

SCHÜLER
SCHREIBEN

|

Nöte und
Möglich-
keiten der
späten
Moderne

ZEITSCHRIFT FÜR SCHULWELTEN

SCHÜLER
SCHREIBEN

|

*Nöte und Möglichkeiten
der späten Moderne*

ZEITSCHRIFT FÜR SCHULWELTEN

1-2025

ISBN 978-3-9826921-0-4

1. Auflage, 2025

Kontakt: Docemus Privatschulen gGmbH
Schwägriichenstraße 13, 04107 Leipzig
www.docemus.de

Redaktion: Dr. Andreas Bosse

Druck: Druckerei Ehnert & Blankenburg GmbH, Leipzig

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52 a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung gescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und Bildungseinrichtungen.

Vorwort

Eine jede schulische Einrichtung, ja alle Einrichtungen, die von dem Anspruch getragen sind, den Menschen, die ihnen ihr Vertrauen schenken, nicht nur Wissen zu vermitteln, das ihnen in der beruflich ausgerichteten Alltagsbewältigung weiterhilft, sondern ihr Augenmerk auch auf das richten, was landläufig unter dem Begriff der „Bildung“ firmt, sind von Überzeugungen getragen, die in einem Verständnis und einer Weltanschauung verdichtet liegen, die umschrieben und erklärt werden wollen.

Wir, die Docemus Privatschulen – haben uns von Beginn unseres Bestehens an mit diesem besagten Verständnis auseinandergesetzt: wie lässt sich in einer vornehmlich von technisch codiertem Konsum geprägten Epoche ein Interesse an zwischenmenschlicher Kultur, ein Bildungsvorhaben begründen, das diese besagte Kultur befördern kann und den einzelnen jungen Menschen zu einem Finden des eigenen Lebenswegs verhilft – eines Lebenswegs, der von moralischer Integrität, menschlicher Reife und kritischem Reflexionsvermögen getragen sein würde.

So lässt sich das Trachten der Docemus-Schulen stets – in unseres Erachtens – brisante Fragen einbinden, die sich jeder sozialen Gemeinschaft stellen, welche über zufällige ökonomische Interessensbelange hinweg, nach für zukünftige Generationen erstrebenswerten Lebenszusammenhängen sucht. Dieser, unser diesbezüglicher Anspruch, treibt uns tatsächlich um und beschäftigt uns, es genügt uns nicht, den fachlichen Kanon, der die öffentliche Schule prägt und trägt, zu übernehmen und ihn lediglich in den Mantel des Privaten zu kleiden.

Unseren Hunger, der potenziellen Intensität, die dem Begriff der Bildung inneohnt, Raum zu geben bzw. stets immer wieder dafür Sorge zu tragen, dass sich dessen Bedeutung, solange sie sich in konventionellen Strukturen bewegt, zu verlieren droht, nehmen wir ernst und lassen diesbezüglich von einer notwendigen, geistigen Unruhe nicht ab.

In den Verständnis- und Praxishorizont unserer Schulen haben wir über die selbstverständliche Einbindung der gesetzten Lehrplanfächer weitere, fachlich

ausgerichtete Inhalte eingebunden, die sich über die Fächerpalette Philosophie, Altertumskunde, Rhetorik und Sozialbürgerliches Engagement benennen, bzw. greifen lassen.

Im Fach Altertumskunde wird aus verschiedensten Herangehensweisen der Umstand betrachtet und emotionalisiert, wie Kulturgeschichte erfahren werden und wie ein steter kultureller Transformationsprozess gedacht und entwickelt werden kann. Das Fach Philosophie, das per se geistige und zwischenmenschlich ausgerichtete Lebensbezugsenergie frei ruft, hat an unserer Schule seit langem einen besonderen Stellenwert, wie ebenfalls die beiden weiteren Fachwelten der Rhetorik und des Sozialbürgerlichen Engagements, die sich mit der Mikrogenese zwischenmenschlicher Kultur, ihren Grundwerten und Grundlagen beschäftigen und auseinandersetzen.

Von einem weiteren Detail, bzw. einer weiteren Komponente unserer Arbeits- und Lebensphilosophie, zeugt dieser vorliegende, als Buchreihe geplante erste Band. Für die Schülerinnen und Schüler der gymnasialen Oberstufe stehen in den letzten zwei Jahren ihres schulischen Weges sicherlich die Leistungskurse Deutsch und Geschichte bzw. Deutsch und Biologie, sowie die weiteren in großer Fächerpalette flotierenden Grundkurse im Vordergrund; doch stellen wir diesem Rahmen noch einen Pflichtbaustein an die Seite, den so genannten: Seminarkurs.

Das Pflichtfach: Seminarkurs, welches in unserem Hause einen besonderen Stellenwert innehat, zeichnet sich durch folgende Details aus: um den eigenen geistigen Hunger bzw. die sich regenden fachlichen Interessen ganz persönlich wahrzunehmen und sie in einen Diskurs des Anschaulichen und Mitteilbaren zu stellen, braucht es Übung, Dauer, Geduld und ernsthaftes Durchhaltevermögen. Weiterhin braucht es formale Strukturen, die von einem in jedem universitären Milieu gepflegten Verständnis zeugen bzw. auf eben dieses vorbereiten.

Insofern die Docemus-Schulen sich nicht als kleine Universitäten verstehen, sondern als Schulen, die die jungen Menschen zur Hochschulreife führen bzw. begleiten, wollen wir sie auf eben dieses universitäre Milieu bzw. auf ein akademisches Selbstverständnis vorbereiten und das Fach Seminarkurs hierbei als wichtigen Aspekt wirken lassen.

Im ersten Halbjahr des 11. Jahrgangs der gymnasialen Oberstufe wird dieses Fach als Pflichtfach angeboten: aus dem Lehrkörper werden aus dem jeweiligen fachlichen Hintergrund des Kollegenkreises, derjenigen, die in der gymnasialen Oberstufe eingesetzt und das Fach unterrichten, zumeist vier an der Zahl, ein thematischer Überbau formuliert, der von naturwissenschaftlicher, geisteswissenschaftlicher oder auch sozial- und bewegungswissenschaftlicher Provenienz getragen ist. Diese besagte Provenienz ist von den jeweiligen Kollegen den Oberstufenschülern gegenüber in einer Weise zu spezifizieren, dass zugleich eine Möglichkeit bzw. Notwendigkeit offenbar wird – dass nämlich eine Thematik erst dann interessant und bewältigbar wird, wenn sie auf Aspekte bzw. Details reduziert wird. Diese Detailsuche bzw. Entscheidung zu einem Thema zu finden, das einem Überbau zuzuordnen ist, wird den Schülern zugeschrieben. So entsteht – mit Hilfe der Fachlehrer, eine bunte Palette verschiedenster Ausarbeitungen, die vor dem Hintergrund, dass es sich bei den Autoren noch um Schüler handelt, dennoch bereits wissenschaftlichen bzw. propädeutischen Charakter besitzen. Die jungen Autoren lernen es, zu recherchieren, Exposés zu schreiben, Inhalts- und Literaturverzeichnisse anzulegen und wissenschaftlich zu schreiben. Das gesamte Vorhaben ist auf ca. 14 Monate angelegt und stellt für alle Beteiligten eine Wegstrecke dar, die von den bereits genannten Komponenten des Interesses, der Nachdenklichkeit und dem Durchhaltevermögen geprägt ist.

Der vorliegende erste Band ist einem geisteswissenschaftlichen bzw. kultur- und gesellschaftskritischem Hintergrund zuzuordnen: Die Moderne – Nöte und Möglichkeiten soll bzw. trachtet einen kritischen Blick zu ermöglichen, inwiefern der durch die Aufklärung, die industrielle Revolution und verschiedenste politische Parameter initiierte Fortschritt, der sich inzwischen in eine Medienrevolution transformiert hat, tatsächlich als ein solcher anzusehen ist. Was bedeutet Fortschritt in den verschiedensten Ausgeburten der spätmodernen Lebenswelt? Welches Selbstverständnis, welche auch institutionell vermeintlich abgesegnete bzw. sich bewährt habende Tagesmatrix ist zu hinterfragen bzw. in Frage zu stellen? Welche Wegrichtung muss ein Bildungsverständnis und eine Weltanschauung, die von einem humanistischen Ethos getragen ist, notgedrungen einnehmen, insofern ökonomische Interessen das gesamte Gefüge des spätmodernen, gegenwärtigen Lebensstages zu unterminieren drohen?

Dieser erste Band unseres Vorhabens, welches wie oben beschrieben, als ein stetiges, zur Fortsetzung finden soll, wird von sieben jungen nachdenklichen Menschen getragen, die seit Jahren den Docemus Campus in Blumberg besuchen, in diesem Jahr das Abitur anstreben und jeder auf eine ganz eigene Art sich von dem besagten Überbauthema dieser Ausgabe: Die Moderne – Nöte und Möglichkeiten, angesprochen fühlte:

<i>Lilly Madita Albrecht</i>	Seite	15
Erfolgreiche Psychopathen im Alltag des 21. Jahrhunderts – Risiko oder Nutzen für die Gesellschaft?		
<i>Emily Berger</i>	Seite	33
Die Sprachförderung von Kleinkindern – Warum wird Musik als unterstützendes Medium eingesetzt?		
<i>Paul K. Haerer</i>	Seite	49
Ungeahnte Kräfte – welche Potentiale besitzt das Lesen von Romanen?		
<i>Anna Henriette Pertus</i>	Seite	77
Die Ausschöpfung des eigenen Potentials im Zeitalter der Digitalisierung – Möglichkeiten, Chancen und Risiken.		
<i>Lena Rosin</i>	Seite	109
Der Status und die Zukunft psychischer Gesundheit im Technologiezeitalter		
<i>Livia Röw</i>	Seite	125
Veränderung der moralischen Sicht auf Veganismus und deren Hintergrund im Verlauf der letzten 20 Jahre		
<i>Jette Ulrike Winter</i>	Seite	147
Bildungsansätze nach Maria Montessori als Standard für die deutsche Primarbildung und als Kritik an den bestehenden Modellen.		
Nachwort	Seite	167
Die Autoren	Seite	169

Im Namen unserer jungen Autoren, denen wir solch ein Maß an moralischer Integrität und einen solchen Charakter ureigenen geistigen Hungers zutrauen, dass sie ihre Arbeiten nur mit Hilfe der angegebenen Quellen und mit Hilfe von vielen Gesprächen schrieben, wünsche ich Ihnen und uns im Namen der Leipziger Geschäftsführung, Familie Brüggmann und der Schulleitung aus Blumberg, Frau Steinfurth und Frau Seligmüller, eine Lektüre voller Interesse und Anregungen.



Dr. Andreas Bosse

Lilly Madita Albrecht

Lilly Madita Albrecht

Erfolgreiche Psychopathen im Alltag des 21. Jahrhunderts – Risiko oder Nutzen für die Gesellschaft?

1. EINLEITUNG

Die Seminararbeit behandelt die Fragestellung, ob und inwiefern Psychopathen im Alltag des 21. Jahrhunderts ein Risiko oder einen Nutzen für die Gesellschaft darstellen. Um diese Fragestellung beantworten zu können, wird erst geklärt, was Psychopathie ist, sowie die Merkmale und Eigenschaften von Psychopathen erläutert. Zudem werden die Aspekte „Berufsleben“ und „Beziehungen“ in diesem Zusammenhang beleuchtet. Aus den Fakten heraus wird zum Schluss ein Fazit gezogen.

Psychopathen sind überall in der Gesellschaft und Teil des Alltags. Trotzdem denken die meisten noch, dass Psychopathen nur Mörder und Schwere Kriminelle sind und keinen großen Einfluss auf die Gesellschaft haben. Dieses Missverständnis wird durch die vorliegende Seminararbeit aufgeklärt und veranschaulicht, wo einem im Alltag Psychopathen begegnen können.

Das Ziel der Arbeit ist es zu klären, inwiefern Psychopathen unsere Gesellschaft voranbringen oder ob sie nur eine Gefahr darstellen. Zudem soll sie Aufklärung bieten und Eigenschutz schaffen, indem man durch das erlangte Wissen Psychopathen im eigenen sozialen Umfeld identifizieren kann und sich so der Risiken im Umgang mit ihnen bewusst wird.

Als hauptsächliche Quellen wurden die Bücher „Die Masken der Psychopathen“ von Heinz Schuler und Dominik Schwarzinger¹ und „Psychopathen – Was man von Heiligen, Anwälten und Serienmördern lernen kann“ von Kevin Dutton² verwendet.

Zum Beginn der Arbeit wird die Definition „Psychopathie“ genannt, die verschiedenen Merkmale und Ausprägungen erläutert und die gebräuchlichsten Nachweisverfahren erklärt. Dann wird beschrieben, was erfolgreiche Psycho-

pathen ausmacht. Zuerst wird der Bereich des Berufslebens untersucht, dabei werden sowohl die Berufsfelder als auch das Verhalten in verschiedenen Hierarchien in einem Unternehmen beleuchtet. Danach wird das Verhalten von Psychopathen in zwischenmenschlichen Beziehungen untersucht. Im Fazit wird die Fragestellung geklärt, inwiefern Psychopathen Risiko oder Nutzen für unseren Alltag in unserer Gesellschaft darstellen.

Bei der Arbeit wird auf das Gendern verzichtet und die männliche Form verwendet, um ein verständlicheres Lesen zu ermöglichen.

2. DEFINITION

Napoleon Bonaparte, französischer Kaiser und Kriegsherr, Jeffrey Dahmer, ein Serienmörder und Kannibale, und Pablo Picasso, ein angesehener Künstler. Auf den ersten Blick sind alle unterschiedlich und scheinen keine Ähnlichkeit zu besitzen. Aber mit ein wenig Hintergrundwissen und den richtigen Schlussfolgerungen wird klar: Sie sind alle Psychopathen.

Aber was sind Psychopathen? Was macht sie aus? Und warum faszinieren uns Psychopathen? „Das Entscheidende ist wohl, dass Psychopathen einerseits so normal, ja uns ähnlich sind, sich aber andererseits so stark von uns unterscheiden.“ – Fabrizio Rossi³.

Zuerst ist festzuhalten, dass Psychopathie eine Art einer antisozialen Persönlichkeitsstörung ist, die mit spezifischen Merkmalen und Eigenschaften gekennzeichnet ist. Dabei ist klarzustellen, dass nicht jeder mit einer antisozialen Persönlichkeitsstörung ein Psychopath ist, aber jeder Psychopath eine antisoziale Persönlichkeitsstörung hat.

Der genaue Anteil von Psychopathen in der Bevölkerung ist nicht eindeutig zu beziffern, aber man geht von ca. ein bis zwei Prozent aus⁴. Die Mehrheit dieser Menschen sind keine Mörder oder anderweitige Schwerekriminelle, sondern Menschen, mit denen man jeden Tag zu tun hat. Sie sind Partner, Familie, Freunde, Kollegen oder Chefs. Sie sind Teil eines jeden Lebens und meistens merkt man nicht einmal, dass man es mit einem Psychopathen zu tun hat. Das liegt daran, dass eine Art von Psychopathen, die sogenannten „erfolgreichen“

Psychopathen, Meister darin sind, ein Teil der Gesellschaft zu sein. Psychopathie ist deswegen nicht leicht festzustellen. Sie wirken wie normale Menschen, da jeder Mensch psychopathische Eigenschaften besitzt.

Psychopathie ist auch nicht genau festzulegen, da jeder Psychopath unterschiedliche Ausprägungen in den verschiedenen Merkmalen hat. Psychopathie ist wie ein Muster. Erst durch das Auftreten vieler psychopathischer Merkmale ist von einem „echten“ Psychopathen zu sprechen. Die Intelligenz beeinflusst dabei nicht die Psychopathie-Werte. Es gibt genauso Psychopathen mit einem niedrigen IQ-Wert wie mit einem hohen IQ-Wert. Was die Intelligenz allerdings verändern kann, ist das Auftreten. Psychopathen mit einem durchschnittlichen oder einem erhöhten IQ können sich besser an die Gesellschaft anpassen und sind lernfähiger in Bezug auf die Gefühlswelt, auf die sie keinen emotionalen Zugriff haben.

2.1 Ausprägungen der psychopathischen Werte

Psychopathie ist nicht einfach da oder eben nicht. Es ist eher wie auf einer Skala, mit höheren und niedrigeren Ausprägungen. Jeder Mensch hat psychopathische Eigenschaften. Entscheidend ist, wie stark die Eigenschaften ausgeprägt sind und ob sich die psychopathischen Eigenschaften anhäufen. Es gibt eine große Mitte der Bevölkerung, die einen durchschnittlichen Psychopathie-Wert haben, die Eigenschaften also insgesamt eine mittlere Ausprägung haben. Dann gibt es eine kleine Gruppe, die unterhalb des Durchschnitts liegen, also eine geringe Gesamtausprägung der Eigenschaften vorzeigen. Und es gibt die Gruppe, die eine höhere Ausprägung als der Durchschnitt haben, die wir als Psychopathen bezeichnen.

2.2 Maske der Normalität

„Manie sans délire“, was übersetzt „verrückt, ohne verrückt zu sein“ bedeutet, so beschrieb 1801 Philippe Pinel, ein französischer Arzt, Psychopathie⁵. Was dahintersteckt, erklärt Hervey M. Cleckley in seiner Arbeit „The mask of sanity“⁶. Es handelt von dem einen Merkmal, welches Psychopathen von anderen psychisch auffälligen Personen unterscheidet: Die Maske der Normalität. Sie lässt Psychopathen geistig gesund erscheinen und verbirgt die abnormen Absichten

und Intentionen eines Psychopathen. Diese Maskeneigenschaften erfolgreicher Psychopathen sind:

- Charme
- Intelligenz
- Geistige Stabilität
- Klarer Verstand.

Zudem erkannte Cleckley, dass Psychopathen geistig stabil und angstfrei sind und gesetz- und regelbrechende Intentionen verfolgen. Cleckleys Definition zu Psychopathie sei demnach, dass sie sich aus der Maske der Normalität, Angstfreiheit, Regel- und Gesetz-Verstößen und emotionalen Aspekten zusammensetzt. Dabei muss nicht jeder Aspekt gleich gewichtet sein.

Durch diese Eigenschaften erscheinen Psychopathen wie normale Menschen oder sogar bessere. Sie sind auch der Grund dafür, warum Psychopathen in den regulären Strafvollzug kommen und nicht, wie andere psychisch kranke Menschen, in eine geschlossene Psychiatrie.

2.3 Nachweisformen

Es gibt unterschiedliche Tests, um bei einem Menschen zu prüfen, ob er hohe Psychopathie-Werte besitzt. Zum Beispiel die „Self-Report Psychopathy Scale“(SRP)⁷, die von Robert D. Hare und Kollegen entwickelt wurde. Der Test besteht aus einem Fragebogen, der nicht für Menschen in Gefängnissen oder in Psychiatrien entworfen wurde, sondern für die allgemeine Bevölkerung, um deren psychopathische Persönlichkeitsmerkmale zu messen. Robert Hare war Psychologieprofessor an der British Columbia Universität und hat entscheidende Beiträge für die Forschung an Psychopathie dazu geleistet.

Sein bekanntester und wichtigster Beitrag war jedoch die Psychopathie-Checkliste (PCL)⁸. Er entwickelte durch die Kriterien des oben erwähnten Hervey Cleckley und nach eigenen Erkenntnissen ein Messverfahren, mit dem man Menschen auf Psychopathie testen kann. Der Test wurde erstmals 1980 veröffentlicht und seit 2003 ist die dritte revidierte Fassung in Verwendung. Bei dem Test handelt es sich um ein semistrukturiertes Interview. Das bedeutet, dass der Test aus Merkmalsbereichen mit dazugehörigen Fragen be-

steht. Die Fragen werden aber auf den Einzelfall speziell angepasst. Es gibt 20 Themenfelder, die danach beantwortet werden, ob der Faktor vorhanden ist oder nicht. Die Themen werden in zwei Dimensionen eingeteilt:⁹ ausnützerisch und impulsiv. Zu der ausnützerischen Dimension gehören die Facetten 1 und 2, und zu der impulsiven Dimension die Facetten 3 und 4, die nachfolgend erläutert werden.

Die Fragen sind mit der Punktevergabe von 0 bis 2 zu beantworten. 0 Punkte würden aussagen, dass die Aussage nicht zutrifft, bei 1 Punkt trifft es teilweise oder nicht eindeutig zu und bei 2 Punkten trifft es in voller Ausprägung zu. Demzufolge können maximal 40 Punkte erreicht werden, was nur in extrem seltenen Fällen passiert. In Europa reichen aber schon 25 Punkte aus, um als Psychopath kategorisiert zu werden.

Nun können die Tests unterschiedliche Ausprägungen haben. Nehmen wir an, zwei Personen absolvieren den PCL-Test und am Ende kommt die gleiche Punktzahl heraus. Dies bedeutet nicht, dass sie die gleichen psychopatischen Eigenschaften und Merkmale vertreten. Deswegen wird die Psychopathie in 4 Facetten eingeteilt

2.4 Die 4 Facetten der Psychopathie¹⁰

Die erste Facette nennt sich „Interpersonal“. In der Facette werden die Eigenschaften von Psychopathen wie z. B. ein überhöhtes Selbstwertgefühl festgehalten. Sie sehen sich anderen Menschen überlegen und nutzen diese aus. Dafür manipulieren, lügen und betrügen sie. Sie sind ausschließlich am eigenen Vorteil interessiert. Diese Facette ist die bedeutendste für „erfolgreiche“ Psychopathen.

„Affective“ bildet die zweite Facette. Sie beschreibt die emotionale Kälte und das damit verbundene flache Gefühlsleben. Psychopathen verstehen Gefühle nicht wie normale Menschen und können demnach nicht mit ihnen umgehen. Deshalb empfinden sie auch kein Mitleid, keine Reue, oder Schuld und haben kein „schlechtes“ Gewissen. Dadurch können sie extreme Gewalttaten ungehindert vollziehen. Sie lernen auch nicht aus Fehlern und schieben die Schuld auf andere ab, da sie sich selbst als Opfer der Gesellschaft und Justiz sehen.

Die dritte Facette handelt von dem Lebensstil, der als parasitär beschrieben wird. Psychopathen sind schnell gelangweilt und suchen ständig nach neuen Reizen. Um ihre Bedürfnisse zu befriedigen, nutzen sie andere aus und schaden ihnen. Sie sind impulsiv und können sich nicht kontrollieren. Den Tag gehen sie planlos an. Sie leben von anderen und lassen sie für sich arbeiten. Langfristige Ziele verfolgen sie nicht. Sie hangeln sich mehr von einem schnell erreichbaren Ziel zum nächsten.

Die letzte Facette ist „Antisocial“. Die antisozialen Aspekte äußern sich oft schon im frühen Kindesalter. Anzeichen sind Tierquälerei oder das Schikanieren von Mitschülern. In der Jugend kommt es meist zu den ersten Straftaten, die auch nach einem evtl. Strafvollzug fortgeführt werden. Diese Facette ist von Gewalttätigkeit und Kriminalität geprägt.

Es müssen nicht alle Facetten in hoher Ausprägung vorhanden sein, damit es sich um einen Psychopathen handelt.

2.5 Psychopathinnen

Bei Psychopathie ist meistens von dem männlichen Geschlecht die Rede. Der Grund hierfür ist, dass Psychopathie ein eher männliches „Phänomen“ ist. Das heißt nicht, dass es keine Psychopathinnen gibt. Im Gegensatz zu Psychopathen sind Frauen aber meist nicht sonderlich gewalttätig und haben nach begangenen Verbrechen keine hohe Rückfälligkeitsrate. Sie neigen eher zur Manipulation und verwenden meist ihre Sexualität, um an ihre Ziele zu kommen. Die Forschung an weiblicher Psychopathie ist weit nicht so umfänglich wie die der männlichen.

2.6 Erfolgreiche Psychopathen

Was bedeutet „erfolgreiche“ Psychopathen eigentlich? Unter Erfolg versteht man, dass eine Person seine Ziele erreicht hat. Nun kann Erfolg in viele Richtungen gehen. Hier ist Erfolg auf die Gesellschaft bezogen, also auf Psychopathen, die sich eigentlich nicht in die Gesellschaft einreihen können sollten, es aber geschafft haben. Das erreichen sie durch ihre Eigenschaften.

Es gibt zwei Modelle, mit denen „erfolgreiche“ Psychopathen erklärt werden können. Zum einen gibt es das „Modell der unterschiedlich schweren Ausprägung“¹¹. Die Ausprägung der oben genannten psychopathischen Aspekte ist dabei gleichmäßig verteilt, ohne herausstechende Ausprägung einzelner Merkmale. Im klinischen Verfahren, das Krankheiten danach beurteilt, ob sie vorhanden sind oder nicht, zeigen sie geringe Werte auf, so dass Psychopathie nicht eindeutig festzustellen wäre. Nach diesem Modell wären „erfolgreiche“ Psychopathen diejenigen, die „unter dem Radar fliegen“, weil sie keine Auffälligkeiten besitzen. Demnach gäbe es ein „ideales“ Fenster für „erfolgreiche“ Psychopathie. Dieses existiert allerdings nicht, was zum zweiten Modell führt.

Das zweite Modell ist das der „unterschiedlichen Zusammenstellung“¹¹. Nach diesem Modell gibt es bestimmte Aspekte, die zum Erfolg führen. Bestimmte Merkmale sind demnach stärker und andere Aspekte weniger ausgeprägt. Für „erfolgreiche“ Psychopathen ist die interpersonelle Facette bedeutend, deswegen liegen die dazugehörigen Merkmale stärker vor als andere.

Psychopathen sind sehr gut darin, Menschen zu analysieren und können ihre Schwächen leicht erkennen. Um dann von den Menschen zu bekommen, was sie wollen, benutzen sie ihren Charme und Manipulation. Psychopathen, die über soziale Intelligenz verfügen, kommen sehr weit in ihrem Leben und in der Gesellschaft. Sie verfügen über gute Manipulationskünste und Menschenkenntnis. Und auch wenn Psychopathen Emotionen nicht wie normale Menschen besitzen, können „erfolgreiche“ Psychopathen sie erlernen und nachahmen. Zudem haben sie ihre Impulsivität und kriminellen Absichten unter Kontrolle und leben sie nicht offensichtlich aus.

Wenn im Gegenteil die vierte Facette stark ausgeprägt ist und die erste eher weniger, sind die Psychopathen in dem Sinne eher unerfolgreich. Sie sind aggressiv und können sich schlecht kontrollieren. Diese Art von Psychopathen ist eher im Gefängnis auffindbar, während die erfolgreichen Psychopathen sich auf der Chefetage befinden.

3. PSYCHOPATHEN IM BERUFSLEBEN

Cameron Kay und Gerard Saucier untersuchten¹², von welchen Berufen die Bevölkerung glaubt, dass Psychopathen dort vermehrt aufzufinden sind. An der Spitze der Liste sind die Berufe:

- Anwälte
- Musiker
- Landwirte
- Ärzte
- Buchhalter

Aber das ist die Vorstellung von Menschen mit niedrigem bis durchschnittlichem Psychopathie-Wert. Aber für welche Berufe entscheiden Psychopathen sich in der Realität?

Psychopathen streben nach Ansehen, Einfluss, Reichtum und Macht. Um diese Ziele erreichen zu können, suchen sie sich die passenden Berufe aus. Dabei geht es ihnen nicht um die Arbeit an sich, sondern darum, ob sie dadurch schnell und einfach ihre Bedürfnisse stillen können.

3.1 Berufswahl

Bereits in der Studienauswahl sind schon erhebliche Unterschiede ausmachbar. So sind in den Studiengängen für Wirtschaft oder Management höhere psychopathische Werte bei den Studenten festzustellen als in anderen Fächern wie z. B. soziale Arbeit. Das ist nicht verwunderlich, da Psychopathen nicht an anderen Menschen, wie auch Tieren, und an deren Wohl interessiert sind. Dadurch schließen Berufe wie Kinderarzt, Lehrer oder Tierpfleger, hohe Psychopathie-Werte unter den Arbeitenden aus. Das heißt aber nicht, dass in solchen Berufen Psychopathen nicht auffindbar sind. Wenn sie ein Ziel haben, das durch den Beruf erfüllt werden kann, dann werden sie auch solch einen Beruf annehmen.

Im Gegensatz dazu bieten Berufe in der Wirtschaft oder Unternehmerwelt ein größeres Spektrum, um die typischen Bedürfnisse von Psychopathen zu erfüllen.

3.2 Bewerbung

Psychopathen sind eher an Positionen interessiert, die ihre Ziele erfüllen und ihre Eigenschaften fördern. Und da in der Wirtschaft oder in Unternehmen meist noch Personen, die kaltblütig und unemotional handeln, bevorzugt werden, haben Psychopathen dort bessere Chancen. Oft werden sie auch eingestellt, weil bei dem Bewerbungsprozess nicht genügend Aufmerksamkeit auf Warnzeichen gelegt wurde. Indizien wie nicht abgeschlossene Ausbildungen oder häufige Berufswechsel werden übersehen oder von dem Psychopathen gezielt nicht erwähnt. Deswegen ist es in Bewerbungsprozessen wichtig, die Referenzen des Bewerbers gründlich zu prüfen und zu hinterfragen. In Vorstellungsgesprächen können Psychopathen sehr gut in andere Rollen schlüpfen, je nachdem, was gefragt wird. Wenn der ausgeschriebene Job nach jemanden sucht, der gut in Teamarbeit und zuverlässig ist, dann wird der Psychopath eine Rolle spielen, die genau diese Werte vertritt.

3.3 Umgang mit Kollegen

Auch wenn der Psychopath eingestellt wird, kommt nicht sofort sein wahres Gesicht zum Vorschein. Er sucht sich die schwachen Mitarbeiter aus, um diese auszunutzen. Die Eigenschaft, Menschen nach ihren Schwächen analysieren zu können, kommt dem Psychopathen dabei zugute. Er sucht sich die Schwächsten unter den Kollegen aus, da sie leichter zu manipulieren sind. Dabei ist der Psychopath zum Anfang sehr nett zu der Person und wickelt sie mit seinem Charme um den Finger. Danach beginnt er, die Person zu manipulieren und zu sabotieren, damit die Person seine Arbeit macht.

Psychopathen zeichnen sich auch durch das „corner cutting at work“ aus, sinnhaft übersetzt: „Abkürzungen nehmen“. Sie erledigen Arbeitsaufträge zu spät oder gar nicht. Sie sind unzuverlässig und nicht vertrauenswürdig. Das Einzige, was sie interessiert, ist (finanzieller) Erfolg. Und um den zu bekommen, benutzen sie jedes Mittel. Dabei halten sie sich auch nicht an Gesetze, Regeln oder an moralische Verhaltensweisen. Wenn sein Psychopath besser vor seinen Kollegen dastehen will, benutzt er andere. Zum Beispiel sucht er sich gerne Mobbingopfer aus, die er dann vor der gesamten Belegschaft demütigt. Oder wenn

er vor seinem Chef strahlen möchte, präsentiert er auch gerne gemeinsame oder fremde Arbeit, bei der er die Mitwirkung anderer unterschlägt.

3.4 Psychopathen als Führungskräfte

Erreichen Psychopathen dann die Chefetage, hört das Manipulieren und Sabotieren nicht auf. Psychopathen erkennt man an deren destruktiver Führung, die auf zwei Ebenen aufgeteilt werden kann:

Die fachliche Ebene: Psychopathische Führungskräfte nutzen deren Mitarbeiter parasitär aus. Sie lassen Arbeit für sich machen und geben sie als eigene aus. Sie unterstützen ihre Angestellten nicht, sondern stellen hohe Anforderungen und setzen sie unter Druck.

Die persönliche Ebene: Psychopathen sind gekennzeichnet durch ihre impulsive und unkontrollierte Art. Die kommt durch aggressive Ausbrüche den Angestellten gegenüber zum Vorschein, indem sie diese cholerisch anschreien und die Personen um sie herum verbal klein machen. Es kommt auch häufig zu sexueller Belästigung und Nötigung. Sie versprechen den Opfern, beruflich aufzusteigen oder andere Verbesserungen und Vorteile, wenn sie die Handlung mit ihnen eingehen. Andere Arten, wie sie das Opfer zu (sexuellen) Tätigkeiten nötigen, sind Bedrohungen, Einschüchterung oder Druck auf die Person. Sie suchen sich mit Absicht die schwächeren Persönlichkeiten aus, da sie leichter zu manipulieren sind oder diese Probleme haben, die die Psychopathen für sich ausnutzen können.

Die Mitarbeiter leiden unter dem Einfluss einer psychopathischen Führungskraft. Die Angestellten, die nicht stark unter einer psychopathischen Führungskraft leiden, sind meist Menschen, die selbst erhöhte Psychopathie-Werten aufweisen.

3.5 Nützliche psychopathische Eigenschaften in unterschiedlichen Arbeitsfeldern

Was ist mit den Berufen, die keine sozialen Werte verlangen, sondern deren Werte denen der Psychopathie zugeordnet werden? Dies soll nachfolgend an den Berufen des Schlachters, Bombenentschärfers und Tätigkeiten beim Zoll betrachtet werden:

Schlachter müssen Tiere töten und sie so vorbereiten, dass sie zu Fleischprodukten verarbeitet werden können. Ein anderes Lebewesen zu töten, fällt den meisten Menschen schon in Gedanken schwer, aber auf Fleischkonsum zu verzichten wollen dann viele wiederum auch nicht. Deswegen muss der Beruf von irgendjemanden ausgeführt werden. Dies übernehmen zu einem Teil Beschäftigte, die aus ökonomischen Gründen diese Tätigkeiten ausführen müssen und darunter psychisch leiden. Der anderen Gruppe fehlt die emotionale Tiefe. Sie empfinden kein Mitgefühl, was ein Merkmal der Psychopathie ist. Sie können die Tiere töten, ohne darunter psychisch zu leiden.

Bei Bombenentschärfern ist das wesentliche Merkmal die Angstfreiheit. Der Beruf bringt ein hohes Risiko mit sich, nicht nur für sich selbst, sondern auch für das Umfeld. Die Arbeit muss präzise und sorgfältig erledigt werden. Ein kleiner Fehler – die Bombe explodiert und jedes Leben um sie herum endet. Durch die Angstfreiheit fürchten sich Psychopathen nicht vor dem Tod und gehen gerne Risiken ein. Weitere Merkmale der Psychopathie sind in dem Beruf aber nicht auffindbar.

Ob Psychopathen sich für den Zoll eignen, wurde durch Experimente¹³ geprüft. Angela Book ließ 47 männliche Studenten die Self-Report Psychopathy Scale ausfüllen. Die Studenten wurden dann in zwei Gruppen aufgeteilt. Die eine Gruppe bestand aus den Studenten, die höhere Psychopathie-Werte im Test hatten und die andere Gruppe aus den Studenten, die niedrigere Werte vorwiesen. 12 weitere Teilnehmer wurden gefilmt, wie sie einen Flur entlangliefen, von einem Raum zu einem anderen. In dem Raum sollten sie einen Fragebogen ausfüllen mit den Fragen „Sind sie schon einmal zum Opfer gemacht worden?“, die mit „ja“ oder „nein“ zu beantworten war, und „Wenn ja, wie oft?“. Den 47 Studenten wurden dann die Videos der 12 Teilnehmer gezeigt und sie sollten von 1 bis 10 bewerten, wie gefährdet die Person auf dem gezeigten Video ist, ausgeraubt zu werden. Das Ergebnis des Experiments zeigte, dass die Studenten mit höheren Psychopathie-Werten die Schwächen der Person allein an deren Gang besser ausmachen konnten.

Durch das Experiment kam Kevin Dutton, Forschungspsychologe, Mitglied der Royal Society of Medicine und Society for the Scientific sowie Bestseller-Autor, auf die Idee, dass die Fähigkeit, Schwächen nur an Äußerlichkeiten zu er-

kennen, im Alltag und Berufsleben von Nutzen sein kann. Die Idee wandelte er in ein Experiment¹⁴ um, indem er Tätigkeiten beim Zoll simulierte. An dem Experiment nahmen 35 Personen teil. 5 Personen waren in dem Experiment die „Täter“. Die anderen 30 Teilnehmer wurden in zwei Gruppen geteilt. Die eine Gruppe hatte bei der Self-Report Psychopathy Scale eine hohe Punktzahl erzielt und die andere Gruppe eine niedrige. Die Psychopathie-Werte der Täter sind unbekannt. Das Experiment war folgendermaßen aufgebaut: Die Teilnehmer saßen in einem Klassenzimmer und sollten die Täter beobachten und sagen, ob die Person schuldig oder unschuldig war. Die Täter kamen in den Raum, überquerten eine kleine Bühne und gingen auf der anderen Seite des Raumes wieder raus. Einer von ihnen hatte ein scharlachrotes Taschentuch bei sich, was ihn als schuldig kennzeichnete. Dieses Tuch war versteckt, sodass die Teilnehmer es nicht sehen konnten und rein an dem Auftritt ausmachen mussten, ob die Person schuldig ist oder nicht. Zum Anreiz bekam der schuldige Täter 100 Pfund, die er behalten durfte, wenn er nicht aufflog, ansonsten müsste er das Geld wieder zurückgeben. Das Ergebnis dieses Experiments bejahte die Ausgangsthese. Über 70 Prozent der Teilnehmer mit höheren Psychopathie-Werten konnten den Schuldigen ausfindig machen. Bei den Teilnehmern mit niedriger Punktzahl schafften es nur 30 Prozent.

Durch die Experimente konnte nachgewiesen werden, dass die Fähigkeit, Menschen besonders gut einschätzen zu können, beim Zoll von Nutzen sein kann. Aber wie bei allen Berufen, kommt es natürlich auf weitere Merkmalsaspekte an, um für eine Tätigkeit geeignet zu sein.

3.6 Berufe mit hohen Psychopathie-Werten

Am Anfang des Kapitels wurde die Liste von Kay und Saucier vorgestellt, welche Berufe sich die Allgemeinheit für Psychopathen vorstellt. In der „Great British Psychopath Survey“¹⁵, die Kevin Dutton initiierte, wurde nun das Vorkommen psychopathischer Merkmale in der gesamten britischen Arbeitnehmerschaft bewertet und auch deren Beschäftigungsverhältnis abgefragt. Die Menschen wurden mit der Self-Report Psychopathy Scale auf ihren Psychopathie-Wert getestet. Zudem sollten sie ihre Berufe angeben. Daraus entstanden zwei Listen. Die eine Liste war danach geordnet, was die Menschen mit einer

höheren Punktzahl arbeiten und die andere Liste über die Berufe mit den geringeren Psychopathie-Werten.

Die Berufe, die Menschen mit erhöhten Psychopathie-Werten ausführen, sind;

1. CEO (Führungskräfte)
2. Anwälte
3. Medien (Fernsehen/Radio)
4. Verkäufer
5. Chirurgen
6. Journalisten
7. Polizisten
8. Geistliche
9. Köche
10. Beamte

Die Berufe, die Menschen mit niedrigeren Psychopathie-Werten ausführen:

1. Pfleger
2. Krankenschwestern
3. Therapeuten
4. Handwerker
5. Kosmetikerin/Stylistin
6. Mitarbeiter von Wohltätigkeitsorganisatoren
7. Lehrer
8. Kulturschaffende
9. Ärzte
10. Buchhalter

Bei den Listen ist zu kommentieren, dass wie erkenntlich auch Berufe, die zwischenmenschliche Interaktionen erfordern, wie Polizisten, von Psychopathen gewählt werden. Auch der Unterschied zwischen Arzt und Chirurg ist festzuhalten. Während der Arzt-Beruf auf Interaktion mit Menschen beruht, liegt der Schwerpunkt bei der Arbeit von Chirurgen auf Präzision und Nervenstabilität. Die Chirurgen haben nicht viel mit ihren Patienten zu tun. Das Gehalt und Ansehen von Chirurgen ist auch wesentlich höher als das eines gewöhnlichen Arztes, was den Zielen eines Psychopathen entspricht.

4. PRIVATE BEZIEHUNGEN

Der Erfolg der Psychopathen bezieht sich nicht nur auf den Beruf, sondern auch auf deren Privatleben. Auch wenn Psychopathen keine emotionalen Bindungen knüpfen, gehen sie Bindungen mit anderen Menschen ein. Sie verfolgen allerdings andere Absichten als ein „normaler“ Mensch.

4.1 Freundschaft und Partnerschaft

Psychopathen sind keine Einzelgänger, jedenfalls nicht so, wie man es bei ihnen vermuten würde. Im Gegenteil – sie haben einige Kontakte und jeder davon hat eine bestimmte Funktion. Hier ist wieder die Rede von dem parasitären Lebensstil. Ein Psychopath nutzt z. B. eine Person für deren Geld aus und eine andere, um bei demjenigen zu wohnen. Jede Person in dem Leben eines Psychopathen erfüllt eine Rolle, die er braucht, um seinen Lebensweg bestreiten zu können. Ist man unwichtig für den Psychopathen, ist man kein Teil seines Lebens. Diese Person ist dem Psychopathen egal und es wird ihr keine Beachtung geschenkt.

Erfüllt die Person eine Funktion, die dem Psychopathen weiterhilft, wird er sie mit seinem Charme für sich einnehmen. Er baut eine Bindung zu der Person auf, so dass diese denkt, der Psychopath sei sein Freund und man könne ihm vertrauen. Und da man sich unter Freunden hilft, bietet die Person ihre Hilfe an. Der Psychopath nimmt diese selbstverständlich an und nutzt sie aus. Damit nicht schnell auffällt, dass nur von einer Seite Gefallen erbracht werden, macht er eine große Geste, auf die er dann ständig zurückgreift. Er manipuliert die Person dazu zu denken, dass kein Gefallen so bedeutend sein kann wie der des Psychopathen. Mit der Masche kommt der Psychopath auch lange davon. Wenn die Person versteht, dass sie ausgenutzt wird und sich von dem Psychopathen löst, oder die Person dem Psychopathen keinen Nutzen mehr bringt, sucht der Psychopath neue Opfer.

Durch das Zusammenleben mit einem Psychopathen bringen die Personen sich selbst in Gefahr. Psychopathen besitzen eine Angstfreiheit, die sich auch auf den Tod bezieht. Demnach gehen sie gerne Risiken ein. Zudem sind sie anfällig für eine Drogen- oder Alkoholsucht. Psychopathen setzten sich – und damit auch den Partner – häufig der Gefahr aus.

Eines der Merkmale der Psychopathen ist deren Charme, womit sie es schaffen, dass Menschen sie in ihre Leben lassen. Diese bauen im Gegensatz zu dem Psychopathen eine echte emotionale Bindung auf. Psychopathen führen ein sehr leichtsinniges Leben. Deren Lebenserwartung ist geringer und die Suizidrate ist höher als bei „normalen“ Menschen. Da die meisten Menschen nur eine Fassade sehen und nicht den wahren Menschen dahinter, stirbt für sie ein guter Freund.

