

#ConnectLife – der Podcast von A1  
Smartphone: Wie früh ist eigentlich zu früh?  
Transkript

Bernd Hufnagl: Es gibt schon eine Untergrenze, also unter Zweijährige, da haben wir mittlerweile gute Daten. Das wird keinen Sinn machen, weil Kinder Dinge erwarten – um die Welt zu erfahren, sie zu begreifen. Und das hat auch viel mit Haptik zu tun.

Barbara Buchegger: Die Kinder wissen ganz intuitiv, wie sie technisch vorgehen, aber was sie nicht wissen, ist, wie sie die Inhalte beurteilen sollen. Sie wissen nicht, was bedeutet das, was ich hier sehe, was für eine Relevanz hat das für mich, und da brauchen sie die Begleitung von Erwachsenen.

Martina Hammer: Smartphones, Laptops, Tablets, all das gehört zum Alltag der heutigen jungen Generation, wie es für die Älteren das Telefon mit Wählscheibe war. Aber ab wann ist das erste Handy okay, wie alt sollten Kinder sein, wenn sie ihren ersten Laptop bekommen? Fragen, die heute jede Mutter und jeden Vater beschäftigen. Und genau das schauen wir uns heute genauer an. Und damit hallo und herzlich willkommen zu #ConnectLife – dem Podcast von A1.

Meine Gäste heute: Neurobiologe und Buchautor Bernd Hufnagl. Er war zehn Jahre lang in der Hirnforschung tätig, berät heute Unternehmen zum Umgang mit digitalen Medien und Technologien. Und auch Barbara Buchegger ist hier, von der Plattform saferinternet.at. Eine Plattform die Eltern, Jugendliche und Lehrer beim sicheren Umgang mit den digitalen Medien unterstützt.

Herzlich willkommen, schön, dass ihr beide hier seid.

Barbara Buchegger: Hallo!

Bernd Hufnagl: Danke für die Einladung.

Martina Hammer: Die erste Frage, Herr Dr. Hufnagl, an Sie, ein bisschen persönlich. Sie haben eine Tochter, die ist heute wie alt?

Bernd Hufnagl: Siebzehn.

Martina Hammer: Wann hat Ihre Tochter das erste Handy bekommen?

Bernd Hufnagl: Meine Tochter? Doch, das weiß ich noch. Es war eine wirkliche mühsame Diskussion in unserem Umfeld, klarerweise durch meinen Beruf bedingt. Vierte Volksschule, weil Ganztagsvolksschule – und die Volksschule es nicht wollte, dass, wenn meine Tochter mal nicht auftaucht, uns rückmeldet, dass sie nicht da ist. Und wir haben in der vierten Volksschule begonnen, sie alleine zu schicken. Und wollten aus dem Helikopter raus, und da hat meine Frau gesagt, das halten wir psychisch nicht durch, dass wir nicht wissen, ob sie ankommt, und dann haben wir in einer anstrengenden Diskussion beschlossen, sie kriegt ein Phone, aber das war nicht smart, es war nur ein Phone. Bei mir, gerade in dem Umfeld meiner Tochter, hat man gewusst, was ich von Beruf bin und womit ich mich beschäftige. Da hat man dann noch dazu immer wieder zu mir gesagt: Warum ausgerechnet ich, wieso gebe ich ein Handy her, das ist doch so böse. Nicht? Und dann habe ich versucht zu erklären, es ist nicht nur böse, ja. Es kann auch böse sein.

Barbara Buchegger: Vom Helikopter ohne Handy zum Mit-Handy-Helikopter. Sind Sie dann Helikoptereltern geworden mit dem Handy? Das lässt sich auch gut machen.

Bernd Hufnagl: Ja, schon, das ist ja die Diskussion, und die ist ja durchaus berechtigt. Meine Frau – jetzt will ich es nicht nur auf sie abschieben, war mir auch recht – hat ja dann gebeten, dass, wenn sie in der Schule ist, sie kurz ein SMS schickt, bin da, damit die Eltern sich wieder entspannen können.

Klar haben wir die Diskussion gehabt, wie war es früher, die klassische Diskussion. Ich bin ja ein 69er-Jahrgang, das ist jetzt mittlerweile schon ganz früher auch, und da hat es das ja alles nicht gegeben, und wir sind in der Schule angekommen und ganz unter uns, bleibt jetzt unter uns bitte, ich bin auch manchmal nicht angekommen, wie ich älter war.

Barbara Buchegger: Vor allem der Heimweg bei mir, ein 5-Minuten-Schulweg, hat sich manchmal bis zu zwei Stunden gezogen, weil wir halt bei siebzehn Kindern eingekehrt sind am Weg, und niemand hats gekümmert. Also wir hatten deutlich mehr Freiheiten als die Kinder heute.

