

# Elektronische Medien und Selbstregulation

2019 Kongress SZH Bern

Dr. phil Monika Brunsting

NIL 9242 Oberuzwil 8126 Zumikon [www.nil-brunsting.ch](http://www.nil-brunsting.ch)

früher:

Musst ihr euch immer  
so dreckig machen?!?



heute:

Könnt ihr euch  
nicht mal ein  
bisschen dreckig  
machen?!?



# Das haben wir vor

- 1. Einführung**
- 2. Selbstregulation aus neurowissenschaftlicher Sicht**
- 3. Elektronische Medien aus neurowissenschaftlicher Sicht**
- 4. Elektronische Medien und Selbstregulation**
- 5. Wie können Kinder und Jugendliche Selbstregulation lernen?**
- 6. Zusammenfassung: Rückblick und Ausblick**

Montag morgens  
sind diese Erziehungs-  
rinnen immer  
= völlig durch  
den Wind  
...!



Zurück Fern-  
sehen am  
= Wochenende!



2.

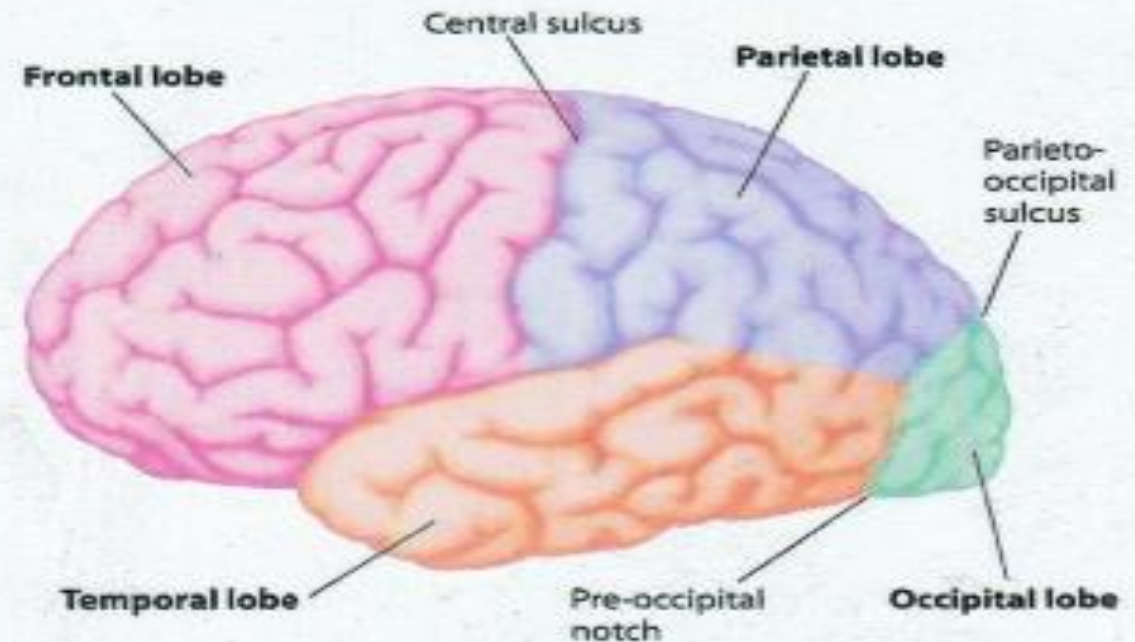
## Selbstregulation aus neurowissenschaftlicher Sicht

Hirnstrukturen: wo, wie was?

