



.....  
**ANNIKA LOOSER GRÖNROOS**  
 Psychosoziale Beraterin, Theologin  
 Hunzenschwil, CH

## Faszination Bildschirm – Kinder zu verantwortungsbewussten Nutzern heranwachsen lassen

Kinder machen ihre ersten Erfahrungen mit digitalen Medien in der Regel innerhalb der Familie. Zum einen nutzen sie bereits ab einem jungen Alter selber Medien, zum anderen beobachten sie, wie ihre Bezugspersonen mit Medien umgehen. So unterschiedlich wie die einzelnen Familien sind, so verschieden ist auch der Medienkonsum. Medienkompetenz ist heute in aller Munde, doch wie gestaltet sich dieser konkret in

unserer Familie? Wo setzen wir Grenzen und wie? Und wie soll ich als Erziehungsperson meiner Verantwortung gerecht werden?

### **Verantwortungsbewusster Umgang**

Meine Tochter war erst wenige Wochen alt, als ich feststellte, dass sie wie hypnotisiert auf den Bildschirm meines Laptops starrte. Es lief nichts Spannendes, lediglich eine Word-Datei war geöffnet, und trotzdem war

sie hin und weg. Inzwischen ist sie bereits ein Schulkind, doch die Faszination der Bildschirmmedien ist geblieben. So stellt sich für uns als Eltern die Frage: Wie können wir unsere Kinder darin unterstützen, einen verantwortungsbewussten Umgang mit Medien zu erlernen?

Die Frage selbst liefert bereits einen ersten Hinweis: Medienkompetenz ist ein *Lernprozess*. Kinder und Jugendliche haben keine Berührungängste

mit technischen Geräten, durch «Learning-by-doing» erwerben sie äußerst schnell Kompetenzen. Dennoch müssen sie auf dieser Reise begleitet werden. Es ist verlockend, das Kind vor dem Bildschirm zu «parkieren», denn im Moment des Medienkonsums ist es ruhig. Wenn ich jedoch auf diese Weise mein Bedürfnis nach Ruhe stille, entziehe ich mich meiner Verantwortung. Für das Kind ist es eine Überforderung, wenn es unbegleitet, unbeschränkt und ungefiltert Medien konsumiert.

Es ist meine Aufgabe, das wachsende Kind (dem Alter entsprechend) über die Gefahren der digitalen Medien aufzuklären und Grenzen zu bestimmen. In diesen Bereich fallen Themen wie: Umgang mit persönlichen Daten, Vertrauenswürdigkeit einer virtuellen Person, Medienkritik, Onlinebetrug etc. Weitere Ziele, die zur Medienkompetenz der Kinder und Jugendlichen gehören, sind die bewusste Auswahl dessen, was konsumiert wird, sowie die Fähigkeit, selbst «abzuschalten». Auch Langeweile gehört zum Alltag. Lernen, wie man damit umgeht, ist eine wichtige Erfahrung für das Kind.

### **Selbstständigkeit erlernen**

Ab wann die Kinder und Jugendlichen unbegleitet Medien nutzen dürfen, entscheidet jede Familie selber. Verbote und Überwachungssoftware sind jedoch weniger wirksam als ein echtes Gegenüber, das die Beziehung pflegt, Zeit investiert und ein echtes Vorbild ist. Es ist hilfreich, wenn die Regeln gemeinsam in der Familie erarbeitet werden. Medienratgeber, Seminare und Workshops können eine nützliche Unterstützung in diesem Prozess sein.

Als Jugendliche habe ich folgenden Satz unzählige Male gesagt: «Alle anderen dürfen das». Die Wirkung blieb praktisch jedes Mal aus, und heute weiß ich, warum. Meine Eltern hatten sich mit der Thematik auseinandergesetzt, sie hatten

sich eine Meinung gebildet, und sie waren fähig, ihren Standpunkt zu vertreten, auch dann, wenn er bei mir nicht Begeisterung auslöste. Im Rückblick weiß ich: Sie haben mir auf diese Weise etwas Wertvolles mitgegeben, das ich auch meinen Kindern weitergeben möchte. Gerade im Bereich Medien wünsche ich meinen Kindern, dass sie eine eigene Meinung haben und diese auch dann vertreten, wenn sie zur Minderheit zählt.