4.2 Intime Beziehungen

Um an ihr Ziel zu kommen, tun Psychopathen eigentlich alles. Egal, ob es gegen Regeln, Gesetze oder Moral verstößt. Nur um ihr Bedürfnis zu stillen, spannen sie auch gern mal den Partner eines „Freundes“ oder Familienmitgliedes aus oder lassen sich abwerben. Um das zu erreichen, benutzen sie wieder ihre Manipulationskünste, ihren Charme und das Rollenspiel. Wenn der Partner der Person keine Aufmerksamkeit schenkt, tut der Psychopath es. Er gibt der Person das, was der Partner nicht gibt oder der Person fehlt.

Psychopathen suchen nicht nach intimen Bindungen, die auf Vertrauen und Emotionen aufgebaut sind. Vielmehr geht es ihnen um häufige Abwechslung, was sich sowohl auf die Art der sexuellen Befriedigung bezieht als auch auf die Art von Sexualpartnern. Um an die Befriedigung zu kommen, gehen sie Risiken, aber auch Straftaten ein, wie zum Beispiel sexuelle Belästigung. Dadurch kommen sie in eine Machtposition und erreichen ihr Ziel.

5. FAZIT

Psychopathie ist ein interessantes, umfangreiches, aber auch kompliziertes Thema. Die Präsenz der Psychopathen im Alltag ist spannend und erschreckend zugleich. Psychopathie ist eine Persönlichkeitsstörung, die nicht zu beseitigen ist. Es wird immer Psychopathen geben.

Die Frage, ob sie ein Risiko oder Nutzen für die Gesellschaft bilden, ist nicht einfach zu beantworten. Im zwischenmenschlichen Sinne, also als Arbeitskollegen, Chefs oder Partner, sind Psychopathen ein Risiko für die Menschen und die Gesellschaft. Psychopathen nutzen Menschen aus, um an ihr Ziel zu kommen. Der Mensch dahinter ist ihnen egal.

Einige psychopathische Eigenschaften sind vor allem in der Berufswelt durchaus von Nutzen, da diese sie in ausgewählten Berufszweigen, wie z. B. die erwähnten Tätigkeiten als Chirurg oder beim Zoll, zu besseren Ergebnissen befähigt als andere Arbeitnehmer mit niedrigeren Psychopathie-Werten.

Die Gesellschaft sollte über Psychopathie und die Auswirkungen aufklären, damit den Menschen dieses Persönlichkeitsbild bekannt ist, sie die Anzeichen für Psychopathie erkennen und Lösungsansätze für ihren Umgang mit Psychopathen entwickeln können. So sollten Personalverantwortliche in Unternehmen darauf geschult werden, psychopathische Tendenzen bereits bei der Bewerbung oder auch später im Arbeitsprozess zu erkennen. Im zwischenmenschlichen Bereich ist die eigene Beschäftigung mit dem Thema wichtig, um sich vor den Auswirkungen, die durch das Interagieren im (privaten) Umfeld mit einem Psychopathen zustande kommen, zu schützen.

6. LITERATURVERZEICHNIS

- 1 Schuler, Heinz und Schwarzinger, Dominik: „Die Masken der Psychopathen“, München, 2022
- 2 Dutton, Kevin: „Psychopathen – Was man von Heiligen, Anwälten und Serienmördern lernen kann“, München, 2013
- 3 Fabrizio Rossi, Kurator des Serienkiller-Museums in Florenz, im Gespräch mit dem Autor Kevin Dutton
- 4 Groll, Tina „Auffällig viele Psychopathen werden Chef“ in: Zeit-Online vom 26. Mai 2014, im Interview mit Jens Hoffmann, Psychologe <https://www.zeit.de/karriere/beruf/2014-05/psychopathen-interview-psychologe-jens-hoffmann> (25.10.2024)
- 5 Pinel, Philippe „Philosophisch-medicinische Abhandlung über Geistesverwirrungen oder Manie“, Wien, 1801, zitiert nach Dutton, Kevin „Psychopathen – Was man von Heiligen, Anwälten und Serienmördern lernen kann“
- 6 Cleckley, Hervey M. „The mask of sanity (5th ed.). St. Louis: Mosby, zitiert nach Schuler/Schwarzinger „Die Masken der Psychopathen“
- 7 Hare, R. D. & Paulhus, D.L. (2016) „Self-Report Psychopathy Scale – Fourth Edition (SRP 4), Toronto: Multi-Health Systems, zitiert nach Schuler/Schwarzinger „Die Masken der Psychopathen“
- 8 Hare, R. D. (2003) „Hare Psychopathy Checklist-Revised (PCL-R): Technical Manual (2nd ed.)“, Toronto: Multi-Health Systems, zitiert nach Schuler/Schwarzinger „Die Masken der Psychopathen“
- 9 Hamburger, Claudia, „Intelligente Psychopathen machen meist erfolgreich Karriere“, Interview mit Niels Birbaumer, Psychologe und Neurowissenschaftler, t-online, 07.05.2018 „Intelligente Psychopathen machen meist erfolgreich Karriere“ (27.10.2024)
- 10 Mokros, A., Hollerbach, P., Nitschke, J., Habermeyer, E. (2017) „Hare Psychopathy Checklist – Revised (PCL-R) Deutsche Version. Göttingen: Hogrefe, zitiert nach Schuler/Schwarzinger „Die Masken der Psychopathen“
- 11 Vergauwe, J., Hofmanns, J. Wille, B., Decuyper, M., Fruyt, F. (2021) „Psychopathy and leadership effectiveness: Conceptualizing and testing three models of successful psychopathy“, The Leadership Quarterly, 101 536, zitiert nach Schuler/Schwarzinger „Die Masken der Psychopathen“
- 12 Kay, C., Saucier, G. (2020) „Insert a joke about lawyers: Evaluating preferences for the Dark Triad traits“, Personality and Individual Differences, S. 159, zitiert nach Schuler/Schwarzinger „Die Masken der Psychopathen“
- 13 Book, Angela, zitiert nach Dutton, Kevin „Psychopathen – Was man von Heiligen, Anwälten und Serienmördern lernen kann“, S. 23, 24
- 14 Dutton, Kevin, „Psychopathen – Was man von Heiligen, Anwälten und Serienmördern lernen kann“, S. 28f.
- 15 Soundcloud, Great British Psychopath Survey with Howard Marks, Ian Collins, Late Show, talk Sport, <http://soundcloud.com/prof-kevindutton/great-british-psychopath>

Emily Berger

Emily Berger

Die Sprachförderung von Kleinkindern – Warum wird Musik als unterstützendes Medium eingesetzt?

1. EINLEITUNG

Die Seminararbeit „Die Sprachförderung von Kleinkindern – Warum wird Musik als unterstützendes Medium eingesetzt“, beschäftigt sich intensiv mit der Sprachförderung von Kleinkindern mit Betrachtung auf die Sprachförderung als auch damit, welche Auswirkungen diese haben kann.

Da eine nicht wahrgenommene Sprachförderung große und langfristige emotionale sowie soziale Folgen auf das Kind und einschließlich den Erwachsenen haben kann, ist es von Bedeutung, über die Sprachförderung zu informieren. Da Musik im Bereich der Sprachförderung bei Kleinkindern ein oft einflussreicher Faktor ist, wird dieser bei der Arbeit thematisiert.

Die Motivation hinter dieser Ausarbeitung ist, den Faktor der Sprachförderung näher zu betrachten und zu beschreiben, welche positiven Auswirkungen diese auf Kleinkinder haben kann. Zudem soll die eingesetzte Methode der Musik hervorgehoben werden und damit auch, welche Wirkung sie auf Kleinkinder hat.

Somit entwickeln sich aus dem Ziel und der Motivation das folgende Thema der Seminararbeit.

„Die Sprachförderung bei Kleinkindern – Warum wird Musik als unterstützendes Medium eingesetzt?“

Im ersten Kapitel wird sich mit dem Oberbegriff Sprache beschäftigt, welcher in die unterschiedlichen Arten der Sprache aufgeteilt wird. Nachdem die Arbeit sich mit der Sprache und der Wichtigkeit der Sprache befasst hat, wird das Thema Sprachförderung behandelt.

In dem Kapitel Sprachförderung werden die Themenbereiche, was ist Sprachförderung, warum gibt es sie und welche Ziele hat die Sprachförderung, bearbeitet.

Nachdem der Begriff der Sprachförderung genauer behandelt wurde, werden die Methoden und anschließend die Musik als Methode bei Kleinkindern untersucht.

Zum Schluss kommt das Fazit mit Wiederholung der bedeutendsten Fakten und einer persönlichen Schlussfolgerung.

2. WAS IST SPRACHE?

Ein System der Kommunikation, auch Sprache genannt – doch nicht nur Menschen verwenden dieses System. Tiere und Maschinen haben auch eine Sprache, obwohl sie anders klingen mag.

Eins haben alle gemeinsam, und zwar den Austausch und die Übertragung von Informationen, aber auch die Verständigung miteinander.

Zudem kann man zwischen der Lautsprache und der visuellen Sprache unterscheiden. Mit der Lautsprache ist bei Menschen die gesprochene Sprache gemeint und mit der visuellen die Gebärdensprache.

Ein weiterer Unterschied ist der zwischen künstlichen und natürlichen Sprachen. Wenn von der natürlichen Sprache gesprochen wird, ist die Sprache gemeint, die zur Verständigung dient. Darunter zählen die Lautsprache und die Gebärdensprache.

Die künstlerische Sprache befasst sich mit konstruierten Sprachen, welche zur Verständigung dienen können, aber auch mit der formalen Sprache, wie der Computersprache.

2.1 Sprechsprache

Mit der Sprechsprache ist die gesprochene Sprache gemeint, welche durch das Artikulieren von Lautketten entsteht,¹ wobei die gesprochene Sprache keiner

klaren Struktur folgt und dementsprechend verschachtelte Sätze und auch Kettensätze entstehen.²

2.2 Visuelle Sprache

Die visuelle Sprache ist nicht mit dem Hören und den Ohren verbunden, sondern mit den Augen. Mit Hilfe der visuellen Sprache nehmen wir die Mimik und Gestik unseres Gesprächspartners wahr.

Aufgrund der Gebärdensprache, welche eine visuelle, natürliche Sprache mit eigener Grammatik³ ist, können Gehörlose aber auch stark schwerhörige Menschen sich verständigen.

Die Gebärdensprache, eine bildhafte und lebendige Sprache, beinhaltet Gebärden, Mimik, Gestik, Mundbild und Körpersprache.

2.3 geschriebene Sprache

Die Schrift besteht aus Buchstaben, welche zu Wörtern werden, die später einen Satz bilden können. Aber nicht nur das gehört mit dazu, sondern auch das Alphabet, Zeichen und die Grammatik. Die geschriebene Sprache hat zudem eine klare Struktur und Kettensätze sollten vermieden werden.⁴

3. WARUM IST SPRACHE WICHTIG?

„Sprache ist eines der wichtigsten menschlichen Ausdrucksmittel“,

sagte die Sprachwissenschaftlerin Melanie Malzahn. Die Fähigkeit zu sprechen ist für Menschen wichtig, da sie sich durch Sprache ausdrücken beziehungsweise sie sich mit einzelnen aber auch mehreren Menschen verständigen können. Zudem hilft sie uns dabei, neue Kontakte durch die Kommunikation zu finden.

In der Sprache geht es aber nicht nur um den Faktor des Sprechens, sondern die Kultur und Identität werden auch damit verbunden.

„Es gibt keine Sprache ohne Kultur u. keine Kultur ohne Sprache.“ Nackte Bourdga⁵

Da die Sprache ihre eigene Kultur hat, wird die Identität des Sprechers wiedergegeben. Mit der Muttersprache fängt es an und wird zur Identität des Sprechers.

Anschließend wird die Mentalität vom Menschen gespiegelt, die mit der ausgesuchten Sprache in vielschichtigem Bezug steht.

Wichtig ist Sprache auch, weil Menschen sich nicht nur mit dieser ausdrücken und identifizieren, sie bauen mithilfe dieser Kommunikation auch Beziehungen auf. Diese Beziehungen führen dazu, dass ein Gemeinschaftsgefühl entwickelt wird.⁶

Durch die Sprache sozialisiert, identifiziert und kultiviert sich jeder Mensch.

4. DIE SPRACHFÖRDERUNG

Bei der Sprachförderung werden einzelne Kinder spezifisch beim Sprechen gefördert. Dabei werden Kinder mit unterschiedlichen Methoden gefördert, die im Vergleich zu Gleichaltrigen, Schwierigkeiten und Defizite beim Sprechen aufweisen.

4.1 Was ist Sprachförderung?

Die Sprachförderung ist eine zielgerichtete Unterstützung bei der Sprachentwicklung von Kindern. Gefördert werden Kinder, die Defizite oder einen Grad von Spracherwerb, der nicht altersgemäß ist, aufweisen. Außerdem wird sie als Unterstützung für zum Beispiel stotternde Kinder eingesetzt, um ein flüssigeres Reden zu ermöglichen. Die Sprachförderung bietet zusätzliche Lernangebote mit unterschiedlichen Methoden an, um die individuelle Sprachentwicklung zu fördern.

4.2 Warum wird Sprache gefördert?

Die Sprachförderung ist wichtig für die betroffenen Kinder, da es ihnen auf der kommunikativen Ebene schwerer fällt sich zu verständigen und sie dem durchschnittlichen Level nicht genügen.

Wenn ein Defizit besteht, fällt es dem Kind schwer sich so auszudrücken, dass es verstanden wird. Dementsprechend werden die Mitteilungen, die das Kind überbringen möchte, nicht, beziehungsweise nicht korrekt verstanden.

Durch die Sprache treten nicht nur Erwachsene untereinander in Kontakt, sondern auch Kinder. Wenn diese Kommunikation bei Betroffenen von Defiziten geprägt ist, kann es zu einer sozialen Ausgrenzung dieser Kinder kommen. Dadurch finden diese wenig bis keinen Anschluss bei Gleichaltrigen.⁷

Diese Ausgrenzung kann psychische, aber auch körperliche Folgen bei Kindern haben. Sie können sich zum Beispiel äußern durch Bauchschmerzen, Schlafstörungen, ängstliches Verhalten bis zur Entwicklung einer Angststörung.

Aufgrund der sprachlichen Defizite können die nicht verstandenen Gefühle des Kindes in Wut umschlagen und sich in aggressivem Verhalten ausdrücken. Bei nicht beachteten beziehungsweise nicht behandelten dieser möglichen Anzeichen können die Probleme bis ins hohe Erwachsenenalter nachwirken.

Angststörungen, erhöhtes Stressempfinden, mangelndes Selbstwertgefühl, Depressionen, Aggressivität und mehr mögliche Folgen können im höheren Alter auftreten.⁸

Zudem ist die Sprachförderung wichtig, weil die Sprache ein wichtiger Bestandteil der Persönlichkeit des Kindes ist.

„Die Sprache ist für Kinder außerdem das Instrument, welches die Welt um sie herum greifbar macht.“⁹

4.3 Die Ziele der Sprachförderung

Die Sprachförderung verfolgt mehrere Ziele.

Im Kindergarten wird die Sprachförderung gezielt eingesetzt, um das Kind auf den Schuleintritt vorzubereiten und damit keine Probleme beim Erwerben der Schriftsprache entstehen.

Ein weiteres Ziel ist, dass der Wortschatz erweitert und Freude am Sprechen vermittelt wird. Eine elementare Rolle spielt sie auch, da mithilfe der Sprachförderung der Wert der Sprache übermittelt wird.

Ein weiteres Ziel ist die Verbesserung der Lautsprache, also der gesprochenen Sprache sowie der Ausbau von grammatikalischen Fähigkeiten.

Der Ausbau von grammatikalischen Fähigkeiten ist wichtig, weil Kinder sich durch den Erwerb dieser Fähigkeiten besser ausdrücken können und genauere Sätze bilden.

Zudem werden ein Taktgefühl und Rhythmus gelehrt, welche wichtig für die Sprachmelodie und Lautbildung sind. Die Sprachmelodie ist wichtig für die Betonung einzelner Wörter aber auch Sätze.

Mithilfe dieser Fähigkeiten können Kinder noch präzisere Sätze bilden und Fragen beziehungsweise Ausrufe formulieren.

Die Sprachförderung führt dazu, dass Kinder ein optimiertes Sprachverständnis entwickeln und dadurch die Fähigkeit erlangen, Dinge, die sie gehört und über die sie begannen nachzudenken, wiederzugeben. Außerdem wird durch die Optimierung des Sprachverständnisses dem Kind ermöglicht, auf Fragen zu Geschichten zu antworten, aber auch seine Meinung zu etwas zu äußern.

Ein weiterer Faktor ist, dass sie Reime und Lieder auswendig lernen und diese anschließend wiedergeben können.

Dadurch, dass das Kind sich besser verständigt, kann das Kind seine Bedürfnisse besser bis sogar richtig ausdrücken und der kommunikative-soziale Aspekt der Sprache wird vermittelt.¹⁰

5. METHODEN DER SPRACHFÖRDERUNG

Die Sprachförderung muss nicht zwingend von Experten vorgenommen werden, denn es gibt auch Methoden, die zuhause angewendet werden können.

Es beginnt mit dem regelmäßigen Vorlesen. Beim Lesen hört das Kind nicht nur die richtige Aussprache der Wörter, sondern nimmt das rhythmische Sprechen wahr. Ein weiterer Vorteil vom Vorlesen ist, dass die Fantasie und Konzentration des Kindes gefördert werden.

Zudem sollte man darauf achten, dass viele Möglichkeiten zum Sprechen in den Alltag eingebunden werden und das Kind dabei auch nicht unterbrochen wird. Ein ebenso wichtiger Faktor ist, dass das Kind durch Fragen ermutigt wird zu sprechen.¹¹

5.1 Begleitendes Sprechen

Das „handlungsbegleitende Sprechen“ ist eine einfache Strategie. Dabei werden die eigenen Handlungen kommentiert. Das handlungsbegleitende Sprechen kann auch bei dem Kleinkind angewendet werden. Das sogenannte Parallelsprechen beruht darauf, dass der Erwachsene die Handlungen des Kleinkindes kommentiert, beziehungsweise die Handlungen des Kleinkindes verbal wiederholt.

5.2 Wiederholendes Sprechen

Wenn Kleinkinder noch keine vollständigen Sätze formulieren können, dann kann der Erwachsene die Aussage des Kindes wiederholen und vervollständigen. Das ist die Expansion.

Dann gibt es noch die Extension, dabei werden ebenfalls die Aussagen wiederholt, doch da das Kleinkind schon längere Sätze spricht, können diese grammatikalisch verbessert und mit zusätzlichen Informationen erweitert werden.

Bei der Umformulierung wird ebenfalls der Satz des Kindes wiederholt, aber der Satzbau wird geändert.

5.3 Fragestrategie

Die „Fragestrategie“ besteht aus drei unterschiedlichen Möglichkeiten. Eine davon ist das Stellen von einfachen Fragen. Dabei wird dem Kind eine Frage gestellt und diese kann mit kurzen Antworten beantwortet werden.

Dann gibt es die Alternativfragen – bei dieser Strategie wird der Schwerpunkt auf die grammatikalische Ebene gesetzt. Es werden gezielt Präpositionen in einer Frage verwendet, auf die das Kind genau antworten muss. Zum Beispiel wird gefragt: „Ist deine Mütze auf dem Regal oder in deiner Jackentasche?“

Zum Schluss gibt es noch die komplexen Fragen, bei denen die Kinder durch offene Fragen zum Sprechen, Antworten und Nachdenken angeregt werden. Dabei können die W-Fragen verwendet werden.

5.4 Rückmeldestrategien

Indirekte Korrektur oder das korrektive Feedback. – Dabei wird die fehlerhafte Aussage des Kleinkindes korrekt wiederholt, doch bei dieser Wiederholung sollte keine starke Betonung auf der Korrektur liegen, da das Kind sich stark auf seine Fehler hingewiesen fühlen und dadurch gehemmt werden kann weiterzusprechen.

Diese indirekte Korrektur kann auf der grammatikalischen Ebene, der Aussprache aber auch beim Wortschatz durchgeführt werden.

Bei dieser Rückmeldestrategie hört das Kleinkind den korrekten Satz und kann die richtige Bildung des Satzes lernen.

Um das hinter der Strategie liegende Denken sichtbar zu machen, soll das Kleinkind seinen Gedankengang dem Erwachsenen verbalisieren und erklären. Dabei soll das Kind erwähnen, wie es zu dieser Aussage oder Erkenntnis gekommen ist.

Dann gibt es noch das Infrage stellen und Irritieren. Das Kind soll dabei zum vertieften Nachdenken und Hinterfragen seiner Aussagen angeregt werden. Diese Aussagen sollen anschließend begründet und gefestigt werden.

Eine Rückmeldestrategie, die eine Unterstützung für den Lernprozess sein soll, ist es, ein Denk- und Lerngerüst zu geben. Dieses besteht daraus, dass Fragen und Begriffe erläutert werden und Aufgabenstellungen umformuliert werden.

Doch der Erwachsene soll nicht zu viel sprachlich vorgeben, sondern das Kind soll angeregt werden, Fragen zu stellen oder eine Lösung zu finden.

Die Strategie „Lernprozesse sichtbar machen“ ist dafür da, dass das Kind gefragt wird, wie es auf die Lösung des Problems gekommen ist und was bei der Lösung hilfreich war.¹²

5.5 Sprachförderung in der Kita

In Kitas wird oft spielerisches Lernen eingebaut. Durch Reimspiele, bei denen die Kinder passende Wörter finden müssen, die sich reimen.

Aber auch durch Ratespiele. Dabei beschreibt ein Kind einen Gegenstand und dieser muss von den anderen Kindern erraten werden. Dadurch wird das Kind nicht nur zum Sprechen ermutigt, sondern auch das beschreibende Sprechen und der Wortschatz werden erweitert beziehungsweise gefestigt.

Außerdem werden Geschichten oft vorgelesen und erzählt. Das hat den Hintergrund, dass das Vokabular erweitert und Satzstrukturen vermittelt werden. Zudem wird das Verständnis für Zusammenhänge von Sätzen gefördert.

Dabei kann das Vorlesen interaktiv gestaltet werden, indem die Kleinkinder die Geschichte kommentieren oder weiterführen, dadurch werden sie wieder zum Sprechen ermutigt und die Fantasie wird gesteigert.

Mithilfe von Erzählrunden können Kleinkinder über ihre Erlebnisse oder Gedanken berichten. Das Erzählen hilft den Kleinkindern dabei, ihre Gedanken in Worte zu fassen und sich dabei strukturiert ausdrücken zu können.

Wenn es Kleinkindern ermöglicht wird, in andere Persönlichkeiten zu schlüpfen, hat das nicht nur einen spielerischen Sinn, der die Fantasie steigert. Durch diese Rollenspiele können Kleinkinder sich verbal ausprobieren, indem sie mithilfe von neuen Szenarien sprechen. Diese Rollenspiele regen die Fantasie an, das Sprachverständnis wird entwickelt und eine Grundlage für soziale Interaktionen wird geschaffen.

5.6 Bewegte Sprachförderung

Auch durch Bewegung kann die Sprache gefördert werden. Ein Beispiel dafür können Ausflüge mit dem Kleinkind oder den Kleinkindern sein. Bei diesen können spezifische Wörter gelehrt werden, aber auch die Aufgabe gestellt werden, dass die Kleinkinder sich Wörter überlegen sollen und diese, wenn möglich, anwenden.

Einheitlich ist festzustellen, dass der Wortschatz erweitert wird, indem neue Wörter, durch unterschiedliche Situationen, den Kindern beigebracht werden. Zudem wird die Satzbildungsfähigkeit gelehrt und die kommunikative Kompetenz erweitert.¹³

6. MUSIK ALS METHODE BEI KLEINKINDERN

Die Musik behandelt Themen über den Alltag von Kleinkindern und überliefert themenspezifischen Wortschatz, korrekten Satzbau, grammatikalische Grundstrukturen und die Kinder haben dabei Spaß.

Auch wenn die Kinder es nicht aktiv wahrnehmen, eignen sie sich beim Singen grundlegende Sprachkompetenzen an.¹⁴

6.1 Was ist Musik?

Bevor sich mit dem Thema beschäftigt wird, muss erstmal geklärt werden, was Musik überhaupt ist.

Nach Carl Dallhaus ist Musik eine Kunst der Klänge und des Klingens, des geordneten Schalls, rhythmisch reguliert, vor allem jedoch organisiert in festen, stabilen Tonhöhen.

Musik war früher ein Kommunikationsmittel. Jede Kultur hat seine eigene Musik und generell trägt Musik eine große Bedeutung. Sie verbindet Menschen und unterstützt und übermittelt Emotionen. Zudem hat sie einen bildenden Aspekt.¹⁵

6.2 Die Wirkung von Musik auf Kleinkinder

Musik wird, in Form von Geräuschen und Rhythmus, schon im Mutterleib wahrgenommen. Sobald Kinder auf der Welt sind, reagieren sie auf verschiedene Musikklänge.

Kleinkinder reagieren auf Veränderungen des Tempos und der Tonhöhe und entwickeln ein Rhythmusgefühl. Zudem fangen sie an, sich leichte Tonfolgen zu merken.

Die Musik verbessert die Konzentrationsfähigkeit und fördert die Produktivität, außerdem kann die Lernfähigkeit verbessert werden.

Ein ebenso wichtiger Punkt ist, dass der Wortschatz und die Kreativität gefördert werden.

Durch die Musik werden verschiedene Bereiche des Gehirns angeregt, was zur Folge hat, dass die Informationsverarbeitung verbessert wird.

Indirekt wird mithilfe der Musik die Sozialkompetenz, die emotionale Entwicklung, kulturelles Bewusstsein, Kreativität, motorische Entwicklung und die Sprachentwicklung gefördert.

Zudem kann Musik die Stimmung verbessern und Stress abbauen. Durch die Musik kann das Kind mit seinen Emotionen in Kontakt kommen.¹⁶

6.3 Musik als Unterstützung bei der Sprachförderung

Musik wird bei Kleinkindern oft in der Kita eingesetzt, weil musikalische Prozesse und sprachliche Syntax auf ähnliche Weise in vergleichbaren Hirnarealen verarbeitet werden.

Der Rhythmus, die Melodie und Reime unterstützen das phonologische Bewusstsein. Beim Singen wird die Sprachmelodie und der Sprachrhythmus besser erlernt, außerdem wird das Verständnis von Wortbedeutung und Satzbau verbessert.

Das gemeinsame Singen und Vorsingen vermittelt ebenso die oben genannten Punkte.

Durch das Singen wird das Gedächtnis trainiert und die Aufmerksamkeit der Kinder steigert sich.

Durch die Wiederholung von Sätzen beim Singen, lernen die Kinder neue Wörter und in welchem Kontext sie verwendet werden können. Zudem ist eine Voraussetzung, dass die Kinder beim Singen die Wörter laut und deutlich aussprechen, dadurch werden sie ermutigt zu reden. Dies kann den Kindern mit Sprachschwierigkeiten bei der Überwindung helfen ins Sprechen zu finden.

Zudem wird das rhythmische und betonende Sprechen gelernt

Stotterer werden oft mithilfe von Musik und dem Singen gefördert, da das Singen eine tiefe Atmung stimuliert und es den Kindern hilft, flüssig zu sprechen, ohne an ihr Stottern zu denken.

Beim Musizieren werden Ängste abgebaut, Entspannung erzeugt und Konzentration gefördert.¹⁷

7. FAZIT

Abschließend kann ich sagen, dass die Sprachförderung nicht nur ein wichtiger Bestandteil von der Arbeit mit Kleinkindern sein kann, sondern auch für den späteren Erwachsenen große Bedeutung hat.

Die Sprachförderung ist wichtig, da von klein an in vielerlei Weise kommuniziert wird und die Sprache ein wesentlicher Teil unseres Lebens ist und mit der Entwicklung des einzelnen Menschen, sich auch die Sprache entwickelt.

Sprache gehört zu unserem Alltag und mit einer frühen und guten Sprachförderung können soziale, aber auch kognitive Fähigkeiten besser entwickelt werden.

Doch wenn diese Sprache Defizite aufweist, kann das nachhaltige Folgen haben, die einen bis zum Erwachsenenalter begleiten können. Diese können durch die Sprachförderung verhindert werden.

Indem zuhause damit angefangen wird, mit dem Kleinkind aktiv zu lernen und es zu fördern, kann ein Ausschließen von Gleichaltrigen verhindert werden.

Das Kleinkind hat die Möglichkeit sich zu verständigen, zu verteidigen, aber auch sich emotional auszudrücken und kreative Geschichten zu erzählen.

Besonders Motive der Musik können für Stotterer hilfreich sein, da sie dann nicht an ihr Stottern denken und stattdessen frei singen können.

Viele Einrichtungen, die Kinder im jungen Alter begleiten, setzen Musik ein. Musik fördert dabei den Wortschatz von Kleinkindern, aber auch das Sprachempfinden sowie das Rhythmusgefühl. Da Musik etwas Aufregendes ist und den Kindern Spaß macht, kann die Sprachförderung durch die Unterstützung mit Hilfe von Musik spielerisch in den Alltag von Kindern eingebaut werden.

Die Motivation hinter dieser Arbeit war, das Thema Sprachförderung näher zu betrachten. Mithilfe dieser Seminararbeit konnte ich auch persönliche Fragen klären und mich und hoffentlich andere für das Thema sensibilisieren.

Anfangs war ich interessiert an diesem Thema, doch mittlerweile würde ich behaupten, es fasziniert mich. Ich finde das Thema Sprachförderung faszinierend, da sie bzw. es im Alltag großzügig eingesetzt werden kann, aber auch den bedürftigen Menschen stark helfen kann. Zudem ist die Methode der Musik sehr interessant, da sie einen spielerischen und lustigen Aspekt mit einer großen Auswirkung hat.

Zudem fördert sie nicht nur die Sprache, denn nebenbei werden noch ganz viele andere mentale Prozesse gefördert.

8. QUELLENVERZEICHNIS

1. <https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/sprache-124739>
<https://flexikon.doccheck.com/de/Sprache> (Zuletzt besucht 1.11.2024)
 2. <https://www.studienkreis.de/deutsch/schreiben-sprechen-unterschied/>
(Zuletzt besucht 1.11.2024)
 3. vgl. <https://www.amplifon.com/de/amplifon-blog/gebaerdensprache>
(Zuletzt besucht 1.11.2024)
 4. <https://www.studienkreis.de/deutsch/schreiben-sprechen-unterschied/>
(Zuletzt besucht 1.11.2024)
 5. <https://www.gespraechswert.de/kulturelle-identitaet-durch-sprache-gastbeitrag-von-nacira-bourega> (Zuletzt besucht 1.11.2024)
 6. https://greenheart-org.translate.goog/blog/greenheart-international/language-the-essence-of-culture/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=de&_x_tr_hl=de&_x_tr_pto=rq (Zuletzt besucht 1.11.2024)
 7. <https://www.sivakids.de/sprachfoerderung/> (Zuletzt besucht 1.11.2024)
 8. <https://www.pro-kita.com/paedagogik/kindergarten/ausgrenzung-unter-kindern-tipps-fuer-erzieher-und-eltern> (Zuletzt besucht 1.11.2024)
 9. <https://www.easy-tutor.eu/journal/sprachfoerderung-in-der-kita/> (Zuletzt besucht 1.11.2024)
 10. <https://www.erzieherin-ausbildung.de/praxis/fachpraktische-hilfe-fachtexte/sprachfoerderung-im-kindergarten-ziele-methoden-und-konzepte> (Zuletzt besucht 1.11.2024)
 11. <https://www.logopaedie-jopp.de/aktuelles/sprachfoerderung-bei-kindern-tipps-fuer-zuhause/>
(Zuletzt besucht 1.11.2024)
 12. https://www.ffbbw.de/fileadmin/ffb/pdf_zum_download/Welche_Sprachfoerderstrategien_gibt_es_und_wie_koennen_diese_im_paedagogischen_Alltag_eingesetzt_werden.pdf
(Zuletzt besucht 1.11.2024)
 13. <https://kiport.de/posts/mit-diesen-methoden-lernen-kinder-spielend-neue-worte> (Zuletzt besucht 1.11.2024)
 14. <https://www.bakabu.at/sprachfoerderung-durch-musik> (Zuletzt besucht 1.11.2024)
 15. <https://www.orthomol.com/de-de/lebenswelten/nerven-psyche-stress/stress-muedigkeit/musik-bedeutung> (Zuletzt besucht 1.11.2024)
 16. <https://www.prokita-portal.de/bildungsbereiche-entwicklungsziele-kita/musikfoerderung-kindergarten/> (Zuletzt besucht 1.11.2024)
 17. <https://www.ekidz.eu/durch-musik-zum-spracherwerbs> (Zuletzt besucht 1.11.2024)
- Adler, Y. (2011): Kinder lernen Sprache(n). Alltagsorientierte Sprachförderung in der Kindertagesstätte, Stuttgart, 2011
- Goebel, P. et al. (2019). Mit Kindern im Gespräch. Strategien zur Sprachbildung und Sprachförderung von Kindern in Kindertageseinrichtungen, Weinheim, 2019

Paul K. Haerer

Ungeahnte Kräfte – welche Potentiale besitzt das Lesen von Romanen?

EXPOSÉ

Sachbücher werden in unserer heutigen Welt immer beliebter. Waren sie früher nur was für Gelehrte, führen sie heute die internationalen Bestsellerlisten an und sind etwas für jede und jeden. Die Ursache ist einleuchtend: Sie sind ein wunderbares Werkzeug zum Erkenntnisgewinn und bringen den Leser im (Berufs-) Leben voran. So machten laut dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels 2023 belletristische Werke nur knapp ein Drittel der verkauften Bücher aus, wohingegen Sach-, Fach- und Ratgeberliteratur mit über 50% den Markt dominiert hat. Romane wirken für einige Menschen sinnlos. Bloße Unterhaltung scheinen sie zu sein. Der Nutzen? Einzig und allein Spaß, so die Kritik. Dass in Romanen jedoch ein verblüffendes Potential schlummert, fanden in den vergangenen Jahren zahlreiche Studien heraus. Die Vorteile reichen von Empathiebildung und Demenzvorbeugung bis hin zum Begreifen komplexer philosophischer Thesen. Die vorliegende Arbeit ist ein Literaturüberblick, welcher die ermittelten Vorteile darstellt, sie aber dennoch kritisch kommentiert und einordnet.

1. EINLEITUNG

In der heutigen Zeit erfreuen sich Romane – auch angesichts neuer Medien – großer Beliebtheit. So machten laut dem Börsenverein des Deutschen Buchhandels im Jahr 2023 das belletristische Genre gut ein Drittel des gesamten Buchmarktes aus.¹ Romane gehören in der heutigen Welt zu den beliebtesten Formen der Belletristik und auch wenn sie im ersten Moment den Eindruck erwecken, pure Unterhaltung zu sein, so stellt sich heraus, dass sie das nicht sind – nicht nur. Ziel der vorliegenden Arbeit ist es, einen luziden Überblick

1 Vgl. Lippmann, Jana und Mischke, Elise. 2023. „Umsatzanteile und Umsatzentwicklung der Warengruppen“. boersenverein.de. 2023. <https://www.boersenverein.de/markt-daten/marktforschung/wirtschaftszahlen/warengruppen/> (03.11.2024).

über den Nutzen von Romanen zu liefern. Welche positiven Effekte Lesen haben kann, wurde bereits umfassend untersucht, jedoch stets nur mit dem Fokus auf einem spezifischen Aspekt. Aus diesem Fehlen an Überblicksliteratur entstand die Motivation, diese Arbeit zu verfassen. Um es einmal mit Clausewitz' Worten zu sagen:

„Wir denken die einzelnen Elemente unseres Gegenstandes, dann die einzelnen Teile oder Glieder desselben und zuletzt das Ganze in seinem inneren Zusammenhange zu betrachten, also vom Einfachen zum Zusammengesetzten fortzuschreiten.“²

Der letztere Schritt soll hiermit begangen und die Forschungslücke gefüllt werden. Schwerpunkt dieser Arbeit sind Romane, jedoch nicht Belletristik im Allgemeinen. Andere Formen der Belletristik werden durchaus angeschnitten, da sie in der Forschung auch mituntersucht wurden, der Fokus sind sie jedoch nicht. Eine perfekt trennscharfe Untersuchung ist nicht möglich, wird jedoch, so weit es möglich ist, angestrebt. Materialgrundlage sind vorangegangene primär wissenschaftliche Arbeiten sowie Bücher. Die Forschungsergebnisse lassen sich grob in drei Kategorien — nämlich didaktische, psychologische und kognitive Aspekte — einordnen. Nach diesem Schema gliedert sich diese Seminararbeit.

Im ersten Kapitel, den didaktischen Aspekten, werden jene Erkenntnisse behandelt, die zeigen, dass Romane das Potential besitzen, Bildung zu vermitteln, die auch durch andere Lehrmethoden gelehrt oder gefördert werden können. Im ersten Abschnitt „Edutainment-Funktion“ wird untersucht, inwiefern Romane in der Lage sind, fachliches Wissen zu vermitteln oder die Neugier an jenem Wissen zu kultivieren. Im darauf folgenden Abschnitt „Sprachentwicklung“ wird die Frage beantwortet, ob Romane die Sprachfähigkeit von Lesenden fördern können und wenn Ja, in welchem Ausmaß. Letztlich gibt es noch das Kapitel „Sozial- und Kulturkenntnisse“, das zur Frage referiert, inwiefern Romane soziale und kulturelle Kenntnisse vermitteln können. Weil soziale Normen von Kultur zu Kultur verschieden sind, werden beide Begriffe zusammen gedacht. Der

2 von Clausewitz, Carl. 1832/2022. Vom Kriege, Vollständige Ausgabe. 14. Aufl. Hamburg: Nikol Verlag., S. 29

„Edutainment-Funktion“ werden sie hier nicht zugeordnet, weil solche Kenntnisse häufig nicht mit fachlichem Wissen gleichzusetzen sind und tendenziell eher durch Selbsterfahrung und Beobachtung erlernt werden. Auch eine Bezeichnung als „Softskill“ ist möglich.

Das zweite Kapitel befasst sich mit den psychologischen Aspekten und legt einen besonderen Fokus auf die sogenannte „Bibliotherapie“ – einer Therapieform, die hauptsächlich mit fiktiver Literatur psychische Leiden zu reduzieren versucht. Darüber hinaus befasst sich das Kapitel mit der Frage, welchen Faktor Hedonismus beim Lesen von Romanen spielt.

Das letzte Kapitel, das sich mit den neurologischen Aspekten befasst, geht zunächst im Punkt „Prophylaktisches Lesen“ der Frage nach, ob das Lesen von Romanen vor Demenz schützen kann und untersucht zusätzlich, inwiefern Romane zur Bildung von Empathie führen können.

Zuletzt ist jedoch zu betonen, dass das Phänomen des Lesens ein sehr breit erforschtes Thema ist, an dem schon viele Aspekte untersucht wurden. Jede Erkenntnis darzustellen ist demnach nicht möglich und diese Seminararbeit ist eine Auswahl der relevantesten Ergebnisse.

2. DIDAKTISCHE ASPEKTE

Im Folgenden wird eine Unterscheidung der didaktischen Aspekte von Romanen in „Edutainment-Funktion“, „Sprachentwicklung“ sowie „Sozial- & Kulturkenntnisse“ getroffen. Dies ist eine grobe Kategorisierung der potentiellen Effekte, die das Lesen auslösen kann. Unter dem Punkt „Edutainment-Funktion“ finden sich primär didaktische Eigenschaften von Romanen, die Wissen vermitteln können, das auch in Bildungskontexten von Relevanz sein kann. Auch die Frage, ob Romane fachliche Neugierde wecken können, wird unter diesem Punkt untersucht. Das Wort „Edutainment“ ist ein Kofferwort aus den Worten „Education“ und „Entertainment“: Es steht also der Zusammenhang aus Bildung und Unterhaltung im Zentrum. Der Punkt „Sprachentwicklung“ wird separat untersucht, weil er zum einen sehr umfangreich ist und zum anderen weniger mit Wissen und Konzepten zusammenhängt, sondern mehr die Entwicklung einer Fähigkeit beschreibt. Der Forschungsstand zur Frage, inwiefern Romane soziale und kulturelle Kenntnisse

nahebringen können, wird im Folgenden in einem Unterkapitel zusammengelegt. Grund hierfür ist die Tatsache, dass soziale Normen in einem engen Zusammenhang mit der jeweiligen Kultur stehen. Bekanntermaßen werden bestimmte Geseten und Verhaltensweisen je nach Kultur als beispielsweise höflich oder unhöflich bewertet. Somit werden beide Kategorien im Folgenden als Einheit beziehungsweise als eng zusammenhängend untersucht.

2.1 Edutainment-Funktion

Haben Romane das Potential, fachliches Wissen auf eine einfache und unterhaltensame Weise zugänglich zu machen? Dies ist eine Frage, die nicht nur in der Forschung diskutiert wird. Dafür spricht zum einen, dass in Historienromanen und Science-Fiction zahlreiche Themen vorkommen,³ die auch in schulischen und universitären Kontexten behandelt werden. Zum anderen besteht ein Hauptproblem jedoch darin, dass Romane der künstlerischen Freiheit unterliegen, nicht auf Belege angewiesen sind und die dargestellten Sachverhalte in echt anders sein können. Das durch das Lesen Gelernte kann also falsch sein. Trotz der Gefahr der Falschheit können Romane dennoch, unter bestimmten Umständen, als didaktisch sinnvoll verstanden werden. Dafür gibt es mehrere Gründe:

1. Romane können, unter gewissen Umständen, Neugier wecken. Eine Studie aus dem Jahr 2020 untersuchte, inwiefern das Lesen von Science-Fiction-Büchern die Neugier auf Wissenschaft bei Schülern der 5. und 6. Klasse fördern kann. Die Ergebnisse zeigten einen signifikanten Anstieg der durchschnittlichen Neugier bei den Schülern, die Science-Fiction lasen im Vergleich zu einer Kontrollgruppe, die dies nicht tat.⁴ Diese Studie bezog sich jedoch ausschließlich auf die Themen Wissenschaft und Science-Fiction. Ob andere Genres ebenso Neugier aufs Fach auszulösen vermögen, wird durch andere Studien nicht explizit belegt, denkbar ist es jedoch.

3 So behandelt bspw. „Der Marsianer“ von Andy Weir Fragen zur Wissenschaft; die „Napoleon-Saga“ von Simon Scarrow setzt sich in Romanform mit der Biographie Napoleons auseinander. Vgl. Weir, Andy. 2017. Der Mars Survival Guide. Heyne Verlag. S. 39 und vgl. Scarrow, Simon. 2019. Schlacht und Blut – Die Napoleon-Saga 1: Roman. Heyne Verlag. Klappentext.

4 Vgl. Değirmençay, Şerif Ali und Karadeniz, Esra. 2020. „The Effect of the Science-Fiction Books on Arousing Curiosity about Science in Secondary School Students“. Turkish Journal of Science Education 17 (2): 224–41. <https://doi.org/10.36681/tused.2020.23> (03.11.2024).

