

VIDEO UND CO: Verhaltensverändernde Einflüsse

Für die gesunde Entwicklung von Kindern ist es wichtig, die Auswirkungen von Video und Bildschirmzeiten zu kennen. Erst ab dem 13. Lebensjahr ist die Gehirnstruktur so ausgebildet, dass das Risiko für Bildschirm sucht sinkt. Videospiele mit Identitäten sind dennoch mit Vorsicht zu genießen. Auch Erwachsene profitieren von einem kontrollierten Umgang mit Medien: Stressreduktion, bessere Konzentration und positive Wirkung auf den Schlafrhythmus. Dieses Infoblatt gibt einen Überblick über Belastungen, die Video und Co auf Körper, Geist, Seele und Spirit haben.



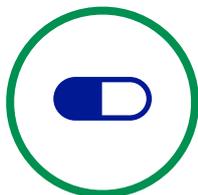
Bildschirmzeit

Bildschirmzeit hemmt wichtige Prozesse im Körper: Vitamin D3, Melatonin, Serotonin, Schlaf und die Verbindung der Gehirnhälften. Gelerntes wird gelöscht und man muss immer wieder von vorne anfangen. Vermeintlich schlechte Lerner sind oft einfach nur zu viel vorm Bildschirm. Wichtiger Hinweis: bis zum Alter von 12 Jahren sind Kinder nicht in der Lage, dem Suchtpotential zu entgehen. Kein Kontakt ist ideal, sonst minimieren Sie Bildschirmzeit auf 2-3 Stunden pro Woche.



Computer- und Videospiele, Social Media

Der Entzug von Videospiele, insbesondere solchen, die online mit verschiedenen Identitäten gespielt werden, ist schwerer als der von Crystal Meth, sagen Experten. Auch in sozialen Medien und Kommunikationsapps ist es leicht den Fokus zu verlieren. Insbesondere der Social Media Dienst TikTok ist so programmiert, dass er abhängig macht.



Medikamente, Zigaretten und andere Drogen

Achten Sie darauf, dass Kinder nicht in die Nähe von diesen Stoffen kommen oder dem Rauch ausgesetzt sind. E-Zigaretten gelten hier ebenso wie klassische Zigaretten. Ein Tipp: ein Übermaß an Zucker ist nicht nur für den Körper schädlich, sondern auch für die Psyche und das Gehirn. In vielen Produkten für Kinder steckt versteckter Zucker



Comics und Figuren:

Es gibt Inhalte, die einen störenden Einfluss auf die Entwicklung und Psyche haben. Meiden Sie die klassischen Megatrends. In jedem Fall sollten Sie vor allem auf Ihr Gefühl achten, wenn ein Trend in das Kinderzimmer schwappt.



Altersgerecht

Kinder wirken oft älter und weiser, als sie sind. Sie brauchen Freiraum, um Selbstwert und Selbstständigkeit zu erlernen, Grenzen, um sich sicher zu fühlen und einen Erwachsenen, der ihnen hilft Entscheidungen zu treffen, für die sie noch zu jung sind. Lesen Sie auch die Tipps zu Resilienz, also Stabilität und Widerstandskraft unter <https://www.verenaradlingmayr.com/resilienz/>

Quellen:

<https://warda.at/magazin/kritischer-blick/5-gefahren-tiktok-sucht-paedophilen-datenklau/>
<http://kurt.digital/2021/12/09/zwischen-sucht-und-unterhaltung-der-tiktok-algorithmus-und-seine-folgen/>
<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=wBLDi4UyhvI>

HINTERGRÜNDE

Zweijährige, die brüllen wie am Spieß, wenn man ihnen das Handy wegnimmt. Väter, deren Verhalten sich ändert, nachdem sie kurz ihr Videospiel gespielt haben. Generell ein Verfall von Sitten, mehr Gewalt, Drohungen, Aggression - ist das alles dem bißchen Zeit zuzuschreiben, die man online verbringt? Denn so viel macht man darin doch gar nicht. Oder?

In einem Versuch zu erkennen, wie viel Zeit bei der kurzen 'Nachlese' auf Instagram oder WhatsApp vergeht, habe ich meine Zeit gestoppt. Manche Smartphones bieten dazu einfach Lösungen an, indem sie nach einer vom Nutzer selbst gewählten Zeit, zB 30 Minuten, die App sperren.

