



INSTITUT SANCTA MARIA

Vorderbergstr. 2 / CH-7323 Wangs

081 720 47 50
wangs@isv-schulen.ch

An Jugendliche, die gerne am Smartphone hängen!

Manche Jugendliche scheinen immer mit ihrem Smartphone beschäftigt zu sein. Diese kleinen Geräte sind faszinierend und bieten Möglichkeiten, die das Leben tatsächlich erleichtern können. Doch ist dies wirklich immer der Fall? Lauern da nicht auch Gefahren für die persönliche Entwicklung, für Freundschaften und das Familienleben?

Keineswegs möchte ich die Vorteile eines gemässigten Smartphonegebrauchs leugnen. Diese kleinen Taschencomputer sind aber für viele Jugendliche zu einem Statussymbol geworden und entsprechend schwer tun sich viele, darauf zu verzichten oder dessen Verwendung stark einzugrenzen. Wenn das Smartphone bei jedem Alarmton auch in unangemessenen Situationen routinemässig gezückt wird, wenn „Freundschaften“ im Chat wichtiger werden als im realen Leben, wenn die gesunde Ernährung und der sportliche Ausgleich nur mehr per Befehl einer App auf dem Smartphone berücksichtigt werden oder wenn dieses auch nicht mehr ohne innere Unruhe mal für einen Tag weggelegt werden kann, müsste nicht spätestens dann die Alarmglocke läuten?

„Ein Held ist, wer sein Leben
Grossem opfert;
wer's für ein Nichts
vergeudet, ist ein Tor.“
Franz Grillparzer

Hast Du Dir schon mal Gedanken darüber gemacht, ...

1. ... wie viel Zeit Jugendliche durchschnittlich online verbringen?

Laut einer Umfrage der Eidgenössischen Kommission für Kinder- und Jugendfragen sind Jugendliche während ihrer Freizeit in der Schweiz durchschnittlich vier Stunden online pro Tag. Die Zeit verbringen diese Jugendlichen besonders auf Chat-Plattformen und mit Online-Spielen, mit zunehmendem Alter gewinnen Informationsseiten an Bedeutung (vgl. NZZ vom 26. August 2019). Nicht berücksichtigt sind Zeiten der Smartphone-Nutzung im Offline-Modus und der Internetnutzung in der Schule.

Ist das eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung? Werden hier nicht reale Hobbys zu Gunsten einer virtuellen Welt verdrängt, die einen von der Realität entfremdet? Mit Sicherheit wäre es nützlicher, mit Freunden zu diskutieren, zu musizieren, sich Zeit fürs Gebet zu nehmen, ein gutes Buch zu lesen, Gesellschaftsspiele zu machen, Ausflüge und Bergtouren zu unternehmen, gemeinsam etwas aufzubauen, an einem schönen Zuhause zu arbeiten usw.

2. ... wie ein unkontrollierter Smartphone-Konsum die Gesundheit schädigt?

Der Neurowissenschaftler Manfred Spitzer legt in seinem Buch „Smartphone-Epidemie. Gefahren für Gesundheit, Bildung und Gesellschaft“ die Negativfolgen dar, die besonders gravierend bei einem unkontrollierten Smartphone-Konsum bis zum 25. Lebensjahr auftreten: Kurzsichtigkeit, IQ-Verlust, Notenverschlechterung und Suchtentwicklung. So sind in Südkorea zum Beispiel bereits 95% der unter 20-Jährigen kurzsichtig, in Europa rund 30%.

Mehr als die Hälfte der 12-19-Jährigen gibt laut einer Umfrage an, vor dem Einschlafen im Zimmer öfters digitale Medien zu nutzen. Wenn Jugendliche daher an Schlafstörungen oder Übermüdung leiden, kann dies damit zusammenhängen.

3. ... dass virtuelle Freundschaften keine wirklichen Freundschaften sind?

