

Kathrin Habermann

Eltern-Guide Social Media

Instagram, Snapchat, TikTok und Co. –
Kinder und Jugendliche unterwegs
im Internet



RATGEBER

MOREMEDIA



Springer

Eltern-Guide Social Media

Kathrin Habermann

Eltern-Guide Social Media

Instagram, Snapchat, TikTok und Co. –
Kinder und Jugendliche unterwegs im
Internet



Springer

Kathrin Habermann
Wien, Österreich

ISBN 978-3-662-63531-5 ISBN 978-3-662-63532-2 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-63532-2>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2021

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Covermotiv: © stock.adobe.com/deagreez/ID 253294637
Covergestaltung: deblik, Berlin

Planung/Lektorat: Eva-Maria Kania

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Danksagung

Ich möchte mich in diesem Rahmen zum einen bei meiner Lektorin und Betreuerin Frau Kania bedanken. Auch diesmal war die Zusammenarbeit aus meiner Sicht sehr bereichernd und wertschätzend.

Des Weiteren bedanke ich mich bei meiner Familie, die mich auch bei diesem Prozess unterstützt hat. Vor allem die Unterstützung meines Bruders Lucas im Bereich Gaming war für mich sehr lehrreich. Vielen Dank für deinen Rat und deine unglaubliche Hilfe!

Ich möchte mich zudem bei meiner Studentenkohorte der IMC Krems für die Unterstützung und den Rückhalt bedanken. Insbesondere danke ich Ramona Sieberer, Saskia Köller, Michaela Foramitti, Stefanie Riedl und Sarah Friedl, die mich immer unterstützt haben, meine Ideen mittragen, geduldig mit mir sind und mich immer wieder aufs Neue inspirieren!

Mein Dank gilt zudem meinen Partner, der mir immer Rückhalt gibt und meine Ideen unterstützt.

Zuletzt möchte ich mich für die vielen positiven Rückmeldungen, Nachrichten und Unterstützungen bedanken, die ich nach der Veröffentlichung meines ersten Buches erfahren habe. Ich war überwältigt von der positiven Resonanz und den Möglichkeiten, die sich mir seither eröffnet haben. Mein Dank gilt daher allen Leser*innen und Promoter*innen sowie Eltern, Therapeut*innen und Pädagog*innen.

Einleitung

Seit über 2000 Jahren kritisieren Generationen die „aktuellen“ Jugendlichen. In einer Keilschrift, die über 2000 Jahre alt ist, steht „Unsere Jugend ist heruntergekommen und zuchtlos. Die jungen Leute hören nicht mehr auf ihre Eltern. Das Ende der Welt ist nahe.“ Rund 1000 Jahre alt ist folgende Aussage auf einer babylonischen Tontafel: „Die heutige Jugend ist von Grund auf verdorben, sie ist böse, gottlos und faul. Sie wird niemals so sein wie die Jugend vorher, und es wird ihr niemals gelingen, unsere Kultur zu erhalten.“ Jünger ist die Aussage von Aristoteles, der gesagt haben soll: „Wenn ich die junge Generation anschau, verzweifle ich an der Zukunft der Zivilisation.“ Sehr viel jünger, nämlich aus dem Jahr 2010 findet man in einem offiziellen Paper des deutschen Dienstleistungsreports folgende Sätze: „Zusätzlich bemängeln unsere Gesellschaft und die Wirtschaft eine allgemeine Abnahme von Wert- und Moralvorstellungen, sowie fehlende soziale und personale Kompetenzen“ und „fehlende Disziplin, mangelnde Leistungsbereitschaft, geringe Belastbarkeit – die Azubis machen unseren Unternehmen Sorgen“ (Gilfert, 2019). Die Jugend wurde grundsätzlich abgewertet, heutzutage erkennt man dies besonders am Umgang mit digitalen Medien und deren Auswirkungen. Doch ist dem wirklich so, oder folgen ältere Generationen nur dem Beispiel ihrer vorangehenden?

„Mit all meinem Wissen und meiner Erfahrung kämpfe ich um jede Minute, die meine Kinder am Smartphone und an Computern verbringen“ (Orlowski, 2020).

VIII Einleitung

„Seit 10 Jahren verkaufen die großen Silicon Valley Unternehmen nur noch ihre User.“ (Orlowski, 2020).

„Im Jugendalter ist der Teil des Gehirns, der für Konsequenzen zuständig wäre, außer Gefecht gesetzt“ (Juul, 2010).

„Daten sind der zentrale Rohstoff der digitalen Wirtschaft“ (Engels, 2018).

„Das Internet vergisst nie!“

„Na und, da hat es eben ein Super-Computer auf mein Gehirn abgesehen, damit ich mir noch ein Video ansehe. Wo ist das die existentielle Bedrohung?“ (Orlowski, 2020).

Wo muss man Grenzen der Selbstverwirklichung des Kindes ziehen?

„Es liegt in unserer Verantwortung, dass wir Zeit und Mühe darauf verwenden, unsere eigene Voreingenommenheit zu erkennen und unsere Informationsquellen zu verifizieren“ (Harari, 2019).

„Natürlich erzählen Jugendliche ihren Eltern nicht alles. Genauso wenig, wie es Sie damals gemacht haben“ (Rogge, 2019).

„... die neue Medienlandschaft neben ihren zahlreichen Vorteilen und positiven Auswirkungen auch zu wachsenden Mengen an Desinformation, Manipulation und Hetze geführt hat“ (European Union, 2020).

„Das Produkt ist nicht unsere Aufmerksamkeit, sondern die schleichende, kaum wahrzunehmende Veränderung des eigenen Verhaltens und der Wahrnehmung“ (Orlowski, 2020).

