

# Selbstreflektierte Medienkompetenz in Pandemiezeiten

## STRATEGIEN VON HERANWACHSENDEN ZUR REGELUNG IHRER MEDIENNUTZUNGSZEITEN

Maya Götz

**In einer IZI-Studie wurden 154 Kinder und Jugendliche befragt, welche Strategien sie für den Umgang mit Stress und zur Regulierung des Medienkonsums in der Coronakrise als hilfreich ansehen.**

»Was bedeuten dir Medien in dieser Zeit der Coronapandemie?«

»Für mich ist vor allem das Handy in dieser Zeit sehr wichtig, weil es so der einzige Kontakt zur Außenwelt ist. Man kommuniziert darüber mit Freunden, macht seine Schulaufgaben. Außerdem fühlt man sich dann nicht mehr so einsam, denn Netflix oder Instagram bieten eine gute Unterhaltung. Der Laptop ist für mich auch sehr wichtig, denn über ihn kann ich meine Lehrer erreichen und Hausaufgaben und Videokonferenzen machen.« (Mädchen, 17 Jahre)

Die Grundtendenz ist eindeutig: In der Pandemie bedeuten Medien für Kinder und Jugendliche »sehr viel, ohne geht's nicht« (Mädchen, 15 Jahre). »Sie können (...) als Tür zur Welt fungieren, damit man up-to-date bleiben kann und alle Zusammenhänge besser versteht.« (Mädchen, 15 Jahre)

Medien in dieser Zeit zur Situationsbewältigung zu nutzen, zeugt zunächst vor allem von Kompetenz und spricht für die »Befähigung, sich in neuartigen Situationen selbstorganisiert Fähigkeiten anzueignen, um diese Situationen problemlösend zu bewältigen« (Herzig in dieser Ausgabe).

Die pandemiebedingten Veränderungen des Lebensalltags von Kindern und Jugendlichen gehen dabei weltweit mit einer Zunahme der Mediennutzung

einher. Das internationale Marktforschungsinstitut Qustodio spricht von einem »Covid-Effect«, bei dem sämtliche Mediennutzungszeiten in den USA, dem Vereinigten Königreich und Spanien deutlich anstiegen (Qustodio, 2020; siehe auch vom Orde in dieser Ausgabe). Eltern in den USA schätzen, die nicht schulbezogene Medienzeit ihrer Kinder beträgt zusätzliche 1,5 Stunden, was eine Steigerung von 52 % ergibt (NortonLifeLock, 2020). Nach Einschätzung der Eltern in Deutschland verbrachten Schulkinder in der Zeit der coronabedingten Schulschließung täglich 3,8 Stunden weniger mit schulischem Lernen und die nicht schulbezogene Medienzeit stieg um 1,3 Stunden (Wößmann et al., 2020). Aus Sicht der Eltern sind Medien gerade in dieser Zeit die Möglichkeit, wie Kinder an notwendige und attraktive Inhalte kommen und sie selbst ihren Alltag zwischen Familienarbeit und Homeoffice bewältigen können. Andererseits, so eine Befragung von Parents Together, sind 85 % ob der hohen Mediennutzungszeiten der Kinder beunruhigt (Eng, 2020). Auch im öffentlichen Diskurs sind Dauer und Häufigkeit der Mediennutzung die vermutlich meistthematisierten Fragestellungen. Exzessive Mediennutzung legt Medienabhängigkeit im Sinne einer Sucht nahe (Hajok & Rommeley, 2014). Durch die Coronapandemie ergab sich eine inhaltliche Abhängigkeit von digitalen Medien, um am Schulunterricht zu partizipieren, mit Freund\*innen und Verwandten in Kontakt zu bleiben, sich zu informieren und zu unterhalten.

Um in dieser inhaltlichen Abhängigkeit selbstbestimmt zu bleiben, ist Medienkompetenz notwendig. Je nach Definition des Begriffs »Medienkompetenz« ist dies Teil der Teilkompetenz Mediennutzung (Baacke, 1996) bzw. der sozial-reflexiven Dimension (Kübler, 1999) oder des Medienhandelns (Klimsa et al., 2011). Bei einer wünschenswerten selbstreflexiven Medienkompetenz gelingt es dem Individuum, den eigenen Medienkonsum so zu regulieren, dass er als angenehm und die Identität unterstützend wahrgenommen wird und keine selbst wahrgenommenen unangemessenen Einschränkungen der sozialen Kommunikation, der Beteiligung an sozialen Aktivitäten und (nicht medialen) Hobbys stattfinden. Die konkrete Frage, wie Kinder und Jugendliche hierbei vorgehen, ist bisher kaum untersucht. Hier setzt die Studie des IZI an und untersucht anhand offener und geschlossener Fragen, welche Strategien Heranwachsende für den Umgang mit Stress in der Pandemiesituation und bei der Regulierung des Medienkonsums als hilfreich ansehen.

