

Kathrin Habermann

# Eltern-Guide Digitalkultur

Alternativen zu Smartphone,  
Spielkonsole & Co.



RATGEBER

EXTRAS ONLINE



Springer

# Eltern-Guide Digitalkultur

Kathrin Habermann

# Eltern-Guide Digitalkultur

Alternativen zu Smartphone,  
Spielkonsole & Co.



Springer

Kathrin Habermann  
Wien, Österreich

ISBN 978-3-662-61369-6      ISBN 978-3-662-61370-2 (eBook)  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-61370-2>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2020

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Fotonachweis Cover © Adobe Stock: Children sitting in the room with smart phones. Pupils surfing at school  
Von: candy1812 ((Symbolbild mit Fotomodellen))

Planung/Lektorat: Eva-Maria Kania

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

# Geleitwort

Was braucht der Mensch? Das ist die Frage, um die es hier hinter all den fundierten Darstellungen und Empfehlungen von Kathrin Habermann geht. Ich schreibe hier bewusst nicht, was braucht das Kind. Denn das, was für ein Kind gut ist, ist gut für die gesamte Menschheit. Ist das zu pathetisch? Ich denke, es ist realistisch.

Die Kindheit ist eine soziale Innovation gewesen. Über hunderte Jahre wurden Kinder wie kleine Erwachsene behandelt, sie hatten dieselbe Kleidung wie Erwachsene, nur kleiner, und sie wurden schnellstmöglich arbeits- und kriegsfähig gemacht. Ab dem 16. Jahrhundert und dann weiter mit dem Urvater der antiautoritären Erziehung, Jean-Jacques Rousseau, begann eine Bewegung, die „kleinen Erwachsenen“ als Kinder (!) mit eigenen Bedürfnissen und eigenen Entwicklungsfeldern zu erkennen (Aries 2007). Mittlerweile haben diverse Wissenschaften, wie zum Beispiel die Entwicklungspsychologie und die Neurowissenschaften, aufgezeigt, dass ein Kind mit einer phänomenalen neuronalen Plastizität ausgestattet ist, also einer immensen Anpassungsfähigkeit des Gehirns an die aktuellen Lernanforderungen. Man denke nur daran, wie spielerisch ein Kind Sprachen erwirbt, motorisch lernt und wie wach es in die Welt blickt und diese gestaltet, wenn es entsprechend gefordert und gefördert wird. Außer, es wird mit einem digitalen Brett vor dem Kopf versorgt, dann ist das Kind nicht kreativ weltgestaltend, sondern reaktiv medienkonsumierend. Dann ist es nicht „ver-spielt“, sondern es wird „be-spielt“. Das hat leider eine sehr angenehme Auswirkung für gestresste Eltern. Das Kind wird plötzlich ganz still und kontrollierbar. So kann man endlich in Ruhe sein Essen im

Restaurant genießen. Und wer will das den Vätern und Müttern in einer zwanghaften Hochleistungsgesellschaft nicht vergönnen? Ich möchte deshalb ganz aufrichtig niemandem einen Vorwurf machen. Wir müssen nur begreifen, worum es eigentlich geht. Es geht darum, dass die digitalen Medien etwas übernommen haben, das aus entwicklungspsychologischer Sicht unbedingt zwischen Menschen stattfinden muss und so selten wie möglich an digitale Medien delegiert werden sollte: Die sogenannte „Co-Regulation“.

Was ist damit gemeint? Wenn ein Menschlein gesund auf die Welt kommt, kann es sofort schreien, also negative Emotionen zurückmelden. Wenn es bei gesunden Eltern auf die Welt kommt, haben die Bezugspersonen einen angeborenen Fürsorgereflex. Das Baby wird beruhigt und weil es ruhiger wird, beruhigt auch das Kind die Eltern. Wir regulieren einander ein Leben lang in jeder Begegnung, manchmal in die Ruhe, manchmal in die Unruhe. Wir nennen das Co-Regulation. Später wird das auf alle möglichen Emotionen ausgedehnt. Wenn wir als Kind oder Jugendliche Angst vor etwas haben, zum Beispiel an einen unbekanntem Ort zu reisen, dann begleitet uns idealer Weise eine Bezugsperson. Eine emotional nahestehende Person macht dann einem jungen Menschen Mut durch Zuwendung und so lernt dieser junge Mensch, diese Herausforderung und ähnliche selbst zu bewältigen. Der Erwachsene wiederum erkennt dann, dass der junge Mensch das nun gut schafft, entwickelt Stolz, und aus der Ermutigung wird Zutrauen und Vertrauen. Darüber lernen wir in unserer Entwicklungslaufbahn nicht nur die (Selbst-)Beruhigung, sondern auch, unseren Übermut einzubremsen und unseren kühlen Verstand zu behalten, also nicht einfach vor Freude auf die Straße zu springen und so weiter. Alle Emotionen, die wir haben, werden also vor allem mit unseren Mitmenschen moduliert und darüber erwerben wir die Fähigkeit, uns selbst zu regulieren. Wir können uns dann im Stress besser selbst beruhigen, an langfristigen Zielen dranbleiben, Frustrationen verkraften, Freude und Begeisterung frei laufen lassen und unseren Verstand zur richtigen Zeit nutzen. Wir verstehen auch unsere Mitmenschen dadurch immer besser, weil uns jemand auf unserem Lebensweg geholfen hat, uns selbst besser zu verstehen.