Digitale Medien, wie Apps, Social-Media-Plattformen und Videospiele sind als fester Bestandteil unserer Gesellschaft angekommen und werden von Jung und Alt ganz selbstverständlich verwendet. Kinder und Jugendliche wachsen mit diesen „neuen“ Technologien auf und kennen keine Welt ohne Smartphones, Tablets, Laptops und Konsolen. In der Schule wurde der Einsatz digitaler Medien durch die Corona-Pandemie notwendig, um überhaupt am Unterricht teilhaben zu können. Immer mehr Klassenzimmer werden digital. Wenn diese Kinder und Jugendlichen allerdings die digitalen Medien in der Freizeit nutzen, läuten bei vielen Eltern,

Pädagogen und Experten die Alarmglocken. Im Gegensatz dazu steht eine deutsche Studie aus dem Jahr 2015: 45 % der Eltern mit niedriger Bildung verwenden digitale Medien als Entspannungs- und Abschalthilfe für ihre Kinder, ebenso nutzen 36 % der Eltern mit höherer Bildung digitale Medien als Unterstützung zu Beruhigung (Borgstedt, Rätz et al., 2015). Diese Zahlen zeigen, dass viele Eltern dem Irrglauben verfallen, digitale Medien sind eine gute Möglichkeit zu entspannen. Ebenso nutzen viele Eltern selbst digitale Geräte, um „abzuschalten“. Wenn Kinder und Jugendliche dieses Verhalten nun imitieren, heißt es oft, die Jugend sei in Gefahr. Doch ist dem wirklich so?

Der amerikanische Kinderpsychiater Jay Giedd beschreibt die Faszination der digitalen Medien wie folgt: „Unsere Anziehungskraft im Computerzeitalter auf die nahezu unbegrenzte Neuheit und die sozial relevanten Peer-Daten, die moderne Bildschirmtechnologien bieten, ist tief in unseren steinzeitlichen Gehirnen verwurzelt. Wie Feuer oder ein leistungsfähiges Werkzeug können Technologien verwendet oder missbraucht werden“ (Giedd, 2020). Für Jugendliche stellen digitale Geräte, insbesondere das Smartphone, eine Verbindung nach außen dar, eine Möglichkeit, sich zu präsentieren und die eigene Persönlichkeit zu entwickeln. Giedd gibt jedoch zu bedenken, dass „Geräte, die uns effektiver als je zuvor miteinander verbinden können, zu erhöhter Einsamkeit führen können. Dass Technologien, die das kollektive Wissen der Welt zur Hand haben, zu mehr Ablenkbarkeit und weniger kritischem Denken führen können und dass dieselben Technologien, die zu einer früheren Erkennung und innovativen Behandlung von psychischen Erkrankungen führen können, auch mit erhöhten Raten von Angstzuständen und Depressionen zusammenhängen können ...“ (Giedd, 2020). An dieser Beschreibung erkennt man die Ambivalenz der Gesellschaft mit den neuen Technologien. Fortschritt und Gefahr zugleich. Digitale Medien und Geräte sind nicht per se „schlecht“ oder „gut“. Dieses Buch versucht weder digitale Medien zu „verteufeln“ noch deren Auswirkungen zu verharmlosen. Es kommt immer darauf an, wie diese genutzt werden. Wie schafft man es, digitale Medien zu gebrauchen und nicht zu missbrauchen? Besonders Eltern fällt es oft schwer, eine Balance zwischen der erwünschten Nutzung durch ihre Kinder oder Jugendlichen und der Sorge um deren Zukunft zu finden. Das Ziel sollte sein, die positiven Aspekte digitaler Medien und Technologien zu maximieren und die negativen Auswirkungen zu minimieren. Dieser Elternratgeber soll als Unterstützung dienen, dieses Ziel im Alltag zu erreichen. Dafür ist es notwendig, zu verstehen, wie sich das jugendliche Gehirn entwickelt, wie sich digitale Medien genau aus-

wirken und wie man eine Balance für sich und seine Familie finden kann. Eine frühe Medienkompetenz ist daher wichtig für die nachfolgenden Generationen. Es geht darum, dass digitale Medien nicht die Menschen benutzen, sondern die Menschen die Technologie.

Literatur

- Borgstedt, S., Rätz, B., Schwartz, M., Schleer, C., Ernst, S. (2015). *Kinder in der digitalen Welt*. Hg. v. Deutsches Institut für Vertrauen und Sicherheit im Internet.
- Engels, B. (2018). Datenschutzpräferenzen von Jugendlichen in Deutschland. *IW-Trends* (2). <https://www.iwkoeln.de/studien/iw-trends/beitrag/barbara-engels-datenschutzpraeferenzen-von-jugendlichen-in-deutschland.html>.
- European Union. (2014). Measuring digital skills across the EU. EU wide indicators of digital competence. <https://ec.europa.eu/digital-single-market/en/news/measuring-digital-skills-across-eu-eu-wide-indicators-digital-competence>.
- Giedd, Jay N. (2020). Adolescent brain and the natural allure of digital media. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22(2), 127–133. Doi: <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/jgiedd>.
- Harari, Y. N. (2019). *21 Lektionen für das 21. Jahrhundert* (A. Wirthensohn, Trans.) (7., durchgesehene Aufl.). Beck.
- Juul, J. (2010). *Pubertät* (2. Aufl.). Penguin.
- Rogge, J.U. (2019). *Vortrag: Wie Sie reden, damit Ihr Kind zuhört und wie Sie zuhören*. <https://www.youtube.com/watch?v=wY56wZPpjTE>
- Orlowski, J. (Director). (2020). *The social dilemma*.

Inhaltsverzeichnis

1	Auswirkungen von digitalen Medien	1
1.1	Gehirnentwicklung	1
1.2	Konzentration	8
1.3	Mediensucht	12
1.4	Schlaf	22
1.5	Wohlbefinden	28
1.6	Weitere Auswirkungen	31
1.7	Zusammenfassung	35
	Literatur	35
2	Verwendung digitaler Medien in der Schule	41
2.1	Einführung	41
2.2	Vor- und Nachteile digitaler Medien in der Schule	45
2.3	Blended Learning	53
2.4	Beispiele	58
	Literatur	61
3	Social Media	65
3.1	Plattformen und wie sie funktionieren	65
3.2	Influencer	73
3.3	Werbung	77
3.4	Hass im Netz und Cybermobbing	80
3.5	FOMO	87

