

7.6.5

Digital natives als Auszubildende – sind die süchtig oder nur anders?

Inhalt

	<i>Seite</i>
● Einleitung	3
● Warum die heutige Mediennutzung zu Problemen führt . . .	3
● Verständnis oder verbieten?	6
● Wer muss seine Einstellung ändern?	7
● Wann ist es zu viel des Guten?	9
● Wie erkennt der Ausbilder den Süchtigen?	11
● Was kann der Ausbilder tun?	12
● Warum die Behandlung so schwierig ist	14
● Wo es Hilfe gibt	15

Der Autor:

Jürgen Heidenreich ist gelernter Sozialversicherungsfachmann und hat Pädagogik und Psychologie studiert. Er war viele Jahre Ausbilder und hat Organisationseinheiten mit mehr als hundert Mitarbeitern geleitet. Heute arbeitet er bei einer großen gesetzlichen Krankenkasse und ist dort seit vielen Jahren für die Beratung von Unternehmen verantwortlich. Nebenberuflich arbeitet er als freier Journalist mit den Schwerpunkten Personalführung und Sozialversicherung und hat mehrere Bücher zu diesen Themen veröffentlicht.

Anschrift: Schulstraße 20 b, 21465 Reinbek, Tel.: 0 40/7 22 21 27, E-Mail: JuergenHeidenreich@web.de, Internet: www.JuergenHeidenreich.de

Warum die heutige Mediennutzung zu Problemen führt

Die jungen Leute, die heute ihre Ausbildung beginnen, gehören zur Generation der „digital natives“. Darunter versteht man Personen, die mit den modernen Techniken wie Computer, Internet, Handy und Co aufgewachsen sind. Heute sieht man schon Dreijährige, die am Tablet-PC Spiele spielen. Für die jungen Leute von heute ist der Umgang mit den neuen Medien scheinbar völlig einfach, unkompliziert und schlicht normal – um nicht zu sagen „alternativlos“.

Junge Leute sind heute scheinbar immer online, immer erreichbar. Pausen, in denen Erlebtes durchdacht und reflektiert wird, gibt es kaum noch. Das führt durchaus zu Problemen, weil komplexere Sachverhalte nicht mehr verstanden werden; komplexe, mehrstufige Lösungen gar nicht mehr erarbeitet werden können – es fehlt einfach die Übung.

**Keine
Denkpausen**

Man muss sich heute auch nichts mehr merken – ein Klick auf dem Smartphone und die Antwort kommt aus dem Netz. Google und Wikipedia machen es möglich. Warum sich also anstrengen und sich Dinge merken? Dadurch wird langfristig die Hirnstruktur verändert, Fähigkeiten verkümmern. Der Übergang vom Kurzzeit- zum Langzeitgedächtnis wird blockiert. Man muss auch selbst nichts mehr wissen, weil die Informationsquellen wie Wikipedia permanent zur Verfügung stehen. Oder man stellt seine Frage/sein Problem in eine Community ein – irgendwer wird ein solches Problem schon mal gehabt haben und eine Antwort wissen. Auch Entscheidungen muss man nicht mehr selbst treffen, man kann ja die sogenannte „Schwarmintelligenz“ des Internets nutzen und sein Problem von vielen Menschen begutachten und kommentieren lassen.

**Veränderung
der
Denkstruktur**

Hinzu kommen Konzentrationsschwächen und -störungen. Eine intensive Beschäftigung mit einem Gegenstand, mit einem Problem ist kaum noch möglich, weil zwischendurch

**Konzentrations-
störungen**

immer wieder Unterbrechungen durch neue eingehende Nachrichten eintreten. Die jungen Leute sind permanent in Kommunikation mit anderen. Ob die dabei ausgetauschten Informationen besonders wichtig oder sinnvoll sind, spielt dabei überhaupt keine Rolle. Entscheidend ist die Neugier, die zur sofortigen Unterbrechung der aktuellen Aktivität führt. Erst die Information auf dem Smartphone checken, dann wieder zurück zur eigentlichen Aufgabe. Jeder weiß aber, wie sich solche Unterbrechungen auswirken: Sie machen es notwendig, wieder einen Schritt zurückzugehen und neu anzusetzen. Unter Umständen wird die Aufgabe so nie fertig. Falls doch, ist häufig das Ergebnis nicht das gewünschte, weil es eben nicht sorgfältig durchdacht wurde.

