

Dr. rer. nat. Keren Grafen, Dozentin für Neurologie

Mediensucht – eine Generation, gefangen im Netz

„Wir wussten uns nicht mehr zu helfen und mussten die Polizei anrufen. Unser Sohn ließ alles laufen, selbst den Gang zur Toilette. Als wir ihm seinen Computer wegnahmen, ging er auf uns los und schlug auf uns ein.“

Peters Eltern sitzen verzweifelt in meiner Praxis. „Als die Polizei kam, sagte unser 15-jähriger Sohn, dass er sich umbringen wolle. Also wurde noch ein Krankenwagen gerufen und er kam in die Psychiatrie.“

Die Mutter erzählte unter Tränen weiter: „Der Psychiatrieaufenthalt war der Höhepunkt einer schleichenden Abwärtsspirale der letzten zwei Jahre. Wir haben es nicht bemerkt. Peter war früher ein aufgeweckter und fröhlicher Junge mit guten Schulnoten. Im Laufe der Zeit wurde er immer jähzorniger, mürrischer und aggressiver und seine Schulnoten wurden immer schlechter. In den letzten Monaten wollten wir den Medienkonsum einschränken, aber da merkten wir, dass es schon zu spät war.“

Peters Geschichte ist kein Einzelfall. Laut einer Studie der DAK in Kooperation mit dem Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf [1] ist die Mediensucht bei Kindern und Jugendlichen in den letzten zwei Jahren stark angestiegen. Circa 220.000 Jungen und Mädchen (4,1 Prozent) aller 10- bis 17-Jährigen in Deutschland spielen sich high! Ein alarmierender Anstieg von über 50 Prozent gegenüber dem Jahr 2019.

Die traurige Realität der Kompetenzentwicklung

Die Nutzung von digitalen Endgeräten ist die dominierende Aktivität unserer Kinder und Jugendlichen geworden. Still und leise in ihren Kinderzimmern kehren sie der Welt den Rücken zu. Wie soll eine verkabelte Generation Kompetenzen entwickeln, um unsere Welt zu meistern, um Kriege zu stoppen und Pandemien zu bekämpfen? Dahinter steckt eine praktisch unerkannte Fusion zwischen High-Tech-Unternehmen und Wissenschaftlern jeglicher Couleur. Mit persuasiven Technologien und milliarden schweren Gewinnen hacken sie sich nicht nur irreversibel in die Gehirne unserer Kinder: Diese neuen Produkte sind so designt, dass sie Wünsche und Begehrlichkeiten erst erzeugen! Sie sind genau darauf program-

miert, Gedanken und Verhaltensweisen zu verändern und Sucht zu erzeugen! Diese Programme aktivieren das Belohnungssystem und fördern die Freisetzung von Dopamin, einem Neurotransmitter, der an Belohnung, Aufmerksamkeit und Sucht beteiligt ist (s.u.). Diese permanenten Belohnungen geben gerade jungen Menschen das Gefühl, dass ihre Fähigkeiten von Sekunde zu Sekunde besser werden, ohne wirklich etwas dafür zu tun. Dagegen sind entwicklungsrelevante Aktivitäten wie Vokabeln lernen, Klavier üben oder sich mit Freunden treffen, uninteressant, langweilig und unmodern.

In meiner Praxis sehe ich die Kompetenzen der jungen Menschen, die sie sich durch zahlreiche Stunden im Internet oder auf Videokonsolen angeeignet haben. Sie sind nervös, zappeln, können sich nicht konzentrieren, sind sozial unterentwickelt. Es ist die traurige Realität von Kindern, die sich in ihre Zimmer gesperrt haben, die Schule schwänzen und keine Freu(n)de mehr haben. Solche Kinder entwickeln definitiv nicht die Kompetenzen, die ein Arbeitgeber oder eine Gesellschaft braucht. Und Millionen von Eltern schauen zu, haben absolut keine Ahnung, dass ihre Kinder mit ihren hochgradig offenen Gehirnen still und heimlich um den Verstand gebracht werden.

Mediennutzung und Entwicklungsstörungen hängen zusammen

Kindergehirne sind keine kleinen Erwachsenengehirne. Kindergehirne haben eine lange Reifungsphase, die erst etwa mit dem 18.-20. Lebensjahr abgeschlossen ist.



Süchtig am Bildschirm und gefangen im Netz, die Sinne verkümmern
Foto: Bob, pixabay

Dr. rer. nat. Keren Grafen ist Neurobiologin und Heilpraktikerin. Biologiestudium, Forschungsstudium und Promotion an der Universität Bielefeld, Lehrstuhl für Neuroanatomie und Lehrstuhl für kognitive Neurowissenschaften. Seit 2012 arbeitet sie selbstständig in eigener Praxis für biologische Medizin und Naturheilverfahren. Sie verbrachte ihre Kindheit im Himalaya. Schon früh wurde sie mit dem stark durch Tibet beeinflussten Heilsystem konfrontiert, was ihre tiefe Liebe zur Biologie und Naturheilkunde prägte. Sie ist Dozentin für Neurologie und Sinnesphysiologie sowie Autorin zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen.



