheilkunde. „Computer sind sehr verlockend für

*Gegenstände erfühlen
und erraten*



Abb.: E. Boguth



Balancieren fördert das Gleichgewicht

Kinder, aber man muss das begrenzen. Je jünger, desto weniger Nutzung.“ [5]

DRAUSSEN – DRINNEN

Draußen bewegen sich Kinder viel lieber. Sie schauen wie von selbst in die Ferne und sie erhalten Tageslicht. Bei der Verwendung von digitalen Medien sind sie meist im Gebäude und ihr Blick wird in der Nähe festgehalten.

Die Empfehlung der Gutenberg-Studie gegen Kurzsichtigkeit lautet:

„Mindestens 15 Stunden pro Woche [draußen] sind ratsam, zugleich sollten die Augen weniger als 30 Stunden pro Woche mit Naharbeit – Lesen, Fernsehen und die Beschäftigung mit Computern und Smartphones inbegriffen – beschäftigt werden.“ [6]

TIPPS AUS DEM ALLTAG

Als Mutter von drei Kindern kann ich sagen, dass es für Familien mit heranwachsenden Kindern eine große Herausforderung ist, den Kindern eine verantwortungsbewusste Umgangsweise mit den

»Die visuelle Wahrnehmung ist ein komplexer Prozess, der in Zusammenarbeit zwischen Augen, Gehirn und Nervensystem entsteht.

Die Anregung und Nutzung aller Sehfunktionen hält die Augen wach, leistungsfähig und gesund. Lange Phasen am Computer bringen eine einseitige visuelle Belastung mit sich und ermüden Augen und Gehirn. Durch regelmäßige Pausen und regenerative Phase kann einer Überanstrengung (...) verhindert werden.«

Barbara Brugger

neuen Medien vorzuleben und beizubringen. Es lohnt sich jedoch auf jeden Fall, diese Herausforderung anzunehmen! Mit den folgenden Tipps gelingt diese Gratwanderung besser:

- Sorgen Sie für möglichst viel Bewegung an der frischen Luft!
- Eltern sollten Vorbilder in der Mediennutzung sein. Gemeinsame Regeln (z. B. nicht beim Essen, nicht im Schlafzimmer) sollten von **allen** befolgt werden.
- Gemeinsame Essens- und Spielzeiten sind sehr wertvoll und fördern die Kommunikation innerhalb der Familie!

- Die Ausübung von Sport und die Mitwirkung in (Sport-)Vereinen tragen zu einem positiven Körper- und Gemeinschaftsgefühl bei – und auf das Smartphone kann währenddessen leicht verzichtet werden.
- Nutzung von Kontroll-Apps für das Handy/Tablet des Kindes.

Zusammenfassend kann man sagen, dass Kinder nicht frühzeitig auf die digitalen Medien vorbereitet werden müssen. Im Gegenteil: Gerade (kleine) Kinder müssen davor geschützt werden. Jugendliche hingegen müssen lernen, verantwortungsbewusst mit den neuen Medien umzugehen.
Elvira Boguth

QUELLEN

- [1] AOK Familienstudie 2022 <https://www.aok.de/pk/familienstudie/familienstudie-2022/>
- [2] DAK Gesundheit Pressemitteilung vom 27.02.2024 https://www.dak.de/presse/bundes-themen/kinder-jugendgesundheit/dak-suchtstudie-nach-der-pandemie-nutzt-jedes-vierte-kind-soziale-medien-riskant_58680
- [3] Übersetzung der New York Times vom 23.10.2011 A Silicon Valley School That Doesn't Compute <https://www.erziehungskunst.de/nachrichten/ausland/eine-schule-im-silicon-valley-ohne-computer/>
- [4] Buchempfehlung: Gerald Hüther, Christoph Quarch: Rettet das Spiel
- [5] Kurzsichtig durch zu viel Handynutzung; Tagesspiegel vom 20.09.2018 <https://www.tagesspiegel.de/wissen/smartphones-kurzichtig-durch-zu-viel-handynutzung/23095412.html>
- [6] Pressemitteilung vom 09. Juli 2014 zur Gutenberg-Studie: Kurzsichtigkeit nimmt mit höherer Bildung und längerer Schulzeit zu http://www.unimedizin-mainz.de/index.php?id=12059&no_cache=1&tx_ttnews%5Btt_news%5D=3663&cHash=94d706856bfa-c993131a670727ffa7fe

Anzeige



MARIANNE WIENDL
SEHAKADEMIE

Ausbildung | Weiterbildung | Seminare



Sehübungen machen Spaß!

Werden auch Sie bei uns Sehtrainer*in ... um **Augen-Seminare** anzubieten.



Sehtraining in Betrieben wird immer beliebter. In der Sehakademie gibt es dazu viele Kurse.

Sie erhalten einen neuen Blick mit **Augenkinesiologie** und **Systemischer Augentherapie** ... klarer Sehen wird möglich

Sehakademie Starnberg
sehakademie.de | 08151 - 911530

Lernen in der Praxis - für die Praxis!