Das Smartphone kann durchaus ähnliches. Es beruhigt durch Ablenkung, deshalb schauen wir besonders gerne, wenn wir gestresst sind, in unser Smartphone. Es stimuliert mit allerhand Reizen, einer Flut an Informationen, wenn uns langweilig ist. Und es versorgt uns mit digitalen Kontakten, sogenannten „sozialen Netzwerken“, und mit zwischenmenschlicher Kommunikation und sozialer Verstärkung über

Likes. Jetzt könnte man sagen, das ist doch alles wunderbar. Und bis zu einem gewissen Ausmaß stimmt das auch. Paracelsus hat ja schon sinngemäß postuliert: „Die Dosis macht das Gift.“ Und dasselbe gilt natürlich auch für die digitalen Medien. Es gibt nur ein Problem dabei. Die NeurowissenschaftlerInnen, die für Facebook® und Co. arbeiten, haben ein deklariertes Ziel: „Der User soll so viel Zeit wie möglich im Netz verbringen und dort so viele Daten wie möglich hinterlassen.“ Punkt. Es geht also nicht um qualitativ hochwertige Kontakte, emotional unterstützende Bindungen, hochwertige Informationen und auch nicht um mündige BürgerInnen. Es geht ausschließlich um die Verführung, in der „digitalen Anwendung“ zu bleiben. Dasselbe Ziel verfolgen Spielehersteller, Serienstreams etc. Deshalb wird alles an psychologischer Verführungskunst aufgeboten und stetig verfeinert, es sind Medien mit Drogencharakter. Und wir alle spüren, dass es ihnen gelungen ist. Wir zeigen fast alle leichte Anzeichen von digitalem Stress und digitaler Sucht. Wir werden nervös, wenn wir unser Smartphone nicht gleich finden oder der Akku leer wird, wir ertappen uns selbst dabei, dass wir unser Userverhalten nicht voll unter Kontrolle haben und manchmal verheimlichen wir sogar, dass wir wieder vom Bildschirm hypnotisiert wurden.

Der Mensch hat in seiner gesamten Entwicklungsgeschichte immer wieder Drogen gefunden und erfunden und musste in der Folge lernen, damit umzugehen. Das war mit Alkohol, Kokain, Nikotin, LSD etc. schon so. Manche wurden einfach verboten, bei anderen gibt es gesetzliche Regelungen. In jedem Fall ist es den Menschen eine Entwicklungsaufgabe, mit den Drogen seiner Zeit umgehen zu lernen. Denn Drogen können etwas, das sonst nur Mitmenschen können. Sie beeinflussen sehr effizient unsere emotionale Verfassung. Sie ersetzen die Co-Regulation und verhindern damit den Erwerb von Selbstregulation.

Früher verabreichten manche Eltern ihren Kindern in ländlichen Gebieten einen Schnaps- oder einen Mohnschnuller, um sich die Co-Regulationsaufgabe zu erleichtern. Heute verabreichen wir das Smartphone oder die Spielkonsole.

Abschließend ein Gedankenexperiment: Denken Sie an einen der schönsten Momente, den Sie in Ihrem Leben hatten? Mit hoher Wahrscheinlichkeit war das ein Moment, der mit einem anderen Menschen zu tun hatte. Wenn nicht, dann mit zweithöchster Wahrscheinlichkeit ein Moment, in dem Sie in „real-life“ über sich selbst hinausgewachsen sind.

## VIII Geleitwort

Mit fast an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit hatte es mit keinem digitalen Erleben zu tun. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, sehr verehrten LeserInnen, dass Sie für sich selbst, für Ihr Kind und damit für die Menschheit ihren ganz persönlichen Weg durch den digitalen Dschungel finden. Wir sind die erste Generation, die den Umgang mit den „smarten Drogen“ erfinden darf. Jetzt, wo Sie dieses Buch in Händen halten, sind sie schon mittendrin. Dazu gratuliere ich Ihnen und wünsche dem Buch der engagierten Autorin die gebührende Aufmerksamkeit.

Quelle:

Ariès (2007) Geschichte der Kindheit, 16. Aufl. dtv, München, S 83

Mag. Dr. Bardia Monshi  
CEO Institut für Vitalpsychologie



# Vorwort

Immer öfter hört man von der „Handysucht“ und den Gefahren von neuen Medien für Kinder. Unter den neuen oder digitalen Medien versteht man Smartphone, Tablet, Laptop/PC sowie diverse Spielekonsolen. Doch warum schaden diese Geräte besonders Kindern in ihrer Entwicklung und kann man heutzutage noch etwas dagegen tun?