2. Es kommt auf den Roman an. Bestimmte Romane haben das Potential – insbesondere (Hard-)Science-Fiction und Historienromane – fachliches Wissen sowohl anschaulich als auch unterhaltsam zu vermitteln. Der polnische Autor und Pädagoge Ryszard Wenzel von der Universität Danzig schlug 2022 vor diesem Hintergrund vor, Science-Fiction und Fantasy gezielt zu Unterrichtszwecken zu verwenden.⁵ Interessant ist in diesem Kontext u. a. die Unterscheidung zwischen konventionellem Science-Fiction und Hard-Science-Fiction: Bei letzterem legt der Autor einen besonderen Fokus auf fachliche und logische Genauigkeit.⁶

3. Als Kunstwerk bilden Romane ein Fenster in eine andere Zeit. Sie erlauben es, die Welt des Autors zu verstehen. Hierbei analysiert und interpretiert der Leser den Roman mit einem Schwerpunkt auf dem Leben des Autors und inwiefern sich Elemente desselben Werks finden lassen. Das kann zum einen wissenschaftlich und methodisch passieren, zum anderen ist es auch möglich, diese Interpretation weniger streng en passant im Leseprozess vorzunehmen – wobei dieses Vorgehen natürlich weniger erkenntnisreich ist. Ein Roman kann also nicht nur von einer fiktiven Welt erzählen, sondern, indirekt, auch von der Welt des Autors. Im Westen nichts Neues, Die Leiden den jungen Werthers, Krieg und Frieden oder, wenn auch durch die Zeit geschuldet keine klassischen Romane, antike Schriften wie Platons Dialoge oder Aristophanes' Dramen: Sie sind Spiegel ihrer Zeit und ihres Ortes.⁷ So etwas wird in methodischer Form, u. a. in schulischen Kontexten, auch „werkübergreifende Interpretation“ genannt.⁸

5 Vgl. Wenzel, Ryszard. 2022. „Science Fiction and Fantasy in General Education“. *Beyond Philology An International Journal of Linguistics, Literary Studies and English Language Teaching*, Nr. 19/2 (Juni), 119–63. <https://doi.org/10.26881/bp.2022.2.05> (03.11.2024).

6 Vgl. The Encyclopedia of Science Fiction. 2023. „Hard SF“. Online-Enzyklopädie. [sf-encyclopedia.com. https://sf-encyclopedia.com/entry/hard_sf](https://sf-encyclopedia.com/entry/hard_sf) (03.11.2024).

7 Siehe Kapitel 2.3

8 Vgl. Fachredaktion Deutsch. o.J. „Interpretation literarischer Texte“. Landesbildungsserver Baden-Württemberg. <https://www.schule-bw.de/faecher-und-schularten/sprachen-und-literatur/deutsch/unterrichtseinheiten/interpretation/index.html> (03.11.2024), siehe Grundlagen der Textinterpretation (PowerPoint)

4. Es gibt Romane, die Gedankengut vermitteln, das keinen Bedarf nach einem Beleg hat. Dazu zählen Romane, die Inhalte von beispielsweise philosophischer oder religiöser Natur vermitteln. Sogenannte „Thesenromane“ sind Beispiele hierfür. Diese und ähnliche Literatur⁹ können entweder philosophische, religiöse, politische o.ä. Ideen vermitteln oder Denkanstöße geben.¹⁰

So versuchen u. a. Platons Dialoge in literarischer Form philosophisches Gedankengut zu vermitteln und Denkanstöße zu geben. Ähnliches gilt für die Homerischen Epen, welche, als eine der ersten Formen der europäischen Literatur,¹¹ nicht nur mythologische Erzählungen enthalten, sondern auch als metaphernreiche Sammlung von zeitlosen Lebensweisheiten interpretiert werden können. Weitere Beispiele lassen sich für jede andere Epoche finden.¹² Zur Zeit der Aufklärung tauchte erstmals der Begriff des „Thesenromans“ mit Vertretern wie Voltaire und Diderot auf. Aufgrund einer negativen Konnotation wurde das Wort „Ideenroman“ als Alternative beliebter.¹³ In der heutigen Literatur ist das 2003 erschienene Buch *Das Café am Rande der Welt* von John Strelecky, welches in Deutschland sieben Jahre lang auf der Spiegelbestsellerliste stand, ein Beispiel für Literatur, die Gedankengut und Denkanstöße zu vermitteln versucht. Dieses Buch lässt sich zwar nicht direkt als Roman kategorisieren, weshalb es auf der Spiegelbestsellerliste als Sachbuch gelistet wird, jedoch ist dieses Buch als fiktive Erzählung angelegt und somit für diesen Kontext relevant.¹⁴ Die französische Enzyklopädie Larousse geht sogar soweit und schreibt, „[...] dass es

9 u.a. Weisheitsliteratur, Ideenliteratur, politische Literatur, poetisch-religiöse Texte

10 Vgl. Larousse (französische Enzyklopädie). 2001. „Archive Larousse: Dictionnaire de la Littérature – roman – roman comique“. <https://www.larousse.fr/archives/litterature/page/1026> (03.11.2024).

11 Das griechische Alphabet als erste vollständige Lautschrift entstand um 800 v. Chr. Die Homerischen Epen entstanden etwa 100 Jahre später und sind somit eine der ältesten Beispiele für europäische Literatur. Vgl. Dr. Holtermann, Martin und Dr. Utzinger, Christian. 2018. *Kanthalos, Griechisches Unterrichtswerk*. 1. Aufl. Stuttgart: Ernst Klett Verlag GmbH. S. 10

12 Es ist natürlich anzumerken, dass in fast jedem literarischen Werk eine Idee oder These gesehen werden kann, die zu vermitteln versucht werden kann.

13 Vgl. Etudier (französische Bildungsplattform). o.J. „Le roman à thèse“. <https://www.etudier.com/dissertations/Le-Roman-a-These/145810.html> (03.11.2024).

seit der Mitte des 18. Jahrhunderts keinen bedeutenden Roman ohne eine zugrunde liegende These mehr gegeben hat.“¹⁵

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass zahlreiche literarische Werke, darunter selbstverständlich auch Romane, in vielen Fällen eine „These“ oder „Idee“, umgangssprachlich auch gerne „Botschaft“ genannt, enthalten, die dem Leser verständlich gemacht werden soll.

2.2 Sprachentwicklung

Verschiedene Studien weisen nach, dass das Lesen von Romanen die Sprachentwicklung positiv beeinflusst. Dazu zählen u. a. Textverständnis, Wortschatz und Schreibfähigkeit. Dies gilt zum einen für die Muttersprache, zum anderen auch für Fremdsprachen.¹⁶ Durchgeführt wurden die meisten Studien an Kindern und Jugendlichen.

2015 kam eine Studie zu dem Ergebnis, dass Lesen im Kindesalter den Wortschatz positiv beeinflusst. Darüber hinaus wurde eine Form des Matthäus-Effekts beobachtet. Der Matthäus-Effekt besagt, dass aktuelle Erfolge mehr durch Erfolge

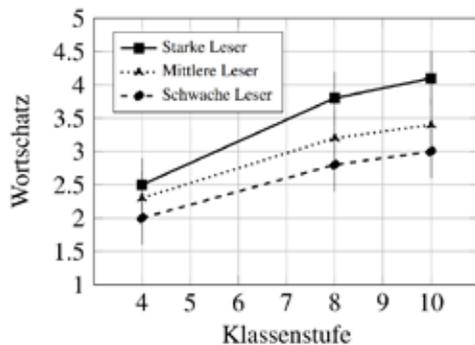


Abbildung 1: Entwicklung des Wortschatzes von Schülern im Verlauf der Klassenstufen. Gruppirt nach Lesekompetenz (starke Leser: 80. Perzentil und höher; mittlere Leser: 40.–60. Perzentil; schwache Leser: 20. Perzentil oder darunter). Die Abbildung zeigt, dass starke Leser im Vergleich zu mittleren und schwachen Lesern einen größeren Zuwachs im Wortschatz zeigen. Es entsteht also eine zunehmende Kluft.

14 Vgl. „Auch nach 7 Jahren kein alter Hut: John Strelecky feiert Bestseller-Jubiläum“. 2022. Buchreport. 20. Juli 2022. <https://www.buchreport.de/news/auch-nach-7-jahren-kein-alter-hut-john-strelecky-feiert-bestseller-jubilaeum/> (03.11.2024).

15 Vgl. Larousse, 2001.

16 Dies liegt an der Tatsache, dass zum einen die Auswirkungen bei muttersprachlicher Literatur untersucht wurde, zum anderen auch die von der Zweitsprache Englisch.

der Vergangenheit gefördert werden und weniger stark durch aktuelle Leistungen.¹⁷ Die Studie fand heraus, dass Schüler, die schon in der vierten Klasse gute Lesefähigkeiten aufwiesen, in der zehnten Klasse einen deutlicheren Wortschatzzuwachs zeigten als Schüler mit anfänglich schwächeren Lesefähigkeiten. Diese Unterschiede nahmen mit der Zeit zu.¹⁸

Es entstand eine zunehmende Kluft. Aus der Studie lassen sich also folgende Schlüsse ziehen: Lesen führt zu einem Wachstum des Wortschatzes und wer in der Vergangenheit bereits einen breiten Wortschatz aufgebaut hat, kann diesen in höherer Geschwindigkeit wachsen lassen.

Interessant in diesem Kontext ist, dass der Wortschatz durch das Lesen von Romanen besonders stark gefördert wird. Dies gilt auch in außerschulischen Kontexten, was eine Studie aus dem Jahr 2013 nahelegt.¹⁹

Eine Studie aus dem Jahr 2023 untersuchte, inwiefern sich das Lesen von englischen Romanen auf u. a. den Wortschatz und die Fähigkeit, grammatikalische Strukturen korrekt zu verwenden, auswirkt. Dafür lasen 60 Fünftklässler den Roman „Animal Farm“ von George Orwell. Diese Studie stellte fest, dass eine unterrichtlich begleitete Lektüre des Romans zu einem signifikanten Anstieg des Vokabulars und des Verstehens führte.²⁰ Kritisch an dieser Studie ist jedoch die kleine Teilnehmerzahl sowie die Tatsache, dass das Lesen intensiv begleitet wurde. Ob die reine Lektüre des Romans ohne Begleitung im Unterricht ebenfalls nennenswerte Fortschritte erzielen kann, bleibt durch das Fehlen einer Kontrollgruppe unklar. Eine systematische Übersicht (systematic review) zum

17 Vgl. Bundeszentrale für politische Bildung. o.J. „Matthäus-Effekt, Glossar“. bpb.de. <https://www.bpb.de/themen/medien-journalismus/medienpolitik/500694/matthaeus-effekt/> (03.11.2024).

18 Vgl. Duff, Dawna, Tomblin, J. Bruce, und Catts, Hugh. 2015. „The Influence of Reading on Vocabulary Growth: A Case for a Matthew Effect“. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research* 58 (3): 853–64. https://doi.org/10.1044/2015_JSLHR-L-13-0310 (03.11.2024).

19 Vgl. Pfost, Maximilian, Dörfler, Tobias und Artelt, Cordula. 2013. „Students’ Extracurricular Reading Behavior and the Development of Vocabulary and Reading Comprehension“. *Learning and Individual Differences* 26 (August):89–102. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2013.04.008> (03.11.2024)

20 Vgl. Jebakumar, Noble und Jenner, Jithin. 2023. „Enhancing Language Skills through English Novel Instruction“. *International Journal of Multidisciplinary Research and Growth Evaluation* 4 (6): 498–502. <https://doi.org/10.54660/IJMRGE.2023.4.6.498-502> (03.11.2024).

Forschungsstand dieser Frage aus dem Jahr 2023 bestätigt jedoch, dass das Lesen englischer Literatur die Sprachfähigkeit verbessern kann. Dies sei durch frühere Studien nachgewiesen worden. Eine Herausforderung sei jedoch u. a. die große Menge an neuen Vokabeln, denen gegenüber der Leser konfrontiert sein könne. Dies könne eine Hürde sein.²¹

2.3 Sozial- & Kulturkenntnisse

Wie bereits zuvor in dieser Arbeit erwähnt, stehen Kenntnisse über Soziales und Kultur in einem engen Zusammenhang. Aus diesem Grund wurde dieses Themenfeld in Studien der Vergangenheit auch schon unter den Worten „sozio-kulturelle Kenntnisse“ untersucht. Im Folgenden wird unter „Sozialkenntnissen“ das Wissen verstanden, sich unter Menschen adäquat zu verhalten und unter „Kulturkenntnissen“ das Wissen über Normen, Sitten u. ä. fremder Regionen.

Nach dem Fünf-Faktoren-Modell der Persönlichkeitspsychologie wird die sogenannte Sozialverträglichkeit zentral von der Bereitschaft zu altruistischem Verhalten und der Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen, bestimmt. Das Encouragieren von Lesern zu altruistischem Verhalten könnte durch Romane durchaus bewirkt werden.²² Die Fähigkeit, sich in andere Personen hineinzusetzen hingegen, kann durch Romane gefördert werden. Zum einen können Romane das Empathievermögen – die Fähigkeit, fremde Gefühle nachzuempfinden – stärken²³ und zum anderen haben sie auch das Potential, die Fähigkeit zur Mentalisierung – die Fähigkeit, rational Gedanken und Gefühle bei sich oder anderen zu verstehen – zu fördern. Dies fanden zwei Studien der vergangenen Jahre heraus. Eine dritte Studie, eine Replikationsstudie, aus dem Jahr 2016 konnte diesen Befund erneut bestätigen.²⁴ Eine Metaanalyse aus dem Jahr 2023

21 Vgl. Suoth, Aprillya Alwien, Wuntu, Ceisy N. und Rorintulus, Olga A 2023. „The Effectiveness of Using Novels in Learning Process to Improve the English Language Skills: A Systematic Review“. *Journal of English Language Teaching, Literature and Culture* 2 (1): 84–95. <https://doi.org/10.53682/jeltec.v2i1.6250> (03.11.2024).

22 Siehe Kapitel 2.1, Punkt 4

23 Siehe Kapitel 4.2

24 Vgl. Pino, Maria Chiara und Monica Mazza. 2016. „The Use of “Literary Fiction” to Promote Mentalizing Ability“. Herausgegeben von Gareth P. Lahvis. *PLOS ONE* 11 (8): e0160254. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0160254> (03.11.2024).

untersuchte, ob fiktionale Texte – darunter Romane – die soziale Kognition – die Fähigkeit, die soziale Umgebung zu verstehen und adäquates Handeln daraus abzuleiten – fördern können. Sie kam zu dem Ergebnis, dass das Lesen von fiktionalen Texten zu einem Anstieg der sozialen Kognition geführt hat. Diese Ergebnisse sind jedoch nicht signifikant genug, um die sichere Schlussfolgerung ziehen zu können, dass fiktionale Texte wirklich die soziale Kognition steigern können.²⁵

Darüber hinaus fand eine randomisierte kontrollierte Studie aus dem Jahr 2017 heraus, dass gemeinsames Diskutieren über das Gelesene die sozialen und emotionalen Kompetenzen verbessern kann. Das liege zum einen an dem sozialen Rahmen Diskussion, zum anderen jedoch auch an der Auswahl der Bücher, welche verschiedene soziale Thematiken behandelten.²⁶

Neben sozialen Kenntnissen können Romane auch Einblicke in fremde Kulturen bieten.²⁷ Diese Kulturen können sich entweder im Ort, in der Zeit oder in beidem unterscheiden. Der Leser kann somit durch die Lektüre erfahren, welche Normen, Bräuche, Rituale, Sitten o. ä. in einer fremden Kultur herrschen. Für die Schaffung eines anschaulichen Beispiels: In der aktuellen zentraleuropäischen Gesellschaft gibt es ein Ideal der Ehe aus Liebe. In der Vergangenheit stand jedoch mehr die Ehe als Zweckbündnis im Fokus, was aus heutiger Perspektive schwer zu verstehen scheinen kann. In Simon Scarrows Historienroman Ketten und Macht erklärt der Hauptprotagonist Napoleon seiner Familie, er wolle Joséphine aus Liebe heiraten. Bei Verkündung dieser Entscheidung erklärt seine Mutter ihre Abneigung²⁸ und veranschaulicht somit das konservative Konzept der Zweckehe:

25 Vgl. Quinlan, Joshua A., Padgett, Jessica K., Khajehnasiri, Amin und A. Mar, Raymond. 2023. „Does a Brief Exposure to Literary Fiction Improve Social Ability? Assessing the Evidential Value of Published Studies with a p-Curve.“ *Journal of Experimental Psychology: General* 152 (3): 723–32. <https://doi.org/10.1037/xge0001302> (03.11.2024).

26 Vgl. Tijms, Jurgen, Stoop, Mirthe und Polleck, Jody. 2017. „Bibliotherapeutic book club intervention to promote reading skills and social-emotional competencies in low SES community-based high schools: A randomised controlled trial: Bibliotherapeutic Book Club Intervention“. *Journal of Research in Reading* 41 (Juli). <https://doi.org/10.1111/1467-9817.12123> (03.11.2024).

27 Vgl. Isro'iyah, Latifatul und Herminingsih, Dwi Ima. 2023. „Teaching Culture of Others through English Literature: English“. *International Journal of Language and Literary Studies* 5 (2): 136–46. <https://doi.org/10.36892/ijlls.v5i2.1248> (03.11.2024)

„Liebe?’ Letizia [Mutter Napoleons] lachte. ‚Was wisst ihr zwei von Liebe? Erst kommen vernünftige Gründe für eine Heirat, die Liebe wächst dann schon. Verlasst euch darauf, so funktioniert eine Ehe. Wenn man es falsch herum anpackt, handelt es sich nur um eine kindische Verliebtheit, die rasch verfliegt und alles, was übrig bleibt, ist ein Trauschein und lebenslange Pflichterfüllung. Napoleon!’“²⁹

Dies lässt sich auch auf die Kulturen fremder Regionen und Länder anwenden, welche dadurch näher gebracht werden können. Dadurch entsteht ein kulturelles Bewusstsein, welches den Leser verstehen lässt, was Eigenschaften der eigenen Kultur im Vergleich zur fremden Kultur sind.³⁰ Durch das Verstehen dieser Unterschiede kann auch eine gewisse Toleranz gegenüber fremden Kulturen hergestellt werden.³¹

3. PSYCHOLOGISCHE ASPEKTE

3.1 Bibliothherapie

Das medizinische Nachschlagewerk Pschyrembel definiert Bibliothherapie als eine „Form der Psycho- und Kunsttherapie, bei welcher der Patient durch Lektüre geeigneter Literatur oder die Produktion von Texten darin unterstützt werden soll, die eigene emotionale Ausdrucksfähigkeit zu fördern und verbessern. Ziel ist die Unterstützung von Heilungs-, Bewältigungs- sowie Entwicklungsprozessen. [...]“³² In der Psychologie wird in verschiedene Formen der Bibliothherapie unterschieden. Die relevantesten sind die rezeptive sowie expressive Bibliothherapie. Bei der rezeptiven Form liest der Patient ausgewählte Literatur,

28 Vgl. Scarrow, Simon. 2020. Ketten und Macht – Die Napoleon-Saga 1795–1803. Heyne Verlag. S. 78–81

29 ebd. S. 82

30 Vgl. Wąsikiewicz-Firlej, Emilia. 2012. „Developing Cultural Awareness through Reading Literary Texts“. Taikomoji Kalbotyra, Nr. 1 (Oktober), 1–17. <https://doi.org/10.15388/TK.2012.17254> (03.11.2024).

31 Vgl. Isro’iyah und Herminingsih, 2023.

32 Pschyrembel Online. 2024 „Bibliothherapie“. Online-Enzyklopädie. pschyrembel.de. <https://www.pschyrembel.de/Bibliothherapie/T011S/doc/> (03.11.2024).

die zum jeweiligen Therapieprozess passt. Die expressive Form hingegen ist eine Methode, bei welcher der Patient über sein Therapiethema schreibt. Bibliotherapie kann einzeln oder in Gruppen erfolgen.³³ Die Wirksamkeit gilt als bewiesen.³⁴

Die Erfahrung, dass Literatur eine psychisch heilsame Wirkung entfalten kann, ist keine neue Erkenntnis und hat eine Jahrtausende alte Geschichte. So standen beispielsweise über der Bibliothek von Alexandria die Worte „Ψυχῆς ἱατρεῖον“³⁵ („psychēs iatreion“), welche altgriechisch sind und „Heilstätte der Seele“ bedeuten.³⁶ Schon in der Antike waren sich die Griechen also der psychologischen Wirkung von Literatur bewusst. Auch wenn sie damals den Effekt noch nicht so verstanden haben, wie es heute die Wissenschaft tut, so versuchten sie dennoch, sich dieses Phänomen zu erklären. Das bedeutendste Modell, das auch die Dramentheorien der darauffolgenden Jahrhunderte geprägt hat, ist Aristoteles' Schrift Poetik. Bezogen auf die Tragödie erklärt Aristoteles, dass die Nachahmungen von Handlung – also letztlich das Schauspiel oder der poetische Text – „Jammer und Schaudern“

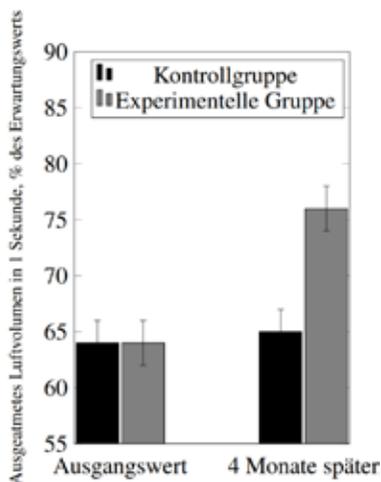


Abbildung 2: Veränderung der Lungenfunktion der Asthma-Patienten durch expressive Bibliotherapie

33 Vgl. Vollmer, T. und Wibmer, W. 2002. „Bibliotherapie“. MANUALPsychoonkologie, 68–71. https://hdms.bsz-bw.de/frontdoor/deliver/index/docId/436/file/was_ist_bibliotherapie.pdf (03.11.2024)

34 Vgl. Psyehrembel Online, 2024

35 gr. Schreibweise nach Gemoll, Wilhelm, Vretska, Karl und Oswald, Renate (Hrsg.). 2023. Griechisch-deutsches Schul- und Handwörterbuch. 10. Aufl. München: Oldenbourg Schulbuchverlag GmbH.

36 Gerke, Andrea. 2021. Lesen als Medizin: Die wundersame Wirkung der Literatur. 1. Kein & Aber AG. S. 29

37 Vgl. ebd., S. 30 f.

auslöse. Lassen die Zuschauer diese Gefühle zu, komme es zur emotionalen Reinigung.³⁷ Im Wortlaut schreibt Aristoteles:

“Die Tragödie ist Nachahmung einer guten und in sich geschlossenen Handlung von bestimmter Größe, in anziehend geformter Sprache, wobei diese formenden Mittel in den einzelnen Abschnitten je verschieden angewandt werden – Nachahmung von Handelnden [...], die Jammer und Schaudern hervorruft und hierdurch eine Reinigung von derartigen Erregungszuständen bewirkt.”³⁸

Aristoteles bezeichnet diese Reinigung im Original als κάθαρσις (Katharsis).³⁹ Ursprünglich Bibliothherapie in den USA zu den anerkannten Therapiemethoden und ihre Wirkung wird durch zahlreiche Studien belegt,⁴⁰ bezeichnete dieser Begriff das Ausscheiden von toxischen Substanzen. Aristoteles übertrug dieses Prinzip auf die Literatur, welche auf psychischer Ebene eine ähnliche Wirkung erziele.⁴¹ Neben der theoretischen Erklärung von Aristoteles gibt es noch weitere Ansätze, die u. a. auch auf Sigmund Freud zurückgehen.⁴² Fest steht jedoch, dass die Wirkung von Bibliothherapie bewiesen und anerkannt ist.

Bibliothherapie könnte vielleicht nicht nur das Potential besitzen, Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden zu haben, sondern auch Auswirkungen auf den Körper. Eine Studie der American Medical Association untersuchte 2009, ob Schreiben Auswirkungen auf den Krankheitsverlauf von Asthma oder rheumatoider Arthritis haben kann. Sie kam zu dem bemerkenswerten Ergebnis, dass die Gruppe, welche über ihre Stresserfahrungen schrieb, im Vergleich zur Kontrollgruppe eine signifikante Verbesserung der Symptome erfuhr. Diese

38 Aristoteles und Fuhrmann, Manfred (Hrsg.). 2022. Poetik. Ditzingen: Philipp Reclam jun. Verlag GmbH., S. 19, Hervorhebung hinzugefügt

39 ebd., S. 18

40 Vgl. Vollmer, T., und Wibmer, W. 2002. „Bibliothherapie“. MANUALPsychoonkologie, 68–71. https://hdms.bsz-bw.de/frontdoor/deliver/index/docId/436/file/was_ist_bibliothherapie.pdf (03.11.2024)

41 vgl. Gerke, 2021, 29 f.

42 Vgl. Meyer, Sophia. 2016. Bibliothherapie: eine aktuelle Bestandsaufnahme. Initialen 30. Mainz: Mainzer Institut für Buchwissenschaft, S. 22 ff.

Studie ist randomisiert und peer-reviewed. Ob expressive Bibliotherapie körperliche Erkrankungen heilen oder lindern kann, ist hiermit nicht zweifelsfrei belegt, aber es gibt starke Hinweise darauf.⁴³ Um diese Frage sicher zu klären, sind weitere Studien mit mehr Teilnehmern und einem längeren Zeitraum sowie weiteren Symptommatiken und Krankheitsbildern nötig. Auch die Wirkung der rezeptiven Bibliotherapie wurde durch mehrere Studien beobachtet und gilt somit als belegt.⁴⁴

3.2 Hedonismus

Nach einer Umfrage von Statista aus dem Jahr 2024 bezeichnen etwa 38% aller Deutschen Lesen als ihr Hobby. Damit ist es hinter „Freunde treffen“, „Kochen/Backen“ und „Aktivitäten im Freien“ das viertbeliebteste Hobby Deutschlands.⁴⁵ Weil Hobbys bekanntermaßen eine spaßige Tätigkeit darstellen, die eine Person gerne in ihrer Freizeit ausübt, lässt sich ein Potential von Büchern aus diesem Zusammenhang ableiten: Bücher bereiten zahlreichen Menschen Freude und eines der beliebtesten Buchgenres sind Romane.⁴⁶ Den Zahlen nach scheinen Romane also schlicht eine Form der Freizeitgestaltung und des Spaßes zu sein.

Es lassen sich drei Formen der Zuneigung zu Büchern im deutschen Sprachgebrauch unterscheiden:

1. Einfache Form des Hobbys: Jeder Vierte in Deutschland liest etwa einmal pro Woche in einem Buch. Gut ein Fünftel aller befragten etwa einmal im Monat. Ein weiteres Viertel gibt an täglich oder annähernd täglich zu lesen.⁴⁷

43 Vgl. Plaut, Thomas F. 1999. „Symptom Reduction After Writing About Stressful Experiences“. *JAMA* 282 (19): 1811. <https://doi.org/10.1001/jama.282.19.1811> (03.11.2024).

44 Vgl. Meyer, 2016

45 Vgl. Bashir, Umair. 2024. „Hobbys in Deutschland 2024“. Statista. 2024. <https://de.statista.com/prognosen/999812/deutschland-beliebteste-hobbys> (03.11.2024).

46 Vgl. Lippmann und Mischke, 2023.

47 Vgl. Nier, Hedda. 2017. „Jeder vierte Deutsche liest täglich Bücher“. Statista. 23. März 2017. <https://de.statista.com/infografik/8636/jeder-vierte-deutsche-liest-taeglich-buecher> (03.11.2024).

2. Bibliophilie: Dies bezeichnet eine erhöhte Zuneigung zu Büchern. Es leitet sich von den altgriechischen Worten βιβλίον (biblion) und φιλία (philia)⁴⁸ ab, welche „Buch“ und „Liebe“ bedeuten. Dieses Wort drückt demnach eine stärkere Zuneigung zu Büchern aus, eine, dem Wortlaut nach, „Bücherliebe“. Sie unterscheidet sich von dem gelegentlichen Lesen. Häufig geht dies auch mit einer Leidenschaft für besondere beziehungsweise seltene Ausgaben einher oder für das Sammeln von Büchern im Allgemeinen. Nach Angaben des emeritierten Professors Volker Faust von der Universität Ulm sei auch häufig der Aufbau einer Privatbibliothek das Ziel und es könne zu einer Sucht ausarten.⁴⁹

3. Bibliomanie: Dies beschreibt hingegen eine übersteigerte und psychopathologische Form der Bibliophilie. Auch in diesem Fall ist ebenfalls eine Form der Sammelleidenschaft vorzufinden, aber in einem exzessiven Ausmaß, bei dem es weniger zählt, ob die Ausgaben besondere Merkmale aufweisen oder nicht. Bibliomanie gilt demnach auch als Zwangsstörung, bei der große Mengen an Büchern gekauft, jedoch meistens nicht gelesen werden.⁵⁰ Auch wenn es kaum möglich ist, verlässliche Zahlen zur Verbreitung von Bibliomanie zu nennen, so ist dennoch davon auszugehen, dass dies ein sehr seltenes Krankheitsbild darstellt.

Aus diesem Zusammenhang lässt sich eines der wichtigsten Potentiale von Romanen ableiten: Sie bereiten in zahlreichen Fällen Freude.

Eines der grundlegendsten Konzepte der Psychologie nennt sich Appetenz. Dieses Konzept besagt, dass Menschen danach streben, Handlungen auszuführen, die in ihnen einen positiven Reiz, insbesondere Glücksgefühle, auslösen. Dieses fundamentale Konzept erklärt auch, warum Lesen das vierthäufigste Hobby der Deutschen ist und Belletristik die umsatzstärkste Warengruppe am

48 gr. Schreibweise nach Gemoll, Wilhelm, Vretska, Karl und Oswald, Renate (Hrsg.), 2023.

49 Vgl. Faust, Volker. 2019. „Entwicklungen, Probleme, Aufgaben bezüglich Wort und Schrift heute aus Forschung, Lehre, Kultur und Gesellschaft“. Arbeitsgemeinschaft Psychosoziale Gesundheit. https://www.psychosoziale-gesundheit.net/wortschrift/pdf/Int.4-krankhaften_heilsamen_Umgang_Buecher.pdf (03.11.2024), S. 10

50 Vgl. ebd., S. 11 ff.

Buchmarkt darstellt: Lesen löst in vielen Fällen ein Erlebnis der Freude aus. Wie es scheint, sind Romane für viele Menschen ein positives Erlebnis.

Vor diesem Hintergrund stellt sich jedoch die Frage, woher dieses Erleben kommt. Auch dazu gibt es mehrere Erklärungsansätze. Aristoteles schreibt in seiner *Poetik*, dass zwei „naturgegebene Ursachen“ die „Dichtkunst hervorgebracht zu [scheinen] haben“: „Denn sowohl das Nachahmen selbst ist den Menschen angeboren [...] als auch die Freude, die jedermann an Nachahmungen hat.“⁵¹ Aristoteles argumentiert also, das „Nachahmen“ liege in der Natur des Menschen. Auch Romane stellen in gewisser Form eine Nachahmung dar, weil in diesen textuell Handlungen nachgeahmt werden, welche auch in echt ausgeführt werden oder, theoretisch, ausgeführt werden könnten.⁵²

Die Freude an Nachahmungen könnte deshalb in der menschlichen Natur liegen, weil sie einen evolutionären Vorteil darstellt. Dies lässt sich bekanntermaßen auch bei Kindern beobachten, welche Handlungen von Erwachsenen nachahmen. Auch Tiere – beispielsweise Katzen – zeigen ähnliches Verhalten, bei dem sie sich etwa gegenseitig zu fangen versuchen. Nachahmungen könnten, evolutionär betrachtet, dazu beigetragen haben, Überlebentechniken und entscheidende Verhaltensmuster zu erlernen. Daher könnte sich ein natürliches Verlangen nach Nachahmungen entwickelt haben, das auch in anderen Lebensumgebungen noch immer greift.

Diese Hypothese erklärt jedoch noch nicht, warum das reine Betrachten von Handlungen in einem Theaterstück oder einem Roman solche Befriedigungen auszulösen vermag. In diesem Fall können die Spiegelneuronen eine Erklärung bieten. Wer eine Figur auf einer Bühne oder, im Fall von Romanen, in der Imagination betrachtet, zeigt, neurologisch gesehen, ein Muster im Gehirn, das auch auftreten würde, wenn die Person die Handlung selbst ausführen würde.⁵³ Liest die Person also einen Text von einer Figur, welche läuft, passieren

51 Aristoteles und Fuhrmann, Manfred (Hrsg.), 2022, S. 11

52 Vgl. Aristoteles und Fuhrmann, Manfred (Hrsg.), 2022, S. 7–9

53 Vgl. Boulenger, Véronique und Tatjana A. Nazir. 2010. „Interwoven Functionality of the Brain's Action and Language Systems“. *The Mental Lexicon* 5 (2): 231–54. <https://doi.org/10.1075/ml.5.2.05bou> (03.11.2024).

im Gehirn ähnliche Prozesse, als würde die Person tatsächlich selbst laufen. Gleichzeitig kann auch die Erfahrung auftreten, eine Simulation sozialer Handlungen zu erleben.⁵⁴

Nennenswert ist in diesem Kontext auch, dass in Romanen – im Gegensatz zu anderen Medien wie Theater oder Film – nicht nur Handlungen beschrieben werden, die durch den Leser imaginativ betrachtet werden können, sondern auch teilweise Gedanken der Figuren, die in anderen Medien oft weniger direkt dargestellt werden können. Dies könnte auch eine Erklärung dafür sein, dass Romane oft als einzigartiges Medium gelten.

4. KOGNITIVE ASPEKTE

4.1 Prophylaktisches Lesen

Im Folgenden werden unter prophylaktischem Lesen jene Forschungsergebnisse eingeordnet, welche darlegen, ob und inwiefern Lesen den mentalen Zerfall im Alter und insbesondere das Demenzrisiko lindern kann. Außerdem wird der Frage nachgegangen, ob Lesen resilienzfördernd wirken und demnach psychische Erkrankungen vorbeugen kann.

Zahlreiche Studien der vergangenen Jahre legen nahe, dass regelmäßiges Lesen das Demenzrisiko und allgemeine kognitive Verschlechterungen reduzieren kann. Eine Studie aus dem Jahr 2010 untersuchte, welchen Einfluss das Ausüben von Hobbys, insbesondere Lesen, auf das Entstehen von Demenz hat. In dieser Studie wurde beobachtet, dass jene Probanden, die viel lasen, seltener Demenz entwickelten. Es ist jedoch anzumerken, dass dies nicht nur für das Hobby des Lesens gilt, sondern allgemein für Aktivitäten, bei denen sich die Probanden geistig betätigten wie etwa das Lösen von Kreuzworträtseln oder das Spielen eines Musikinstruments. Ob Lesen das Demenzrisiko senkt, ist hiermit noch nicht absolut sicher bewiesen, diese Studie gibt jedoch starke Hinweise darauf.⁵⁵ Eine weitere Studie aus dem Jahr 2013 untersuchte, ob geringe Schreib- und Lesekenntnisse (Literalität) mit dem Risiko von Demenz in Verbindung stehen. Das Ergebnis die-

54 Vgl. Mar, Raymond A., Keith Oatley und Jordan B. Peterson. 2009. „Exploring the Link between Reading Fiction and Empathy: Ruling out Individual Differences and Examining Outcomes“. *COMM* 34 (4): 407–28. <https://doi.org/10.1515/COMM.2009.025> (03.11.2024).

ser Studie ist, dass geringe Schreib- und Lesekenntnisse das Demenzrisiko erhöhen.⁵⁶ Wie bereits zuvor festgestellt, kann die regelmäßige Lektüre von Romanen die sprachliche Entwicklung, darunter auch Fähigkeiten wie Literalität, fördern.⁵⁷ Eine britische Langzeitstudie mit 1,3 Millionen Teilnehmern aus dem Jahr 2021 konnte einen ähnlichen Zusammenhang beobachten, zeigte jedoch auch auf, dass nicht unbedingt wenige geistige Aktivitäten Demenz hervorrufen, sondern, andersherum, Demenz eine Verringerung der geistigen Aktivitäten verursachen kann. Nichtsdestotrotz stellen die Autoren fest, dass es eine Wechselwirkung zu sein scheint: Die Menge an geistigen Aktivitäten beeinflusst die Entwicklung von Demenz und die Entwicklung von Demenz beeinflusst die Menge an geistigen Aktivitäten.⁵⁸

Eine weitere Langzeitstudie aus dem Jahr 2021 kam zu dem Ergebnis, dass wöchentliches Lesen das Risiko für kognitiven Abbau ab einem Alter von 64 Jahren signifikant reduzieren konnte. Diese Studie unterscheidet sich jedoch von den zuvor genannten: Diese Studie untersuchte nämlich nicht explizit das Entstehen von Demenz und wie es durch häufiges Lesen vorgebeugt werden kann, sondern kognitiven Abbau im Allgemeinen und seinen Zusammenhang zum häufigen Lesen. Sie stellt fest: „[Es wurde] bei älteren Menschen mit einer höheren Lesehäufigkeit im Vergleich zu einer niedrigeren [Lesehäufigkeit] [...] ein geringeres Risiko für einen kognitiven Verfall festgestellt.“⁵⁹

55 Vgl. Arvind, Dharinee und Harshini P. 2021. „Reading as a Hobby: An Inventive Approach for Bringing in Pleasure for Reading“. *International Research Journal on Advanced Science Hub 3* (Special Issue ICARD 3S): 172–75. <https://doi.org/10.47392/irjash.2021.088> (03.11.2024).

56 Vgl. Kaup, A. R., E. M. Simonsick, T. B. Harris, S. Satterfield, A. L. Metti, H. N. Ayonayon, S. M. Rubin und K. Yaffe. 2014. „Older Adults With Limited Literacy Are at Increased Risk for Likely Dementia“. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences* 69 (7): 900–906. <https://doi.org/10.1093/gerona/glt176> (03.11.2024).

57 Vgl. Kapitel 2.3 zur Sprachentwicklung

58 Vgl. Floud, Sarah, Angela Balkwill, Siân Sweetland, Anna Brown, Elsa Mauricio Reus, Albert Hofman, Deborah Blacker, u.a. 2021. „Cognitive and Social Activities and Long-Term Dementia Risk: The Prospective UK Million Women Study“. *The Lancet Public Health* 6 (2): e116–23. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(20\)30284-X](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(20)30284-X) (03.11.2024).

59 Vgl. Chang, Yu-Hung, I-Chien Wu und Chao A. Hsiung. 2021. „Reading Activity Prevents Long-Term Decline in Cognitive Function in Older People: Evidence from a 14-Year Longitudinal Study“. *International Psychogeriatrics* 33 (1): 63–74. <https://doi.org/10.1017/S1041610220000812> (03.11.2024).

Ob häufiges Lesen – insbesondere das Lesen von Romanen – die Resilienz fördern kann, wurde bislang noch nicht hinreichend untersucht. Fest steht jedoch, dass viele Menschen Lesen als Hobby betreiben und demnach eine stresslindernde Wirkung anzunehmen ist. Ein zentrales Element der Resilienz ist die Fähigkeit zur Gefühlsregulation⁶⁰ Dass Romane eine entspannende Wirkung entfalten⁶¹ und dadurch gefühlsregulatorisch zur Resilienz beitragen können, ist denkbar und wahrscheinlich. Einer ähnlichen Auffassung ist Dr. Alfred W. Tatum von der University of Illinois at Chicago: Er argumentiert, dass Lesen durchaus die Resilienz von Schülern fördern kann und es daher umfassend eingesetzt werden sollte. Dies gilt insbesondere für solche Schüler, die aus schwierigen sozialen und wirtschaftlichen Verhältnissen kommen und dadurch im Bildungssystem oft benachteiligt sind.⁶²

Insgesamt bezogen sich die Untersuchungen zu der Frage des prophylaktischen Lesens primär auf Bücher im Allgemeinen, nicht explizit auf Romane. Weil sie sich jedoch auch meist nicht explizit auf Sachbücher bezogen, ist anzunehmen, dass dieses prophylaktische Potential ohne oder wenn nur mit geringen Einschränkungen auf Romane anwendbar ist.

4.2 Empathiebildung

Die Frage, inwiefern fiktionale Texte, darunter auch Romane, die Empathie fördern können, wurde bereits sehr umfassend untersucht. Zahlreiche Studien belegen, dass das Lesen fiktionaler Texte das Empathievermögen fördern kann. Eine Studie aus dem Jahr 2009 untersuchte, welchen Einfluss die Menge an bereits gelesener Literatur auf die Empathie hat. Die Empathie wurde mit einem sog. „Mind-in-the-Eyes“-Test gemessen, bei dem durch das Betrachten der Augenpartien der Proband den mentalen Zustand des Betrachteten einschätzen soll. Die Untersuchungen stellten fest, dass Probanden, welche viele Bücher ge-

60 Vgl. Rönna-Böse, Maïke und Klaus Fröhlich-Gildhof. 2018. „Was ist Resilienz und wie kann sie gefördert werden?“ *Television, essentials*, , Nr. 31/2018/1, 4–8. https://doi.org/10.1007/978-3-658-24990-8_5 (03.11.2024).

61 Vgl. Kapitel 3.2, Hedonismus

62 Vgl. Tatum, Alfred W. 2009. „Reading and Resilience“. *Research Into Practice*, 1–9. https://www.academia.edu/2594567/Reading_and_Resilience (03.11.2024)

lesen haben, besser in diesem Test abschnitten als solche, die weniger Bücher lasen. Diese Korrelation bestand auch dann noch, als die Zahlen um die Einflussfaktoren des Geschlechts und der Persönlichkeitsmerkmale bereinigt wurden.⁶³

Zu der gleichen Erkenntnis kommt auch eine Studie aus dem Jahr 2013. Diese konnte in zwei Experimenten sogar beobachten, dass fiktionale Texte nicht nur Empathiefähigkeit steigern können, sondern dass ein Fehlen dieses Literaturkontakts sogar zu einer Abnahme der Empathie führte. Zu sagen, dass wenig Lesen zu Empathiemangel führt, wäre übereilt. Dennoch ist auch hier wieder die Beobachtung, dass fiktionale Texte Empathie fördern, sehr eindeutig.⁶⁴

Warum es zu einer Zunahme des Empathievermögens durch fiktionale Texte kommt, wird in den Studien auch zu erklären versucht. Primär werden zwei Erklärungsansätze in den Studien dargelegt:

Eine der häufigsten Erklärungen ist die der Simulation sozialer Erfahrungen. Dieses Erklärungsmodell besagt, dass fiktionale Texte das Verständnis sozialer Situationen und die Theory of Mind – also das Potential, sich in andere Perspektiven gedanklich und emotional hineinzusetzen – fördern und dies geschehe, weil jene Texte eine Simulation sozialer Erfahrungen bieten, welche nicht aus der eigenen Perspektive, sondern aus der Perspektive anderer Figuren geschildert werde. Es sei denkbar, diese durch Simulation erfahrenen Perspektivübernahmen auch in echt durchzuführen, wodurch auch in der realen Welt eine Zunahme der Empathiefähigkeit möglich sei.⁶⁵ Der Leser erlebt immerhin die „sozialen, mentalen und emotionalen Erfahrungen“ der fremden Figuren.⁶⁶

In diesem Kontext ist erneut die Relevanz von Spiegelneuronen zu betonen. Einer der Gründe, weshalb diese „Simulation“ eine spür- und messbare Wirkung

63 Vgl. Mar, Oatley und Peterson, 2009

64 Vgl. Bal, P. Matthijs und Martijn Veltkamp. 2013. „How Does Fiction Reading Influence Empathy? An Experimental Investigation on the Role of Emotional Transportation“. Herausgegeben von Liane Young. PLoS ONE 8 (1): e55341. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0055341> (03.11.2024).

