



»Jetzt leg doch mal dein Handy weg!«

Wie Sie in Ihrer Medienerziehung mehr Klarheit gewinnen



Fachstelle
Mediensucht

Praxis-Ratgeber für Eltern



Die Faszination »Bildschirm« ist für die meisten Kinder und Jugendlichen ungeheuer groß.

Der Umgang mit Smartphone und Co. ist in vielen Familien ein konfliktreiches und anstrengendes Dauerthema.

Wer darf wie lange welche Computerspiele spielen, TikTok, Snapchat, Instagram etc. nutzen oder Youtube schauen? Wie damit umgehen, dass der Sohn vielleicht heimlich Pornografie konsumiert?

Die Faszination »Bildschirm« ist für die meisten Kinder und Jugendlichen ungeheuer groß.

Der Konflikt

Wir Eltern stellen regelmäßig fest, dass unser Nachwuchs die digitalen Angebote leider noch nicht eigenverantwortlich und selbstbegrenzend nutzen kann. Unsere Kinder können offensichtlich dem Sog von Computerspielen, Kommunikations-Apps etc. noch wenig Widerstand entgegensetzen.

- ❑ Worin besteht die Faszination von Computerspielen, Social-Media-Anwendungen, Youtube etc. bei unseren Kindern?
- ❑ Wie können wir als Eltern unsere Kinder darin unterstützen, ausgewogen mit Bildschirm-Medien umzugehen?
- ❑ Was sind gute Grenzen und wie setzen wir diese um?
- ❑ Wie führen wir konstruktive und offene Gespräche über dieses Reizthema?

Sind das Fragen, auf die Sie Antworten suchen? Dann nehmen Sie sich ein wenig Zeit für die folgenden Gedanken:

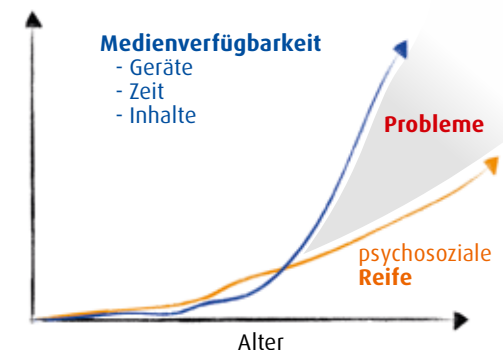
Bildschirm-Medien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Unsere Kinder nutzen sie zunehmend auch für die Schule. Vor allem aber zur Unterhaltung: Netflix-Serien,

Youtube-Videos, Computerspiele. Auch der Austausch mit Freunden über verschiedene Social-Media-Apps ist für sie unverzichtbar. Viele Kinder im Grundschulalter verfügen bereits über eigene Smartphones, Tablets etc.

Nicht wenige Eltern stellen ihrem Kind ein erstes eigenes Smartphone zur Verfügung, weil seine Freunde angeblich auch bereits alle eines haben. Sie haben Angst, dass ihr Kind ohne Gerät zum Außenseiter werden könnte und orientieren sich stark an dem, was offensichtlich heute normal zu sein scheint.

Pädagogisch überzeugt sind sie meist von ihrer Entscheidung nicht, sondern sie beugen sich dem hohen Druck und tun mit einem mehr oder weniger unguuten Gefühl das, was scheinbar die Mehrheit tut. Vielleicht wollen sie auch mit ihrem Kind nicht in einen Konflikt geraten und erfüllen deshalb seinen sehnlichen Wunsch in der Hoffnung, dass alles schon irgendwie gut gehen wird. Kommt Ihnen das bekannt vor?

Unsere Erfahrung aus unzähligen Beratungsgesprächen mit Eltern zeigt, dass viele Kinder ein eigenes Smartphone oder Tablet haben, obwohl sie von einer eigenverantwortlichen Nutzung noch weit entfernt sind. D. h. die



Menge an Bildschirmzeit und die Inhalte, die sie mit dem eigenen Gerät schon nutzen können, ist nicht angepasst an ihren aktuell erreichten Entwicklungsstand, ihre Persönlichkeitsreife und ihre Fähigkeit zur Selbstkontrolle.

Vereinbarte Regeln werden oft nicht eingehalten

Deshalb können die gemeinsam hoffnungsvoll vereinbarten Nutzungsregeln fast nie von den Kindern selbst eingehalten werden. Sie sind der Bildschirmfaszination mehr oder weniger hilflos ausgesetzt. In der Konsequenz führt dies dann oft zu Heimlichkeiten, Lügen, Vertrauensbruch, Konflikten, Streit, Aggressionen bis hin zu Handgreiflichkeiten.



Aber sie haben noch nicht die nötige Reife, um Medien verantwortlich nutzen zu können.



Ab wann kann mein Kind ein eigenes Smartphone bzw. Tablet haben? Und wieviel Zeit darf es täglich daran verbringen?

Dies sind berechnete Fragen. Wir empfehlen Ihnen als Eltern, dass Sie sich bei diesen wichtigen Fragen nicht primär an dem orientieren, was die Mehrheit tut, sondern an dem Entwicklungsstand Ihres Kindes. Fragen Sie sich:

- ❑ Was braucht mein Kind, um sich gesund zu entwickeln?
- ❑ Hilft ein Smartphone mit 11 Jahren oder das zusätzliche Tablet mit 13 Jahren bei seinen nächsten Schritten ins Leben oder erschwert dies eher eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung?
- ❑ Ist Instagram für die Entwicklung meiner 12-jährigen Tochter positiv oder nicht?

Informieren Sie sich über die Sogwirkungen von Online-Spielen und Kommunikations-Plattformen, denen Ihr Kind dann ausgesetzt ist.

❑ **Tipp: Lassen Sie sich nicht von dem leiten, was angeblich heute »normal« und unausweichlich ist.**

Treffen Sie bewusste und begründete Entscheidungen, die zuallererst die gesunde Persönlichkeitsentwicklung Ihres Kindes im Blick hat! Nehmen Sie diese Entscheidung ganz bewusst selbst in die Hand!

Fachleute aus der Bindungsforschung, der Entwicklungspsychologie und der Kinder- und Jugendpsychotherapie sind sich weitgehend darin einig, dass Kinder heutzutage generell zu früh mit eigenen Bildschirmgeräten ausgestattet werden.

