

Dirk Walbrühl

# Die »digitale Kindheit« ist längst da. So beenden wir den Streit um die Bildschirme

18. Juli 2018

**Wann Bildschirme unseren Kindern schaden und wie wir sie richtig einsetzen, erfährst du in diesem Text.**

Es ist Samstagmorgen und das Wochenende gerade mit strahlendem Wetter gestartet. Ein Vater nimmt seinen 8-jährigen Sohn mit zum Friseurtermin. Doch von Quengeln und Hibbeln ist bei dem Kind keine Spur. Stattdessen starrt der Sohnemann stumm auf das leuchtende Display seines Smartphones. In einer ganzen Stunde blickt der Kleine kein einziges Mal auf, nimmt seine Umgebung anscheinend kaum wahr.

*»Vater: »Wir sind bald fertig.«*

*Sohn: »Mhm.««*

Vor einigen Wochen wurde ich Zeuge einer solchen Szene, die sich in ähnlicher Form sicher jeden Tag an vielen Orten überall auf der Welt abspielt. Denn wir leben längst im Zeitalter der Bildschirme: Smartphones, Tablets, Laptops, Fernseher, Spielekonsolen – sie sind überall, vor allem in Kinderhänden.

Neue Untersuchungen <sup>#1</sup> zeigen, dass Kinder im Alter von 8–12 <sup>#1</sup> Jahren durchschnittlich 6 Stunden pro Tag allein zu Unterhaltungszwecken auf Bildschirme schauen. Auf den vordersten Plätzen liegen Videoclips und Social Media; Hausaufgaben und Lernen am Computer kommen noch oben drauf. Besonders in bildungsfernen Familien ufer die »Screen Time« – also die Bildschirmzeit – aus. <sup>#2</sup>

Insgesamt sehen Kinder mittlerweile ihre Bildschirme häufiger und länger als Freunde, Lehrer oder Familien. <sup>#2</sup> Das gab es noch nie in der Menschheitsgeschichte: Die »digitale Kindheit« ist also längst Realität.

Eltern und Pädagogen reagieren besorgt: In den USA rufen Blogs <sup>#3</sup> zu strengen Bildschirmzeiten oder sogar »Screen-Free-Parenting« auf. Auch in Deutschland rangieren Bücher über angebliche »digitale Demenz« <sup>#4</sup> auf den Bestsellerlisten weit oben. <sup>#5</sup> Dabei dreht sich bisher alles um die Frage: Wie viel Bildschirm ist gut für den Nachwuchs?

Es ist höchste Zeit für eine differenziertere Debatte, in der nicht mehr Internet, Bildschirme und Digitales wild durcheinandergeworfen werden – und Eltern lernen können, die »digitale Kindheit« weder zu verbieten, noch einfach passieren zu lassen, sondern mitzugestalten.

*An dieser Stelle befindet sich in der Originalansicht das eingebettete Video "A Magazine Is an iPad That Does Not Work.m4v". Den Direktlink zum Video findest du am Ende dieser PDF-Datei unter »Medien« (Nummer I).*

*Ein virales Video, dass ein an Medien gewöhntes Kleinkind zeigt.*

## **Deshalb können Kinder nicht die Finger von Bildschirmen lassen**

Dirk Walbrühl

Die »digitale Kindheit« ist längst da. So beenden wir den Streit um die Bildschirme

[perspective-daily.de/article/573/TCSexqvU](https://perspective-daily.de/article/573/TCSexqvU)

Die Sozialpsychologin Catarina Katzer forscht seit Jahren zu den Auswirkungen der Digitalisierung auf unser Leben <sup>#6</sup> und hat bereits das Schulministerium NRW und den Schweizer Nationalrat bei der Entwicklung digitaler Bildungskonzepte beraten. Sie beschäftigt sich täglich mit den Auswirkungen von Bildschirmmedien auf Kinder.

*»Wir müssen uns mit der Realität da draußen befassen: 17-Jährige schauen 135-mal am Tag auf das Smartphone. <sup>#7</sup> Sie werden regelrecht darauf konditioniert.« – Catarina Katzer, Sozialpsychologin*

Sie weiß aber auch, dass es nicht allein um die Zeit in Stunden und Minuten vor den Bildschirmen geht. Bevor wir da genauer hinschauen, lohnt sich ein Blick auf die Frage: Warum ist die Suchtgefahr gerade bei Kindern und Jugendlichen so hoch?

