

# Handysucht kann krank machen

*„SMS-Daumen“ und Schlafentzug: In der Julius-Springer-Schule ging es um Gefahren des Internets*

sawe. Sie sind immer und überall erreichbar und stets miteinander verbunden: Die Schüler der Julius-Springer-Schule kommunizieren täglich über die Netzwerke Whatsapp, Facebook und Snapchat. Doch nicht jedem ist bewusst, dass der lustige Zeitvertreib zur Gefahr werden kann. „Die Nutzung von sozialen Netzwerken birgt viele Chancen – aber auch viele Risiken“, weiß Günther Bubenitschek vom Polizeipräsidium Mannheim. Gemeinsam mit Pädagogin Anja Kegler hielt er kürzlich einen Workshop zu genau diesem Thema in der Berufsschule in der Südstadt.

Zu Beginn galt es dabei, sich und seine Mediennutzung selbst einzuschätzen. Das Ergebnis ist eindeutig: Alle nutzen die Chat-Plattform Whatsapp, niemand Alternativen wie etwa „Threema“. „Da kann ich euch verstehen“, gibt Bubenitschek zu. „Ist ja auch blöd, wenn man einen Messenger benutzt, den sonst keiner hat.“ Er fragt, welche Netzwerke die jungen Erwachsenen wie nutzen. Es wird klar: Über Facebook informiert man sich, kommuniziert aber nicht. Auf dem sozialen Netzwerk „Instagram“ stellt man sich selbst in quadratischen Bildern dar und „Snapchat“, das neueste Netzwerk,

macht einfach Spaß. Dass exzessive Handynutzung aber auch gesundheitliche Folgen haben kann, erklärt Kegler: „Wenn ihr nachts am Handy hängt, verringert euer Körper die Produktion des Hormons Melatonin, das für einen erholsamen Schlaf sorgt. Denn durch das ständige künstliche Licht weiß er nicht, wann Schlafenszeit ist.“

Außerdem wiesen erste Studien darauf hin, dass das häufige Tippen zu einem „SMS-Daumen“ führen kann, einer krankhaften Veränderung des Daumengelenks. Als Polizist liegt Bubenitschek eines ganz besonders am Herzen: „Könnt ihr euch vorstellen, dass es jährlich unzählige Todesfälle im Straßenverkehr gibt, nur weil Leute ihr Smartphone benutzen?“, fragt er in die Runde. Sowohl tippende Fußgänger als auch Autofahrer, die „nur mal schnell“ ihr Handy checken, seien eine große Gefahr. „Wir machen da jetzt mal eine kleines Spielchen“, kündigt der Kommissar an. Auf dem Boden verteilt er Blätter, auf denen Hindernisse abgedruckt sind. „Ich lese euch einen Text vor, den ihr in euer Handy eintippt, während ihr durch den Raum lauft. Ihr dürft keines der Hindernisse oder einen Mitschüler berühren.“ Schnell

merken die Schüler: Das ist gar nicht so leicht. „Ob ich beim Tippen auf der Straße auch so langsam laufe wie hier?“, fragen sich dabei einige.

Etwa zwei bis drei Workshops dieser Art führen Kegler und Bubenitschek jeden Monat im Rhein-Neckar-Kreis durch. „Wir wollen die Schüler auch für Cybermobbing sensibilisieren“, sagt der Polizist. „Wie helfe ich anderen, aber auch: Wohin wende ich mich, wenn ich selbst betroffen bin?“ Auch über die richtigen Sicherheitseinstellungen in sozialen Netzwerken wollen die beiden informieren. „Die Jugendlichen müssen verstehen, dass die Währung im Internet ihre persönlichen Daten sind. Alles, was sie preisgeben, kann gegen sie verwendet werden.“

Auch Religionslehrer Martin Clausing ist die exzessive Handynutzung mancher Schüler aufgefallen. „Einige sehe ich nur noch mit gesenktem Kopf und Handy in der Hand, knapp die Hälfte meiner Schüler zeigt ein sehr fixiertes Verhalten.“ Er sei sich jedoch sicher, dass sie sich mit Privatsphäreinstellungen und Risiken auseinandergesetzt haben, „aber die Jugendlichen sind eben sehr pragmatisch. Vielen ist es einfach egal.“