Wenn Sie eine bewusste Entscheidung treffen, die eher abwartet und die digitalen Aktivitäten Ihres Kindes klar begrenzt, kommen Sie fast automatisch in einen Konflikt mit Ihrem Kind, weil dieses verständlicherweise ganz andere Vorstellungen davon hat, was es will und zu brauchen meint.

» *Kinder wissen sehr gut, was sie wollen und was sie nicht wollen, aber sie wissen vielfach noch nicht, was sie brauchen.«*

*Jesper Juul,
dänischer Familientherapeut*

❑ **Zum Nachdenken: Kinder, die zu viel von dem bekommen, was sie wollen, bekommen zu wenig von dem, was sie wirklich brauchen.**

Der Konflikt um die Mediennutzung ist grundsätzlich weder schlimm noch ungewöhnlich, sondern völlig normal. Medienerziehung ohne Konflikte kann es eigentlich gar nicht geben. Wir dürfen als Eltern diesem Konflikt nicht aus dem Weg gehen. Er gehört zu unserem Erziehungs-Vollzeit-Job einfach dazu.

Entscheidend ist, wie wir mit diesem Konflikt umgehen und ihn gestalten. Impulsiv, übergriffig und genervt? Oder besser wertschätzend, gesichtswahrend, klar aber liebevoll, mit genügend Zeit und in Ruhe?

Massive und zerstörerische Konflikte können entstehen, wenn Sie die »normalen« Konflikte bzgl. der Mediennutzung vermeiden, bzw. nicht lösen. Dadurch kann sich über die Zeit ein maßloser Konsum bei Ihrem Kind verfestigen, der irgendwann nur noch sehr schwer rückgängig gemacht werden kann.

Die Folgen sind massiver Ärger und Frust, gegenseitige Schuldzuweisungen, Rückzug und dauerhafter Streit, der das Klima in der Familie oftmals regelrecht vergiftet. Handeln Sie deshalb rechtzeitig, um eine gute Entwicklung bei der Mediennutzung zu fördern.



Medienerziehung ohne Konflikte kann es eigentlich gar nicht geben.



Das gesunde Bedürfnis, Freunde zu treffen oder Spaß zu haben, wird digital schneller erfüllt – und zwar ohne jede Anstrengung.

Online lebt es sich einfacher

In diesen Fragen und Konfliktsituationen hilft es, sich immer wieder bewusst zu machen, dass Smartphones und Co. nicht nur faszinierende Wunderwerke der Technik sind, sondern viel mehr. Sie können definitiv einen prägenden Einfluss auf unsere Kinder nehmen. Sie werden, wenn wir nicht aufpassen, zu heimlichen Mit-Erziehern. Was bedeutet das?

Alle Menschen und damit auch Ihre Kinder haben vielfältige Bedürfnisse, die sie zu befriedigen versuchen. Der Wunsch bzw. die Notwendigkeit der Befriedigung unserer Bedürfnisse motiviert uns, aktiv zu werden. Die grundlegenden Bedürfnisse Ihrer Kinder nach Essen, Trinken, Kleidung, Schutz etc. sind befriedigt. Ihre Kinder müssen sich glücklicherweise anders als leider in vielen Ländern dieser Welt darum nicht kümmern. Weil das Überleben gesichert und selbstverständlich ist, können hierzulande die emotionalen Bedürfnisse der Kinder in den Vordergrund rücken.

Kinder wollen:

- ❑ Erfolg haben
- ❑ anerkannt sein
- ❑ einzigartig sein
- ❑ gesehen werden
- ❑ selbstwirksam sein
- ❑ Herausforderungen meistern
- ❑ Spaß haben
- ❑ Entspannung erleben
- ❑ Zeit mit Freunden verbringen

Dies alles sind wertvolle Bedürfnisse. Der Wunsch nach Erfüllung dieser emotionalen Bedürfnisse ist absolut o.k. und ein mächtiger Antreiber in unseren Kindern.

Nun leben unsere Kinder in einer Welt, die einerseits analog, d. h. physisch/körperlich und andererseits digital, d. h. über Bildschirme funktioniert. In beiden Teil-Welten können sie ihre Bedürfnisse befriedigen. Für uns Erwachsene gilt dies übrigens genauso.

Wenn Kinder und Jugendliche ihre Bedürfnisse spüren und dabei gleichzeitig beide Welten zur Verfügung haben, bevorzugen sie meist die digitale Welt. Warum? Dort ist alles jeder-

zeit verfügbar, einfach, passgenau zu bekommen, ohne jede körperliche Anstrengung und vor allem mit einer sehr starken Belohnungserfahrung. Schon kleine Kinder entdecken mit Begeisterung, dass sie mit wenigen Wischbewegungen z. B. auf einem Tablet ihr Bedürfnis nach Selbstwirksamkeit schnell, effektiv und ohne Anstrengung befriedigen können.

Das eigene Profil auf einer Social Media Plattform ermöglicht es, viele »Likes« und damit Anerkennung von anderen zu bekommen. Das Computerspiel bietet spannende und herausfordernde Aufträge, die einfach Spaß machen, wo man mit den Freunden gemeinsam unterwegs sein kann und dabei das Kinderzimmer nicht verlassen muss.

Bei analogen Aktivitäten kommt man nicht so leicht zum Erfolg wie in der digitalen Welt.

In der analogen Welt dagegen ist naturgemäß mehr Widerstand. Es gibt mehr Konflikte. Es braucht eine höhere Motivation, um aktiv zu werden. Man muss sich auf den Weg machen und das ist meist auch mit einer gewissen körperlichen Anstrengung verbunden. Der Erfolg, Bedürfnisbefriedigung und die Belohnung sind

bei weitem nicht so unmittelbar, leicht und schnell zu erreichen wie in der digitalen Welt. Im Computerspiel ist Ihr Sohn einfach schneller erfolgreich als beim Reparieren seines Fahrrades. Ein lustiges Youtube-Video liefert Ihrer Tochter ohne jede Anstrengung jede Menge Spaß und damit ein gutes Gefühl im Gegensatz zur vergleichsweise anstrengenden Tätigkeit, ein Buch zu lesen oder ein neues Pizza-Rezept auszuprobieren, wobei man Youtube zum Pizzabacken und zur Fahrradreparatur wiederum auch perfekt nutzen kann.

