

Ständig vernetzt?

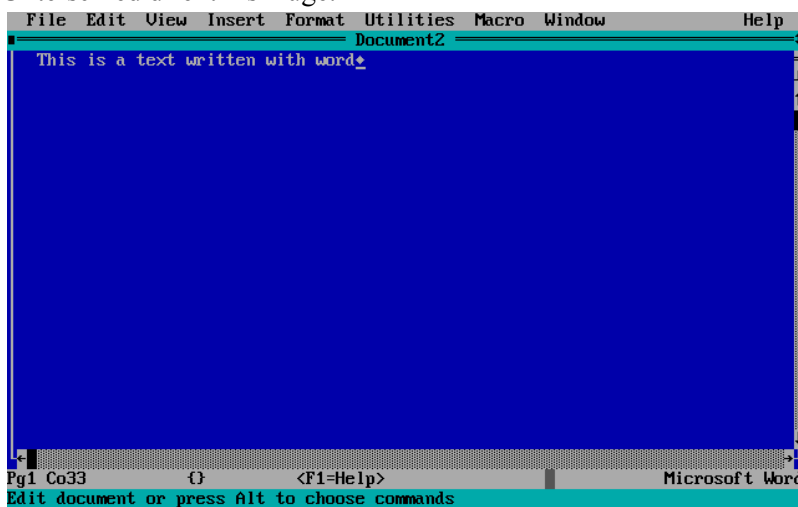
Risiken und Nebenwirkungen von Computern und Smartphones

Achten Sie doch mal beim nächsten Warten auf den Bus darauf, was der Jugendliche neben Ihnen auf der Bank macht. Ziemlich sicher tippt er etwas in sein Smartphone, ein Mobiltelefon, mit dem man ins Internet gehen und Emails verschicken kann. Inzwischen sind 60% der in Deutschland verkauften Mobiltelefone Smartphones, in Großbritannien besitzen 27% der Erwachsenen und 47% der Teenager ein solches Gerät. Dieses wird hauptsächlich genutzt, um Mails zu schreiben oder soziale Netzwerke wie Facebook zu besuchen.¹

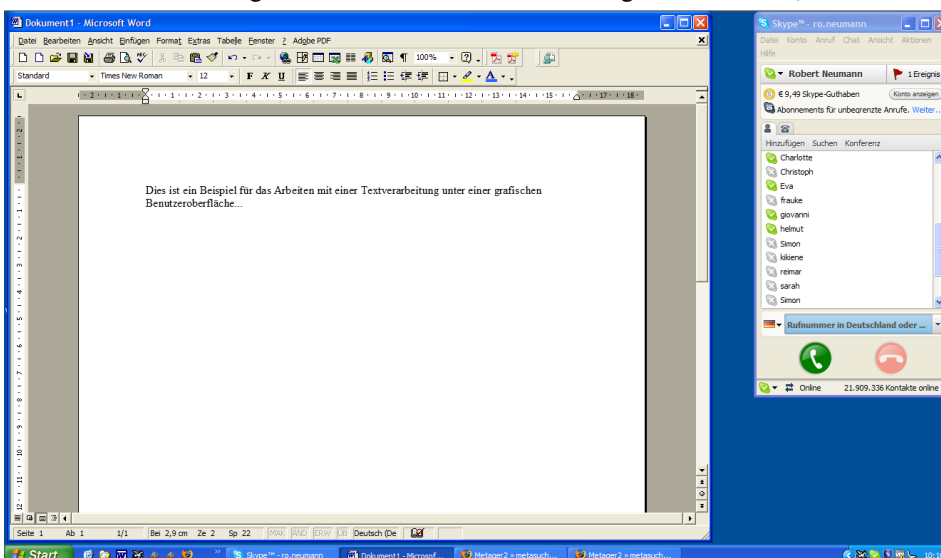
Wenn man sich fragt, in welcher Form es sinnvoll sein kann, diese gesellschaftliche Entwicklung im Unterricht der Waldorfschule aufzugreifen, steht am Anfang die Beobachtung, also der wertfreie Blick auf das Phänomen: Diese Geräte, wie auch alle Computer mit Internetanschluss, verbinden uns weltweit. Dabei sind sie heute so einfach und bequem zu bedienen, dass ständig die Möglichkeit bzw. die „Versuchung“ vorhanden ist, sie auch zu nutzen.