65 Vgl. Mar, Oatley und Peterson, 2009

66 Dodell-Feder, David und Diana I. Tamir. 2018. „Fiction Reading Has a Small Positive Impact on Social Cognition: A Meta-Analysis.“ Journal of Experimental Psychology: General 147 (11): 1713–27. <https://doi.org/10.1037/xge0000395> (03.11.2024).

entfalten kann, sind die Spiegelneuronen, welche es ermöglichen, die Emotionen anderer Personen nachzuempfinden. Dieses Phänomen kann nicht nur bei der Betrachtung realer Menschen auftreten, sondern auch in textueller Form bei fiktionalen Figuren.⁶⁷

5. ZUSAMMENFASSUNG

Die Forschung hat also gezeigt, dass das Lesen von Romanen und Büchern im Allgemeinen zahlreiche Potentiale und Vorteile besitzt. Die allermeisten Erkenntnisse bezüglich Lesen im Allgemeinen lassen sich auch auf das Genre des Romans übertragen. Vor diesem Hintergrund wird auch die Bildungspolitik der deutschen Kultusministerien verständlich, welche im Deutschunterricht einen starken Fokus auf Belletristik legen, wohingegen Sachbücher eine Rarität sind.

Bezüglich der didaktischen Aspekte bestehen die Potentiale in der Fähigkeit, Neugier zu wecken und auf unterhaltsame Weise, fachliches Wissen näherzubringen – wobei es nicht unerheblich auf den genauen Roman ankommt und nicht jeder fachlich korrekt ist –, ein Fenster in eine fremde Zeit zu öffnen – da ein Roman auch immer etwas über seinen Autor verrät – und Gedankengut zu vermitteln, das keines Beleges bedarf, weil es um Ideen und Thesen geht, welche in Romanform nähergebracht werden sollen. Darüber hinaus können Romane die sprachliche Entwicklung fördern, indem sie u. a. den Wortschatz signifikant vergrößern und sie können zusätzlich noch fremde Kulturen und Normen dem Leser nahe bringen und soziale Fähigkeiten – teilweise auch in Abhängigkeit zur kulturellen Norm – verbessern.

Psychologisch betrachtet besitzen Romane mithilfe der sogenannten Bibliothherapie das Potential, psychische Leiden unterstützend zu therapieren. Dies kann durch rezeptiv, lesend, oder expressiv, schreibend, erfolgend. Die Wirkung ist durch zahlreiche Studien bewiesen. Das Lesen von Romanen besitzt außerdem das Potential, dem Leser einen großen immateriellen Genuss zu bieten, was es zum viertbeliebtesten Hobby in Deutschland macht.

67 Keen, Suzanne. 2006. „A Theory of Narrative Empathy“. NARRATIVE 14 (3): 30. https://www.researchgate.net/publication/236757314_A_Theory_of_Narrative_Empathy (03.11.2024).

Aus kognitiver Sicht besitzen Romane das Potential, das Risiko von geistigem Abbau zu reduzieren. Darüber hinaus gibt es Hinweise darauf, dass Romane das Demenzrisiko senken und die Resilienz fördern und somit psychische Erkrankungen vorbeugen können.

6. LITERATUR

Aristoteles, und Fuhrmann, Manfred (Hrsg.). 2022. *Poetik*. Ditzingen: Philipp Reclam jun. Verlag GmbH.

Arvind, Dharinee, und Harshini, P. 2021. „Reading as a Hobby: An Inventive Approach for Bringing in Pleasure for Reading“. *International Research Journal on Advanced Science Hub 3* (Special Issue ICARD 3S): 172–75. <https://doi.org/10.47392/irjash.2021.088> (03.11.2024).

„Auch nach 7 Jahren kein alter Hut: John Strelecky feiert Bestseller-Jubiläum“. 2022. Buchreport. 20. Juli 2022. <https://www.buchreport.de/news/auch-nach-7-jahren-kein-alter-hut-john-strelecky-feiert-bestseller-jubilaem/> (03.11.2024).

Bal, P. Matthijs, und Veltkamp, Martijn. 2013. „How Does Fiction Reading Influence Empathy? An Experimental Investigation on the Role of Emotional Transportation“. Herausgegeben von Liane Young. *PLoS ONE 8* (1): e55341. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0055341> (03.11.2024).

Bashir, Umair. 2024. „Hobbys in Deutschland 2024“. Statista. 2024. <https://de.statista.com/prognosen/999812/deutschland-beliebteste-hobbys> (03.11.2024).

Boulenger, Véronique, und Nazir, Tatjana A. 2010. „Interwoven Functionality of the Brain’s Action and Language Systems“. *The Mental Lexicon 5* (2): 231–54. <https://doi.org/10.1075/ml.5.2.05bou> (03.11.2024).

Bundeszentrale für politische Bildung. o. J. „Matthäus-Effekt, Glossar“. bpb.de. Zugegriffen 31. Oktober 2024. <https://www.bpb.de/themen/medien-journalismus/medienpolitik/500694/matthaeus-effekt/> (03.11.2024).

Chang, Yu-Hung, Wu, I-Chien, und Hsiung, Chao A. 2021. „Reading Activity Prevents Long-Term Decline in Cognitive Function in Older People: Evidence from a 14-Year Longitudinal Study“. *International Psychogeriatrics 33* (1): 63–74. <https://doi.org/10.1017/S1041610220000812> (03.11.2024).

Clausewitz, Carl von. 2022. *Vom Kriege*, Vollständige Ausgabe. 14. Aufl. Hamburg: Nikol Verlag.

Değirmençay, Şerif Ali, und Karadeniz, Esra. 2020. „The Effect of the Science-Fiction Books on Arousing Curiosity about Science in Secondary School Students“. *Turkish Journal of Science Education 17* (2): 224–41. <https://doi.org/10.36681/tused.2020.23> (03.11.2024).

Djikic, Maja, Oatley, Keith, und Moldoveanu, Mihnea C. 2013. „Reading Other Minds: Effects of Literature on Empathy“. *Scientific Study of Literature 3* (1): 28–47. <https://doi.org/10.1075/ssol.3.1.06dji> (03.11.2024).

Dodell-Feder, David, und Tamir, Diana I. 2018. „Fiction Reading Has a Small Positive Impact on Social Cognition: A Meta-Analysis“. *Journal of Experimental Psychology: General 147* (1): 1713–27. <https://doi.org/10.1037/xge0000395> (03.11.2024).

Holtermann, Martin Dr., und Utzinger, Christian Dr. 2018. *Kanthalos, Griechisches Unterrichtswerk*. 1. Aufl. Stuttgart: Ernst Klett Verlag GmbH.

Duff, Dawna, Tomblin, J. Bruce, und Catts, Hugh. 2015. „The Influence of Reading on Vocabulary

Growth: A Case for a Matthew Effect". *Journal of Speech, Language, and Hearing Research* 58 (3): 853–64. https://doi.org/10.1044/2015_JSLHR-L-13-0310 (03.11.2024).

Eg, Jithin Jenner, und Jebakumar, Noble. 2023. „Enhancing Language Skills through English Novel Instruction". *International Journal of Multidisciplinary Research and Growth Evaluation* 4 (6): 498–502. <https://doi.org/10.54660/IJMARGE.2023.4.6.498-502> (03.11.2024).

Etudier (französische Bildungsplattform). o. J. „Le roman à thèse". Zugegriffen 29. Oktober 2024. <https://www.etudier.com/dissertations/Le-Roman-%C3%A0-Th%C3%A8se/145810.html> (03.11.2024).

Fachredaktion Deutsch. o. J. „Interpretation literarischer Texte". Landesbildungsserver Baden-Württemberg. Zugegriffen 30. Oktober 2024. <https://www.schule-bw.de/faecher-und-schularten/sprachen-und-literatur/deutsch/unterrichtseinheiten/interpretation/index.html> (03.11.2024).

Faust, Volker. 2019. „Entwicklungen, Probleme, Aufgaben bezüglich Wort und Schrift heute aus Forschung, Lehre, Kultur und Gesellschaft". Arbeitsgemeinschaft Psychosoziale Gesundheit. https://www.psychosoziale-gesundheit.net/wortschrift/pdf/Int.4-krankhaften_heilsamen_Umgang_Buecher.pdf (03.11.2024).

Floud, Sarah, Balkwill, Angela, Sweetland, Siân, Brown, Anna, Mauricio Reus, Elsa, Hofman, Albert, und Blacker, Deborah u. a. 2021. „Cognitive and Social Activities and Long-Term Dementia Risk: The Prospective UK Million Women Study". *The Lancet Public Health* 6 (2): e116–23. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(20\)30284-X](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(20)30284-X) (03.11.2024).

Gemoll, Wilhelm, Vretska, Karl, und Oswald, Renate (Hrsg.). 2023. *Griechisch-deutsches Schul- und Handwörterbuch*. 10. Aufl. München: Oldenbourg Schulbuchverlag GmbH.

Gerk, Andrea. 2021. *Lesen als Medizin: Die wundersame Wirkung der Literatur*. Kein & Aber AG.

Hughes, Tiffany F., Chang, Chung-Chou H., Vander Bilt, Joni, und Ganguli, Mary. 2010. „Engagement in Reading and Hobbies and Risk of Incident Dementia: The MoVIES Project". *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias*® 25 (5): 432–38. <https://doi.org/10.1177/1533317510368399> (03.11.2024).

Isro'iyah, Latifatul, und Herminingsih, Dwi Ima. 2023. „Teaching Culture of Others through English Literature: English". *International Journal of Language and Literary Studies* 5 (2): 136–46. <https://doi.org/10.36892/ijlls.v5i2.1248> (03.11.2024).

Jebakumar, Noble, und Eg, Jithin Jenner. 2023. „Enhancing Language Skills through English Novel Instruction". *International Journal of Multidisciplinary Research and Growth Evaluation* 4 (6): 498–502. <https://doi.org/10.54660/IJMARGE.2023.4.6.498-502> (03.11.2024).

Kaup, A. R., Simonsick, E. M., Harris, T. B., Satterfield, S., Metti, A. L., Ayonayon, H. N., Rubin, S. M., und Yaffe, K. 2014. „Older Adults With Limited Literacy Are at Increased Risk for Likely Dementia". *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences* 69 (7): 900–906. <https://doi.org/10.1093/gerona/glt176> (03.11.2024).

Keen, Suzanne. 2006. „A Theory of Narrative Empathy“. *NARRATIVE* 14 (3): 30. <https://english.as.uky.edu/sites/default/files/zunshineTheory%20of%20Narrative%20Empathy.pdf> (03.11.2024).

Larousse (französische Enzyklopädie). 2001. „Archive Larousse: Dictionnaire de la Littérature - roman - roman comique“. 2001. <https://www.larousse.fr/archives/litterature/page/1026> (03.11.2024).

Lippmann, Jana, und Mischke, Elise. 2023. „Umsatzanteile und Umsatzentwicklung der Warengruppen“. boersenverein.de. 2023. <https://www.boersenverein.de/markt-daten/marktfor-schung/wirtschaftszahlen/warengruppen/> (03.11.2024).

Mar, Raymond A., Oatley, Keith, und Peterson, Jordan B. 2009. „Exploring the Link between Reading Fiction and Empathy: Ruling out Individual Differences and Examining Outcomes“. *COMM* 34 (4): 407–28. <https://doi.org/10.1515/COMM.2009.025> (03.11.2024).

Meyer, Sophia. 2016. *Bibliotherapie: eine aktuelle Bestandsaufnahme*. Initialen 30. Mainz: Mainzer Institut für Buchwissenschaft.

Nier, Hedda. 2017. „Jeder vierte Deutsche liest täglich Bücher“. *Statista*. 23. März 2017. <https://de.statista.com/infografik/8636/jeder-vierte-deutsche-liest-taeglich-buecher> (03.11.2024).

Pfost, Maximilian, Dörfler, Tobias, und Artelt, Cordula. 2013. „Students' Extracurricular Reading Behavior and the Development of Vocabulary and Reading Comprehension“. *Learning and Individual Differences* 26 (August): 89–102. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2013.04.008> (03.11.2024).

Pino, Maria Chiara, und Mazza, Monica. 2016. „The Use of 'Literary Fiction' to Promote Mentalizing Ability“. Herausgegeben von Gareth P. Lahvis. *PLOS ONE* 11 (8): e0160254. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0160254> (03.11.2024).

Plaut, Thomas F. 1999. „Symptom Reduction After Writing About Stressful Experiences“. *JAMA* 282 (19): 1811. <https://doi.org/10.1001/jama.282.19.1811> (03.11.2024).

Psychrembel Online. 2024. „Bibliotherapie“. *Online-Enzyklopädie*. psychrembel.de. 2024. <https://www.psychrembel.de/Bibliotherapie/T011S/doc/> (03.11.2024).

Quinlan, Joshua A., Padgett, Jessica K., Khajehnasiri, Amin, und Mar, Raymond A. 2023. „Does a Brief Exposure to Literary Fiction Improve Social Ability? Assessing the Evidential Value of Published Studies with a p-Curve.“ *Journal of Experimental Psychology: General* 152 (3): 723–32. <https://doi.org/10.1037/xge0001302> (03.11.2024).

Rönnau-Böse, Maike, und Fröhlich-Gildhof, Klaus. 2018. „Was ist Resilienz und wie kann sie gefördert werden?“ *Television, essentials*, Nr. 31/2018/1, 4–8. https://doi.org/10.1007/978-3-658-24990-8_5 (03.11.2024).

Scarrow, Simon. 2020. *Ketten und Macht - Die Napoleon-Saga 1795 - 1803*. Heyne Verlag.

Soth, Aprillya Alwien, Wuntu, Ceisy N., und Rorintulus, Olga A. 2023. „The Effectiveness of Using Novels in Learning Process to Improve the English Language Skills: A Systematic Review“. *Journal of English Language Teaching, Literature and Culture* 2 (1): 84–95. <https://doi.org/10.53682/jeltec.v2i1.6250> (03.11.2024).

Tatum, Alfred W. 2009. „Reading and Resilience“. *Research Into Practice*, 1–9. https://www.academia.edu/2594567/Reading_and_Resilience (03.11.2024).

The Encyclopedia of Science Fiction. 2023. „Hard SF“. *Online-Enzyklopädie. sf-encyclopedia.com*. 2023. https://sf-encyclopedia.com/entry/hard_sf (03.11.2024).

Tijms, Jurgen, Stoop, Mirthe, und Polleck, Jody. 2017. „Bibliotherapeutic book club intervention to promote reading skills and social-emotional competencies in low SES community-based high schools: A randomised controlled trial: Bibliotherapeutic Book Club Intervention“. *Journal of Research in Reading* 41 (Juli). <https://doi.org/10.1111/1467-9817.12123> (03.11.2024).

Vollmer, T., und Wibmer, W. 2002. „Bibliotherapie“. *MANUAL Psychoonkologie*, 68–71. https://hdms.bsz-bw.de/frontdoor/deliver/index/docId/436/file/was_ist_bibliotherapie.pdf (03.11.2024).

Wąsikiewicz-Firlej, Emilia. 2012. „Developing Cultural Awareness through Reading Literary Texts“. *Taikomoji Kalbotyra*, Nr. 1 (Oktober), 1–17. <https://doi.org/10.15388/TK.2012.17254> (03.11.2024).

Wenzel, Ryszard. 2022. „Science Fiction and Fantasy in General Education“. *Beyond Philology An International Journal of Linguistics, Literary Studies and English Language Teaching*, Nr. 19/2 (Juni), 119–63. <https://doi.org/10.26881/bp.2022.2.05> (03.11.2024).

Ungeahnte Kräfte – welche Potentiale besitzt das Lesen von Romanen?

Anna Henriette Pertus

Anna Henriette Pertus

Die Ausschöpfung des eigenen Potentials im Zeitalter der Digitalisierung – Möglichkeiten, Chancen und Risiken

1. EINLEITUNG

Im Zeitalter der Digitalisierung stehen Menschen und die Gesellschaft vor einer großen Herausforderung - die eigenen Potentiale optimal ausschöpfen zu können. In der heutigen Zeit, in welcher Technologien und deren Möglichkeiten als Fortschritt gesehen werden, um die eigenen Fähigkeiten bestmöglich zu verbessern, ist es notwendig sich mit den Möglichkeiten, die aus dieser entstehen, sowie mit den Risiken auseinander zu setzen.

Sie dringt in nahezu alle Lebensbereiche ein und beeinflusst, wie wir lernen, arbeiten und kommunizieren bis hin zu unserer persönlichen Entwicklung und Entfaltung des eigenen Geistes.

Neue Technologien eröffnen vielfältige Chancen zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung. Doch diese schnellen technologischen Veränderungen bergen auch Risiken, wie etwa die Gefahr der Abhängigkeit oder der Sucht nach digitalen Medien, sowie die Problematik der Daten- und Informationsüberflutung, welche zu Problemen des Verständnisses oder zu einer Abneigung von neuen Technologien führen kann.

Diese Seminararbeit untersucht die Möglichkeiten, Chancen sowie die Risiken, die im Bezug auf die Digitalisierung auftreten und entstehen können. Hierbei werden die Chancen zur Potentialsteigerung dargestellt, aber auch die Risiken, die mit der Transformation unserer Entourage einhergehen, beleuchtet und dargestellt, welche die intensive Nutzung digitaler Technologien mit sich bringen. Hierzu wird sowohl auf theoretische Beispiele als auch auf praxisnahe Beispiele eingegangen, um eine ganzheitliche Perspektive der Thematik zu erlangen.

2. EXPOSÉ

Durch das Aufwachsen im Zeitalter der Digitalisierung und durch den unvermeidlich immer weiterführenden Fortschritt, stellt die Ausarbeitung die Grundlage für meine und folgende Generation dar. So stellt sich die Frage, inwiefern dies alles ein Fortschritt ist und in welchen Punkten wir von der Digitalisierung profitieren können.

Im Vergleich zu älteren Generationen kann ich mir Inhalte nicht so gut merken. Es besteht immer die Möglichkeit, es sich im Internet wieder anzueignen.

Inwiefern ist dies nun ein Fortschritt in dem Sinne, dass sich diese nur verhält, aber keine existentiellen Inhalte verbürgt.

Das 21. Jahrhundert ist geprägt durch die digitale Revolution, die alle Lebensbereiche durchdringt und kontinuierlich verändert. Im Zentrum dieser Transformation steht der Mensch, dessen Potential durch neue Technologien wie künstliche Intelligenz, Automatisierung und Vernetzung theoretisch unbegrenzt erscheint. Doch wie lässt sich das eigene Potenzial in dieser dynamischen, digitalen Welt wirklich ausschöpfen? Diese Frage ist von zentraler Bedeutung in einer Zeit, in der sich sowohl die beruflichen als auch die persönlichen Anforderungen rasant verändern.

Die Digitalisierung bietet immense Chancen zur persönlichen Weiterentwicklung, etwa durch den Zugang zu weltweitem Wissen, die Schaffung neuer Berufsprofile oder die Flexibilisierung der Arbeitswelt. Gleichzeitig wächst die Angst vor einer Entmenschlichung und der Überforderung durch Technologien, die kontinuierliches Lernen und Anpassungsfähigkeit verlangen. Der Weg zur Ausschöpfung des eigenen Potenzials scheint sowohl voller neuer Möglichkeiten als auch von Risiken und Herausforderungen geprägt. Dieser Spannungsbogen bildet den Kern der vorliegenden Ausarbeitung.

Das Ziel dieser Untersuchung ist es, aufzuzeigen, welche Möglichkeiten und Chancen sich durch die Digitalisierung zur Entfaltung des persönlichen Potenzials bieten. Zudem wird analysiert, welche Risiken und Gefahren in diesem Prozess lauern und wie diese bewältigt werden können.

Folgende Fragestellungen leiten diese Untersuchung:

- Welche digitalen Werkzeuge und Technologien unterstützen die persönliche Entwicklung?
- Wie verändert sich die Bedeutung von traditionellen Fähigkeiten im Vergleich zu neuen digitalen Kompetenzen?
- Welche Risiken bergen digitale Abhängigkeiten und der Verlust der Work-Life-Balance?
- Welche Strategien helfen dabei, die Chancen der Digitalisierung sinnvoll zu nutzen und gleichzeitig die Risiken zu minimieren?

Die Analyse wird auf aktuellen Forschungsergebnissen zu Digitalisierung sowie auf Selbstoptimierung aufbauen. Zentral ist die Auseinandersetzung mit Konzepten wie lebenslangem Lernen, digitaler Transformation sowie den psychologischen und sozialen Auswirkungen der Digitalisierung auf das Individuum. Ein besonderes Augenmerk wird auf die Balance zwischen technologischem Fortschritt und menschlichen Bedürfnissen gelegt.

Die Ausschöpfung des eigenen Potentials im digitalen Zeitalter ist nicht nur eine Frage der individuellen Selbstverwirklichung, sondern auch von gesamtgesellschaftlicher Relevanz. Eine erfolgreiche Anpassung an die neuen digitalen Gegebenheiten entscheidet darüber, ob Einzelpersonen und Gesellschaften in der Lage sind, den technologischen Wandel als Chance zu begreifen oder an seinen Herausforderungen zu scheitern.

Die Digitalisierung bietet ungeahnte Möglichkeiten zur Entfaltung des persönlichen Potentials. Sie eröffnet neue Wege für das Lernen, Arbeiten und Leben, könnte aber auch möglicherweise Gefahren und Risiken bergen. Die Analyse der Chancen und Gefahren ist ein wichtiger Schritt, um die Digitalisierung als Werkzeug zur persönlichen und gesellschaftlichen Weiterentwicklung zu nutzen.

3. DIE AUSSCHÖPFUNG DES MENSCHLICHEN POTENTIALS

Wie viel seines Potentials schöpft der Mensch wirklich aus und wie viel mehr könnte er noch erlangen, ohne es bewusst zu wissen? Von der Gesellschaft sind bestimmte Anforderungen gesetzt, wie sprechen, laufen und lesen zu können. Sowie einfache mathematische Kenntnisse zu besitzen, welche man

für den Alltag benötigt. Oftmals lässt jedoch der Drang nach dem Erlernen neuer Tätigkeiten nach, sobald der Mensch in das Bild der Gesellschaft passt und sich zurechtfindet.

Oft empfindet der Mensch keinen Drang zu neuen Tätigkeiten, da ihn sein Alltag überwältigt. Doch basiert die Ausschöpfung des persönlichen Potentials nicht immer nur auf dem Erlernen neuer Tätigkeiten, sondern kann auch auf schon gelernte Tätigkeiten angewendet werden, um sich zu verbessern oder ein umfangreicheres Verständnis für eine Thematik zu gewinnen.

Häufig schöpft er sein Potential nur in Bereichen weiter aus, in denen er bisher erfolgreich und glücklich war, jedoch gibt es vielleicht noch viel mehr Potential, das nicht erkannt werden kann, da keine Zeit in die Erlangung neuer noch nie getätigter Arbeiten investiert wird. Oder er nicht die Möglichkeiten besitzt solche zu entfalten und erkennen zu können.

Potentiale sind in jedem humanen Wesen verankert. Jedoch verfügt jedes Individuum auch über seine ganz eigenen und besonders ausgeprägten Potentiale, welche häufig zu wenig gefördert werden.

Inwiefern dies der Mensch heutzutage aber noch tut und in welchem Bezug die Digitalisierung hierzu steht, wird im Folgenden thematisiert.

Ein Beispiel hierfür sind Arbeitnehmer, die jahrelang nur die gleiche Tätigkeit ausgeführt haben. Sie führen schematisch eine Tätigkeit, welche sie jahrelang erlernt und perfektioniert haben. Durch den vielen Aufwand für diese Tätigkeit besteht ein geringeres Interesse, sich in anderweitigen Tätigkeiten auszuprobieren.¹

4. DAS DIGITALE ZEITALTER

Um im Alltag zu agieren, ist es essentiell in einem Zeitalter, in dem fast jede Tätigkeit auch oder ausschließlich mit einer neuen digitalen Technologie ausgeführt werden kann, diese bedienen und auch nutzen zu können. So baut sich

¹ Die-Bonn.de „Viele Menschen können ihr Potential nicht ausschöpfen“ 2014

das heutige Leben auf, Voraussetzung des Fortschritts und der Akzeptanz neuer Technologien.

4.1. Definition des digitalen Zeitalters und die aktuelle Situation

Bildschirme, Webseiten und soziale Medien sind heutzutage überall und aus unserem Leben nicht mehr weg zu denken.

Manchmal ist es kaum noch möglich Kontakt direkt über das Telefon zu erlangen. Es wird vorausgesetzt die Möglichkeit und den Zugang zum Internet zu haben und dies auch nutzen zu können, nur um eine Antwort auf eine Frage zu erlangen.

In Schulen wird die Digitalisierung zur Vereinfachung des Lernens genutzt. In dem man schneller Hilfe bekommt durch Lernvideos und mit mehreren Programmen Schaubilder erstellen kann. Sie trägt dazu bei, dass eine Masse an Papier eingespart werden kann, da viele Dokumente nur noch online oder in Dateien auf einem Gerät gespeichert werden können.

Eine Jugend, die mit solchen Entwicklungen aufgewachsen ist, hat selten Probleme, neue Technologien, wie neue Programme, zu verstehen oder sich schnell zurecht zu finden. Im Gegensatz dazu stehen die älteren Generationen, wie die Traditionalisten, Generation silent² genannt, welche von 1928 bis 1945 geboren wurden. Oder die Generation Boomer³, welche von 1946 bis 1964 geboren wurden, die weder mit der komplexen Digitalisierung, wie wir sie heute kennen aufgewachsen sind, noch verstehen sie rapide Umschwünge so schnell und gut wie Menschen der Generation Z, zu welcher Menschen gehören, die von 1995 bis 2010 geboren wurden, sowie die Millennials (Generation Y), welche von 1981 bis 1995 geboren wurden. Durch die digitale Revolution ist es den Menschen möglich sich weltweit auszutauschen. Besser und effektiver zusammenarbeiten zu können, um beispielsweise neue Erkenntnisse zu Krankheiten oder Wetterphänomen zu entwickeln.

2 Weltkriegs-Generation

3 Die Baby Boomer: in den Jahren nach dem Weltkrieg stieg die Geburten Rate stark an

Es ist für jeden möglich, Zugang zum weltweiten Internet zu erlangen und so neue Erkenntnisse zu erhalten. Vom Ausbau der persönlichen Interessen bis hin zur Informationsbeschaffung zu aktuellen Problemen und Themen der Gesellschaft. Jeder findet eine Antwort auf seine Frage. Durch diesen Fortschritt entsteht jedoch das Problem der Trägheit, da sich im Gehirn des Nutzers die Sicherheit wiegt, etwas nachlesen zu können und es sich deshalb nicht aneignen und merken zu müssen.

Des Weiteren entwickelte sich eine neue Spalte der Informationsverbreiterung, sie werden die sozialen Medien (Social Media) genannt. Jeder Nutzer kann etwas aus seinem privaten Leben bekannt geben und teilen. Dadurch entsteht ein Gefühl der Nähe und Zugehörigkeit in einer Gemeinschaft. Doch dieses Gefühl darf nicht mit der realen Welt vertauscht werden, da dies die reale Weltanschauung ändern und beeinflussen kann. Deshalb ist ein umfangreiches digitales Verständnis erforderlich, um Trugschlüsse vermeiden zu können. Dies ist wichtig zur Bedienung, aber auch zum Verständnis und zur Unterscheidung der digitalen und realen Welt.⁴

Erleichterungen entsteht für den Nutzer zum Beispiel in der Arbeitswelt. Wenn durch die sozialen Medien Prozesse erleichtert werden können. Beispielsweise das Einarbeiten von neuen Mitarbeitern oder die Umschulung und Weiterbildung von Bediensteten. Diese neue Arbeitsweise wird auch als Industrie 4.0 bezeichnet.⁵

4.2. Die Macht der Medien

Die Medien haben die Aufgabe zu informieren und unsere Aufmerksamkeit zu wecken. Mit der Nutzung einer bestimmten Wortwahl und einer ausgewählten Bildgestaltung wecken sie in uns Emotionen. Doch diese Reaktion ist geplant und wird inszeniert durch die oben genannten Faktoren. Ziel ist es, das Augenmerk der Konsumenten auf die ausgewählten Themen zu lenken. So entsteht in dem Konsumenten ein Gefühl, welches geplant erzeugt wird, um bestimmte Werte in den Vordergrund zu ziehen. Der Nutzer erhält das Gefühl von Erkennt-

4 OECD-ilibrary.org How's Life in the Digital Age

5 Springer Natur Link- Digitalisierung der Arbeitswelt und demographischer Wandel

nis und denkt, er hat sich eine eigene Meinung gebildet. Wobei die Medien in erster Linie ein Idealbild kreieren, welchem die Konsumenten dann folgen.

Medien bestimmen unseren Alltag und sind aus keinem Lebensbereich mehr wegzudenken. Es scheint schlicht unmöglich ihnen komplett zu entfliehen. Durch den Konsum von Massenmedien, wie Zeitungen, Werbung, Radio oder dem Fernsehen, sowie dem Internet. In jedem Lebensbereich ist es unmöglichen von anderen Meinungen beeinflusst oder zumindest zum Überdenken angeregt zu werden. So tritt die Individualität nicht grundlegend in den Hintergrund, jedoch verändert sie sich in dem Punkt, der persönlichen Meinung und Einstellung zu sozialen Problemen und Krisen. Durch diese gemeinsamen Werte und Einstellung entsteht ein Gruppengefühl, welches oft stark gefördert wird. Durch das Vermischen der Realität und der digitalen Welt. Daraus können große Probleme für die Gesellschaft und einzelne Personen entstehen, da eine Vermischung beider Realitäten zu Verwirrung oder Unverständnis der realen Welt führen kann. Die Gefahr tritt hervor, aus der Gesellschaft ausgeschlossen zu werden oder sich selbst auszuschließen.

Jedoch fühlt man sich auch schnell ausgeschlossen, wenn einem jegliches Verständnis für neue Technologien fehlt und man nicht mit dem Wandeln voranschreiten kann. Daraus kristallisieren sich zwei Hauptprobleme der Digitalisierung. Zum einen das Problem der Ausgrenzung und zum anderen jegliches Verständnis für die voranschreitenden Technologien und die mit ihnen einhergehenden Veränderungen.

In jedem Fall ist es wichtig eine abstrakte Grenze zwischen der Realität und der digitalen Welt zu ziehen, um Trugschlüsse und Verwirrung zu vermeiden. Nun ist dies nicht immer möglich, so kommt es zum Beispiel zur Sucht nach digitalen Medien oder zu anderen tiefgreifenden Problemen.⁶

Die Sucht nach Bestätigung im Internet ist ein häufiges Problem junger Menschen, durch Likes und Videoaufrufe schüttet der Nutzer Dopamin aus. Jedoch kommt es bei zu hoher und zu häufiger Dopaminausschüttung, das ist Glücks-

6 Kulturverwaltung-kadmos.de Medien der Macht Macht der Medien

gefühl, welches von diesem Stoff ausgeht, dazu, dass das Glücksgefühl nicht mehr oder nur noch schwächer existiert. So kann Mediensucht entstehen.⁷

5. VERGLEICH GEGENWART UND VERGANGENHEIT DER LETZTEN 30 JAHRE

Schaut man sich die heutige Welt an, stellt man schnell fest, dass die Digitalisierung in jegliche Lebensbereiche eingreift und überall genutzt wird. Vergleicht man dies nun mit der Realität, wie sie vor 30 Jahren war, erkennt man tiefgreifende Unterschiede.

In der Automobilindustrie wird häufiger auf die Digitalisierung gesetzt, hier werden Produktionsprozesse durch die Vernetzung von Maschinen in Cyberphysischen Systemen zunehmend automatisiert. So können Unterbrechungen bei der Produktion minimiert werden, wodurch der Produktionsprozess beschleunigt werden kann. Der Gewinn wird gesteigert und der Aufwand minimiert. Außerdem werden auch Autos digitaler gestaltet. So besitzt fast jedes Auto heutzutage einen Bordcomputer und Einpark- und Fahrhilfen.⁸

Die Automatisierung in vielen Lebensbereichen, also die Änderung des Leitmediums vom Buch zum Internet, kann die schnellere Bearbeitung von Thematiken herbeiführen. Jedoch kann diese auch zur Entmenschlichung von Aufgaben führen, wodurch Arbeitsplätze verloren gehen. Doch es können auch neue Arbeitsplätze entstehen, welche Aufgaben jedoch nur getätigt werden können, wenn ein weitreichendes Verständnis der Technologien vorliegt.

Um auch hier ein anschauliches Beispiel aufzuführen, nehmen wir noch einmal die Automobilindustrie als Veranschaulichung. So war es vor 10 Jahren noch sehr rar einen Bordcomputer mit einem „touch Display“ (Bildschirm, auf dem man tippen kann) im Auto zu haben. Heutzutage verfügen Autos über Einparkhilfen, Spurhaltassistentensysteme, die darauf achten, dass der Fahrer nicht einschläft, sowie einen Tempomat, der die Fahrt noch angenehmer gestalten soll.⁹

7 Sozialministerium.at – Mediensucht

8 Automobilindustrie im Umbruch

9 Automobilindustrie im Umbruch

In diesem Kapitel wird darauf eingegangen, inwiefern die menschlichen Fähigkeiten und Potentiale verbessert oder verändert werden können und welche Probleme hierbei auftreten können.¹⁰

5.1 Die Aufnahmefähigkeit

„Nun konnte ein Forscherteam von der Technischen Universität Berlin, des Max-Planck-Institut für Bildungsforschung, des University College Cork und der Technical University of Denmark zeigen, dass die Aufmerksamkeitsspanne unserer Gesellschaft für ein einzelnes Thema tatsächlich immer kürzer wird.“, schreibt das Max-Planck-Institut für Bildungsforschung.¹¹

Eine Thematik, ein Problem oder eine Neuheit wird heute oftmals nur wenige Tage thematisiert und verliert anschließend rasant an Bedeutung. Neue, unbekannte Themen, die die Aufmerksamkeit der Konsumenten auf sich ziehen, lösen die Ersteren ab. Durch diesen schnellen Wechsel, welcher häufig mit der Möglichkeit der schnelleren Verbreitung von Informationen durch das weltweite Internet geschehen, sinkt die Dauer der Aufmerksamkeit auf ein Thema. So wird die Aufmerksamkeit häufig geteilt und schnell geändert, um die neuesten Erkenntnisse zu erfahren und immer in der Gesellschaft mitreden zu können. Häufig ist die Aufmerksamkeit nur kurz, aber eher auf eine Thematik fixiert.

Durch diesen schnellen Wechsel und Änderungen stellt sich das menschliche Gehirn darauf ein, nicht lange an einem Thema festzuhalten oder sich intensiv damit zu beschäftigen. Die Aufmerksamkeit sinkt und es fällt schwerer, sich lang und intensiv auf eine Thematik zu konzentrieren und sich mit ihr ausgiebig zu befassen. Dies fällt häufig in Schulen auf, da Kinder und Jugendliche schnell gelangweilt sind und sich nicht ausreichend im Unterricht konzentrieren können. Da Kinder mit dieser Medienflut und mit einem Umfeld, welches sie nicht anders als digital kennen, aufgewachsen sind. Dadurch entstehen Probleme in der Lernfähigkeit und in der Weiterentwicklung. Dieses Phänomen tritt nicht nur bei Kindern und Jugendlichen auf, sondern kann jede Altersgruppe betreffen.¹²

10 Medienpaed-Ludwigsburg.de Wissen2.0

11+12 Max-Planck-Institut für Bildungsforschung – mit der Informationsflut sinkt die Aufmerksamkeitsspanne der Gesellschaft

5.2 Informationsverarbeitung

Die Informationsverarbeitung findet im Gehirn statt, und ist ein wichtiger Punkt für das Verständnis der Umwelt. Durch neue mediale Möglichkeiten entwickeln sich auch neue Risiken und Nebenwirkungen daraus. Ein Beispiel dafür ist die Sucht. So sind heute 250000 Nutzer im Alter zwischen 14 und 24 als mediensüchtig diagnostiziert und weiterer 1,4 Millionen als problematisch eingestuft. Durch eine starke Nutzung der digitalen Medien können sich Entwicklungsstörungen bilden. Laut einer amerikanischen Studie haben Kinder, mit einem hohen Medienkonsum, häufig stärkere Sprachentwicklungsstörungen, als Kinder deren Eltern täglich vorlesen. Diese verfügen über einen wesentlich größeren und ausgebildeten Wortschatz.¹³

Kinder, egal welcher Altersgruppe oder aus welcher Generation ahmen nach, um zu lernen. Das heißt sie tun das, was ihre Eltern oder Erziehungsberechtigten ihnen vorleben. So sehen Kinder heutzutage, dass ihre Eltern etwas im Internet hinterfragen und sofort ein Ergebnis bekommen. Doch durch die Komplexität des Internets erkennt das Kind nicht wie man zu einer Antwort kommt, sondern weiß nur, dass man eine Frage eingibt und sofort die Antwort bekommt. Zum Beispiel am Laptop, das Kind lernt, dass es durch wenig Arbeit zu einer Lösung und zu neuen Erkenntnissen kommt. Durch dieses Verhalten nimmt die Konzentrationsfähigkeit enorm ab und kann den Geist zerstören. Des Weiteren sinkt die Lernbereitschaft. Das Kind weiß, es könnte einfach im Internet suchen und ein Ergebnis bekommen und empfindet lernen dadurch als unnötig oder zweitrangig.

Ein weiterer Punkt unserer heutigen Generation ist das Multitasking. Hierbei wird der Geist oberflächlich zerstreut und an mehrere Aufgaben gebunden, die er aber nur oberflächlich und nicht tiefgründig bearbeiten kann, da die Gedanken geteilt sind.

Durch Online-Spiele werden schon junge Kinder mit Gewalt konfrontiert, was zu einer höheren Gewaltbereitschaft führen kann. So wird häufig in Online-

13 App-studysmarter.de – Informationsverarbeitung im Gedächtnis (Erklärung)

Spielen getötet, gefoltert oder andere Menschen verletzt. Dafür erhalten sie im Spiel Belohnungen, wodurch Kinder ein Erfolgserlebnis spüren und dieses dann auch auf die reale Welt übertragen wollen.

Soziale Netzwerke sind Plattformen, auf denen nicht nur Kontakte geknüpft werden, sondern es wird auch gelogen, gemobbt und abgezockt. Außerdem kann hier schnell Einsamkeit entstehen, woraus auch Krankheiten, wie zum Beispiel Depressionen, hervorgehen können.

Durch eine zu starke Nutzung von digitalen Medien können Nervenzellen absterben, da diese nicht mehr genug gefordert werden. Daraus folgt, dass sich das soziale Gehirn eines Kindes verkleinern kann. Hier kann soziale Isolation folgen, aus welcher wieder Krankheiten entstehen können, deren Folgen man nur sehr schwer beheben kann.

Deswegen ist es von hoher Bedeutung, dass im Elternhaus viele Tätigkeiten erledigt werden, die den Geist des Kindes anregen. Zum Beispiel das gemeinsame Spielen; zum Spielplatz gehen, um soziale Kontakte zu knüpfen. Das Vorlesen von Büchern, abends oder auch am Tag, dient der Erweiterung des Wortschatzes. Kreative Arbeiten zu erledigen, wie zum Beispiel Schmuckstücke zu fertigen und das Fernsehen oder generell digitale Medien, als eine Besonderheit anzusehen, damit das Kind es zu schätzen weiß, kann die Gehirnfunktion stärken.

Kinder sind generationsunabhängige Menschen, die viele Sinneserfahrungen machen wollen und sehr neugierig sind. Es ist wichtig diese Neugier zu fördern und ihnen die Welt außerhalb der sozialen Medien zu zeigen, so dass sie ein Verständnis dafür entwickeln, was Realität und was Virtualität ist.¹⁴

5.3 Wissensdrang Umfang dessen, was man wissen möchte

In den letzten 30 Jahren hat die Digitalisierung den Wissensdrang und die Art und Weise wie wir Informationen suchen, konsumieren und speichern, radikal verändert. Hier sind einige zentrale Aspekte des Vergleichs aufgeführt.

14 Homeopathie-Regensburg.de – Die Auswirkungen digitaler Medien auf unser Gehirn

In der Vergangenheit war der Wissenszugang und die Wissensverfügbarkeit begrenzt auf Bücher, Bibliotheken und gedruckte Medien. Um an Wissen zu gelangen war oft ein großer Aufwand nötig, sei es der Gang in die Bibliothek oder das Abonnieren einer Zeitung.

Im Gegensatz dazu sind heute Informationen praktisch sofort über das Internet zugänglich. Ein einfacher Suchbegriff oder einfaches Schlagwort tippen reicht aus, um auf unzählige Quellen zuzugreifen. Durch soziale Medien, Blogs und Online-Medien gibt es nahezu unbegrenzte Informationen zu jedem Thema.

Der Wissensdrang wurde oft durch das persönliche oder berufliche Umfeld, Erziehung und formelle Bildung beeinflusst. Manche waren stark darauf angewiesen, dass sie aktiv nach Informationen suchen und den Zugang dazu finden. Heutzutage hat das Internet das Lernen demokratisiert, was bedeutet, dass fast jeder Zugang zu Informationen hat. Viele Menschen sind daher auch neugieriger, da das Wissen zugänglicher und der Austausch durch Communities (engl. für Gemeinschaften) einfacher geworden ist. Allerdings gibt es auch eine Informationsüberlastung, die dazu führen kann, dass Menschen sich auf das Nötigste beschränken.

Die Verfügbarkeit beschränkter Quellen führte dazu, dass Menschen oft nur das Wissen suchten, das sie wirklich benötigen. Vertrauen spielt eine große Rolle, da Quellen oft von Experten oder Institutionen kuratiert wurden. In der Gegenwart bringt Digitalisierung Herausforderungen bei der Filterung und Überprüfung von Informationen mit sich. Fake News bei Informationen und somit die Notwendigkeit Quellen kritisch zu hinterfragen, haben einen neuen Stellenwert erhalten. Menschen müssen zunehmend lernen, wie sie Informationen bewerten und sortieren.

In der Vergangenheit war Wissen in physischer Form verfügbar, wie zum Beispiel mit Büchern und Zeitschriften, diese waren langlebiger und oft beständiger. Informationen wurden eher gespeichert und erinnert, da der Zugang nicht immer gewährleistet war. Im Gegenteil dazu führt der Google Effekt heute dazu, dass Menschen sich weniger Details merken, da das Wissen jederzeit wieder abrufbar ist. Dies hat das sogenannte externe Gedächtnis gestärkt, da

Informationen gespeichert und geteilt werden können, aber auch das Bedürfnis nach langfristigen Lernen und Erinnerung möglicherweise reduziert.

