

# Jugendfrei

## Der «Digital Turbo» kam in Einsiedeln zur Ruhe

Medientrainer Marc Böhler über digitale Dauerreize und die Mittel dagegen

**Früher nannten sie ihn bei der NZZ den «Digital Turbo». Heute tritt Marc auf die Bremse, wenn es um die Bildschirmzeit unserer Kinder geht. Ein Gespräch über Selbstregulation, die Irrtümer der Zukunftsforschung und warum es für einen ehemaligen «Züri Enge Bub» keinen besseren Ort gibt als Einsiedeln, um den Kopf – und das Handy – auch mal auszuschalten.**

JUGENDFÖRDERUNG EINSIEDELN

**Welchen beruflichen und persönlichen Bezug hast du zum Thema digitale Medien?**

Ich bin ein «Digital Turbo». Diesen Spitznamen verpasste man mir – nicht nur nett gemeint –, als ich von 2000 bis 2011 bei der NZZ als Online-Redaktor arbeitete. Seit 2011 leite ich Medienkurse für Kinder, Jugendliche, Eltern und Lehrpersonen. Mein theoretisches Fundament holte ich mir in den 90er-Jahren an der Uni Zürich mit dem Schwerpunkt «Internet-Soziologie». Meine Abschlussarbeit 1999 drehte sich bereits um «Neue Medien und gesellschaftliche Leitwerte». Privat begleitet mich der «Cyberspace» noch länger: Mein Vater stellte mir etwa 1987 einen Mac ins Zimmer. Damit war der Mist geführt ...

**Und heute? Konkret in Einsiedeln?**

Seit 15 Jahren bin ich als «Wanderlehrer» für den Swisscom Campus und als Freischaffender in der ganzen Schweiz unterwegs – auch immer wieder hier an den Schulen in Einsiedeln. Erst in diesem Januar und Februar durfte ich erneut die Medienkurse für die 4. und 5. Primarklassen unseres Bezirks und in Alpthal leiten. Nun schlage ich ein neues Kapitel auf: Als komplett selbstständiger Medientrainer – und damit ganz unabhängig von der Industrie – setze ich mich weiterhin mit grosser Leidenschaft für den Jugendmedienschutz und eine gezielte Prävention ein.

**Hand aufs Herz: Welche App sorgt bei dir für die höchste Bildschirmzeit?**

Momentan ganz klar Gemini, die KI von Google – allerdings nur am Computer. Auf dem Handy dominieren YouTube Music für Podcasts und Soundcloud für meinen Techno-Konsum. Geht es um Bildschirmzeit auf dem Tablet, liegt die YouTube-App vorn. Ich schaue gerne «Dokus» (seriöse und unseriöse) zu Geschichte und Geopolitik, Beiträge zu neuen Tech-Gadgets, Fitness- und Health-Themen sowie Berichte über Entwicklungen im ÖV, Langsamverkehr – aber auch Filmchen zu Auto-Trends. Manchmal verliere ich mich auch in 20-minütigen Sessions mit Reels auf Insta. TikTok nutze ich hingegen nicht.

**Was macht den Reiz der digitalen Welt heute für Jugendliche aus?**

Es ist ein Zeitvertreib und auch ein «erweiterter Lebensraum», in dem Identitäten ausprobiert werden können. In meiner Lizentiats-Arbeit habe ich das als wesentlichen Aspekt des Übergangs zum «Informationszeitalter» beschrieben, in dem sich die psychologische Struktur der Individuen neu konfiguriert. Jugendliche suchen im Netz «soziale Validierungsschleifen», was in der Pubertät extrem reizvoll, aber auch belastend ist.

**Ab wann wird Konsum zum Problem? Und ab wann spricht man von einer Sucht?**

Problematisch wird es, wenn die «Selbstregulationskompetenz» versagt. Biologisch gesehen ist der präfrontale Cortex, der für Impulskontrolle zuständig ist, erst mit etwa 25 Jahren ausgereift. Wenn Algorithmen «variable Belohnungsintervalle» nutzen, um zwanghafte Nutzungsmuster zu erzeugen, wird es kritisch. Von Suchtkrankheiten sprechen wir bei «Kontrollverlust», wenn digitale Dauerreize die Reifung stabiler neuronaler Netzwerke massiv stören. Oder einfacher: Wenn jemand im sonstigen Leben einfach nicht mehr so gut funktioniert, wie dieser jemand ohne Bildschirm-Reize funktionieren würde.

**Gibt es Warnsignale, die auf eine problematische Entwicklung hinweisen?**

Das sind folgende Punkte: «Sozialer Rückzug» aus der physischen Welt, Aggression, wenn das Gerät weggelegt werden soll sowie Vernachlässigung von Grundbedürfnissen wie Schlaf, Ernährungsstörungen oder Bewegung.

