

# Das Handy achtsam nutzen

Jeden Tag gibt es neue Apps, Games, Funktionen und Geräte. Die Ratschläge zur Medienerziehung hinken oft der technischen Entwicklung hinterher. Gerade deshalb sind sich Experten in einem Punkt einig: Eltern sollten Vorbild sein. Wie aber sieht ein bewusster Gebrauch von Smartphone und anderen Medien aus? Wie integrieren wir die Geräte in unseren Familienalltag, ohne von ihnen beherrscht zu werden?

*Text: Bianca Fritz Bilder: Kostas Maros / 13 Photo*

## Dossier

### Medienkonsum begleiten

Das Beste, was Sie tun können, um Kindern einen vernünftigen Umgang mit Medien beizubringen, ist, sie zu begleiten.

- **Erklären** Sie schon Kleinkindern, warum Sie gerade das Smartphone zur Hand nehmen, und legen Sie es danach wirklich wieder zur Seite.
- **Bestimmen** Sie bei Kindern, welche Sendungen sie sehen dürfen, und sprechen Sie mit Ihren Kindern über das Gesehene, um festzustellen, wie sie Geschichten verarbeiten.
- **Beobachten** Sie Ihr Kind! Wirkt es passiv? Aggressiv? Übernimmt es Verhaltensweisen, die es in den Medien gesehen hat? Wenn ja, sprechen Sie mit ihm darüber und reduzieren Sie, was dem Kind nicht guttut.
- Wenn Sie möchten, dass Ihr Kind den Bildschirm ausschaltet: Bauen Sie ihm eine Brücke. Setzen Sie sich neben das Kind und bitten Sie es, zu erklären, was es da tut. Dann bestimmen Sie gemeinsam, wann ein **guter Ausstiegspunkt** ist – zum Beispiel am Ende des Videos, des Levels usw.
- Wenn der beschlossene Zeitpunkt erreicht ist – bleiben Sie dabei. Halten Sie den Protest aus. Diese **Konsequenz** ist wichtig, damit Ihr Kind lernt, das Craving auszuhalten.
- Lassen Sie Ihren Teenager regelmäßig erzählen, was er online erlebt, was er gerne schaut oder spielt und was ihn daran fasziniert. Lassen Sie sich die neueste App und das neueste Game zeigen. **Spielen Sie mit.** Ein «Nein» der Eltern lässt sich viel leichter akzeptieren, wenn der Teenager nicht das Gefühl hat, dass sie ja «sowieso keine Ahnung haben».
- Sprechen Sie über **eigene Medien-erfahrung** – positive wie negative. Den Horrorfilm, der Sie lange wachgehalten hat. Den Chat mit dem Unbekannten, der plötzlich in eine unangenehme Richtung ging. Die Stunden, in denen Sie sich auf Facebook verloren haben. Wenn Ihr Kind merkt, dass auch Sie Fehler mit der Mediennutzung gemacht haben, wird es über seine schlechten Erfahrungen sprechen.

**W**ie viel Zeit darf mein Kind mit Medien verbringen? Die Frage erscheint simpel. Die Antwort ist es nicht. «Es ist heute unmöglich, Bildschirmzeiten festzulegen, die für alle Familien und Umstände gelten», sagt der französische Psychoanalytiker Serge Tisseron. Noch vor wenigen Jahren hatte ebendieser mit der 3-6-9-12-Regel klare Begrenzungen vorgegeben. Demnach sollten Kinder unter drei Jahren keine Bildschirmmedien konsumieren, Kinder mit zwölf Jahren maximal zehn Stunden die Woche. Damals allerdings hiess Bildschirm noch hauptsächlich Fernsehen.