- > **Interaktivität:** Viele Bildschirme verbinden Kinder mit dem Internet. Für die interaktiven Reize dort sind sie besonders anfällig, da im Kindesalter Neugier und Entdeckungsverhalten im Gehirn besonders stark belohnt wird.
- > **Zugehörigkeit:** Mobile Bildschirme wie Smartphones sind überall verfügbar und ermöglichen Kindern über zahllose Apps und in sozialen Medien die ständige Kommunikation mit Freunden und Bekannten. Das erzeugt eine große emotionale Nähe zu ihnen – aber auch einen starken Druck, <sup>#8</sup> in diesen Apps (immer) präsent zu sein.
- > **Bestätigungs-Mechaniken:** Programmierer wissen heute genau, wie sie Spielanreize und Belohnungs-Mechanismen einsetzen müssen, damit eine App immer wieder geöffnet wird. <sup>#9</sup> Vor allem digitale Spiele haben viele eingebaute psychologische Mechanismen, deren Reizen sich nicht nur Kinder schwer entziehen können. <sup>#10</sup>

So unterschiedlich die Inhalte auf verschiedenen Bildschirmen sind, so haben sie doch einen entscheidenden Faktor gemeinsam, der zur ständigen Nutzung verleitet: Gruppendruck. Nur wer den neuesten Videoclip gesehen hat oder wer die neueste App installiert, kann auf dem

Dirk Walbrühl

Die »digitale Kindheit« ist längst da. So beenden wir den Streit um die Bildschirme  
[perspective-daily.de/article/573/TCSexqvU](https://perspective-daily.de/article/573/TCSexqvU)

Schulhof mitreden.

Eltern von heute stehen damit vor einem Dilemma: Einerseits soll der Nachwuchs nicht ausgegrenzt und in Bezug auf den späteren Beruf nicht digital abgehängt werden. Andererseits machen sie sich Sorgen über die negativen Auswirkungen von »zu viel Bildschirmzeit«. Die Forschung kann dabei helfen, Chancen und Risiken richtig einzuschätzen.

## Von Chancen und Risiken: Das »machen« Bildschirme mit der Jugend

Vorweg ein wenig Ernüchterung: Die Forschung zu den Auswirkungen von Bildschirmmedien steckt noch in den Kinderschuhen. Vor allem ausreichende Langzeitstudien fehlen aus leicht nachvollziehbaren Gründen – es gibt sie schlichtweg noch nicht lang genug. Erste Studien legen aber bereits nahe, dass zu viel Bildschirmzeit Kindern schaden kann. Und zwar so:

- > **Psychische Gesundheit:** US-Schlafforscher haben bereits im Jahr 2011 Schlafstörungen bei Jugendlichen untersucht. <sup>#11</sup>

Dabei berichteten die Befragten mit den höchsten Bildschirmzeiten auch über die schlimmsten Schlafprobleme. Und gerade interaktive Bildschirme wie Smartphones ergaben ein höheres Risiko als normale Fernseher. <sup>\*3</sup> Ausreichend erholsamer Schlaf ist aber wichtig, um Erinnerungen und Gelerntes gut abzuspeichern und Giftstoffe abzubauen. <sup>#12</sup> Zu wenig Schlaf kann langfristig sogar psychische Erkrankungen begünstigen. <sup>#13</sup>

Andere alarmierende Studien bringen erhöhte Bildschirmzeit mit gesteigerten Risiken für Depression oder Suizid in Verbindung, weisen aber methodische Schwächen auf und sind deshalb wenig belastbar. <sup>\*4</sup>

*Dirk Walbrühl*

Die »digitale Kindheit« ist längst da. So beenden wir den Streit um die Bildschirme  
[perspective-daily.de/article/573/TCSexqvU](https://perspective-daily.de/article/573/TCSexqvU)

