

# Lasst das Smartphone mal aus

Im Zuge der digitalen Revolution gilt es, die mediale Umwelt zu schützen, sagt **Bert te Wildt**. Er empfiehlt, auch mal ganz auf elektronische Medien zu verzichten, um der individuellen und kollektiven Abhängigkeit vorzubeugen.

**Die Natur ist ein guter Lehrmeister:** Am Anblick eines Baumes, am Duft seiner Blätter und der Klebrigkeit seines Harzes schärft ein Kind seine Sinne. Beim Klettern auf seinen Ästen trainiert es Körper und Gleichgewichtssinn. Dass ein Bleistift und ein Blatt Papier, auf dem es diesen Baum zeichnet, aus Holz gemacht sind, vermittelt ihm einen Eindruck von den Ursprüngen der Medien. Es gilt Heranwachsende an solche Natur- und Kulturtechniken heranzuführen, bevor sie im Fernsehen aufsprechende Bäume treffen und sich in Computerspielen als Affen von Ast zu Ast schwingen.

Im Mutterleib ist ein menschliches Embryo anfangs nicht von denen der Tiere zu unterscheiden. Es schreitet die Evolution nach. Zur Welt gekommen, muss das Kind die menschliche Evolution des Geistes nachvollziehen. Die Entwicklung von Sprache, Büchern und Computern bedeuten jeweils eine Revolution für den Menschen. Das gilt für die Menschheitsgeschichte und für das Individuum. Jedes Medium hat seine Zeit. Wenn wir nicht mehr mit der Hand schreiben und mit dem Kopf rechnen können, sind wir ziemlich hilflos, wenn alle Strom- und Computernetze zusammenbrechen. Werden wir uns noch auf analoge Art und Weise demokratisch organisieren können, wenn das Netz in die falschen Hände von Monopolisten, Diktatoren und Terroristen gerät? Wir unterwerfen uns immer mehr einer Technologie und damit den ökonomischen und politischen Mächten, die sie beherrschen. Damit sind wir auf dem Weg in eine kollektive Abhängigkeit vom Internet, das bald jedes Zimmer und jede Hosentasche miteinander verbindet.

Im Alltag aber macht uns vielmehr die zunehmende individuelle Medienabhängigkeit Sorgen. In Deutschland leiden bereits etwa eine Million Menschen darunter. Viele haben im Kindesalter zu viel Zeit vor Bildschirmmedien verbracht und dabei ihre lebendige Umwelt zu wenig kennen und schätzen gelernt. Sie schrecken vor den Anforderungen der Erwachsenenwelt zurück und verbleiben in der

verspielten Welt des Cyberspace. Was für eine gesunde Kindesentwicklung entscheidend ist, haben sie oft zu wenig erfahren: die Welt mit vollem Körpereinsatz entdecken und möglichst viele liebevolle Beziehungserfahrungen machen. Computer können dies nicht ersetzen. Auch für uns Erwachsene stellt sich die Frage, was das Internet alles nicht vermag: Wir können dort nicht ganzheitlich lieben, kein Kind zeugen, gebären und großziehen, keine Kranken pflegen und Verstorbene begraben. Gerade in diesen existenziellen Situationen beweist sich Menschlichkeit.

**Das Internet verbindet bald jedes Zimmer und jede Hosentasche miteinander.**

Als unsere Wälder bedroht waren, haben wir damit begonnen, den Auswüchsen der industriellen Revolution entgegenzutreten. Um die Lebensgrundlagen für unsere Nachkommen zu sichern, haben wir uns dem Umweltschutz gewidmet. Im Zuge der zweifellos faszinierenden digitalen Revolution gilt es nun auch die mediale Umwelt zu schützen. Medienabhängigkeit betrifft die gesamte Gesellschaft, die sich im Internet immer mehr verstrickt und manipulieren lässt. Insofern ist die Zeit reif für eine neue Bewegung, die das Mediale und damit unser geistiges Klima verantwortungsbewusst gestaltet.

Dabei ist es wichtig, „Digital Natives“ und „Digital Immigrants“ nicht gegeneinander auszuspielen. Auch Digital Natives sind nicht ins Netz hineingeboren worden, sondern in ihren Körper, mit dem sie in der realen Welt und im Austausch mit anderen Menschen umzugehen lernen müssen. Digital Immigrants gelingt es bestenfalls, gut in zwei Kulturen, der digitalen und der analogen zu leben. Wir alle brauchen stets ein analoges Back-up. Mit dieser Art von präventiver Medienhygiene sollten wir gerade in den Familien gleich anfangen. Um uns vor individueller und kollektiver Medienabhängigkeit zu schützen und unsere analogen Lebensgrundlagen zu erhalten, können wir uns die Frage stellen, zu welchen Zeiten, an welchen Orten und in welchen Situationen wir bestenfalls ganz auf digitale Medien verzichten. ■



**PD Dr. med. Bert te Wildt**, geboren 1969, ist Arzt und Psychotherapeut. Er beschäftigt sich seit 15 Jahren mit der Abhängigkeit von digitalen Medien und leitet die vom Bundesgesundheitsministerium geförderte Onlineambulanz für Internetsüchtige (OASIS) sowie die Medienambulanz am LWL-Universitätsklinikum für Psychosomatik der Ruhr-Universität Bochum. Bert te Wildt war als Oberarzt an der Medizinischen Hochschule Hannover Leiter der Sozialpsychiatrischen Tagesklinik und der Ambulanz für medienassoziierte psychische Erkrankungen. 2015 veröffentlichte er das Buch „Digital Junkies – Internetabhängigkeit und ihre Folgen für uns und unsere Kinder“.

**Kontakt:** [mail@berttewildt.com](mailto:mail@berttewildt.com)