Heute taugt die Regel von 2008 in dieser Starrheit nicht einmal mehr als Orientierung, denn sie wirft mehr Fragen auf, als sie beantwortet. Sollten Eltern etwa ihren Kleinkindern Smartphone-Fotos wirklich nicht zeigen, nur weil diese auf einem Bildschirm zu sehen sind? Und müssen Schüler die Zeiten, die sie mit Lernapps verbringen, von ihrer zugestandenen Bildschirmzeit abziehen? Feste Vorgaben sind nicht mehr sinnvoll, darin sind sich viele

Experten einig. Doch woran merken Eltern dann, dass ihre Kinder zu viel vor dem Bildschirm sitzen, und woran sollen sie sich beim Aufstellen individueller Regeln orientieren? Welche Rolle spielt ihr eigenes Nutzungsverhalten dabei?

Serge Tisseron hat eine Kehrtwende gemacht, was seine Mediennutzungsregel angeht – weg von den konkreten Vorgaben, hin zu eher generelleren Empfehlungen für diverse Altersstufen (Box Seite 19). Zum Beispiel: Bei Kleinkindern Geräte in der Hand behalten und ihnen diese nicht überlassen. Oder: Mit Kindern ab sechs Jahren die Diskussion darüber suchen, was ins Internet gestellt werden soll und was nicht. «Wir müssen das enorme kreative und interaktive Potenzial berücksichtigen, das die digitalen Medien heute haben», sagt Tisseron.

Auch Isabel Willemse, Medienpsychologin und Psychotherapeutin mit dem Schwerpunkt Onlinesucht an der ZHAW Zürich, will sich nicht auf Zeitvorgaben festlegen (Interview Seite 34). Welche Nutzungsdauer schädlich für Kinder ist, hänge vom Charakter des einzelnen Kindes ab und müsse von den Eltern selbst eingeschätzt und immer wieder überprüft und angepasst werden. Das ist anstrengend, sorgt aber dafür, dass Eltern und Kinder im Gespräch über Medien bleiben.

#### **Wer viele Mails schreibt, denkt dabei nicht an eine Sucht**

Selbst eine einheitliche Definition einer problematischen Mediennutzung gibt es derzeit nicht. Die Erhebungen werden dadurch erschwert, dass die modernen digitalen Geräte so viele potenziell abhängig machende Mechanismen in sich vereinen. Lediglich die Computerspielsucht ist eine von der WHO anerkannte Verhaltenssucht. Wer viele Mails schreibt, via Whatsapp kommuniziert oder sich in sozialen >>>

Weiter auf Seite 16

Wir erzählen

## «Klare Regeln helfen uns dabei, weniger zu streiten»

Marianne Rohrbach, 48, ist Lehrerin an einer Basler Primarschule. Sie hat zwei Söhne, Ben, 8, und Silas, 10, und mit ihrem Partner einen älteren Stiefsohn. Ihre strengen Regeln gefallen Silas überhaupt nicht.

**Marianne:** Mein Stiefsohn, der heute 24 ist, durfte in meinen Augen zu viel gamen. Trotzdem hat er ein entspanntes Verhältnis zu Medien entwickelt: Wenn andere Kinder da waren, hat er sein Gerät sofort weggelegt. Mir ist klar: Verbieten bringt nichts. Dann setzen sich meine Kinder vor die Geräte von Freunden. Da habe ich doch lieber im Blick, was sie tun.

Unsere drei Buben zeigen mir aber auch: Kinder verkraften den Medienkonsum nicht gleich gut. Silas, 10, ist ein ausgesprochener Zappelphilipp. Jeder Bildschirm zieht ihn magisch an. Das ist ein richtiger Sogeffekt. Er hört es nicht einmal mehr, wenn ich ihm Schoggiglace anbiete. Ben, 8, hingegen springt dann sofort auf. Und so habe ich für beide trotz des Altersunterschieds momentan dieselben Regeln: Montags und mittwochs dürfen sie je 30 Minuten fernsehen, freitags 40 Minuten an der PS4 Minecraft gamen oder am Tablet Youtube-Videos über Fussballstars und lustige Pannen schauen. Am Wochenende kommt bei schlechtem Wetter manchmal noch ein bisschen mehr Zeit dazu. Mein Mann würde die Medienzeiten gerne insgesamt flexibler regeln. Aber ich mag diese Klarheit. Auch weil ich sehe, wie viel wir an den Wochenenden diskutieren. Die Regeln helfen uns, dass wir nicht ständig streiten.