- > **Fettleibigkeit:** Eine australische Studie aus dem Jahr 2017 <sup>#14</sup> legt einen Zusammenhang zwischen Bildschirm-Nutzung bei Kindern sowie Jugendlichen und späterer Fettleibigkeit nahe. Die Forscher sahen aber nicht den Bildschirm selbst, sondern das lange Sitzen <sup>#15</sup> davor als den Hauptgrund an.
- > **Haltungsschäden:** Das Starren mit gesenktem Kopf auf mobile Bildschirme wie Smartphones überbelastet bereits bei Kindern die Halswirbelsäule – je nach Neigungswinkel mit bis zu 20 Kilogramm. Orthopäden kennen das Phänomen <sup>#16</sup> als »Handynacken« <sup>#15</sup> und führen Nackenschmerzen, Kopfschmerzen und Verschleißerscheinungen darauf zurück – die sich durch mangelnde Bewegung <sup>#17</sup> noch verstärken. <sup>#18</sup>

Trotz dieser Risiken dürfen natürlich auch die Vorteile moderner Bildschirmmedien nicht unter den Tisch fallen – wenn sie richtig genutzt werden. Denn das interaktive Internet regt die Kreativität und selbstbestimmtes Lernen an, <sup>#19</sup> digitale Kommunikation über gemeinsame Interessen kann Toleranz und Empathie stärken <sup>#20</sup> und die Selbstdarstellung in sozialen Medien hilft bei der Ausbildung der Persönlichkeit. <sup>#21</sup>

Kein Wunder also, dass die Selbstfindung in der Pubertät heute vor allem online stattfindet. <sup>#22</sup>

Das weiß auch Sozialpsychologin Catarina Katzer. Sie weist aber auch deutlich darauf hin, dass die Übertragung von der digitalen Welt auf das echte Leben nicht so einfach ist: »Wir wissen heute ganz klar, dass gerade die körperliche Anwesenheit und der physische Austausch <sup>#23</sup> eine wichtige Bedeutung für das Erlernen zentraler Fähigkeiten im Umgang mit anderen Menschen haben.«

Wichtig ist also vor allem der Ausgleich. Denn wenn sich Kinder früh und einseitig mit Bildschirmen beschäftigen, können sie dadurch, so die Sozialpsychologin, in ihrer Entwicklung eingeschränkt werden – und können etwa Gesichtsausdrücke schlechter einschätzen. Auch Konzentrationsleistung <sup>#24</sup> und Aufmerksamkeitsspanne sinken auf Dauer,

*Dirk Walbrühl*

Die »digitale Kindheit« ist längst da. So beenden wir den Streit um die Bildschirme

[perspective-daily.de/article/573/TCSexqvU](https://perspective-daily.de/article/573/TCSexqvU)

vor allem in der Schule.

*»Kinder denken: >Mit dem Smartphone kann ich besser lernen und Hausaufgaben machen.< Das stimmt natürlich nicht. Wenn wir in den Schulen Experimente durchführen und ohne Bildschirme arbeiten lassen, merken die Kinder das auch selbst. Das kann dann schon ein Aha-Erlebnis sein.« – Catarina Katzer, Sozialpsychologin*

Trotz dieser ernst zu nehmenden Risiken werden in einem Großteil der deutschen Haushalte Kinder mit Bildschirmen alleingelassen. #25 Dahinter steht auch Überforderung. Da kommt gestressten Eltern eine Lösung gerade recht, die nach effektivem Management klingt: das strikte Bildschirmzeit-Konto.

Aber genau das ist zu kurz gedacht und hilft nicht wirklich weiter.

## Die »2-Stunden-Regel« bringt nichts

Als pauschaler Ratschlag für Eltern geistert vor allem ein Richtwert durchs Internet: 2 Stunden pro Tag. Das sei eine gesunde Bildschirmzeit für Kinder #26 und es läge vermeintlich nur an den Eltern, diese Vorgabe durch Kontrollen durchzusetzen.

Tatsächlich stammt diese Zahl ursprünglich vom US-amerikanischen Fachverband der Kinderärzte (AAP) aus dem Jahr 2013. Doch der ist längst zurückgerudert. #27

Denn die 2-Stunden-Regel bringt mindestens 2 Probleme mit sich: Erstens lässt sich eine strikte Bildschirmzeit kaum einhalten, da Kinder sehr kreativ darin sind, sie zu umgehen. Zweitens beruhigt eine feste Stundenzahl zwar Eltern – führt aber an der individuellen Mediennutzung von Kindern und vor allem den eigentlichen Problemen vorbei.