### METHODE

Das IZI befragte zwischen März und Mai 2020 im Kontext einer breit angelegten Onlinebefragung (Götz et al., 2020) u. a. Kinder und Jugendliche in Deutschland, wie sie mit aufkommendem Stress umgehen und den eigenen Medienkonsum regulieren.

Befragt wurden Kinder im Alter von 9 bis 13 Jahren und Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren.<sup>1</sup> Die Stichprobe von n=100 9- bis 13-Jährigen und n=54 14- bis 17-Jährigen in Deutschland kann keinen Anspruch auf Repräsentativität für Kinder und Jugendliche in Deutschland erheben. Dennoch kann die Auswertung der qualitativen Fragen wichtige Hinweise für die Funktionen von Medien und Erfahrungen mit Medienregulierungsstrategien von Kindern und Jugendlichen geben.

### STRESSBEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN IN DER PANDEMIE

Wir fragten die Heranwachsenden unter der Fragestellung »Wie bewältigst du diese Situation?« nach 3 Tricks, wie sie es schaffen, in der Pandemiesituation nicht völlig genervt zu sein. Sowohl bei den Kindern als auch bei den Jugendlichen werden Medien an erster Stelle genannt. Die Codierung der offenen Antworten zeigt: Sowohl Kinder als auch Jugendliche haben für sich Strategien entwickelt, wie sie Medien zum Umgang mit dem Stress einsetzen. Diese gehen von »Netflix nutzen« und »Zocken« bis »Telefoniere unbedingt mit Freunden oder Familie! Austausch hilft!« (Mädchen, 15 Jahre). Medien sind die präferierte Art, wie die befragten Jungen und Mädchen mit Stress in dieser speziellen Zeit umgehen. Erst mit deutlichem Abstand folgen Rausgehen, Sport und Aktivitäten mit anderen Familienmitgliedern sowie sich etwas Gutes tun (»self-care«). Mediennutzung oder medial gestützte Tätigkeiten sind für Kinder und Jugendliche besonders präsent.

### REGULIERUNG DER MEDIENNUTZUNG

Wir baten die Kinder und Jugendlichen, uns 3 Tricks zu nennen, wie sie die eigene

Medienzeit in dieser Situation kontrollieren. Von den insgesamt 154 Befragten erhielten wir durchschnittlich 1,5 Antworten (insgesamt 228 Tipps). Schon dies ist ein Hinweis darauf, dass Strategien zur Regulierung der eigenen Mediennutzung nicht für alle spontan zum aktiven Wissen gehören.

Einige lehnen für sich eine Begrenzung der Mediennutzung explizit ab und beschreiben beispielsweise: »Mir ist es eigentlich aufgrund der niedrigen Angebote meist egal, wenn ich z. B. lang zocke.« (Junge, 15 Jahre) Neben dieser kleineren Gruppe nennen die meisten Strategien, wie sie ihre Mediennutzung begrenzen. Die 2 am häufigsten genannten Strategien sind alternative Beschäftigung und Zeitbeschränkung.

### Alternative Tätigkeiten

Der Tipp einer 11-Jährigen für einen guten Umgang mit der Mediennutzungszeit sind alternative Beschäftigungen: »Mehr spaßige Sachen machen, z. B. rausgehen, mit Tieren spielen, Trampolin springen.« Die Empfehlung liegt dabei auf lustvollen Alternativen, die entsprechend der Wahrnehmung der Befragten der Attraktivität der Medien etwas entgegenzusetzen können. Rauszugehen ist der am häufigsten genannte Tipp, es werden aber auch alternative Beschäftigungen innerhalb der Wohnräume genannt, wie z. B. »die Wohnung gestalten, z. B. streichen oder Möbel umstellen und