**Worin siehst du die grössten Gefahren bei der Mediennutzung im Jugendbereich?**

Die grösste Gefahr ist die «Beinträchtigung der Impulskontrolle» durch ständige sofortige Befriedigung. Die Algorithmen sind darauf ausgelegt, uns in «Validierungsschleifen» gefangen zu halten. Das überlastet das Gehirn in einer sensiblen Phase. Zudem sehe ich eine Gefahr in der «Cybersegmentierung» zur Entstehung von krass voneinander abgespaltenen Milieus, die zu einer neuen Wissensklüft und zu Kultur-Konflikten führt. Ich beobachte das übrigens viel mehr in grossen Städten als zum Beispiel hier in Einsiedeln. In grossen Städten ist es halt möglich, sich seine eigene Gruppe zu suchen, die genau die eigenen Meinungen teilt. In kleineren Orten zieht einen die reale Welt immer wieder aus den Filter-Bubbles des Netzes raus, während es in den dichter besiedelten Regionen auch im Realen genügend Menschen gibt, welche garantiert nie die eigene Sichtweise «verletzen». Diese Milieu-Zugehörigkeit beginnt schon im Jugendalter.

**Welche geschlechtsspezifischen Unterschiede nimmst du wahr?**



Marc Böhler ist seit 2023 in Einsiedeln zu Hause und bezeichnet das Klosterdorf als seine Wunschheimat am Sihlsee, wo er beim Foilen Kopf und Handy ausschaltet.

### Steckbrief

**Marc Böhler**

**Jahrgang:** 1972

**Wohnort:** Einsiedeln

**Beruf:** Kursleiter, Medien Coach

**Hobbys:** Wingfoilen, Kitesurfen, Biken, im Fitnesscenter Zeit verbringen

Schon in den 90ern gab es Studien dazu. Heute sehe ich oft, dass männliche junge Menschen eher in kompetitiven «Gaming-Welten» Bestätigung suchen, während weibliche Menschen, auch schon im Kindesalter, stärker in sozialen Netzwerken mit «unrealistischen Standards» konfrontiert werden, was die Identitätsfindung erschwert.

**Gibt es für dich eine sinnvolle Altersbegrenzung bei der Mediennutzung?**

Ja, das neue Jugendschutzgesetz, bei dem eine höhere Verbindlichkeit betreffend Games umgesetzt wurde, ist sicher sinnvoll. Die Umsetzung ist heute noch schwierig, aber dank Digital ID wird die digitale Gesellschaft der Schweiz in diesem Bereich einen Sprung nach vorne machen. Ein Verbot von Social Media für unter 16-Jährige, wie es gerade diskutiert wird, halte ich für ein «notwendiges Experiment». Eigentlich müsste es bis zum 25. Lebensjahr gelten, bis das Gehirn fertig umgebaut ist. Aber in der Schweiz mit unserem «föderalen Kompetenzgerangel» zwischen den Kantonen wird das wohl noch schwerer umsetzbar als die kürzlichen Anpassungen im Jugendmedienschutz. Ich finde die «gemächliche Schweiz» immer viel besser als andere Länder: Lassen wir Nationen wie Australien, Spanien und andere die «Beta-Tester» spielen. In der Schweiz braucht es aus meiner Sicht momentan keine weiteren gesetzlichen Änderungen beim Jugendmedienschutz.

**Wo und wie müssten gesetzliche Regeln eingeführt werden?**

Konkret im Digital-Bereich möchte ich da keine Vorschläge machen. Ich möchte aber einen Schritt zurück gehen und auf etwas Grundsätzliches aufmerksam machen: Wir brauchen keinen einseitigen Jugendschutz, sondern einen konsequenten und zeitgemässeren «Menschen-Schutz». Gesetze sind «Regeln auf der Basis von Prinzipien und Normen». Wenn wir die Freiheit der Jungen beschneiden, müssen wir Älteren auch bereit sein, Risiken zu reduzieren. Konkret: U-16 kein Social Media? Okay, aber nur, wenn U-50 auf die Teilnahme bei Fussballgrümpeltournieren verzichtet.

**Mit welchen Problemen und Themen kommen die Leute auf dich zu?**

Oft geht es um den «Dauerkonflikt» zu Hause. Aber auch Themen wie «Cybermobbing» oder die Frage, wie man von «Kontrolle» zu «Begleitung» wechselt, sind Themen, die viele beschäftigen. Manche Eltern fühlen sich auch heute noch im «Cyber-Dschungel» überfordert. Ich beobachte aber auch, wie die Kompetenzen der Eltern beim Thema Medienbegleitung in den letzten 10 Jahren stark zugenommen haben. Da die heutigen Eltern der Generationen Y und Z selber sogenannte «Digital Natives» sind, also mit diesen Bildschirmmedien aufgewachsen sind, sind sie technisch genauso geschickt wie die jüngere Generation Alpha.