Eine wahre Freundschaft besteht nach Aristoteles in einer Ähnlichkeit und einem gegenseitigen Wohlwollen. Freunde haben einen gemeinsamen Schatz, auf dem die Freundschaft aufbauen kann. Dieser gemeinsame Schatz kann aus gemeinsamen Abenteuern, Freizeitbeschäftigungen, Arbeiten oder Spielen bestehen. Dazu gehören auch Schwierigkeiten, die man gemeinsam gemeistert hat; gemeinsam getragener Schmerz und Freuden, an die man sich gern erinnert usw. Das Wichtigste dieses gemeinsamen Schatzes ist jedoch Gott: Ohne Gott ist jede Freundschaft brüchig.

Chat-Freundschaften dagegen gründen meist auf einer Scheinwelt. Hier präsentiert sich jeder von der besten Seite; Tränen und Schmerz werden nicht gezeigt, so dass der andere nur die halbe Wahrheit des sogenannten „Freundes“ kennenlernt. Auch Gestik, Mimik und Tonfall fehlen, was für eine echte Kommunikation gerade wichtig wäre. Das entspricht nicht der Realität, sondern vielmehr einer Scheinwelt. Im Chat berichtet jeder von den eigenen Erlebnissen – nicht von gemeinsamen. Wo bleibt da der gemeinsame Schatz, auf dem eine Freundschaft aufgebaut werden kann? Die Gemeinsamkeit von Chat-Freunden besteht oft nur

„Wir realisieren allmählich, dass wir in einer Kultur der Störung leben, in der wir zunehmend abgelenkt, unkonzentriert, fahrig und nervös, ja geradezu asozial werden. In wenigen Jahren wird das Suchtverhalten mit den elektronischen Medien so sanktioniert sein wie das Rauchen. Man wird dann als ungebildet und charakterschwach gelten, wenn man auf sein Smartphone starrt.“

Matthias Horx, Soziologe und Zukunftsforscher

darin, dass beide irgendwo auf der Couch mit einem Smartphone in der Hand sitzen und dem Gegenüber ein einseitiges Gesicht präsentieren. Freundschaften, die daher auf einer solchen Scheinwelt gründen, nennt man Scheinfreundschaften, die nach einiger Zeit wie Seifenblasen wieder platzen, jedoch einen bitteren Nachgeschmack hinterlassen.

4. ... dass Smartphones das Familienleben zerstören können?

Jugendliche brauchen ein Zuhause mit Nestwärme. Entscheidend ist dabei nicht der Luxus, sondern die Geborgenheit. Jeder muss da seinen Anteil leisten. Wenn Eltern und Kinder gemeinsam beten, musizieren, singen, an einem wohnlichen Zuhause arbeiten, eine Baumhütte bauen, gemeinsam einen Ausflug unternehmen, spielen oder sich gemeinsam im Priorat engagieren, dann wächst eine Familie zusammen und die Kinder fühlen sich geborgen. Doch wenn jeder nur noch mit seinem eigenen Smartphone beschäftigt ist, macht sich ein Individualismus breit, der diese Nestwärme zerlegt. Die Vorbildfunktion der Erwachsenen – auch der Grosseltern – ist hier von grosser Bedeutung!

5. ... dass ein Smartphone unsere Psyche überfordern kann?

Der Kinder- und Jugendpsychiater Michael Winterhoff zeigt in seinem Buch „Mythos Überforderung“, dass unsere Psyche durch die Informationsflut und die ständige Erreichbarkeit via Smartphone regelrecht überfordert wird und dass das krank macht. Es wundert nicht, dass viele Menschen nicht mehr zwischen wichtigen und unwichtigen Informationen unterscheiden können und oberflächlich werden.

6. ... dass Smartphone-Benutzer oft gegen die Höflichkeitsregeln verstossen?