Diese Phänomene sind im Übrigen nicht nur bei Jugendlichen zu beobachten. Auch viele Erwachsene sind von ihrem Smartphone heute kaum noch zu trennen. Der Unterschied liegt in der Entwicklung. Die heute älteren Erwachsenen haben zumindest früher einmal eine andere Arbeits- und Verhaltensweise kennengelernt; die Jugendlichen kennen es gar nicht anders, haben deshalb einige Fähigkeiten gar nicht erst entwickeln können.

Nutzung des Smartphones

Interessant ist der Umfang der Nutzung von Smartphones. Im Jahr 2015 verfügten 46 Millionen Menschen in Deutschland über ein solches Gerät. Verschiedene Studien zeigen, dass die Nutzung in den letzten Jahren drastisch gestiegen ist und noch weiter steigt. 97 Prozent der Jugendlichen über 16 Jahren verfügen über ein Smartphone.

Veränderung des Schreib- und Sprachverhaltens

Telefonieren kann man damit auch? Ja, ein Smartphone wird gelegentlich auch zum Telefonieren genutzt; bei Jüngeren allerdings eher selten. Sie kommunizieren eher über soziale Netzwerke, Kurznachrichtendienste oder Kommunikationsapps wie Whatsapp und andere. Gerade die Kurzinformationen (früher SMS, heute eher Whatsapp und ähnliche, meist kostenfreie Angebote), haben das Schreib- und Sprachverhalten der jungen Generation schon erheblich verändert. Wobei verschiedene Untersuchungen durchaus zu unterschiedlichen Ergebnissen kommen. Ob sich

die Nutzung beispielsweise von SMS tatsächlich auch auf das Sprachvermögen der Jugendlichen auswirkt, ist bisher nicht wirklich geklärt. Sicher scheint, dass es Auswirkungen auf die schriftliche Ausdrucksfähigkeit und die richtige Anwendung von Grammatik und Rechtschreibung hat. Und die häufige Verwendung sogenannter Emoticons (z. B. Smileys mit verschiedenen Gesichtsausdrücken) scheint langfristig Auswirkungen auf die verbalen Ausdrucksmöglichkeiten von Gefühlen zu haben – belastbare Beweise dafür gibt es aber bisher noch nicht.

In den Unternehmen kann die enge Verbundenheit mit dem Smartphone zu erheblichen Problemen führen – nicht nur bei Auszubildenden, aber dort besonders. Tatsache ist, dass die Beschäftigung mit dem Smartphone von der eigentlichen Tätigkeit ablenkt. Nicht ohne Grund ist ja sogar das Telefonieren ohne Freisprecheinrichtung verboten. Selbst dann ist die Ablenkung enorm und nicht ungefährlich. Das gilt natürlich genauso bei gefahrgeneigten Tätigkeiten, bei denen die volle Aufmerksamkeit erforderlich ist, um Unfälle oder Fehler zu vermeiden. Deshalb kommen die Unternehmen nicht darum herum, sich mit dem Thema Smartphone zu beschäftigen und klare Regelungen für alle Mitarbeiter zu schaffen.

Probleme für Betriebe

Einige Betriebe haben schon vor längerer Zeit ein generelles (Privat-)Handyverbot auf ihrem Gelände erlassen, schon um die darin verbauten Kameras nicht für Spionagezwecke verwenden zu können. Gerade im technischen Bereich ist die Gefahr sonst groß, Opfer einer Spionageaktion der Konkurrenz zu werden.

