

„Wir sollten wieder klar Online und Offline voneinander trennen“

Prof. Dr. Martin Korte ist Neurobiologe an der TU Braunschweig und befasst sich mit den Auswirkungen des Medienkonsums auf das Gehirn bei Kindern und Jugendlichen. Vor Kurzem ist sein Buch „Frisch im Kopf. Wie wir uns aus der digitalen Reizüberflutung befreien“ erschienen. Seine These: Das Gehirn ist für die Allgegenwart des Smartphones eigentlich nicht gemacht.

Wertestarter: Herr Prof. Korte, Sie sind Neurobiologe. Was machen die Sozialen Medien mit unseren Gehirnen und mit denen von Kindern?

Martin Korte: Alles, was wir intensiv betreiben, verändert das Gehirn dahingehend, dass sich seine Verschaltungseigenschaften verändern, wenn wir Neues lernen. Wer den ganzen Tag den Aufschlag beim Tennis übt, dessen Gehirn verändert sich auch. Und wer den ganzen Tag mit Social Media verbringt, verändert sich ebenso. Man sollte die Frage andersherum stellen: Wenn man viele Stunden mit Social Media verbringt, was verpasst man in dieser Zeit alles, und wie verändert das das Gehirn? In Bezug auf Jugendliche: Die bewegen sich zu wenig; sie schauen zu wenig anderen Jugendlichen ins Gesicht und agieren zu wenig sozial miteinander. Der Effekt ist, dass sie sich subjektiv selbst einsamer fühlen, obwohl sie vielleicht Hunderte von Followern auf ihren Kanälen haben. Dieses digitale Vernetztsein scheint aber unser evolutives Bedürfnis nach Gemeinschaft nicht zu befriedigen. Dafür müssen wir andere Menschen offensichtlich persönlich treffen. Wenn die Empathie, also die Fähigkeit, sich in andere Menschen hineinzusetzen, nicht genügend trainiert wird, leidet unser Gehirn.

Wertestarter: Das kann man messen?

Korte: Die Bildschirmzeit bei Kindern im Kindergarten- oder sogar Grundschulalter nimmt enorm zu, das sieht man in China, aber auch in Deutschland. Dort sehen wir in der Tat strukturell negative Auswirkungen auf das Gehirn. Etwa bei der Vernetzung der beiden Sprachzentren miteinander: Es gibt zwei große Sprachzentren im Gehirn – das Broca-Areal und das Wernicke-Areal – und zwischen ihnen ist eine Art Datenautobahn. Bei Kindern, die schon drei oder mehr Stunden am Tag auf Bildschirme schauen, ist diese Datenautobahn weniger gut ausgebildet. Außerdem haben sie einen kleineren Wortschatz, verstehen Sprache schlechter und sind in der Grammatik nicht so versiert im Vergleich zu gleichaltrigen Kindern, die wenig oder gar keine Zeit vor Bildschirmen verbringen. Bis jetzt gibt es noch keine Nachfolgeuntersuchung, die zeigen könnte, ob sich das wieder reparieren kann.

Wertestarter: Das klingt dramatisch. Da wächst eine ganze Generation heran, die Defizite hat. Merkt man das jetzt schon?

Korte: Im Bereich Sprache merkt man es eindeutig. Die Ergebnisse der PISA-Studien werden schlechter, und zwar nicht nur in Deutschland. In allen OECD-Ländern sieht man, dass die Sprachfähigkeit abnimmt, und das korreliert mit der Anzahl der Stunden, die mit Smartphones verbracht werden und wie früh man damit anfängt. Was die Empathiefähigkeit angeht, fängt die Schule viel auf – hier sind Kinder im Unterricht und in den Pausen mit anderen zusammen. Das ist auch in der Familie so. Aber wir haben nun eine junge Eltern-Generation, die selbst mit Smartphones aufgewachsen ist. Wir müssen also nicht nur über die Kinder reden, sondern auch über die Erwachsenen! Denen tut es erstens auch nicht gut, und zweitens sind die Vorbilder für die nachfolgende Generation. Wenn alle permanent auf den Bildschirm starren, zerstört das zum Beispiel die

Kultur des gemeinsamen Essens.

Wertestarter: Ich habe bei meinem Besuch auf der Gamescom letztes das Argument gehört: Die Kinder bekommen Ärger, wenn sie Computerspiele spielen, der Vater daddelt aber selbst drei Stunden auf dem Handy, oder die Eltern schauen abends zwei Stunden lang Netflix...

Korte: Ich habe kein Problem damit, wenn die Eltern zwei Stunden Netflix schauen oder die Kinder zwei Stunden mit dem Handy spielen oder sich über Soziale Medien untereinander vernetzen. Das Schlimme ist – sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen –, wenn mehrere digitale Geräte angeschaltet sind, wenn wir On- und Offline-Zeiten nicht mehr klar voneinander trennen. Wir können kein Multitasking. Wenn wir es trotzdem versuchen, stressen wir unser Gehirn. Ich sehe das bei meinen Studenten: Sie versuchen, der Vorlesung zuzuhören und gleichzeitig einem Chat-Verlauf zu folgen – eine große Stresssituation für das Gehirn, und das Konzentrationsvermögen leidet. Natürlich verbringen wir alle auch immer wieder Zeit mit sinnlosen Dingen. Mit Friedrich Schiller gesagt: Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt. Man muss nicht jede Minute seines Lebens zweckgebunden verbringen. Aber man sollte sich das Multitasking abgewöhnen.

