



WHEELS UP Hëllef fir psychesch krank Kanner ASBL

Kindliches Gehirn und Medien

Vom Steinzeitmenschen zum Smartphone User

Vortrag von

Prof. Dr. med. Dieter BRAUS

Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, Experte für soziale Medien und psychische Gesundheit, Fachbuchautor

16.5.2025 19:00 Lënster Lycée (LU)

Abstract

Die Digitalisierung veränderte unsere Gesellschaft während der letzten beiden Jahrzehnten dramatisch.

Digitale (soziale) Medien (z.B: Tik Tok, Instagram, Filmplattformen, Videospiele) sind gerade bei Kindern und Jugendlichen extrem beliebt. Viele Eltern sind sich im unklaren, in welchem Ausmaß sie ihren Kindern Zugang zu diesen Medien ermöglichen sollen und ab wann der Gebrauch negative Auswirkungen für die Entwicklung ihrer Kinder hat.

Damit Kinder kein Suchtverhalten entwickeln, propagieren oft Schulen und staatliche Stellen, schon frühzeitig mit der Medienerziehung anzufangen, am besten schon vor der Grundschule. Weil Kinder ständig von digitalen Medien umgeben sind, müssten sie schon früh lernen, selbst damit umzugehen. Unser Referent ist aber der Meinung, dass das kindliche Gehirn noch gar nicht in der Lage ist, Selbstkontrolle im Umgang mit Medien zu erlernen und auszuüben, ohne, dass dies mit den Eltern gemeinsam erfolgt.

Jeder Mensch hat Grundbedürfnisse wie Sauerstoff, Wasser, Schlaf, Ruhe, Nahrung, Bewegung und Sexualität. Vor allem die letzten drei gehören zum Dopamin-System in unserem Gehirn, welches auf eine Welt angepasst ist, wo es relativ selten Belohnungen gibt. So ist es bei den Steinzeitmenschen gewesen und daran hat sich bis heute nichts Wesentliches geändert. Der Mensch erfährt Glück, wenn er etwas Seltenes und Unerwartetes erlebt. Unser Gehirn ist nicht dafür gemacht, alle zwei Minuten eine Belohnung zu erhalten, wie es bei den sozialen Medien der Fall ist und im schlimmsten Fall eine Art Sucht auslösen kann.

Vor dem zwölften Lebensjahr fehlen im Gehirn die nötigen ausgereiften Regionen, damit Kinder alleine ihren Medienkonsum einschränken können. In zahlreichen Studien konnte nachgewiesen werden, dass Kinder schlechter sprechen lernen, wenn sie viel fernsehen. Auch das Lernen alleine mit digitalen Medien bringt nicht den erwünschten Erfolg. Im Gegenteil, Kinder lernen besser, wenn sie aus einem Buch lesen, anstatt sich die Informationen aus dem Internet herauszusuchen.

Die Entwicklung psychischer und körperlicher Beschwerden in Zusammenhang mit einer exzessiven Smartphone-Nutzung bei Kindern und Jugendlichen sind durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt. Neben den Gehirn-Veränderungen gibt es auch Gefahren wie das Cybermobbing, also der absichtlichen Beleidigung oder Bloßstellung anderer Personen durch soziale Medien, oder die ängstigende Dauer-Konfrontation mit Krisen in der Welt, Kriegen und Bedrohungen. Wie kann man Kinder vor den negativen Auswirkungen der sozialen Medien schützen, was muss man auch aushalten?

Der Referent gibt dazu nützliche und konkrete Empfehlungen für Regeln und einen „gesunden“ Umgang mit sozialen Medien im schulischen und familiären Rahmen, die von Lehrpersonal, Eltern und Jugendlichen leicht umgesetzt werden können.