30 Minuten? Brauch ich nie. Denkste - so falsch lag ich schon lange nicht mehr. Doch es ist. nicht nur Zeit, die man auf diesen Kanälen verliert. Es geht um viel mehr: es geht um alles, was Sie sind, was Sie menschlich und selbstbestimmt macht. Klingt dramatisch, überzogen? Lesen Sie weiter und entscheiden Sie selbst.

Gehirn & Gehirnentwicklung

Ausnahmslos alle Social Media Dienste, von Facebook über Youtube, von Google zu Instagram, Pinterest und TikTok, bis hin zu WhatsApp und Signal oder Telegram (und alle weiteren) haben eines gemeinsam: sie sprechen das Belohnungszentrum im Gehirn an, und zwar dasselbe Zentrum, das auch Drogen wie Heroin ansprechen.

Das selbe gilt für alle farbintensivierten Bücher, Bilder und Filme - und sehr oft sind animierte Kinderfilme ein einziger farb-intensiver Trip. Auch sie sprechen das Belohnungszentrum im Gehirn an.

Deswegen ist es logisch, dass kleine Kinder brüllen, wenn man ihnen das Tablet (Kindertablet, iPad, etc) oder Handy wegnimmt:sie durchlaufen einen kalten Entzug. Ein kalter Entzug ist das abrupte Absetzen einer süchtig machenden Substanz. Der härteste Entzug, der wirksamste. Aber eben auch der, der sich drastisch auf den Körper auswirkt: zittern, schwitzen sind nur zwei der möglichen Auswirkungen.

Die fatalen Auswirkungen sind bei Erwachsenen nicht mehr so schlimm, weswegen sie oft die Gefahr nicht sehen, was den Umgang von Kindern mit Handys und Co angeht. Sind ja nur 30 Minuten. Nein, es ist wie ein Schuss Heroin. Und das geben Sie Ihrem Kind ja auch nicht.

Bildschirmzeit hemmt die Bildung von wichtigen Verbindungen, sog. Synapsen, die beim Lernen entstehen. Die als Belohnung gedachte Fernsehzeit nach dem Pauken ist also hinderlich. Viele Schulen haben bemerkt, dass trotz gut strukturiertem Tele_Learning das Bildungsziel nicht erreicht werden konnte und man quasi wieder von vorne anfängt. Viele Wissenschaftler

warnen schon lange davor, dass Kinder unter 12 Jahren und Bildschirme jeglicher Art nicht zusammen gehören. Sogar im Silicon Valley gibt es Verfechter dieses Trends. Das Argument, dass die Kinder ja alles Digitale brauchen wenn sie groß sind, geht ins Leere: denn ab 12 Jahren lernen sie locker alles, was sie brauchen, ohne die Gehirnleistung dadurch zu gefährden.

Empfehlung: bis zum Alter von 5 Jahren sollte es gar keine Bildschirmzeit geben danach bis zum 12. Lebensjahr max. 30 Minuten alle 2 Tage.

Computerspiele / Identitätsspiele

Ein New Yorker Psychologe, der hauptsächlich mit drogensüchtigen Kindern arbeitete, arbeitet nun auch mit Kindern, die nach Computerspielen süchtig sind. Er sagt dazu, dass die Entwöhnung von Computerspielen wie World of Warcraft bei diesen Jugendlichen schlimmer ist als die von Crystal Meth, einer Droge, die so wesensverändernd ist, dass es kaum eine Genesung gibt. Dennoch gibt es an vielen Schulen Projektunterricht zu WoW, wie das Spiel in Insiderkreisen genannt wird.

Aus den Erfahrungen der Kriegsführung haben Psychologen erkannt, dass Kriege erst brutal wurden, als die Kämpfenden sich nicht mehr in die Augen sehen mussten. Distanz erleichtert Brutalität. Und die Computerspiele, auch wenn sie auf Strategie ausgerichtet sind, machen auch aggressiv. Mütter beklagen das oft, auch Kinder erkennen Eltern nicht mehr, nachdem die nur 30 Minuten in ihre andere Welt eingetaucht sind. Neben der Brutalität lösen diese Spiele auch das 'Herr-Der-Fliegen'-Syndrom aus: es gibt Spaß, a-

aber keine Regeln, je mehr man sich nach oben kämpft, desto mehr Bewunderung erhält man. Aber man macht sich auch Feinde. Ein Wechselbad an Macht und Paranoia. Das ist kein Nährboden für eine gesunde Entwicklung.