Wertestarter: Ich höre da heraus, Sie sind ja nicht grundsätzlich technikfeindlich...

Korte: Ja, es geht nicht gegen die Technik, sondern um unser Verhalten damit. Als sich das Auto als Massenverkehrsmittel etablierte, hat der ADAC noch 1955 gegen die Einführung des Zebrastreifens Stimmung gemacht. In den 80er Jahren war die Anschnall-Pflicht das Schlimmste; heute denkt niemand mehr über das Anschnallen nach. Wir müssen jetzt vielleicht nur schneller werden, uns anzupassen, wir haben keine 30 Jahre. Die Smartphone-Monokultur richtet Schaden an. Ein Jugendlicher ist heutzutage in 24 Stunden niemals weiter als 2 Meter von seinem Smartphone entfernt. Er wacht mit dem Handy auf und geht mit seinem Handy schlafen. Höchstens zum Duschen legt er es weg, damit es nicht nass wird.

Wertestarter: Sind Sie für ein Handy-Verbot an Schulen?

Korte: Es geht nicht darum, dass Kinder grundsätzlich keine Handys benutzen dürfen, sondern darum, ob die Schule selbst ein besonders geschützter Raum ist. Und das ist er. Sie dürfen dort keinen Alkohol mitbringen und meistens darf man dort nicht rauchen. Es ist wichtig, dass die Pausen dazu genutzt werden, gemeinsam miteinander etwas zu machen, spielen oder sich unterhalten, aber nicht mit dem Handy daddeln. Ich plädiere dafür, dass man klare Regeln vereinbart, etwa dass die Smartphones für gewisse Zeiten im Rucksack bleiben, weil die anderen Tätigkeiten in dieser Zeit so viel wichtiger sind. Eine andere Frage ist, ob Smartphones und Tablets als Lernwerkzeuge taugen. Wir sollten von dem Hype wegkommen, dass nur weil Jugendliche gerne mit Smartphones spielen, sie damit auch gerne lernen. Es ist aber eben etwas anderes, ob ich auf dem Handy spiele oder damit Latein-Vokabeln lerne. Ich wünschte mir, dass wir dem Beispiel Litauens folgen – übrigens das am meisten digitalisierte Land Europas. Da hat jeder ein Smartphone, aber während der Unterrichtszeiten in der Schule werden sie nicht benutzt. Litauen steht im PISA-Ranking zwölf Plätze vor uns – so falsch kann es nicht sein.

Wertestarter: Sollten die Gefahren der Digitalisierung selbst als Schulfach abgedeckt werden?

Korte: Der Unterricht selbst sollte so gestaltet sein, dass er Kreativität fördert. Ich finde Informatik-Unterricht wichtig, wo man lernt, wie diese digitalen Welten technisch gemacht sind, aber eben auch, welche Gefahren es gibt. Die Schule hat da einen Bildungsauftrag, was digitale Medien und Technik angeht, und das geht weit

über die Smartphone-Nutzung hinaus. Da kann es auch um Künstliche Intelligenz gehen und darum, wie ChatGPT und Google funktionieren, aber auch, was Cyber-Mobbing ist und welche Verhaltensregeln man beachten sollte.

Wertestarter: Früher warnte man Eltern davor, ihre Kinder vor dem Fernseher zu „parken“. Wenn Kinder heute stattdessen Computerspiele spielen, ist ihr Gehirn doch sogar noch mehr gefordert als beim Filmgucken?

Korte: Man tut den Spielen in der Tat oft Unrecht. Zumal sich Spieler häufig vernetzen und in Teams gegeneinander spielen und sich über andere Kanäle austauschen. Ja, aktives Computerspielen ist in gewisser Weise besser als das passive Gucken. Aber manche Spiele haben ein hohes Suchtpotenzial und verleiten dazu, sie viele Stunden lang zu spielen, auch nachts. Eltern könnten eine Zeit lang mitspielen, um zu schauen, ob die Spiele überhaupt altersgerecht sind. Einige Spiele sind sehr martialisch, das muss ein Zwölfjähriger nicht spielen. Und man sollte klare zeitliche Grenzen setzen, denn das fällt Jugendlichen schwer.

Wertestarter: Rechtes Gedankengut ist unter Jugendlichen erschreckend weit verbreitet. Inwiefern spielen die Sozialen Medien da eine Rolle?

Korte: Das Thema kam bei den letzten Wahlen auf, als die AfD im Vergleich zu vorherigen Wahlen auch bei jüngeren Wählern relativ hohe Werte erreicht hat – aber übrigens längst nicht so hohe Werte wie bei den über 60-Jährigen. Die AfD ist auf den Social-Media-Kanälen sehr aktiv und hat Influencer engagiert. Jugendliche lassen sich hier wohl eher über die reine Präsenz verleiten, solche Parteien zu wählen. Aber man darf nicht vergessen: Die Organisation „Fridays for Future“ bestand auch aus jungen Leuten. Mir macht eher Sorge, wenn Jugendliche glauben, man lasse sie nicht mehr richtig am politischen Leben teilhaben. Das hat dann zwei mögliche Folgen: Entweder sie gehen nicht zur Wahl, was nicht gut ist, oder sie sind empfänglich für links- oder rechtsradikale Positionen, und beides kann man nicht wollen.