

Im Bann der Medien ? - Veranstaltung zum Thema „Medienschutz“

Nicht erst mit der flächendeckenden Einführung von Smartphone-Schutzzonen an allen öffentlichen Schulen Hessens ab dem Schuljahr 2025/2026 stellt sich immer dringlicher die Frage nach validen Maßnahmen, um einen gesunden Umgang mit digitalen Medien zu gewährleisten.

Auch an der Eleonorenschule setzt man sich mit dem Thema „Medienschutz“ auseinander, wie die Veranstaltung im Rahmen des Formats „Elo im Dialog“ unter Beweis stellt, die am 23.3.2026 um 19.00 Uhr in der Elo-Halle stattfand und sich an die gesamte Schulgemeinde richtete.

Folgerichtig fanden sich dabei Vertreter der Elternschaft, Schülerschaft, des Kollegiums und der Schulleitung zusammen, um sich über die Tragweite digitaler Medien auszutauschen. Moderiert wurde die Veranstaltung erneut souverän von Martin Zintler, Elo-Kollegiumsmitglied und Medieninteressiertem.

Als Experte konnte Professor Dr. Thomas Steininger gewonnen werden, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut und Leiter der Schulpsychologischen Beratung am Schulzentrum Marienhöhe.

Seinen katalytischen **Impulsvortrag** stellte er unter den Titel „Coronakids und Digital Junkies: Die psychischen Folgen der Coronaerfahrung und die Risiken digitaler Medien für eine ganzheitliche Identität“.

Darin schöpfte er aus seiner langjährigen Therapiearbeit mit Kindern und Jugendlichen, um dem Publikum psychoanalytische Zugänge zu der Wirkung digitaler Medien zu vermitteln und ging dabei u.a. folgenden Fragen nach: *Wie können wir verstehen, was unsere Psyche braucht? Wie kann man Kindern und Jugendlichen zeigen, wie sie Achtsamkeit betreiben und zur Ruhe kommen können?*

Aus Sicht des Experten hängt die Wirkung digitaler Medien maßgeblich damit zusammen, ob sie auf eine psychisch stabile oder instabile Psyche treffen, wirken also je nach Psyche anders. Das sogenannte „Containment“, die psychische Kapazität zum (Aus-)halten, entscheide wesentlich über die Wirkung einer Erfahrung.

In der Folge der Corona-Zeit, einer großen Stress-Erfahrung, seien besonders große Negativ-Wirkungen von digitalen Medien zu verzeichnen gewesen. Konsumenten suchten Containment (einen Container, der sie beruhigt) und hätten in den digitalen Medien eine Selbstheilungsform gefunden – wobei allerdings alle Formen des Containments sich traumatisierend ins Gegenteil verkehren könnten.

Professor Steininger stellte heraus, dass schon Säuglinge sich durch hohe Sensibilität, Rezeptivität und Resonanzfähigkeit auszeichneten, so dass z.B. Smartphones durch ihre reine Präsenz schon negativ wirkten, z.B. wenn Mütter sie beim Stillen benutzten.

Die Omnipräsenz des Handys führe auch bei den ebenfalls sehr rezeptiven Kindern und Jugendlichen zu Negativ-Folgen wie Verlust der Nachtruhe, digitalem Gruppenzwang mit Austauschbarkeit der Einzelpersonen, Überflutung durch die Reizfülle im Internet und resultierender Reduzierung des Konzentrationsvermögens.

Es sei wissenschaftlich belegt, dass die Gehirnentwicklung / Neuroplastizität bei Kindern und Jugendlichen z.B. durch Computerspiele und Konsum von Kurzvideos Schaden nehme, da dann als Belohnung Dopamin ausgeschüttet werde und die Konsumenten in immer kürzeren Intervallen Belohnung brauchten und zum Beispiel in Unterrichtssituationen nicht mehr zuwarten könnten. Die Hirne unserer Schülerinnen und Schüler würden das wollen, was sie bekommen, wenn sie Computer spielen. Dabei verlören sie die Fähigkeit, komplex zu denken, sondern suchten stattdessen Belohnung im Smartphone.

Außerdem sei zu bedenken, dass eine erschreckende hohe Zahl von Schülerinnen und Schüler von Cybermobbing betroffen sei, fast jede/r fünfte, und damit mehr als 1,8 Millionen Jugendliche.

Heutzutage würden viele Jugendliche das Handy sogar mit ins Bett nehmen und Kinder bekämen bereits morgens schon bis zu 500 Nachrichten. Eltern berichteten, dass ihre Kinder bei Handyentzug regelrecht ausrasteten. Es bestehe kein Zweifel am Suchtpotenzial der Handynutzung.