Verständnis oder verbieten?

Diese Frage ist eher rhetorisch. Grundsätzlich sollte das Verständnis für veränderte Gewohnheiten und heute übliche Verhaltensweisen stehen. Aber nur bis zu einer gewissen Grenze. Wenn aus Gründen der Spionageabwehr Kameras auf dem Betriebsgelände generell verboten sind, ist damit eine klare und vor allem nachvollziehbare Regelung getroffen, die auch jeder nachvollziehen kann.

Sicherheitsrelevante Bereiche

Ähnliches gilt im sicherheitsrelevanten Bereich, also überall da, wo Unachtsamkeit zu Unfällen oder zur Gefährdung anderer Menschen führen kann. Um eine gefährliche Ablenkung durch Smartphones zu vermeiden, ist auch hier eine klare Ansage zu treffen, die solche Geräte schlicht verbietet. Kurz: Das Handy bleibt im Schrank oder zu Hause.

Diese Regelungen sollten nicht speziell für Auszubildende geschaffen werden, sondern im wohlverstandenen Interesse des Unternehmens für alle Beschäftigten gleichermaßen gelten. Zum einen wird nur so das angestrebte Ziel der Sicherheit erreicht werden, zum anderen erhöht es bei allen Beteiligten die Akzeptanz für diese Maßnahme.

Möglichkeit: Generelles Verbot

Auf freiwilligen Verzicht zu hoffen, hilft hier erfahrungsgemäß nicht weiter. Dazu ist, gerade für die jungen Menschen, der Gruppendruck einfach zu groß. Wer nicht immer online ist, ist raus! Bei einem generellen Verbot am Arbeitsplatz allerdings ist die Akzeptanz der anderen für eine vorübergehende Nicht-Erreichbarkeit durchaus gegeben.

Natürlich können auch die Unternehmen von der Nutzung der Smartphones und deren Möglichkeiten profitieren, etwa durch die schnelle Beschaffung von Informationen oder die unkomplizierte Terminabstimmung und -koordination.

Wer muss seine Einstellung ändern?

Die Antwort ist klar: beide Seiten! Die Jugendlichen müssen ein Verbot oder eine Einschränkung in der Nutzung von Medien akzeptieren.

Das fällt umso leichter, je besser es begründet und erklärt wird. Das ist die Aufgabe des Ausbilders. Der muss seinen Schützlingen insbesondere die Sicherheitsaspekte erläutern. Auch wenn die Auszubildenden aktuell gar nicht in einem solchen Bereich arbeiten, wird ein solches Verbot, wenn es aus Gleichbehandlungsgründen für alle gilt, durchaus akzeptiert. Da muss also meist nur etwas Überzeugungsarbeit geleistet werden. Umgekehrt sollte auch der Ausbilder akzeptieren, dass die neuen Medien für die jungen Menschen eine ganz besondere Bedeutung haben, die man vielleicht als älterer Mensch kaum nachvollziehen kann.

Aufgabe des Ausbilders

Die Abhängigkeit vom Smartphone hängt – sofern sie nicht pathologisch ist – in erster Linie am Gruppenzwang und an der Gewohnheit. Ein Jugendlicher, der über kein Smartphone verfügt, wird sehr schnell ausgegrenzt. Das muss nicht einmal böser Wille der anderen sein, aber wer über Whatsapp nicht erreichbar ist, der ist gar nicht da, den gibt es sozusagen gar nicht. Er wird schlicht nicht eingeladen, erfährt nichts über geplante Treffen oder besondere Aktivitäten und wird so schnell isoliert. Das sollte ein Ausbilder wissen, damit er die Bedeutung eines auch nur vorübergehenden Nutzungsverbotes richtig einschätzen kann.