Co.« (Junge, 13 Jahre). Einige stellen in ihren Aussagen besonders ihre Selbstbestimmung hinsichtlich der Tätigkeiten in den Mittelpunkt, wie ein 16-jähriges Mädchen schreibt: »Ich mache es so, wie ich Lust habe. Wenn ich merke, es wird zu viel, dann koche ich etwas oder mache etwas für die Schule.«

### Zeitbegrenzung

Neben alternativen Tätigkeiten wird die Begrenzung der Medienzeit als die Strategie der Selbstregulierung genannt. Eine 10-Jährige berichtet: »Ich probiere aus, nicht mehr als 3 Stunden am Tag Handy, Tablet etc. zu schauen (schulische Sachen zählen nicht).« Einige schreiben, sie hätten eine voreingestellte Bildschirmzeit am Handy oder würden zeitlimitierende Apps nutzen. Zum Teil sind die Zeiten bei den Kindern verhandelt und »feste Medienzeiten abgesprochen mit den Eltern« (Junge, 11 Jahre). Kinder stellen in ihren Aussagen erwartungsgemäß sehr viel häufiger als Jugendliche die Steuerung durch die Eltern in den Vordergrund: »Mama macht [den] Fernseher rechtzeitig aus, kann gar nicht zu lange schauen« (Junge, 11 Jahre) oder »Mein Papa hat auf meinem Gerät und auf dem von meinem Bruder eine App installiert, die dafür sorgt, dass wir nur 6h am Tag haben.« (Mädchen, 11 Jahre) In einigen Fällen versuchen die Kinder

aber auch selbst, ihre Medienzeit zu begrenzen, und beschreiben, dass sie den »Wecker stellen, damit ich nicht zu lange spiele« (Junge, 11 Jahre).

Bei den Jugendlichen steht oftmals die Selbststeuerung im Vordergrund: »Ich mache mir selbst ein Zeitlimit.« (Mädchen, 14 Jahre) Bei einigen wird das Zeitlimit auch auf ein bestimmtes Ende der Mediennutzung bezogen, wie eine 15-Jährige beispielweise schreibt: »Ab 23 [Uhr] nicht mehr am Handy sein.«

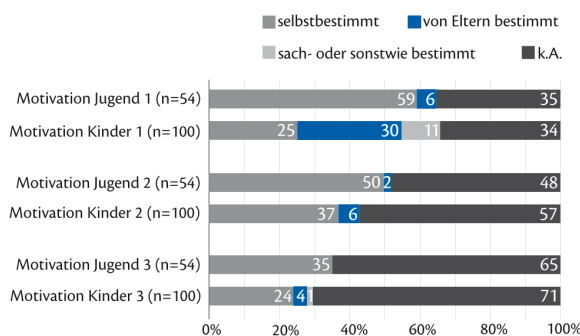


Abb. 1: Die offenen Aussagen zur Frage »Kannst du uns 3 Tricks nennen, wie du deine eigene Medienzeit in dieser Situation kontrollierst?« codiert danach, ob sie selbst-, eltern- oder sachbestimmt sind

### Inhaltsbezogene Strategien

Etwas weniger häufig werden von den Befragten Strategien genannt, die sich auf die Medieninhalte beziehen: »Vor allem auf sozialen Netzwerken passe ich auf, dass nicht zu viel Zeit vergeht, die ich kreativer nutzen könnte.« (Mädchen, 15 Jahre) Dieses Mädchen beweist selbstreflexive Medienkompetenz, indem sie merkt, dass soziale Netzwerke oft viel Zeit in Anspruch nehmen, ohne dass sie sich selbst kreativ-aktiv beschäftigt. Andere inhaltliche Strategien beziehen sich auf die emotionale Belastung: »Ich setze mir vor allem bei Nachrichten im Internet und in der Tageszeitung ein tägliches Zeitlimit, um nicht verrückt zu werden.« (Mädchen, 15 Jahre)

Inhaltsbezogene Strategien finden sich bei Kindern so gut wie gar nicht. Die einzige Ausnahme in der Befragung ist eine 11-Jährige, die berichtet: »Anstatt alleine vor der Glotze zusammen einen Familienfilm anschauen.« Sie beschreibt damit, dass ihre gezielte Nutzungsstrategie die Verbindung eines bestimmten Inhalts (Familienfilm) mit einer sozialen Situation ist.