Das findet auch Catarina Katzer: »Verbieten bringt gar nichts – vor allem, wenn Eltern auf dem Spielplatz am Smartphone sitzen. Eltern

Dirk Walbrühl

Die »digitale Kindheit« ist längst da. So beenden wir den Streit um die Bildschirme  
[perspective-daily.de/article/573/TCSexqvU](https://perspective-daily.de/article/573/TCSexqvU)

müssen sich da selbst reflektieren und ihre Vorbildfunktion erkennen.«  
Das heißt natürlich im Gegenzug nicht, dass Eltern und Lehrer das  
Bildschirmverhalten der Kinder gar nicht kontrollieren sollten. Einen  
ersten Überblick verschaffen Online-Logbücher, die die Nutzungszeiten  
von Apps und Websites mitschreiben #28 – und Kindern und Eltern  
mögliche Übernutzungen und Probleme vor Augen führen können.

Eine weitere Lösung, die laut Katzer gut funktioniert, sind  
»bildschirmfreie« Zonen und Zeiten. Dies ist mittlerweile auch die neue  
Position der AAP. So könnten Familien vereinbaren, beim gemeinsamen  
Spielen, Essen oder Spaziergehen auf Smartphone und Co. zu  
verzichten – und so bewusster erleben, dass viele wertvolle Erfahrungen  
gerade abseits der Bildschirme passieren.

Solche Regeln für Bildschirmfreiheit können dabei helfen, Kindern einen  
kontrollierten Umgang mit Medien anzugewöhnen – aber sie wappnen  
nicht gegen alle Fallstricke der digitalen Welt. Denn, so die neuesten  
Erkenntnisse der AAP, nicht die Zeit am Bildschirm sei entscheidend für  
die Auswirkungen auf die Kinder, sondern die Inhalte. #29

## **Nicht der Bildschirm zählt, sondern was darauf passiert**

Was alle Eltern ihren Kindern gern mitgeben würden, ist ein souveräner  
Umgang mit digitalen Medien. Doch was auf vielen Bildschirmen in  
Kinderzimmern heute passiert, ist eine pädagogische Nullnummer – von  
Candy Crush bis zu Katzenvideos in Dauerschleife.

Ganz gleich wie lange Kinder diese Inhalte konsumieren – sie lernen  
dadurch kaum etwas für das spätere Leben. Und dann gibt es noch  
schädliche Inhalte, von altersungeeigneten Videos bis zu Chatkontakten,  
die Kinder belasten können – egal wie kurz die Bildschirmzeit dauert.

Um diese Probleme zu erkennen und einzugreifen, dürfen Eltern  
Bildschirme nicht generell verteufeln (und es sich damit mit dem

*Dirk Walbrühl*

Die »digitale Kindheit« ist längst da. So beenden wir den Streit um die Bildschirme

[perspective-daily.de/article/573/TCSexqvU](https://perspective-daily.de/article/573/TCSexqvU)

Nachwuchs gleich verscherzen), sondern müssen eben genauer hinschauen, was auf den Bildschirmen passiert. Catarina Katzer appelliert: »Eltern sollten sich über neue Phänomene ein Bild machen und wissen, womit sich ihre Kinder an Bildschirmen, Smartphone und Co. beschäftigen. Nur so können sie richtig einschätzen und reagieren, wenn Probleme auftreten.«

Das stellt gerade solche Eltern, die selbst wenig Technologie nutzen und bei Worten wie »Snapchat«, <sup>\*6</sup> »Discord«, <sup>\*7</sup> »Cyber-Grooming« <sup>\*8</sup> oder »Twitch« <sup>\*9</sup> nur mit den Schultern zucken können, vor eine große Herausforderung. Gut, dass sie damit nicht allein sind. So wird Eltern geholfen:

- > **Eltern-Netzwerk:** In ihrer beratenden Arbeit für Schulen unterstützt Catarina Katzer die Gründung von Eltern-Netzwerken. Diese können sich untereinander über Medienkonsum austauschen. Das nimmt nicht nur Ängste und schafft Vergleichswerte – es ermöglicht Eltern auch, Erfahrungen zu teilen und Regeln über die eigene Familie hinaus abzusprechen.
- > **Weiterbildung:** Viele deutsche Schulen bieten regelmäßig Informationsabende zu neuen Medien an, oft angeregt von engagierten Eltern. <sup>#30</sup> Websites wie das Internet-ABC <sup>#31</sup> der Landesmedienanstalten oder die EU-Initiative Klicksafe.de halten zudem Erwachsene über neue Apps, Trends und Gefahren im Netz auf dem Laufenden.
- > **Digitale Bildung:** In Deutschland ist es längst ein erklärtes Ziel, Schülern mehr Kompetenz <sup>\*10</sup> im Umgang mit digitalen Medien zu vermitteln. <sup>#32</sup> Dies geschieht derzeit verteilt über viele Fächer – von Deutsch bis Informatik. <sup>#33</sup> Doch selbst wenn Informatik wie in der Schweiz nun zum Pflichtfach wird, <sup>#34</sup> deckt das längst nicht alles ab. Sozialpsychologin Catarina Katzer fordert daher: Ein neues Schulfach muss her. Ob das dann »Medienmündigkeit« oder »Leben im 21. Jahrhundert« heißt, ist dabei eher nebensächlich.

*Dirk Walbrühl*

Die »digitale Kindheit« ist längst da. So beenden wir den Streit um die Bildschirme  
[perspective-daily.de/article/573/TCSexqvU](https://perspective-daily.de/article/573/TCSexqvU)

Eines ist klar: Die Risiken der Bildschirme werden nicht verschwinden, die Technologie wird nur komplexer werden, die Verführungen zunehmen. Deshalb brauchen Eltern jede Hilfe, die sie kriegen können, um Kinder zu Erwachsenen zu erziehen, die reflektiert, kritisch und kompetent die Medienwelt bereisen und mitgestalten. Als echte Cybernauten.

*Dirk Walbrühl*

Die »digitale Kindheit« ist längst da. So beenden wir den Streit um die Bildschirme  
[perspective-daily.de/article/573/TcSeXqvU](https://perspective-daily.de/article/573/TcSeXqvU)

## Zusätzliche Informationen

- \*1 Eine [andere Studie \(englisch\)](#) betraf Kinder zwischen 0 und 8 Jahren. Sie fand heraus, dass diese immerhin 2,5 Stunden pro Tag am Bildschirm verbringen, hauptsächlich zum Fernsehen.
- \*2 Die Bildungs-Studie [»Education as a Lifelong Process« \(englisch\)](#) untersuchte im Jahr 2011 die Bildung in der deutschen Gesellschaft. [Eine neue Auswertung aus dem Jahr 2018](#) kam zu dem Schluss, dass gerade der Bildungshintergrund von Eltern bei der Übernutzung von Medien eine gravierende Rolle spielt. So ist »überlange Nutzungsdauer« bei Kindern, deren Mütter keinen berufsqualifizierenden Abschluss haben, mehr als 3-mal so hoch wie bei Kindern von Müttern mit Hochschulabschluss.
- \*3 Die Gründe dafür sind vielfältig: Zuerst unterdrückt das blaue Licht die Produktion des Schlafhormons Melatonin, das die Müdigkeit reguliert. Dazu hält interaktive Technologie wach, indem sie beständig Aufmerksamkeit auf neue Reize lenkt – durch Push-Nachrichten, Mitteilungen, Werbebanner oder nur Links im Internet. Vor allem das späte [digitale Spielen \(Paywall\)](#) lässt das Stresshormon Cortisol entstehen, das am Schlafen hindert. Darüber hinaus können Chat-Töne und Mitteilungen Kinder nachts aufwecken, wenn die Technologie im Schlafzimmer liegt.
- \*4 Eine [viel kritisierte Studie aus dem Jahr 2017 \(englisch\)](#) brachte die Bildschirmzeit bei US-amerikanischen Mädchen mit erhöhter Depressions- und Suizidrate in Verbindung. Doch selbst [Studienleiter Jean Twenge gab zu \(englisch\)](#), dass die Datenmenge sehr groß gewesen sei und damit viele Korrelationen ermögliche und er nicht sicher sei, ob wirklich Smartphones die Ursache für die steigenden Zahlen seien.