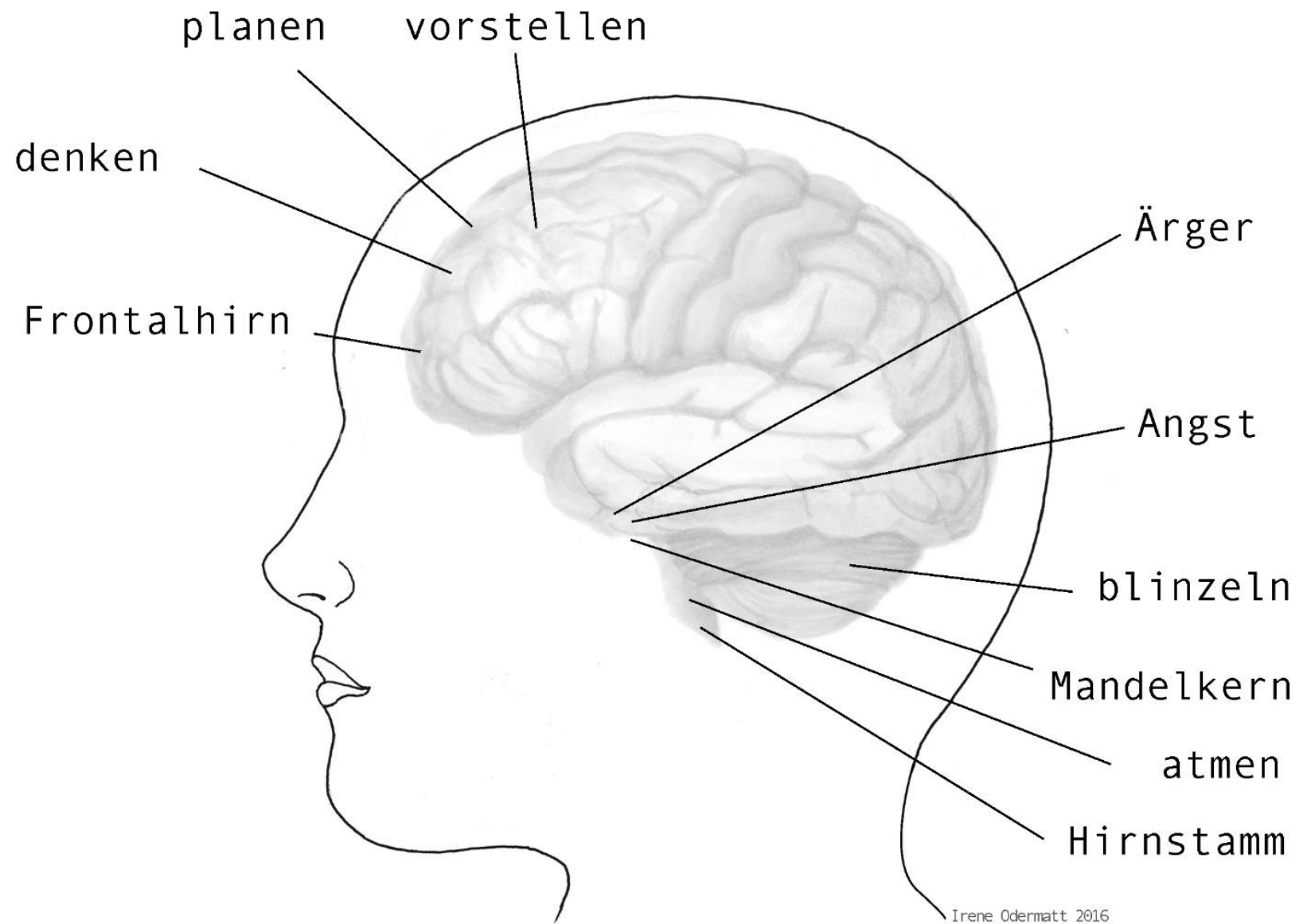


# Das Frontalhirn als wichtige Schaltzentrale

caudal end of the forebrain. Interconnections between the cerebral hemispheres are accomplished by axons from cortical neurons that travel through the **corpus callosum**, which represents the largest white matter