### Technische Tricks

Einige Jugendliche haben technische Strategien entwickelt, wie »Ich stelle es [das Handy] auf lautlos, wenn ich arbeite, damit ich nicht gestört werde« (Mädchen, 15 Jahre) oder »Ich mache meine Schulsachen am PC und schalte mein Handy erst ein, wenn ich fertig bin.« (Mädchen, 16 Jahre) Zum Teil werden Grenzen der Hardware als Hinweis für die Notwendigkeit zur Einschränkung genutzt: »Akkustand am Handy (ist nicht mehr das neueste). Wenn es mehr als einmal nachgeladen werden muss am Tag, ist es zu viel.« (Mädchen, 17 Jahre) Abermals nennen die Kinder und Preteens – anders als die Jugendlichen – keinerlei Strategien in dieser Richtung.

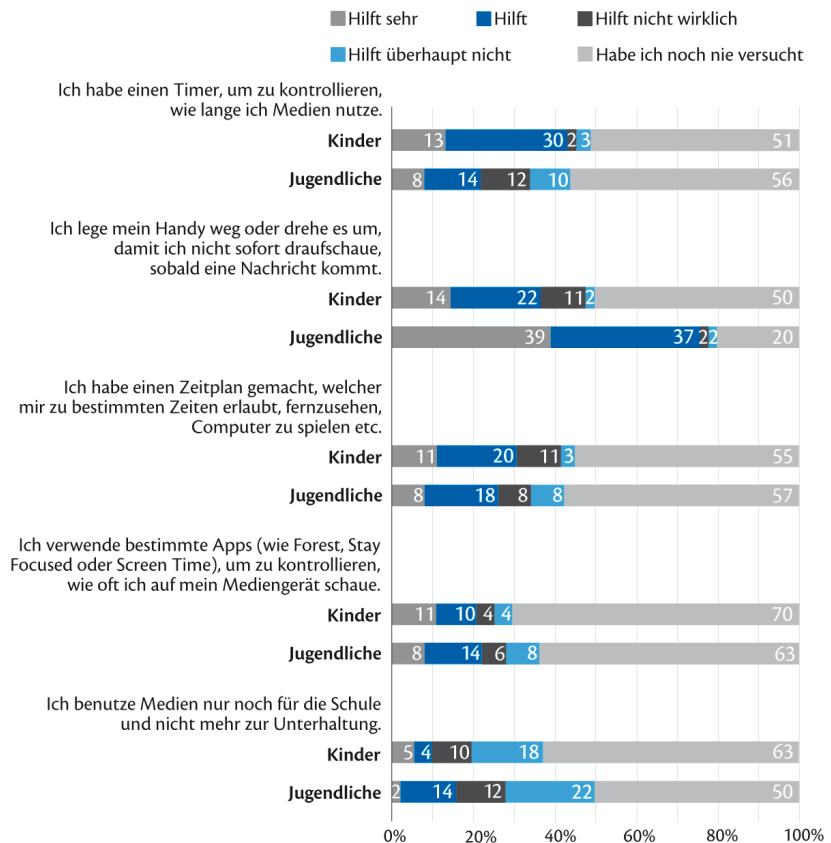


Abb. 2: Standardisierte Abfrage von Strategien zur Kontrolle der Mediennutzung, n=91 Kinder zwischen 9 und 13 und n=54 Jugendliche zwischen 14 und 17 Jahren

### Nicht allen gelingt die Kontrolle

Nicht alle berichten von erfolgreichen Tricks zur Medienreduktion. Ein 13-Jähriger gibt zum Beispiel zu: »Ich alleine schaffe es manchmal nicht so gut, v. a. wenn ich keine Aufgaben oder Projekte habe. Aber ich könnte mir z. B. einen Timer stellen.« Eine 17-Jährige beschreibt: »Leider habe ich noch nicht die besten Optionen gefunden, meine Handyzeit zu kontrollieren.« Sie bräuchten also dringend mehr Ansatzpunkte, wie sie in ihrem Alltag begrenzend auf die Mediennutzung einwirken könnten. Diese Erkenntnis wird auch durch die vielen freigelassenen Antworten der Befragten gestützt. Bei der ersten Nennung einer Strategie ist es noch etwas mehr als ein Drittel der Befragten (35 % der Jugendlichen, 34 % der Kinder), das keine Antwort weiß. Mit jeder weiteren Frage nimmt

die Anzahl derjenigen, die noch eine Strategie zur Kontrolle der eigenen Mediennutzung wissen, ab (Abb. 1).