Ich selbst habe meinen Medienkonsum recht gut im Griff und schaue, dass ich mein Smartphone wenig benutze, wenn ich mit der Familie zusammen bin. Wenn ich Basteltipps auf Pinterest nachsehe, stehen

die Buben doch sofort hinter mir und wollen mitklicken. Die Whatsapp-Nachrichten interessieren sie zum Glück weniger – das sind Buchstaben, und die sind anstrengend.

Wir reden eigentlich jeden Tag mit den Kindern über Medien. Ich weiss, was meine Jungs an den Geräten machen, was sie freut und was sie irritiert. Mein Partner sucht gerade ein Game, dass er gerne mit den Jungs an der PS4 spielen möchte, um ein gemeinsames Erlebnis zu schaffen.

Ich merke aber auch, dass ich insgesamt zu wenig Ahnung habe von all dem, was technisch möglich ist. Ich bin da noch etwas antiquiert. Unser Nachbar hat auf meinem Tablet Filter eingerichtet, damit die Jungs nichts versehentlich kaufen oder auf Gewalt und Pornografie stossen. Das passiert so schnell und kann so viel kaputt machen. Wie man diese Filter allerdings ändert oder gar ausschaltet, weiss ich zum Beispiel nicht.

Bis meine Buben ihr erstes eigenes Tablet oder Smartphone bekommen, müssen sie noch sehr viel selbständiger werden. Ich hoffe, ich halte durch, bis Silas 14 ist. Und auch dann gibt es das Gerät nur mit strikten Regeln: festgelegten Nutzungszeiten, nie nachts im Zimmer und mit Jugendfilter drauf.

Ich erkläre den Jungen immer, warum es bei uns so strenge Regeln gibt, das ist mir ganz wichtig. Und gerade Silas spürt bestimmt, dass ihm zu viel Bildschirm nicht so guttut. Aber das würde er nie zugeben. Also spiele ich die Böse. Das muss man eben aushalten.

**Silas:** Die Medienregeln bei uns finde ich richtig doof. Wenn ich die Wahl hätte, würde ich immer gamen und Videos gucken. Tag und Nacht. Ich glaube nicht, dass es mir verleiden würde. Auch neben den Kühlschränken könnten wir einen Fernseher stellen, damit ich auch nicht aufhören muss, wenn ich Essen holen will. Ausserdem will ich schon lange ein eigenes Handy. Unser Nachbar hatte doch auch schon eines, als er 10 war. Mama, darf ich jetzt das iPad haben? Nur zum Musikhören!

>>> Netzwerken vergleicht, denkt daher selten an eine Sucht. Im Schweizer Fachforum Jugend und Medien im Mai dieses Jahres haben Suchtberatungsstellen berichtet, dass Eltern fast immer nur mit ihren gamenden Söhnen Hilfe suchen. Das Verhalten der Töchter, die ähnlich viel Zeit am Handy mit sozialen Medien, Videos und Chats verbringen, wird hingegen seltener hinterfragt. Larissa Hauser von der Sucht-

präventionsstelle der Stadt Winterthur sagt: «Wir sind auf Ursachensuche. Ein Grund könnte sein, dass Mütter – und es sind fast immer Mütter, die ihr Kind zur Suchtberatungsstelle bringen – dem Gamen besonders kritisch gegenüberstehen, weil sie es aus dem eigenen Mediengebrauch nicht kennen.»