**Figure 3.9** Four lobes of the cerebral cortex, in lateral view of the left hemisphere. See text for details.



## Frontalhirn

- denken
- vorstellen
- planen

## Nucleus accumbens

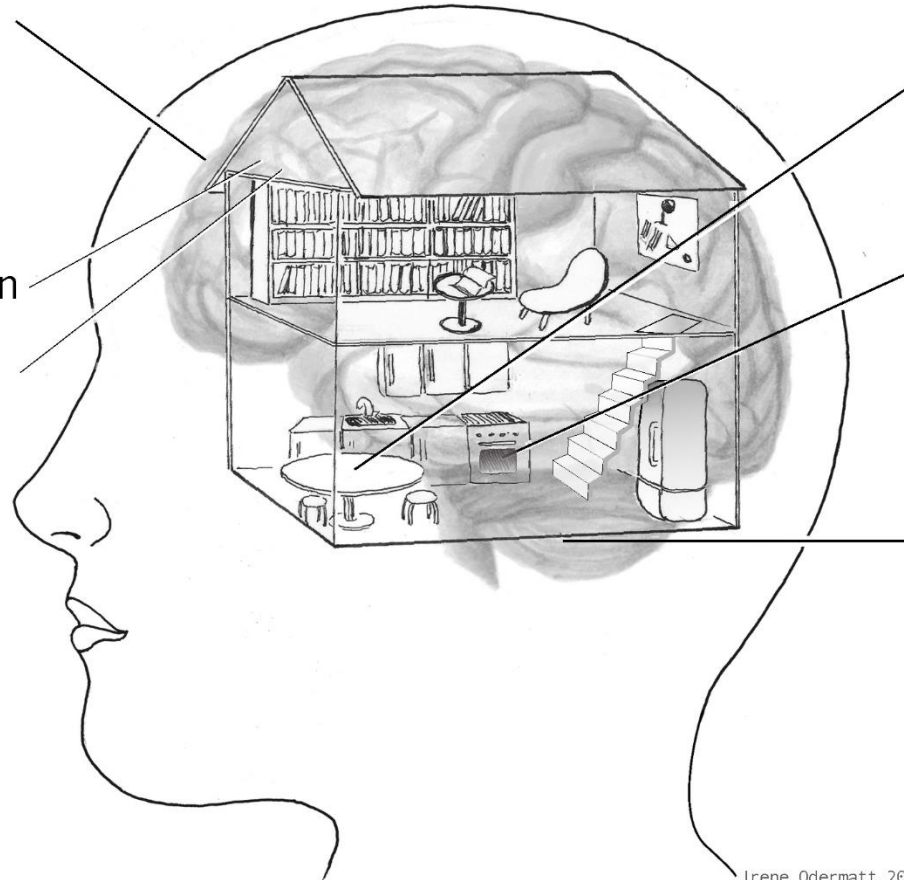
- gute Gefühle

## Mandelkern

- Ärger
- Angst

## Hirnstamm

- atmen
- blinzeln





2.

## Selbstregulation aus neurowissenschaftlicher Sicht

### **Der «Autopilot»**

- Reagiert sehr rasch
- Reagiert unreflektiert
- Ist impulsiv
- Ist unbewusst
- Stört oder verhindert die Selbstregulation
- ..... und ist manchmal megapraktisch

2.

## Selbstregulation aus neurowissenschaftlicher Sicht

### Die Selbstregulation

- der Mensch überlegt
- Das braucht Zeit
- ist eher bewusst

->Selbstregulation als Gegenspieler des «Autopiloten»

2.

## Selbstregulation aus neurowissenschaftlicher Sicht

### **Vorteile einer guten Selbstregulation**

- Mischel: 70erjahre, Marshmallow-Experiment. Eigsti, Mischel et al. (2006)., Mischel, 2015. Wer mit 4 Jahren eine gute Selbstregulation zeigte, hat bessere Schul- oder Berufslaufbahn, bessere soziale Beziehungen und ist weniger in kriminelle Aktivitäten verwickelt
- Moffitt et al. (2011): bestätigen die Resultate von Mischel et al.; zusätzlich gefunden bessere Gesundheit, weniger Suchtprobleme und mehr Geld
- Duckworth & Seligman (2006). Bessere Schulleistungen bei Menschen mit guter Selbstregulation

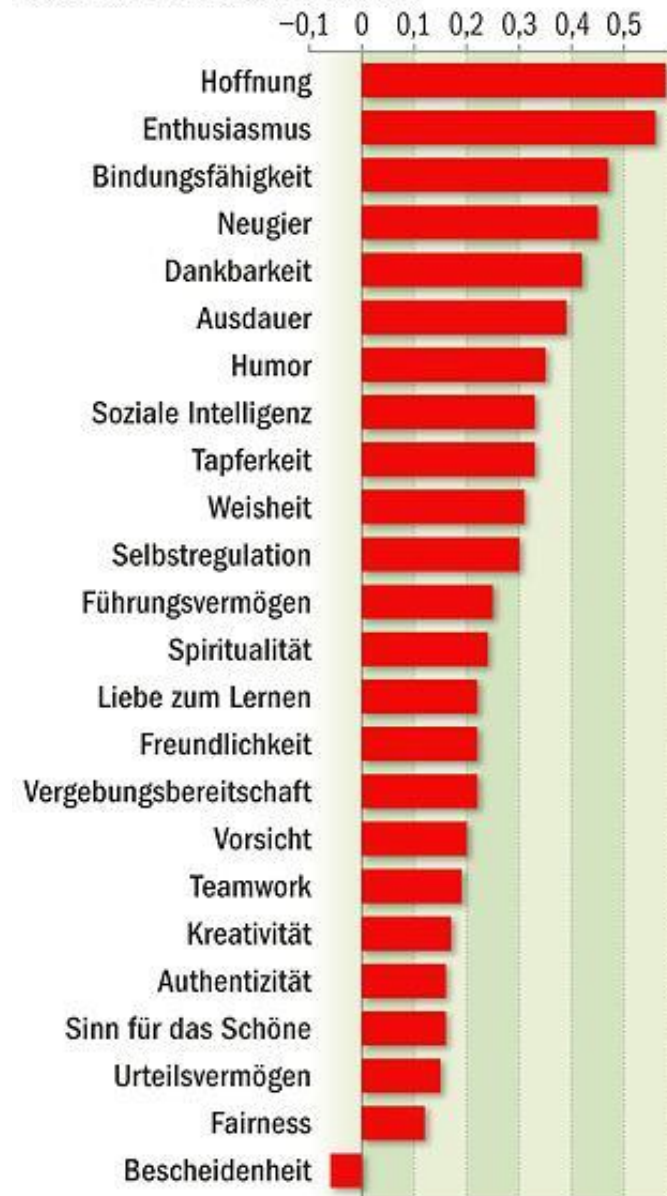
2.