Innerhalb dieser Zeit wird die strukturelle und funktionale Entwicklung stark durch die sogenannte dopaminerge mesolimbokortikale Bahn beeinflusst, die eine wichtige Rolle bei der Aktivierung des Belohnungssystems spielt. Die Aktivierung des Belohnungssystems entfacht ein starkes Glücksgefühl, ausgelöst durch einen körpereigenen chemischen Cocktail im Gehirn. Durch die sehr einfache belohnungsfördernde Art der Nutzung digitaler Medien wird in frühester Kindheit ein reduziertes Repertoire an sensorischen, motorischen, visuellen, auditiven und kinästhetischen Erfahrungen eingeübt. Reale Sinneseindrücke und Bewegungsmuster wirken fremd. Fein- und grobmotorische Bewegungsmuster (z.B. Handschrift, Sprache, Schwimmen, Fahrradfahren usw.) sind defizitär. Kinderärzte schlagen Alarm, denn sie erleben täglich eine ganze Reihe weiterer Krankheitssymptome, die mit übermäßigem Medienkonsum einhergehen: Lernentwicklungsstörungen, Sehschwächen (Kurzsichtigkeit), Körperfehlstellungen (z.B. „Handynacken“) und Übergewicht.

Wird ein überwiegender Teil der Informationen im sich entwickelnden Gehirn auf diese Art und Weise aufgenommen, erlahmt die Reifung des Gehirns. Ein digitaler Kaspar Hauser entsteht. Wissenschaftler bezeichnen dieses Phänomen als „Notreife“ [2].

Das Belohnungs-Defizit-Syndrom

Diese Notreifung kann als das Belohnungsdefizit-Syndrom (Reward deficiency syndrome (RDS), [3] betrachtet werden, deren Ursache in einer neurochemischen Dysbalance des Belohnungssystems liegt. Heute wissen wir, dass exzessive Aktivitäten die Entstehung eines Glücksgefühls aktivieren, das zu einem immer „mehr“ führt. Ähnlich wie bei einer stoffgebundenen Sucht, kann das

Gehirn durch digitale Selbststimulation in die physische und psychische Abhängigkeit gelangen. Der am 01. Januar 2022 in Kraft tretende ICD-11-Katalog listet daher zum ersten Mal in seiner Geschichte die Computerspielsucht (Gaming disorder) als eigenständige und behandlungsbedürftige Erkrankung auf und definiert sie als anhaltendes oder wiederkehrendes Spielverhalten in Bezug auf Videospiele, die sowohl online als auch offline gespielt werden können.

Die Dreierregel der Media-Live-Balance

Die kompetente Nutzung digitaler Medien und der Umgang mit entsprechenden Risiken ist eine der zentralen Aufgaben für jede Altersgruppe. Eine einfache Formel für eine gesundheitsschonende Nutzung digitaler Medien lautet hierzu: (1) begrenzte Bildschirmzeit, (2) ausreichend Schlaf (sieben bis acht Stunden täglich, Kinder entsprechend mehr), (3) reichlich Bewegung (60 min täglich).

Bildschirmzeit begrenzen und Medienfasten

Neben technischen Hilfen wie Timing-Apps, WLAN-Abschaltung oder Gerätetimern können einfache Verhaltensänderungen den Medienkonsum begrenzen: Beim Medienfasten werden digitale Endgeräte wie Smartphone oder Tablet nur zu einer eng begrenzten Tageszeit eingeschaltet, z.B. von 15 bis 16 Uhr. Auch ist es möglich, medienfreie Tage in der Woche einzuführen. Vor jedem Urlaub sollte geprüft werden, ob das Smartphone und Tablet mit ins Gepäck soll. Mahlzeiten sind grundsätzlich ohne digitale Medien einzunehmen. Auch Social-Media-Accounts sollten regelmäßig auf ihre Notwendigkeit und Aktualität hin überprüft werden. Es sollte mehr Raum und Zeit für medienfreie Begegnungen, Sportangebote, soziales Engagement, Bewegung und Empathie eingeplant werden [4].

Online-Anlaufstelle Mediensucht:

In vielen Orten Deutschlands gibt es mittlerweile Computersuchthilfen. Unter www.computersuchthilfe.info erhalten Betroffene und deren Angehörige Informationen und Hilfestellungen rund um die Themen Online-, Gaming und Social-Media-Sucht.

- (1) DAK 2021, <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/mediensucht-steigt-in-corona-pandemiestark-an-2508248.html#/>
- (2) Teuchert-Noodt, 2016, Ein Bauherr beginnt auch nicht mit dem Dach – Die digitale Revolution verbaut unseren Kindern die Zukunft, *umwelt · medizin · gesellschaft* | 29 | 4/2016
- (3) Kenneth Blum et al., 2000
- (4) Grafen K: Volkskrankheit Mediensucht. *DHZ-Deutsche Heilpraktiker Zeitschrift*, 2018; 8: 36–41. 36 DHZ, PRAXIS.
- (5) Gertraud Teuchert-Noodt, Peter Hensinger und Klaus Scheidsteger (Drehbuchautoren), DVD: Aufwach(s)en im Umgang mit digitalen Medien, Was Eltern und Erzieher wissen sollten: Ein Film, der zeigt, wie der frühe Gebrauch digitaler Medien die Gehirnentwicklung beeinflusst, 2021