#### **Jeder fünfte Jugendliche zeigt Warnsignale für ein Suchtverhalten**

Aber wie steht es denn nun tatsächlich um die Mediennutzungszeiten unserer Jugend? Gemäss ihrer Selbsteinschätzung in der JAMES-Mediennutzungsstudie 2018 sind Jugendliche zwischen 12 und 19 Jahren durchschnittlich zweieinhalb Stunden pro Wochentag online – und das meist am Smartphone oder Tablet. Am Wochenende sind es vier Stunden pro Tag. Insgesamt sind >>>

*Fast nur Eltern mit gamenden Söhnen suchen Hilfe. Das Verhalten der Töchter, die viel Zeit in Chats verbringen, wird seltener hinterfragt.*

## Wie schaffe ich es, mein Smartphone zu beherrschen? Vier Tipps

Wenn das Smartphone metastatisch wirkt – also alle Lebensbereiche zu durchdringen droht – und sich Eltern oder Kinder im Bildschirmkonsum verlieren, empfiehlt Hirnforscher Lutz Jäncke eine Stimuluskontrolle. Diese erfolgt in vier Schritten.

- 1. Stimuli verstehen:** Protokollieren, wozu ich die Geräte wie lange verwende. Wie viel Zeit verbringe ich in den sozialen Medien? Wie viel Zeit verbringe ich auf Youtube? Selbstbeobachtung, ein Medientagebuch und/oder Überprüfungs-Apps helfen dabei (siehe Tipps auf Seite 28).
- 2. Reduzieren der Stimuli:** Jetzt folgen Entscheidungen: Wofür und wie lange möchte ich das Gerät künftig nutzen? Zur Erleichterung und Selbstkontrolle

kann man mit den Überprüfungs-Apps zunächst Timer und Filter einbauen. So überschreitet man die festgelegte Zeit nicht unbewusst.

- 3. Aushalten:** In der leidvollen Craving-Phase, also der Phase, in der man sich nach den alten Aktivitäten sehnt, sind alternative Angebote besonders wichtig: Gespräche mit Freunden, kreativ werden, Brettspiele, nach draussen gehen ...
- 4. Nach und nach die Stimuli wieder zuschalten:** Wenn das Craving nachlässt, können die Kontrollmechanismen gelockert werden. Man kann zum Beispiel einstellen, dass man nur noch erinnert wird, dass man die App jetzt 30 Minuten genutzt hat, anstatt sie gnadenlos abschalten zu lassen. So lernt man, wieder selbst Verantwortung für seine Nutzung zu übernehmen.



## Aktualisierte 3-6-9-12-Empfehlung von Serge Tisseron

In allen Altersstufen gilt: Programme gemeinsam wählen und sich dabei an Altersempfehlungen orientieren. Bildschirmzeit beschränken, über das Erlebte sprechen und die eigenen Kreationen der Kinder fördern.

- **0 bis 3 Jahre:** Spielen und sprechen Sie mit dem Kind, schalten sie den TV aus, wenn das Kind im Raum ist. Digitale Tools sollten Kleinkinder nur in Begleitung nutzen – geben Sie diese nicht aus der Hand.
- **3 bis 6 Jahre:** Beschränken Sie die Bildschirmzeit, nutzen Sie Medien gemeinsam und sprechen Sie in der Familie über das Gesehene. Kein Bildschirm zu Essenszeiten, vor dem Einschlafen oder um das Kind zu beruhigen.
- **6 bis 9 Jahre:** Verwenden Sie Bildschirme kreativ und erklären Sie Ihrem Kind das Internet. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, was ins Internet gehört, dass Daten dort nie ganz gelöscht werden und warum man nicht alles glauben darf, was man sieht. Zugriff auf Bildschirmmedien weiterhin zeitlich und auch örtlich beschränken. Im Schlafzimmer und Kinderzimmer haben Tablet, TV und PC nichts verloren.
- **9 bis 12 Jahre:** Diskutieren Sie gemeinsam, ab wann ein eigenes Mobiltelefon Sinn ergibt. Entscheiden Sie, ob es sich empfiehlt, dass Kind online noch zu begleiten, und sprechen Sie mit dem Kind über das, was es online sieht und tut.
- **Ab 12 Jahren:** Bleiben Sie verfügbar. Ihr Kind surft allein in dem von ihnen bestimmten Zeitfenster. Sprechen Sie über Downloads, Plagiate, Pornografie, Mobbing und Belästigung. Nachts sind WLAN und Handys ausgeschaltet.