Das gesunde Bedürfnis, Freunde zu treffen und sich Neuigkeiten mitzuteilen, kann für Ihr Kind digital schneller erfüllt werden als analog, weil es sich nicht erst auf den Weg machen muss, um irgendwo die Freunde tatsächlich zu treffen. In der direkten Konkurrenz um das gerade beste Angebot für die Erfüllung der emotionalen Bedürfnisse hat die digitale Welt gegenüber der analogen Welt oft die Nase vorn. Das können wir als Eltern beklagen, aber es ist nun einmal eine Tatsache, der wir uns stellen müssen.



In der Konkurrenz um das beste Angebot hat die digitale Welt gegenüber der analogen Welt oft die Nase vorn.



Wir sollten uns von daher nicht wundern, wenn unsere Kinder und vor allem unsere Jugendlichen intuitiv die digitale Welt der analogen Welt vorziehen, wenn sie schnell und einfach ihre Bedürfnisse befriedigen wollen. Haben oder hätten wir es als Kinder bei gleichen Möglichkeiten anders gemacht? Vermutlich nicht. Der Energieaufwand für die digitale emotionale Lösung (Computerspiel, Youtube, TikTok etc.) ist einfach geringer als der für den analogen Weg (z. B. Bauen mit Lego-Technik, Lesen eines spannenden Buches, etwas basteln oder malen, Leichtathletiktraining, Schlagzeugspielen etc.)



Warum sich anstrengen, wenn es auch einfach geht?

Die längerfristigen Folgen wie weniger Lust auf analoge Aktivitäten, Langeweile, Trägheit, schulische Leistungsminderung etc., die ein solches Verhalten oft nach sich zieht, haben Kinder noch überhaupt nicht im Blick und Jugendliche nur teilweise.

Insbesondere Kinder können aufgrund ihrer mangelnden Persönlichkeitsreife hier noch keine eigenverantwortliche Entscheidung treffen. Sie sind ihren Impulsen und Wünschen mehr oder weniger hilflos ausgesetzt. Die Belohnungszentren in ihrem Gehirn (Partyzone) sind nämlich schon viel weiter entwickelt und haben entsprechend mehr Einfluss auf das Verhalten als das langsamer reifende Frontalhirn (Kontrollzone). Dieses steuert das rationale Denken, das längerfristige Planen und verantwortliche Entscheiden. Appelle an ihre Vernunft sind deshalb noch weitgehend zwecklos.

Wir müssen uns auch klarmachen, dass viele Social Media Apps ganz bewusst so programmiert werden, damit die Nutzerinnen und

Nutzer möglichst viel Zeit mit ihnen verbringen. Sie fordern gerade dazu auf, sich ständig mit ihnen zu beschäftigen und schüren etwa die Sorge, etwas zu verpassen, weil z. B. bestimmte Inhalte immer nur zeitlich begrenzt zur Verfügung stehen, bevor sie gelöscht werden.

Die Belohnungsmechanismen der Sozialen Medien können Kinder unter massiven Druck setzen.

Die Flamme der Freundschaft erlischt bei Snapchat, wenn nicht spätestens nach 24 Stunden der Freundin ein »Snap« in Form eines Fotos oder Videos geschickt und auch eins empfangen wird. Viele über Wochen und Monate brennende Flammen im eigenen Account bedeuten viele gute Freunde und damit hohe soziale Anerkennung. Dieser Mechanismus kann Kinder und Jugendliche unter massiven Druck setzen und kann möglicherweise erklären, warum sich Ihr Kind dagegen wehrt, abends sein Smartphone abzugeben.

Aktuelle Umfragen zeigen, dass Mädchen, die Instagram intensiv nutzen, stark gefährdet sind, depressiv zu werden. Sie konsumieren das scheinbar perfekte Leben von Influencerin-

nen, denen sie folgen. Wer jeden Tag intensiv am vermeintlich makellosen Leben anderer teilnimmt, muss fast zwangsläufig im Blick auf sein eigenes durchschnittliches Leben unzufrieden und frustriert werden.

Kinder sind den Steuer- algorithmen der Medienindustrie hilflos ausgeliefert.

Jedes Überprüfen etwa des eigenen TikTok-Accounts ist mit einer Belohnungserwartung in Form von hoffentlich vielen erhaltenen Likes und Kommentaren auf das letzte veröffentlichte Video verbunden. Es handelt sich dabei letztlich um eine Form von Glücksspiel, was ja bekanntlich süchtig machen kann.

Auch in viele Computerspiele werden bewusst Elemente aus dem Glücksspiel einprogrammiert. Das Spielen in einem festem Team von erfolgsorientierten Spielern kann sozialen Druck auslösen, zu bestimmten Zeiten online sein zu müssen und so die Bindung an das Spiel verstärken.

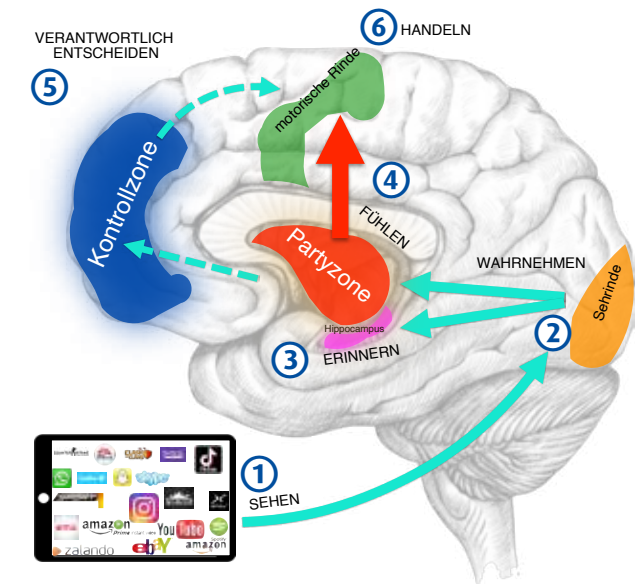
Kinder und auch Jugendliche sind diesen Mechanismen, die sie binden und steuern, vielfach mehr oder weniger hilflos ausgeliefert. Wir Eltern müssen zur Kenntnis nehmen, dass die Medienindustrie alles dafür tut, die Zeit, die unsere Kinder im Internet verbringen, zu verlängern und in eigenen Profit zu verwandeln. Dies geschieht u. a. durch Werbeeinnahmen. Die Zeit Ihres Kindes aber ist unwiederbringlich und deshalb unendlich kostbar.