3.6	„The Social Dilemma“	89
3.7	Digital Natives und Medienkompetenz	92
	Literatur	94
4	Gaming	99
4.1	Definition, Zahlen und Daten	99
4.2	Arten von Games	102
4.3	Auswirkungen von Gaming	109
4.4	Welche Spiele sind für wen geeignet?	120
4.5	E-Sport	128
4.6	Tipps für Eltern	129
	Literatur	131
5	Gesellschaftliche Folgen von digitalen Medien	137
5.1	Auswirkungen digitaler Medien auf die Gesellschaft	137
5.2	Fake News und Verschwörungserzählungen	144
5.3	Auswirkungen auf die Politik	156
5.4	Was kann man tun gegen Fake News, Hoaxe und Verschwörungstheorien?	159
	Literatur	161
6	Onlinehandel	165
6.1	Vor- und Nachteile des Onlinehandels	165
6.2	Rechtliche Grundlagen	172
6.3	Verantwortungsvoller Umgang	174
	Literatur	182
7	Datenschutz	185
7.1	Was versteht man unter Daten und Big Data?	186
7.2	Was passiert mit den Daten meines Kindes im Netz	189
7.3	Datenschutzrechte	192
7.4	Datenmissbrauch und Cyberkriminalität	195
7.5	Datenschutzmaßnahmen	198
	Literatur	202
8	Screentime	205
8.1	Empfehlungen	207
8.2	Evaluierung der Screentime	212
8.3	Reduktion von Screentime	216
	Literatur	224

9	Informationen für Eltern	227
9.1	Warum sind digitale Medien heute wichtig, um sozial „mithalten“ zu können?	227
9.2	Gesprächsführung mit Jugendlichen	229
9.3	Allgemeine Tipps für Eltern	238
	Literatur	242
10	Kopiervorlagen	243
10.1	Die Strichliste	244
10.2	Checkliste „Namen nennen“	245
10.3	Fragen zum Thema „Wird mein Kind bereits von den Geräten beeinträchtigt?“	246
10.4	Die Konzentrations-Checkliste	247
	Literatur	252

Abbildungsverzeichnis

Abb. 2.1	„Präferierte Lernmethoden von Schülern in Deutschland“ (Engels und Schüler, 2020)	42
Abb. 2.2	„Impact of Phone Ban by Years of Exposure“ (Beland & Murphy, 2016)	46
Abb. 3.1	Jugend-Internet-Monitor 2020. (Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation, 2020)	73
Abb. 3.2	Berufsbild Influencer für jeden Zweiten schon normal. (Bitkom Research, 2017)	76
Abb. 3.3	In-App-Werbung	79
Abb. 4.1	„Gründe für das Lieblingsspiel“ (forsa 2019)	101
Abb. 4.2	Verteilung der Spielefreigaben (Head of the Classification Department/complaints Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle 2020)	120
Abb. 4.3	Die liebsten Computer-, Konsolen-, Tablet- und Smartphonespiele von Jugendlichen im Jahr 2020 (Feierabend, Rathgeb et al., 2020)	121
Abb. 5.1	„Wöchentlich genutzte Nachrichtenquellen 2020 (nach Alter, in Prozent)“ (Hölig und Hasebrink, 2020)	139
Abb. 5.2	Vertrauen in Nachrichten in sozialen Medien und Suchmaschinen 2020 (nach Alter, in Prozent) (Hölig und Hasebrink, 2020)	145
Abb. 5.3	Konkrete Falschnachrichten und ihre Quellen zu anderen als den vier Beispielthemen (Thies, 2019)	149
Abb. 5.4	„YouTube“	150
Abb. 5.5	Sperre des Twitter-Accounts von Donald Trump	151

XVI Abbildungsverzeichnis

Abb. 5.6	Kontakthäufigkeit mit Falschnachrichten online oder in sozialen Medien (Thies, 2019)	153
Abb. 5.7	Sicherheit oder Unsicherheit darin, Falschnachrichten identifizieren zu können (Thies, 2019)	155
Abb. 6.1	Vorteile des Onlineshoppings (Engels, 2020)	166
Abb. 6.2	Nachteile des Onlineshoppings (Engels, 2020)	168
Abb. 6.3	Arten von Onlineshops (Engels, 2020)	170
Abb. 7.1	Bewertung der Verwendung persönlicher Daten (Engels, 2018)	192
Abb. 8.1	Entwicklung der täglichen Onlinenutzung 2010 – 2020 (Feierabend, Rathgeb et al. 2020)	206
Abb. 9.1	Digitaler Zeitstress bei Jugendlichen. (Österreichisches Institut für angewandte Telekommunikation, 2020)	237



1

Auswirkungen von digitalen Medien

1.1 Gehirnentwicklung

Die Gehirnentwicklung im Jugendalter

Unter dem Begriff Jugendalter oder Adoleszenz werden im Allgemeinen die Jahre zwischen dem 12. und dem 18. Lebensjahr bezeichnet. Laut dem Stufenmodell der psycho-emotionalen Entwicklung von Erik Erikson, einem bekannten deutsch-amerikanischen Psychoanalytiker, sind die Lebensaufgaben in diesem Alter die Entwicklung der eigenen Identität und der Sexualität. Das Rebellieren zählt zu den wichtigsten Verhaltensweisen, um die eigene Identität zu finden, man lernt die Treue zu sich selbst und steigert damit sein Selbstwertgefühl. Rebellieren können Jugendliche jedoch nur, wenn sie sich auf die Liebe und die Treue der Familie verlassen können. Ein Kind, das sich unsicher ist, ob es die Liebe der Eltern verliert, wird nicht rebellieren. Zudem wird in diesem Alter die persönliche soziale Rolle definiert. Schafft man es nicht, innerhalb seiner Peer Group oder der Gesellschaft diese Rolle zu finden, führt dies nach Erikson zu Zurückweisung und Rückzug aus der Gesellschaft. Schafft man es jedoch, seine Identität zu finden, so erlernt man Treue zu sich und anderen (Erikson, 2003). Weitere Aufgaben in diesem Lebensabschnitt ist das Finden einer Zukunftsperspektive, das Erlernen von Selbstständigkeit und Selbstkontrolle sowie sozialer Kompetenzen (Konrad, 2013). Die wichtigsten Entwicklungsschritte nach Jan-Uwe Rogge, einem bekannten deutschen Erziehungs-experten, sind folgende: die körperliche Entwicklung vom Kind zum

Erwachsenen, die soziale Entwicklung weg von den Eltern hin zu Gleichaltrigen, die emotionale Entwicklung, die Entwicklung eines eigenen Sprachstils und die intellektuelle Entwicklung. Diese Auflistung ist der Priorität nach gereiht (Rogge, 2020).