## Selbstregulation aus neurowissenschaftlicher Sicht

Moritz Daum, Professor für Entwicklungspsychologie an der Universität Zürich:

«Kinder mit einer hohen Impulskontrolle sind ausserdem **als Erwachsene physisch und psychisch gesünder**, sie sind auch sozial kompetenter.»

# Zusammenhang zwischen Charakterstärken und Lebenszufriedenheit



2.

## Selbstregulation aus neurowissenschaftlicher Sicht

### **Paradox**

Die Gesellschaft stört sich an fehlender Selbstregulation: Sucht, Triebtäter, Raser und Alles-Verschlamper sind unbeliebt. Der Vater, der austickt und seine kleine Tochter mehrmals zu Boden schleudert wird von den Lesern verurteilt.

Aber Gesellschaft tut heute alles für spontanes Handeln und wenig für Selbstregulation. Auf Social Media werden spontane Handlungen bewundert.



3.

Elektronische Medien aus neurowissenschaftlicher Sicht

## **Elektronische Medien sind**

- **Arbeitsinstrumente (praktisch, schnell)**
- **Spielzeug (spannend, abwechslungsreich, unterhaltsam)**
- **Kommunikationsmittel (Telefon SMS, Facebook und Co.)**

3.

Elektronische Medien aus neurowissenschaftlicher Sicht

**«Schnell» ist Vor- und Nachteil**

- + Ich bekomme schnell Antwort oder Feedback**
- Ich lerne nicht zu warten - oder verlerne es gar**

**Wer nicht warten kann, kommt nicht weit  
frei nach Torkel Klingberg**

3.

Elektronische Medien aus neurowissenschaftlicher Sicht

**«Abwechslungsreich, spannend»**

**+ Ich stelle gern und rasch um**

**- Ohne viel Abwechslung fällt das Lernen schwer**

3.

Elektronische Medien aus neurowissenschaftlicher Sicht

## **Kommunikation**

- + Kommunikation jederzeit und überall ganz einfach möglich (SMS, Whatsapp)**
- Virtuelle Kommunikation ersetzt reale**
- Empathie kann sich nur im Kontakt mit Menschen entwickeln, nicht mit Bildschirmen**

3.

## Elektronische Medien aus neurowissenschaftlicher Sicht

Konsequenz:

Elektronik nein?

Nein! Umgehen lernen mit elektronischen Medien,  
Selbstregulation

4.

## Elektronische Medien und emotionale Selbstregulation

### **Achtklässler in den USA nutzen Elektronik pro Tag für**

- 1.5 h Textnachrichten
- 1.5 h online
- 1.5 h Spiele
- 0.5 h Videochats

(Quelle: Twenge, 2018)

- **12-19-Jährige in D** von 106 Min. (2007) auf 221 Min. (2017)



## 4.

### Elektronische Medien und emotionale Selbstregulation

- **Folgen oder Zufälle?** KJ unter 15 J, die wegen Depression stationär behandelt werden mussten, nahmen um das 10-Fache zu zwischen 2000 und 2015; bei den 15-24jährigen versiebenfachte sie sich in dieser Zeitspanne. (Twenge, S. 169)
- Viele Jugendliche fühlen sich durch die sozialen Medien oft verlassen und einsam (Twenge, S.153). Auch in der Schweiz festgestellt (Radio srf August 2019)

4.