Dirk Walbrühl

Die »digitale Kindheit« ist längst da. So beenden wir den Streit um die Bildschirme

[perspective-daily.de/article/573/TCSexqvU](https://perspective-daily.de/article/573/TCSexqvU)

- \*5 Das englische Äquivalent heißt »Text Neck« und wurde als Begriff im Jahr 2008 vom Orthopäden Dean Fishman geprägt, der es [als globale Epidemie \(englisch\)](#) versteht.
- \*6 Snapchat ist ein kostenloser Instant-Messaging-Dienst – also eine App für Smartphones und Tablets, die eine direkte Kommunikation mit anderen Nutzern der App ermöglicht. Das Besondere an Snapchat ist, dass die Inhalte der Kommunikation [nur kurzzeitig verfügbar sind \(englisch\)](#) – bis nämlich alle Gesprächsteilnehmer sie gesehen und die App wieder geschlossen haben; spätestens aber nach 24 Stunden. Kinder und Jugendliche glauben dadurch, dass ihre Nachrichten geheim bleiben. Dabei ist es [leicht möglich \(englisch\)](#), versendete Dateien wie Bilder auf dem Gerät zu finden und wiederherzustellen.
- \*7 Discord ist ein Instant-Chat- und Sprachkonferenz-Messenger – also ein Programm, das nach der Installation die Kommunikation mit anderen Nutzern per Text oder Video ermöglicht. Damit steht Discord in direkter Konkurrenz zum bekannteren Skype. Als Vorteil gegenüber dem Konkurrenten ermöglicht Discord, die Nachrichten direkt in andere Programme zu integrieren, um besser nebenbei chatten zu können. Daher ist Discord vor allem in der Gaming-Szene beliebt, für die es auch entwickelt wurde.
- \*8 Eine besondere Form der sexuellen Belästigung, bei der gezielt Minderjährige im Internet angesprochen werden, um erst argloses Vertrauen aufzubauen und Straftaten (etwa Kinderpornographie) vorzubereiten.

Dirk Walbrühl

Die »digitale Kindheit« ist längst da. So beenden wir den Streit um die Bildschirme  
[perspective-daily.de/article/573/TCSexqvU](https://perspective-daily.de/article/573/TCSexqvU)

- \*9 Twitch ist ein kostenloses Livestreamingportal – also eine Website, auf der Liveübertragungen als Videos stattfinden. Zuschauer wählen aus Tausenden einen Kanal und sehen dann, was ein anderer Nutzer überträgt. Meist sind das Übertragungen aus beliebten digitalen Spielen. Twitch ermöglicht es also, anderen Jugendlichen beim Spielen quasi über die Schulter zu schauen und diese mit Spenden zu belohnen. Diese sogenannten »Streamer« kommentieren dabei das Spiel und unterhalten sich mit den Zuschauern, die auch untereinander chatten können. Mittlerweile gibt es eine ganze Szene von berühmten Streamern, die für Jugendliche starken Vorbildcharakter haben können.
  
- \*10 Die Kultusministerkonferenz hat die Medienkompetenz im Jahr 2012 verpflichtend in alle deutschen Lehrpläne eingebaut. Das Wort taucht zusätzlich gern in Talkshows auf und wird von Politikern in vielerlei Bedeutung benutzt. Diese Unschärfe ist auch das Kernproblem mit Medienkompetenz: Jeder scheint etwas anderes darunter zu verstehen.

*Dirk Walbrühl*

Die »digitale Kindheit« ist längst da. So beenden wir den Streit um die Bildschirme  
[perspective-daily.de/article/573/TCSexqvU](https://perspective-daily.de/article/573/TCSexqvU)

# Quellen und weiterführende Links

- #1** Die Studie zur Mediennutzung von Teenagern der US-basierten NGO  
 Common Sense Media (englisch, 2017)  
[https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/uploads/research/census\\_researchreport.pdf](https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/uploads/research/census_researchreport.pdf)
- #2** Auch diese Studie des Schlaf- und Medienforschers Manfred Betz belegt die  
 Zahl von täglich 6 Stunden Bildschirm-Konsum bei Jugendlichen (2016, PDF)  
<http://bit.ly/2hycyBi>
- #3** Dieser Blog ruft zum bildschirmfreien Erziehen auf (englisch)  
 <http://www.screenfreeparenting.com/what-is-screen-free-parenting/>
- #4** Der vielkritisierte Gehirnforscher Manfred Spitzer schreibt über »Digitale Demenz« (2014)  
 [https://buch7.de/store/product\\_details/1022453946](https://buch7.de/store/product_details/1022453946)
- #5** Autor Dirk Frank entlarvt Manfred Spitzers Thesen gegen Bildschirme als  
- Populismus (2005)  
[https://www.lm-bw.de/fileadmin/user\\_upload/Medienbildung\\_MCO/fileadmin/bibliothek/frank\\_vorsicht/frank\\_vorsicht.pdf](https://www.lm-bw.de/fileadmin/user_upload/Medienbildung_MCO/fileadmin/bibliothek/frank_vorsicht/frank_vorsicht.pdf)
- #6** Catarina Katzers Buch »Cyberpsychologie: Leben im Netz: Wie das Internet  
- uns verändert« (2016)  
[https://buch7.de/store/product\\_details/1024502048](https://buch7.de/store/product_details/1024502048)