Begünstigt werde dies durch einen – nach Ansicht des Referenten – viel zu frühen Kontakt von Kindern mit digitalen Medien, beispielsweise durch den bereits an Grundschulen präsenten „Digital Truck“ – durch den Grundschüler Einflüssen ausgesetzt seien, die sie in anderen Kontexten maximal gefährdeten. Zwar steckten psychisch gesunde Kinder dies weg, viele instabile aber nicht.

Für den Umgang mit Handys sei ein ganz wesentlicher Faktor die Vorbildfunktion der Eltern, denn, so Professor Steininger: „Das Vorbild ist die einzige Möglichkeit der Erziehung und die einzige, die nachhaltig wirkt.“ Das Handy selbst wegzulegen, Mahlzeiten nicht mit Blick auf den Bildschirm einzunehmen, sei dabei förderlich. Mit digitalem Spielzeug (z.B. KI-Kuscheltieren) schon für Säuglinge und Kleinkinder allerdings würden Eltern den Weg in den digitalen Autismus ihrer Kinder bahnen.

Eine gesunde Hirnentwicklung sei eine langsame, zu der auch Differenzen und nicht nur stetige Belohnung oder Bestätigung gehöre. Nur daraus bildeten sich komplexe Persönlichkeiten.

Wie attraktiv ein Smartphone-Entzug sei, lasse sich durch die freiwillige Teilnahme von über 70.000 Jugendlichen an der Aktion „Auf Entzug ohne Smartphone“ belegen, bei der über einen Zeitraum von drei Wochen auf die Smartphone-Nutzung verzichtet wird.

An den etwa einstündigen Impulsvortrag schloss sich eine **Podiumsdiskussion** an.

Außer Professor Dr. Thomas Steininger waren im Panel vertreten:

- Ilona Einwohlt, Bildungsreferentin vom Haus der digitalen Medienbildung im Institut für Medienpädagogik und Kommunikation Hessen e.V.,
- Martin Burmeister, Vorsitzender des Elternbeirats der Eleonorenschule
- Matthias Billen, Lehrkraft für Deutsch, Englisch und PoWi an der Eleonorenschule und Mitglied der Medien-AG
- Daniel Becker, Oskar Ferster und Diego Luna Schwär, Schüler der Klasse 10 b an der Eleonorenschule

Moderator Martin Zintler wendete sich zunächst an die jugendlichen Panel-Mitglieder aus dem Jahrgang 10 mit der Frage, welche Verantwortung im Kontext „Handynutzung und Medienschutz“ aus Schülersicht die Schule habe. Die Jugendlichen waren der Meinung, dass die Verantwortung für sinnvolle Handynutzung in den Händen der Eltern liege, wohingegen Schule regulieren solle, ob Handys grundsätzlich benutzt werden dürften, aber nicht, wie man diese nutze.

Herr Burmeister sah sich als Elternteil vom Impulsvortrag nachdenklich gestimmt, widersprach diesem aber partiell: Seiner Meinung nach sei die Hauptaufgabe von Schule, die Kinder aufs Leben vorzubereiten und damit heutzutage auch auf die digitale Welt, so dass die starke Einbindung von digitalen Medien essenziell sei. Er selbst schätze den „Digital Truck“ an Gymnasien als „wunderbare Sache“ ein. Mediennutzung sei eine Frage der Ausgestaltung und daher betont er: „Erst die Dosis macht das Gift“.

Bildungsreferentin Ilona Einwohlt stimmte zu, dass die Vorbereitung auf die Zukunft quasi Teil des Bildungsauftrags der Schule sei, sieht viele Jugendliche aber auch als „Algorithmus-Opfer“ und weist darauf hin, dass selbst viele Eltern eine Selbstregulierung in Bezug auf maßvolle Handynutzung nicht umzusetzen in der Lage seien. Eine Schwarz-Weiß-Diskussion sei nicht sinnvoll, da u.a. die Politik es nicht schaffe, die Inhalte digitaler Medien zu regulieren.

Demgegenüber bezog Professor Steininger klare Gegenposition, denn zum Beispiel sei es die Absicht der Designer von Computerspielen, die Nutzer in die Abhängigkeit zu leiten. Man dürfe sich keinerlei Illusionen hingeben, was die Negativfolgen unregulierter Handynutzung angehe: Steigerung von Unruhe, geringe Konzentration, deutlich höhere Zahl von psychisch kranken Kindern im Vergleich zu gesunden. Man müsse ein Kind so lange wie möglich davor schützen.