Das Rebellieren zählt zu den wichtigsten Verhaltensweisen, um seine eigene Identität zu finden.

Nun detaillierter zur Gehirnentwicklung: Das Gehirn muss sich während der Pubertät rasch weiterentwickeln, man spricht von einer „Reifung des Gehirns“. Die Pubertät ist nichts anderes als die „Abfolge verschiedener Entwicklungsphasen, die mit der Geschlechtsreife endet“. Ausgangspunkt für die Veränderungen ist hauptsächlich der Hypothalamus, das Zentrum des Nervensystems. Er ist unter anderem für Hunger, Durst, Hormonausschüttung und den Sexualtrieb verantwortlich. Nach neuesten Erkenntnissen findet ein Reifungsprozess immer dann im Gehirn statt, wenn es im Leben gerade gebraucht wird. Das Gehirn selbst wächst nach der Geburt nicht mehr, die Reifungsprozesse (Ausbau der neuronalen Verbindungen) erfolgen dann aber über die nächsten Jahrzehnte. So werden zuerst lebenswichtige Funktionen und das Wachstum des Körpers forciert, die Areale im präfrontalen Kortex sind am Schluss dran. Diese umfassen die Handlungskontrolle, Risikoabschätzung, das Planen und das Treffen von Entscheidungen (Konrad, 2013).

Wann immer es zu einem Reifungsprozess kommt, nimmt die graue Substanz ab. Unter der grauen Substanz versteht man die Nervenzellkörper in der äußersten Schicht der Großhirnrinde. Neurobiologen gehen davon aus, dass dieses Phänomen nach dem Prinzip „use it or lose it“ funktioniert. Das bedeutet, dass weniger genutzte Nervenverbindungen abgebaut werden und dafür stark genutzte gestärkt werden. Diese Reorganisationen sind mit tiefgreifenden emotionalen und kognitiven Veränderungen verbunden. Durch die Abnahme der grauen und gleichzeitige Zunahme der weißen Substanz entwickeln Jugendliche ihre exekutiven Funktionen wie die Impuls- und Emotionskontrolle, die Planungsfähigkeit oder auch abstraktes Denken. Das Denken wird dadurch viel „schneller“ und kostet weniger Energie als bei Kindern. Zudem wird das Belohnungszentrum, also ein neuronales Netzwerk, das reproduktives Verhalten steuert, aufgebaut. In bildgebenden Verfahren konnte nachgewiesen werden, dass bei Jugendlichen bestimmte Gehirnareale deutlich aktiver sind als bei Kindern oder Erwachsenen, wenn es um Belohnungen oder auch die Risikoneigung geht.

Das ist auf den verstärkten Einfluss des limbischen Systems zurückzuführen. Das limbische System ist für die Verarbeitung von Emotionen und Trieben verantwortlich und steht im engen Zusammenspiel mit den restlichen Gehirnregionen. Weitere Untersuchungen bestärken diese Annahmen. Sie konnten nachweisen, dass in „emotionalen Situationen“ (zum Beispiel bei Anwesenheit von Gleichaltrigen, bei Aussicht auf Belohnung) die Wahrscheinlichkeit zunimmt, dass Belohnung und Emotionen stärker die Handlung beeinflussen als rationale Entscheidungsprozesse. Das heißt nicht, dass Jugendliche unfähig sind, Entscheidungen zu treffen, diese werden jedoch deutlich eher auf Basis von Emotionen und die Aussicht auf Belohnung getroffen als auf rationalen Argumenten. Es besteht einfach ein Ungleichgewicht zwischen den kortikalen (Steuerung der exekutiven Funktionen) und subkortikalen (unter anderem das limbische System) Hirnstrukturen (Konrad, 2013). Jesper Juul, ein bekannter dänischer Familientherapeut, schreibt dazu: „Vielmehr ist in diesem Alter der Teil des Gehirns, der für Konsequenzen zuständig wäre, außer Gefecht gesetzt. 85 % der Jugendlichen sind daher gar nicht in der Lage darüber nachzudenken“ (Juul, 2010). Besonders zwei Teilen des limbischen Systems werden wichtige Aufgaben zugeschrieben. Einerseits dem Mandelkern (Amygdala) der für die Informationsverarbeitung und die emotionale Bewertung in dieser Zeit sehr aktiv ist. Andererseits hat der Nucleus accumbens einen starken Einfluss. Er fördert durch Glücksgefühle das Verstärken bestimmter Verhaltensmuster, die mit Belohnung in Verbindung stehen. Das Belohnungszentrum wird in weiterer Folge dieses Buchs noch wichtig werden. Denn auch Games und Social-Media-Plattformen nutzen das Belohnungszentrum, um Personen dazu zu bringen, möglichst viel Zeit mit der jeweiligen App oder dem Spiel zu verbringen. Das Gehirn befindet sich in einer Umbruchphase und ist daher besonders anfällig für Reize. Neue Studien zeigen, dass diese grundlegende Reorganisation des Gehirns viel dynamischer ist, als Forscher vermutet haben. Einige Forscher gehen davon aus, dass psychiatrische Erkrankungen auf eine Störung der Gehirnentwicklung im Jugendalter zurückzuführen sind. So konnte zum Beispiel nachgewiesen werden, dass der Konsum von Cannabis in der Jugend das Risiko, später an Schizophrenie zu leiden, erhöht. So geht auch der übermäßige Konsum von Alkohol mit einer erhöhten Impulsivität und antisozialem Verhalten einher (Haselmann, 2021).

„Vielmehr ist in diesem Alter der Teil des Gehirns, der für Konsequenzen zuständig wäre, außer Gefecht gesetzt“ (Juul, 2010).

