merz | medien + erziehung | Arnulfstraße 205 | 80634 München
| fon 089.68989120 | merz@jff.de | www.merz-zeitschrift.de
| ISSN 0176-9418

merz
ZEITSCHRIFT FÜR MEDIENPÄDAGOGIK

Claudia Lampert/Christa Gebel: Editorial: Zwischen Suche, Sucht und Selbstoptimierung. Gesundheitsbezogene Herausforderungen für die Medienpädagogik

Beitrag aus Heft »2022/01 Gesundheit und Medien«

Beim Thema Medien und Gesundheit denken viele sicherlich aktuell an die intensive Mediennutzung während der Covid-19-Pandemie. Ungesunde Ernährung, verzerrte Körperbilder, Handynacken, Mediensucht und Depressionen sind weitere Beispiele, die man mit dem Thema in Verbindung bringt. Schnell fällt auf, dass insbesondere die negativen Wirkungen auf die physische und psychische Gesundheit im Vordergrund stehen.

Auch die aktuelle Forschungslage verstärkt diesen Eindruck. So zeigen verschiedene Studien, dass sich die (notgedrungene) übermäßige Nutzung insbesondere in der ersten Phase der Pandemie vor allem auf die mentale Gesundheit negativ auswirkte. Vor diesem Hintergrund erscheint es für manche vermutlich nur folgerichtig, dass die chinesische Regierung Ende August 2021 anordnete, die Online-Computerspielzeit für Kinder und Jugendliche auf drei Stunden in der Woche (freitags und am Wochenende zwischen 20 und 21 Uhr) zu begrenzen (Kirchner 2021). Ungeachtet der staatlichen Übergriffigkeit und der mangelnden Sinnhaftigkeit der Maßnahme, zeigt sich an diesem Beispiel sehr deutlich, dass der Diskurs über Medien und Gesundheit primär auf Folgen einer übermäßigen Nutzung reduziert wird (vgl. auch Smahel et al. 2015). Auf der inhaltlichen Ebene stehen vor allem die Wirkung von Süßigkeitenwerbung oder von schlanken, zum Teil mit Photoshop bearbeiteten Bildern auf gesellschaftliche Schönheitsideale und das eigene Körperbild im Fokus.

Wenig Beachtung findet das Thema Gesundheit bislang im Kontext der allgemeinen Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen. Dabei ist es naheliegend und nachweisbar, dass Heranwachsende auch auf Medien zurückgreifen, um sich mit Fragen auseinanderzusetzen, die sie im Rahmen ihrer physischen und psychischen Entwicklung oder eines aktuellen Ereignisses wie der Covid-19-Pandemie beschäftigen. Die Forschungslage ist diesbezüglich zwar noch sehr dünn. Über die Sozialen Medien lässt sich jedoch schnell ein Eindruck darüber gewinnen, welche Gesundheitsthemen von besonderem Interesse sind und wie die Heranwachsenden digitale Medien nutzen, um sich dazu zu informieren, sich zu orientieren, sich zu vernetzen oder eigene gesundheitsbezogene Herausforderungen zu bewältigen.

Angesichts neuer Technologien, wie Gesundheits-Apps und Wearables, die gesundheitsbezogene Daten erfassen, stellen sich aber auch neue Fragen. Wie werden solche Angebote genutzt, wie wirken sich die Anwendungen auf gesundheitsbezogene Einstellungen und Verhaltensweisen aus und welche Risiken und unerwünschten Nebenwirkungen sind mitunter mit solchen Anwendungen verbunden? Seit Mitte 2020 gibt es Digitale Gesundheitsanwendungen (sogenannte DiGAs) auf Rezept (vgl. Krügerbrand/Haserück 2020), ein schier unüberschaubares Angebot an Tools, um die eigene Gesundheit zu optimieren. In den Sozialen Medien findet sich eine Reihe an Sinn- oder Healthfluencer*innen mit zum Teil beachtlicher Reichweite, die ihre Vorstellungen von einem gesunden Lifestyle verbreiten. Vermutlich hat sich keine Generation zuvor so intensiv mit unterschiedlichen Ernährungsformen, Fitnessprogrammen und Möglichkeiten der Selbstoptimierung befasst. Allerdings verweisen einige Studien auch darauf, dass die neuen digitalen Möglichkeiten das Gefühl von Stress verstärken können, der

kopaed verlagsgmbh | Arnulfstraße 205 | 80634 München
kopaed verlagsgmbh | fon 089.688 900 98 | info@kopaed.de | www.kopaed.de

aus dem wahrgenommenen Selbstoptimierungsdruck oder dem Gefühl, nichts verpassen zu wollen, resultieren kann.

