



Prof. Gerald Hüther – Hirnforscher  
<https://www.gerald-huether.de/>

# Was heißt bewusster Umgang mit digitalen Medien ...

Zusammengestellt aus Interviews & Berichten von Prof. Gerald Hüther

Wenn wir in dieser Zeit/Welt leben, müssen wir uns und unsere Kinder auch darauf vorbereiten, sich darin zurecht zu finden, um dabei geistig und körperlich gesund zu bleiben.

Entscheidend ist, ein Verständnis zu haben, was digitale Medien mit uns machen, wie sie auf uns wirken und wo Gefahren lauern und ich diese vermeiden kann.

Es bringt nichts die digitalen Medien zu verteufeln, sondern wir müssen erkennen, dass diese ein WERKZEUG sind (wie Hammer und Nagel) und wir sollen diese auch als solches benutzen (zB. um etwas zu erschaffen, einen Nutzen daraus zu ziehen).

Meist werden digitale Medien allerdings ANDERS genutzt und zwar zur so genannten Affektregulation, heißt, sie werden benutzt, um gewissen Bedürfnisse zu befriedigen oder Gefühlszustände abzuarbeiten, wie Wut/Ärger/Frustabbau (Shooterspiele) oder Verbundenheit herzustellen (Chatten).

Wenn diese Bedürfnisse im realen Leben nicht gestillt werden (können), dann läuft man Gefahr auf die digitalen Medien auszuweichen, weil diese leicht zugänglich sind.

Wenn ein Kind/Jugendlicher/Erwachsener lernt über diese digitalen Medien seine Bedürfnisse zu befriedigen und dies Überhand nimmt, dann geht der Kontakt zur realen Welt verloren und er/sie verliert das Gefühl, wie man im realen (nichtdigitalen) Leben Konflikte klärt bzw. mit Wut/Ärger/Frustration und anderen Gefühlen umgeht.

Das Resultat ist dann ähnlich wie bei Drogen, man braucht diese, um seine Gefühlszustände abzuarbeiten bzw. diese zu befriedigen. Das erklärt auch die Reaktionen bei „Entzug“ oder „Verboten“ des Mediums.

Gefühlszustände mit digitalen Medien zu verknüpfen bzw. zu kompensieren IST DIE HAUPTGEFAHR im Umgang mit digitalen Medien. Und je früher diese Koppelung gelernt wird, desto schlimmer sind die Auswirkungen.

Ein wunderschönes Beispiel ist die Kopplung mit dem Gefühl - Langeweile. Wer kennt das nicht, wieviele Personen auf der Bus-Bim-Haltestelle schauen auf ihr Handy während sie warten. Hier wird eintrainiert, dass Langeweile direkt mit dem digitalen Medium kompensiert wird.

Zusätzlich kommt noch hinzu, dass es bei dieser Tätigkeit meist nur um "Konsum" geht sprich passive Tätigkeit und sich das Gehirn (exekutives Frontalhirn) dadurch zurückbildet.

Das Gehirn braucht DEN SOZIALEN AUSTAUSCH MIT PERSONEN (mit allen Sinnen) um diese KOMPETENZEN (Sozialkompetenz) zu erlernen.

## Praxistipp – Nachtruhe/Schlafen/Konsumpause

Schlafen ist eine wichtige Funktion für das Gehirn, um sich zu regenerieren, sortieren und neu zu strukturieren.  
Die Schlafqualität ist entscheidend für ein optimales Ergebnis, sprich erholt, frisch und munter am Morgen zu sein.  
Hierzu hat sich in der Praxis aus Erfahrungsberichten von diversen Familien folgendes als wertvoll herauskristallisiert.

- Familienregel → Smartphone ab einer vereinbarten Uhrzeit aus dem Schlafzimmer (Altersabhängig – zB. am 20.00 Uhr) an einen vereinbarten Ort (Handyparkplatz) im Flugmodus ablegen. Vorbildwirkung von Erwachsenen!
- Vorzimmerregal/kasten mit Steckdose (USB-Verteiler) eignen sich als Familien-Ablage – es soll attraktiv sein dort abzulegen (Ladevorgang)
- Flugmodus einschalten – reduziert Nachschauen-Wollen (FOMO) bei Smartphone-Tönen in der Nachtruhe
- Sleeptexting kann vermieden werden → siehe Zusammenfassung Vortrag - Gefahren des Internets im Jugendalter
- Melatonin wird besser gebildet, wegen Blau-Licht-Reduktion
- „Nachtruhe“ an Freunde kommunizieren – zB. ab 20.00 Uhr lese ich keine Nachrichten mehr – erst in der Früh wieder → hilft die Erwartungshaltung zu reduzieren, immer erreichbar zu sein