Tip: Erwarten Sie nicht, Ihr Kind mit Argumenten davon überzeugen zu können, dass es besser ist, weniger Zeit in der digitalen Welt zu verbringen.

Ihr Kind ist in erster Linie von seinen Bedürfnissen gesteuert und zusätzlich von den bewusst programmierten Mechanismen der Medieninhalte. Von eigenen vernünftigen, selbstkritischen Überlegungen mit Blick auf die Zukunft lassen sich Kinder noch nicht so sehr leiten.

Ein Computerspiel, ein lustiges Video, etc. wird gesehen (1). Die optische Wahrnehmung (2) wird mit einer positiven Erinnerung (3) und einem guten Gefühl (4) in den Belohnungszentren, der »Partyzone« im Gehirn verknüpft. Eine verantwortliche Entscheidung (5), d. h. ein vorausschauendes Planen, das Abwägen der Konsequenzen des Medienkonsums kann bei Kindern noch kaum stattfinden, weil das Frontalhirn, die »Kontrollzone« noch nicht voll ausgereift ist.

Einfach gesagt: Die »Partyzone« steuert direkt das Handeln (6). Die »Kontrollzone« hat wenig Einfluss. Das Smartphone wird nicht weggelegt, obwohl morgen der Vokabeltest ansteht.





»Mein Sohn ist nicht vom Rechner wegzukriegen. Ist er computersüchtig?«

Einordnungen

Nicht jeder Medienkonsum, der über eine gewisse Zeit lang ausufert und exzessiv betrieben wird, ist schon gleich Ausdruck einer Sucht. Bitte seien Sie sehr vorsichtig mit dem Wort »Sucht«. Bezeichnen Sie Ihr Kind nicht als süchtig, nur weil es begeistert stundenlang am Computer spielt und alles andere um sich herum vergisst. Auch aggressives Verhalten oder Unlust als Reaktion auf elterliche Begrenzung sind nicht automatisch Zeichen von Suchtverhalten.

Eine Sucht ist eine schwerwiegende Erkrankung, die Diagnose muss von Fachleuten gestellt werden.

Ein Suchtverhalten entsteht in der Regel dadurch, dass ein süchtig werdender Mensch gute Gründe hat, sich in sein Suchtmittel zu flüchten, z. B. um eine innere Not dadurch nicht mehr spüren zu müssen. Gründe können in der Vergangenheit liegen, etwa in einer unverarbeiteten Trennung der Eltern und den damit verbundenen emotionalen Schmerzen. Mobbing Erfahrungen, die das Selbstbewusstsein massiv beschädigt haben, Verlusterfahrungen etwa durch eine Flucht oder andere Brüche im Leben, ein Mangel an Zukunft, Hoffnung und Lebenssinn können ein Suchtverhalten begünstigen.

Der Medienkonsum kann sehr effektiv zur Betäubung von schmerzhaften Gefühlen, Erinnerungen und zum kurzfristigen Auffüllen einer inneren Leere eingesetzt werden. Eine echte Lösung der Probleme wird aber so verhindert und das Flucht- und letztlich dann Suchtverhalten verfestigt sich weiter.

Keine Frage, es ist möglich, dass Kinder und Jugendliche eine Computerspielabhängigkeit entwickeln oder auch eine Abhängigkeit von Social-Media Aktivitäten oder auch eine heimliche Sucht nach Pornografie im Netz.

Hat Ihr Kind vielleicht gute Gründe, in die digitale Welt zu flüchten? Vermeiden Sie jede Art von Vorwürfen und vorschnellen/pauschalen negativen Bewertungen des Konsumverhaltens. Erkunden Sie gemeinsam im offenen und vor allem ehrlichen Gespräch die möglichen Funktionen der Mediennutzung. Wenn Sie feststellen oder vermuten, dass Ihr Kind versucht vor seiner Lebensrealität in die bunte digitale Welt zu flüchten, sollten Sie handeln und sich Hilfe holen.

Häufig kommt es unserer Erfahrung nach in Familien aber vor, dass Kinder und Jugendliche maßlos Medien konsumieren, einfach deshalb, weil sie dem digitalen Sog noch kaum etwas entgegensetzen können. Bei einer solchen Entwicklung sind in erster Linie Sie als Eltern gefragt und nicht sofort ein Suchttherapeut.

Tip: Versuchen Sie mit einer offenen und entspannten Haltung im Gespräch gemeinsam mit ihrem Kind zu erkunden, welche Funktionen die Mediennutzung für es hat.

»Wenn Menschen nicht finden, was sie begehren, begnügen sie sich damit, das zu begehren, was sie finden.«

Guy Debord, französischer Filmemacher und Aktivist



Medienkonsum kann sehr effektiv eingesetzt werden, um Schmerz oder eine innere Leere zu betäuben.





Erlebt Ihr Kind Wertschätzung und Verständnis für seine digitalen Aktivitäten? Dann kann es ehrlicher darüber sprechen und Ihnen als Eltern eine größere Autorität zugestehen.



Was können Sie tun ?

Nach all dem Gesagten dürfte klar sein, dass wir die Mediennutzung unserer Kinder grundsätzlich nicht einfach laufen lassen dürfen. Was können Sie konkret tun?

▣ Hilfreich kommunizieren

Wir hatten gesagt, dass Konflikte bzgl. der Mediennutzung normal und grundsätzlich kein Drama sind. Sie als Eltern sind zuallererst dafür verantwortlich, auf welche Art und Weise diese Konflikte ausgetragen werden. Kommunizieren Sie deshalb bewusst, offen, wertschätzend, mit genügend Zeit, uneingeschränkter Aufmerksamkeit und einem echten Interesse an den digitalen Aktivitäten Ihrer Kinder.

Ganz wichtig(!): Vermeiden Sie unbedingt vorschnelle Bewertungen. Aussagen wie »blödes Ballerspiel«, »völlig sinnlose Videos«, »nutzlose Zeitverschwendung« ... beenden das Gespräch mit Ihrem Kind, bevor es richtig begonnen hat. Aus der Perspektive Ihrer Kinder haben Sie dann einfach keine Ahnung und deshalb auch kein Recht, etwas zu begrenzen oder zu verbieten. Wenn Sie in Ihrer Einschätzung der Situation unbedingt Recht behalten wollen und auf Ihrer Bewertung bestehen, sind Sie in der Gefahr, das Herz Ihres Kindes zu verlieren.