Der jugendliche Konsum von Alkohol und Cannabis spiegelt auch die erhöhte Risikobereitschaft und eine Lust an extremen Gefühlen in diesem Alter wider. Dies ist statistisch belegbar: 62 % aller Todesfälle im Jugendalter gehen auf Verletzungen zurück. Die deutsche Neuropsychologin Prof. Konrad am Universitätsklinikum Aachen sieht auch Vorteile aufgrund der hohen Beeinflussbarkeit des Gehirns. Sie sieht eine große Chance für Bildung und Erziehung. „So können Jugendliche in dieser Lebensphase aufgrund ihrer hohen Beeinflussbarkeit durch Emotionen insbesondere von Lernerfahrungen profitieren, die in einem positiven emotionalen Kontext stattfinden und die gezielt eine Emotionsregulation trainieren. Berücksichtigt man die neurobiologische Basis für risikoreiches Verhalten in der Adoleszenz, so erscheint es wenig sinnvoll, Risikoverhalten von Jugendlichen komplett zu unterbinden. Vielmehr könnte es sinnvoller sein, einerseits den Jugendlichen emotionale Erfahrungen in einer sicheren Umgebung zu ermöglichen, andererseits durch regulierende gesetzliche Maßnahmen (zum Beispiel Werbeverbote) und emotional positive Modelle den sozialen Belohnungsaspekt von nichtriskanten Verhaltensweisen zu erhöhen“ (Konrad, 2013).

Weitere wichtige Fähigkeiten, die es zu erlernen gilt, sind, wie eingangs schon erwähnt, die Entwicklung der eigenen Identität und das Finden der persönlichen Rolle in der Gesellschaft. In der Pubertät nimmt die Fähigkeit zu, sich in andere Personen hineinzusetzen und die Welt aus deren Augen zu betrachten. Gleichzeitig müssen sich Jugendliche ihre eigene Persönlichkeit formen und beschäftigen sich daher mit der Tatsache, wie sie von anderen wahrgenommen werden. „Jugendliche haben das Gefühl, im Zentrum der Welt zu stehen – eine Welt, die ihnen vielleicht nicht gefällt“, so Schulte von Drach von der Süddeutschen Zeitung. Daher ist die Entwicklung des Selbstbewusstseins besonders wichtig. Um selbstbewusst zu erscheinen, wird auch eine gewisse Gelassenheit benötigt. Diese wird mit Formulierungen wie „mir egal“ zum Ausdruck gebracht und ist nicht selten Auslöser für familiäre Diskussionen (Schulte von Drach, 2018).

Jesper Juul schreibt zum Thema Pubertät Folgendes: „Im Laufe der Pubertät gehen im Gehirn eines Kindes oft so große biologische Veränderungen vor sich, dass Eltern plötzlich das Gefühl haben, ihre Kinder nicht mehr zu kennen. Diese Veränderungen veranlassen viele Kinder, all ihre Aufmerksamkeit für lange Zeit nach innen zu richten. Diese Introvertiertheit sollten die Eltern nicht persönlich nehmen, denn sie hat nichts mit einem guten Verhältnis zu tun, das sich womöglich verschlechtert hat. Sie ist auch kein Zeichen mangelnden Vertrauens“ (Juul, 2010).

Kurz gesagt, zuerst reift das Gehirn durch die Verringerung der grauen Substanz und dem Aufbau der weißen Substanz, um Lernprozesse im Gehirn schneller und effizienter zu machen. Vor allem die Areale für die Kontrolle der Bewegungen, für die Wahrnehmung, die Orientierung und die Sprache reifen zu Beginn der Pubertät. Erst dann reift der präfrontale Kortex, der unter anderem für Handlungsplanung und Impulskontrolle zuständig ist. Dieses Ungleichgewicht in der Entwicklung ist nicht nur für Jugendliche oft anstrengend, sondern auch für deren Eltern. Man kann diesen Prozess auch anschaulich darstellen: Das Gehirn von Jugendlichen ist wie eine Großbaustelle. Jedes Teilstück braucht seine eigene Zeit, um sich zu entwickeln und in Form gebracht zu werden, bevor das Bauwerk bestaunt werden kann. Bleiben Sie als Eltern daher gelassen und, wie Jesper Juul immer wieder betonte: „Genießen Sie Ihre Kinder“ (Juul, 2010).

Das Gehirn von Jugendlichen ist wie eine Großbaustelle.

Auswirkungen der digitalen Medien auf die Gehirnentwicklung

Einer der medial präsentesten Gegner von digitalen Medien in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen ist der deutsche Neurowissenschaftler und Psychiater Dr. Spitzer. Besonders sein Buch „Digitale Demenz“ hat für Aufsehen gesorgt. Darin beschreibt er den Abfall der Leistungsfähigkeit aufgrund von digitalen Medien, ähnlich wie bei einer demenziellen Erkrankung. Laut der deutschen Alzheimer's Association wird Demenz beschrieben als eine „allgemeine Bezeichnung für eine Minderung der geistigen Fähigkeiten, die schwerwiegend genug ist, um das tägliche Leben zu beeinträchtigen.“ Demenz ist ein Zusammenspiel von Symptomen von Vergesslichkeit, Veränderungen in der Persönlichkeit, zunehmende Kommunikationsschwierigkeiten und eine fortschreitende Beeinträchtigung der Motorik (Alzheimer's Association, 2021). Wissenschaftlich belegt sind mittlerweile ausschlaggebende Faktoren, wie ein niedriges Bildungsniveau, zu wenig Bewegung, Genetik und Suchtverhalten. Dr. Spitzer verwendet den Begriff eher als Weckruf und sieht insbesondere die Bildung als wichtigsten Faktor zum Schutz vor einer demenziellen Erkrankung. „Je mehr Wissen vorhanden ist, desto länger dauert der kognitive Abbau“ (Spitzer, 2014). Eine Studie aus Italien bestätigt diese These. Die sogenannte Nonnenstudie aus dem Jahr 1986 untersuchte Nonnen im Alter von 75 bis

106 Jahren vor und nach ihrem Tod auf eine demenzielle Erkrankung. So konnte nachgewiesen werden, dass einige von ihnen zu Lebzeiten keinerlei Anzeichen einer demenziellen Veränderung des Gehirns aufwiesen, jedoch nach ihrem Tod die Erkrankung nachgewiesen werden konnte. Laut den Studienautoren sind Bewegungen und Bildung die ausschlaggebenden Faktoren für dieses Phänomen (Snowdon, 2002).