Die Digitalisierung hat den Wissensdrang teils verstärkt, da Wissen einfacher und schneller zugänglich ist. Gleichzeitig ist der Umgang mit Informationen komplexer geworden, da wir in einer Welt mit Informationsüberfluss und ständiger Ablenkung leben.¹⁵

5.4 Ideenreichtum und Kreativität

Die Digitalisierung hat den Ideenreichtum und die Kreativität auf vielfältige Weise verändert, sowohl positiv als auch mit neuen Herausforderungen.

Vor 30 Jahren wurde die Kreativität oft durch lokale Einflüsse, persönliche Erfahrungen mit begrenzten Medien angeregt. Menschen suchten Inspiration in Büchern, in Museen oder in der Natur. Ideen mussten aus bereits vorhandenen Ressourcen und einer verhältnismäßig begrenzten Informationswelt entwickelt werden. In der heutigen Zeit bietet die Digitalisierung grenzenlose Möglichkeiten für Inspiration. Plattformen wie Pinterest, Instagram oder YouTube sowie online Galerien und kreative Communities, erlauben den Zugang zu globalen Trends, vielfältigen Ideen und kreativen Ansätzen anderer Menschen. Diese Vielfalt fördert oft eine schnelle Entwicklung neuer Ideen, kann aber auch zu einer Art Ideenüberladung führen, bei der es schwerfällt, eigene originelle Ideen zu finden.

Früher war die Zusammenarbeit stark auf physische Treffen und direkte Kommunikation beschränkt. Kreative Prozesse in Gruppen waren oft langsam, da Rückmeldung und Austausch mehr Zeit in Anspruch nahmen. In der Gegenwart gibt es digitale Tools und Plattformen, die sofortige und grenzenlose Kollaboration ermöglichen. Kreative Projekte können in Echtzeit und über weite Entfernungen hinweg gemeinsam bearbeitet werden, was die Entstehung neuer Ideen enorm beschleunigen kann. Tools, wie virtuelle Whiteboards, erleichtern es Ideen zu entwickeln, zu teilen und zu testen, was den kreativen Fluss fördert.

15 ipc-akademie.com – Neugier die unterdrückte Superkraft

Der Zugang zu Technologien, kreative Werkzeuge, war oft teuer und an physische Ressourcen gebunden, wie zum Beispiel teure Kameras in der Filmtechnik, Studioausrüstung oder Künstlerbedarf. Nur wenige Menschen konnten sich solche Mittel leisten. Im digitalen Zeitalter bieten Technologien heute kreative Werkzeuge für jedermann, durch Smartphones mit kostenloser Bildbearbeitungssoftware und Plattformen zur Musikproduktion. Dadurch ist es möglich, hochwertige, kreative Werke zu schaffen, ohne großen finanziellen Aufwand. Dies sind die Einstiegshürden und sind diese überwunden, ermöglicht dies Menschen, ihre kreativen Ideen zu verwirklichen.

Die technologisch freie Welt hatte keine externen Trends und algorithmischen Einflüsse. Ideen und Kreativität wurden oft in einem individuellen und unabhängigen Umfeld entwickelt, ohne unmittelbaren Druck durch Trends oder Popularität. Heute bestimmen Algorithmen auf Plattformen wie Instagram, YouTube oder Tiktok, die Sichtbarkeit von Inhalten und können die Art der Ideen beeinflussen, die produziert werden. Viele Menschen entwickeln Inhalte, die dem entsprechen, was „funktioniert“, oder gut ankommt, was gelegentlich zu einer Art kreativen Homogenität führen kann. Dies schafft jedoch auch eine Herausforderung für kreative Köpfe, wirklich einzigartige und originelle Inhalte zu schaffen.

Im vergangenen Zeitalter war die geringe Informationsmenge und das langsame Tempo des Lebens, Raum bietend für Reflexionen und tiefes Nachdenken. Es half, dass Kreativität aus roher Konzentration heraus entstehen konnte. In der Gegenwart kann die ständige Verfügbarkeit von Informationen und die Schnellebigkeit der digitalen Welt zu kreativen Blockaden führen. Die schiere Menge an Einflüssen und die Erwartungen können Kreativität auch hemmen, so dass viele Menschen Schwierigkeiten haben, sich auf ein Projekt zu fokussieren und es auszuführen, ohne von neuen Ideen und Möglichkeiten abgelenkt zu werden.

Die Digitalisierung hat das kreative Potential stark erweitert und bietet viele Möglichkeiten für den Zugang zu Ideen, Werkzeugen und Collaborationen. Gleichzeitig stellt sie Menschen vor die Herausforderung aus der Masse herauszustechen und eigene einzigartige Ideen zu entwickeln, ohne sich von den Schablonen des digitalen Umfelds zu sehr beeinflussen zu lassen. Kreativität in

der digitalen Ära bedeutet, Balance zu finden zwischen Inspiration, Selbstentfaltung und Unabhängigkeit von digitalen Trends.¹⁶

6. AUFWACHSEN MIT SOZIALEN MEDIEN UND DIE UNEINGESCHRÄNKTE MÖGLICHKEIT DES INTERNETS

Im 21. Jahrhundert etablieren sich neue digitale Fortschritte mit enormer Geschwindigkeit. So hatten laut einem Artikel der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung – Medien im Alltag von Kindern) 2020 97 Prozent der Haushalte mit Kindern oder Jugendlichen Smartphones oder Fernseher. Durch so eine hohe Zahl wird es ersichtlich, dass Kinder und Jugendliche mit der Digitalisierung und Technologisierung aufwachsen. Doch auch hier gibt es Abstufungen. So kann festgestellt werden, dass Fernsehen, Radio sowie das Telefon noch ortsabhängige Technologien waren, wodurch der Nutzer sich Zeit für diese nehmen musste und sie auch nur nutzen konnte, wenn sie in unmittelbarer Nähe waren. Im Gegensatz hierzu stehen die neuesten Technologien Smartphones und Tablets. Diese Geräte können ortsunabhängig genutzt werden und durch ihre Batterien muss man auch nicht über ein dauerhaftes Stromnetz verfügen. Es eröffnet viele neue Möglichkeiten der Nutzung solcher Geräte. Sie können nun auch unterwegs und nebenbei genutzt werden. Dadurch werden digitale Systeme nun häufiger, unkontrollierter und passiver genutzt.

Durch eine Umwelt, in der man ständig mit den neuesten Technologien konfrontiert wird, ist es unmöglich sich davon fernzuhalten, hierzu trägt auch der Wissensdrang von Kindern und Jugendlichen bei. Denn sehen junge Menschen, wie ihre Umwelt ihnen vorlebt mit digitalen Geräten umzugehen, entwickelt sich nun auch mehr Interesse in einem Kind. Auch durch die reizvolle und bunt gestaltete virtuelle Realität fühlen sich Kinder schneller angesprochen und zeigen mehr Interesse.

Durch den frühen Kontakt von Kindern mit technischen Systemen erlernen sie häufig schon im jungen Alter eine Vielzahl von Fähigkeiten, welche ihnen neue Wege der Kommunikation und des Lernens eröffnen. Jedoch entstehen hier nun auch neue Gefahren, welche Kinder schlecht bis gar nicht einschätzen und

16 (Supatrix.com – Kreativität und Innovation im digitalen Zeitalter)

verstehen können. Hier sind die Elternteile besonders gefordert, denn ein Verbot digitaler Medien in einer Welt, in der jegliche Systeme auf ihnen aufbauen ist nicht sinngemäß. Eltern sollten ihre Kinder aufklären und ihnen helfen ein gesundes Verhältnis zur digitalen Virtualität aufzubauen.¹⁷

6.1 Wie wirken soziale Medien auf das menschliche Gehirn

Soziale Medien können das Wohlbefinden beeinflussen, sind die Ergebnisse vieler Studien, bei denen es sich um das Wohlbefinden im Zusammenhang mit sozialen Medien handelt.¹⁸

Die Vielfältigkeit der sozialen Medien bietet dem Nutzer die unendliche Möglichkeit sich zu entfalten, trotzdem tut das Netz dem Nutzer nicht immer nur gut.

Die sozialen Medien lösen dauerhaft Emotionen zur Dopaminbildung aus, doch daraus entsteht ein Problem. Umso mehr und umso häufiger Dopamin, in dem menschlichen Körper gebildet wird, umso schwächer werden die Glücksgefühle und die Freude, die aus dem Dopamin resultieren. Dadurch will der Mensch immer mehr und mehr Nachrichten und Likes bekommen, damit sein Dopaminspiegel wieder steigt und er wieder ein Glücksgefühl verspüren kann. Aus diesem Handeln lässt sich ein Suchtverhalten herauskristallisieren.

In der Psychologie spricht man von der hedonistischen Tretmühle (Gewöhnungseffekt nach positivem, aber auch negativen Ereignissen), Dies bedeutet, dass Emotionen entstehen durch zum Beispiel Likes, Glücksgefühle.

Studien ergaben, dass Menschen im Schnitt alle 18 Minuten auf ihr digitales Endgerät schauen, um auf dem Laufenden zu bleiben. In ihrem Telefon befinden sich sämtliche Informationen zu ihrer Person und mit ihm können sie alles machen; es ist wie eine Fernbedienung für das Leben.

17 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung – Medien im Alltag von Kindern

18 Arzteblatt.de wie Social Media die Hirnentwicklung beeinflusst

In dem Buch „Hooked“ von Nir Eyal wird beschrieben, wie Firmen-Apps genau so programmieren können, dass sie den Nutzer so lang wie möglich in ihnen gefangen halten und sie nicht gelangweilt werden.

Einen weiteren großen Aspekt in sozialen Medien spielen Algorithmen, sie sind wie mathematische Formeln, denn sie berechnen, welche Inhalte sie uns wie präsentieren müssen, um uns so lang wie möglich vor dem Bildschirm zu halten. Hierbei sammeln die Apps viele persönliche Daten.

Außerdem bieten die Plattformen den Raum zur Planung und zur systematischen Hetze, welche zur Zersetzung von Bürger- und Menschenrechten führen kann. So werden im Netz häufig Katastrophen angekündigt, bevor sie passieren.¹⁹

Wenn man während Lernprozessen Push Up Benachrichtigungen von sozialen Medien bekommt, werden mehrere Synapsen im Kopf gleichzeitig genutzt, durch dieses Multitasking ist am Ende zufällig, welche Informationen im Kopf gespeichert wird, also ob er sich merkt, was in der Push Benachrichtigung stand oder in dem Lernstoff.

Die Plattformbetreiber haben ein großes Interesse uns in jedem Lebensbereich auszuspähen, um die Daten anschließend an Werbetreibende zu verkaufen, mit dem Versprechen, für sie zu werben. Kindergärten im Silicon Valley²⁰ sind ohne digitale Geräte ausgestattet, dies sollte die Gesellschaft aufhören lassen, da die Erfinder und Betreiber dieser Plattformen der Risiken dieser, wohl am bewussten sind, da sie diese kreieren und entwerfen.²¹

19 (Dokumentation ZDF [UN-] SOCIAL)

20 Hier leben viele Mitarbeiter der Technik Industrie

21 YouTube- Bildschirmzeit – Wie verändert dich Social Media?

7. FOLGEN UND NÖTE DER GENERATION

Die Generation der Digitalisierung, oft auch „Digital Natives“ bezeichnet, wächst in einer Welt auf die stark von Technologien geprägt ist. Dies bringt auch Belastungen mit sich. Nun folgen zentrale Folgen und Nöte, mit denen diese Generation konfrontiert ist.

Psychische Belastungen und soziale Isolation sind häufige Auswirkungen von einer zu starken Nutzung digitaler Technologien. So können durch ständige Erreichbarkeit und die Flut an Informationen Nutzer an Stress und Überforderung leiden. Durch oberflächliche Internetbeziehungen und keine tiefgründigen persönlichen Beziehungen kann der Nutzer sich einsam und verlassen fühlen, insbesondere wenn das digitale Leben das soziale Leben verdrängt.

Der Vergleichsdruck steigt enorm und das Selbstwertgefühl wird gehemmt durch die Nutzung von sozialen Medien. Das ständige Vergleichen mit anderen Nutzern, zum Beispiel auf Instagram, kann schnell das Selbstwertgefühl beeinträchtigen. Außerdem ist die FOMO (fear of missing Out), die Angst etwas zu verpassen, ein Indikator des Vergleichsdruck, da der Nutzer immer auf dem laufenden bleiben möchte und jeden Schritt miterleben möchte, weil er Angst hat etwas zu verpassen.

Durch die dauerhafte Nutzung von Smartphones, sozialen Medien und Unterhaltungsplattformen kann sich eine Abhängigkeit entwickeln. Viele junge Menschen haben Schwierigkeiten offline zu bleiben und fühlen sich unruhig oder gelangweilt, wenn sie keinen Zugang zu digitalen Inhalten haben. Des Weiteren wird durch die ständige Ablenkung durch digitale Tools und Benachrichtigungen die Fähigkeit beeinträchtigt sich langfristig und intensiv auf eine Sache zu konzentrieren. Dies kann das Lernen und Arbeiten erschweren, da der Fokus immer wieder unterbrochen wird.

Die Arbeitswelt verändert sich durch die Digitalisierung rasant, und junge Menschen stehen unter dem Druck, sich kontinuierlich weiterzubilden, um mit den technologischen Entwicklungen Schritt zu halten. Die ständige Notwendigkeit, neue digitale Fähigkeiten zu erlernen, kann als zusätzliche Belastung empfunden werden. Viele Jobs werden durch Automatisierung und KI verändert oder

sogar ersetzt. Diese Unsicherheit kann Ängste über die berufliche Zukunft und die eigene Wettbewerbsfähigkeit erzeugen.

„Digital natives“ wachsen in einer Welt auf, in der das Teilen persönlicher Daten normal ist. Oft sind sie sich der Konsequenzen dieser Datenfreigabe nicht vollständig bewusst, was dazu führen kann, dass sensible Informationen veröffentlicht oder missbraucht werden. Die Gefahr vom Cybermobbing ist eine ständige Bedrohung. Einmal geteilte Daten bleiben oft lange online und können nicht vollständig gelöscht werden. Dieser Kontrollverlust kann das Gefühl der Sicherheit und des Schutzes beeinträchtigen.

Lange Bildschirmzeiten und sitzende Tätigkeiten können negative Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit haben, etwa durch Schlafstörung, Rückenschmerzen oder digitale Augenbelastung. Der ständige Druck, online präsent zu sein, und die Belastungen durch soziale Medien können zu Problemen wie Angstzuständen, Depressionen und niedrigem Selbstwertgefühl führen.

Die Generation der Digitalisierung steht vor komplexen Herausforderungen, die durch die allgegenwärtige Technologie sowohl das Leben erleichtern als auch neuen Nöte und Belastungen mit sich bringen. Ein bewusster Umgang mit digitalen Medien, regelmäßige Pausen und das Erlernen von Kompetenzen im Bereich Medienkompetenz können helfen, die Balance zu finden und die positiven Seiten der digitalen Welt zu nutzen, ohne in Fallstricke zu geraten.²²

8. MÖGLICHKEITEN UND CHANCEN DER DIGITALISIERUNG ZUR POTENZIALSTEIGERUNG

Nach der vielfältigen Analyse von den Risiken, Möglichkeiten und Chancen der digitalisierten Welt kommen wir nun zum Resultat dieser Ausarbeitung.

8.1 Zugang zu Wissen und Bildung

Was gibt es heute für Möglichkeiten digital auf Wissen und Bildung zuzugreifen? Hierfür gibt es Onlinekurse und MOOCS (massive Open online courses-),

22 Uni-Siegen.de Future Magazin Diagnose der digitalen Gesellschaft

sie bieten kostenlose und kostenpflichtige Kurse an in Zusammenarbeit mit bekannten Universitäten und Unternehmen. Diese Kurse decken ein breites Spektrum an Themen ab, von Technik über Kunst bis hin zu Geisteswissenschaften. Ein weiterer Zugang sind Webinare und online Vorträge, die viele Unternehmen und Bildungseinrichtungen veranstalten. Live Webinare die oft kostenlos sind und Expertenwissen zu bestimmten Themen vermitteln, sind besonders nützlich, da sie oft auch Fragenbeantwortung in Echtzeit ermöglichen. YouTube und andere Videoplattformen sind ebenfalls wertvolle Ressourcen. Auf YouTube gibt es Kanäle wie Lehrer Schmidt (ein Kanal auf dem Lernvideos für Mathematik hochgeladen werden) und Simpleclub (ein Kanal, der zu vielen Schulfächern nachvollziehbare Lernvideos veröffentlicht), die Lernvideos zu verschiedensten Themen bereitstellen von Mathematik und Geschichte bis hin zu Sprach- und Programmierthemen. Diese Inhalte sind meistens leicht verständlich und gut aufbereitet. Dienste wie Google Books, Projekt Gutenberg und die Online-Bibliotheken vieler Universitäten bieten kostenfreien Zugang zu Millionen von Büchern und wissenschaftlichen Artikeln. Auch mobile Apps spielen eine große Rolle, Apps wie Duolingo zum Sprachen lernen, oder Blink für das Zusammenfassen von Sachbüchern sind beliebt. Sie sind oft so gestaltet, dass sie den Lernprozess in kleine, leicht verständliche Einheiten unterteilen, die jederzeit abrufbar sind. Schließlich sind online Communities und Foren wie Reddit nützlich, um Fragen zu stellen und von anderen zu lernen. In diesen Communitys kann man mit Fachleuten und anderen Lernenden interagieren, was das Lernen oft intensiviert. Durch diese digitalen Angebote wird Bildung flexibler und zugänglicher, was besonders Menschen zugutekommt, die aufgrund von Zeit, Geld oder geografischen Einschränkungen weniger Zugang zu den traditionellen Bildungswegen haben.

8.2 Netzwerkbildung und Kollaboration

Im digitalen Zeitalter gibt es Formen und Tools, die Netzwerkbildung und Kollaboration ermöglichen und Menschen helfen neue Kontakte zu knüpfen. Bekannt ist linkedin, diese Plattform dient als berufliches Netzwerk, indem man Kontakte zu Fachleuten aus verschiedenen Branchen knüpfen kann. Durch gezielte Vernetzung, Teilnahme an Gruppen und das Teilen von Inhalten ist es leicht, berufliche Verbindungen aufzubauen und sogar Jobangebote zu entdecken. XING ist eine ähnliche Plattform, die vor allem im deutschsprachigen

Raum beliebt ist. Sie bietet Networking Möglichkeiten für Fachleute und unterstützt durch Veranstaltungen und Gruppen, die nach Branchen oder Themen organisiert sind. Microsoft Teams ist ebenfalls ein wertvolles Tool, für die Zusammenarbeit und Netzbildung, insbesondere in Unternehmen und Projektgruppen, man kann Kanäle zu bestimmten Themen erstellen, um so leicht mit Kollegen oder Fachleuten zusammenzuarbeiten und sich auszutauschen. Viele offene Communities ermöglichen es außerdem sich mit Menschen aus spezifischen Interessengebieten zu verbinden. Auch Twitter eignet sich zur Netzbildung insbesondere für den Austausch zu aktuellen Themen und Branchentrends. Durch das Folgen und Interagieren mit Experten kann man Verbindungen aufbauen und über Diskussionen auf dem Laufenden bleiben. Es gibt online Communities und Foren wie Reddit oder spezielle Plattformen für bestimmte Branchen, diese Communities bieten Möglichkeiten, Fragen zu stellen, Feedback zu Projekten zu erhalten und sich in bestimmten Fachbereichen auszutauschen. Schließlich sind virtuelle Veranstaltungen und Webinare ein hervorragender Weg, um neue Kontakte zu knüpfen. In Online-Konferenzen oder mit Apps können Teilnehmer direkt miteinander chatten oder sich in Breakout Sessions austauschen. Viele Foren bieten Zugang zu solchen Events und helfen Menschen mit ähnlichen Interessen, sich zu finden. Durch dieses digitale Netzwerk und Kollaborationsmöglichkeiten ist es heute einfacher, neue Kontakte zu knüpfen und Wissen auszutauschen, unabhängig vom Standort.

8.3 Effizienz und Automatisierung

Zur Steigerung der Effizienz und Automatisierung gibt es zahlreiche Tools Technologien, die das Arbeiten erleichtern und gleichzeitig das persönliche Potenzial fördern können. Diese digitalen Werkzeuge unterstützen dabei, Aufgaben schneller zu erledigen, Routinen zu automatisieren und den Fokus auf kreative und wertschöpfende Tätigkeiten zu legen. Künstliche Intelligenz und KI gestützte Tools sind besonders wertvoll. Zum Beispiel gibt es Chat GPT oder ähnliche KI Chatbots die Texte analysieren, Inhalte generieren oder Fragen beantworten. Diese Tools können helfen, Recherchearbeit zu erleichtern oder Inspiration für kreative Aufgaben zu liefern. Für spezifische Aufgaben, wie Textanalyse oder Übersetzung gibt es spezialisierte Tools, wie DeepL Translate für Übersetzungen oder korrekte.de für Textkorrekturen. Automatisierungsplattformen wie PRODATO ermöglichen es wiederkehrende Aufgaben zu automati-

sieren, indem sie Dienste miteinander verbinden, ein Beispiel wäre neue Emails automatisch in eine To-do-Liste zu übertragen oder Rechnungen automatisch in einer Buchhaltungssoftware abzulegen. Solche Plattformen sparen Zeit und reduzieren die manuelle Arbeit. Für das Projektmanagement gibt es Tools wie Mondes.com, die Aufgaben organisieren und die Zusammenarbeit einrichten. Mit diesen Tools können Teams effizienter planen, kommunizieren und an gemeinsamen Projekten arbeiten, ohne dass Informationen verloren gehen. Im Bereich der Produktivität helfen Apps wie Microsoft OneNote, dabei Aufgaben und Ideen festzuhalten und zu strukturieren. Diese Apps ermöglichen es persönliche Ziele zu setzen und den Fortschritt zu verfolgen, was das Selbstmanagement und die Effizienz steigern. Für die Kommunikation und Zusammenarbeit sind Tools wie Microsoft Teams wichtig, sie unterstützen nicht nur beim Chatten und Videokonferenzen, sondern haben auch die Möglichkeit Dateien zu teilen, Aufgaben zuzuweisen und verschiedene Integrationen hinzuzufügen. Diese Tools sind für verteilte Teams besonders hilfreich. Kalender und Zeitmanagement Tools wie Google Kalender, helfen dabei Meetings zu organisieren und die verfügbare Zeit optimal zu nutzen. Automatisierte Erinnerungen und die Möglichkeit Verfügbarkeiten einfach zu teilen, reduzieren organisatorischen Aufwand und ermöglichen eine fokussierte Zeitnutzung. Zusätzlich gibt es KI-gestützte Analyse Tools. Diese Tools sind nützlich, um datenbasierte Entscheidungen zu treffen, da sie Muster und Trends erkennbar machen, die auf manuellem Weg nur schwer zu finden wären. Durch diese und weitere digitale Tools lässt sich die Effizienz im Alltag und Berufsleben erheblich steigern, sie ermöglichen sich auf strategische und kreative Aufgaben zu konzentrieren, während Routinearbeiten automatisiert werden. Was letztlich zu einer besseren Ausschöpfung des eigenen Potentials führt.

8.4 Selbstmanagement und Produktivität

Die Digitalisierung bietet viele Möglichkeiten, um Selbstmanagement und Produktivität zu steigern. Es gibt digitale Tools und Apps, welche dabei unterstützen können. Apps zur Zeitplanung und Organisation, wie Google Kalender, Outlook oder Timetree helfen dabei, den Tag zu strukturieren und Aufgaben zu priorisieren. Sie bieten Erinnerungen für wichtige Termine und ermöglichen es den Überblick über alle anstehenden Aktivitäten zu behalten. Durch die Möglichkeit Kalender zu teilen, wird auch die Koordination mit anderen erleichtert,

was die Effizienz steigern kann. To do Listen Apps, wie Microsoft to Do oder Tick helfen dabei Aufgaben in kleinere erreichbare Schritte aufzuteilen. Diese Apps ermöglichen es Prioritäten zu setzen und den Fortschritt zu überwachen. Einige bieten zusätzliche Funktionen wie Erinnerungen, Fälligkeitstermine und wiederkehrende Aufgaben, die das Aufgabenmanagement noch effizienter gestalten. Für die Zielverfolgung und persönliche Weiterentwicklung sind Apps wie Notion hilfreich. Sie unterstützen dabei Gewohnheiten aufzubauen, Ziele zu setzen und Fortschritte über einen längeren Zeitraum hinweg zu verfolgen. Habitracker verspaßen den Prozess, indem sie Aufgaben als Quests darstellt, was die Motivation steigern kann. Produktivitätstracker, wie Rescue Time oder Forest geben Aufschluss darüber, wieviel Zeit für verschiedene Aktivitäten aufgewendet wird. Rescue Time erfasst, wie lange man in Apps und Webseiten verbringt und gibt Feedback zur Produktivität. Forest hingegen hilft fokussiert zu bleiben, indem es den Nutzer dazu motiviert, das Smartphone in Pausen zulassen, um ein virtuelles Bäumchen wachsen zu lassen. Für die Gesundheitsförderung sind Apps, wie Headspace vorteilhaft. Hier gibt es Abläufe zur Meditation, um das mentale Gleichgewicht zu behalten. Sowie sämtliche Fitness Apps die für die Ernährung und Fitness nützlich sind. Sie unterstützen die mentale und physische Gesundheit und tragen so zur allgemeinen Produktivität bei. Schließlich gibt es Notiz und dokumentations Apps, wie Evernote oder Notion, die dabei helfen Gedanken und Informationen festzuhalten und strukturiert zu speichern. Diese Apps sind besonders nützlich, um Ideen zu sammeln, Aufgaben zu planen und Wissen zu organisieren, was die persönliche und berufliche Entwicklung unterstützt. Durch diese digitalen Werkzeuge wird das Selbstmanagement vereinfacht, die persönliche Produktivität gesteigert und das allgemeine Wohlbefinden gefördert. Sie helfen dabei gezielt an persönlichen Zielen zu arbeiten, den Alltag zu strukturieren und einen gesunden produktiven Lebensstil zu pflegen.

9. RISIKEN UND HERAUSFORDERUNGEN DER DIGITALISIERUNG

Wie im vorherigen besprochen, bringt die Digitalisierung nicht nur viele Möglichkeiten zur Potentialsteigerung, sondern beherbergt auch Risiken und neue, noch nie dagewesene Herausforderungen, welche mit besonderer Achtung behandelt werden müssen.

9.1 Überforderung und Stress

Die ständige Erreichbarkeit und die Flut an Informationen sind eine der großen Herausforderungen der Digitalisierung. Durch Emails, Messenger Dienste, soziale Medien und Benachrichtigungen auf verschiedenen Geräten sind Menschen heutzutage fast rund um die Uhr erreichbar, das kann dazu führen, dass der Nutzer sich permanent verpflichtet fühlt, sofort auf Anfragen zu reagieren oder über aktuelle Themen informiert zu bleiben. Diese Dauererreichbarkeit kann schnell zur Überforderung führen, da es schwer wird klare Grenzen zwischen Arbeits- und Privatleben zu ziehen.

Die sogenannte Informationsüberflutung beschreibt dieses Phänomen. Täglich prasseln Nachrichten, Feeds und Updates auf Nutzer ein. Das ständige Umschalten zwischen Aufgaben und Informationen erhöht das Risiko von Stress und dieser führt zur Überforderung. Um dieser entgegenzuwirken, helfen Methoden wie Digital Detox²³, also regelmäßige digitale Auszeiten. Sowie das gezielte Abschalten von Benachrichtigungen, hilft dabei sich besser zu fokussieren. Auch das Festlegen bestimmter Zeiten, in denen man erreichbar ist, sowie der Einsatz von Tools für Zeitmanagement und Priorisierung, zum Beispiel die Pomodoro Technik oder Focus Apps, können helfen die Balance zu bewahren. Insgesamt ist es wichtig, dass Nutzer lernen mit den digitalen Möglichkeiten bewusst umzugehen und sich Freiräume zu schaffen, um gesund und produktiv zu bleiben.

9.2 Datenschutz und Privatsphäre

Die digitale Revolte bringt eine Vielzahl an Risiken und Herausforderungen im Bereich Datenschutz und Privatsphäre mit sich. Bei der Nutzung digitaler Tools fallen oft große Mengen an persönlichen Daten an, die potenziell missbraucht werden oder in falsche Hände geraten könnten. Einige der wichtigsten Risiken sind zum einen das Risiko von Datenmissbrauch. Viele digitale Tools sammeln umfangreiche Daten über Nutzer, darunter persönliche Informationen, Standortdaten oder sogar Verhaltensmuster. Diese Daten werden oft zu Analyse-zwecken oder für personalisierte Werbung genutzt. Unternehmen können sie

23 Eine Auszeit von digitalen Medien nehmen

auch an Dritte verkaufen, was die Privatsphäre der Nutzer erheblich gefährdet. Cyberkriminalität ist ein weiteres großes Risiko. Hacker könnten versuchen auf persönliche Daten zuzugreifen, um Identitätsdiebstahl zu begehen oder sensible Informationen zu stehlen. Datendiebstähle und Lecks sind leider keine Seltenheit und oft sind Nutzer sich der Menge an Informationen, die über sie gespeichert werden, gar nicht bewusst. Auch fehlende Transparenz stellt ein Problem dar. Nutzer wissen häufig nicht genau, welche Daten ein Tool sammelt und wie diese verarbeitet oder weitergegeben werden. Viele Datenschutzerklärungen sind lang und schwer verständlich, so dass Nutzer oft zustimmen, ohne die Konsequenzen zu verstehen. Ein weiteres Problem ist die mangelnde Kontrolle über die eigenen Informationen. Einmal gespeicherte Daten bleiben oft lange auf den Servern der Anbieter, auch wenn der Nutzer das Tool oder die Plattform nicht mehr nutzt. Die Löschung von Daten ist oft kompliziert oder nicht vollständig möglich, wodurch die Daten jahrelang im Netz verbleiben. Schließlich können durch die Analyse seitens der Profile erstellt werden. Diese Profile können zur Manipulation von Konsumverhalten, politischen Ansichten oder sozialen Interaktionen genutzt werden. Besonders bei Social Media Plattformen ist dies problematisch, da algorithmisches Verhalten der Nutzer analysiert wird, wodurch diese Inhalte vorschlagen, die bestimmte Interessen verstärken. Um diesen Risiken entgegenzuwirken, sollten Nutzer auf die Sicherheit der verwendeten Tools achten und beispielsweise auf starke Passwörter, 2 Faktor Authentifizierung und sichere Netzwerke setzen. Auch das bewusste Nutzen datenschutzfreundlicher Tools und das regelmäßige Überprüfen der Datenschutzeinstellungen können helfen, die eigene Privatsphäre im digitalen Raum besser zu schützen.

9.3 Gefahr der Abhängigkeit

Die ständige Nutzung digitaler Tools durch die Digitalisierung verstärkt die Gefahr von Abhängigkeit erheblich. Durch die dauerhafte Verfügbarkeit von Smartphones, sozialen Medien und anderen Apps wird es für viele Menschen zur Gewohnheit jederzeit online zu sein. Diese Erreichbarkeit und permanente Reizflut haben direkte Auswirkungen auf die Konzentrationsfähigkeit und das Wohlbefinden. Viele Apps und Plattformen nutzen Mechanismen wie Likes, Push Benachrichtigungen und personalisierte Inhalte, die das Belohnungssystem im Gehirn aktivieren. Positive Rückmeldungen erzeugt einen kleinen

Glücksmoment, der dazu führt, dass Menschen immer wieder nach dem nächsten Dopamin Kick suchen. Diese zyklische Belohnung ist ein typisches Merkmal von Abhängigkeit und verstärkt das Verlangen, regelmäßig auf das Smartphone oder die App zu schauen, selbst wenn dies nicht notwendig ist. Einschränkungen der Konzentrationsfähigkeit, die ständige Ablenkung durch Nachrichten und Benachrichtigungen kann die Fähigkeit zur Konzentration erheblich beeinträchtigen. Wenn das Gehirn wiederholt zwischen verschiedenen Aufgaben hin und herspringen muss, fällt es schwerer den Fokus auf eine einzige Aufgabe zu legen. Studien zeigen, dass das sogenannte Multitasking mit digitalen Tools die kognitiven Fähigkeiten negativ beeinflussen kann. Auf lange Sicht wird es schwieriger, sich ohne Unterbrechung in eine tiefere Konzentrationsphase zu begeben, auch bekannt als Deep Work. Was nun die Qualität und Effizienz der Arbeit beeinträchtigen kann. Beeinträchtigungen des Wohlbefindens durch die ständige Nutzung digitaler Tools kann zudem das Wohlbefinden negativ beeinflussen die „fear Office missing out“(FOMO), Angst etwas zu verpassen, wird durch soziale Medien verstärkt. Die Angst etwas zu verpassen, wenn man nicht ständig online ist. Auch der Vergleich mit anderen und deren scheinbar perfektes Leben, kann zu einem sinkenden Selbstwertgefühl und erhöhtem Stress führen. Eine übermäßige Nutzung digitaler Geräte, insbesondere abends, kann zudem die Schlafqualität verringern, da das blaue Licht der Bildschirme die Melatonin Produktion hemmt und damit den natürlichen Schlafrythmus stört. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die ständige Nutzung digitaler Tools durch Nachrichten Abhängigkeiten fördern kann, die Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigt und das Wohlbefinden der Menschen verschlechtern kann. Es fällt schwerer Focus zu behalten. Deshalb ist ein bewusster und kontrollierter Umgang von Nutzungszeit von hoher Bedeutung, um die negativen Auswirkungen zu reduzieren und die eigene digitale Nutzung gesünder zu gestalten.

9.4 Ungleichheit beim Zugang zu digitalen Ressourcen

Der Zugang zu digitalen Ressourcen ist ein bedeutendes Thema, das eng mit der Wirtschaft und sozialen Chancen verknüpft ist. Es unterscheidet sich zwischen denjenigen, die Zugang zu modernen Technologien und Internet haben und jenen die ausgeschlossen sind. Menschen mit Zugang zu Smartphones, Computern und schnellem Internet haben erhebliche Vorteile. Sie können Onlinekurse besuchen, digitale Informationen einsehen und an virtuellen Meetings teilnehmen.

Dies eröffnet Möglichkeiten zur Weiterbildung und beruflichen Entwicklung, die für Menschen ohne Zugang nicht gegeben sind. Auf der anderen Seite stehen Menschen in ländlichen oder einkommensschwachen Regionen oft ohne Zugang zu diesen Technologien. Dies führt zu einer digitalen Kluft, die den Zugang zu wichtigen Informationen über Bildungsressourcen oder Dienstleistungen wie Telemedizin einschränkt. In der Bildung ist diese Diskrepanz besonders offensichtlich, Schüler und Studierende die zu Hause über Computer und Internet verfügen, können an online Lernplattformen teilnehmen. Während ihre Altersgenossen, die diese Ressourcen nicht haben, zurückbleiben. Dies kann langfristig zu ungleichen Bildungschancen führen, was sich negativ auf die beruflichen Perspektiven auswirkt. Unternehmen, die digital gut aufgestellt sind, haben einen klaren Wettbewerbsvorteil. Kleinere Unternehmen oder Start Ups ohne Zugang zu digitalen Werkzeugen, haben Schwierigkeiten im Markt zu bestehen. Die Fähigkeit online zu verkaufen oder Dienstleistungen anzubieten, ist für den wirtschaftlichen Erfolg zunehmend entscheidend. Zudem verstärkt der fehlende Zugang zu digitalen Ressourcen soziale Ungleichheiten. Menschen ohne Zugang können von wichtigen gesellschaftlichen Diskursen ausgeschlossen werden, sei es im Bezug auf politische Entscheidung, Gesundheit oder soziale Bewegungen. Diese digitale Ausgrenzung kann die gesellschaftliche Teilhabe und den sozialen Zusammenhalt gefährden. Um diese Diskrepanzen zu verringern ist es wichtig Initiativen zu unterstützen, die den Zugang zu Technologien fördern. Dazu gehören staatliche Förderprogramme, die den Ausbau der digitalen Infrastruktur in ländlichen Gebieten vorantreiben. Sowie gemeinnützige Organisationen die Schulungen und Ressourcen bereitstellen. Letztlich geht es darum eine inklusive digitale Gesellschaft zu schaffen, in der alle die gleichen Chancen haben und von den Vorteilen der Digitalisierung zu profitieren.

10. FAZIT

Um eine Gesellschaft mit gleichen Möglichkeiten und Chancen zu bilden, lässt sich zusammenfassend sagen, dass die Digitalisierung keineswegs abgeschlossen ist und die Herausforderungen, die mit ihr gekommen sind, weiter zu bearbeiten und zu bewältigen sind.

Der Prozess der Digitalisierung wird sich immer weiter entwickeln, da er im direkten Zusammenhang mit den sich ständig weiterentwickelnden Techno-

logien steht. Diese Entwicklung muss unter ständiger Beobachtung bleiben, um die Auswirkungen der mit ihr in Kontakt stehenden Personen zu beurteilen.

Hauptaugenmerk sollte und muss es sein, eine Überforderung zu vermeiden. Diese Überforderung, in Form von Stress, mentalen und körperlichen Einschränkungen und gesellschaftlicher Akzeptanz, darf nicht die leitende Position in der Gesellschaft übernehmen.

Folgen dieser Überforderung führen nicht selten zu ernsthaften Erkrankungen, physischer oder psychischer Art. Das bedeutet alle Generationen können in der gleichen Art und Weise mehr oder weniger davon betroffen sein. Für die Betroffenen kann dies wiederum zu einer Isolation führen. Wobei wieder der soziale wie der physische Aspekt eine Rolle spielen kann.

Ein weiterer zu beachtender Faktor liegt in der Wirtschaft. Die hier ausfallenden Beschäftigten können keine Arbeitsleistung erbringen. Betroffene Heranwachsende können nicht fähig sein, ausgiebig ihre Bildungsmöglichkeiten zu genießen.

Gleichzeitig bietet die Digitalisierung, bestehende Prozesse zu beschleunigen. Es besteht auch die Möglichkeit, dass sich überfordert gefühlte Personen leichter in neue Aufgaben und Arbeitsabläufe einarbeiten und dadurch der eventuelle Stressfaktor reduziert wird.

Anschließend ist meine Erkenntnis im Rahmen dieser Ausarbeitung, dass es keine nur positiven oder nur negativen Auswirkungen gibt, und dass die Erfindung der Digitalisierung generell negative Auswirkungen birgt, welche die Entwicklung eines Potential habenden Menschen beeinflusst.

11. QUELLEN

1. Die-Bonn.de „viele Menschen können ihr Potenzial nicht ausschöpfen“ (03/2014) <https://www.die-bonn.de/zeitschrift/32014/kompetenzmessung-01.pdf>
2. oecd-ilibrary – How’s Life in the Digital Age? (26.02.2019), <https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/1ffff128f-de.pdf, expires=1729938877&id=id&accname=guest&checksum=06F423C299A7D4952025BBD67EA17F55>
3. Springer Nature Link – Digitalisierung der Arbeit und demografischer Wandel (01.01.2015), https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-658-08791-3_6
4. Kulturverlag Kadmos – Medien der Macht, Macht der Medien (09/2007), https://www.kulturverlag-kadmos.de/programm/details/medien_der_macht-macht_der_medien
5. Sozialministeriums Österreich (11.07.2024): Mediensucht, <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Drogen-und-Sucht/Verhaltenss%C3%BCchte/Mediensucht.html>
6. Econstor: Z. Zeitschrift marxistische erneuerung (2022), ISS. 129, pp. 174–185 – Automobilindustrie im Umbruch <https://www.econstor.eu/bitstream/10419/300254/1/Full-article-Weis-Automobilindustrie-im-Umbruch.pdf>
7. Medienpädagogik Ludwigsburg – Wissen 2.0 (10.10.2023), <https://www.medienpaed-ludwigsburg.de/article/view/491>
8. Max-Plank-Institut für Bildungsforschung – Mit der Informationsflut sinkt die Aufmerksamkeitsspanne der Gesellschaft (15.04.2019), <https://www.mpib-berlin.mpg.de/pressemeldungen/informationsflut-senkt-aufmerksamkeitsspanne>
9. Studysmarter – Informationsverarbeitung im Gedächtnis (Erklärung), <https://app.studysmarter.de/studyset/3478375/summary/23395546>
10. Homöopathiezentrum Regensburg – Die Auswirkung digitaler Medien auf unser Gehirn (18.08.2012) <https://www.homoeopathie-regensburg.de/die-auswirkung-digitaler-medien-auf-unser-gehirn/>
11. Ipc Akademie individuelles Performance Coaching – Neugier – Die unterdrückte Superkraft (08.08.2023) <https://ipc-akademie.com/blog/neugier-die-unterdrueckte-superkraft/>
12. SupraTix – Kreativität und Innovation im digitalen Zeitalter (02/2022) <https://supratix.com/blog/agiles-projektmanagement-das-planspiel/kreativitat-und-innovation-im-digitalen-zeitalter/>
13. Kindergesundheit-Info.de – Medien im Alltag von Kindern (07.05.2024) <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/mediennutzung/kinder-und-medien/>
14. aertzblatt.de – wie Social Media die Hirnentwicklung beeinflusst (06.01.2023) <https://www.aertzblatt.de/nachrichten/140002/Wie-Social-Media-die-Hirnentwicklung-beeinflusst>
15. ZDF.de – [UN-]SOCIAL (04.05.2021) <https://www.zdf.de/politik/frontal/doku-unsocial-warum-soziale-medien-unsere-gesellschaft-bedrohen-100.html>

16. YouTube – Terra Xplore – bildschirmzeit – wie verändert dich Sozial Media (06.07.2023), <https://www.youtube.com/watch?v=P7ToH0ExG2o>
17. Universität Siegen, Future Magazin – Diagnose der digitalen Gesellschaft (01/2019), https://www.unisiegen.de/presse/relaunch/publikationen/archiv/future/2019_future_de.pdf

Weitere:

18. Management School St. Gallen – Seminar: Potential der eigenen Stärken: wirksame Selbstführung <https://www.mssg.ch/individuelle-weiterbildung-fuer-fuehrungskraefte/seminare/potenzial-eigene-staerken-selbstfuehrung>
19. Archiv.ub.uni-Heidelberg – Die Förderung von jungen und älteren Potentialträgern vor dem Hintergrund des demographischen Wandels (03/2013) https://archiv.ub.uni-heidelberg.de/volltextserver/17625/1/MHausi_Dissertation_Veroeffentlichung_3.pdf
20. Springer Nature Link – Digitale Transformation- Transformation der Unternehmen im digitalen Zeitalter (26.10.2019) https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-662-59807-8_9
21. Springer Nature Link – Öffentlichkeit, Verantwortung und Gemeinwohl im digitalen Zeitalter (20.12.2018) https://link.springer.com/article/10.1007/s11616-018-00463-1?wt_mc=Internal.Event.1.SEM.ArticleAuthorOnlineFirst&utm_source=ArticleAuthorContributingOnlineFirst&utm_medium=email&utm_content=AA_en_06082018&ArticleAuthorContributingOnlineFirst_20181223
22. Buch Booms Verlag: Mensch und Welt im Zeichen der Digitalisierung - Perspektiven der Philosophischen Anthropologie Plessners
23. Thieme Nervenheilhunde – Digitale Demen (07/2012) <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0038-1628243>
24. Dorsch Lecikon der Psychologie – Digitale Demenz <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/digitale-demenz#>
25. Zukunftsthemen – Generation Z: Mental Imbalance Youth (08.12.2021) https://www.zukunftsinstitut.de/zukunftsthemen/generation-z-mental-imbalance-youth?hs_amp=true
26. Semantic Scholar – Wissensdrang und Schwärmertum in Lessings frühem Faust-Fragment (01.10.2020) <https://www.semanticscholar.org/paper/Wissensdrang-und-Schw%C3%A4rmertum-im-Berliner-Szenar%2C-Lindel/bc4a554dffbc303f5296d8144792a9bc3e1b384>

Lena Resin

Lena Rosin

Der Status und die Zukunft psychischer Gesundheit im Technologiezeitalter

1. EINLEITUNG

1.1 Warum ist das Thema wichtig

Das Leben vieler Menschen wurde in den letzten Jahrzehnten durch die Digitalisierung grundlegend verändert. Jene bietet unter anderem Vorteile, wie die Möglichkeit, jederzeit, ortsunabhängig mit anderen zu kommunizieren oder Zugang zu Informationen zu haben.¹

Bei der Kommunikation, der Arbeit und auch der Freizeitgestaltung spielen Technologien heutzutage eine große Rolle. Das zeigt sich aber nicht nur darin, wie Informationen erhalten werden und wie Menschen miteinander kommunizieren, sondern auch, wie diese modernen Lebensbedingungen sich auf die psychische Gesundheit der Gesellschaft auswirken.