Aber in wessen Verantwortungsbereich liegt das Thema Medien und Gesundheit eigentlich? Kritische und warnende Stimmen kommen aktuell vor allem von Mediziner*innen, Psycholog*innen und Pädagog*innen, die in der Regel pauschal dafür plädieren, den Medienkonsum zu reduzieren. Die Gesundheitswissenschaftler*innen richten ihren Fokus besonders auf die Förderung von (digitaler) Gesundheitskompetenz, verstanden als die Fähigkeit, gesundheitsbezogene Informationen finden und einordnen zu können. Darüber hinaus gibt es eine Reihe von Akteur*innen, wie App-Entwickler*innen und Krankenkassen, die die digitalen Möglichkeiten für die Gesundheitsförderung und -versorgung ausloten. Sowohl die Kinder-Medien-Forschung als auch die Medienpädagogik haben sich bislang eher wenig mit dem Thema befasst. Nur vereinzelt finden sich Studien, die sich mit gesundheitsbezogenen Medieninhalten, gesundheitsrelevanten Fragen der Mediennutzung oder den medienbezogenen Möglichkeiten der Gesundheitsförderung beschäftigen. Auch unsere Suche nach medienpädagogischen Projekten mit Gesundheitsbezug brachte nur wenige Ergebnisse. Dabei kann gerade ein Themenzugang über die praktische Medienarbeit eine Alternative zu einem mahnenden ‚Esst mehr Gemüse'-Gestus bieten. Hinweise auf aktuelle Projekte sind jederzeit willkommen. Im KMK-Strategie-Papier ‚Bildung in der digitalen Welt' (2017) wird der Schutz der Gesundheit im Kompetenzbereich 4 ‚Schützen und sicher agieren' aufgeführt, verbunden mit dem Ziel, Suchtgefahren zu vermeiden und sich selbst und andere vor möglichen Gefahren zu schützen sowie digitale Medien gesundheitsbewusst und für soziales Wohlergehen und Eingliederung zu nutzen. Was diese Zielsetzungen konkret und zum Beispiel für unterschiedliche Altersgruppen bedeuten können und wie sie sich erreichen lassen, bleibt relativ unklar und bedarf einer Ausdifferenzierung – am besten im Austausch und unter Beteiligung von Vertreter*innen der oben genannten Akteur*innengruppen.

Wir möchten mit der vorliegenden Ausgabe diesbezüglich ein erstes Angebot machen und zunächst die Vielfältigkeit des Themenfeldes aufzeigen sowie Forschungsbedarfe, aber vor allem auch medienpädagogische Schnittstellen identifizieren. Was wissen wir beispielsweise über die verschiedenen digitalen Gesundheitspraktiken von Heranwachsenden? Welche gesundheitsbezogenen Angebote und Informationen finden Jugendliche auf Plattformen wie TikTok? Was kennzeichnet eigentlich einen gesunden Medienumgang? Welche medienpädagogischen Praxisprojekte befassen sich mit gesundheitlichen Aspekten der Mediennutzung oder zielen auf einen gesunden Umgang mit Medien? Die versammelten Beiträge aus Forschung und Praxis geben erste Eindrücke, aber auch wertvolle Hinweise für weitere Diskussionen und notwendige (Forschungs-)Projekte. Überdies haben wir für dieses Heft diverse aktuelle Studien gesichtet, die sich mit unterschiedlichen Facetten dieses Themenfeldes befassen. Da diese nicht alle in die Printausgabe passen, kann diese Zusammenschau unter www.merz-zeitschrift.de/alle-ausgaben/details/2022-01-gesundheit-und-medien eingesehen werden.

Literatur:

Kirchner, Ruth (2021). Nur drei Stunden wöchentlich. China beschränkt Videospielzeit für Kinder. tagesschau. www.tagesschau.de/ausland/asien/china-computerspiele-101.html [Zugriff: 10.12.2021]

Krüger-Brand, Heike E./Haserück, André (2020). Digitale Gesundheitsanwendungen: Apps auf Rezept ab August. In: Deutsches Ärzteblatt, 117 (31-32): A-1480/B-1272. www.aerzteblatt.de/archiv/214888/Digitale-

Gesundheitsanwendungen-Apps-auf-Rezept-ab-August [Zugriff: 13.12.2021]

Smahel, David/Wright, Michelle F./Cernikova, Martina (2015). The impact of digital media on health: children's perspectives. In: International Journal of Public health, 60 (2), S. 131–137. DOI: 10.1007/s00038-015-0649-z.