

# Smartphone – Sucht oder die Angst was zu verpassen?

Hast Du noch die Kontrolle oder kontrolliert dein Handy dich?

Von Beate Kremser

Für viele Menschen sind mobile Geräte wie das Smartphone zum festen Bestandteil des Alltags geworden. Sie versprechen ständigen Zugriff auf vielfältige bereichernde Funktionen des Internets. Wir nutzen das Handy für die individuelle Organisation des Alltags. Als Armbanduhr, Wecker, Taschenlampe, Terminkalender, Fotokamera, zum Lesen, um Musik oder Hörbücher zu hören. Gleichzeitig recherchieren wir für den nächsten Urlaub, nutzen die Navigation App oder bearbeiten Dokumente, Excel Tabellen und vieles mehr.

Für Kinder und Jugendliche übernimmt das Handy eine zentrale Rolle im Bereich der Kommunikation. Sie nutzen es zum Telefonieren, um Nachrichten zu verschicken. Mit Freunden chatten, Onlinespiele zocken oder Videos bei YouTube anschauen und kommentieren – im Internet kann man eine Menge machen und spannende Dinge erleben. Immer jüngere Kinder erleben diese Situationen bereits als alltäglich und normal. In der Regel herrscht allgemein eine große Besorgnis darüber, wie der richtige Umgang mit digitalen Medien ist und wie Medienerziehung aussehen sollte. Es herrscht Uneinigkeit darüber wie viel denn jetzt für die Kinder gut ist und ab wann Medien Konsum schädlich wird. Es stellt sich die Frage welche Auswirkungen die vielfältigen Medien auf Kinder und Jugendliche haben. Wann schlägt die Angst etwas zu verpassen in eine Sucht (Fear of missing out) um? Wann wird das Computerspiel faszinierender als das gemeinsame Fußballspiel mit Freunden?

Bei dem ein oder anderen drohen durch diese permanente Verfüg- und Erreichbarkeit vielleicht auch neue Belastungen. Die Folgen von „Digitalem Stress“ sind oftmals nicht abzusehen und manch einer ist nicht in der Lage damit bewusst umzugehen.

Diese Entwicklung ist Fluch und Segen gleichzeitig: Mit dem Smartphone werden eine Reihe ganz zentraler Vorteile der Internetnutzung ständig verfügbar. So reißt die Verbin-

dung zu den Online-Freunden per E-Mail, Facebook oder sogenannten Messenger-Diensten wie WhatsApp niemals ab. Die Freunde sind quasi rund um die Uhr mit dabei, verfügbar und erreichbar. Enorm wichtig für Jugendliche im Alter der Pubertät. Verabredungen können getroffen werden (der Busfahrplan ist schnell gecheckt) aber auch Beziehungsprobleme mit dem Freund können zeitnah und ortsunabhängig gelöst werden.

Wenn man früher ein Problem mit dem Freund klären wollte, hatte man die Wahl das Telefon im elterlichen Flur zu nutzen (alle Familienmitglieder konnten mehr oder weniger mithören) oder man ließ es bleiben. Heute nutzt man dafür sein Smartphone und WhatsApp.

Das Smartphone ist ständiger Begleiter, der jegliche Wünsche nach Information, Kommunikation und Unterhaltung orts- und zeitunabhängig erfüllt. Einerseits wird die persönliche Autonomie erhöht. Andererseits wird die ständige Erreichbarkeit auch als Quelle von Stress und Belastung erlebt. Hinzu kommt die Tatsache, dass die Wirkung eines Posts oft unberechenbar ist. Nicht selten vergreift man sich im Tonfall ohne darüber nachzudenken. Harmlose Meinungsäußerungen werden schnell zur Beleidigung, da der Empfänger die Nachricht anders liest als der Sender sie vielleicht gemeint hat. Mimik, Gestik und Tonfall fehlen schlichtweg!

Nicht zu vergessen sollte dabei werden: Kinder wachsen in der Medien-Gesellschaft auf, die wir schaffen, formen und gestalten. Wir sind die Vorbilder und leben Kinder und Jugendlichen den Umgang mit digitalen Geräten vor!

Seien auch Sie Vorbild und kaufen sich vielleicht mal wieder eine Armbanduhr (damit nicht der Griff zum Smartphone erfolgt, nur um zu sehen wie spät es ist), legen Sie mal Medienfreie Zeiten ein (beim Essen) oder schlagen gemeinsame Aktivitäten vor. Auch hat das Smartphone nachts nichts im Kinderzimmer verloren. Zu groß ist die Versuchung nachts

## infocafe

wir geben Orientierung in virtuellen Welten

Das Infocafe ist die medienpädagogische Jugendeinrichtung der Stadt Neu-Isenburg. Ziel unserer Arbeit ist es, Medienkompetenz zu vermitteln. Jugendliche bekommen hier die Gelegenheit, Medien und deren Inhalte entsprechend der eigenen Ziele und Bedürfnisse effizient zu nutzen, aktiv zu gestalten und so ein tieferes, verantwortungsbewusstes Verständnis für diese zu entwickeln. Wir bieten sowohl Freizeit- als auch Bildungsangebote an.

### Infocafé

Pfarrgasse 29, 63263 Neu-Isenburg  
Tel: (06102) 20 99 29,  
info@infocafe.org

### Öffnungszeiten:

Dienstag, Donnerstag und Freitag  
14:30–17:00 Juniorclub für Jugendliche  
im Alter von 10 bis 12 Jahren

17:00–20:30 Infoclub für Jugendliche  
von 12 bis 21 Jahren



noch mal schnell der besten Freundin zu schreiben oder durchzuzocken.

**Fragen zu dem richtigen Umgang mit dem Smartphone beantworten Ihnen gerne die Mitarbeiter im Infocafe der Stadt Neu-Isenburg. Kommen Sie einfach vorbei oder schreiben Sie uns eine E-Mail!**

## Weiße Wolken

Es ziehen die Wolken  
durch Tag und durch Nacht  
ewig als zöge die Welt vorbei.  
Wend ab deinen Blick  
vom langsam fließenden  
Weiß in Blau,  
dem amorphen,

sich stets verändernden,  
niemals gleichen  
faszinierenden Bild.  
Denn es ist nichts als Dampf,  
in den du dich träumst.  
Wende dich ab und blick nach vorn,  
denn der Weg ist steinig,

### Von Wolfgang Lamprecht

und die Welt  
zieht nicht vorbei.  
Da oben findest du nicht,  
was du suchst,  
nur zu schönen  
weißen Wolken  
verdampfte Tränen.