Diese Seminararbeit will sich mit der Frage beschäftigen, wie die zunehmende Nutzung von Technologien die mentale Gesundheit beeinflusst und was das für die Zukunft bedeutet.

Das Thema ist besonders relevant, weil psychische Erkrankungen wie zum Beispiel Depressionen oder Angststörungen in der heutigen Gesellschaft und in den neuen Generationen immer häufiger auftreten² und gleichzeitig auch die Nutzung digitaler Medien deutlich zugenommen hat. Technologien können einerseits helfen, indem sie psychische Unterstützung leicht verfügbar machen, durch Dinge wie Apps für Achtsamkeit, welche Nutzern helfen sollen, Achtsamkeit zu praktizieren und mentale Gesundheit zu fördern, mit Funktionen die Entspannung, Meditation und Selbstreflexion unterstützen, oder auch mit

1 (Pew Research Center, 2021)

2 (World Health Organization, 2021)

Online-Therapieangeboten.³ Studien zeigen andererseits, dass großer Medienkonsum, insbesondere von sozialen Netzwerken, das Risiko für negative Folgen psychischer Befindlichkeiten erhöhen kann, insbesondere durch die Aktivität in sozialen Netzwerken oder auch das Gefühl, ständig etwas zu verpassen und ständig erreichbar sein zu müssen.⁴

1.2 Was soll mit dieser Arbeit erreicht werden?

Das Ziel dieser Arbeit ist es, ein grundlegendes Verständnis zu schaffen über die aktuelle Situation der psychischen Gesundheit im digitalen Zeitalter und darüber, wie sie sich in Zukunft möglicherweise entwickeln könnte. Untersucht wird, welche positiven und auch negativen Effekte durch die Digitalisierung auftreten und was Technologien für das Wohlbefinden tun können.

Als Grundlage werden wissenschaftliche Artikel und Studien zur Psychologie, Gesundheit und Medienwissenschaft verwendet, welche die psychischen Auswirkungen der Technologie untersuchen sollen. Außerdem werden Beispiele zu digitalen Gesundheitsangeboten wie Achtsamkeits-Apps oder Online-Beratung angesprochen.

1.3 Wie ist die Arbeit aufgebaut?

Die Arbeit ist so aufgebaut, dass in dem ersten Kapitel ein Überblick über die Auswirkungen von Technologien auf die psychische Gesundheit gegeben wird. Dabei werden Risiken und auch positive Möglichkeiten angesprochen. In dem weiteren Kapitel wird sich mit digitalen Hilfsmitteln beschäftigt, welche die mentale Gesundheit fördern sollen. Dann anschließend werden im dritten Kapitel die Möglichkeiten der Entwicklung und der Herausforderungen der Zukunft angesprochen. Dies soll zeigen, wie die Digitalisierung sich auf das psychische Wohlbefinden der Gesellschaft auswirkt und was in Zukunft wichtig sein könnte, um die negativen Auswirkungen der Technologie abzumildern, aber auch um ihre Chancen zu nutzen.

3 (Martínez-Martín et al.,2018)

4 (Twenge et al.,2018)

2. PSYCHISCHE GESUNDHEIT HEUTE

In der heutigen Gesellschaft ist die psychische Gesundheit ein wichtiges Thema. Die psychische Gesundheit besteht aus dem emotionalen, psychologischen und sozialen Wohlbefinden einer Person. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert die psychische Gesundheit als einen Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person die Fähigkeit hat, die normalen Anforderungen des Lebens zu bewältigen, produktiv zu arbeiten und einen Beitrag zur Gemeinschaft zu leisten.⁵ Das bedeutet, dass psychische Gesundheit nicht nur heißt, dass keine psychischen Erkrankungen vorhanden sind, sondern es auch um die Fähigkeit geht, Herausforderungen im Leben zu bewältigen.

2.1 Definition psychischer Gesundheit

Psychische Gesundheit besteht aus verschiedenen Faktoren wie emotionaler Stabilität, Bewältigungsmechanismen und sozialer Kommunikation. Das bedeutet, dass ein guter mentaler Zustand heißt, dass eine Person in der Lage ist, ihre Emotionen ins Gleichgewicht zu bringen, mit Stress umgehen und positive Beziehungen zu anderen Menschen aufbauen kann.⁶

2.2 Wie geht es den Menschen psychisch?

Es gibt mehrere Studien, die gezeigt haben, dass in den letzten Jahren die psychische Gesundheit vieler Menschen immer mehr leidet. Eine Umfrage des Deutschen Jugendinstituts (DJI) aus dem Jahr 2021 zeigt, dass ungefähr 15 % der Jugendlichen mit psychischen Problemen zu kämpfen haben, was auf eine besorgniserregende Zunahme psychischer Erkrankungen hindeutet.⁷

2.2.1 Welche Rolle spielt Technologie dabei?

Technologie hat positive, aber auch negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit der Menschen. Sie ermöglicht einerseits jederzeit den Zugriff auf Informationen und Online-Communitys als eine Art sozialer Unterstützung,

5 (WHO, 2018)

6 (Berk, 2018)

7 (DJI, 2021)

die der psychischen Gesundheit helfen können.⁸ Andererseits kann zu viel Bildschirmzeit negative Konsequenzen haben.

2.2.2 Positive Aspekte (Apps, Teletherapie)

Positive Aspekte der Technologie zum Thema psychischer Gesundheit sind beispielsweise die Verfügbarkeit von Apps und Teletherapie, was eine Form der psychologischen Therapie ist, welche über Kommunikationsmittel wie beispielsweise Videokonferenzen oder Textnachrichten durchgeführt wird. Achtsamkeits-Apps helfen Nutzern bei der Stressbewältigung und Achtsamkeit. Es gibt Studien, die zeigen, dass solche Achtsamkeits-Apps Stress reduzieren können und Lebensqualitäten verbessern.⁹ Teletherapie gibt Menschen die Möglichkeit, psychologische Unterstützung von zu Hause aus zu erhalten, was hilfreich sein kann in Zeiten von Kontaktbeschränkungen wie beispielsweise der Zeit der Coronapandemie.¹⁰

2.2.3 Negative Aspekte (Cybermobbing, soziale Isolation)

Es gibt andererseits viele negative Aspekte, die durch die Technologie verstärkt werden. Als Beispiel gibt es Cybermobbing, welches ein immer massiveres Problem wird, das besonders die neueren Generationen betrifft. Eine Studie von Kowalski et al. (2014) zeigt, dass Cybermobbing eng verbunden ist mit der Zunahme von mentalen Krankheiten wie Angstzuständen und Depressionen. Das ständige Nutzen von sozialen Medien führt aber auch zur gesellschaftlichen Isolation, weil persönliche Kontakte durch digitale Interaktionen ersetzt werden.¹¹

3. SUCHTVERHALTEN BEI TECHNOLOGIE

Das Suchtverhalten der Gesellschaft in Bezug zur Technologie ist ein wichtiges Thema in der derzeitigen Gesellschaft. Immer mehr Menschen verbringen viel Zeit in ihrem Alltag mit technologischen Geräten und sozialen Netzwerken.

8 (RSPH, 2019)

9 (Flett et al., 2019)

10 (Torous et al., 2020)

11 (Twenge et al., 2018)

In diesem Abschnitt soll untersucht werden, wie Technologie süchtig macht, warum so eine Sucht immer mehr als Normalität angesehen wird und was der gesellschaftliche Druck damit zu tun hat.

3.1 Wie machen uns Algorithmen süchtig?

Algorithmen, welche verwendet werden in sozialen Medien oder auch online-Plattformen, spielen eine wichtige Rolle bei dem Suchtverhalten zum Thema Technologie, denn diese Algorithmen sind so programmiert, dass sie nur die Inhalte präsentieren, die für den Zuschauer oder Nutzer besonders ansprechend sein könnten. Sie analysieren das Verhalten des Nutzers, um herauszufinden welche Inhalte als interessant empfunden werden könnten und welche Inhalte sie am wahrscheinlichsten dazu bringt, mehr Zeit auf der Plattform zu verbringen. Laut Alter (2017) soll die Programmierung von diesen Algorithmen so optimiert sein, dass bei den Nutzern ein Gefühl von Neugier und Belohnung entstehen soll. Das passiert oft durch „Belohnungsschleifen“, hier werden Nutzer durch Engagement mit beispielsweise Kommentaren oder neuen Inhalten belohnt. Dieses System fördert die Ausschüttung von Dopamin im Gehirn, einem Neurotransmitter, welcher mit Glücks- und Belohnungsgefühlen im Zusammenhang steht.¹² Somit wird der Nutzer motiviert, immer wieder auf die Plattform zurückzugreifen, um jene positiven Erfahrungen wieder zu haben.

Noch etwas, was zur Sucht beiträgt, ist die Möglichkeit, ständig an Informationen und Unterhaltung zu gelangen. Dies führt dazu, dass viele Nutzer das Gefühl haben, ständig online sein zu müssen, was auch in vielen Fällen zur Sucht führen kann.¹³

3.2 Warum wird Sucht immer normaler?

Die Normalisierung von Suchtverhalten im Zusammenhang mit Technologie ist sehr besorgniserregend. Studien zeigen, dass besonders in den letzten Jahren der Gebrauch von Smartphones und sozialen Medien besonders bei jungen Menschen zur Norm geworden sind.¹⁴ Die dauerhafte Verfügbarkeit führt dazu,

12 (Lembke, 2020)

13 (Andreassen et al., 2016)

14 (Twenge & Campbell, 2019)

dass viele Menschen sich an das dauerhafte Scrollen und Surfen gewöhnen, was zur Abhängigkeit führt.

Diese Sucht wird auch durch den sozialen Druck verstärkt. Es wird oft erwartet, dass man immer erreichbar ist und direkt auf Nachrichten etc. antwortet. Der Begriff „FOMO“ (Fear of Missing Out) beschreibt die Angst etwas zu verpassen, was viele Nutzer dazu bringt, immer wieder auf ihre Geräte zu schauen,¹⁵ was zur Folge hat, dass das viel Zeit an digitalen Geräten verbringen, akzeptiert und als normal angesehen wird. Immer mehr Menschen verfallen dieser Sucht, ohne es als problematisch anzusehen.

4. EXTREMMEINUNGEN DURCH ALGORITHMEN

In der heutigen digitalen Welt sind soziale Medien ein Hauptmittel bei der Verbreitung von Informationen. Die Algorithmen, welche von den Plattformen gesteuert werden, beeinflussen, welche Inhalte den Nutzern angezeigt werden. Dieser Teil wird erklären, wie Algorithmen zur Verbreitung von Extremmeinungen beitragen.

4.1 Wie verbreiten sich Extremmeinungen?

Die Algorithmen sozialer Medien haben einen direkten Einfluss auf die Verbreitung von Extremmeinungen. Diese Extremmeinungen tragen dazu bei, dass Nutzer mehr Engagement zeigen, weil sie häufig emotionale Reaktionen auslösen. Eine Studie von Bakshy et al. (2015) zeigt, dass Inhalte, die extreme Standpunkte vertreten, häufiger geteilt werden und auch dazu führen, dass Nutzer sich in eigenen Ansichten bestärkt fühlen.

Die Filterblase ist noch etwas, was zu der Verbreitung von Extremmeinungen beiträgt. Die Filterblase beschreibt, wie Algorithmen Nutzern hauptsächlich Inhalte zeigen, die ihre schon vorhandenen Überzeugungen validieren, wodurch sie fast gar nicht mit anderen Ansichten konfrontiert werden.¹⁶ Diese Filterblasen können die Wahrnehmung der Nutzer von der Realität verzerren.

15 (Przybylski et al., 2013)

16 (Pariser, 2011)

Als Beispiel für mögliche Auswirkungen von Extremmeinungen in sozialen Medien ist die Verbreitung von inkorrekten Informationen und auch Verschwörungstheorien in der Corona-Pandemie. Eine Studie von Zarocostas (2020) zeigte, dass Algorithmen zur Verbreitung von Fehlinformationen beigetragen haben.

5. RECHTECKIGES DENKEN UND VERLUST DER SPONTANITÄT

Heutzutage beeinflussen Technologien nicht nur unsere Kommunikation, sondern auch unser Denken und unsere Fähigkeit kreativ zu sein. Rechteckiges Denken ist eine wenig flexible Denkweise, welche an klare Vorgaben oder feste Strukturen gebunden ist. Sie ist also nicht gemacht für kreative oder spontane Herangehensweisen an Probleme. Dieses Denken wird in der digitalen Welt durch das Benutzen von sozialen Medien und anderen Plattformen verstärkt, denn bei diesen bekommt man nur schnelle und oft oberflächliche Antworten. Der folgende Abschnitt behandelt die Bedeutung des rechteckigen Denkens und was genau die Technologie mit dem Schwund an Spontanität, flexiblem und kreativem Denken zu tun hat.

Laut Carr (2010) können diese kurzen oberflächlichen Antworten dazu führen, dass Menschen weniger tiefgründige Überlegungen anstellen. Das stellt ein Problem dar, denn kreatives Denken fördert die Fähigkeit verschiedene Perspektiven zu betrachten.

Eine Studie von Cacioppo et al. (2013) besagt, dass Menschen, welche sich nur auf die Auskunft der Medien verlassen, weniger fähig sind selbst zu reflektieren und weniger objektiv beurteilen können.

5.1 Warum denken wir weniger spontan?

Die ständige Anwesenheit von Informationen über digitale Geräte ist eine sehr große Ablenkung. Ravizza et al. (2017) zeigt hier, dass Studenten, welche, während sie lernen, ihr Smartphone benutzen, sich deutlich weniger Informationen merken. Diese Ablenkungen führen dazu, dass Menschen sich ständig neu konzentrieren müssen, weshalb weniger spontane Gedanken und intuitive Reaktionen möglich sind.

5.2 Wie beeinflussen digitale Gewohnheiten unser flexibles und kreatives Denken?

Es gibt Studien, die zeigen, dass tägliche Gewohnheiten im Umgang mit digitalen Technologien eine große Auswirkung auf kreatives und flexibles Denken haben.

Diese Studien zeigen, dass häufige Unterbrechungen durch Benachrichtigungen, und die ständige Erreichbarkeit, die kognitiven Ressourcen belasten. Dies sind die mentalen Fähigkeiten einer Person, welche zum Verarbeiten von Informationen und zur Problemlösung benötigt werden. Diese häufigen Unterbrechungen durch Benachrichtigungen schränken unter anderem auch das kreative Denken ein,¹⁷ also bleibt durch die ständige Ablenkung von Technologien wenig Platz für freies Denken und kreative Problemlösungsprozesse.

Menschen verbringen viel Zeit damit, durch soziale Medien zu scrollen und denken währenddessen weniger aktiv nach. Was als eine Bedingung für kreatives Denken notwendig ist, genauso wie die Entspannung und die Möglichkeit zur freien Assoziation, also Gedanken und Ideen frei und ohne Einschränkungen äußern zu können.

6. DIE ZUKUNFT DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT IM TECHNOLOGIEZEITALTER

Das Zusammenleben von Technologie und der Menschheit wird höchstwahrscheinlich auch zukünftig einen Einfluss auf die psychische Gesundheit der Gesellschaft haben. In diesem Abschnitt wird betrachtet, wie die Zukunft der psychischen Gesundheit im Zusammenhang zur Digitalisierung aussehen könnte und welche Herausforderungen vermutlich auftreten werden.

6.1 Wie könnte die Zukunft aussehen?

In der Zukunft wird es wahrscheinlich neue Wege geben, technologischen Entwicklungen zur Förderung von mentaler Gesundheit zu verhelfen. Teletherapie

17 (Sicart, 2014)

und Achtsamkeits-Apps könnten noch wichtiger für das Gesundheitswesen werden. Laut einer Schätzung von dem Statista Research Department (2022) wird der Markt für digitale Gesundheitslösungen bis 2025 voraussichtlich über 600 Milliarden US-Dollar wert sein, was möglicherweise bedeutet, dass mehr Menschen leichten Zugang zu psychischen Gesundheitsressourcen haben könnten.

Die Künstliche Intelligenz (KI) könnten Therapeuten ersetzen, indem sie auf individuelle Bedürfnisse und Verhaltensmuster des Individuums eingehen.¹⁸

Dennoch muss vorsichtig damit umgegangen werden, denn auch wenn diese digitalen Interventionen wohlmöglich eine gute Möglichkeit wären, ist es wichtig, dass sie nicht an Qualität mangeln, denn bei Menschen mit psychischen Erkrankungen können auch schnell Methoden negativ verlaufen. Solche Technologien sollten immer durch Fachleute, welche sich auskennen mit psychischer Gesundheit, unterstützt werden.

6.2 Welche Risiken und Herausforderungen gibt es?

Es gibt allerdings auch erhebliche Risiken und Herausforderungen, die mit der Digitalisierung zusammenhängen und mit Folgen für die psychische Gesundheit zusammenhängen, wie zum Beispiel die Sicherheit der Daten, denn das Verwenden von privaten Daten von Individuen für die Analyse und die Behandlung braucht strenge Datenschutzmaßnahmen, damit die Privatsphäre der Nutzer geschützt werden kann.¹⁹ Denn der Missbrauch dieser privaten Daten könnte schlimme Folgen für die betroffenen Personen haben.

Das würde natürlich bedeuten, dass die betroffenen Personen dadurch einen Verlust an persönlichen Kontakten haben. Außerdem könnte das Nutzen von digitaler Therapie dazu führen, dass traditionelle Therapieformen nicht mehr so häufig genutzt und im Extremfall Personen ihren Job verlieren würden. Wenn traditionelle Therapieformen nicht mehr häufig genutzt werden würden, könnte das vor allem für Menschen mit schweren psychischen Erkrankungen ein Problem darstellen, da bei bestimmten Personen so etwas wie persönliche Bindungen und menschlicher Kontakt entscheidend für den Heilungsprozess sind.²⁰

18 (Fitzpatrick et al., 2017)

19 (Eden et al., 2021)

20 (González et al., 2019)

Zusätzlich wenn Personen abhängig werden von digitalen Plattformen und nur mit eben diesen mit ihren psychischen Problemen umgehen können, würde das irgendwann ihre Fähigkeit einschränken, mit Herausforderungen im realen Leben umzugehen.²¹

7. LÖSUNGEN UND EMPFEHLUNGEN

7.1. Was können wir vorbeugend tun?

Um den negativen Auswirkungen der Technologie auf die psychische Gesundheit aus dem Weg zu gehen, ist es wichtig, früh Vorkehrungen zu treffen. Strategisch wäre es, digitale Kompetenzen zu fördern, wobei Menschen lernen, gesund und sinnvoll mit der Technologie umzugehen und sie zu nutzen, so kann besser mit Herausforderungen umgegangen werden, welche mit digitalen Medien verbunden sind. Eventuell könnten bestimmte Programme zur Medienbildung in Schulen dabei helfen, mit einem gesunden Verhältnis zur Technologie aufzuwachsen.²²

Wichtig ist es auch, Selbstfürsorge zu praktizieren und zu fördern. Meditation und Achtsamkeitsübungen können Personen helfen, weniger gestresst zu sein und deren emotionale Resilienz zu stärken und somit positive Bewältigungsmechanismen zu entwickeln.²³

Ein weiterer Ansatz könnte die Förderung durch beispielsweise unterstützende Gemeinschaften sein, etwa durch Gruppentherapien, Selbsthilfegruppen oder Online-Communities, wo Menschen sich über ihre Erfahrungen austauschen und sich auch gegenseitig unterstützen können. Diese sozialen Bindungen sind relevant für betroffene Personen, um weniger das Gefühl der Isolation zu haben, welches durch übertriebene Nutzung von Technologien entstehen kann.²⁴

21 (Twenge, 2017)

22 (Müller & Henn, 2020)

23 (Keng et al., 2011)

24 (Wang et al., 2020)

8. FAZIT

Das Untersuchen von dem Status und der Zukunft der psychischen Gesundheit im Technologiezeitalter hat Erkenntnisse zum Vorschein gebracht, welche wichtig sind, um die Herausforderungen aber auch Chancen der Technologie zu verstehen und gegebenenfalls zu handeln.

Als Erstes wurde gezeigt, dass Technologien positive aber auch negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit der Menschen haben können. Positive Beispiele wären, dass digitale Therapieangebote und Achtsamkeits-Apps der Gesellschaft ermöglichen würden, leichter Hilfe und Unterstützung zu erhalten, was besonders wichtig ist in dieser Zeit, wo besonders viele Menschen wegen psychischen Belastungen wie Stress oder sozialer Isolation, Hilfe benötigen.²⁵ Das Vorhandensein dieser Technologien könnte helfen, das Bewusstsein für psychische Gesundheit zu fördern und es leichter machen, an professionelle Hilfe zu gelangen.

Andererseits zeigt die Untersuchung auch, dass das extreme Nutzen von Technologie übermäßig Nachteile mit sich bringt. Das Suchtverhalten, vor allem in Bezug auf soziale Medien, hat stark zugenommen. Die Algorithmen, welche dafür programmiert wurden, Nutzer durch gezielte Dopaminfreisetzungen in einer Schleife von Inhalten festzuhalten, kann zu einer ernstzunehmenden Sucht führen. Dies führt nicht nur dazu, dass Betroffene weniger soziale Interaktionen haben, sondern auch dazu, dass es zu mentalen Krankheiten wie Angstzuständen oder Depressionen kommen kann, welche durch ständiges Vergleichen in den sozialen Medien und Cyber-Mobbing noch mehr gefördert würden.²⁶

Noch ein Punkt ist der Verlust der Spontanität und Kreativität durch digitale Medien. Sogenanntes „rechteckige Denken“, welches aus festen Strukturen und Abläufen besteht, kann die Fähigkeit, kreativ Probleme zu lösen, bremsen und eine flexible Denkweise einschränken. In dieser Zeit, wo die digitalen Medien immer mehr Relevanz bekommen, können diese Probleme zu langanhaltenden Auswirkungen auf Innovationskraft aber auch der individuellen Entwicklung führen.²⁷

25 (Harrison et al., 2021)

26 (Twenge, 2019)

27 (Fischer et al., 2020)

Auch die Ausbreitung von Extremmeinungen durch Algorithmen sozialer Medien ist noch ein wichtiges Thema, welches, durch diese Arbeit zum Vorschein kam. Die Funktionsweise von Algorithmen macht es leichter, extreme Ansichten zu verbreiten, jene beeinflussen nicht nur das gesellschaftliche Miteinander negativ, sondern auch die Psyche von Menschen oder Menschengruppen, welche mit diesen Extremmeinungen konfrontiert werden und sich eventuell dadurch isolieren.²⁸

Zusammenfassend kann man sagen, dass die Technologie unweigerlich immer in Bezug zur psychischen Gesundheit steht. Technologie könnte zwar dazu beitragen, das Wohlbefinden und die mentale Gesundheit der Gesellschaft zu fördern, dennoch ist es von Relevanz, Herausforderungen, die dadurch entstehen mit Vorsicht anzugehen, um auf mögliche Folgen vorbereitet zu sein.

Dies braucht einen multidimensionalen Ansatz, was bedeutet, dass das Problem aus verschiedenen Perspektiven analysiert werden muss, denn nur wenn ein harmonisches Verhältnis herrscht zwischen der Technologie, ihrem Fortschritt und Menschen mit ihrem Wohlbefinden, kann eine positive Zukunft für die psychische Gesundheit im digitalen Zeitalter existieren.

28 (Sunstein, 2018)

9. QUELLENVERZEICHNIS

1. World Health Organization (WHO) (2018). Mental health: strengthening our response.
2. Deutsches Jugendinstitut (DJI) (2021). Jugendliche in der Krise? München: DJI.
3. Cal Newport (2019). Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World.
4. Nicholas Carr (2010). *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*.
5. Pitz, J. T. K. (2019). *Die digitale Gesellschaft und ihre Folgen für das psychische Wohlbefinden*. Springer.
6. Pew Research Center (2021): Pew, Research Center. (2021). The pandemic's impact on the digital divide. Retrieved from [pewresearch.org](https://www.pewresearch.org)
7. Martínez-Martín et al. (2018): Martínez-Martín, P., Rojo-Abuín, J. M., & Forjaz, M., J. (2018). Impact of technology on the health of the elderly: A systematic review. *Geriatrics*, 3(2), 27. DOI: 10.3390/geriatrics3020027
8. Twenge et al. (2018): Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after, 2010 and links to increased new media screen time. *Psychiatric Services*, 69(3), 292-299. DOI: 10.1176/appi.ps.201800161
9. Berk (2018): Berk, L. E. (2018). *Development through the lifespan*. Pearson.
10. RSPH (2021): Royal Society for Public Health (RSPH). (2021). The health impacts of social media: A report on young people's use of social media and mental health. Retrieved from [rsph.org.uk](https://www.rsph.org.uk)
11. Flett et al. (2019): Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Martin, A. J. (2019). The impact of social media on the mental health of adolescents: A review of the literature. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 31(3). DOI: 10.1515/_jamh-2018-0030
12. Torous et al. (2020): Torous, J., Rosenblat, J. D., & Vasile, S. C. (2020). The role of mobile technology in mental health: A systematic review of the literature. *Journal of Medical Internet Research*, 22(7), e17473. DOI:10.2196/17473
13. Lembke (2020): Lembke, A. (2020). *Drug Dealer, MD: How Doctors Were Duped, Patients Got Hooked, and Why It's So Hard to Stop*. Johns Hopkins University Press.
14. Andreassen et al. (2016): Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2016). The relationship between addictive use of social media and the use of social media for social comparison. *Addictive Behaviors Reports*, 4, 1-7. DOI:10.1016/j.abrep.2016.06.002
15. Przybylski et al. (2013): Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2013). Digital screen time limits and young children's psychological well-being: Evidence from a population-based study. *Child Development*, 89(1), 125-140. DOI:10.1111/cdev.12876
16. Pariser (2011): Pariser, E. (2011). *The Filter Bubble: What the Internet Is Hiding from You*. Penguin Press.
17. Sicart (2014): Sicart, M. (2014). Play and the Politics of the Unplayable. *Games and Culture*, 9(1),

- 27-32. DOI:10.1177/1555412013503240, 1. Fitzpatrick et al. (2017): Fitzpatrick, K. K., Darcy, A., & Vierhile, M. (2017). Delivering cognitive behavioral therapy to young adults with anxiety and depression through a mobile app: A randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 19(1), e8. DOI: 10.2196/jmir.5699
19. Eden et al. (2021): Eden, A., & Blas, N. (2021). The Effects of Internet Use on Mental Health: A Systematic Review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(3), 155-166. DOI: 10.1089/cyber.2020.0137
20. Gonzalez et al. (2019): Gonzalez, L. M., & González, J. M. (2019). Digital health interventions for mental health: A systematic review of the evidence. *International Journal of Mental Health Systems*, 13, 48. DOI: 10.1186/s13033-019-0282-7
21. Twenge (2017): Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy-And Completely Unprepared for Adulthood*. Atria Books.
22. Müller & Henn (2020): Müller, R., & Henn, J. (2020). Social media and mental health: A review of the literature. *European Journal of Public Health*, 30(3), 451-455. DOI: 10.1093/eurpub/ckaa046
23. Keng et al. (2011): Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056. DOI: 10.1016/j.cpr.2011.04.006
24. Wang et al. (2020): Wang, J. L., & Zhang, J. (2020). The role of social media in mental health: A review of the literature. *Current Psychiatry Reports*, 22, 79. DOI:10.1007/11920-020-01197-5
25. Harrison et al. (2021): Harrison, R., & McCabe, K. (2021). Social media and mental health: A review of the literature. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 40(5), 410-426. DOI: 10.1521/jscp.2021.40.5.410
26. Fischer et al. (2020): Fischer, C. L., & Schecker, H. (2020). The influence of social media use on mental health outcomes: A meta-analysis. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55, 975-984. DOI: 10.1007/S00127-020-01832-0
27. Sunstein (2018): Sunstein, C. R. (2018). *#Republic: Divided Democracy in the Age of Social Media*. Princeton University Press.

Livia Row

Livia Row

Veränderung der moralischen Sicht auf Veganismus und deren Hintergrund im Verlauf der letzten 20 Jahre

1. EINLEITUNG

In den vergangenen zwanzig Jahren hat sich die Einstellung zum Veganismus erheblich gewandelt. Was früher häufig als eine kuriose Lebensart einiger weniger Menschen angesehen wurde, ist heute ein bedeutendes Thema, das viele beschäftigt (Fraser, 2008; Leitzmann, 2014). Zunehmend mehr Menschen hinterfragen ihre Ernährungsgewohnheiten und entscheiden sich, auf tierische Produkte gänzlich zu verzichten. Es stellt sich jedoch die Frage: Warum hat sich die Moral rund um den Veganismus derart gewandelt? Welche Faktoren haben dazu beigetragen, dass immer mehr Menschen vegan leben oder ihren Konsum von tierischen Produkten überdenken? (Tilman & Clark, 2014)

Vegetarismus und Veganismus sind zwei verschiedene Ernährungsweisen und Lebensphilosophien, die sich auf den Konsum tierischer Produkte beziehen. Vegetarier verzichten auf Fleisch und Fisch, können jedoch tierische Produkte wie Milch, Eier und Honig konsumieren. Veganer hingegen meiden alle tierischen Erzeugnisse und streben eine komplett pflanzenbasierte Ernährung an (Craig & Mangels, 2009).

Die vegane Ernährungsweise konzentriert sich ausschließlich auf Nahrungsmittel pflanzlichen Ursprungs, um gesundheitliche Vorteile zu fördern und ethische sowie ökologische Prinzipien zu unterstützen (Foer, 2009). Die vegane Lebensweise geht jedoch darüber hinaus: Sie schließt nicht nur die Ernährung ein, sondern auch den Verzicht auf alle Produkte und Dienstleistungen, die tierische Bestandteile enthalten oder in deren Herstellung Tiere ausgebeutet werden, wie Leder, Wolle und Kosmetika. Dadurch zielt die vegane Lebensweise darauf ab, einen umfassenden, respektvollen Umgang mit Tieren und der Umwelt zu fördern (Singer & Mason, 2006).

1.1 Problemstellung

In dieser Arbeit werde ich die Veränderungen in der moralischen Wahrnehmung des Veganismus untersuchen und die Faktoren analysieren, die dazu führen, dass sich immer mehr Menschen für eine vegane Lebensweise entscheiden oder ihren Konsum von tierischen Produkten überdenken.

Die generelle Betrachtung des Veganismus hat sich gewandelt, und es existieren zahlreiche vielschichtige Ursachen dafür. Ein zentraler Punkt ist das wachsende Bewusstsein für den Tierschutz. Dokumentationen und Berichte über Massentierhaltung haben in den letzten Jahren viel Aufsehen erregt und offenbaren, dass die Fleisch- und Milchproduktion oft mit erheblichem Leid für die Tiere einhergeht (Foer, 2009). Auch soziale Medien spielen eine entscheidende Rolle, indem sie Informationen teilen und den Austausch über pflanzliche Lebensweisen anregen. Auf Plattformen wie Instagram und YouTube sieht man nicht nur Rezepte, sondern auch die negativen Seiten der Tierhaltung, was viele Menschen zum kritischen Denken anregt (Koutoupis, 2020).

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist der Umweltschutz. Der Klimawandel ist ein wichtiges Thema, und viele Menschen erkennen, dass Tierhaltung negative Auswirkungen auf die Umwelt hat. Die Fleischproduktion erfordert eine Menge Ressourcen und verursacht hohe CO₂-Emissionen. Studien zeigen, dass eine pflanzliche Ernährung nicht nur gut für die eigene Gesundheit ist, sondern auch der Umwelt zugutekommt (Singer & Mason, 2006). Viele Menschen fühlen sich motiviert, ihre Ernährungsgewohnheiten zu ändern, um etwas Gutes für den Planeten zu tun. Die Verbindung zwischen Ernährung und Umweltschutz wird immer klarer, was viele dazu bewegt, ihre Kaufentscheidungen zu überdenken.

1.2 Ziel der Arbeit

Das Ziel dieser Arbeit ist es, die Veränderungen aus der moralischen Sicht auf Veganismus zu untersuchen und die Gründe dafür zu analysieren. Ein besonderer Fokus soll hier auf die Rolle der Medien sowie gesellschaftliche Diskurse gelegt werden. Zudem wird untersucht, wie die Akzeptanz von Veganismus sich gewandelt hat.

Ein zentraler Punkt wird die Frage sein, wie sehr gesellschaftliche Normen die Entscheidung, vegan zu leben, beeinflussen. Heutzutage zeigen viele Menschen eine zunehmende Akzeptanz gegenüber alternativen Ernährungsweisen, während in der Vergangenheit häufig Vorurteile und Missverständnisse herrschten. Der Einfluss von Freunden, Familie und sozialen Gruppen spielt hierbei eine entscheidende Rolle. Diese Veränderungen könnten in Zukunft noch zunehmen, da das Bewusstsein für ethische und umweltfreundliche Lebensweisen weiter wächst (Kaplan, 2021).

Da die Veränderung der moralischen Sicht auf Veganismus ein weiteres relevantes Thema ist, das viele Menschen betrifft, soll ein Überblick über die aktuelle Situation gegeben werden. Veganismus ist nicht mehr nur ein Trend, sondern eine ernsthafte Lebensweise, die viele dazu bringt, über ihre Ernährung nachzudenken und aktiv zu handeln. Durch die Untersuchung wissenschaftlicher Studien und gesellschaftlicher Bewegungen sollen die Vielseitigkeit des Veganismus und seine Bedeutung in der modernen Welt besser verständlich gemacht werden.

2. HISTORISCHER ÜBERBLICK ÜBER VEGANISMUS:

Veganismus ist ein Thema, das in den letzten Jahren viel Aufmerksamkeit erhalten hat. Doch die Wurzeln dieser Lebensweise reichen weit zurück. Um die heutige Bedeutung des Veganismus zu verstehen, ist es wichtig, einen Blick auf seine Ursprünge und die ethischen Grundideen zu werfen.

2.1 Ursprung und Entwicklung

Die Ursprünge des Veganismus lassen sich nicht exakt festlegen. Viele Historiker stimmen überein, dass die Praxis, tierische Produkte zu meiden, bereits in der Antike verbreitet war. In alten Kulturen, wie in Indien und Griechenland, gab es philosophische Strömungen, die die Harmonie zwischen Mensch und Natur betonten. Die indischen Religionen, insbesondere der Jainismus und der Hinduismus, legen großen Wert auf Gewaltlosigkeit (Ahimsa) und Tierschutz. Diese Prinzipien haben viele Personen dazu veranlasst, eine vegetarische oder sogar vegane Lebensweise zu wählen (Foer, 2009).

Im 19. Jahrhundert erfuhr der Veganismus eine erste formale Definition. 1944 gründete Donald Watson in England die Vegan Society, um die Lebensweise von Menschen zu fördern, die tierische Produkte vollständig ablehnen. Der Begriff „Vegan“ wurde von Watson geprägt und setzt sich aus den ersten und letzten Buchstaben des Wortes „vegetarian“ zusammen. Diese Gründung stellte einen Wendepunkt dar, da sie eine Gemeinschaft ins Leben rief, die sich aktiv für eine vegane Lebensweise einsetzte und die entsprechenden ethischen Überzeugungen verbreitete (Koutoupis, 2020).

In den nächsten Jahrzehnten setzte sich die vegane Bewegung fort. In den 1960er und 1970er Jahren gewannen alternative Lebensstile an Popularität und viele Menschen begannen, sich intensiver mit Ernährung und Gesundheit auseinanderzusetzen. Die Hippie-Bewegung brachte eine neue Welle des Interesses für pflanzliche Ernährung und Nachhaltigkeit mit sich. Zu dieser Zeit veröffentlichte auch die Vegan Society erste Bücher und Rezepte, die das Leben ohne tierische Produkte vereinfachten.

In den vergangenen zwei Jahrzehnten hat Veganismus zunehmend an Popularität gewonnen. Die zunehmende Besorgnis bezüglich des Tierschutzes, Umweltfragen und Gesundheit hat zahlreiche Personen veranlasst, sich mit veganer Ernährung auseinanderzusetzen. Zahlreiche Untersuchungen belegen die positiven Auswirkungen einer Ernährung auf pflanzlicher Basis (Craig & Mangels, 2009). Dies führt dazu, dass eine steigende Anzahl von Personen sich für den Veganismus entscheidet. Supermärkte bieten mittlerweile eine Vielzahl veganer Produkte an, und Restaurants erweitern ihr Angebot, um den wachsenden Bedürfnissen gerecht zu werden.

2.2 Ethische Grundideen

Die ethischen Grundideen des Veganismus basieren hauptsächlich auf dem Prinzip der Gewaltlosigkeit und dem Respekt vor allen Lebewesen. Eines der zentralen Anliegen ist der Tierschutz. Viele Veganer behaupten, dass Tiere das Recht auf ein Leben ohne Leid und Ausbeutung haben. Die in vielen Ländern verbreitete Massentierhaltung steht im direkten Gegensatz zu diesen Überzeugungen. Die bedenklichen Bedingungen, unter denen Tiere gehalten und geschlachtet werden, sind für viele Veganer inakzeptabel (Singer & Mason, 2006).

Ein weiteres ethisches Fundament des Veganismus ist die Umwelt. Die Produktion von tierischen Lebensmitteln hat erhebliche negative Auswirkungen auf unseren Planeten. Sie führen zu Abholzung, Wasserverschmutzung und hohen CO₂-Emissionen (Tilman & Clark, 2014). Viele Veganer sind überzeugt, dass eine pflanzenbasierte Ernährung sowohl für die individuelle Gesundheit vorteilhaft ist als auch positive Auswirkungen auf die Umwelt hat. Durch den Verzicht auf tierische Produkte hoffen sie, zur Bekämpfung des Klimawandels beizutragen und einen nachhaltigeren Lebensstil zu fördern (Leitzmann, 2014).

Zudem spielt die Gesundheit eine bedeutende Rolle. Studien zeigen, dass eine ausgewogene vegane Ernährung das Risiko für zahlreiche Krankheiten verringern kann (Craig & Mangels, 2009). Dies führt dazu, dass viele Menschen vegan leben möchten, nicht nur aus ethischen Gründen, sondern auch aus gesundheitlichen Überlegungen.

Veganismus hat eine lange Geschichte, die von ethischen Überzeugungen geprägt ist. Vom antiken Tierschutzgedanken über die Gründung der Vegan Society bis hin zur heutigen Bewegung hat sich viel verändert. Veganismus ist heutzutage nicht nur ein Ernährungstrend, sondern verkörpert eine Lebensweise, die Respekt für Tiere, Umwelt und Gesundheit miteinander verbindet.

3. GESELLSCHAFTLICHE VERÄNDERUNGEN DER LETZTEN 20 JAHRE

In den letzten zwei Jahrzehnten haben sich die gesellschaftlichen Werte und Normen erheblich gewandelt. Diese Veränderungen betreffen viele Bereiche des Lebens, von der Ernährung über den Umweltschutz bis hin zu sozialen Bewegungen. Ein wichtiger Aspekt dieser Entwicklungen ist der Einfluss der Medien, der dazu beigetragen hat, wie wir heute über verschiedene Themen denken und fühlen.

3.1 Wandel gesellschaftlicher Akzeptanz und Werte

In den frühen 2000er Jahren wurde Veganismus oft als extrem bzw. unpraktisch betrachtet. Viele Menschen assoziierten ihn mit einem Verzicht auf Genuss und einer strengen Diät, was zu Vorurteilen und Missverständnissen führte. Diese Wahrnehmung begann sich jedoch allmählich zu wandeln. Mit dem Aufkom-

men von sozialen Medien und einer verstärkten Diskussion über Themen wie Tierschutz und Umweltschutz wurde Veganismus sichtbarer (Kaplan, 2021).

Heutzutage gibt es in vielen Städten eine wachsende Zahl an veganen Restaurants und Cafés. Supermärkte bieten zunehmend pflanzliche Alternativen zu tierischen Produkten an und vegane Optionen sind auf Speisekarten allmählich gewachsen. Diese Entwicklungen zeigen, dass eine zunehmende Anzahl von Personen dazu bereit ist, sich mit dem veganen Lebensstil auseinanderzusetzen und ihn zu akzeptieren. Ein wichtiger Punkt für die gesteigerte Akzeptanz ist die zunehmende Verbreitung von Informationen über die gesundheitlichen Vorteile einer pflanzenbasierten Ernährung (Craig & Mangels, 2009). Immer mehr Menschen erkennen, dass Veganismus nicht nur gut für die Tiere, sondern auch für die eigene Gesundheit ist. Diese Erkenntnisse haben dazu beigetragen, die Vorurteile um die vegane Ernährung zu verringern.

Dennoch bestehen nach wie vor Vorurteile gegenüber Veganern, obwohl die Entwicklungen positiv sind. Einige Menschen betrachten Veganer als missionarisch oder übermäßig kritisch gegenüber anderen Ernährungsweisen. Diese Haltung kann zu Spannungen in sozialen Situationen führen, insbesondere bei Familienfeiern oder gesellschaftlichen Anlässen, bei denen unterschiedliche Ernährungsgewohnheiten aufeinandertreffen. Dennoch zeigt die allgemeine Entwicklung, dass die gesellschaftliche Akzeptanz von Veganismus weiter wächst.