Bernd Hufnagl: Genau, genau, es geht schnell in Richtung Überwachung. Nennen wir den Begriff, ja, das kann schon den Beigeschmack bekommen.

Barbara Buchegger: Vor allem, wenn die GPS-Tracker aktiv sind am Handy der Kinder, da kann es schon Überwachung werden, aber die Kinder wissen sich eh zu helfen.

Martina Hammer: Bleiben wir noch ein bisschen beim richtigen Alter. Also, Volksschule – wir als Eltern haben versucht, die Volksschule noch handylos zu überstehen. Gibts jetzt aber ein ideales Alter, wann Kinder mit einem Smartphone auch Zugang zum Internet haben sollten, wann sollten sie das bekommen?

Bernd Hufnagl: Die Daten sind nicht ganz eindeutig, wobei, wir haben mittlerweile doch schon einige Daten. Wenn Sie das vor zehn Jahren gefragt haben, und die Fragen habe ich damals auch schon gestellt bekommen, da war es noch viel uneindeutiger als heute. Es gibt schon eine Untergrenze, das haben wir auch damals schon gewusst.

Kinder in einem Alter, in dem es aus entwicklungspsychologischer Sicht, aber auch aus der Entwicklung des Körperlichen heraus, wenig Sinn macht, sie schon in die digitale Welt eintauchen zu lassen, und da sprechen wir von minus zwei, also unter Zweijährige, da haben wir mittlerweile gute Daten. Das würde keinen Sinn machen, weil Kinder, durch ihre internen Programme in unserem Körper und unserem Gehirn genetisch und evolutionsbiologisch vorbereitet, Dinge erwarten, die Welt zu erfahren, sie zu begreifen, und das hat auch viel mit Haptik zu tun, viel mit Körperlichkeit zu tun. Wir wissen, dass sich aus dem motorischen Areal – also wenn Kinder gut klettern können, sich gut bewegen können, das auch früh anfangen – sich die sprachlichen Areale wesentlich besser entwickeln, weil aus dem motorischen Areal im Laufe unserer Individualentwicklung die sprachlichen werden. Das ist nur ein Beispiel. Das heißt, dann macht es durchaus Sinn, Kinder noch fernzuhalten davon. Also, das wissen wir: Es gibt Untergrenzen. Und dann wissen wir, und die Daten sind mittlerweile auch gut dokumentiert, dass das auch viel mit der Interaktion der Eltern zu tun hat. Sind Eltern mit involviert? Verwenden sie das als Werkzeug, als Tool? Da wissen wir nicht nur aus meiner Branche, aus der Hirnforschung an sich, sondern auch vor allem aus der Psychologie, der Verhaltenspsychologie, sehr gut Bescheid. Das heißt, es braucht da beides, Kinder können – jetzt sage ich es umgekehrt – durchaus auch mit einem Tablet Sprachkompetenz lernen, auch schon in ganz jungen Jahren; aber es dann anzuwenden, es wirklich gut zu lernen, braucht trotzdem die Interaktion mit echten Menschen und nicht nur mit Babel und Co.

Martina Hammer: Frau Buchegger, wenn Sie das ergänzen können: Ab wann ist ein Handy okay für die Kinder? Mittlerweile gibts ja wirklich – in der Volksschule gehört das Handy für die meisten schon dazu; also, die Kinder, die ohne Handy durch die Volksschule kommen, gelten eher als Exoten.

Barbara Buchegger: Gelten als Exoten, sind manchmal ausgeschlossen und manchmal sehr froh darüber, dass sie ausgeschlossen sind, das gibts nämlich auch. Es ist auch gar nicht so, dass alle Kinder unbedingt ein Handy haben wollen. Aber ich würde gerne einen Schritt zurückgehen. Ich glaube, es geht gar nicht so sehr ums eigene Gerät, das erlebe ich immer wieder, sondern es geht eher darum, haben die Kinder einen Zugang zu digitalen Geräten. Und da ist es manchmal auch das Handy der Eltern oder es ist das Familien-Tablet, und ich glaube, wenn wir uns da gerade in Zeiten der Pandemie umsehen, da sind wir

wahrscheinlich im Kindergartenalter, wo das schon üblich ist. Eigene Geräte erlebe ich eher so wie auch vorher diskutiert – immer noch bei Ende der Volksschule. Aber ich glaube, im Moment ist es relevanter, ab wann haben die Kinder einen Zugang zu digitalen Geräten und was brauchen sie da auch an anderen Dingen auf den digitalen Geräten, den Kontakt zu den Freunden zum Beispiel, der ganz, ganz entscheidend ist. Und wie man den herstellt, was da das richtige Alter ist, wie das passend ist, ja, das ist jeden Tag eine neue Challenge eigentlich.