*Dirk Walbrühl*

Die »digitale Kindheit« ist längst da. So beenden wir den Streit um die Bildschirme  
[perspective-daily.de/article/573/TCSexqvU](https://perspective-daily.de/article/573/TCSexqvU)

- #7** In diesem Artikel stelle ich die Frage: Ist unser Umgang mit Smartphones wirklich noch smart?  
 <https://perspective-daily.de/article/303>
- #8** Dieser Bericht der American Academy of Pediatrics listet Gruppendruck als großen Risikofaktor für Kinder in sozialen Medien (englisch, 2011)  
 [https://www.cooperativa.cl/noticias/site/artic/20110329/asocfile/20110329173752/reporte\\_facebook.PDF](https://www.cooperativa.cl/noticias/site/artic/20110329/asocfile/20110329173752/reporte_facebook.PDF)
- #9** Jon Hopson erklärt für Gamasutra die Psychologie hinter Behavioral Game Design (englisch, 2001)  
 [https://www.gamasutra.com/view/feature/3085/behavioral\\_game\\_design.php](https://www.gamasutra.com/view/feature/3085/behavioral_game_design.php)
- #10** Hier erkläre ich, wie digitale Spiele oder Video-Portale zur Vielnutzung verleiten und damit ein Abhängigkeitsrisiko bergen  
 <https://perspective-daily.de/article/157/>
- #11** Die Ergebnisse der Umfrage »Annual Sleep in America« der National Sleep Foundation (englisch, 2011)  
 <https://sleepfoundation.org/media-center/press-release/annual-sleep-america-poll-exploring-connections-communications-technology-use->
- #12** Diese Studie zeigt, wie im Schlaf Stoffwechselprodukte abgebaut werden (englisch, 2013)  
 <http://science.sciencemag.org/content/342/6156/373>
- #13** In diesem Artikel suche ich zusammen mit Katharina Lütt und Schlafforschern einen Weg, wie wir alle besser schlafen  
 <https://perspective-daily.de/article/357>
- #14** Eine australische Studie über den Zusammenhang zwischen Bildschirmen und Fettleibigkeit (englisch, 2017)  
 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28421472>

Dirk Walbrühl

Die »digitale Kindheit« ist längst da. So beenden wir den Streit um die Bildschirme  
[perspective-daily.de/article/573/TCSexqvU](https://perspective-daily.de/article/573/TCSexqvU)

- #15** »Sitzen ist das neue Rauchen«, heißt es. Katharina Ehmann erklärt die negativen Effekte und warum auch du dich mehr bewegen solltest  
 <https://perspective-daily.de/article/427/>
- #16** Diese Studie bringt die Körperposition bei der Smartphone-Nutzung mit Rückenschmerzen in Verbindung und erläutert die wirkenden Kräfte (englisch, 2014)  
 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25393825>
- #17** Maren Urner kennt ein Wundermittel auch gegen diese Zivilisationskrankheit. Mach mit!  
 <https://perspective-daily.de/article/112>
- #18** Dieser Artikel in der orthopädischen Fachzeitschrift North American Spine Journal weist auf die Gefahren des »Text Neck« als moderne Krankheit hin (englisch, 2016, Paywall)  
 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1529943017300967/>
- #19** Die Auswertung des Digital Youth Projects zeigt die Lernvorteile des Internets für Jugendliche (englisch, 2009, Paywall)  
 <https://mitpress.mit.edu/books/living-and-learning-new-media>
- #20** Diese Studie untersucht die Auswirkungen sozialer Netzwerke auf die Interaktion Jugendlicher untereinander (englisch, 2008)  
 [https://www.researchgate.net/publication/230854767\\_Why\\_Youth\\_Heart\\_Social\\_Network\\_Sites\\_The\\_Role\\_of\\_Networked\\_Publics\\_in\\_Teenage\\_Social\\_Life](https://www.researchgate.net/publication/230854767_Why_Youth_Heart_Social_Network_Sites_The_Role_of_Networked_Publics_in_Teenage_Social_Life)
- #21** Diese Studie der University of Oxford zeigt, wie moderate Bildschirmzeit – das Wohlbefinden von Teenagern nicht beeinflusst, aber Vorteile haben kann (englisch, 2017, Paywall)  
<http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0956797616678438?journalCode=pssa>