Der Konflikt wird sich verfestigen und Ihr Kind weiter in den Rückzug treiben. Wenn Ihr Kind dagegen im Gespräch Wertschätzung für seine Person, seine Bedürfnisse und Verständnis im Bezug auf seine digitalen Aktivitäten und Leidenschaften erlebt, dann kann es selbst auch ehrlicher darüber sprechen und Ihnen als Eltern eine größere Autorität zugestehen.

Stellen Sie offene Fragen, die mit »Was, Warum, Wozu, Wie ...« beginnen und beschäftigen Sie sich damit, was Ihr Kind online tut, was es fasziniert. Erkunden Sie gemeinsam mit Ihrem Kind bewertungsfrei die Mechanismen, Funktionen und die dahinter liegenden Bedürfnisse der Bildschirmaktivitäten. Wie funktioniert das Spiel? Was fasziniert dich an Instagram? Wo siehst du Gefahren? Welche Fähigkeiten braucht man, um erfolgreich zu sein? Was würde dir fehlen, wenn du dein Spiel nicht mehr spielen könntest? Warum wäre es schlimm, wenn bei Snapchat alle deine Flammen erlöschen würden? ... Stellen Sie Bezüge zu Ihrer eigenen Kindheit und Jugendzeit her. Nur so haben Sie eine echte Chance, das Herz Ihres Kindes zu behalten bzw. zurückzugewinnen und sich die Autorität zu verdienen, die Sie brauchen, um steuernd und auch begrenzend eingreifen zu können.

▣ Gemeinsame Haltung entwickeln

Eine gemeinsame Haltung als Eltern zur Mediennutzung der Kinder ist wichtig. Kinder spüren Uneinigheiten der Eltern untereinander und nutzen diese zu ihrem Vorteil oft gnadenlos aus. Auch wenn Sie als Eltern getrennt leben sollten, bemühen Sie sich bitte um gemeinsame Regeln, die bei beiden Elternteilen gleichermaßen gelten. Das gibt Ihrem Kind Halt und Orientierung und reduziert auch elterliche Konflikte. Versuchen Sie niemals, durch großzügige Regelungen Ihr Kind vom anderen Elternteil wegzulocken.

▣ Lügen vermeiden

Kinder lügen ihre Eltern dann an, wenn sie sich einen Vorteil davon versprechen. Dies gilt auch im Bezug auf heimlichen Medienkonsum. Wenn unsere Kinder die Erfahrung machen, dass sie für das Stehen zur Wahrheit niemals Nachteile haben, nehmen wir ihnen den entscheidenden Grund für die Lüge.

Lügen zerstören Vertrauen und beschädigen immer die Beziehung. Wir sollten deshalb alles daran setzen, dass unsere Kinder keine Notwendigkeit sehen, uns anzulügen. Sie erwarten im Gegenzug natürlich auch unsere Ehrlichkeit ihnen gegenüber. Ohne Vertrauen bleibt Eltern am Ende nur noch das Mittel der Kontrolle. Aber seien Sie gewiss, Kinder finden immer Mittel und Wege, elterliche Kontrollen zu umgehen.

Wenn Sie Ihrem Kind wohlwollend und in bester Absicht zu früh bereits zu viel Selbstkontrolle zutrauen, bringen Sie es in ein Dilemma. Wenn der Sog zum Medienkonsum noch zu stark ist, kann Ihr Kind das ihm entgegengebrachte Vertrauen noch nicht rechtfertigen und

ist einfach damit überfordert. Die Folge sind Heimlichkeiten und ein schlechtes Gewissen beim Kind sowie Enttäuschung und Vorwürfe bei den Eltern, wenn alles herauskommt.

▣ Herausforderungen ermöglichen

Computerspiele bieten »Missionen« (lat.: missio = die Sendung, der Auftrag). Sie entsprechen damit perfekt den Bedürfnissen nach Challenge/Herausforderung und auch denen nach Erfolg, Anerkennung und Wertschätzung.

Suchen Sie nach Möglichkeiten, diese wichtigen Bedürfnisse Ihres Kindes in die analoge Welt zu holen. Trauen Sie Ihrem Kind Dinge zu, die es noch nie gemacht hat. Begleiten und ermutigen Sie es dabei. Ein wenig Angst darf ruhig auf beiden Seiten gespürt werden.

Nichts stärkt das Selbstbewusstsein unserer Kinder mehr, als wenn sie erleben, dass wir als Eltern an sie glauben. Wenn Ihr Kind an einer analogen Mission scheitern sollte, ist das gar nicht schlimm, sondern eine Chance zur ehrlichen gemeinsamen Reflexion und damit zur Weiterentwicklung. Welches »Level-up«, welche neue Herausforderung in der analogen



Welt steht für Ihr Kind oder Ihren Teenager in nächster Zeit an? Die erste selbstständige Zugfahrt, das erste selbst zubereitete Essen, die erste Übernachtung unter freiem Himmel, ein kleines soziales Projekt, die verantwortliche Versorgung eines Haustieres, ein kleiner Job zur Aufbesserung des Taschengeldes, ein kleines selbstständiges Renovierungsprojekt im eigenen Zimmer, die selbstständige Organisation und Planung eines zweitägigen Städtetrips ...?



Beim Computerspiel gibt es »Level-ups« nur durch das aktive Anpacken neuer Herausforderungen – nicht durch passives Konsumieren von »Let's Play«-Videos anderer Spieler. Im echten Leben gilt das Gleiche. Übrigens: Wir Eltern denken bei diesem Thema fast immer zuerst an bessere Schulnoten. Die sind nicht unwichtig, aber das Gelingen des Lebens unserer Kinder entscheidet sich vor allem an ihrer Beziehungsfähigkeit, ihrer Verantwortlichkeit und ihrem Mut, Dinge anzupacken.