Audiobooks / Hörbücher / Kinderboxen

Alle Traditionen, von unserer zur indianischen, liebten es Märchen zu erzählen. Die Kraft, die in Märchen steckt, ist unglaublich: Sie sprechen zu uns auf der Ebene der Seele, vorgelesen oder selbst gelesen haben sie die Gabe uns zu berühren, zu transformieren, ohne dabei je zu überfordern.

Dieser Effekt stellt sich nicht ein, wenn man einen Film sieht oder Hörbuch hört (oder, ganz böse: Figuren auf Boxen.)

Kinder können sich ab einem gewissen Alter auch selbst beschäftigen. In der Hektik des Alltags wirkt es wie ein Segen, wenn sie endlich mal ruhig sind. Die Computerstimmen aus Büchern oder Boxen haben es geschafft, Kinder in ihren Bann zu ziehen. Sie schalten ab, lauschen gebannt. Generell sollte man Dingen und Personen, die zu viel Hype auslösen, mit Vorsicht begegnen. Der Nachteil von Computerstimmen ist folgender: die frühe Prägung auf etwas, das nicht menschlich ist, verringert den Zugang zur eigenen Menschlichkeit. Außerdem wird es leichter später durch die vertraute

Computerstimme subtil manipuliert zu werden. Diese Lenkbarkeit nutzen heute schon Medien und Werbung. Siehe dazu auch Factsheet Humantechnologie im Downloadbereich.

Steuerbarkeit, Lenkbarkeit

Brot und Spiele gab der römische Herrscher seinem (armen) Volk, um sicherzugehen, dass es keine Aufstände gab und dass er wiedergewählt wurde. Brot und Spiele bekommen moderne Menschen immer noch: gratis Apps, die einem das Leben, den Sport, die Kontaktpflege erleichtern oder ermöglichen.

Schon im alten Rom geschah das nicht aus Nächstenliebe. Und wenn man den Forschern, die vor Datenklau und Fremdbestimmung warnen, glaubt, sind alle kostenlosen Dienste ein trojanisches Pferd. Ich frage Sie: wenn Sie Unternehmer sind, würden Sie etwas, das Millionen gekostet hat, einfach so verschenken? Nein?

Empfehlung: aktivieren Sie einen Zeitzähler, der Sie nach 30 Minuten warnt bzw alle Anwendungen, sog. Apps, deaktiviert. Bei iPhones ist der vorinstalliert, man findet ihn unter System-einstellungen/Bildschirmzeit (Screen Time)

EMPFEHLUNGEN / PRAXISTIPPS



Mut zum Nein - geht!

Handy und Tablet auf Flugmodus stellen, oder einfach ausschalten.
Bildschirmzeiten auf null reduzieren. Es gibt immer mehr Familien, die auf den Fernseher verzichten. Das Ergebnis:
Bewunderung, wie toll ihre Kinder sich mit 'nichts' alleine beschäftigen können.
Ein Versuch lohnt.



Grün & Wald - perfekt!

Holz hilft, elektrische Belastungen wieder loszuwerden. Wälder haben auch eine positive Wirkung auf Süchtige, was im Zusammenhang mit Computerspielen hilfreich sein könnte.
Wer mehr Wald und grün einbaut, kann pos. Auswirkungen auf Leber (Wut), Stabilität und auch auf die Gesundheit erfahren.



Edelsteine & Co

Generell bin ich kein Fan davon die Natur auszubeuten. Man kann Edelsteine verwenden, aber bitte nur in Maßen.
Alles, was der Erde genommen wird, schwächt sie. Arbeiten Sie ergänzend auch mit rasa Flanell (Schutz vor Strahlung), mit Salz oder Produkten Ihrer Wahl. Bitten Sie das Licht um Führung bei der Auswahl.