Martina Hammer: Ist auch sehr individuell wahrscheinlich?

Barbara Buchegger: Richtig. Und ich würde da gerne bei den Eltern bleiben. Ich glaube auch, dass die Eltern da ganz entscheidend sind, wie das in Familien gelebt wird, welche Rolle die digitalen Medien spielen, welches Vorbild Eltern sind, ob digitale Medien mehr als nur Unterhaltung und „ich überleb den Stress, indem ich durch Instagram scroll“ sind, also, sozusagen – ob die einfach ein ganz alltäglicher Bestandteil des Lebens sind.

Martina Hammer: Wie kann man jetzt aber als Eltern seine Kinder gut begleiten in dieser digitalen Welt?

Barbara Buchegger: Reden, reden, reden, reden, neugierig sein, beobachten, was die Kinder fasziniert, mit was sie sich auch abgeben, wo sie auch Expertise entwickeln. Das ist ganz interessant, gerade bei Volksschulkindern, unter Umständen entwickeln die da Fähigkeiten, von denen wir Eltern gar nicht gedacht hätten, dass das überhaupt sein kann. Meine Kinder sind auch schon etwas größer und ich erinnere mich, als meine vierjährige Tochter das erste Mal ein iPad in die Hand genommen hat. Ich hatte es davor zehn Sekunden in der Hand, also de facto nicht, sie hats mir entrissen, sie hat das Ding entsperrt, sie hat gewusst, wie man wischt, das war – also es ist schon lange her und es war das allererste iPad, das so in der Gegend zugänglich war. Die Kinder wissen ganz intuitiv, wie sie technisch vorgehen, aber was sie nicht wissen, ist, wie sie die Inhalte beurteilen sollen. Sie wissen nicht, was bedeutet das, was ich hier sehe, was für eine Relevanz hat das für mich. Und da brauchen sie die Begleitung von Erwachsenen, Eltern, anderen Bezugspersonen, wer auch immer es tut. Hauptsache, es gibt jemanden, der es tut.

Martina Hammer: Begleitung ist wichtig, wie wichtig ist jetzt auch Kontrolle? Ich bin da selbst oft im Zwiespalt, soll ich am Abend kontrollieren, welche Seiten mein Kind angeschaut hat? Meine Kinder sind elf und zwölf, fast dreizehn – wo fängt die Privatsphäre an, welche Nachrichten bekommt mein Kind, ab wann geht man zu weit, wie weit sollte man das aber doch im Blick haben?

Barbara Buchegger: Also, man braucht es auf jeden Fall im Blick, wie auch immer dieser Blick erzeugt wird. Das kann sein, indem man kontrolliert, es kann aber auch sein, indem man es sich von den Kindern zeigen lässt. Ob Kontrolle der richtige Weg ist, hängt vom Familienumfeld ab. Nicht in allen Familien hat Kontrolle eine Tradition. Es gibt aber Familien, da hat sie die. Da kontrollieren sich auch die Eltern gegenseitig, da gehört das dazu, da ist das etwas Übliches. Das ist in anderen Familien nicht der Fall, da würden die sagen, bist du wahnsinnig, dass ich weiß, wo mein Mann ist, ja, kommt überhaupt nicht in Frage. Also in diesen Familien, wo so eine Haltung herrscht, wird die Kontrolle der Kinder nicht sinnvoll sein; dort aber, wo das sowieso immer passiert, wird das wahrscheinlich auch von den Kindern erwartet werden, dass die Eltern das tun. Aber im Übrigen, zur Kontrolle: Die Kinder wissen sehr genau, wie sie sich der entziehen. Also, wenn die zwölf, dreizehn, vierzehn werden, da kann man kontrollieren, was das Zeug hält, es fällt einem eh auf den Kopf. Ich erinnere mich da an die Geschichte des Vaters eines 15-Jährigen, der hat seinen Sohn über WhatsApp überwacht, Web WhatsApp. Und der hat dann mitgekriegt, dass der Sohn erpresst wird von einer Jugendbande, er sollte am nächsten Tag 200 Euro irgendwo abliefern, und der Vater war sehr verzweifelt, was tue ich jetzt in der Situation? Und einem 15-Jährigen zu sagen, horch, ich habe dich überwacht, also, da kannst dann einpacken. Ich glaube, der Vater hat das anders gelöst.