▣ Serviceleistungen reduzieren

Dieser Punkt ergänzt den vorherigen. Ihr Kind kann zunehmend Verantwortung für sich und auch für das Funktionieren des gemeinsamen Familienlebens übernehmen. Welche Verantwortung können Sie an Ihr Kind abgeben? Welche elterliche Serviceleistung, die das Leben Ihres Kindes bequem und angenehm macht und deshalb auch viel Zeit für Medien-

konsum ermöglicht, können und sollten Sie nun beenden? Was kann Ihr Kind an regelmäßigen Aufgaben und Pflichten verantwortlich übernehmen? An welcher Stelle können Sie Ihr Kind in Zukunft verstärkt mit den Realitäten des Lebens konfrontieren? Z. B. regelmäßig einkaufen gehen, den Tisch decken, ab und zu etwas kochen, Wäsche wegsortieren ...)

Sollte Ihrem Kind die Bereitschaft zur Mitverantwortung noch fehlen, verweisen Sie gerne auf das Bürgerliche Gesetzbuch und hängen Sie mit einem humorvollen Kommentar folgenden Gesetzestext an den Kühlschrank: »Dienstleistungen in Haus und Geschäft: Das Kind ist, solange es dem elterlichen Hausstand angehört und von den Eltern erzogen oder unterhalten wird, verpflichtet, in einer seinen Kräften und seiner Lebensstellung entsprechenden Weise den Eltern in ihrem Hauswesen und Geschäft Dienste zu leisten.« § 1619 BGB

Die Ausdrucksweise dieses Gesetzestextes erinnert an eine scheinbar längst vergangene Zeit, aber der Inhalt hat von seiner Aktualität nichts eingebüßt. Heranwachsende lernen nur durch zunehmende Verantwortungsübernahme, den Realitäten des Lebens gewachsen zu werden. Seien Sie sehr zurückhaltend bei der Finanzierung teurer Smartphones. Erwarten Sie einen nicht unerheblichen Eigenanteil

von Ihrem Kind, nicht zuletzt auch, um das Bewusstsein für den Wert dieser Geräte zu steigern. Schließen Sie keinen Smartphonevertrag für Ihr Kind ab. Nutzen Sie einen Pre-paid-Tarif. Delegieren Sie die Verantwortung für die rechtzeitige Aufladung an Ihr Kind und beteiligen Sie es an den Kosten für das mobile Datenvolumen.

Bevor Ihr Kind ein eigenes Smartphone bekommt, können Sie als Übergangslösung ein Familien-Smartphone anschaffen, das Ihr Kind zeitlich sowie inhaltlich klar begrenzt von Ihnen zur Verfügung gestellt bekommt.

▣ Verfügbarkeit kontinuierlich an den Reifegrad anpassen

Wir können ganz offensichtlich unserem Nachwuchs die Verantwortung für die eigene Mediennutzung bis in die Teenagerjahre hinein noch nicht selber überlassen. Kinder wachsen nicht über Nacht, sondern Stück für Stück in diese Eigenverantwortung hinein. Wenn Kinder und vielfach auch Jugendliche gute und klare Grenzen ihrer Bildschirmnutzung noch nicht selber setzen und einhalten können, bleibt uns

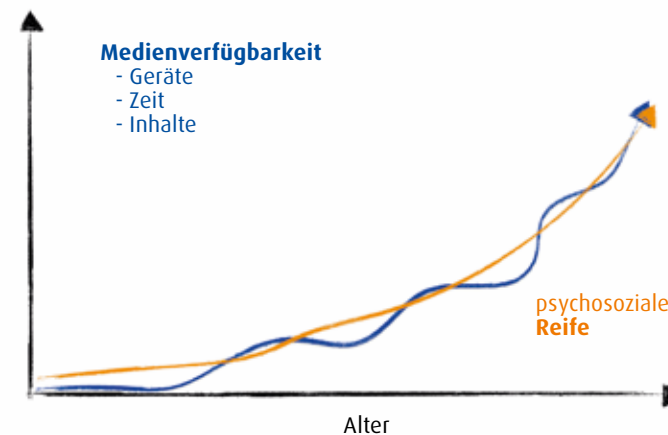
als Eltern nichts anderes übrig, selber dafür zu sorgen, dass diese Grenzen eingeführt und durchgesetzt werden. Wir übernehmen gewissermaßen für etliche Jahre stellvertretend die noch nicht voll ausgebildete »Kontrollzone« im Gehirn unserer Kinder. Diesen Sachverhalt gilt es, als Prozess zu gestalten. Er muss immer wieder alle paar Monate flexibel an den wachsenden Reifegrad und die steigende Verantwortungsfähigkeit gemeinsam mit unseren Kindern neu angepasst werden.

▣ Bildschirmfreie Zeiten im Alltag einführen

Sie erinnern sich, dass wir gesagt hatten, dass die digitale Welt, wenn sie zur Verfügung steht, gegenüber der analogen Welt meist die Nase vorn hat. Das bedeutet, dass die analogen Fähigkeiten sich in den Zeiten am besten weiterentwickeln, wo alle Bildschirme schwarz bleiben. Man könnte auch sagen, dass wir bisweilen unsere Kinder zu ihrem »analogen Glück« zwingen müssen, indem wir die digitalen Verlockungen unerreichbar machen. Dafür braucht es klar definierte und konsequent durchgesetzte bildschirmfreie Zeiten, in denen

» Kinder brauchen Aufgaben, an denen sie wachsen können.«

Prof. Gerald Hüther, Hirnforscher





unsere Kinder vor der Entscheidung stehen, sich entweder zu langweilen oder aber sich mit ihren Bedürfnissen der analogen/realen Welt und deren Möglichkeiten zuzuwenden. Langeweile macht kreativ!

Tipps: Wir empfehlen je nach Alter ein bildschirmfreies Zeitfenster von mindestens 2–4 Stunden täglich, möglichst immer zur selben Zeit.

Die Regelmässigkeit und Verlässlichkeit schafft Klarheit und hilft dem Kind bei der Gewöhnung an diese Tatsache. Auch die letzte Stunde vor dem Schlafengehen sollte eine bildschirmfreie Zeit sein, um zur Ruhe zu kommen und das Einschlafen zu erleichtern. Für derartige Entscheidungen und Grenzsetzungen werden unsere Kinder sich bei uns Eltern sicherlich erst einmal nicht bedanken (hoffentlich später doch noch), aber sie sind grundsätzlich sehr wohl in der Lage, sich damit zu arrangieren. Wir dürfen gespannt sein, welche schon verloren geglaubten Interessen und Aktivitäten dadurch mittelfristig wiederbelebt und weiterentwickelt werden können. Eine oder mehrere konsequent bildschirmfreie Zeiten am Tag helfen unseren Kindern übrigens auch, zur Ruhe zu

kommen, bei sich zu sein, sich selbst stärker wahrzunehmen, den eigenen Gedanken nachzuhängen und nicht ständig unter Bewertung und Beobachtung der sonst permanent anwesenden digitalen Community zu sein. Nur wer sich seiner selbst bewusst wird, kann wirklich »selbstbewusst« werden.