Lehrkraft Matthias Billen, selber Vater, wies in diesem Kontext auf drängende Fragen hin, z.B., ab welchem Alter welche Herangehensweise zu empfehlen sei oder wie man Eltern ins Boot holen könne, die ihre Kinder ja auch nicht zu Außenseitern machen wollen.

Die Frage nach der praktischen Umsetzung von Handyregulierung an Schulen leitete dann zur **offenen Diskussion** über. Zunächst wurde die Handhabung an der Eleonorenschule aufgezeigt: Die Schülerinnen und Schüler dürfen das Handy mitführen, müssen es aber ausgeschaltet in der Tasche haben und dürfen nicht frei darüber verfügen. Bei Übertretung

dieser Regel wird den Schülern das Handy von der Lehrkraft entzogen und im Sekretariat abgegeben, wo der/die Betroffene es sich erst nach Schulschluss wiederholen kann.

Publikumsfragen thematisierten, warum man in der Schule überhaupt das Handy benutzen solle und ob es nicht Sinn mache, es vor dem Unterricht abzugeben und erst danach zurückzuerhalten. Beiträge aus der anwesenden Lehrerschaft stützen diesen Ansatz, denn die nicht-reguläre Nutzung und deren Bestrafung trübten das Lehrer-Schüler-Verhältnis massiv.

In diesem Kontext wurde auch die Frage nach positiven Aspekte von sozialen Netzwerken aufgegriffen. Laut der im Podium vertretenen Schüler seien dies: Aufklärung, Information, Unterhaltung und Spaß. Ilona Einwohlt stimmte zu, wies aber auch auf die Risiken durch Fake News hin und betonte einmal mehr die Notwendigkeit, sich in jedem Fach mit Medienkompetenz zu beschäftigen und zu lernen, kreativ mit Medien umzugehen.

Einig war man sich, dass Schule helfen müsse, digitale Kompetenzen zu entwickeln, aber gleichzeitig Verantwortung trage, dem Suchtpotenzial von Medien entgegenzuwirken und eine konzentriertere Lernatmosphäre zu schaffen.

Ein vom Publikum positiv bewerteter Umsetzungsvorschlag betraf die Einführung von sogenannten Handy-Taschen, also speziellen abschließbaren Hüllen mit Magnetverschluss, in denen Schüler ihre Smartphones und Smartwatches während der Unterrichtszeit verstauen müssen. Diese können zwar von den Schülern selbstständig verschlossen werden, lassen sich aber nur mit einem professionellen Entsperrgerät der Lehrkräfte wieder öffnen. Die dadurch ermöglichte unfreiwillige „Pause“ vom ständigen digitalen Druck würde dann dazu beitragen, die schutzbedürftigen Seelen unsere Kinder vor Schäden zu bewahren bzw. – in den Worten Professor Steiningers – „Ruhe ins Gehirn zu bringen“. Dies könnten, so der Experte abschließend, auch die Jugendlichen selber erwirken, indem sie zum Beispiel damit experimentierten, ein paar Tage freiwillig auf ihr Handy zu verzichten, gezielt Stillsitzen übten oder auch nur bewusst ein- und auszuatmen, denn: „Das Gehirn wartet auf Ruhezeit“.

Die insgesamt sehr anregende Veranstaltung erfreute sich lebhafter Publikumsbeteiligung und so war es nicht überraschend, dass Moderator und Zeitwächter Martin Zintler nach über zwei Stunden zur letzten Frage des Abends aufrufen musste. Dass diese nicht die letzte zum Thema sein würde, lag auf der Hand.

Fest steht: Das Thema „Medienschutz“ ist nicht nur brandaktuell, sondern perspektivisch ein Dauerbrenner. Als „Löschstrategie“ avisiert die Eleonorenschule potenziell die Einführung von Handytaschen im Schuljahr 2026/27. Schon jetzt ist klar, dass ein Austausch über Erfahrungswerte mit dieser Schutzmaßnahme ein interessantes Thema für eine zukünftige Veranstaltung von „Elo im Dialog“ sein dürfte!

Christina Waltz, Zuständige für „Elo im Dialog“

Fotos (Peter Eikenloff):

Bild 01: Professor Dr. Steininger beim Impulsvortrag

Bild 02: Moderation durch Martin Zintler

Bild 03: Podiumsteilnehmer A

Bild 04: Podiumsteilnehmer B

Bild 05: Plenum

Bild 06: Interessierte Zuhörerschaft A

Bild 07: Interessierte Zuhörerschaft B

Bild 08: Angeregter Austausch

Bild 09: Expertenantworten