Auch andere (Studien-)Autoren sind der Meinung, dass digitale Medien einen deutlich nachteiligen Effekt auf die Gehirnentwicklung von Kindern und Jugendlichen haben. So wird unter anderem getitelt: „Zum ersten Mal in der Menschheitsgeschichte bringt die Digitalisierung aller Lebensbereiche das Gehirn des Menschen, das für Lernbegabung, mentale Flexibilität und Kreativität steht, in ärgste Bedrängnis. Denn sie bewirkt genau Gegenteiliges“ (Teuchert-Noodt, 2018).

Ein Aufsatz aus dem Jahr 2018 hat sich auf die Auswirkungen digitaler Medien auf das Gehirn fokussiert. Fokuspunkte waren hierbei die Verhaltensweisen in Kombination mit Social-Media-Plattformen, die Verarbeitung sozialer Belohnung sowie die Verarbeitung emotionaler Funktionen. Es konnte nachgewiesen werden, dass Jugendliche innerhalb ihrer Peer Group zu riskanteren Verhalten neigen. Es wird vermutet, dass dieses Verhalten an der strengen Einhaltung der sozialen Regeln einer Gruppe und die damit verbundene Akzeptanz innerhalb des Freundeskreises liegt. Laut den Autoren haben soziale Medien zwei Funktionen. Zum einen dienen sie als soziale Verbindung zwischen Personen und zum anderen Präsentation seiner Person. Diese Entwicklung von einer Sensibilität gegenüber Akzeptanz, dem Gehorsam gegenüber seinen Freunden und Peers und den Vorrang von Emotionen kann Jugendliche besonders anfällig für Fake News, unrealistische Erwartungen an sich selbst oder die Regulierung von Emotionen durch den negativen Einsatz von Medien machen. Zusammengefasst zeigt sich in diesem Paper, dass die untersuchten Studien darauf hindeuten, dass die frühe Jugend eine besonders sensible Zeit für Social-Media-Einflüsse, für die Risikowahrnehmung, aber auch in eine positiv-soziale Richtung sein kann. Diese Ergebnisse bestätigen den Vorschlag von Blakemore und Mills, dass die Adoleszenz eine „sensible Zeit für die soziale Neuorientierung und die Entwicklung des sozialen Gehirns ist“ (Crone & Konijn, 2018).

Eine Studie aus dem Jahr 2019 kommt zum Schluss, dass es besonders auf den Zeitpunkt der Mediennutzung im Leben ankommt. Unter anderem scheinen die digitalen Ablenkungen und die übernatürlichen Fähigkeiten des Internets zum kognitiven „Auslagern“ (orig. „cognitive offloading“) von

Informationen eine nachteilige Umgebung für die Verfeinerung höherer kognitiver Funktionen in den kritischen Phasen der Gehirnentwicklung von Kindern und Jugendlichen zu schaffen. Die angeführten Längsschnittstudien zu diesem Thema zeigten auf, dass nachteilige Aufmerksamkeitseffekte des digitalen Multitasking im frühen Jugendalter besonders ausgeprägt sind. Zudem war eine höhere Häufigkeit der Internetnutzung bei Kindern ab drei Jahren mit einer verminderten verbalen Intelligenz sowie einer gehemmten Reifung der grauen und weißen Substanz verbunden (Firth et al., 2019).

Ebenfalls im Jahr 2019 erschien eine Studie, die sich mit dem Zusammenhang von neuen Medien und der Integrität der weißen Substanz im Gehirn beschäftigt. Wie bereits beschrieben, ist der Aufbau der weißen Substanz wichtig für die exekutiven Funktionen sowie für die soziale Kompetenz und auch den Lernerfolg. Die Studie beschreibt zudem die weiße Substanz als Baustein für die Kommunikationsfähigkeit und die Fähigkeit zu lesen und zu schreiben. Die Autoren konnten einen Zusammenhang zwischen der Mediennutzung von Kindern und einer geringeren Integrität der weißen Substanz im Gehirn nachweisen. Zum einen wurde weniger mikrostrukturelle Organisation (orig. „microstructural organization“) gefunden, zum anderen eine geringere Myelinisierung festgestellt. Diese Myelinisierung ist wichtig für die Stärkung der Nervenverbindungen, somit das Festigen von neuen Fähigkeiten (Hutton et al., 2020).

Die jährliche amerikanische ABCD (Adolescent Brain Cognitive Development)-Studie ist mit fast 12.000 Teilnehmern eine der größten Untersuchungen zur Gehirnentwicklung von Kindern und Jugendlichen. Ziel ist es, individuelle Entwicklungsverläufe zu untersuchen, um mehr über die Einflussfaktoren herauszufinden. Zudem sollen die Auswirkungen von Sport, Screentime und Schlaf sowie abhängig machenden Substanzen wie Alkohol und Drogen auf die Gehirnentwicklung aufgezeigt werden. Hierbei konnte ein Zusammenhang zwischen der Nutzung von digitalen Medien und des präfrontalen Kortex festgestellt werden. So wurde gezeigt, dass Kinder, die öfter digitale Medien nutzen, einen ausgeprägteren präfrontalen Kortex besitzen. Ob nun Kinder, die von vornherein so entwickelt sind, öfter digitale Medien nutzen, oder ob die Mediennutzung diese Entwicklung verursacht, ist noch nicht geklärt. Die Endergebnisse der Studie werden jedoch erst 2027 vorliegen, da man erst nach 20 Jahren einen Langzeiteffekt messen kann (Hitier, 2021).

1.2 Konzentration

Was versteht man unter Konzentration und Aufmerksamkeit?

