

Was für Kinder in der Corona-Krise wichtig ist und warum sich der Kampf lohnt, die Bildschirmzeit zu Hause zu begrenzen und in der Schule erst einzuführen, wenn das Frontalhirn mit seinen Kontrollinstanzen ausgebildet ist

Was brauchen Kinder in Krisensituationen am allernötigsten? Was ist das wichtigste? *Menschliche Verbindlichkeit, Präsenz und Nähe.*

Die Präsenz von mindestens einem Erwachsenen, der ihnen das Gefühl geben kann, dass die Welt trotz aller Aufregungen um Corona in Ordnung ist. Auch in Kriegszeiten hatten Kinder immer dann den nötigen Schutz, wenn Erwachsene durch ihre innere Sicherheit, ihr Vertrauen in das Leben und die Zukunft Ruhe und Zuversicht ausstrahlen konnten. Gemeinsame Spiele, vorlesen, sich unterhalten, singen, malen, basteln – all das sind hilfreiche Instrumente, um die Verbindung zu intensivieren. Alles was die unmittelbare menschliche Beziehung vertieft und Nähe erlebbar macht, ist seelische Nahrung, die in solchen Zeiten fast noch wichtiger ist als das gute Essen auf dem Tisch.

Eine hervorstechende Begleiterscheinungen der Corona-Krise ist der enorme Bedeutungsschub, den die Digitalisierung durch sie erfahren hat. Die soziale Isolierung verlagert die Kommunikation auf die elektronischen Medien, Grenzsicherungen und Reiseverbote legen nahe, sich stattdessen virtuell per *Zoom* oder *Skype* zu treffen. Die Schulen machen E-Learning Angebote, und zu Hause haben die Medien ja ohnehin ihren Platz. Und so wird der tägliche Kampf, die Bildschirmzeit zu begrenzen, noch mühsamer oder wird gar aufgegeben. Umso klarer muss gesagt werden, dass es nichts gibt, was eine gesunde Gehirnentwicklung von Kindern und Jugendlichen mehr untergräbt und beeinträchtigt als zu viel Bildschirmzeit in den Jahren der körperlichen Entwicklung. Ganz besonders in den ersten drei Lebensjahren, wo sich das Gehirn am schnellsten entwickelt. Daher lautet hier die goldene Regel: „Unter drei – Bildschirm frei!“

Der Medienratgeber „Gesund aufwachsen in der digitalen Medienwelt“, der vom Bündnis für humane Bildung erarbeitet und herausgegeben wurde sei in diesem Zusammenhang dringend empfohlen: <https://shop.diagnose-funk.org/Gesund-aufwachsen-in-der-digitalen-Medienwelt>

Er bietet nicht nur auf der Basis unabhängiger Forschung die nötige wissenschaftliche Grundlage, um die neurobiologischen Zusammenhänge zu verstehen. Er erläutert auch die verstärkte Sensibilität jugendlicher Gehirne gegenüber dem Elektromog und klärt auf über die Möglichkeiten, wie man Kinder vor Cybermobbing und anderen negativen Einflüssen aus dem Internet und den sozialen Netzwerken schützen kann. Besonders wichtig darin sind aber die positiven Hinweise, was man an die Stelle der Bildschirmzeit setzen kann.

Wie aber fördert man die Gehirnentwicklung am besten?

Durch ganzkörperliche Aktivität! Sowie gehirngeschädigte Säuglinge mit Gymnastik behandelt werden und durch bestimmte Bewegungsmuster die geschädigten Areale Anreize zur Regeneration und Unterstützung aus nicht geschädigten Bereichen bekommen, so gehen interessanterweise auch die Empfehlungen zur Demenzprophylaxe in dieselbe Richtung. Nicht Kreuzworträtsel und Kopfrechnen werden empfohlen, sondern körperliche Ge-schicklichkeits-, Koordinations- und Bewegungsübungen. So sind auch

die künstlerischen Tätigkeiten wie Malen, Plastizieren, Singen, Musizieren, Kasperle- und Puppen-Theater sowie die klassischen Schultätigkeiten wie z.B. das mühsame Schreiben lernen von Hand komplexe ganzkörperliche Aktivitäten, die die Gehirnentwicklung am nachhaltigsten fördern. Tippen und Wischen am Touchscreen hingegen nicht. Am Bildschirm werden die eigene Aktivität des Körpers und eine komplexe sensorische Integrationsarbeit weitgehend ausgeschaltet.

Schon der Sehtakt vor dem Bildschirm ist genau das Gegenteil von dem, was ein gesundes Auge tut. Beim Schauen sind die Augenmuskeln aktiv und bewegen sich, um im wahrsten Sinne des Wortes wahrzunehmen, was man betrachten möchte. Vor dem Bildschirm hingegen bewegt sich das Bild und die Augenmuskeln sind starr und inaktiv. Was für Erwachsene mit ausgebildeten Gehirnstrukturen ein nicht so großes Problem ist, beliebig lange beruflich oder privat vor dem Bildschirm zu sitzen, ist für Kinder und Jugendliche eine permanente Fehlstimulation bei der Organreifeung.

Was sind die Folgen? Man gewöhnt sich daran, jeweils im vorgelegten Schema angemessen zu reagieren. Fantasie, Empathie, selbstständiges Denken werden in ihrer Entwicklung gehemmt. Daher gilt in der Waldorfpädagogik der Grundsatz: Eigeninitiative fördern statt konsumieren, selbst die Dinge lernen, bevor man sie an den Computer delegiert. Das fördert die humanen Kernkompetenzen am nachhaltigsten. Daher setzt sich die europäische Allianz von Initiativen angewandter Anthroposophie/ ELIANT gemeinsam mit dem „Bündnis für humane Bildung“ für ein Recht auf bildschirmfreie Kindergärten und Grundschulen ein. www.eliand.eu und <http://www.aufwach-s-en.de/das-buendnis-fuer-humane-bildung/> .

Was wird damit bezweckt? Durch die Kampagnenarbeit und die Unterschriftensammlung können unbegrenzt viele Menschen für die Dringlichkeit des Anliegens sensibilisiert werden.

Können sich Menschen engagieren, konkret etwas für die Gesundheit und Kompetenz der kommenden Generationen zu tun, indem sie helfen, Unterschriften zu sammeln und die Botschaft zu verbreiten.

Wenn eine beeindruckende Zahl von Unterstützern vorhanden ist – in diesem Jahr soll das erste 100 000 erreicht werden – kann sich diese Bewegung in der Öffentlichkeit mit Nachdruck für eine humane Pädagogik einsetzen. Eltern und motivierte Pädagog*innen können sich darauf berufen und bekommen fachliche Unterstützung gegenüber jeder Form von „Zwangsdigitalisierung“. Es muss die Wahlmöglichkeit einer bildschirmfreien Unterrichtsform in den sensiblen Entwicklungsjahren erhalten bleiben.

Dr. med. Michaela Glöckler
Goetheanum, im Mai 2020