### Selbstbestimmt oder von den Eltern festgesetzt?

Die Strategien der Kinder und Jugendlichen wurden auch danach codiert, ob sie selbstbestimmt, von den Eltern vorgegeben oder sachbestimmt sind. Bei den 9- bis 13-Jährigen sind 6 von 10 Strategien selbstbestimmt (62 %) und knapp 3 von 10 von den Eltern vorgegeben (29 %). Bei Jugendlichen geht die Fremdbestimmung durch die Eltern auf 4 % zurück. Im Verlauf der 3 zu gebenden Antworten wird dabei deutlich, dass nur wenige Kinder, die angeben, ihre Eltern würden die Medienzeit für sie regeln, im weiteren Verlauf noch selbstbestimmte Strategien benennen können. Elterliche Einschränkung ist auch bei den über

9-Jährigen absolut richtig. Dennoch wäre es wünschenswert, dass Kinder parallel dazu mehr Strategien zur Selbststeuerung entwickeln. Die Ergebnisse verdeutlichen aber auch, dass nur wenige Heranwachsende über mehrere selbstgesteuerte Strategien spontan und im aktiven Wissensschatz verfügen.

### EINIGE KOMPETENZEN GESTÜTZT ABGEFRAGT

Um eine Idee davon zu bekommen, ob die niedrige Anzahl der Nennung von Selbststeuerungsstrategien vielleicht an der Befragungsart liegt, fragten wir zudem 5 Strategien ab, die im Pretest (Götz et al., 2020) häufiger genannt wurden. Die Heranwachsenden wurden gebeten einzuschätzen, inwieweit sie diese Strategien als mehr oder weniger erfolgreich erlebt oder »noch nie ausprobiert« hatten. Neben dem Einsatz eines Timers oder spezieller Apps zur Zeitkontrolle ging es um ganz praktische Methoden wie das Umdrehen des Handys, das Erstellen eines Zeitplans für die Mediennutzung und die Nutzung von Medien nur noch zu schulischen Zwecken (Abb. 2). Auch hier wird deutlich, dass in fast allen Dimensionen über der Hälfte der Heranwachsenden eine Erfahrung mit den abgefragten Strategien fehlt. Ausnahme ist der Trick, das Handy wegzulegen oder umzudrehen, was »nur« 20 % der Jugendlichen und 50 % der Kinder noch nie probiert haben und gerade von den meisten Jugendlichen als sehr hilfreich oder zumindest hilfreich erlebt wird. Von den Kindern, die schon einmal etwas ausprobiert haben, wird von 43 % ein Timer als Zeitkontrolle als am hilfreichsten erlebt. Das Handy umzudrehen hat zwar die Hälfte der Kinder noch nicht probiert, doch von denen, die es versucht haben, schätzen 36 % diese Strategie als hilfreich ein. Einen Zeitplan zu entwickeln, in dem die Mediennutzung vorher festgelegt wird, ist für ein Viertel der befragten

Jugendlichen und ein Drittel der befragten Kinder hilfreich. Bei Jugendlichen ist das Umdrehen des Handys die erfolgreichste Strategie, alles andere wird als nur bedingt hilfreich wahrgenommen. Medien nur noch für die Schule und nicht mehr zur Unterhaltung zu nutzen, erscheint vielen als überhaupt nicht hilfreich.