Ungekürzte Version auf [www.3-6-9-12.org](http://www.3-6-9-12.org)

*20 Prozent der Jugendlichen zeigen ein risikobehaftetes oder gar problematisches Verhalten. Es fällt ihnen zum Beispiel schwer, offline zu gehen.*

>>> das zwei Stunden mehr pro Woche als noch 2016. In einer Zusatzauswertung der Studie wurde untersucht, bei wie vielen Jugendlichen das Onlineverhalten problematisch ist. Ergebnis: Rund 20 Prozent zeigen eine risikobehaftete oder gar problematische Verhaltensweise. Sie geben beispielsweise an, dass sie ihren Internetkonsum verbergen, ihre schulische Leistung und die Zeit mit Freunden darunter leiden und es ihnen schwerfällt, offline zu gehen. Diese Risikogruppen verhalten sich online auch anders als der Durchschnittsjugendliche. Sie geben eher Daten in sozialen Netzwerken preis, verbreiten häufiger mediale Gewalt und haben in mehr Fällen Erfahrungen mit Cybermobbing gemacht.

Auch bei den Jüngeren nimmt die Mediennutzung zu: Fast die Hälfte der Primarschulkinder hat laut Mediennutzungsstudie MIKE 2017 ein eigenes Handy – fast immer ein Smartphone. Etwas mehr als ein Drittel gibt an, das Handy heimlich abends zu nutzen, wenn die Kinder eigentlich schlafen sollten – und das mindestens einmal pro Woche.

### **Beliebter und konzentrierter dank moderatem Medienkonsum**

Kein Smartphone ist aber auch keine Lösung: Eine Studie des Instituts der deutschen Wirtschaft zeigte jüngst auf, dass Kinder, die keine Medien nutzen, von ihren Lehrpersonen schlechter eingeschätzt wurden, was Konzentrationsfähigkeit und >>>

Weiter auf Seite 23



Wir erzählen

## «Zeitkontingente helfen uns, den Überblick zu behalten»

Auf Reisen bloggen Vater Jens Kühne, 48, und seine Familie. Die Zwillinge Jael und Elea, 16, sowie Lia und Neel, 13, haben Smartphones und Laptops. Moan, 10, darf gelegentlich auf ein Gerät von Mama Michèle, 44, zugreifen. Die Familie geht mit der Zeit, für alle Kinder gilt jedoch: Die Mediennutzung ist zeitlich beschränkt.

**Michèle:** Smartphones gibt es in unserer Familie mit dem Übergang in die Sek, also mit etwa 12, 13 Jahren. Der Unterschied zwischen Jael und Elea und ihren jüngeren Geschwistern war riesig: Während bei den Älteren das Smartphone auch oft unbenutzt herumlag, haben Lia und Neel schon gestürmt. Und Moan zählt jetzt schon die Monate, bis es so weit ist. Wir haben relativ schnell angefangen, mit Zeitsperren zu arbeiten. Der Grund dafür liegt auf der Hand: Versuchen Sie mal bei

fünf Kindern hinterher zu sein, dass jeder sein Handy auch mal wieder weglagt.

**Lia:** In unseren Smartphones ist festgelegt, dass wir nur eine begrenzte Zeit Spiele oder Social Media nutzen können. Bei Neel und mir sind das derzeit eine Stunde und 30 Minuten. Unsere Schwestern dürfen länger. Damit komme ich gut zurecht. Was mich nervt, ist, dass sich abends auch alle Apps ausschalten, mit denen wir das Internet benutzen. Ich höre gerne im Bett Hörbücher auf Youtube – und das geht dann plötzlich nicht mehr.

**Jael:** Manchmal gibt es natürlich Situationen, in denen man Instagram ist und von einem Foto zum anderen geht, immer den Verlinkungen folgt und sich treiben lässt. Dann schaut man sich noch ein paar lustige Videos an und plötzlich kommt die Warnung: «Du hast nur noch 5 Minuten für Social Media.» Für den Rest des Tages! Oder man ist gerade mitten in einer Unterhaltung auf Whatsapp und dann heisst es auf einmal: «Zeit vorbei!»