Was ist damit gemeint? Bei Computern ist ein Blick auf den Bildschirm bei der Benutzung hilfreich.

Wenn man eine typische Bildschirmansicht aus der Zeit der 90er Jahre mit einer heutigen vergleicht, springt der Unterschied direkt ins Auge.



Arbeit mit Word Anfang der 90er Jahre. Es ist nur das Programm zu sehen, mit dem man gerade arbeitet



Arbeit mit Word 2011. Zusätzlich zur Software, mit dem man gerade arbeitet, gibt es über die „Taskleiste“ die Möglichkeit, auf andere geöffnete Programme zuzugreifen. Außerdem ist rechts die Kommunikationssoftware „Skype“ zu sehen, die anzeigt, welche Kontakte gerade online sind.

In beiden Fällen ist das Textverarbeitungsprogramm Word geöffnet. Damals konnte man allerdings *nur an einem*

¹ <http://consumers.ofcom.org.uk/2011/08/a-nation-addicted-to-smartphones/>

Programm arbeiten. Das heißt, dass die Aufmerksamkeit ganz auf diese eine Tätigkeit konzentriert war.

Heute bieten die Bildschirmsichten schon auf den ersten Blick sehr viel mehr und sind viel stärker grafisch orientiert. Außerdem können mehrere Programme gleichzeitig geöffnet sein, diese werden dann am unteren Bildschirmrand in der sogenannten Taskleiste angezeigt. Auch signalisieren Emailprogramme sofort, wenn eine neue Nachricht eintrifft. Oft sind auch weitere Kommunikationsprogramme wie der Instant-Messenger oder Skype geöffnet. Diese zeigen an, welche Kontakte gerade auch online sind. Dazu kommt die Möglichkeit, jederzeit mit einem Knopfdruck ins Internet gehen zu können.

In dem lesenswerten Buch „Wer bin ich, wenn ich online bin...“² beschreibt der Autor Nicholas Carr, dass es anstrengender ist, einen Text am Computer zu lesen, der Links enthält, als einen gedruckten Text, weil wir jedes Mal halb bewusst entscheiden müssen, ob wir auf den Link klicken wollen oder nicht. Es ist naheliegend, dass dies auch für die Arbeit am heutigen Computerdesktop gilt, wo wir zusätzlich durch eintreffende Nachrichten aus der Konzentration gerissen werden, oder uns selbst herausreißen, indem wir „mal eben“ etwas im Internet anschauen – und sei es nur eine Nachrichtenseite.

Das Smartphone hat eine ähnliche Wirkung: Es bietet immer und überall die Möglichkeit, etwas zu lesen, zu schreiben oder im Internet zu surfen. In Studien zur Nutzung der Geräte wird beschrieben, was viele Smartphonebesitzer auch von sich selbst kennen: Man gewöhnt sich schnell an diesen Zustand, soweit, dass der Verzicht auf das Gerät zu Symptomen führt, die man sonst vom Raucherentzug kennt.³

Die Richtung der Aufmerksamkeit

Wenn man auf die Aufmerksamkeit des Menschen schaut, kann man dabei zwei Hauptrichtungen unterscheiden. Die eine ist die des intentionalen Fokussiert-Seins. Man ist „für sich“ mit etwas beschäftigt, man liest, schreibt oder arbeitet an etwas. Die Richtung der Aufmerksamkeit ist dabei konzentriert auf einen Gegenstand bzw. die Tätigkeit gerichtet.

Im Gegensatz dazu ist beim Zusammensein die Aufmerksamkeit nach außen und auf andere gerichtet. Man ist offen für Alles, was auf einen zukommt oder in der Umgebung geschieht. z.B. die Aufmerksamkeit eines Lehrers vor der Klasse.

Diese Unterscheidung kann bei jeder Art von Tätigkeit, egal ob geistiger, kreativer oder handwerklicher Art erlebbar werden. Wenn man diese effektiv ausführen will, ist es wichtig, „für sich“, also konzentriert zu sein.⁴

Die Arbeit an einem Text erfordert das auf den Gedanken des zu Schreibenden Gerichtet-Sein der Aufmerksamkeit – das "Handwerkszeug oder Schreibgerät" der modernen Informationstechnologie weist aber gerade in die andere Richtung: Es richtet den Fokus nach außen und vernetzt den Menschen weltweit.