Um solche bildschirmfreie Zeiten tatsächlich konsequent und regelmäßig umzusetzen, können eine Zeitmanagement-Software oder entsprechende Einstellungen am heimischen Router sehr hilfreich sein. Als Alternative werden alle Bildschirmgeräte in Verwahrung genommen und verschlossen. Je mehr Geräte potentiell zur Verfügung stehen, umso schwieriger wird die Umsetzung. Wir wissen auch, dass das Aushebeln entsprechender Software von Jugendlichen oft als Herausforderung gesehen wird. Gehen Sie gelassen damit um. Zur Not braucht es eine abschließbare stabile Kiste oder einen kleinen Tresor aus dem Baumarkt für Smartphone und Co. Wenn Sie keine klaren Regeln einführen bzw. diese nicht konsequent und nachhaltig umsetzen, werden Sie sich mit ziemlicher Sicherheit auf längere Sicht fast täglich in einem nervenaufreibenden Feilschen um Medienzeiten und einem anstrengenden Dauerkonflikt mit Ihrem Kind wiederfinden. Dabei dürften Ihre Kinder Ihnen an Ausdauer, Geschick und Spannkraft eher überlegen sein.

Aufenthaltsbestimmungsrecht auch im digitalen Raum durchsetzen

Wir haben als Eltern im Rahmen der Personensorge das Recht und auch die Pflicht, den Aufenthalt unserer Kinder zu bestimmen (§ 1631 BGB). Für uns Eltern ist völlig klar, dass wir unsere Kinder vor Orten schützen, wo sie in Gefahr geraten könnten. Niemand würde seinen 13-jährigen Sohn ins Rotlichtviertel

gehen lassen oder der 12-jährigen Tochter erlauben, sich an die Autobahnraststätte zu stellen, dort in irgendein Auto zu steigen, um die Oma zu besuchen. Im digitalen Raum können unsere Kinder leider mit wenigen Klicks viele zwielichtige Orte erreichen und Erfahrungen machen, die ihrer Entwicklung nachhaltig schaden, bzw. die sie regelrecht traumatisieren können. Über Kommunikationsplattformen geschehen unglaublich einfach und schnell sexuelle Annäherungsversuche (Cybergrooming).

89 Prozent der 10- bis 13-jährigen Jungen haben bereits Pornografie im Internet konsumiert, obwohl dies für sie aus guten Gründen verboten ist (Quarks & Co Studie 2017). Nicht wenige beginnen aufgrund der starken emotionalen Wirkung regelmäßig zu konsumieren und geraten in eine Abhängigkeit. Ein regelmäßiger Konsum dieser beziehungs- und verantwortungslosen Form von Sexualität hat auch nachweislich langfristige, negative Auswirkungen auf die Beziehungs- und Empathiefähigkeit (weiterführende Infos siehe unsere Broschüre »Der Klick zum Kick«). Entsprechende Filterschutz-Software ist an dieser Stelle ein wichtiger Baustein zum Schutz unserer Kinder (Infos auf www.klicksafe.de).



Nachdenkenswert:

»Wir brauchen Bildung zur Bewältigung der Digitalisierung, aber keine Digitalisierung der Bildung.«

*Dr. Matthias Burchardt,
Bildungsphilosoph*

Bildschirmgeräte und Schule

Vielleicht besucht Ihr Kind eine Tablet-Klasse oder Sie müssen in dieser Frage demnächst eine Entscheidung treffen. Die Tablet-Klasse bedeutet für Sie als Eltern und auch für Ihr Kind definitiv eine zusätzliche Herausforderung, weil dadurch die schulische und die konsumorientierte Bildschirmnutzung zeitlich nur noch schwer voneinander abgegrenzt werden kann bzw. stark miteinander verschwimmt. Lustige Videos, Pornos, Kommunikations-Apps, Computerspiele, Serien etc. sind nur wenige Klicks bzw. Wischbewegungen entfernt von schulischen Aufgaben, die Konzentration, volle Aufmerksamkeit und Anstrengung erfordern – auf ein und demselben Gerät.

Um die Vorteile dieser Lernform wirklich nutzen zu können, braucht Ihr Kind ein hohes Maß an Selbstkontrolle und Selbstdisziplin. Viele Eltern schildern uns, dass ihr Kind in der Tablet-Klasse mit dieser täglichen Herausforderung bzw. Versuchung ganz offensichtlich noch überfordert ist. Wenn Sie die Wahlfreiheit (noch) haben, wägen Sie bitte die Vor- und Nachteile dieser Lernform sorgfältig ab. Erkundigen Sie sich, ob das Schultablet ggfs. technisch so eingestellt werden kann, dass es aus-

schließlich für schulische Aktivitäten genutzt werden kann. Generell empfehlen wir auch dann, wenn der Computer für Schulaufgaben sinnvollerweise genutzt wird, die Etablierung eines täglichen konsequent bildschirmfreien Zeitfensters.

❑ Vorbildverhalten beachten

Kinder beobachten ihre Eltern genau. Sie spüren, ob das was wir sagen, mit unserem Tun übereinstimmt. Mit Ihrer Mediennutzung als Eltern sind Sie automatisch auch ein Vorbild für Ihre Kinder – im positiven oder auch im negativen Sinne. Darf das Vibrieren Ihres Smartphones das Gespräch mit Ihrem Kind unterbrechen oder bleibt Ihre Aufmerksamkeit ungeteilt bei Ihrem Kind? Können Sie Ihr Smartphone auch einmal weglegen? Ist Ihre Freizeitgestaltung eher passiv und bildschirmgeprägt oder aktiv gestaltend? Sorgen Sie dafür, dass bei gemeinsamen Mahlzeiten keiner am Tisch zum Smartphone greift.