## Elektronische Medien und emotionale Selbstregulation

Elektronische Medien scheinen die emotionale Selbstregulation zu beeinflussen:

- Depression, S. 161
- Angst, S. 162 und
- allg. psychische Probleme, S. 163

haben nach Twenge (2018) in den letzten Jahren sehr stark zugenommen. Vor allem während der grossen Zunahme von Smartphones stiegen die Raten stark an.

4.

## Elektronische Medien und emotionale Selbstregulation

**Depressive Symptome nahmen bei Schülern der 8., 10., 12. Klasse zu**

	<b>2012</b>	<b>2015</b>
<b>Mädchen</b>	<b>22%</b>	<b>34%</b>
<b>Jungen</b>	<b>16%</b>	<b>21%</b>

Twenge, 2018, S. 161

4.

## Elektronische Medien und emotionale Selbstregulation

In den letzte 12 Monaten hatten eine grössere depressive Episoden mit ernsthafter Beeinträchtigung

	2011	2015
Mädchen	12%	20%
Jungen	5%	6%

Twenge, 2018, S. 169

4.

## Elektronische Medien und emotionale Selbstregulation

**Mehr Zeit vor dem Display korreliert mit**

- mehr Gefühlen des Unglücklichseins (U) und Depression (D)
- weniger persönlicher sozialer Interaktion und damit zu U und D
- weniger Printmedien lesen und damit zu U und D (Twenge, 2018)
- mit mehr Angst, Depression, Einsamkeit und geringerer emotionaler Verbundenheit

Twenge, 2018

4.

## Elektronische Medien und emotionale Selbstregulation

### **Schlaf**

Wer viel elektronisch unterwegs ist, schläft weniger, d.h. hat grösseres Schlafmanko und das ist schlecht für die Selbstregulation. (Twenge, 2018, S. 178)

### **Sport, soz. Interaktion und Lesen**

finden seltener statt bei Menschen, die viel elektronisch unterwegs sind. (Twenge, 2018, S. 180)



5.

Wie können Kinder und Jugendliche Selbstregulation lernen?

**So wie man alles lernen kann --->**

**Tun und wiederholen**

**Allerdings ist der Aufbau und die Aufrechterhaltung der  
Selbstregulation in und mit unserer elektronischen Welt sehr viel  
anspruchsvoller!**

5.

Wie können Kinder und Jugendliche Selbstregulation lernen?

Achtsamkeit und Mucksmäuschenstillarbeit

5.

Wie können Kinder und Jugendliche Selbstregulation lernen?

Geschichten, Fantasiereisen und innere Bilder

5.

Wie können Kinder und Jugendliche Selbstregulation lernen?

Innere Sprache (private speech) und Selbstregulation

5.

Wie können Kinder und Jugendliche Selbstregulation lernen?

**Spiele**

5.

Wie können Kinder und Jugendliche Selbstregulation lernen?

**Modellernen und Selbstregulation**



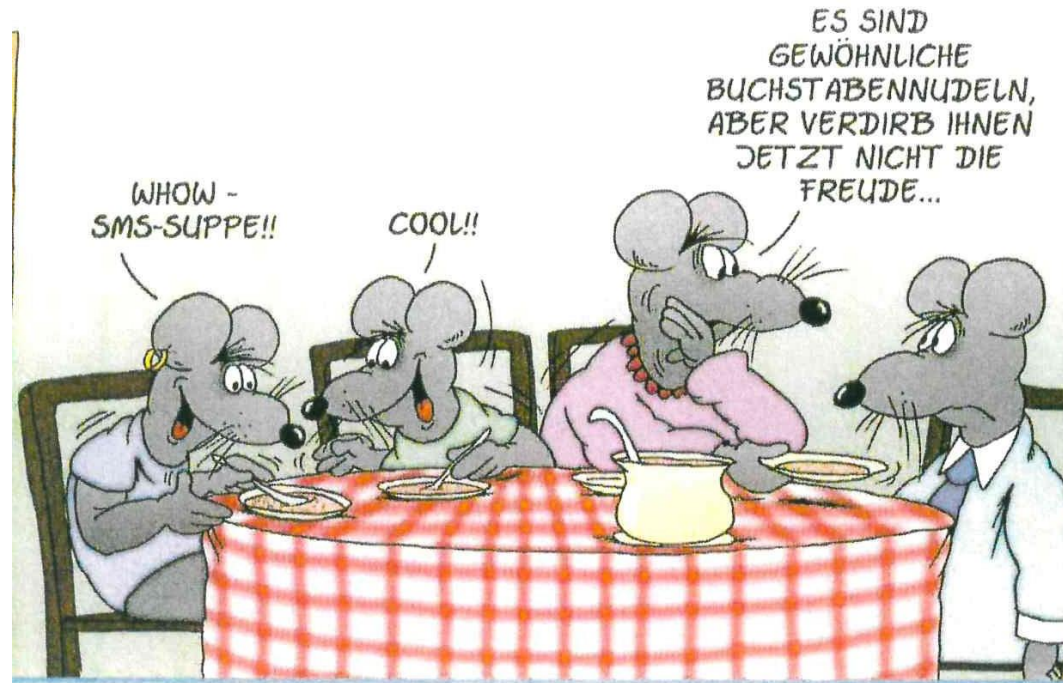
5.