Die Aufmerksamkeit ist eine Fähigkeit, die sich im Laufe des Lebens entwickelt. Je besser ausgeprägt diese Fähigkeit bei einem Menschen ist, desto leichter fällt es ihm, Umweltreize zu filtern, sich auf bestimmte Dinge zu konzentrieren und Ablenkungen auszublenden. Eine Fähigkeit ist nicht wie eine Eigenschaft immer vorhanden, sondern stark situationsabhängig. Konzentration ist dabei nur ein Teilbereich der Aufmerksamkeit. Hierbei geht es um die Fähigkeit, sich eine längere Zeit auf eine Sache zu konzentrieren. Beides müssen Kinder erst lernen, bewusst zu steuern. Ein weiterer Teilbereich ist die Vigilanz, die ständige Wachsamkeit und Bereitschaft. Die Schweizer Psychologen Stefanie Rietzler und Fabian Grolimund erkennen eine besonders hohe Vigilanz bei Kindern mit Aufmerksamkeitsproblemen. Ihnen fällt es schwer, die Reize zu filtern, und sie sind dadurch schnell abgelenkt (Rietzler & Grolimund, 2021). Je mehr Reize rundherum für eine gewisse Zeitspanne ignoriert werden können, umso besser kann man sich konzentrieren. Dabei muss man beachten, dass das Gehirn bis zu elf Millionen Sinnesreize in der Sekunde sammelt und diese in einem Bruchteil einer Sekunde bewertet und entscheidet, ob ein Reiz relevant ist oder nicht. Von diesen elf Millionen werden nur 40 Reize aussortiert, die anschließend mehr Aufmerksamkeit erhalten. Das ist eine ganz schöne Leistung für das menschliche Gehirn und benötigt dementsprechend viel Energie und Erfahrung. Die Konzentrationsfähigkeit teilt sich in drei Netzwerke auf, die sich unbewusst abwechseln: das Alert-Netzwerk, das Orientierungsnetzwerk und die exekutive Kontrolle. Diese drei wechseln sich ständig ab, teilweise sogar im Minutentakt. Im Alert-Zustand werden die meisten Reize ausgeblendet und nur noch besonders wichtige Signale durchgelassen. In diesem Zustand sind wir bereit, Informationen besonders gut aufzunehmen. Dafür gibt es mehrere Einflussfaktoren wie die Tageszeit, Stress oder Ängste. So passieren zum Beispiel früh morgens und am Abend deutlich mehr Verkehrsunfälle als tagsüber (Pilar Pacheco-Unguetti et al., 2010). Das Orientierungsnetzwerk bietet dem Gehirn eine Art Überblick über die Situation. Es filtert alle Reize, die über die Sinnesorgane aufgenommen werden, wie Lichter, Geräusche, Kälte oder Wärme etc. Die Bewertung dieser Reize läuft dann, wie bereits erwähnt, in Sekundenbruchteilen ab. Die exekutive Kontrolle übernimmt die Funktion des

„Überwachers“. Es setzt Prioritäten, wenn zu viele Reize auf einmal aufgenommen werden (Rietzler & Grolimund, 2021). Laut einem Bericht des P.M. Magazins aus dem Jahr 2020 benötigt das Gehirn nach 11 Minuten Konzentration ganze 20 Minuten Entspannung (Kneissler, 2020).

Die Konzentrationsfähigkeit teilt sich in drei Netzwerke auf, die sich unbewusst abwechseln.

Durchschnittliche Konzentrationsdauer

Es gibt derzeit keine einheitlichen Angaben, wie lange sich ein Mensch konzentrieren kann. Das hängt sehr stark vom individuellen Entwicklungsstand ab und sollte auch zwischen Gleichaltrigen nicht verglichen werden. Grundsätzlich gilt, je älter ein Mensch ist, desto besser kann er Reize filtern und sich somit konzentrieren. Im hohen Alter nimmt diese Fähigkeit jedoch wieder ab. Um trotzdem einen Eindruck von einer durchschnittlichen Konzentrationsdauer zu haben, kann folgende Faustregel angewendet werden:

$\text{Alter} \times 2 = \text{Konzentrationsdauer in Minuten}$

Eine Studie hat zudem folgende Zeitspannen publiziert; diese decken sich mit Angaben aus anderen Quellen (Stangl, 2021):

- 5- bis 7-Jährige: durchschnittlich 15 Minuten
- 7- bis 10-Jährige: durchschnittlich 20 Minuten
- 10- bis 12-Jährige: durchschnittlich 20–25 Minuten
- 12- bis 14-Jährige: durchschnittlich 30 Minuten

Gründe für eine schwache Konzentration

Eine geringe Konzentrationsdauer kann die unterschiedlichsten Ursachen haben und ist nicht pauschal definierbar. Viele Kinder und Jugendliche, die unter einer schwachen Konzentration leiden, haben es noch nicht so gut gelernt, mit den Umweltreizen umzugehen oder besitzen eine schwache Frustrationstoleranz. Weitere Faktoren können psychischer Stress in der Schule, im Freundeskreis oder der Familie sein. Schlafmangel, falsche Ernährung und Bewegungsmangel sind ebenfalls mögliche Ursachen. Auch die Wirkung mancher Medikamente und ein niedriger Blutdruck können sich nachteilig auf die Konzentration auswirken. Eine weitere Möglichkeit ist AD(H)S, allerdings ist dieser Symptomkreis relativ selten und sollte nicht

als Erstes in Betracht gezogen werden, auch wenn die mediale Aufmerksamkeit in diesem Bereich sehr groß ist.

Zu beachten gilt: Je jünger die Kinder sind, desto weniger ist das Schulsystem auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Eine klassische Unterrichtseinheit von 45 bis 50 Minuten ist für die Konzentrationsspanne eines Kindes unrealistisch. Daher sollten Pädagogen bei der Planung des Unterrichts auf die Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen immer Rücksicht nehmen.

Der Einfluss von digitalen Medien auf die Konzentration von Jugendlichen

Mehrere Studien konnten nachweisen, dass besonders Kinder, die bereits an Aufmerksamkeitsproblemen und Konzentrationsschwäche leiden, eine Neigung zum extensiven Gaming oder zu einer Internetsucht haben (Yoo et al., 2004; Ferguson & Ceranoglu, 2014).