Martina Hammer: Dr. Hufnagl, wir haben jetzt Kinder, Jugendliche an den Handys, an den Tablets. Gibts da auch eine Orientierung, wie lange darf ich mein Kind spielen lassen? Ich meine, grundsätzlich in dieser Situation, jetzt mit Corona, sind sie ja sowieso sehr viel gebunden an die ganzen elektronischen Geräte, an die digitalen Medien, aber gibts da vielleicht auch Anzeichen, wo man merkt, so, jetzt braucht es wirklich mal eine Pause?

Bernd Hufnagl: Es geht da mehr um die Frage aktiv-passiv, ist das für mich ein Werkzeug oder nicht. Ich gebe ein Beispiel, und wir haben ja über Medienkompetenz indirekt gesprochen – also auch über den Umgang, nicht nur über die Überwachung, sondern über die Kompetenz, über dieses Involviertsein der Eltern, also eigentlich auch über die Kompetenz der Eltern. Es geht nicht nur um das Interesse, auch um die Kompetenz, also was ist gut, was ist schlecht im Internet, was ist glaubwürdig oder nicht als Quelle. Was wir in der Wissenschaft lernen, sollte man heute eigentlich kennen, also Lehrer auf jeden Fall, Eltern auch. Ich gebe ein Beispiel: Das war, wie meine Tochter – ich weiß es jetzt nicht mehr genau, ich glaube 2. Klasse Gymnasium war es – begonnen hat, das doch vermehrt zu nutzen, also YouTube und Ähnliches, also begonnen hat, viel zu konsumieren. Ja, und da waren wir natürlich besorgt, und ich habe mir dann gedacht, gut, es hat keinen Sinn, dass ich selber nur vor Menschen referiere, vor Erwachsenen, und gscheit rede, jetzt muss man es selber zu Hause leider machen. Ich habe meine Tochter geschnappt, habe gesagt, pass auf, schauen wir uns doch mal was an, und zwar gemeinsam. Und zwar hatte sie eine Frage, und die Frage, die sie vorher schon gehabt hat, war eine Frage zum Thema Chemie. So, und ich hab gesagt, komm her und jetzt nutzen wir das Internet, jetzt nutzen wir YouTube und recherchieren gemeinsam, welche Quellen können wir nutzen, die uns das erklären, damit nicht der Papa mit der naturwissenschaftlichen Ausbildung und dem Zeigefinger kommt,

und dann haben wir das genutzt und sind auf großartige Seiten gestoßen, nämlich ich auch. Das habe ich ihr beigebracht. Und seit dieser Zeit macht sie das, sie hört mir gar nicht mehr zu, sie weiß, wie man recherchiert. Was meine ich damit, mit diesem einfachen Beispiel? Dass man sich selber als Erwachsener interessieren muss, dass man Kinder dabei unterstützen muss, auch in einer Art Diskurs, was ist eine gute Seite, was vielleicht weniger – und das den Kindern dann so mitzugeben, dass es für sie, in ihrem eigenen Problemlösungsverhalten wertvoll ist, emotional. Wenn der Link funktioniert, dann haben wir es geschafft. Wenn Kinder wissen, ich habe ein Problem und da gibts eine Lösung im Internet, oder in irgendeiner Form in der digitalen Welt, die mir bei meinem persönlichen Problem hilft, dann werden Kinder das nutzen. Wenn sie kein Problem haben, werden sie das als Entertainment nutzen; also das ist eher der Hinweis jetzt in die Richtung Ihrer Frage, gibt es eine Zeit, die kritisch wäre? Es ist weniger die Zeit als die Art, wie man es nutzt, das war der erste Teil meiner Antwort. Der zweite – könnte man es erkennen? Na ja, sicher, durch Aggressivität bei spielenden Kindern. Da reden wir aber jetzt nur von der Community, die nur spielen, das gibts, mehr Burschen als Mädchen machen das, die gamen und zocken. Und da ist viel Aggression, und wir kennen die Daten: Das macht nicht aggressiver, es ist eher die Tendenz, dass grundsätzlich aggressivere Kinder die aggressiveren Spiele nutzen.