Ziel dieses Buches ist es, Ihnen zum einen einen Überblick über die theoretischen, wissenschaftlichen Beiträge und Studien zu diesem Thema zu ermöglichen. Im zweiten Teil dieses Buch erhalten Sie praktische Tipps, Evaluierungs- und Umsetzungsmöglichkeiten, um Ihren gemeinsamen Alltag zu erleichtern und möglichst digitalbefreit zu gestalten.

In den ersten vier Kapiteln wird Ihnen der aktuelle Stand der Wissenschaft kurz und prägnant vorgestellt. Hierfür werden die Erkenntnisse von Dr. Spitzer, Dr. Hüther und Dr. Shanker mit den Erfahrungen von Jesper Juul und Maria Aarts in Verbindung gebracht. Zudem finden Sie eine Vielzahl an Studien und wissenschaftlichen Arbeiten, die als Überblick über den aktuellen Wissensstand dienen sollen. Sie erfahren unter anderem, inwiefern der Medienkonsum die Gehirnmasse von Kindern verringert, warum Langeweile so wichtig ist, die motorische Entwicklung unter dem Einfluss digitaler Geräte signifikant langsamer verläuft, Verhaltensauffälligkeiten bis hin zu Pseudo-Autismus auftreten können und das Wohlbefinden von Kindern nachweislich unter dem Konsum leidet.

Im zweiten Teil dieses Buches, dem Elternratgeber, werden Ihnen Evaluierungsmöglichkeiten aufgezeigt, um den Medienkonsum Ihres Kindes zu dokumentieren. Anschließend erhalten Sie Ideen gegen Langeweile und

Strategien zur Senkung der Mediennutzung. Zudem finden Sie eine Checkliste für zu Hause oder die Schule zum Thema Konzentration in diesem Buch. Alle Checklisten, Formulare und Hilfestellungen finden Sie im Anhang von Kap. 12 auf SpringerLink.

Dieses Buch soll Ihrem Kind helfen, die (gemeinsame) Zeit besser zu nutzen, Erfahrungen zu sammeln, sich optimal zu entwickeln, sich selbst einschätzen zu können und Medienkompetenz zu erlernen. Es dient Ihnen als Hilfestellung, Anzeichen von Stress und Überforderung durch die digitalen Geräte und neuen Medien zu erkennen, die Notwendigkeit von Langeweile für die Entwicklung zu verstehen und eine Reduktion des Medienkonsums möglichst harmonisch umzusetzen. Oft ist man sich dessen bewusst, dass das eigene Verhalten oder das Verhalten des Kindes nicht gut ist. Dieses Buch soll erklären, warum das so ist und wie man entgegensteuern kann. Die Aussagen dieses Buches stützen sich einerseits auf Experten, andererseits auf die Erfahrung der Autorin.

### **Warum ich dieses Buch geschrieben habe**

Ich arbeite seit 2015 als Ergotherapeutin mit Kindern und Jugendlichen unterschiedlichsten Alters. Oft kommen die Eltern aufgrund von Empfehlungen von Kindergärten und Schulen zu mir. Viele von ihnen berichten von Konzentrationsstörungen, störendem Verhalten im Unterricht, Schwierigkeiten beim Bearbeiten von Aufgaben und Hausübungen, unruhigen, zappeligen und rastlosen Kindern bei Einzel- und Gruppenaktivitäten und Aufmerksamkeitsproblemen. Eine mögliche Ursache für all diese Probleme kann die (teils intensive) Nutzung von neuen Medien wie Smartphones, Tablets und Co. sein. Darunter verstehe ich sowohl kleine Handy-Spiele und auch Youtube®-Videos oder einfaches „Wischen“ am Bildschirm. Bei jeder ergotherapeutischen Begutachtung frage ich sowohl die Kinder als auch die Eltern nach der täglichen und wöchentlichen Nutzung eines dieser Geräte. Parallel dazu auch nach Sport- und Alternativangeboten, die bereits stattfinden. Die Reaktionen sind naturgemäß sehr unterschiedlich: Während die Kinder begeistert von ihren liebsten Sendungen im Fernsehen oder Spielen berichten, geben Eltern oft eher ein zerknirschtes „Wir wissen es ist nicht gut, aber ...“ an. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen die Zusammenhänge von Auffälligkeiten in der kindlichen Entwicklung und neuen Medien aufbereiten sowie Vorschläge für Alternativen für Sie und Ihre Kinder aufzeigen.

In den verschiedenen Kapiteln erfahren Sie Wissenswertes zum derzeitigen Stand der Forschung, Hinweise, wie Sie erkennen, dass Ihr Kind