❑ Eine Kultur des Digitalen entwickeln

Das Internet bietet unbegrenzte Möglichkeiten zur sofortigen Befriedigung emotionaler Bedürfnisse und Impulse. Es hat daher die Tendenz, sich ungehemmt im Leben unserer Kinder auszubreiten und uns alle mit seinen Gesetzmäßigkeiten mehr und mehr zu dominieren.

Wir müssen deshalb eine angemessene »Kultur des Digitalen« in unserer Gesellschaft entwickeln. Die Familie ist ein zentraler Ort dafür. Kultur (lat.: cultura = Bearbeitung, Anbau, Pflege) bedeutet in diesem Zusammenhang, einen dem Leben gemäßen Rahmen für die Nutzung digitaler Geräte zu schaffen. Ein Garten ohne Pflege und Begrenzungen wird



zwangsläufig von Unkraut und Wildwuchs überwuchert. Sorgen Sie als Eltern dafür, dass Ihre Kinder nicht »digital verwildern«, sondern dass sie das zu Wachstum und Reife bringen können, was an Fähigkeiten und Begabungen in ihnen steckt.

❑ Für eine »Ökologie des Herzens« entstehen

Der Klimawandel zeigt uns überdeutlich, dass wir als Menschheit an Grenzen stoßen und mehr und mehr mit den Folgen des eigenen maßlosen Handelns konfrontiert werden. Jedem von uns ist mittlerweile klar, dass wir nicht ohne schwerwiegende Konsequenzen für die Menschheit unsere Umwelt dauerhaft überfordern können.

Kinder und Jugendliche sind heute von einer zunehmenden »Innenweltverschmutzung« durch ein unglaubliches Mass an destruktiven und menschenverachtenden Inhalten im Internet bedroht. Auch das wird bei ungesteuerter Ausbreitung der Digitalisierung nicht ohne gravierende Konsequenzen bleiben können. Die Folgen müssen wir heute leider schon beobachten. Der konsequente Schutz

der Innenwelt von Kindern und Jugendlichen hat bislang leider keine allzu große Lobby, im Gegenteil, die Digitalisierung auch kindlicher und jugendlicher Lebenswelten wird eher ungebremst weiter vorangetrieben. Engagieren Sie sich für eine Bewegung der »Ökologie des Herzens« und beginnen Sie bei Ihrem Kind.

❑ Das unbedingte Ja sprechen

Wenn Sie die Bildschirmzeit Ihres Kindes einschränken, bestimmte Inhalte oder Apps nicht erlauben, dann hört Ihr Kind ein klares NEIN von Ihnen. Dieses NEIN ist wie wir gesehen haben notwendig und unumgänglich. Wenn es Ihnen grundsätzlich schwerfällt, Ihren Kindern gegenüber konsequent NEIN zu sagen machen Sie sich auf die Suche nach den Ursachen und holen sich gerne Unterstützung von einer Erziehungsberatungsstelle.

Für das klare NEIN, das Ihr Kind von Ihnen akzeptieren soll, braucht es als Ausgleich ein ebenso klares JA. Ein JA, das unbedingte Wertschätzung, Liebe und Achtung zum Ausdruck bringt. Zeigen und sprechen Sie dieses JA auf unterschiedliche Art und Weise, durch kleine Gesten, ermunternde Worte, kleine Aufmerksamkeiten, Berührungen. Schenken Sie vor allem Zeiten uneingeschränkter Aufmerksam-

keit, z. B. beim Vorlesen. Nutzen Sie, wenn möglich, die bewusst bildschirmfreien Zeiten für gemeinsame Aktivitäten, die Ihrem Kind Spaß machen und das Miteinander stärken. Die Herzen unserer Kinder wollen immer wieder neu gewonnen werden.

Bei all dem Gesagten werden wir als Eltern nie perfekt sein und müssen es auch gar nicht. Wir dürfen Fehler machen und uns bei unseren Kindern dafür entschuldigen. Sie werden uns das hoch anrechnen. Das allerwichtigste Geschenk, das wir unseren Kindern machen können, ist Zeit zu haben für ihre Bedürfnisse, Gedanken, Sorgen, Ängste, Wünsche und Sehnsüchte.

❑ Tipp zum Schluss: Gerade wenn der Erziehungsalltag mal wieder so richtig anstrengend für Sie ist:

Versuchen Sie sich doch einmal vorzustellen, dass Ihr Kind eines Tages erwachsen vor Ihnen steht und sagt: »Mama/Papa, das war zeitweise ganz schön anstrengend mit dir, aber vielen Dank dafür, dass du mir standgehalten hast. Danke, dass du mich nicht einfach hast laufen lassen!«

Text: Eberhard Freitag (Dipl.-Pädagoge)



Das allerwichtigste Geschenk, das wir ihnen machen können, ist Zeit zu haben für ihre Bedürfnisse, Gedanken, Ängste und Sehnsüchte.



Materialien für

Prävention, Selbsthilfe und Beratung



»XXX – return to Love«

Broschüre für Jugendliche zum Thema Liebe, Sex und Porno – cooler Style, klare Statements, weiterführende Hilfen



»Battlefield home«

Broschüre mit vielen Anregungen für »Friedensgespräche« im familiären Konfliktfeld Computerspiele, für Eltern und ihre Söhne



»Ein Klick zum Kick«

Internetpornografie zwischen Tabu & täglicher Versuchung. Informationen zu Wirkungen und Wesen von Pornografie



»Online betrogen?«

Wenn Porno- oder Cybersexsucht die Beziehung belasten. Ein Ratgeber für Frauen

Bestellung, weitere Informationen, Präventions- und Fortbildungsangebote etc. unter www.return-mediensucht.de

return – Fachstelle Mediensucht

Oberstraße 13 A • 30167 Hannover
Festnetz: 0511. 48 97 465-0

E-Mail: info@return-hannover.de

www.return-mediensucht.de

www.return-to-reality.de

www.fit-for-love.org

Bankverbindung: Sparkasse Hannover

IBAN: DE76 2505 0180 0910 4221 09

BIC: SPKHDE2H

Spenden sind steuerlich absetzbar.

return gemeinnützige GmbH

Geschäftsführer: Eberhard Freitag

HRB 217559 AG Hannover

St.-Nr.: 25/207/29508

USt-IDNr.: DE321251638



Fachstelle
Mediensucht