Auch das möchte ich laut und deutlich sagen, da wird viel fehlinterpretiert, das macht nicht aggressiv primär, sondern es zieht die Aggressiveren an und macht sie dann natürlich oft wütend. Warum? Weil in der digitalen Welt die körperliche Komponente des Aggressiven – das biologisch aber in uns angelegt ist – nicht gegeben ist. Wann immer wir aggressiv waren, das hat immer mit Action, also mit Energieverbrauch zu tun hat gehabt. Das heißt, wir sitzen jetzt in einem Stuhl, mit einem Joystick oder irgendeinem Gameboard in der Hand, und machen etwas. Aber wir sitzen, das heißt, der Stoffwechsel ruht, und dieses Mismatch in uns sorgt dafür, dass Kinder aggressiv werden. Das ist das eine: Ich könnte schon merken, dass Kinder zusätzlich noch kurz so Impulse zeigen, das könnte schon sein. Es könnte aber noch was viel Schlimmeres auffällig sein, wenn man das gut beobachtet, bei sich, gilt jetzt eben auch für Erwachsene und bei den Kindern: dass Aufmerksamkeitsstörungen zunehmen, dass die Unfähigkeit, sich auf etwas länger als nur für ein paar Minuten zu konzentrieren, zunimmt. Bei uns Erwachsenen, klassisches Beispiel: Ich sitz vorm Fernseher, Netflix-Serie. Was machen die meisten? Second Screen,

Third Screen, da wird aufgeklappt und parallel E-Mail und irgendwas gemacht – wir trainieren uns ja die Aufmerksamkeitsstörungen, die ich jetzt meine, an. Das heißt, das zu beobachten halte ich für ungemein wichtig: Nimmt Ungeduld zu, nimmt Oberflächlichkeit zu, nehmen Aufmerksamkeitsstörungen zu und ja, bei manchen die Aggressivität, also daran könnte man es erkennen.

Barbara Buchegger: Ich würde das gern noch unterstützen: Wir sind ja auch in Schulen und machen Workshops – und ich persönlich war vor Corona viel in Volksschulen, und die Volksschulkinder, die können das auch noch so richtig benennen. Die sagen, ja, ich verliere dann im Spiel, ich möchte am Sofa hüpfen, also genau solche Dinge. Die können das eigentlich benennen, aber den Kindern fehlt oft – sie wissen nicht, was sie dann tun sollen. Also, wenn ich jetzt echt gespielt habe, eigentlich weiß ich, es reicht, aber was mache ich dann? Alles andere ist fad nachher. Und wenn da Eltern die Kinder nicht sozusagen vorbereiten, also wenn du dann merkst im Spiel, es wird dir fad, du möchtest am Sofa hüpfen und alle diese Anzeichen da sind, dann machst du ganz konkret das, und das muss man sich vorher ausmachen. Und das ist halt von Kind zu Kind unterschiedlich. Ich würde gerne noch was zu den Spielen ergänzen, die Geschichte einer Mutter, die mir wirklich ausgezeichnet gefallen hat. Die hat ihrem Kind erlaubt zu spielen, alle möglichen grauslichen Spiele, alles, was es so gibt. Sie hat aber gesagt, nur wenn du selbst Spiele programmierst – also, du darfst nur so lange spielen, solange du selbst Spiele entwickelst. Warum? Sie hat gesagt, das ganz Wichtige ist, dass man versteht, wie Spiele funktionieren, dass man sie sozusagen auch im Ablauf hinterfragen kann, dass man so auch die Psychologie dahinter kapiert. Und dieses Kind ist jeden Samstag in einen Coding-Kurs geschickt worden, damit das auch wirklich passiert. Und ich glaube, das ist auch ein Weg, der sehr sinnvoll ist, hinter die Dinge zu schauen. Jetzt im Moment ist TikTok sehr in, da hängt man ab, man glaubt, man ist fünf Minuten dort gesessen, es waren zwei Stunden. Also das ist so eine Herausforderung für sehr viele Jugendliche, selbst die Videos zu erstellen, was ja nicht alle tun, aber zu wissen, wie viel Zeit da hineinfließt, wie eigentlich ein gutes Video aufgebaut ist, da auch Selbsterfahrung zu sammeln – das ist auch eine Variante, man muss die ja nicht gleich veröffentlichen.

Martina Hammer: Also, was ich bis jetzt mitgenommen habe, ist: einfach auch Interesse zeigen, was die Kinder machen, wie sie digitale Medien nutzen, wofür sie digitale Medien nutzen. Und da kann man dann auch abhängig machen, wann ist es genug, das ist okay, wenn du jetzt noch eine Stunde mit deinem Freund telefonieren willst, ist das auch okay, weil sie sich vielleicht sonst nicht sehen.

Barbara Buchegger: Also im Moment urwichtig. Ich glaube, eins ist ganz wichtig, die Kinder müssen schlafen und ausreichend Bewegung machen, wie auch immer.