### **Die virtuelle Welt**

Laut dem Duden bedeutet *virtuell* «nicht echt, aber echt erscheinend». Medien sind immer nur in der Lage, einen Teil der Realität abzubilden. Hinzu kommt noch, dass manchmal aus einer bestimmten Perspektive berichtet oder bewusst getäuscht und betrogen wird. Es ist daher wichtig, Medieninhalte kritisch zu hinterfragen.

Menschen sind gut darin, Masken zu tragen und andere hinters Licht zu führen. Oftmals tun wir dies nicht einmal aus böser Absicht, sondern um uns zu schützen. Denn wenn wir uns öffnen, machen wir uns verletzlich. Wenn darum online persönliche Informationen preisgegeben werden, sind diese immer bewusst ausgewählt, entsprechend dem Bild, das gezeichnet werden soll. Das Wissen, dass die virtuelle Welt nicht real ist, kann jungen Menschen Druck wegnehmen. Dies gilt ebenfalls für die Tatsache, dass die vorhandenen Schönheitsideale nicht echt sind. Es sind lediglich überarbeitete Bilder, die eine Perfektion vortäuschen, die es im wirklichen Leben nicht gibt.

### **Die Welt hinter dem Bildschirm**

Die sozialen Aktivitäten online dürfen nicht mit Beziehungen, die von Angesicht zu Angesicht stattfinden, verwechselt werden. Diese Medien sind ein Weg, wie wir mit Familie, Freunden und Bekannten verbunden sein können, sie ersetzen aber

niemals die Beziehungen, die wir tagtäglich leben. Soziales Verhalten und soziale Fähigkeiten wie beispielsweise Mimik, Gestik, Einfühlungsvermögen, Vertrauen und Bindung können nur bedingt am Bildschirm gelernt werden. Menschen, die ihre Beziehungen auf die sozialen Medien verlegen und unzählige Stunden investieren, um diese zu «pflegen», erleben oftmals eine tiefe Einsamkeit. Echte Beziehungen finden immer sowohl online als auch offline statt. Besonders das weibliche Geschlecht hat eine große Offenheit für soziale Netzwerke. Es besteht die Gefahr einer Abhängigkeit.

Jungs und Männer hingegen werden eher von Spielen angesprochen. Diese sind jedoch kein Ersatz für eine aktive Freizeitgestaltung. Besonders in Bezug auf Kinder muss festgehalten werden, dass Lernprozesse voraussetzen, dass wir all unsere Sinne verwenden, dass wir in Bewegung bleiben und mit anderen Menschen Umgang pflegen. Wer ein animiertes Bild vor sich hat und lediglich eine glatte Glasoberfläche berührt, verwendet nur einen Bruchteil seines vorhandenen Potentials.

Das hohe Maß an Gewalt und Brutalität in vielen Spielen (und Filmen) fordert eine bewusste Entscheidung. Die Frage lautet: Was sind meine Werte und will ich mich einer Realität aussetzen, in der diese Werte keinen Platz haben? Bei Spielen besteht ein z.T. hohes Suchtpotential. Diese Thematik ist komplex, daher an dieser Stelle lediglich ein paar Bemerkungen. Oftmals ist im Spiel ein Belohnungssystem eingebaut. Das heißt: Wenn ich weiterspiele, werde ich immer geschickter und erreiche neue Höhen. Was im realen Leben nicht oder nur schwer erreicht werden kann (meist geht es ja um Anerken-

**Auch Langeweile gehört zum Alltag. Lernen, wie man damit umgeht, ist eine wichtige Erfahrung für das Kind.**

nung), erarbeitet man sich im Spiel. Der Spielsüchtige lebt buchstäblich in seiner virtuellen (nicht echten) Welt.

Ein weiterer Aspekt ist die Tatsache, dass Spiele manchmal nicht nur der reinen Unterhaltung dienen, sondern zur Kompensation werden. Im Spiel erlebe ich Spaß, Glücksgefühle und Macht, in der realen Welt jedoch nicht oder nur begrenzt. Solange meine Bedürfnisse virtuell gestillt werden, kann ich verdrängen, dass mein echtes Leben diese nicht erfüllt – eine Flucht aus der Realität findet statt.