**Was empfehlist du Eltern im Dauerkonflikt? Wie gelingt der**

**Wechsel von «Kontrolle» zu «Begleitung»?**

Interesse statt Vorurteile. Lassen Sie sich die Welt Ihrer Kinder zeigen. Begleitung bedeutet, gemeinsam Regeln aufzustellen – zum Beispiel «handyfreie Zonen». Ein schriftlicher Medien-nutzungsvertrag kann auch helfen. Und Hand aufs Herz: Wir Erwachsenen müssen «vor der eigenen Türe kehren». Wer selbst ständig am Screen klebt, ist kein Vorbild.

**Wo finden Betroffene in unserer Region schnell und unkompliziert Unterstützung?**

Hier in Einsiedeln gibt es mehrere Kontaktstellen. Unter anderem die Personen von der Schulsozialarbeit oder der Verein «Jugendförderung Einsiedeln». Die Lehrerinnen und Lehrer sind auch immer gute Gesprächspartner, um die eigene Beurteilung zum eigenen Kind abzugleichen mit jemandem, der oder die auch viel Zeit mit dem Kind verbringt. Für Jugendliche sind oft auch anonyme Online-Angebote wie 147.ch der erste Schritt.

**Wenn wir so weitermachen wie bisher: Wie sieht die psychische Gesundheit der Jugendlichen in zehn Jahren aus?**

Wenn wir die «Selbstregulationskompetenz» nicht fördern, sehen wir eine Generation mit noch mehr Konzentrationsschwierigkeiten, als das bei Erwachsenen heute schon der Fall ist. Dabei geht es aber nicht nur um das Thema «Reize durch Bildschirmmedien». Eltern zum Beispiel, die alle Entscheidungen im Alltag für das eigene Kind übernehmen, erschweren die

Entwicklung dieser Fähigkeiten. Diese Kompetenz nimmt übrigens auch ab, wenn alles immer durchgeplant ist. Wer kann sich denn noch selber regulieren, wenn gar keine Zeit bleibt, darüber nachzudenken, ob man das ganze Programm überhaupt will oder nicht?

**Was ist die eine Fähigkeit («Future Skill»), die wir Jugendlichen heute beibringen müssen?**

Ganz klar: «Selbstregulation». Die Fähigkeit, in einer Welt voller «digitaler Dauerreize» die Kontrolle über die eigene Aufmerksamkeit zu behalten. Aber was die konkreten Fächer angeht, ist die Frage nach «Future Skills» oft ein Blick in die Glaskugel. Halten wir uns deshalb lieber an drei Schwerpunkte, die aus völlig unterschiedlichen Ecken kommen, aber ins gleiche Horn blasen. Da ist erstens Manfred Spitzer, der krasse Warner und Übertreiber, der uns lautstark daran erinnert, was wir verlieren, wenn wir nicht aufpassen. Da ist zweitens Tech-Gigant Jack Ma (Alibaba-Gründer, inzwischen Professor), der sagt: Wir müssen das lehren, was Maschinen nicht können – also Sport, Musik und Kunst. Und da ist drittens Sir Ken Robinson, die unbestrittene Grossreferenz der Bildungsforschung, der Kreativität auf die gleiche Stufe wie Alphabetisierung stellte. Am Ende landen alle drei bei unserem Pestalozzi: «Kopf, Hand, Herz». Und hier kommt der Punkt: Im Zeitalter von KI gewinnt nun erst recht das Herz an Relevanz, aber auch die Hand! Handwerkliche Fähigkeiten werden ganz klar eine Aufwertung erfahren, weil die rein verkopften Fähigkeiten durch die KI gerade ziemlich degradiert werden. Einsiedeln ist auch deswegen eine ganz wundervolle Region: Das Handwerk hat hier seine Ehre nie verloren!

**Was ist dein persönlicher Tipp für einen entspannten Umgang mit Medien?**

Eine Leidenschaft in der physischen Welt suchen. Bei mir ist es das Wingfoilen, das Biken und das Gym. Da gibt es keine Algorithmen, nur dich, die Elemente und die Gewichte. Das erdet.

### Kontakt

**Jugendförderung Einsiedeln**  
Für Fragen, Ideen und Beratungen erreichst du die Jugendarbeiterinnen per Whatsapp:  
Lisa: 079/604'09'04  
Anika: 078/247'95'29  
info@jf-einsiedeln.ch

**Jugendtreff Relax**  
Zürichstrasse 38, Einsiedeln  
mittwochs 14–20 Uhr  
freitags 17–22 Uhr  
weitere Termine unter www.jugendförderung-einsiedeln.ch

**Gespräche und Beratungen**  
Auf Anfrage kostenlose und unkomplizierte Gespräche sowie Beratungen für Jugendliche und junge Erwachsene.