Bernd Hufnagl: Ich wollte es gerade ergänzen, danke dafür! Aus medizinischer Sicht nämlich, wenn ich mir den Hut jetzt wieder aufsetze, ist das absolut entscheidend. Warum? Weil wir wissen, es kommt etwas auf uns zu, es kommt nicht nur mehr Diabetes und mehr Alzheimer auf uns zu, das wissen wir durch die Alterspyramide, sondern wir wissen: Das Schlagwort „Sitzen ist das neue Rauchen“, das hat wahrscheinlich jeder schon gehört – klingt ein bisschen lustig, ist es aber gar nicht aus medizinischer Sicht. Das ist ein Problem, weil Kinder, wenn sie zu früh mit dem Einsatz von digitalen Medien beginnen, das natürlich als sehr, sehr attraktiv kennenlernen, aber gleichzeitig eines nicht mehr lernen – dass es auch attraktiv ist, sich körperlich zu erschöpfen, das haben wir auch als Problem, die Stressregulation.

Barbara Buchegger: Ganz genau, das sehr wir auch. Also Jugendliche, die erzählen, dass sie gerade jetzt in diesen Coronazeiten nicht schlafen können, und da sind dann auch digitale Medien die Antwort. Wenn das wieder irgendwie das Zuglotzen mit Netflix-Serien oder Instagram-Scrollen oder TikTok-Videos sind, ist das sicher nicht der richtige Weg – aber es gibt ja auch Entspannungspodcasts oder andere Dinge, Musik, die da hilfreich ist. Da ist dann vielleicht neben dem Sich-Bewegen doch auch eine Antwort in den digitalen Medien. Was mich interessieren würde, ist digitale Medien und Bewegung, also so die

Selbstvermessung, die auch bei den Jugendlichen als Motivation angesehen wird. Haben wir die 10.000 Schritte schon, bin ich heute mehr gelaufen als gestern? Wie ist das eigentlich einzuschätzen, das frage ich mich immer, wenn ich da nicht so in die Zukunft schauen würde.

Bernd Hufnagl: Nutzen ja nicht nur Jugendliche, nutzen auch viele Erwachsene. Ich weiß leidvoll darüber zu berichten. Ich war einer der Ersten, ich war Radsportler viele Jahre lang, hab das zwanzig Jahre betrieben, aktiv als Rennfahrer. Und wir waren unter den Ersten, die quasi Biohacking betrieben haben, das heißt, wir haben versucht, unseren Körper zu optimieren, logisch, Leistungssport – und was ich bemerkt habe, war tragisch. Ich werde es nie vergessen, es war an einem Tag X, da fahre ich von zu Hause weg mit dem Rennrad, ich war eben Rennradfahrer, und plötzlich geht die Batterie eines meiner Messgeräte aus. Ich habe umgedreht und bin nach Hause gefahren, weil ich mir gedacht habe, wozu trainieren, wenn ich die Daten nicht aufzeichnen, nicht hochladen kann, dem Trainer schicken kann, und mit ihm drüber reden. Und das ist absurd, das ist eine Diagnose. Und das ist jetzt genau das, worauf ich hinweisen will: Es ist einerseits gut, also das ist die Ambivalenz dahinter, dass es motivierend ist, um quasi in die Gänge zu kommen; wenn es aber zum Selbstzweck wird, und das ist die Diagnose, Selbstzweck, dann ist es schlecht.

Barbara Buchegger: Also wenn ich nicht mehr spazieren gehe, weil ich das Handy vergessen hab.

Bernd Hufnagl: So ist es. Weil der Tracker nicht funktioniert. Sag ich, na heute nicht, wozu? Und das ist genau das, wir werden in der Welt, in der wir leben – weil so viel technisch auch messbar ist, analysierbar ist –, auch abhängig davon. Und ich warne immer vorm Selbstzweck, und es ist wie alles im Leben: Die Dosis macht das Gift. Das ist ja super banal, ist es aber eigentlich nicht, manches dosieren wir zu hoch, wie bei Zucker, Fett und Salz, und manches gar nicht, und das gar nicht darf man nicht unerwähnt lassen, jetzt auch gerade im Sinne dieses Podcasts. Zu viel Medienkonsum bedeutet zu wenig Langeweile, zu viel Nichtstun, ich sage oft, zu viel Tagträumen, weniger Empathie, Aufmerksamkeitsstörung, keine Außenperspektive auf unser eigenes Leben, keine Introspektion. Das heißt, das Leben beginnt sich zu beschleunigen.

Martina Hammer: Frau Buchegger, wenn Sie das ergänzen können: Wie wichtig ist da, einmal den Off-Schalter zu betätigen, wie wichtig sind digitale Auszeiten für die Familie, für Kinder, für Jugendliche?