Es gibt Höflichkeitsformen, die für kultivierte Menschen wie selbstverständlich sind: Tür aufhalten, nicht ins Wort fallen, im Gespräch Aufmerksamkeit schenken usw. Im Grunde genommen geht es dabei um einen respektvollen Umgang mit Mitmenschen, der sich in Aufmerksamkeit und Wertschätzung dem anderen gegenüber zeigt. Das scheinen viele Smartphonebenutzer vergessen zu haben: Wer mitten im Gespräch sein Smartphone zückt und einen Chat mit abwesenden Personen hält, zeigt doch dadurch, dass er mit seinen Gedanken anderswo weilt und ihm das Gespräch nicht wichtig ist. Ein unverschämtes Verhalten! Wenn „Freunde“ zusammensitzen und jeder mit seinem Smartphone beschäftigt ist, verhalten sich diese wie Steinzeitmenschen, denen man einen Audi TT RS zum Fahren gibt. Es endet jedenfalls nicht gut.

7. ... dass ein Smartphone das christliche Tugendstreben zerstören kann?

Fast alle Jugendlichen nutzen das Internet, meist über Smartphones. Zwei Drittel der 15-jährigen in der Schweiz konsumieren auch sexuelle Inhalte, wie aus einer Umfrage der Pädagogischen Hochschule Schwyz hervorgeht (NZZ vom 23. Mai 2019). Wir müssen uns daher ehrlich der Frage stellen: Bringt uns das Smartphone Gott näher oder hält es uns von Gott fern? Hilft mir das Smartphone, meine Standespflichten zu erfüllen und in der Tugend zu wachsen oder hält es mich im Gegenteil von den Standespflichten in der Schule oder der Familie ab?

„Wenn deine Hand oder dein Fuss dir zum Ärgernis wird, so haue ihn ab und wirf ihn von dir; es ist besser für dich, verstümmelt oder hinkend in das Leben einzugehen, als mit zwei Händen oder zwei Füßen in das ewige Feuer geworfen zu werden.“

Mt 18.8

Vorschläge für einen verantwortungsvollen Umgang mit dem Smartphone:

1. Zeitliche Eingrenzung

Jugendliche dürfen sich glücklich schätzen, wenn sie möglichst lange ohne Smartphone auskommen. Vielleicht braucht man in der Ausbildung ein solches. Doch genügt dann nicht auch ein einfaches Tastenhandy? Der Besitz eines Smartphones macht einen Jugendlichen nicht wertvoller und Ansehen kann man sich bei Kollegen auch auf andere Weise erarbeiten. Entscheidend sind vielmehr Qualitäten wie das Tugendstreben! Wichtig ist, der Nutzung des Smartphones zeitlich Grenzen zu setzen (z.B. kein Bildschirm nach dem Abendgebet) und es nicht überallhin mitzunehmen.

2. Räumliche Eingrenzung

In manchen Familien deponieren alle Kinder ihre Smartphones im Wohnbereich. Niemand verschwindet mit seinem Smartphone auf dem Zimmer und während des gemeinsamen Essens ist dessen Benutzung tabu. Jugendliche dürfen sich glücklich schätzen, wenn zu Hause solche Regeln gelten, auch bezüglich Laptops usw.!

3. Inhaltliche Eingrenzung

Ein guter Internetfilter, welcher den Bedürfnissen eines Jugendlichen angepasst ist, kann enorm wertvoll sein. Tipps dazu findest Du unter: <https://internet-filter.weebly.com>. Es lohnt sich!

Bemerkenswert ist, dass ausgerechnet die Kinder von Bill Gates erst mit 14 Jahren ihr erstes Smartphone bekamen und sie dieses nur begrenzt nutzen durften. Abends zum Beispiel durften die Kinder ab einer gewissen Uhrzeit gar keinen Bildschirm mehr nutzen. Der Gründer von Microsoft kennt die Gefahren, die in einem Smartphone lauern.

Und wir? – Eltern und Betreuer können Jugendlichen zwar Grenzen setzen, doch entscheidend für den Erfolg ist ein ganz anderer Punkt: Jugendliche müssen selbst den Umgang mit dem Smartphone reflektieren lernen und irgendwann aus eigener Überzeugung den Kauf eines Smartphones hinausschieben bzw. dessen Nutzung zeitlich, räumlich und inhaltlich eingrenzen. Ein Jugendlicher mit solcher Selbstbeherrschung zeigt persönliche Reife und ist bewundernswert!

Ich bete für Euch! Mit priesterlichem Segensgruss

Palmer P. S. - Schw