Eine Langzeitstudie aus dem Jahr 2018 unter Jugendlichen im Alter von 15 und 16 Jahren zeigte folgendes Bild: Bei den Jugendlichen, die über einen Zeitraum von zwei Jahren beobachtet wurden, bestand ein statistisch signifikanter, jedoch bescheidener Zusammenhang zwischen der höheren Häufigkeit der Nutzung digitaler Medien und den Symptomen von ADHS (Ra et al., 2018). Das heißt nicht, dass die Teilnehmer ADHS hatten oder entwickelten, sondern dass die einige der ADHS-typischen Symptome aufgetreten sind durch die Nutzung digitaler Medien.

Eine großangelegte chinesische Studie aus dem Jahr 2014 befragte über 7000 Jugendliche zur ihrer Smartphone-Nutzung und ihrer Aufmerksamkeit. Die Studie konnte einen direkten Zusammenhang der Nutzung auf eine geringere Aufmerksamkeitsspanne belegen. Die Empfehlung der Autoren lautet daher, eine maximale Nutzungsdauer von einer Stunde nicht zu überschreiten. Diese Studie wurde in Deutschland in kleinerem Rahmen wiederholt und kam zu dem gleichen Ergebnis (Zheng et al., 2014).

2018 hat sich unter anderem die große Medienstudie „BLIKK“ mit dem Thema Konzentrationsfähigkeit beschäftigt. Hierfür wurden über 5600 Kinder und Jugendliche befragt. Im Ergebnis zeigte sich, dass nur sechs von zehn Kindern im Alter von zwei bis fünf Jahren es schaffen, sich zwei Stunden ohne digitale Medien zu beschäftigen. Kinder ab sechs Jahren zeigten deutliche Konzentrationsschwierigkeiten, wenn sie täglich um die 30 Minuten mit digitalen Medien verbrachten. Zudem waren diese Kinder eher hyperaktiv und in ihrer Sprachentwicklung verzögert (Büschning & Riedel, 2018).

Förderung der Konzentration

Zur Förderung der Konzentration tragen verschiedene Faktoren bei. Eine ausführliche Checkliste finden Sie im Anhang des Buches. Zusätzlich können Sie die Konzentrationsfähigkeit von Ihrem Kind oder Ihnen selbst mit folgenden Tipps fördern:

Richtige Ernährung

Die Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen und Mineralien ist Voraussetzung für eine gute Konzentrationsleistung. Achten Sie auch auf die Zusammensetzung Ihrer Ernährung, das heißt auf das Verhältnis von Kohlenhydraten, Eiweiß, Ballaststoffen und Fett. Zucker hemmt die Konzentrationsfähigkeit sehr. Süßigkeiten, süße Backwaren und Cerealien sollten daher die Ausnahme darstellen. Achten Sie zudem auf die Nährwerttabellen und die Zutatenliste bei Lebensmitteln.

Trinken

Mindestens genauso wichtig wie eine gute Ernährung ist das Trinkverhalten. So sollten am Tag mindestens 1,5–2 Liter Wasser oder ungesüßte Tees getrunken werden. Süße oder aufputschende Getränke sind nicht empfehlenswert, da sie den Insulinspiegel kurz anheben und dieser anschließend wieder stark abfällt. Dies wirkt sich ebenfalls negativ auf die Konzentrationsfähigkeit aus.

Pausen

Pausen sind wichtig, um Gelerntes oder Erfahrungen ins Gehirn zu integrieren. Pausen sollten aber keinesfalls für den Gebrauch digitaler Medien genutzt werden, da diese das Gehirn stark fordern und zu einer raschen Müdigkeit führen. Gehen Sie lieber spazieren, beschäftigen Sie sich mit einem Haustier, lesen Sie ein Buch oder hören Sie Musik.

Schlaf

Schlechte Schlafqualität oder eine geringe Schlafdauer haben einen großen Einfluss auf die Konzentrationsfähigkeit. Mehr dazu finden Sie im Laufe dieses Kapitels.

Weitere Tipps finden Sie in der Konzentrationscheckliste am Ende des Buches.

1.3 Mediensucht

Was versteht man unter Mediensucht?

Laut dem österreichischen Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2020a, b) spricht man von Mediensucht, „wenn sich Menschen exzessiv mit bestimmten Gebrauchsmedien beschäftigen, übermäßig viel Zeit damit verbringen und dabei reale soziale Kontakte und das alltägliche Leben mehr und mehr vernachlässigen“. Die Mediensucht wird laut der WHO als substanzungebundene Verhaltenssucht klassifiziert. Jedoch sind sich Experten und Forscher uneinig über die Klassifikation. Manche sehen das Phänomen als „problematisches Verhalten“ und damit als Störung der Impulskontrolle. Das heißt, dass Betroffene nicht in der Lage sind, einer Versuchung zu widerstehen, in diesem Fall der Versuchung nach der Nutzung digitaler Medien. Andere Experten sprechen von einer Suchterkrankung oder Abhängigkeitsstörung: „Der Betroffene geht einer Verhaltensroutine nach, von der er sich Entspannung oder ein Hochgefühl erwartet. Wird der Betroffene am ‚Konsum‘ gehindert, sind sogar Entzugserscheinungen wie Unruhe und Nervosität zu beobachten“ (Beer, 2016). Gesundheitliche Risiken sind zudem Gereiztheit, Kopfschmerzen, Schlafmangel und -störungen, Sehschwierigkeiten, Haltungsschäden und gestörtes Essverhalten (Niklaus, 2021). Dr. Anna Lembke von der Stanford University beschreibt die Situation ganz deutlich: „Das Problem ist, dass Social Media eine Droge ist.“ Diesen Schluss zieht sie aus der Tatsache, dass Social-Media-Plattformen die menschlichen Grundbedürfnisse von Kommunikation und Gemeinschaft stillen. Das führt zu direkter Freisetzung von Dopamin. „Daher besteht kein Zweifel, dass Social Media, die die Verbindung zwischen Menschen optimieren, süchtig machen können“ (orig. „potential for addiction“). Es gehe laut Dr. Lembke immer um das Gleichgewicht zwischen Lust und Frust (Orlowski, 2020).

Durch die Anerkennung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zumindest im Bereich Gaming Disorder ist es Forschern nun deutlich einfacher möglich, Süchte zu kategorisieren und die gesundheitlichen und psychosozialen Auswirkungen zu erforschen.