### Gefahren

Der technische Fortschritt ist Segen und Fluch zugleich. Dieselben Medien, die Forschungsmöglichkeiten bieten und medizinische Höchstleistungen hervorbringen, ermöglichen die abscheulichsten Verbrechen wie Pädophilie und Menschenhandel. Als Erziehungsperson muss ich mich mit den Gefahren auseinandersetzen. Ich kann die Aufklärungsarbeit nicht an die Schule delegieren.

Manfred Spitzer (Direktor der Psychiatrischen Universitätsklinik in Ulm), der den Begriff «Digitale Demenz» geprägt hat, vertritt die Meinung, dass Kinder und Jugendliche durch Mediennutzung unsozialer, einsamer, ängstlicher und depressiver werden. Er sagt, das Gehirn ist ein Organ, das sich ständig verändert. Neue Verbindungen können laufend entstehen – aber nur, wenn das Gehirn genutzt wird, und dies geschieht im realen Leben, offline! Aus diesem Grund vertritt er die Meinung, dass Kinder und Jugendliche keine Medien nutzen sollten. Es muss wohl nicht erwähnt werden, dass seine Ansichten umstritten sind. Wer jedoch medienkompetent ist und weiß, was Medienkritik bedeutet, muss sich unbedingt mit dem Werk von Manfred Spitzer auseinandersetzen! ■



### Zum Nachdenken

**Vorbild** – Wie würden die Kinder oder die Jugendlichen mit Medien umgehen, wenn sie mein Verhalten kopieren könnten?

**Bindung** – Wie kann die Vertrauensbasis gestärkt werden, sodass mein Kind zu mir kommt, wenn es Probleme hat?

Vorbeugung beginnt nicht mit strengeren Verboten und mehr Überwachung, sondern damit, dass in die Beziehung investiert und das Kind in seinem Selbstbewusstsein gestärkt wird.

### Prinzipien

- **Medienfreie Zonen (z. B. das Schlafzimmer, der Esstisch) und medienfreie Tage definieren.**
- **Handy nicht in der Hosentasche aufbewahren – fixen Platz für das Handy festlegen.**
- **Nicht bei jedem Klingeln springen – abmachen, wann Handy-Zeit ist.**
- **Ungeteilte Aufmerksamkeit bei Gesprächen – technisches Gerät weglegen und Blickkontakt herstellen.**
- **Eine Stunde vor dem Schlafengehen kein Bildschirmlicht!\***
- **Was im wirklichen Leben nicht richtig ist, ist auch in der virtuellen Realität falsch.**
- **Medien nicht als Bestrafung oder Belohnung einsetzen.**

Es passiert schnell, dass man im Dschungel der technischen Möglichkeiten den Überblick verliert. Aus diesem Grund hier zwei Tipps für weitere Lektüre:

- **«Medienkompetenz – Tipps zum sicheren Umgang mit digitalen Medien»  
Herausgegeben von der zhaw (Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften)**
- **«Kinderzimmer 2.0 – Erziehung im digitalen Zeitalter»  
Gary Chapman und Arlene Pellicane (Francke)**

\* Die blauen Lichtanteile des LED-Lichts der Bildschirme suggerieren dem Gehirn, dass es Tag ist. Auf diese Weise wird die Ausschüttung von Melatonin (dem Hormon, das schläfrig macht) blockiert.

# Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

 **NEWSTARTPlus®**

Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils unten am Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com)



*Jetzt*  
**ONLINE  
BESTELLEN!**

Einfach den QR-Code  
scannen oder direkt unter  
[www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com)



## SEIT 1929

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit (siehe [www.lug-mag.ch/newstartplus.html](http://www.lug-mag.ch/newstartplus.html))
- praktische Beiträge und attraktive Rubriken wie: Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanze, Interview, Fokus Krankheit, Kinderplausch, Preisrätsel, Körperwunder und vieles mehr
- 6 Ausgaben pro Jahr
- Herausgeber: Advent-Verlag Schweiz, [www.advent-verlag.ch](http://www.advent-verlag.ch), in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Liga Leben und Gesundheit, [www.llg.ch](http://www.llg.ch)

*natürlich glücklich*

  
**Hope Hörbücherei**

**GRATIS!** Ausgabe  
für Sehbehinderte  
und Blinde in Audio

 **Gedruckt  
in der Schweiz**