Andererseits sind etliche Jugendliche vielleicht sogar froh über die eine oder andere Online-Pause. Wenn sie sich selbst nicht trauen, sich gegenüber ihren Freunden durchzusetzen aus Angst, dann ausgegrenzt zu werden, kann ein Verbot des Arbeitgebers durchaus hilfreich sein und sogar begrüßt werden. Bietet es doch den Freunden gegenüber die notwendige Rechtfertigung, eben nicht permanent online sein zu können. Einzelne Versuche haben gezeigt, dass Jugendliche durchaus bereit sind, eine Zeit auf ihr Smart-

Bedeutung des Smartphones

phone zu verzichten. Manche fanden das am Ende sogar toll, andere hingegen würden ein solches Experiment nicht noch einmal machen. Da ist also jeder recht individuell in seinem Empfinden. Eine aktuelle Befragung hat gezeigt, dass mehr Menschen (nicht nur Jugendliche!) eher auf ihren Partner bzw. ihre Partnerin verzichten würden als auf das Smartphone. Darüber kann man mal nachdenken ...

Wann ist es zu viel des Guten?

Das eben Gesagte gilt natürlich nicht, wenn es sich um eine pathologische Nutzung des Smartphones oder entsprechender anderer Geräte handelt. Denn dann ist mit Appellen und Verboten nichts mehr zu machen. Trotz Verbotes wird ein Süchtiger bei jeder sich bietenden Gelegenheit versuchen, sein Smartphone in Betrieb zu nehmen, und nach neuesten Nachrichten forschen.

Der Übergang von einer exzessiven, aber noch tolerablen Nutzung zur Sucht ist – wie bei anderen Süchten auch – fließend. Mancher, der durch seine permanente Aufmerksamkeit für sein Gerät unangenehm auffällt, ist zwar vielleicht gefährdet, oftmals aber auch nur gedankenlos oder hat sich einfach daran gewöhnt.

Vorsicht bei den Begrifflichkeiten: Bei Alkohol oder Drogen werden die Begriffe Abhängigkeit und Sucht oftmals synonym verwendet, bei der Mediensucht geht das nicht, denn viele sind – schon bedingt durch ihre Arbeit – von den Medien abhängig, aber nur, weil sie ohne diese ihre Arbeit nicht erledigen können. So ist jeder Journalist von den Medien abhängig, weil er ohne sie nicht recherchieren und keine Artikel schreiben kann. Süchtig ist er deshalb aber nicht. Von Sucht spricht man, wenn die Medien zum zentralen und nahezu ausschließlichen Lebensinhalt werden und der Gebrauch nicht mehr selbst kontrolliert werden kann.

Definition von Sucht

Das Suchpotenzial ist bei Jungen und Mädchen grundsätzlich gleich groß. Allerdings liegt der Schwerpunkt bei den Jungen eher bei Computerspielen, in denen sie oftmals eine andere Identität annehmen und in einer fremden Welt „verschwinden“ können. Bei den Mädchen steht hingegen die Kommunikation im Vordergrund. Das Bild junger Frauen mit Handtasche im Ellbogen und dem Handy in der Hand – auch ohne zu telefonieren – hat sicherlich jeder vor Augen. Und das liegt nicht daran, dass etwa in der Handtasche kein Platz wäre, sondern die Angst, einen Anruf oder eine Nachricht

Gleiches Suchtpotenzial bei Jungen und Mädchen

nicht gleich mitzubekommen, wenn das Gerät in der Tasche ist. Dabei muss es sich noch nicht um eine Sucht handeln, aber ein „gesunder“ Gebrauch sieht anders aus.

Nach einer Studie der Berliner Charité weisen zwischen 3 und 10 Prozent der Online-Spieler (meistens männlich) ein problematisches Spielverhalten im Sinne einer Sucht auf.