Einer der auffälligsten Wandlungen der letzten 20 Jahre ist das zunehmende Bewusstsein für Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein (Tilman & Clark, 2014). Die gesellschaftlichen Werte haben sich verändert und Themen wie Klimawandel und Ressourcenknappheit stehen heutzutage im Mittelpunkt der öffentlichen Diskussion (Fraser, 2008). Immer mehr Menschen erkennen, dass ihr eigenes Handeln Auswirkungen auf die Umwelt hat und dass sie einen Beitrag leisten können, um diese Probleme zu lösen.

Dieser Wandel zeigt sich auch in der Ernährung. Während in der Vergangenheit Fleischkonsum weit verbreitet war, bevorzugen heutzutage viele Menschen eine vegetarische oder vegane Lebensweise und Ernährung. Die Werte der Gesellschaft haben sich in Richtung eines größeren Bewusstseins für die Herkunft von Lebensmitteln gewandelt.

Ein weiterer Bereich, in dem sich gesellschaftliche Werte verändert haben, ist der Umgang mit Diversität und Gleichheit. Themen wie Geschlechtergerechtigkeit, LGBTQ+-Rechte und Rassismus sind in den letzten Jahren stärker ins öffentliche Bewusstsein gerückt. Bewegungen wie #MeToo und Black Lives Matter haben dazu beigetragen, dass sich immer mehr Menschen mit Diskriminierung und Ungerechtigkeiten auseinandersetzen. Daher besteht eine wachsende Überzeugung für die Notwendigkeit, Vorurteilen und Diskriminierung entgegenzutreten.

Um eine bessere Vorstellung zu haben, wie viele Menschen in den letzten Jahren in Deutschland und weltweit vegan geworden sind, sind diese Statistiken nützlich:

1. Deutschland:

Laut dem Institut für Demoskopie Allensbach lag der Anteil der vegan lebenden Menschen in Deutschland im Jahr 2021 bei etwa 2%, was rund 1,6 Millionen Menschen entspricht. Zum Vergleich: Im Jahr 2016 gaben nur 0,8% der Deutschen an, sich vegan zu ernähren. Diese Verdopplung in etwa fünf Jahren zeigt den kontinuierlichen Anstieg der veganen Lebensweise in Deutschland. (Allensbach-Umfrage, veröffentlicht bei Statista)

2. Weltweit:

Weltweit steigt der Anteil vegan lebender Menschen, insbesondere in Ländern wie den USA, Großbritannien und Australien. Eine Untersuchung von Ipsos MORI ergab, dass sich in den letzten Jahren etwa 3% der weltweiten Bevölkerung vegan ernähren – mit einem besonders starken Zuwachs in westlichen Ländern. Im Jahr 2014 betrug der Anteil in Großbritannien etwa 0,25%, bis 2019 war er bereits auf über 1,2% angestiegen. (Ipsos MORI, zitiert bei The Vegan Society)

3.2 Einfluss von Medien

Der Einfluss der Medien auf diese gesellschaftlichen Veränderungen darf nicht unterschätzt werden. Soziale Netzwerke, Nachrichtenplattformen und Dokumentationen haben es erleichtert, Informationen zu verbreiten und Diskussionen zu animieren (Tilman & Clark, 2014). Plattformen wie Instagram, Twitter

und Facebook bieten Raum für verschiedene Meinungen. Viele Personen verwenden diese Kommunikationsmittel, um auf Probleme aufmerksam zu machen und Unterstützung zu bieten. Der virale Charakter sozialer Medien hat dazu beigetragen, dass bestimmte Themen schnell große Aufmerksamkeit bekommen.

Ein Beispiel für diesen Einfluss sind die zahlreichen Dokumentationen über Massentierhaltung, den Klimawandel oder Plastikmüll. Diese Filme und Serien erreichen ein breites Spektrum an Leuten und zeigen die dringenden Probleme unserer Zeit (Foer, 2009). Sie verdeutlichen oft die negativen Folgen unseres Handelns und regen dazu an, das eigene Verhalten zu überdenken. Durch solche Medien wird das Bewusstsein für Themen wie Tierschutz und Umweltschutz verstärkt, was wiederum zu einem Wandel in den gesellschaftlichen Werten führt.

Darüber hinaus haben Influencer und Aktivisten in den sozialen Medien eine neue Form der Einflussnahme entwickelt. Sie können als Vorbilder dienen und zahlreiche Menschen dazu motivieren, ihre Lebensweise zu verändern (Singer & Mason, 2006). Wenn jemand sieht, dass eine bekannte Persönlichkeit vegan lebt oder sich für den Umweltschutz engagiert, kann dies dazu führen, dass auch andere diesen Weg einschlagen. Die Möglichkeit, Ideen und Lebensstile zu teilen, hat dazu beigetragen, dass viele neue Trends schnell an Popularität gewinnen.

4. ETHISCHE ANSÄTZE DES VEGANISMUS

Veganismus ist nicht nur eine Ernährungsform, sondern auch eine ethische Entscheidung, die auf verschiedenen philosophischen Ansätzen basiert. Zwei der bedeutendsten ethischen Standpunkte, die häufig im Kontext des Veganismus erörtert werden, sind die utilitaristischen Argumente und die Bewegung für Tierrechte. Beide Ansätze bieten unterschiedliche Perspektiven darauf, warum es moralisch vertretbar ist, auf tierische Produkte zu verzichten.

4.1 Utilitaristische Argumente

Der Utilitarismus ist eine ethische Theorie, die darauf abzielt, das größtmögliche Glück für die größtmögliche Anzahl von fühlenden Wesen zu fördern. In

diesem Zusammenhang wird das Wohlbefinden von Tieren genauso berücksichtigt wie das von Menschen. Utilitaristen argumentieren, dass das Leiden von Tieren in der Massentierhaltung und der Fleischproduktion nicht nur unethisch, sondern auch unnötig ist. Zahlreiche Studien belegen, dass die Produktion von tierischen Lebensmitteln mit erheblichem Leiden für die Tiere verbunden ist, wie beispielsweise in der Forschung von Mason und Mendl (2010) sowie Fraser (2008) aufgezeigt wird.

Die utilitaristische Perspektive legt Wert darauf, dass sowohl das Wohl als auch das Glück der Tiere in gleichem Maße Beachtung finden wie die Bedürfnisse der Menschen. Wenn Menschen auf tierische Produkte verzichten können, ohne ihr eigenes Wohlergehen zu gefährden, ist es moralisch gerechtfertigt, dies zu tun (Singer & Mason, 2006). Die vegane Lebensweise wird somit als eine Möglichkeit gesehen, das Leiden der Tiere zu minimieren und gleichzeitig einen positiven Einfluss auf die Umwelt zu haben (Tilman & Clark, 2014).

Ein weiterer Punkt, den Utilitaristen betonen, ist die Frage der Ressourcennutzung. Die Produktion von Fleisch erfordert im Vergleich zu pflanzlichen Lebensmitteln viel mehr Wasser, Land und Energie (Fraser, 2008). Durch einen geringeren Konsum tierischer Produkte könnten Ressourcen effizienter genutzt und mehr Menschen mit Nahrung versorgt werden. Dies würde nicht nur das Leiden der Tiere verringern, sondern auch helfen, globale Herausforderungen wie den Hunger zu bekämpfen (Leitzmann, 2014).

Insgesamt betrachtet der utilitaristische Ansatz Veganismus als eine ethische Verpflichtung, die sowohl das Wohl der Tiere als auch das der Menschen und der Umwelt fördert. Durch die Entscheidung für eine pflanzenbasierte Ernährung können wir das Gesamtwohl verbessern und zugleich ethischen Prinzipien gerecht werden (Craig & Mangels, 2009).

4.2 Tierrechtsbewegung

Die Tierrechtsbewegung ist ein weiterer bedeutender ethischer Ansatz, der eng mit dem Veganismus verknüpft ist. Im Gegensatz zum Utilitarismus, der die Konsequenzen von Handlungen in den Mittelpunkt stellt, konzentriert sich die Tierrechtsbewegung auf die Rechte der Tiere selbst. Tierrechtsaktivisten argu-

mentieren, dass Tiere ein Recht auf ein Leben ohne Ausbeutung und Leid haben, unabhängig von den Vorteilen, die Menschen aus ihrer Nutzung ziehen könnten.

Ein zentraler Gedanke der Tierrechtsbewegung ist das Konzept der moralischen Gleichheit. Tierrechtsaktivisten vertreten die Ansicht, dass Tiere, ähnlich wie Menschen, fühlende Wesen sind, die Schmerz und Freude empfinden können. Daher haben sie ein Recht auf Leben und Freiheit. Diese Sichtweise stellt infrage, ob Menschen das Recht haben, Tiere zu nutzen oder auszubeuten, nur weil sie es können. Die Tierrechtsbewegung fordert, dass Tiere als Individuen mit eigenen Rechten respektiert werden, und nicht bloß als Ressourcen für den menschlichen Gebrauch.

Ein bekanntes Werk in diesem Bereich ist das Buch „Animal Liberation“ von Peter Singer, das die Grundlage der modernen Tierrechtsbewegung gelegt hat. Singer argumentiert, dass es moralisch und rational geboten ist, das Leiden von Tieren zu berücksichtigen. Wenn wir das Leiden von Tieren ignorieren, handeln wir in einem moralischen Sinne ungerecht.

Die Tierrechtsbewegung hat wesentliche gesellschaftliche Veränderungen bewirkt, indem sie das Bewusstsein für Tierschutzthemen erhöht hat. Immer mehr Menschen sind sich der Bedingungen, unter denen Tiere gehalten werden, bewusst und entscheiden sich aktiv für eine vegane Lebensweise, um gegen diese Ungerechtigkeiten entgegenzuwirken.

5. WAHRNEHMUNG DES VEGANISMUS

Die Wahrnehmung des Veganismus hat in der Gesellschaft einen bedeutenden Wandel durchlaufen. Veganismus ist mittlerweile ein wichtiger Bestandteil des gesellschaftlichen Gespräches geworden. In diesem Text werden die gesellschaftliche Akzeptanz von Veganismus sowie seine Auswirkungen auf den Alltag der Menschen beleuchtet.

5.1 Auswirkungen auf den Alltag

Die Entscheidung, vegan zu leben, hat tiefgreifende Auswirkungen auf den Alltag. Viele Menschen, die sich für eine vegane Lebensweise entscheiden, müs-

sen ihre Essgewohnheiten grundlegend ändern. Dies kann anfangs herausfordernd sein, da es oft bedeutet, neue Rezepte auszuprobieren und alternative Produkte zu finden. Der Verzicht auf tierische Produkte erfordert ein Umdenken und eine bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Ernährung.

Das Kochen entwickelt sich für viele Veganer zu einem kreativen Prozess. Es gibt mittlerweile unzählige Rezepte und Kochbücher, die zeigen, wie vielseitig und lecker pflanzliche Ernährung sein kann. Die Zubereitung von veganen Mahlzeiten kann zu einem Hobby werden und die Freude am Essen neu entfalten. Zudem erleben viele Menschen, dass sie durch das Ausprobieren neuer Zutaten und Geschmäcker ihre Kochkünste verbessern und ein besseres Gefühl für gesunde Ernährung entwickeln.

Der andere Aspekt sind die sozialen Auswirkungen. Veganer müssen oft darauf achten, in sozialen Situationen, wie beispielsweise bei Einladungen oder Restaurantbesuchen, geeignete Optionen zu finden. Dies kann manchmal herausfordernd sein, insbesondere wenn der Gastgeber nicht über die Ernährung und die Vorlieben informiert ist. Dennoch haben viele Veganer positive Erfahrungen gemacht, indem sie ihre Freunde und Familie in ihre Ernährung einbezogen und gemeinsam neue Rezepte ausprobiert haben.

Zudem kann die Entscheidung für eine vegane Lebensweise auch das Bewusstsein für Umwelt- und Tierschutz fördern. Viele Veganer engagieren sich aktiv in diesen Bereichen, sei es durch ehrenamtliche Tätigkeiten oder die Teilnahme an Demonstrationen. Diese Gemeinschaftsaktivitäten können das Gefühl der Zugehörigkeit und des gemeinsamen Engagements stärken und das soziale Leben bereichern.

6. WIRTSCHAFTLICHE UND POLITISCHE EINFLÜSSE AUF DEN VEGANISMUS

Der Veganismus hat sich zu einem bedeutenden gesellschaftlichen Phänomen entwickelt, das nicht nur die Lebensweise vieler Menschen beeinflusst, sondern auch wirtschaftliche und politische Aspekte berührt. Die Lebensmittelindustrie und politische Entwicklungen spielen dabei eine zentrale Rolle. In diesem Kapitel werden diese beiden Aspekte näher betrachtet.

6.1 Lebensmittelindustrie

Die Lebensmittelindustrie hat einen entscheidenden Einfluss auf die Verbreitung und Akzeptanz von Veganismus. In den letzten Jahren hat sich der Markt für pflanzliche Produkte erheblich vergrößert. Immer mehr Unternehmen erkennen das Potenzial der veganen Ernährung und bieten eine Vielzahl von pflanzlichen Alternativen an, die früher kaum erhältlich waren. Das reicht von veganen Milchalternativen über pflanzliche Fleischersatzprodukte bis hin zu Snacks und Desserts. Diese Entwicklung hat es für Verbraucher einfacher gemacht, sich vegan zu ernähren, da sie nun Zugang zu einer großen Palette von Produkten haben.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist der wirtschaftliche Druck, den die Verbraucher auf die Lebensmittelindustrie ausüben. Das gestiegene Interesse an veganer Ernährung hat dazu geführt, dass viele Unternehmen ihre Produkte anpassen müssen, um wettbewerbsfähig zu bleiben. Das hat zu Innovationen und neuen Geschäftsideen geführt. Start-ups, die sich auf pflanzliche Produkte fokussieren, gewinnen an Relevanz und zwingen etablierte Unternehmen dazu, auch vegane Alternativen anzubieten.

6.2 Politische Entwicklungen

Politische Entwicklungen haben ebenfalls einen erheblichen Einfluss auf den Veganismus. In vielen Ländern gibt es Initiativen und Programme, die auf eine nachhaltigere Ernährung abzielen. Regierungen erkennen zunehmend die Bedeutung der pflanzenbasierten Ernährung für den Umweltschutz und die Gesundheit der Bevölkerung. Maßnahmen zur Reduzierung des Fleischkonsums werden oft im Rahmen von Klimaschutzstrategien diskutiert. In einigen Ländern gibt es bereits Förderprogramme für nachhaltige Landwirtschaft und vegane Produkte.

Ein Beispiel für politische Maßnahmen sind Subventionen für nachhaltige Landwirtschaft. Wenn der Staat bio- und pflanzliche Betriebe unterstützt, können diese wachsen und ihre Produkte zu fairen Preisen anbieten. Das könnte den Zugang zu gesunden und umweltfreundlichen Lebensmitteln verbessern.

Andererseits gibt es auch Widerstand gegen solche Maßnahmen. In vielen Ländern erhalten die Tierhaltungsbetriebe nach wie vor finanzielle Unterstützung. Dadurch bleiben die Preise für tierische Produkte niedrig, was es für pflanzliche Alternativen schwer macht, sich durchzusetzen.

Der nächste Faktor ist die öffentliche Gesundheit. Regierungen müssen sich mit den gesundheitlichen Folgen einer Ernährung auseinandersetzen, die stark auf tierischen Produkten beruht. In Ländern mit hohen Raten von Herzkrankheiten und Fettleibigkeit gibt es Bestrebungen, Aufklärungskampagnen zu starten, die gesunde Ernährung fördern. Dabei wird oft auf die Vorteile einer pflanzenbasierten Ernährung hingewiesen.

Die vegane Bewegung wirkt sich auch auf politische Debatten bezüglich des Tierschutzes aus. Aktivisten fordern oft strengere Vorschriften für die Tierhaltung und die Schlachtung. Diese Forderungen lösen politische Diskussionen über den Umgang mit Tieren in der Landwirtschaft aus. Der Einfluss von Tierschutzorganisationen kann dazu führen, dass Politiker sich für Maßnahmen engagieren, die die Lebensbedingungen für Tiere verbessern.

Sowohl die Lebensmittelindustrie als auch politische Entwicklungen haben einen riesigen Einfluss auf den Veganismus. Die steigende Verfügbarkeit veganer Produkte in der Lebensmittelindustrie erleichtert den Zugang zu einer pflanzenbasierten Ernährung. Gleichzeitig ist es erforderlich, politische Entscheidungen zu treffen, die nachhaltige und tierfreundliche Praktiken fördern. Die Kombination dieser wirtschaftlichen und politischen Faktoren trägt dazu bei, dass Veganismus in der Gesellschaft immer mehr an Bedeutung gewinnt.

7. KRITISCHE BETRACHTUNG DES VEGANISMUS

Veganismus wird oft als eine nachhaltige und ethisch verantwortliche Lebensweise angesehen, die viele Vorteile für die Gesundheit, die Umwelt und den Tierschutz verspricht. Doch wie bei jeder Lebensweise gibt es auch beim Veganismus Herausforderungen und kritische Aspekte, die nicht ignoriert werden sollten. In diesem Kapitel werden die Herausforderungen des Veganismus sowie seine sozialen und ökologischen Auswirkungen aufgezeigt.

7.1 Herausforderungen

Eine der größten Herausforderungen für Menschen, die sich vegan ernähren möchten, ist der Zugang zu hochwertigen, pflanzlichen Lebensmitteln. In vielen Regionen sind frische, unverarbeitete pflanzliche Produkte oft teurer oder schwerer zu finden. In ländlichen Gebieten oder sogenannten „Food Deserts“, wo es nur wenige Lebensmittelgeschäfte gibt, kann es für Menschen schwierig sein, sich gesund und ausgewogen vegan zu ernähren. Die Verfügbarkeit von Alternativen wie veganem Fleisch oder Milchprodukten ist in städtischen Gebieten häufig besser, was eine Ungleichheit schafft, die den Zugang zu einer pflanzenbasierten Ernährung einschränkt.

Ein weiteres Problem ist die Ernährungserziehung. Viele Menschen sind mit traditionellen Ernährungsweisen aufgewachsen, die reich an tierischen Produkten sind. Das Umstellen auf eine vegane Ernährung erfordert ein gewisses Maß an Wissen und Engagement. Viele Menschen sind sich der Nährstoffbedürfnisse nicht bewusst, die mit einer veganen Ernährung verbunden sind, wie beispielsweise die ausreichende Aufnahme von Vitamin B12, Eisen oder Omega-3-Fettsäuren. Ohne entsprechende Aufklärung kann eine vegane Ernährung schnell zu Mangelerscheinungen führen.

7.2 Soziale und ökologische Auswirkungen

Die sozialen Auswirkungen des Veganismus sind vielfältig. Einerseits führt eine vegane Lebensweise häufig zu einem intensiveren Bewusstsein für ethische und ökologische Fragen. Viele Menschen, die sich vegan ernähren, engagieren sich ja aktiv für Tierschutz, Umweltschutz und soziale Gerechtigkeit, was Gemeinschaften stärkt und einen positiven Austausch fördert. Vegane Veranstaltungen, Märkte und Kochkurse bieten Möglichkeiten zum Networking und zur Aufklärung über die Vorteile einer pflanzenbasierten Ernährung.

Auf der anderen Seite kann Veganismus auch soziale Spaltungen fördern. In einigen sozialen Gruppen oder Gemeinschaften wird ein veganes Leben manchmal als privilegiert wahrgenommen, insbesondere wenn die benötigten Produkte und Ressourcen nicht für alle zugänglich sind. Diese Sichtweise kann dazu führen, dass sich Menschen, die aus finanziellen oder kulturellen

Gründen nicht vegan leben können, ausgeschlossen oder benachteiligt fühlen.

Ökologisch gesehen wird Veganismus oft als umweltfreundliche Alternative angesehen, da die Produktion pflanzlicher Lebensmittel in der Regel weniger Ressourcen benötigt als die von tierischen Produkten. Dennoch ist es wichtig, die gesamte Lieferkette zu betrachten.

Darüber hinaus können einige pflanzliche Produkte, wie Soja oder Mandeln, auch mit ökologischen Problemen in Verbindung gebracht werden. Soja wird häufig in großem Maßstab angebaut, was zu Entwaldung in bestimmten Regionen führt. Dieses angebaute Soja wird aber meist für Tierfutter benutzt und weniger für vegane Lebensmittel. Daher ist es entscheidend, bei allen Ernährungsweisen auf lokale und saisonale Produkte zu achten, um die Umweltauswirkungen zu minimieren.

Der Veganismus hat sowohl Herausforderungen als auch soziale Auswirkungen und kaum ökologische Auswirkungen. Es ist wichtig, sich der Schwierigkeiten bewusst zu sein, die mit jeder Ernährung verbunden sind, und gleichzeitig die positiven sozialen und ökologischen Veränderungen zu erkennen, die sie fördern kann.

8. METHODIK (EXPERTENINTERVIEW)

Ich habe das Interview mit dieser Person geführt, weil ich ihre Perspektiven und Erfahrungen zu einem Thema, das mich persönlich interessiert, als sehr wertvoll erachte. Ihr Fachwissen und ihr Hintergrund bieten einen einzigartigen Einblick in die Thematik, und ich wollte mehr über ihre Ansichten und Überlegungen erfahren. Das Interview gibt mir die Möglichkeit, ihre Meinungen und Geschichten zu teilen und die Diskussion über dieses wichtige Thema zu vertiefen. Darüber hinaus hoffe ich, dass ihre Sichtweisen auch anderen helfen können, ein besseres Verständnis für die Thematik zu entwickeln und möglicherweise neue Denkanstöße zu geben.

Frage 1: Warum sind Sie vegan geworden?

Antwort von Expertin: „Die erste Frage, warum ich vegan geworden bin, begann in der Schulzeit.“ Ich hatte mich eine Zeit lang vegetarisch ernährt, hatte aber das Gefühl, dass ich, als ich kein Fleisch mehr aß, viel mehr Süßigkeiten konsumierte. Deshalb dachte ich, ich müsse wieder Fleisch essen, auch wenn das nicht wirklich zusammenhing. Mit 20 nahm ich mir vor, zu Neujahr ein Jahr lang vegetarisch zu leben. Es war eine Challenge, aber nach ein paar Monaten setzte ich mich intensiver mit Tierwohl und Massentierhaltung auseinander. Dabei erkannte ich, dass eine vegetarische Ernährung viele Vorteile mit sich bringt. Ich schaute mir viele Dokumentationen zu dem Thema an und merkte, dass es umweltfreundlicher ist, mich komplett tierproduktfrei zu ernähren. Zudem las ich viel über die gesundheitlichen Aspekte. Aus diesen Gründen entschied ich mich, vegan zu leben.“

Frage 2. Haben Filme oder Berichte über Massentierhaltung Ihre Meinung zum Veganismus beeinflusst?

Antwort von Expertin: „Zur zweiten Frage, inwiefern Filme und Berichte über Massentierhaltung meine Meinung beeinflusst haben: Auf jeden Fall sehr stark.“ Mir war bereits bewusst, dass Tiere in der Massentierhaltung schlecht gehalten werden, auch wenn ich mich zuvor nicht intensiv damit beschäftigt hatte. Ich glaube, ich war einfach nicht bereit, mich damit auseinanderzusetzen. Doch irgendwann habe ich mich darauf eingelassen und fand es schrecklich, die Bilder zu sehen, die zeigen, wie schlecht es den Tieren geht und wie schrecklich sie behandelt werden.

Ein prägendes Erlebnis war, als ich sah, wie Kälber von ihren Mutterkühen getrennt wurden – das hat mich zum Weinen gebracht. Ich würde sagen, diese Erfahrungen hatten einen großen Einfluss auf meine Einstellung. Selbst war ich nie auf einem Hof, wo Tiere in Massen gehalten werden, und ich denke, das machen die meisten Menschen nicht. Deshalb sind solche Berichte sehr wichtig, weil sie die Leute viel schneller erreichen können.“

Frage 3. Inwiefern hat der Klimawandel Ihre Entscheidung für vegane Ernährung beeinflusst?

Antwort von Expertin: „Der Klimawandel hat meine Entscheidung auch stark beeinflusst.“ Der Auslöser für mich, kein Fleisch mehr zu essen oder auf Tierprodukte zu verzichten, war vor allem das Tierwohl. Der Klimawandel und seine Auswirkungen auf die Umwelt kamen dann direkt an zweiter Stelle. Durch mein Geographiestudium wurde ich immer mehr mit diesen Themen konfrontiert und merkte, dass mein Handeln einen großen Unterschied machen kann. Natürlich ist der Einfluss einer einzelnen Person begrenzt, aber wenn viele Menschen ihr Verhalten ändern, kann das wirklich große Unterschiede bewirken. Daher würde ich sagen, dass der Klimawandel eine wichtige Rolle in meiner Entscheidung gespielt hat.“

Frage 4. Wie haben sich Ihr Einkauf und das Kochen verändert, seitdem Sie sich vegan ernähren?

Antwort von Expertin: „Durch meine Entscheidung, mich vegan zu ernähren, hat sich mein Einkaufs- und Kochverhalten grundlegend geändert.“ Ich lebe nun seit etwa fünfzehn Jahren vegan, und mittlerweile sind größere Anpassungen selten nötig. Zu Beginn war der Wechsel jedoch deutlich spürbar, insbesondere bei den Lebensmitteln, die ich kaufte. Auch wenn ich vorher alleinlebend bereits wenig Fleisch konsumiert hatte, war mein Einkaufsverhalten dennoch ein anderes: Anfangs überprüfte ich jedes Produkt sorgfältig, um sicherzugehen, dass es vegan ist. Dadurch dauerte das Einkaufen anfangs etwas länger. Mit der Zeit lernte ich aber schnell, welche Produkte vegan sind, und konnte viele tierische Lebensmittel problemlos durch pflanzliche Alternativen ersetzen, wie Milch und Joghurt oder Sojagranulat anstelle von Hackfleisch.

Diese Umstellung hat mir die Möglichkeit gegeben, viel Neues auszuprobieren, und ich war überrascht, wie viele Gerichte sich hervorragend vegan nachkochen lassen. Auch wenn einige Gerichte, vor allem Fleischgerichte, geschmacklich nicht exakt wie das Original sind, finde ich das absolut in Ordnung. Sie schmecken auf eine andere Art sehr gut. Inzwischen sind das vegane Einkaufen und Kochen für mich zur Gewohnheit geworden und erfordern keinerlei Umstellung mehr.“

Frage 5. Finden Sie, dass in der Schule richtig über Veganismus aufgeklärt wird?

Antwort von Expertin: „Was die Aufklärung über Veganismus in der Schule angeht, kann ich den aktuellen Stand natürlich nicht beurteilen.“ Mein Abitur habe ich 2017 gemacht, und soweit ich mich erinnere, wurde das Thema bei uns in der Schule kaum angesprochen. In keinem Fach spielte Veganismus eine nennenswerte Rolle. Vielleicht wurde es gelegentlich im Geografie- oder Ethikunterricht erwähnt, aber echte Berührungspunkte mit dem Thema gab es für mich während der Schulzeit eigentlich nicht. Auch in meinem Freundeskreis oder in meiner Klasse ernährt sich kaum jemand vegetarisch, geschweige denn vegan. Ich glaube, das Bewusstsein dafür entwickelte sich erst später.“

Frage 6. Was ist/war für Sie der schwierigste Aspekt beim Übergang zu der veganen Ernährungsweise?

Antwort von Expertin: „Was die Schwierigkeiten angeht, würde ich sagen, dass mir die Umstellung auf eine vegane Ernährung insgesamt nicht besonders schwerfiel.“ Eine Herausforderung war allerdings, dass es besonders im Süßigkeitenbereich oft keine zufriedenstellenden veganen Alternativen gab. Häufig waren die veganen Süßigkeiten eher auf „gesund“ gemacht – also zum Beispiel Haferkekse mit Zartbitterschokolade – obwohl ich manchmal einfach Lust auf etwas wie ein Kinder Bueno hatte, wofür es dann eben keine Alternative gab. Aber ich finde, die Auswahl wird stetig besser. Inzwischen gibt es auch immer mehr vegane Gummibärchen. Das ist wohl einfach eine Frage der Zeit.“

Frage 7. Haben Sie durch Ihre vegane Ernährungsweise neue Freundschaften oder Gemeinschaften gefunden?

Antwort von Expertin: „Ich würde nicht sagen, dass ich durch den Veganismus neue Freundschaften geschlossen habe, aber es verbindet einen doch irgendwie mehr mit Menschen, die ebenfalls kein Fleisch essen – sei es, weil sie vegetarisch oder vegan leben.“ So habe ich ganz automatisch viele Freundinnen in meinem Leben, die selbst kein Fleisch

oder keine tierischen Produkte zu sich nehmen. Das erleichtert Vieles, wenn man gemeinsam kochen oder essen gehen möchte. Aber ich muss auch sagen, dass die Menschen in meinem Umfeld, die noch Fleisch essen, sehr entspannt damit umgehen, wenn wir vegan kochen. Ich habe bisher nie erlebt, dass jemand gesagt hätte, er möchte dann etwas anderes essen oder lieber woanders hingehen. Eigentlich sind alle immer sehr offen dafür.“

9. FAZIT

Zusammenfassend hat sich der Veganismus in den letzten zwanzig Jahren geändert und sich erst richtig geformt. Heute ist er ein zentrales Thema, das viele Menschen beschäftigt. Dieses wachsende Interesse ist auf ein erhöhtes Bewusstsein für Tierschutz, Umweltschutz und Gesundheit zurückzuführen sowie auf den Einfluss von Medien und gesellschaftlichen Debatten. Auch die Wahrnehmung dieser Ernährungsweise hat sich gewandelt. Die zunehmende Akzeptanz und die Verfügbarkeit veganer Produkte haben es einfacher gemacht, eine pflanzenbasierte Ernährung zu wählen. Gleichzeitig kann der Veganismus verschiedene kleine Herausforderungen mit sich bringen, die den Alltag beeinflussen können. Dennoch finden viele Menschen Freude und neue Perspektiven in dieser Lebensweise und Ernährungsweise. Die ethischen Grundlagen des Veganismus beruhen auf Prinzipien wie Gewaltlosigkeit und ökologischer Verantwortung.

Der Veganismus hat sich somit von einer kleinen Idee zu einer heute weitverbreiteten Entscheidung entwickelt. Die gesellschaftliche Akzeptanz wächst, unterstützt durch eine zunehmende Verfügbarkeit pflanzlicher Alternativen in der Lebensmittelindustrie. Politische Entwicklungen beeinflussen den Veganismus ebenfalls, da Initiativen zur Förderung nachhaltiger Ernährung diskutiert werden. Somit lässt sich sagen, dass utilitaristische Argumente wie auch die Tierrechtsbewegung bedeutende ethische Ansätze sind, die den Veganismus unterstützen. Während der Utilitarismus das Wohl aller fühlenden Wesen in den Vordergrund stellt, fordert die Tierrechtsbewegung eine grundlegende Anerkennung der Rechte von Tieren. Beide Perspektiven tragen dazu bei, das Bewusstsein für die moralischen Auswirkungen des Konsums tierischer Produkte in den Fokus zu rücken, und motivieren viele Menschen dazu,

vegan zu leben oder sich vegan zu ernähren. Veganismus wird somit zu einem Ausdruck ethischen Handelns, das das Leiden von Tieren verringert.

Die letzten 20 Jahre sind also von erheblichen gesellschaftlichen Veränderungen geprägt. Der Wandel der Werte zeigt, dass Menschen heute bewusster mit Ihrem Handeln umgehen. Der Einfluss der Medien hat diesen Prozess stark gefördert und wichtige Themen für alle zugänglich gemacht. In einer Welt, die sich ständig ändert, bleibt es spannend, wie sich unsere gesellschaftlichen Werte weiterentwickeln.

10. LITERATURVERZEICHNIS:

- Foer, J. S. (2009). *Eating Animals*, New York: Little, Brown and Company.
- Kaplan, D. M. (2021). *The Ethics of Food: A Reader for the Twenty-First Century*, New York: Routledge.
- Koutoupis, N. K. (2020). *Veganism in an Age of Globalization*. New York: Springer.
- Singer, P., & Mason, J. (2006). *The Ethics of What We Eat: A Reader for the Twenty-First Century*, New York: Rodale Books.
- Craig, W. J., & Mangels, A. R. (2009). Position of the American Dietetic Association: Vegetarian diets. *Journal of the American Dietetic Association*
- Fraser, G. E. (2008). Vegetarian diets: What do we know of their effects on common chronic diseases? *The American Journal of Clinical Nutrition*
- Leitzmann, C. (2014). *Vegetarische Ernährung*, Stuttgart 2000
- Mason, P., & Mendl, M. (2010). The impact of animal farming on global health and the environment
- Tilman, D., & Clark, M. (2014). Global diets link environmental sustainability and human health.
- Allensbach-Umfrage, veröffentlicht bei Statista (Jahr unbekannt). Ergebnisse zur Einstellung der Bevölkerung gegenüber Veganismus in Deutschland.
- Ipsos MORI, zitiert bei The Vegan Society. (Jahr unbekannt). Untersuchungen zur Akzeptanz veganer Ernährung in der Bevölkerung.

Jette Ulrike Winter

Jette Ulrike Winter

Bildungsansätze nach Maria Montessori als Standard für die deutsche Primarbildung und als Kritik an den bestehenden Modellen.

1. EINLEITUNG

Probleme wie Unkonzentriertheit, Leistungsdruck und soziale Machtverhältnisse sind für jeden nachvollziehbar und werden oft erlebt.

Aber warum ist das so? Warum wird dies nicht geändert?

In dieser Seminararbeit habe ich mir genau diese Fragen gestellt und schlage eine Lösung vor, die auf dem Beispiel eines Systems basiert, welches weltweit vertreten und angewandt wird. Untersucht werden soll, welche Hürden den Schüler*innen durch Tradition und Angewohnheit der Erwachsenen beim Ausleben ihrer Persönlichkeit und Kreativität gesetzt werden und warum dem gegenüber die alternative Montessorischule den Schüler*innen Vorteile bringt.

Mein Interesse an dem Thema wurde durch eigene Erfahrung an einer Montessori Schule sowie ständige, medial präsente Kritik über das deutsche Schulsystem geweckt.

Ich befasse mich mit den Möglichkeiten, Änderungen und Verbesserungen im deutschen Schulsystem und wie sich diese meiner Meinung nach bewältigen lassen können.

2. ZIEL DER PRIMARSTUFE

Die Grundschule bildet die Basis der schulischen Laufbahn und stellt die allgemeine Form der Primarstufe in Deutschland dar. In Berlin und Brandenburg umfasst sie die Klassen 1 bis 6, während sie im Rest Deutschlands die Klassen 1 bis 4 beinhaltet. Das Ziel der Grundschule ist es, Kinder von einem spieleri-

schen Lernen zu einem systematischen, methodischen Lernen hinzufügen, das ihnen eine solide Grundlage für die weiterführende Bildung vermittelt. Diese Bildungsphase soll nicht nur elementare Kenntnisse vermitteln, sondern auch soziale Kompetenzen fördern, die für das gesellschaftliche Miteinander und das lebenslange Lernen von zentraler Bedeutung sind.¹ In unserer heutigen Gesellschaft wird das Ziel der Schule jedoch oftmals auf reine Wissensvermittlung begrenzt. Das Bildungssystem fokussiert sich auf das Lernen von Einzelheiten, wie etwa die Zuordnung des Wortes „manche“ zur Wortart Pronomen. Doch dieses Wissen allein befähigt die Schülerinnen nicht zwingend dazu, Sprache anders und kreativ anzuwenden, noch fördert es ein tieferes Verständnis und Erfordernisse, sie richtiger einzusetzen. Mit Abschluss der Schulzeit sollen die Schülerinnen jedoch auf eine komplexe, sich stetig wandelnde Welt vorbereitet sein. Sie werden als junge Erwachsene in ein Leben entlassen, das von Herausforderungen wie Steuern, der Verwaltung einer ersten eigenen Wohnung, Finanzplanung, Versicherungen und vielen weiteren Themen geprägt ist.² Diese Bereiche des Alltags bleiben im Lehrplan allerdings meist unberücksichtigt, sodass die Schüler*innen auf fundamentale Anforderungen des realen Lebens nur unzureichend vorbereitet werden. In den letzten 35 Jahren hat die Welt durch technologischen und gesellschaftlichen Wandel starke Veränderungen erfahren. Das Schulsystem hat jedoch auf diese Transformationen wahrnehmbar nur wenig reagiert und bot demnach eine Wissensvermittlung, die schon lange nicht mehr den heutigen Bildungsansprüchen entspricht.³ Eine umfassende Bildung muss über das bloße Auswendiglernen von Fakten hinausgehen und auch Kompetenzen wie kritisches Denken, Kreativität und die Fähigkeit zur eigenständigen Problemlösung einbeziehen. Die Grundschule spielt hierbei eine entscheidende Rolle, da sie den Grundstein für alle weiteren Bildungsprozesse legt. Insbesondere für die in der Sekundarstufe geforderten Kompetenzen müssen frühzeitig in der Grundschule Grundlagen geschaffen werden. Die am Anfang genannten wichtigen Kompetenzen im sozialen Umgang werden in deutschen Grundschulen meist nur am Rande behandelt. Dabei sind diese „Soft Skills“ essenziell, um in einer komplexen und dynamischen, globalen Gesellschaft erfolgreich zu interagieren. Die Grundschule sollte daher auch ein Ort sein, an dem die Kinder lernen, wie sie miteinander umgehen, kreativ denken und Probleme gemeinsam lösen können. Gerade in der heutigen, von Individualität geprägten Welt sind soziale und emotionale Kompetenzen entscheidend, um spätere Herausforderungen zu meistern und Verantwortung in der Gesell-

schaft zu übernehmen.⁴ Gruppenarbeiten und Projekte haben nicht die Priorität, die sie bräuchten, und werden eher selten in deutschen Grundschulen von den Schüler*innen durchgeführt.⁵ Probleme gemeinsam sowie selbstständig zu bewältigen, müsste wie die Förderung praktischer und kreativer Kompetenzen vor die Förderung der fachlichen Kompetenzen gestellt werden. Die formulierten Ziele der Primarstufe werden zwar erreicht, jedoch liegt in der Formulierung der Ziele die hauptsächliche Problematik, da in diesen nicht ausreichend auf die individuellen Bedürfnisse und Interessen der Schüler*innen eingegangen wird,⁶ was zu einer oberflächlichen Auseinandersetzung mit den Inhalten führt und die Entwicklung von tiefgreifenden Kompetenzen behindert.⁷

2.1 Die Angepasstheit an die Kinder

Der heutige Schulalltag eines Grundschuljägers steht seit Jahren im Fokus der bildungspolitischen Diskussionen. Nicht nur stramme Lehrpläne und Leistungsdruck, sondern auch die neue Vielzahl an Informationen, die den Kindern übermittelt werden muss, macht die Schule zu einem Ort, der keinen angenehmen Konzentrationsraum bietet. Zunächst muss der Schulalltag der Kinder betrachtet werden. Nach dem Eintreffen in den Klassenraum, meist ab 07:30 Uhr morgens, begrüßen die Schüler*innen die Lehrer*in. Danach erfolgt die Kontrolle der Hausaufgaben, die wesentlich ist, um den Lernfortschritt der Kinder zu begleiten. Außerdem wird bei der Kontrolle gleich bewertet, ob und wie sie erledigt wurde. Sobald sie nicht erledigt wurde oder falsch ist, bekommen die Kinder als Strafe eine schlechte Note. Insofern die Kinder die Aufgabe gut erledigt haben, gibt es als Belohnung eine gute Note. Dies ist der Anlass für Lehrer*innen sowie Mitschüler*innen, das Kind einer Kategorie einzuordnen, ob sie gut oder schlecht sind. Gleich nach der Hausaufgabenkontrolle geht es weiter mit dem Lernen und dem Unterricht. Entweder durch die intensive Lernzeit, in der die Schüler*innen die von den Lehrer*innen aufgetragenen Aufgaben erledigen können, oder durch Frontalunterricht, in welchem die Kinder das Vorgetragene der Lehrer*innen aufnehmen und verstehen müssen. In der Zeit des Unterrichts ist auch die Möglichkeit vorhanden, zusammen in Gruppen an Referaten und gemeinsamen Aufgaben zu arbeiten. An einem Wochentag gibt es durchschnittlich 4 bis 8 unterschiedliche Fächer, die zumeist keinen Zusammenhang aufweisen. Zwischen den Unterrichtseinheiten gibt es Pausen von ca. 10–20 Minuten, um den Schüler*innen das Wechseln der Räume, das Essen

sowie das Ausüben von Ausgleichsaktivitäten möglich zu machen. Am Ende eines langen Schultages, der oft bis 16:00 Uhr dauert, kehren die Kinder nach Hause zurück – doch die „Arbeit“ ist noch nicht getan.⁸ Die Hausaufgaben warten bereits, und sie sollen das, was im Unterricht nur oberflächlich angeschnitten wurde, vertiefen und festigen. Statt Entlastung und Zeit zum freien Spielen oder Entdecken zu finden, tragen viele Grundschülerinnen auch in ihrer Freizeit nach der Schule den Leistungsdruck des Schultages in die eigenen vier Wände. Und dieser Schulalltag wiederholt sich immer wieder.⁹ Die Freiarbeit, eine auf Kinder angepasste Lernform, in der Schüler*innen innerhalb vorgegebener Rahmenbedingungen selbstständig Themen, Aufgaben und das Arbeitstempo wählen und bearbeiten können, ist inzwischen in Standard-Grundschulen auch ein Lernmittel, welches den Kindern ermöglicht, individuell ihre Aufgaben und selbst gesetzten Ziele zu vervollständigen und sich mit anderen auszutauschen. Dennoch gibt es hierbei den Haken, dass zwar allen Lehrer*innen diese Methode in der Ausbildung beigebracht wurde, diese jedoch selten oder nicht von ihnen angewandt wird, da es als zu zeitaufwändig betrachtet wird, die individuellen Arbeitsprozesse zu kontrollieren. Viele Lehrer*innen beharren auf ihrer eigenen Lernmethode und ermöglichen den Kindern nicht, in die Freiarbeit überzugehen. Die Vertiefung und Konzentration der Schüler*innen in ein Thema wird durch den 45-minütigen Fach- und Themenwechsel komplett unterbrochen und dem Ziel der Fähigkeitsaneignung hinderlich. Das Gehirn braucht längere Zeit, um komplexe Inhalte vollständig zu verarbeiten. Der 45-min Takt an unterschiedlichen Themen, beispielsweise von Mathematik zu Englisch und von Geschichte zu Sport, lässt die Schüler*innen die Themen nicht über längere Zeit in sich aufnehmen. Dies bewirkt, dass, wenn die Schüler*innen nach ein paar Jahren die Frage gestellt bekommen, zu welcher Wortart das Wort „manche“ gehört, sie es schlicht nicht mehr wissen. Nach der Auflösung der Frage, dass es ein Pronomen sei, werden sich die Schüler*innen erinnern, dass sie es schon mal gehört hätten. Jedoch ist Hören nicht Wissen, und den Schüler*innen Wissen beizubringen war doch eigentliches Ziel der Lehrer*innen, richtig? Schließlich wird ein*e Schüler*in schlecht bewertet, sobald er*sie etwas nicht weiß.¹⁰ Hiermit kann man feststellen, dass das aktuelle Standard-Primarschulsystem an die Schüler schlecht angepasst wurde.