*Dirk Walbrühl*

Die »digitale Kindheit« ist längst da. So beenden wir den Streit um die Bildschirme  
[perspective-daily.de/article/573/TCSexqvU](https://perspective-daily.de/article/573/TCSexqvU)

- #22** Hier erkläre ich die Chancen und Probleme der digitalen Identität  
 <https://perspective-daily.de/article/31/>
- #23** Katharina Ehmann schreibt über die Bedeutung von Körperkontakt und erklärt, was Berührungsmangel mit uns macht  
 <https://perspective-daily.de/article/531>
- #24** »Habe ich verlernt, mich zu konzentrieren?«, fragt Katharina Ehmann hier und erklärt das Phänomen der Aufmerksamkeit  
 <https://perspective-daily.de/article/470>
- #25** Die von Catarina Katzer geleitete Cybermobbing-Studie ging von 70% alleingelassenen Kindern mit Bildschirmen aus (2013)  
 [https://www.buendnis-gegen-cybermobbing.de/fileadmin/pdf/studien/cybermobbingstudie\\_2013.pdf](https://www.buendnis-gegen-cybermobbing.de/fileadmin/pdf/studien/cybermobbingstudie_2013.pdf)
- #26** Die Zeitempfehlungen des Kinderhospitals San Antonio (englisch, 2017)  
 <https://chofsablog.org/2017/10/24/3-reasons-why-only-2-hours-of-screen-time-is-best-for-your-1-child/>
- #27** Das Media Panel zu den neuen Richtlinien der American Academy of Pediatrics (englisch, 2016)  
 [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=684&v=A8-IUtOhUQc](https://www.youtube.com/watch?time_continue=684&v=A8-IUtOhUQc)
- #28** Die Mental-App zeigt, wie viel Zeit der Nutzer mit seinem Smartphone verbringt, und fragt beständig, wie er sich dabei fühlt  
 <https://play.google.com/store/apps/details?id=open.mental&hl=de>
- #29** Die neuen Richtlinien der American Academy of Pediatrics (englisch, 2016)  
 <https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/Pages/American-Academy-of-Pediatrics-Announces-New-Recommendations-for-Childrens-Media-Use.aspx>

*Dirk Walbrühl*

Die »digitale Kindheit« ist längst da. So beenden wir den Streit um die Bildschirme  
[perspective-daily.de/article/573/TCSexqvU](https://perspective-daily.de/article/573/TCSexqvU)

- #30** Das Bündnis für digitale Bildung des Emsdettener Gymnasiums richtet  
- regelmäßig Vorträge aus  
<https://www.buendnis-fuer-digitale-bildung.de/category/news>
- #31** Website der Landesmedienanstalten »Internet-ABC« für Eltern  
- <https://www.internet-abc.de/eltern/internet-abc-fuer-eltern/>
- #32** Larissa Schwedes erklärt hier, warum wir uns vom Wort  
 »Medienkompetenz« verabschieden sollten  
<https://perspective-daily.de/article/119>
- #33** Nicolas Rose erklärt hier, warum auch in Deutschland Informatik in die  
 Schultüte gehört  
<https://perspective-daily.de/article/158/>
- #34** Das Ergebnis der Schweizerischen Konferenz der kantonalen  
 Erziehungsdirektoren zur Veränderung des Faches Informatik als  
obligatorisch an Gymnasien  
<http://www.edk.ch/dyn/31436.php>

*Dirk Walbrühl*

Die »digitale Kindheit« ist längst da. So beenden wir den Streit um die Bildschirme  
[perspective-daily.de/article/573/TCSexqvU](https://perspective-daily.de/article/573/TCSexqvU)