Barbara Buchegger: Enorm wichtig. Es ist hoch an der Zeit, dass man diese Auszeiten schafft, aber es ist ein ständiger Kampf. Ein Tag ohne digitale Medien, was weiß ich, am Wochenende, irgendwo sich was auszumachen, oh, là là, das gibt Familienkrisen, aber nicht unbedingt bei den Kindern und den Jugendlichen, sondern ganz viel bei den Eltern. Eltern sind da ganz enorm wichtig dabei, sich ein Hobby zu suchen, gerade jetzt im Moment, das ohne Bildschirm oder mit vielleicht nur Anregung durch Bildschirme daherkommt. Zum Glück sehen wir ganz viele Beispiele, es wird viel mehr geheimwerkt, gebacken, gekocht, ge-irgendwas als je zuvor. Also, das ist ja auch der richtige Weg, aber das muss noch viel mehr verstärkt werden.

Martina Hammer: Aber auch aus Ihrer Sicht unbedingt machen – ausschalten, weg vom Digitalen.

Bernd Hufnagl: Absolut, kennt ja jeder. Ich würde jedem empfehlen, der sich das jetzt anhört, einmal diese Selbstdiagnose zu stellen. Selbstversuch, Wochenende, persönlich, samt Familie, alles wegsperren.

Barbara Buchegger: Machen wir einen Tag. Sind wir nicht so.

Bernd Hufnagl: Nein, ich machs echt radikal. Warum? Warum ist ein Tag zu wenig? Weil ich weiß ja, was passiert, durch die klinische Erfahrung. Wir reden hier ja von einem

Suchtproblem, wir sind ja da angefixt, nicht, und man muss ja aus der Sucht raus, um den Vorteil zu sehen. Nur ein Tag bedeutet, ich habe nur die Nachteile am Hals, ich brauche ja nur mal einen Tag keinen Zucker essen als Zucker-Junkie, da werde ich schon wissen, was ich jetzt meine. Also ich würde einmal drei Tage empfehlen, das ist eine harte Nummer, ich weiß. Und ich habe ein paar Beispiele, das erzählen uns die Leute ja dann, wenn sie das getan haben. Eine Familie hat mir unlängst erzählt, finde ich tragisch, in der Selbstdiagnose: Wir haben nicht einmal gewusst nach zwei Tagen, was wir miteinander reden sollen. Das fällt einem erst auf, wenn man es einmal lässt. Wir beschäftigen uns ja auch miteinander nur mehr nebeneinander. Das heißt, erst einmal Selbstdiagnose, wie schlimm ist es denn schon, wie stark sind die Entzugserscheinungen am Ende des ersten Tages – und das haben ja viele, dass man sofort spürt, dass es öd und langweilig wird. Ich habe aber ein anderes schönes Beispiel, eine Großmutter hat mir erzählt, sie hat auf ihr Enkelkind aufpassen müssen. Enkelkind am Wochenende bei der Oma. So, und was ist bei der Oma? Ein Problem mit dem Internet an diesem Wochenende. Oma, Internetausfall, großes Chaos natürlich, Enkelkind unentspannt, Oma kommt mit Matador von ihrem eigenen Kind, also mit Bauklötzen quasi. Nur fad. Enkelkind schiebt es weg, will ich nicht, Oma, will mein iPad, will das so, geht nicht. So, und dann hat sie es nach drei Tagen irgendwann so weit gehabt, dass das Enkelkind begonnen hat mit Matador, ein bisschen Lego – also das, was ich in meiner Generation habe machen müssen, mangels digitaler Medien. So, Enkelkind macht das, fährt wieder nach Hause, halbes Jahr später, ähnliche Situation. Enkelkind kommt wieder, hat aber eine andere Antwort. Sagt, Oma, wo ist das Matador? Das heißt, die Moral der Geschichte ist, Kinder müssen manchmal auch zu ihrem Glück quasi gezwungen werden. Jetzt will ich nicht moralisieren, ich sage nicht, Matador ist grundsätzlich immer besser als alles Digitale. Aber es heißt: Wenn ich nur digital hab, fehlt mir ein Teil der Welt, der auch sehr wertvoll ist. Warum ist Matador wertvoller als so manch Digitales? Weil ich beim Haptischen einen zusätzlichen Vorteil habe, ich sehe Ursache und Wirkung meiner eigenen Handlungsintention, bewusst jetzt ein wenig technischer formuliert. Warum so technisch? Weil ein Netzwerk in unserem Gehirn, das circa 150 Millionen Jahre alt ist, nur dann ein bestimmtes Hormon produziert, wenn ich tatsächlich, wie beim Rasenmähen, jetzt als Beispiel, sehe, was die Auswirkung meiner eigenen Energieinvestition ist. Beim Rasenmähen eindeutig: das Gras vor dem Rasenmäher hoch, hinterm Rasenmäher, direkt dahinter, kurz. Und es riecht gut. Das heißt, es ist unfassbar befriedigend, und diese Befriedigung des Haptischen, des Gestaltens, des Produzierens ist tatsächlich in der Wirklichkeit des Analogen noch einmal ganz anders als in der virtuellen Realität des Digitalen. Da gibts das auch, ich sage nicht, das funktioniert nicht, aber es hat einen anderen Impact auf 150 Millionen Jahre alte Netzwerke – weil wir sind Erben uralter Netzwerke, und die haben nicht mit der digitalen Welt gerechnet.