2.2 Wie Kinder lernen

Um die Frage zu analysieren, welche die beste Schulform ist, um Kinder zu bilden und sich entwickeln zu lassen, muss die Frage geklärt werden, wie Kinder im Alter von 6 bis 12 überhaupt am besten Wissen in sich aufnehmen und welche Kompetenzen ihnen noch fehlen, um bereit für die zu sein. Seit klein auf ist das Gehirn des Kindes damit beschäftigt, sich selbst aufzubauen.¹¹ Mit dem Lernen neuer Dinge verknüpfen sich die Synapsen im Gehirn und bilden bis zum Ende der Pubertät viele große Datenbahnen, auf denen Informationen gespeichert sind. Die Neurowissenschaften bieten wertvolle Hinweise für die Gestaltung effektiver Lernprozesse und einer positiven Lernatmosphäre. Lernen ist ein physiologischer Vorgang, der effektiver verläuft, wenn Kinder durch sinnliche und komplexe Erfahrungen angeregt werden. Beispielsweise werden Kinder, die über ein längerfristiges Projekt wie den Bau und die Erprobung eines Floßes lernen, deutlich mehr Wissen erlangen als durch viele kurze Einzelaktivitäten, die ebenfalls mit den Teilaspekten von Wasserfahrzeugen zu tun haben. Außerdem zeigt die Forschung, dass das Gehirn ein „soziales Organ“ ist, was bedeutet, dass soziale Interaktionen eine entscheidende Rolle im Lernprozess spielen. Diese sozialen Elemente kommen in theaterstückbasierten Lernformen, beim Philosophieren mit Kindern oder in gemeinsamen Bewegungsspielen zum Tragen. Die Beziehung zwischen Kind und Erzieher*in ist ebenfalls von zentraler Bedeutung.¹² Kinder lernen effektiver, wenn ihre Interessen und Ideen wertgeschätzt und einbezogen werden. Die Lerninhalte sollten für die Kinder persönlich bedeutsam sein, was durch Formen der Partizipation der Kinder und Dokumentation der individuellen Eigenschaften und des Wesens der Kinder durch die Pädagog*innen erreicht werden kann. Je stärker neue Inhalte an Bekanntes anknüpfen, desto fester werden sie im Gedächtnis verankert. Begleitende positive Emotionen wie beispielsweise beim Vorlesen stärken zudem die Aufnahme und Verarbeitung von Informationen. Ein weiteres wichtiges Prinzip ist, dass Lernen sowohl bewusst als auch unbewusst geschieht. Um das Lernen zu vertiefen, ist es entscheidend, den Kindern ausreichend Zeit und Raum für die Reflexion ihres Lernprozesses zu geben. Verschiedene Wege der Informationsverarbeitung sollten zugelassen werden, um vielfältige Verknüpfungen zwischen unterschiedlichen Inhalten und persönlichen Erfahrungen zu ermöglichen. Bei der Gestaltung der Lernumgebung ist es wichtig, die individuellen Unterschiede und Bedürfnisse der Kinder zu berücksichtigen, da Lernen

ein individueller, entwicklungsabhängiger Prozess ist. Darüber hinaus kann eine unterstützende, wertschätzende Umgebung das Lernen erheblich erleichtern. Mittel wie Einschüchterung und Druck sollten vermieden werden, da sie den Lernprozess hemmen. Stattdessen sollte eine herausfordernde, aber sichere Umgebung geschaffen werden, in der die Kinder ermutigt werden, ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln. Eine „entspannte Aufmerksamkeit“ wird gefördert, und Bewegung sowie entdeckendes Spiel können Lernvorgänge unterstützen. Es ist unerlässlich, dass Kinder eine sichere Bindung zu ihren Erzieher*innen aufbauen, um bereit zu sein, Neues zu entdecken und mit belastenden Situationen umzugehen.¹³ Die genannten Lernprinzipien fungieren dabei als Schutzfaktoren, die das kindliche Lernen stärken.

2.3 Fortschritte der Primarbildung über die Jahre

Schaut man sich einen Klassenraum von heute an und vergleicht ihn mit einem von vor 35 oder sogar vor 50 Jahren, erkennt man keinen Unterschied. Das Schulsystem war früher wie folgt aufgebaut: Alle Schüler sitzen in Reih und Glied, schauen die Lehrer*innen an, Disziplin, Ruhe sowie unbedingtes stilles Sitzen am zugewiesenen Platz waren strikte Voraussetzung.¹⁴ Um am Unterricht aktiv teilzunehmen, müssen die Kinder die Hand heben, wenn sie sprechen wollen. Die Schüler*innen bekamen kurze Pausen, um zu essen. Bei Abweichungen von eben beschriebenen Unterrichtsprinzipien durch die Kinder, waren disziplinarische Maßnahmen bis hin zur körperlichen Züchtigung üblich und gesellschaftlich geduldet, auch wenn es seit den frühen 70er Jahren durchaus Entwicklungen im gesellschaftlichen Diskurs diesbezüglich nicht mehr zu Schlägen o.ä. seitens der Lehrer kommt. Und das Prinzip der Bestrafung hält sich bis heute. Sobald sie besondere Leistung erbringen, bekommen sie eine Nummer zugeteilt- und wehe, das bleibt nicht so, dann bist du nicht mehr die Nummer eins. Wissen auf Knopfdruck abrufen zu können ist allerhöchste Priorität. Das Schulsystem vor 35 Jahren kann einem schon fast grausam vorkommen. Als würde man Roboter programmieren, deren einziges Ziel es war, den Anforderungen des Lehrplans gerecht zu werden. Überraschenderweise hat sich dieses System, trotz fortschreitender Digitalisierung, Globalisierung und Erweiterung der wissenschaftlichen Möglichkeiten, nicht ein bisschen geändert. Die Zeit hat uns umfassende Neuerungen in unserem Leben, in unserem Miteinander und unserer Kommunikation nicht nur ein Miteinander gebracht, auch die Schulbildung

bleibt auf einem überalterten Standard stehen, ebenso aus der Zeit gefallen wie Märchen, die vor bösen Wesen im Wald warnen.¹⁵ Die Schulmöbel mögen heute moderner und komfortabler sein, doch das Grundkonzept des Unterrichts und die Art, wie Wissen vermittelt wird, sind weitgehend gleichgeblieben. Anstelle von interaktiven Lernmethoden verbunden mit individualisiertem Unterricht sehen wir oft noch immer den traditionellen Frontalunterricht, bei dem Schüler*innen vor allem passiv Informationen speichern müssen, um sie bei Kontrollen wiedergeben zu können.¹⁶ Der Einsatz neuer Technologien im Klassenzimmer ist oft nicht mehr als ein oberflächlicher Anstrich über veraltete Lehrmethoden, die nicht den Bedürfnissen einer modernen, dynamischen Gesellschaft gerecht werden. Die Frage bleibt, ob es nicht an der Zeit ist, das Bildungssystem grundlegend zu überdenken. Anstatt den Fokus auf das reine Auswendiglernen und das Abrufen von Fakten zu legen, sollte der Unterricht die Schülerinnen dazu anregen, selbständig zu denken, Probleme kreativ und kollaborativ zu lösen und in einem gemeinschaftlichen Umfeld zu lernen. Eine Veränderung hin zu einem vielfältigeren und kreativeren Bildungssystem könnte nicht nur die Motivation der Schülerinnen steigern, sondern auch ihre Fähigkeit fördern, in einer komplexen und sich schnell verändernden Welt erfolgreich zu sein. Die Herausforderungen des 21. Jahrhunderts verlangen nach einem Bildungssystem, das sich weiterentwickelt und die Schüler*innen auf die Anforderungen einer globalisierten Gesellschaft vorbereitet. Zumal wir heute wirklich so weit fortgeschritten sind, dass wir nicht mehr vor allem viele, roboterhafte Fabrikarbeiter mit gerade ausreichender Bildung brauchen, denn diese werden bereits durch echte Roboter ersetzt. Wir brauchen viele Menschen in der Gesellschaft, denen kreatives, abstraktes, unabhängiges Denken leichtfällt und kein „Bulimie-Lernen“.¹⁷ Neurowissenschaftler betiteln jedes Gehirn so unterschiedlich wie das eines Fingerabdrucks. Warum werden dann unsere Kinder auf dieselbe Art und Weise unterrichtet wie 14,3 Millionen andere deutsche Kinder, als wären sie alle gleich? Das Unterrichten der Kinder ist eines der wichtigsten Aufgaben auf der ganzen Welt. Also warum sind Lehrer*innen und Pädagog*innenjobs so schlecht bezahlt? Kein Wunder, dass es einen Fachkräftemangel in Deutschland gibt. Außerdem kann ein*e einzelne*r Lehrer*in vor einer Klasse mit über 30 Schüler*innen auch gar nicht auf alle Kinder individuell eingehen. Sie selbst müssen sich an einen Plan halten, der von Menschen erstellt wurde, die noch nie einen Tag in ihrem Leben unterrichtet haben.¹⁸ Wir können so viel: Autos erfinden, Apps entwickeln, Maschinen den Weltraum er-

forschen lassen und sogar neue Elemente erschaffen, doch unser veraltetes Schulsystem scheint sich nicht zu verbessern.

3. MARIA MONTESSORI

Maria Tecla Artemisia Montessori, geboren am 31. August 1870 und gestorben 1952, war eine italienische Ärztin, Reformpädagogin und Philosophin. Sie war die Entwicklerin der Montessori-Pädagogik. Maria war eine der ersten Frauen, die Medizin zu ihrer Zeit studierte. Sie wuchs behütet in einem wohlhabenden Haus auf und lebte das Leben eines Einzelkindes. Gegen den Willen ihrer Eltern versuchte sie nach der Schule Medizin zu studieren, wurde jedoch an der Universität abgelehnt. Stattdessen studierte sie Ingenieurwissenschaft und Mathematik und erhielt damit die Berechtigung Medizin zu studieren. Somit war Montessori die erste Frau Italiens, die 1892 Medizin studierte und 1896 einen Dokortitel in Medizin erlangte. Nach dem Studium arbeitete sie eine Weile als Assistenzärztin in der Abteilung Kinderpsychiatrie der Universitätskinderklinik in Rom. Montessori kam in dieser Zeit dazu, sich intensiver mit der Förderung und Entwicklung von Kindern auseinanderzusetzen und sich auch mit Kindern zu beschäftigen, die in der breiten Gesellschaft als „schwierig“ oder „anstrengend“ angesehen werden, weil sie sich nicht mit normalem Lernen in Verbindung setzen konnten. Während des Arbeitens mit Kindern in der Zeit entwickelte sie erste Lernmaterialien, um Kindern das Lernen zu erleichtern und ihre Konzentration zu fördern. Montessori erkannte schnell, dass Kinder durch selbstständiges Lernen und durch ein Umfeld, das ihre natürlichen Interessen fördert, deutlich mehr Freude am Lernen entwickeln und damit auch erfolgreicher lernen. In den Folgejahren entwickelte sie schlussendlich ihre Montessori-Pädagogik, die den Grundsatz beinhaltet, dass jedes Kind von Natur aus lernbereit und neugierig ist. 1907 eröffnete sie in Rom das erste „Casa dei Bambini“ (Kinderhaus), eine Vorschule für benachteiligte Kinder, in der sie ihre neu entwickelten Lehrmethoden anwendete und weiterentwickelte. Ihr Montessori-Konzept verbreitete sich rasch überall in der Welt, ihre Methoden und Materialien haben viele dazu inspiriert eine andere Sichtweise auf das Lernen und Bilden zu werfen. Montessori gründete nun weitere Ausbildungsinstitute für Lehrkräfte und hielt Vorträge über ihr Konzept. Ab 1919 begann es auch in Deutschland, dass das Montessori Konzept verbreitet wurde.¹⁹ das erste Kinderhaus Deutschlands wurde in Berlin von Clara Grunwald gegründet

und errichtet. Als Ende der 1920er Jahre Hitler an die Macht kam, wurden alle Montessori-Einrichtungen von dem Naziregime verboten. Clara Grunwald war eine Jüdin und wurde von den Nationalsozialisten mit dem Berufsverbot belegt und kurz darauf in Auschwitz ermordet. Bei Ausbruch des zweiten Weltkriegs unternahm Montessori eine Reise nach Indien, in der sie unter anderem Mahatma Ghandi kennengelernt hatte und bildete sich und Interessenten dort weiter. 1949 kehrte Montessori mit ihrem Sohn Mario Montessori zurück nach Europa und zog in die Niederlande. Ihr Sohn half Maria Montessori bei der Weiterentwicklung ihres Konzepts. Kurz darauf wurde sie dreimal für den Friedensnobelpreis nominiert. Tatsächlich wurden in den letzten Jahren die Schriften von Montessori neu übersetzt und genauer untersucht. Dabei traten einige Schattenseiten ihrer Ideale und ihrer politischen Ansichten ans Licht, die seither kontrovers diskutiert werden. Es stellte sich heraus, dass Montessoris Ziel war, „das perfekte Kind“ zu erschaffen nicht nur geistlich, sondern auch körperlich. Sie hatte sich nie mit Eugenik und der Rassentheorie beschäftigt und Historiker*innen und Pädagog*innen argumentieren, dass sie, ohne direkt ein Bekenntnis zu diesen Ideologien abzugeben, offenbar auch nie eine klare Position gegen den Faschismus bezog. „Das perfekte Kind“ soll demnach der „Inbegriff und das Narrativ des weißen europäischen Mannes“ sein. Zudem wird in neueren Untersuchungen angedeutet, dass Montessori in ihrer aktiven Zeit in Italien Beziehungen zu Benito Mussolini und möglicherweise auch Sympathien für Adolf Hitler hegte. Diese Enthüllungen haben zu intensiven Diskussionen geführt, inwieweit ihre persönlichen Ansichten in ihre pädagogische Arbeit eingeflossen sein könnten.²⁰ Trotz dieser historischen und persönlichen Schattenseiten zeigen die Verbreitung und Anwendung der Montessori-Pädagogik heute jedoch ein völlig anderes Bild. Montessori-Einrichtungen auf der ganzen Welt lehnen rassistische oder faschistische Ideologien konsequent ab und vertreten eine Erziehung, die auf Toleranz, Gleichheit und die Förderung individueller Stärken setzt. Das Konzept der „vorbereiteten Umgebung“ und der respektvolle Umgang mit dem Kind stehen dabei im Vordergrund. Die Montessori-Pädagogik von heute fördert ausdrücklich Werte wie Friedfertigkeit, Respekt gegenüber anderen Kulturen und die Anerkennung menschlicher Vielfalt. Der Fokus liegt darauf, Kinder zu selbstbewussten, sozialen und weltoffenen Menschen zu erziehen, die Verantwortung für sich und andere übernehmen können. Ihr Werk wird trotz des Umschwungs der Sichtweise auf Maria Montessori persönlich, an die heutige Gesellschaft angepasst, weiter genutzt und angewandt. Die mo-

deren Interpretationen der Montessori-Pädagogik distanzieren sich klar von potenziell problematischen Ansichten Montessoris und setzen stattdessen auf ein humanistisches, offenes Bildungskonzept. Ihre ursprünglichen, möglicherweise kontroversen Ideale haben die heutige Form der Montessori-Pädagogik daher kaum beeinflusst. Die Werte von Toleranz, Frieden und individueller Förderung, die Montessori selbst als Basis ihrer pädagogischen Prinzipien ansah, sind in den Schulen weltweit weiterentwickelt worden. Das Konzept heutzutage ist sogar Kultur- und Vielfalt fördernd und aner kennend. Die Montessori-Pädagogik ist heute in fast 150 Ländern vertreten und umfasst mehr als 40.000 Einrichtungen, darunter Kindergärten, Grundschulen und weiterführende Schulen. In Deutschland gibt es etwa 1.000 Montessori-Einrichtungen, die den Fokus auf Selbstständigkeit und individuelle Lernwege legen. Diese Schulen sind in städtischen sowie ländlichen Gebieten zu finden und bieten eine kindzentrierte Alternative zu traditionellen Bildungssystemen.²¹

3.1 Funktion des Schulsystems

Die Montessori-Pädagogik stellt eine globale soziale Bewegung dar, die darauf abzielt, Kindern weltweit Zugang zu einer qualitativ hochwertigen Bildung zu ermöglichen. Diese Bewegung wird von Menschen getragen, die sich für einen respektvollen und achtsamen Umgang mit Kindern und Jugendlichen engagieren. Jedes Kind wird als wertvolles Individuum betrachtet und hat ein fundamentales Recht auf Bildung. In der Montessori-Pädagogik stehen das selbstständige Lernen und die freie Wahl der Arbeit für Schüler*innen im Mittelpunkt. Montessori war der Überzeugung, dass echtes Interesse an einer Aufgabe nur dann entsteht, wenn das Kind die Arbeit freiwillig wählt. Dies führt zu weniger Unruhe und stärkt die Eigenmotivation, da jedes Kind seinem eigenen Lerntempo und seinen Interessen folgen kann. So entwickelt sich eine Lernumgebung, in der die Freude am Lernen im Vordergrund steht und Kinder lernen, sich selbstständig und gezielt mit ihren Interessen auseinanderzusetzen. Die sogenannte „vorbereitete Umgebung“ unterstützt die freie Wahl der Arbeit und ist ein zentrales Element der Montessori-Methode. In dieser Umgebung sind Materialien stets zugänglich und klar strukturiert angeordnet, um die Konzentration der Kinder zu fördern und Ablenkungen zu minimieren. Die Lehrkräfte übernehmen dabei eine zurückhaltende Rolle und fördern die Selbstständigkeit der Kinder, indem sie im Hintergrund bleiben und nur dann

eingreifen, wenn es notwendig ist. Ein weiteres wichtiges Prinzip ist das Konzept „Hilf mir, es selbst zu tun“. Montessori ermutigte die Lehrkräfte dazu, den Kindern Raum zu geben, Aufgaben eigenständig zu bewältigen. Diese Herangehensweise gibt Kindern die Möglichkeit, Herausforderungen selbst zu meistern und eigene Lösungswege zu entwickeln, was wiederum ihr Selbstbewusstsein und ihre Problemlösungsfähigkeiten stärkt. Die Kinder erfahren dadurch ihre eigene Wirksamkeit und lernen, ihrem Können zu vertrauen, was eine wertvolle Grundlage für ihre persönliche Entwicklung darstellt. Auch die sogenannten „Übungen des praktischen Lebens“ sind ein fester Bestandteil des Montessori-Konzepts. Kinder werden dabei schon früh in Alltagstätigkeiten wie Anziehen, Tischdecken und einfache Haushaltsaufgaben eingebunden. Diese Übungen stärken die Eigenverantwortung und geben den Kindern die Möglichkeit, sich im Alltag zurechtzufinden. Die Montessori-Pädagogik vermittelt so nicht nur schulische Fähigkeiten, sondern unterstützt auch die ganzheitliche Entwicklung und das Verantwortungsgefühl der Kinder. Schließlich umfasst die Montessori-Pädagogik auch die „kosmische Erziehung“. Hierbei geht es darum, Kindern das Verständnis für Zusammenhänge in der Natur und der Gesellschaft zu vermitteln. Montessori zielte darauf ab, dass Kinder nicht nur isoliertes Wissen aus verschiedenen Bereichen erlernen, sondern Zusammenhänge erkennen und reflektieren. So werden sie darin bestärkt, Verantwortung für ihr Handeln zu übernehmen und ihren eigenen Platz in der Welt zu finden. Die Montessori-Pädagogik ist daher nicht nur ein Konzept für schulisches Lernen, sondern auch ein Weg, Kindern die Grundlagen für ein respektvolles und verantwortungsbewusstes Leben zu vermitteln.²²

4. VERGLEICH DER STAATLICHEN PÄDAGOGIK MIT DER MONTESSORI PÄDAGOGIK

Der Unterschied zwischen einer „normalen“ staatlichen Schule und einer Montessori Schule ist enorm. Angefangen bei der Lernumgebung sind schon große Unterschiede zu erkennen. Den staatlichen Schulen sind starre Sitzordnungen mit einheitlichem Frontalunterricht, lehrergeleitete Unterrichtseinheiten und begrenzten, vorgegebenen Materialien üblich. Die Lehrkraft nimmt die Position eines Vormundes und einer höher gestellten Person ein, auf die die Schüler*innen hören sollen. Sie setzt eine Hierarchie, denn mit der schlechten Bewertung der Lehrkraft hat die Schüler*in ein schlechteres Zeugnis. Mit der

fortwährenden Leistungsbewertung, welche oftmals ein negativ motivierendes Ergebnis hat, versucht das etablierte Bildungskonzept einen einheitlichen Wissensstand bei den Schülern zu erreichen. Die Schüler*innen müssen sich in einer Standardgrundschule nach einem Plan richten. Die Motivation wird den Schüler*innen durch Noten entgegengebracht, hast du eine gute Note, bist du ein*e guter Schüler*in, hast du eine schlechte, bist du es nicht. Das Sozialverhalten wird in den meisten öffentlichen Grundschulen mäßig gefördert, es gibt hin und wieder mal eine Gruppenarbeit. Einzelarbeit ist dennoch lieber gesehen und natürlich auch für den Lehrer leichter zu fordern. Und dass die Schüler*innen nicht miteinander kommunizieren, ist im Unterricht wichtig, damit sie alle dem Gesagten der Lehrkraft folgen können. Die Pausen sind dazu da damit die Schüler*innen mit ihren Freunden interagieren können und um die während der Unterrichtseinheiten angesammelte Energie ausleben zu können. Was aufgrund der oftmals knapp bemessenen Pausenzeiten und schlecht ausgestatteten Pausenhöfe einen Widerspruch ergibt. Durch Noten gibt es zwischen den Schüler*innen automatisch eine Konkurrenz, denn besser zu sein als die anderen lässt eine*n Schüler*in mehr Anerkennung von den Lehrern erhalten. Alle Schüler*innen folgen den Angaben der Lehrkraft, wenn diese beispielsweise sagt: „malt eine Blume“, dann malen sie alle eine Blume. Die Selbstständigkeit wird erst in den höheren Jahrgangsstufen gefördert, dann mit eigenen Projekten, Referaten, Aufsätzen mit weniger Vorgaben oder gar ohne ein vorgegebenes Thema. Selbst bestimmen dürfen die Schüler*innen der öffentlichen Grundschule wenig. Wird ein Fehler gemacht, wird er negativ behaftet mit einer schlechten Note. Zensuredruck wirkt sich automatisch auf das Lernverhalten der Schüler*innen aus. Es wird gelernt, vor allem auswendig gelernt, damit man in einem Test oder einer Arbeit in der Lage ist exakt, die geforderten Antworten zu liefern. Das Ziel der Lehrkräfte und Pädagogen ist den Schüler*innen Wissen zu vermitteln, das sie als Grundlage für die nächsthöheren Klassen benutzen sollen. Der Fokus liegt dabei auf den kognitiven Fähigkeiten und dem akademischen Erfolg. Die Montessori Schule hat einen komplett anderen Ansatz zum Thema Grundschule. Die vorbereitete Lernumgebung nach Maria Montessori sorgt für eine gute Orientierung der Schüler*innen und schafft ein Umfeld, in welchem selbst bestimmtes Lernen und vor allem Freude am Lernen ermöglicht wird. Die Kinder dürfen sich frei im Raum bewegen, wann und wie sie wollen und haben entsprechende und abgestimmte Lernmaterialien zur Verfügung. Die Schüler*innen wählen selbst, was sie lernen wollen

und entscheiden auch selbständig wann und in welchem Tempo sie was lernen wollen. All das aber unter der Anleitung eines Pädagogen und nach auch nach dem vorgegebenen Lehrplan, den die öffentlichen Schulen ebenso befolgen. Die Lehrkraft spielt in der Montessori Grundschule die Rolle der Begleitperson, die auf Augenhöhe mit den Kindern arbeitet, sie beobachtet die Kinder und gibt ihnen Rückmeldung und Reflexion zu den Projekten und Aufgaben, die sie gerade machen. Wenn die Schüler*innen Hilfe benötigen, sind sie selbst es, die die Hilfe bei einer Pädagog*in einfordern müssen. Die unterschiedlichen Fächer wie Mathe Deutsch und Englisch sind in einer Montessorischule ebenfalls vorhanden. Es gibt Aufgabenblätter für jedes Fach und bestimmte Kurse, welche die Kinder frei wählen können. Die Schüler*innen haben einen Wochenplan. Jedoch ist er leer, ohne Ereignisse, denn die Schüler*innen müssen ihn selbst ausfüllen und ihre Woche allein planen. Die Schüler verknüpfen damit ihre Fächer von allein, nämlich in der Konstellation, in der sie sich die Themen und das neue Wissen am besten merken und erarbeiten können. Die Pädagog*innen schauen regelmäßig, ob die Kinder ihre selbst gesetzten Ziele erreicht haben und erinnern sie daran, wenn sie fertig werden wollten. In Montessorischulen ist die Anwendung praktischer Tätigkeiten sehr wichtig. Viele der Projekte, die bearbeitet werden, haben einen praktischen Bezug, beispielsweise: wie baut man eine Geige? wie wird das Lied „Mr. Blue Sky“ in einer Band gespielt? Wie wird multipliziert mit dem Multiplikationsdreieck? Für die praktische Anwendung gibt es zu vielen Themen unterstützende und begleitende Lernmaterialien. Meist gibt es einen Tag in jeder Woche, an dem eine Exkursion unternommen wird, oder einen praktischen Tag, an dem die Schüler beispielsweise den Umgang mit Holz oder das Mikroskopieren erlernen. So gibt es für die Schüler*innen auch ein Ereignis der Woche, auf das sie sich freuen. Noten gibt es nicht in den Montessorischulen. Die Zeugnisse der Schüler sind für jede*n einzelnen Schüler*in schriftlich und individuell von den Pädagog*innen angefertigt und reflektieren die Stärken und Schwächen der Schüler*innen einzeln. Beispielsweise steht nicht für das Fach Deutsch die Note zwei drin, sondern der Satz „Du schreibst gerne unglaubliche Geschichten und Gedichte und lernst dieses Jahr sogar, sie zu interpretieren“. Somit erhält jeder Schüler eine komplette Reflexion über seine Erfolge und was im nächsten Jahr noch zu verbessern ist. Damit schafft man, dass die Schüler*innen sich selbst einzuschätzen lernen, denn diese müssen für sich selbst auch eine Reflexion schreiben, die sie bei den Pädagog*innen abgeben. Leistungsdruck gibt es in einer Montessorischule kaum. Altersge-

mischte Gruppen fördern soziales Lernen und gegenseitige Unterstützung. Die Gruppenarbeit wird gefördert. Individualität ist wichtig, denn jede*r Schüler*in lernt und weiß, dass sie ihre Schwächen und Stärken hat und akzeptiert auch die Schwächen der anderen. Durch das selbstständige Arbeiten wird den Schüler*innen von der ersten Klasse an eine Verantwortung anvertraut. Über sich selbst und seine selbständige Arbeit. Das Prinzip von Montessori ist „Hilf mir, es selbst zu tun“. Die lernbegleitenden Materialien haben meist auch eine Fehlerkorrektur enthalten, so dass die Kinder ihre Fehler selbst sehen und korrigieren können. Das Ziel der Montessori-Pädagogik ist es, die individuellen Potenziale zu fördern und eine Entwicklung zu ermöglichen, in welcher die Freude am Lernen im Zentrum steht. Unabhängig von Leistung und Bewertung. Die Standardgrundschule ist schlussendlich das Gegenteil einer Montessorischule, denn sie basiert auf Leistung und Bewertung. Dieser Vergleich zeigt die grundlegenden Unterschiede in Struktur, Zielsetzung und Lernmethoden beider Bildungssysteme und bietet eine Übersicht der jeweiligen Stärken und Schwächen. Während das staatliche System stark auf Standardisierung und Prüfungsvorbereitung ausgelegt ist, stellt die Montessori-Bildung die individuelle Entwicklung und den eigenverantwortlichen Umgang mit Wissen in den Mittelpunkt.

5. LÖSUNGSVORSCHLAG FÜR EINE VERBESSERTE STANDARDBILDUNG

Wie genau das Montessori Prinzip eingeführt werden soll, ist gar nicht wirklich das große Problem. Eher ist die große Hürde, wie man Politik und Konservative von der Idee des unabhängigen Lernens überzeugen kann. Das momentan bestehende staatliche Bildungssystem basiert auf traditionellem Frontalunterricht, Lehrplänen und Bewertungsmaßstäben, welches alles schwer zu ändern ist. Jedoch gilt es in der überalternden Gesellschaft als Ideal. Die Förderung der Selbständigkeit schon ab dem frühesten Kindesalter ist eines der zentralen Anliegen der Montessori-Pädagogik und dennoch in weiten Teilen der Bevölkerung unbekannt, welche sie oft mit der Waldorf-Pädagogik in einen Topf werfen und aus Unkenntnis ablehnen. Die Kosten für die Errichtung eines nach Montessorisystem eingerichteten Klassenraumes sind erheblich, dazu kommt auch noch die neue Ausbildung der Lehrkräfte, was auch eine organisatorische Hürde darstellt. Das größte Problem jedoch ist es, die Gesellschaft sowie die Eltern und Politiker zu überzeugen. Sie werden angesichts des jahrelang funktionierenden Schulsystems sehr skeptisch auf die Umwandlung zu einem

Montessorisystem schauen. Gilt es in der überalternden Gesellschaft doch als Ideal. Konservative werden auch befürchten, dass Montessori das Leistungsdenken und die klare Struktur, die im deutschen Schulsystem bisher immer fest verankert war, zu stark gelockert werden könnte. Dafür ist es wichtig ihnen viele Überzeugungsansätze und bereits fertige, funktionierende Methoden wie Umstrukturierungen erfolgreich durchgeführt wurden zu präsentieren. Erfolgsergebnisse in Form von Studien und Umfragen zu präsentieren die den Erfolg des Montessoriprinzips widerspiegelt. Das Starten von Pilotprojekten könnte zeigen, wie die Kinder mit dem Schulsystem Montessori umgehen und positive Beispiele schaffen. Nicht nur Statistiken von Schulen aus Deutschland, sondern auch die Ergebnisse der anderen Länder zu präsentieren, könnte ein Umdenken anregen. Das Fördern von Tagen der offenen Tür, das Werben für Montessorischulen und eine höhere Zahl an Infoveranstaltungen könnte das Interesse auch bei Eltern und Schülern wecken. Sobald Akzeptanz und Wissen über die Pädagogik nach Montessori in der Gesellschaft endlich angekommen wären, ginge es daran das Prinzip langsam einzuführen. Angefangen mit gemischten Klassen und das Arbeiten in Freiarbeit wäre ein guter erster Anfang. Die langsame, schrittweise Einführung von Methoden aus der Montessori-Pädagogik in das etablierte öffentliche Schulsystem mit dem Ziel, die Akzeptanz auf allen Seiten zu erhöhen und die Erfolge auch wahrnehmbar zu vermitteln, ist einer der wichtigsten Punkte. Als parallelen Schritt ist es daran die Grundschul-Lehrer*innen, Pädagog*innen, Schulleitung und Weitere, weiterzubilden oder auszubilden, damit sie nach dem Montessori Prinzip unterrichten können. Um die Einführung zu erleichtern, müssen bildungspolitische Rahmenbedingungen, die Innovation und alternative Lernmethoden zulassen, eingeführt und beschlossen werden. Wichtig ist es, die große Hürde der Nicht-Befürworter zu überzeugen, damit das Montessori Prinzip als Standard für die deutsche Primarbildung durchgesetzt werden kann.

6. FAZIT

Die Montessori-Pädagogik bietet eine wertvolle Alternative zum traditionellen Schulsystem, indem sie den individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten jedes Kindes gerecht wird. Durch die Förderung von Selbstständigkeit, Kreativität und sozialer Kompetenz bildet sie eine Grundlage, auf der Kinder nicht nur Wissen, sondern auch lebenspraktische Fähigkeiten erlernen. Angesichts

der Herausforderungen der modernen Welt – von Digitalisierung über Globalisierung bis hin zu einer immer komplexeren Arbeitswelt – ist ein flexibles, kindgerechtes Lernumfeld, wie es Montessori schafft, relevanter denn je. Die Einführung des Montessori-Prinzips als Standard in deutschen Grundschulen stößt jedoch auf bildungspolitische und gesellschaftliche Hürden. Um diese zu überwinden, braucht es umfassende Aufklärung, Pilotprojekte und klare Nachweise für den Erfolg dieses Ansatzes. Letztlich könnte eine flächendeckende Umsetzung nicht nur das Bildungssystem innovativer und gerechter gestalten, sondern auch die gesellschaftliche Entwicklung insgesamt positiv beeinflussen. Wenn Politik und Gesellschaft gemeinsam das Potenzial von Montessori erkennen und fördern, könnte dies langfristig den Weg zu einer zukunftsfähigen, inklusiveren Bildung ebnen.

7. QUELLEN

- 1 Kultusministerkonferenz „Das Bildungswesen in der Bundesrepublik Deutschland 2019/2020“, Oktober 2020
- 2 Seimetz, L.-E. „Total überfordert, total kaputt, total wichtig: Wie Schule sein sollte und was Ihr dafür tun müsst. Ein Schülersprecher redet Klartext“, 2023
- 3 Kultusministerkonferenz „Das Bildungswesen in der Bundesrepublik Deutschland 2019/2020“, Oktober 2020
- 4 Seimetz, L.-E. „Total überfordert, total kaputt, total wichtig: Wie Schule sein sollte und was Ihr dafür tun müsst. Ein Schülersprecher redet Klartext“, 2023
- 5 Solutions, A. „Grundschul-Alltag“, 13.01.2023; <https://www.total-lokal.de/aktuelles/grundschul-alltag.html>
- 6 Kultusministerkonferenz „Das Bildungswesen in der Bundesrepublik Deutschland 2019/2020“, 2020
- 7 Kunze, A. B. „Wie lernen Kinder? Frühkindliche Bildung im Licht neuropsychologischer Forschung“. <https://www.kindergartenpaedagogik.de/fachartikel/psychologie/wie-lernen-kinder-fruehkindliche-bildung-im-licht-neuropsychologischer-forschung/>
- 8 Oskar Winter (11 Jahre), Schüler an der Grundschule Hasenheide in Bernau bei Berlin
- 9 Solutions, A. „Grundschul-Alltag“, 13.01.2023; <https://www.total-lokal.de/aktuelles/grundschul-alltag.html>
- 10 Seimetz, L.-E. „Total überfordert, total kaputt, total wichtig: Wie Schule sein sollte und was Ihr dafür tun müsst. Ein Schülersprecher redet Klartext“, 2023
- 11 Kunze, A. B. „Wie lernen Kinder? Frühkindliche Bildung im Licht neuropsychologischer Forschung“. <https://www.kindergartenpaedagogik.de/fachartikel/psychologie/wie-lernen-kinder-fruehkindliche-bildung-im-licht-neuropsychologischer-forschung/>
- 12 „MONTESSORI-ONLINE – von A bis Z ist hier alles drin“. <https://www.montessori-online.com/montessori-verstehen/>
- 13 Kunze, A. B. „Wie lernen Kinder? Frühkindliche Bildung im Licht neuropsychologischer Forschung“. <https://www.kindergartenpaedagogik.de/fachartikel/psychologie/wie-lernen-kinder-fruehkindliche-bildung-im-licht-neuropsychologischer-forschung/>
- 14 Seimetz, L.-E. „Total überfordert, total kaputt, total wichtig: Wie Schule sein sollte und was Ihr dafür tun müsst. Ein Schülersprecher redet Klartext“, 2023
- 15 Seimetz, L.-E. „Total überfordert, total kaputt, total wichtig: Wie Schule sein sollte und was Ihr dafür tun müsst. Ein Schülersprecher redet Klartext“, 2023
- 16 Solutions, A. „Grundschul-Alltag“, 13.01.2023; <https://www.total-lokal.de/aktuelles/grundschul-alltag.html>
- 17 Seimetz, L.-E. „Total überfordert, total kaputt, total wichtig: Wie Schule sein sollte und was Ihr dafür tun müsst. Ein Schülersprecher redet Klartext“, 2023

- 18 Seimetz, L.-E. „Total überfordert, total kaputt, total wichtig: Wie Schule sein sollte und was Ihr dafür tun müsst. Ein Schülersprecher redet Klartext“, 2023
- 19 „MONTESSORI-ONLINE – von A bis Z ist hier alles drin“. <https://www.montessori-online.com/montessori-verstehen/aria-montessori>
- 20 deutschlandfunkkultur.de „Reformpädagogik: Die dunkle Seite der Maria Montessori“. Deutschlandfunk Kultur. <https://www.deutschlandfunkkultur.de/die-dunke-seite-der-maria-montessori-102.html>
- 21 „MONTESSORI-ONLINE – von A bis Z ist hier alles drin“. <https://www.montessori-online.com/montessori-verstehen/aria-montessori>
- 22 „MONTESSORI-ONLINE – von A bis Z ist hier alles drin“. <https://www.montessori-online.com/montessori-verstehen/>

Bildungsansätze nach M. Montessori als Standard für die deutsche Primarbildung und als Kritik an den bestehenden Modellen.

Nachwort

Wenn Vorhaben und Ansinnen erstmals ihren Weg finden bzw. gefunden haben – solche, die von der intensiven Suche nach geistiger Klarheit und Einsicht geprägt sind, bricht sich zumeist eine ganz unverwechselbare Form existentieller Zufriedenheit in den Herzen und Köpfen aller Beteiligten Bahn.

Die jungen Menschen, die kurz vor dem Abitur an unserem Hause stehen und den fachlichen Inhalt dieser ersten Ausgabe der Zeitschrift für Schulwelten (ZfS) prägen, werden das besagte Gefühl, diese besondere Weise der Getragenheit, ein Stück anspruchsvoller Wegstrecke gegangen zu sein – die Bewältigung ihrer schulischen Zeit und das Erstellen ihrer jeweiligen Seminararbeiten, gewiss empfinden.

Diese Erfahrung gönnen wir ihnen von Herzen und rücken von der Bekundung auch nicht ab, insofern sich im Zuge der Lektüre doch auch offenbarte, dass die Schülerinnen und Schüler die technisch codierte Hilfe zum Teil mehr als nur zu Hilfe nahmen.

Es interessiert uns der Rahmen, in den dieser Umstand gestellt werden muss – und nicht so sehr die vermeintliche Wirkmacht eines zu zückenden Bestrafungskatalogs, aus dessen Vorgaben heraus der gefehlt habende Kandidat zur Rechenschaft gezogen werden sollte.

Der Begriff des „Rahmens“ will so an- und ausgelegt sein, dass er die Leitlinien unseres Bildungsverständnisses prägt und trägt – das Verständnis der Docemus-Schulen. Hat das Vorwort eben jenes bereits dargelegt, sollen an dieser Stelle zudem zwei Horizonte erwähnt sein – die, dass wir den des Humanismus und den des Unterrichtens vom Schüler her, stets neu zu denken und zu praktizieren suchen.

Angebunden daran entwickeln sich Fragen, wie das essenzielle Gut einer humanistischen Überzeugung zu transformieren ist, dass es sich in das Relationsgefüge einer Schule verfängt, deren Schülerinnen und Schüler natürlich Kinder ihrer Zeit sind – von täglichem Medienschwall geprägt, von ihren Elternhäusern unterstützt und zum Teil sicherlich auch unter Druck gesetzt und dabei suchende, hoffende und verletzte junge Menschen sind.

Diese beiden Kategorien, die des Humanismus und die des Denkens einer Schule vom Schüler her, wären jedoch dahingehend missverstanden, wollte man mit Hilfe ihrer vermeintlichen Bedeutungsschwere allen nur erdenklichen Ausgeburten eines falsch verstandenen Freiheits-, Regel- und Ordnungsverständnisses, Tür und Tor öffnen.

Wovon wir hingegen überzeugt sind, ist der Umstand, dass „Fortschritt immer ein Transzendieren des Offensichtlichen“ (Whitehead) bedeutet und dass wir, um zu dem Problem der Abdrift geistiger Interessen in die Arme des technisch codierten Helfershelfers zurückzukommen, mit den jungen Menschen – den Schülerinnen und Schülern unserer Schulen, diese Drift einer technischen Entwicklung problematisieren, mit ihnen gemeinsam daran arbeiten, worin unsere Lebensüberzeugungen sich erden lassen, wie wir sie in ein Verhältnis zu dem Wandel kultureller Formationen stellen müssen und dabei ihren essentiellen Tiefen dennoch treu bleiben.

So offenbarte sich in Gesprächen und Auseinandersetzungen mit den jungen Menschen, die die nächsten Kandidaten sein werden, die ihre Seminararbeiten schreiben, ein hohes Maß kritischen in Frage Stellens dieser Entwicklung, die Sehnsucht nach authentischem Verlautbaren wollen, sollen und dürfen des eigenen Denkens und Trachtens – hinterfragt werden sollen der Wert und die Würde einer ausschließlich ökonomischen Interessen subsumierten Lebensordnung, der Wert und die Gebärde eines sich „künstliche Intelligenz“ nennenden Arrangeurs von Inhalten, die keine sind und die Möglichkeiten und Parameter eines Morgen, dem Welt innewohnt und nicht nur Verwaltung.

Wir alle freuen uns auf die zukünftigen Ausführungen und sind dankbar für die Möglichkeiten, die sich uns im Miteinander stets neu ergeben und offenbaren.

Dr. Andreas Bosse

Die Autoren



Lilly Madita Albrecht



Emily Berger



Paul K. Haerer



Anna Henriette Pertus



Lena Rosin



Livia Rów



Jette Ulrike Winter

ISBN 978-3-9826921-0-4

1. Auflage, 2025

Docemus Privatschulen gGmbH
Schwägrichenstraße 13, 04107 Leipzig
www.docemus.de



DOCEMUS
PRIVATSCHULEN

**WIE AUCH IMMER SIE GELINGEN KANN – SCHULISCHE
BILDUNG, DIE DOCEMUS-SCHULEN GEBEN IHRER ÜBER-
ZEUGUNG RAUM, DASS ES JUNGEN MENSCHEN
ERMÖGLICHT WERDEN SOLLTE, INTERESSEN,
HALTUNGEN UND EIGENE SELBSTVERSTÄNDNISSE ZU
ENTWICKELN, OHNE SICH AUF DIESEM WEG ZU
ISOLIEREN. DER ERSTE BAND DER NEUEN SCHRIFTEN-
REIHE: ZEITSCHRIFT FÜR SCHULWELTEN – SCHÜLER
SCHREIBEN, OFFENBART IN SIEBEN AUSARBEITUNGEN
DIE VERSCHIEDENEN GESICHTER GEISTIGEN HUNGRERS
DER JUNGEN GENERATION.**

ISBN 978-3-9826921-0-4