### FAZIT

Es ist Konsens, dass ein wichtiger Teil selbstreflexiver Medienkompetenz ist, die eigene Mediennutzungszeit so weit kontrollieren zu können, dass es einer gesunden und hilfreichen Identitätsarbeit zuträglich ist. Wie dies im Einzelnen geschieht, blieb bisher jedoch weitestgehend offen. Insbesondere in der Coronapandemie wurden Medien zur präferierten Strategie der Stressreduktion. Die Befragung zeigt dabei, dass Kindern und Jugendlichen wenige Strategien zur Verfügung stehen, um den eigenen Medienkonsum regulieren zu können. Kinder verlassen sich oftmals auf die zeitliche Beschränkung durch die Eltern, doch spätestens im Jugendalter sind diese nicht mehr wirksam. Insbesondere Kindern fehlt es an Ideen, wie sie die Mediennutzungszeit z. B. auf bestimmte Inhalte begrenzen oder technische Tricks nutzen können. Es entsteht der Eindruck: Vielen Heranwachsenden in Deutschland fehlen insgesamt Strategien, wie sie mit und ohne Medien ihren Alltag selbstbestimmt und förderlich gestalten können, und es wurde versäumt, diese wichtige Kompetenz für die Lebensgestaltung im schulischen Kontext zu vermitteln. Gerade in Krisensituationen wie der Coronapandemie wäre dies jedoch zentral wichtig gewesen. Einen ersten Ansatz für Jugendliche entwickelten wir daher für »so geht MEDIEN«, die Medienkompetenzplattform von ARD, ZDF und Deutschlandradio, mit Videos und einer Unterrichtseinheit zum Thema Handysucht. Doch dies kann nur ein erster Schritt sein. ■

### ANMERKUNG

<sup>1</sup> Basierend auf einer qualitativen Explorativstudie wurde ein Onlinefragebogen (SoSci-Survey) mit 17 geschlossenen und 2 offenen Fragen bei Kindern und 12 geschlossenen und 6 offenen Fragen bei Jugendlichen entwickelt. Rekrutiert wurden die Teilnehmer\*innen nach dem Schneeballsystem und über Social Media. Die Feldzeit bei den Kindern war von 31. März bis 26. April 2020 und bei den Jugendlichen von 28. April bis 18. Mai 2020. Die durchschnittliche Dauer des Ausfüllens des Onlinefragebogens lag jeweils bei rund 15 Minuten.

### LITERATUR

Baacke, Dieter (1996). Medienkompetenz – Begrifflichkeit und sozialer Wandel. In Antje von Rein (Hrsg.), Medienkompetenz als Schlüsselbegriff (S. 4-10). Bad Heilbrunn: Klinkhardt.

Eng, Joanna (2020). Parents alarmed as kids' screen time skyrockets during COVID-19 crisis – Here's what you can do. Verfügbar unter: <https://parents-together.org/parents-alarmed-as-kids-screen-time-skyrockets-during-covid-19-crisis-heres-what-you-can-do/> [10.11.20]

Götz, Maya et al. (2020). Children, COVID-19 and the media. *TelevIZion*, 33(E), 4-9.

Hajok, Daniel & Rommeley, Julia (2014). Exzessive Mediennutzung. Außen- und Innenansichten der digitalen Lebenswelt Jugendlicher. *tv diskurs*, 18(3), 76-79.

Klimsa, Paul, Klimsa, Anja, Liebal, Janine & Grobe, Anett (2011). Lernstand Medien in Thüringen. *Ilmenau: Universitätsverlag*.

Kübler, Hans-Dieter (1999). Medienkompetenz – Dimensionen eines Schlagwortes. In Fred Schell, Elke Stolzenburg & Helga Theunert (Hrsg.), *Medienkompetenz. Grundlagen und pädagogisches Handeln* (S. 25-47). München: Kopa.

NortonLifeLock (2020). Majority of Parents Say Their Kids' Screen Time Has Skyrocketed During the COVID-19 Pandemic. Verfügbar unter: <https://www.businesswire.com/news/home/20200831005132/en/> [10.11.20]

Qustodio (2020). Qustodio 2020 annual report on children's digital habits. Connected more than ever. *Apps and digital natives: the new normal*. Verfügbar unter: [https://qweb.cdn.prismic.io/qweb/f5057b93-3d28-4fd2-be2e-d040b897f82d\\_ADR\\_en\\_Qustodio+2020+report.pdf](https://qweb.cdn.prismic.io/qweb/f5057b93-3d28-4fd2-be2e-d040b897f82d_ADR_en_Qustodio+2020+report.pdf) [10.11.20]

Wößmann, Ludger et al. (2020). Bildung in der Coronakrise: Wie haben die Schulkinder die Zeit der Schulschließungen verbracht, und welche Bildungsmaßnahmen befürworten die Deutschen? Verfügbar unter: <https://www.ifo.de/DocDL/sd-2020-09-woessmann-et-al-bildungsbarometer-corona.pdf> [10.11.20]

### DIE AUTORIN

Maya Götz, Dr. phil., ist Leiterin des IZI und des PRIX JEUNESSE INTERNATIONAL, München.