Martina Hammer: Abschließend vielleicht – wir legen ja wirklich oft nur den Fokus auf die negativen Seiten der Digitalisierung, allerdings muss man schon sagen, diese neuen digitalen Medien und auch dass unsere Kinder recht früh damit beginnen oder einsteigen in diese Welt, das birgt natürlich auch viele Chancen. Wie sehen Sie das, Frau Buchegger?

Barbara Buchegger: Natürlich, die Chancen sind ungemein. Also allein jetzt, wie hätten wir dieses Jahr überstanden ohne digitale Medien, also nur allein die Vorstellung. Ich habe mir irgendwann erzählen lassen, irgendjemand, der in den 50er-Jahren monatelang mit Kinderlähmung in Quarantäne war, wie das war. Also, ich glaube, da braucht man gar nicht weiterreden, die digitalen Medien haben unglaubliche Chancen, und das ist ein unglaublicher Gewinn auch. Aber das ganz Wichtige ist, wie biete ich es ein, wie mache ich es, wie begleite ich es, und lasse ich die Kinder als Eltern allein damit oder bin ich mit dabei. Und allein lassen ist keine gute Idee.

Martina Hammer: Ich merke es als Elternteil, dass unsere Kinder schon oft als Berater fungieren, wenn es um ein neues Handy geht.

Barbara Buchegger: Da hat man aber gewonnen.

Martina Hammer: Oder wir haben Fragen, und die kennen sich wirklich schon sehr gut damit aus. Lernen die Kinder einfach auch schneller diese Sachen als die ältere Generation?

Bernd Hufnagl: Ja klar, das ist leider zu akzeptieren, wenn man älter wird. Und das bedeutet, alles, was man native in jenen Phasen unserer eigenen Entwicklungsgeschichte erlernt, ist oft früher besser, weil man damit lernt, auch native umzugehen, aber eben auch mit Downside. Mit diesem Nachteil des Zu-früh-Digitalen entsteht sozusagen ein Abbild der Wirklichkeit im Gehirn der Kinder, das nur ein Teil der Wirklichkeit ist. Und es darf nicht ausschließlich das sein, deswegen muss man auch sensibel damit umgehen, aber wir lernen das ungemein schnell.

Barbara Buchegger: Wobei, diese Digital Natives, ich glaube, das ist alles eher ein Mythos, weil wenn ich mir heute anschau so die 19-, 20-Jährigen, die ja angeblich schon digital aufgewachsen sind – so ganz alles, glaube ich, haben sie noch nicht mitgekriegt aus der digitalen Welt, da fehlt doch ganz viel, einfach so zum Beispiel das Verständnis, wie funktioniert das Internet, die Technik, dieses Handy, was sind überhaupt so die Dinge, die da dahinter stehen, also auch solche Sachen sind eigentlich gar nicht so unwichtig.

Martina Hammer: Sehen Sie da die digitale Grundbildung, die es ja jetzt auch gibt in den Schulen, ist das eine gute Voraussetzung, um unsere Kinder auch vertraut zu machen?

Barbara Buchegger: Das ist auf jeden Fall der richtige Weg, also es muss auch wirklich eine Gewissheit sein, dass alle Kinder das im Laufe ihrer Schulzeit lernen, es darf nicht, sozusagen, Zufall sein, habe ich die richtigen Eltern dagelngt oder nicht.

Martina Hammer: Ich sage vielen Dank für die vielen spannenden Infos.

Bernd Hufnagl: Sehr, sehr gerne.

Barbara Buchegger: Ich sag auch Danke, vielleicht können wir das wieder mal machen.

Bernd Hufnagl: Gerne, das Thema wird uns nicht ausgehen.

Martina Hammer: Digitale Kommunikationswege, Social Media und Co sind also beides – Chance und Herausforderung – für unsere Kinder. Für die Eltern geht es zuerst einmal darum, sich dafür zu interessieren, was denn unsere Kids da im Netz so machen. Neugierig zu sein und nicht gleich den digitalen Teufel an die Wand zu malen. Und last but not least auch das eigene Medienverhalten kritisch zu hinterfragen. Damit sag ich Danke fürs Zuhören. Bis zum nächsten Mal!