Durch diese Art des ständigen „Zusammenseins“, fällt es zunehmend schwerer, sich über einen längeren Zeitraum zu konzentrieren, „Für sich“ zu sein. Dies geht inzwischen so weit, dass ein amerikanischer Psychologe empfiehlt, nach 15 Minuten Unterricht eine „Tech-Break“ zu machen, in der die Schüler via Smartphone ihre sozialen Netze checken können – da sonst die Aufmerksamkeit im Unterricht sinkt, weil die Schüler das Gefühl haben, sie würden etwas verpassen.⁵

Konzentration muss bewusst geübt werden.

Da es die bis vor einigen Jahren vorhandene Trennung in „auf einen Gegenstand gerichtet sein können“ und „nach außen gerichtet sein“ heute in den meisten Lebenssituationen nicht mehr gibt, muss sie wieder bewusst vollzogen werden. Konzentration ist ja nichts, was die meisten Menschen „einfach so“ können, sie muss geübt werden. Dabei ist der Ansatz einer „Tech-Break“ prinzipiell zu begrüßen, da die Benutzung der Geräte dabei mit Bewusstsein erfolgt – allerdings scheint es fraglich, ob eine Aufmerksamkeitsspanne von 15 Minuten erstrebenswert ist, oder ob

2 Wer bin ich, wenn ich online bin...: und was macht mein Gehirn solange? Karl Blessing Verlag 2010.

3 <http://nationalpsychologist.com/2011/03/is-social-networking-really-social-2/101468.html>

4 Rudolf Steiner umschreibt diese beiden Richtungen in der „Menschenkunde“ mit „Sympathie“ und „Antipathie“. Anders als heute, wo diese beiden Ausdrücke meist eine Wertung enthalten, wurden sie von ihm rein beschreibend verwendet.

5 <http://www.psychologytoday.com/blog/rewired-the-psychology-technology/201105/the-amazing-power-tech-breaks>

wir unseren Schüler nicht doch auch ganze Unterrichtsstunden zumuten können. Abgesehen davon kann man sich auch die Frage stellen, ob Kinder tatsächlich schon ein Smartphone brauchen.

Bei allem Umgang mit Computern im Informationstechnologie-Unterricht ist es essentiell, die Zeit der Arbeit *mit* dem Gerät abzugrenzen von der Arbeit *ohne* das Gerät. Dies sollte am besten physisch sein, d.h. die Geräte sind am Anfang ausgeschaltet oder zugeklappt. Erst dann werden sie eingeschaltet.

Es kann sinnvoll sein, das Internet in einer Unterrichtsstunde verfügbar zu haben und in der nächsten nicht. Anschließend spricht man mit den Schülern darüber, ob sie die Arbeit unterschiedlich erlebt haben bzw. wie sie durch die Verfügbarkeit des Netzes abgelenkt wurden.

Zuhause, bei der eigenen Arbeit am Computer kann man ab und an einfach mal das Netzkabel ziehen oder das WLAN während der Arbeit am Computer ausschalten. Auch kann man mit den eigenen Kindern für die Nutzung des Internets Zeitkontingente vereinbaren. Gerade in der Phase des Bearbeitens der Hausaufgaben ist das Bedürfnis nach Kontakt am größten, sei es, weil man im Gegensatz zur Schule allein an den Aufgaben arbeiten muss, oder sei es, weil es schlicht und einfach eine Ablenkung ist.

Einer der Kernaspekte von Medienkompetenz ist eben auch die Fähigkeit, die Medien zu benutzen, und sich nicht von ihnen benutzen zu lassen.

Das Ziel sollte sein, eine Bewusstheit im Umgang mit den Medien zu erzeugen. Gerade weil man heute mit der Dauerverfügbarkeit von Kommunikationsmedien aufwächst, ist es wichtig, gute Gewohnheiten anzulegen und so den Kindern und Jugendlichen ein sinnvolles Vorbild zu sein und ihnen einen altersgemäßen Freiheitsrahmen zu ermöglichen.

Zum Autor: Robert Neumann ist Physiker und Waldorflehrer in den Fächern Mathematik, Physik und Informationstechnologie und Dozent am Lehrerseminar in Kassel.