Wie können Kinder und Jugendliche Selbstregulation lernen?

**Belohnung, Motivation und Selbstregulation**

5.

Wie können Kinder und Jugendliche Selbstregulation lernen?



5.

Wie können Kinder und Jugendliche Selbstregulation lernen?

**Mit Charakterstärken und positiver Psychologie**

5.

Wie können Kinder und Jugendliche Selbstregulation lernen?

**Sport, Musik und andere ernsthafte Hobbies**

5.

Wie können Kinder und Jugendliche Selbstregulation lernen?

**Möglichkeiten im Alltag von Schule und Familie. Ein paar Beispiele:**

- Achtsamkeit
- kleine häusliche Pflichten
- Verwöhnung und Überbehütung verhindern
- Frustrationstoleranz sorgfältig trainieren
- Dopamin, Serotonin und Oxytocin
- wenn alles verboten ist
- wenn die Lehrerin es erklärt

5.

Wie können Kinder und Jugendliche Selbstregulation lernen?

### **Impulse zur Förderung der Selbstregulation in Familie und Schule.**

Roth und Stüber (2014) zeigen sechs psychoneuronale Grundsysteme, die auch bei Aufbau von Selbstregulation eine wichtige Rolle spielen und auf die Eltern und Schule zugreifen können. Dahinter mögliche Gedanken, die dabei helfen können)

- **Stressverarbeitungssystem:** «Stress kommt und geht. Ich muss mich nicht aufregen»
- **Selbstberuhigungssystem:** «Wie habe ich mich schon beruhigen können? Was hat mir schon mal geholfen?»

5.

Wie können Kinder und Jugendliche Selbstregulation lernen?

- **Internes Bewertung- und Belohnungssystem:** «Wenn ich die Arbeit gemacht habe, bin ich zufrieden und Eltern/Lehrpersonen auch. Das gibt ein gutes Gefühl. Das ist dann meine Belohnung.»
- **Impulskontrollsystem:** «Wenn mich etwas sehr nervt, zähle ich bis zehn, ehe ich etwas tue oder sage»
- **Bindungssystem:** «Ich bin ja nicht allein. Die anderen müssen auch»
- **Realitäts- und Risikobewertungssystem:** «Keine Lust zum Lernen! Aber nicht zu lernen hätte unangenehme Konsequenzen für mich»

6.

Zusammenfassung: Rückblick und Ausblick

- Nicht elektronische Medien **oder** Selbstregulation, sondern elektronische Medien **und** Selbstregulation
- Nicht mein Autopilot **oder** ich, sondern mein Autopilot **und** ich
- Es lohnt sich, Selbstregulation zu trainieren



6.

Zusammenfassung: Rückblick und Ausblick

- Verschiedene Wege führen nach Rom – auch hier.
- Weiterhin nichts zu tun für das Lernen der Selbstregulation, ist ein wenig erfolgversprechender Weg.

## Literatur und Quellen

- Brunsting, M. (2019). Mein Autopilot und ich. Bern: Haupt
- Brunsting, M. (2018). Wege zu Glück und Zufriedenheit. Oberuzwil: Verlag Am Weiher (s. Verlagswebsite)
- Brunsting, M. (o.J.). Meine drei Freuden heute (s. Verlag)
- Roth & Stüber (2014). Wie das Gehirn die Seele macht. Stuttgart: Klett-Cotta
- Twenge, J. (2018): Me, my Selfie and I. Mosaik Verlag



Vielen Dank für  
Ihre  
Aufmerksamkeit