Mechanismen der Sucht

Menschen mit einer gefestigten Persönlichkeitsstruktur und gutem Selbstbewusstsein sind tendenziell wenig gefährdet, Opfer einer Sucht zu werden. Das gilt für alle Formen der Sucht. Psychisch labile Menschen hingegen sind eher gefährdet. Sie können versucht sein, fehlendes Selbstwertgefühl eben durch Medienaktivitäten wie Computerspiele oder ständige Kommunikation zu ersetzen; bei den Jungen eher durch die Spiele, bei den Mädchen durch die Kommunikation. Die „Freunde“ bei Facebook ersetzen in der Vorstellung die realen Freunde, bei denen vielleicht die nötige Akzeptanz fehlt. Die Aktivitäten führen dazu, dass das Gehirn Belohnungsstoffe ausschüttet und dadurch Glücksgefühle auslöst. Hiervon kann man schnell abhängig werden und folglich süchtig nach immer mehr. Es droht ein kompletter Kontrollverlust.

Computersucht noch nicht als Krankheit definiert

Die Computersucht ist bisher noch nicht als eigenständige Krankheit definiert und anerkannt worden. Sie wird deshalb eher als Begleiterscheinung einer psychischen Störung wie einer Angststörung oder Depression behandelt. Bei dem sogenannten ICD-Schlüssel gibt es noch keine eigenständige Bezifferung der Online- oder Mediensucht. Der ICD-Schlüssel ist die international genutzte Verschlüsselung von Krankheiten. Sie wird auch in Deutschland verwendet (z. B. bei Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen des Arztes) und dient der Standardisierung und damit der Vergleichbarkeit von Entwicklungen im Gesundheitswesen. Unter dem ICD-10 Schlüssel F63.8 wird die Erkrankung „Störung der Impulskontrolle“ verschlüsselt. Inoffiziell wird die Mediensucht darunter wie folgt definiert: „Pathologischer Computer-Gebrauch ist die Unfähigkeit von Individuen, ihre Nutzung zu

kontrollieren, wenn diese zu bedeutsamen Leiden und/oder Beeinträchtigung der Funktionalität im Alltag führt.“

Die Charité hat in einer Studie nachgewiesen, dass bei exzessiven Computerspielen bestimmte Hirnregionen durch Auslösereize überdurchschnittlich aktiviert werden. Das sind dieselben, die auch bei Alkoholikern von Auslösereizen „be-
feuert“ werden. Daraus schließen die Wissenschaftler, dass es für eine Sucht nicht auf den Konsum bestimmter Substanzen wie Drogen oder Alkohol ankommt.

Wie erkennt der Ausbilder den Süchtigen?

Da der Übergang von einer exzessiven Nutzung zur Sucht fließend ist und bei jedem Menschen anders verläuft, ist die Diagnose nicht ganz einfach. Trotzdem gibt es Anzeichen, die zumindest eine überproportionale Nutzung der Medien vermuten lassen. Schon das wäre für den Ausbilder ein Grund zum Eingreifen.

Ein wichtiges Merkmal ist es, wenn trotz eines Verbotes das Smartphone genutzt wird und der Betroffene dabei erwischt wird. Wird das Gerät entzogen, etwa durch eine Platzierung im Spind oder in einem besonderen Wertfach, sind unter Umständen echte Entzugserscheinungen zu beobachten. Dazu gehören beispielsweise Schweißausbrüche, Unkonzentriertheit, Fehlerhäufung, Reizbarkeit, Nervosität, bis hin zu Suizidgedanken (weil das Leben ohne PC als sinnlos betrachtet wird). Sogar Händezittern und andere unwillkürliche körperliche Reaktionen (Tics) wurden gelegentlich beobachtet.

**Nicht-
beachtung
eines Verbots**

Natürlich können alle diese Symptome auch andere Ursachen haben, gerade wenn sie nur vereinzelt auftreten. Trotzdem sollten sie Grund genug für den Ausbilder sein, ein Gespräch mit dem Betroffenen zu führen und die Ursachen zu ermitteln. Auch bei häuslichen Problemen oder anderen Ursachen kann ja gegebenenfalls Hilfe notwendig sein.