**Michèle:** Wenn jemand um mehr Zeit bittet, sagen wir aber selten nein. Wir kennen den Code und können das freischalten. Ich habe nicht das Gefühl, dass unsere Kinder es mit Medien übertreiben. In der Schule benutzen sie das Handy nicht und haben zwei- bis dreimal pro Woche Fussball-, Hip-Hop-Tanz-



oder Basketballtraining. Und sie machen viel draussen mit Freunden ab. Warum sollen sie nicht auch mal mit Medien entspannen? Aber wenn die Filter nicht da wären, wären sie sicher ständig an den Geräten.

**Elea:** Ja, wenn unser Zeitkontingent aufgebraucht ist, wird das Handy uninteressant. Was soll ich dann damit noch gross machen?

**Neel:** Wenn ich anfangs, Videos zu gucken und Instagram zu scrollen, sagt mein Kopf oft schon nach ein paar Minuten: Mach lieber was anderes.

**Moan:** Ja, weil du deine Zeit aufsparen willst für Spiele!  
(Beide lachen.)

**Michèle:** Ja, das mit den Games ist tatsächlich ein Thema – wie bei vielen Jungs. Aber ich finde, es kommt auch darauf an, was sie spielen. Wenn sie zusammen im selben Game sind und sich austauschen, fühlt sich das besser an, als wenn jeder nur in sein Gerät starrt. Und wenn sie dann vor der Spielkonsole bei «Just Dance» gemeinsam tanzen und richtig ins Schwitzen kommen – das ist doch cool!

**Lia:** Wenn ich ganz ehrlich bin, finde ich das mit dem Zeitlimit sogar irgendwie gut. Ich kann ja fragen, wenn ich mehr Zeit brauche. Aber so ist das einfach eine gute Erinnerung, dass man schon recht lang am Handy ist.

>>>



### Eltern sollen Vorbild sein – so gehts:

- Um ein gutes Vorbild für ihre Kinder zu sein, sollten Eltern vor allem ihren eigenen Mediengebrauch gut kennen. In den Einstellungen neuerer Smartphones kann man die **eigene Bildschirmzeit überprüfen** und gegebenenfalls einschränken. Wer ein älteres Smartphone hat, nutzt dafür eine App. Zum Beispiel Offtime.
- Wer seinen Smartphone-/Tablet-Gebrauch kennt, kann sich fragen: **Stimmt das für mich?** Möchte ich zum Beispiel wirklich 90 Minuten pro Tag auf Instagram sein?
- Nutzen Sie die Bildschirmmedien hauptsächlich für **kreative und produktive Aufgaben**: Recherche, das Schreiben von Texten, Fotografieren, Filmen usw. und schränken Sie die Zeit des reinen Konsums ein.
- Seien Sie **konsequent**: Wenn Sie sich vorgenommen haben, das Smartphone nach fünf Minuten oder einer bestimmten Aufgabe zur Seite zu legen, tun Sie das. Ganz besonders, wenn Sie Ihrem Kind oder Partner diesen Entschluss mitgeteilt haben.
- Leben Sie den bewussten **Genuss abseits des Bildschirms** vor: die Konversation in der Familie, Naturerlebnisse, bewusstes Essen, das Lesen auf Papier, kreative Tätigkeiten oder Musikgenuss abseits des Bildschirms.

*Machen zwei Stunden  
Bildschirmzeit pro Tag schlau,  
vier Stunden aber dumm?  
Ganz so einfach ist es nicht.*

>>> soziale Kompetenzen angeht, als ihre Kollegen, die bis zu zwei Stunden täglich vor dem Bildschirm sind. Die Forschungsleiter führen dies darauf zurück, dass die Kinder besser integriert sind, wenn sie bestimmte Games und Serien kennen. Und darauf, dass einige Computerspiele die Konzentrationsfähigkeit fördern könnten. Allerdings verkehre sich der Effekt ins Negative, sobald die Kinder mehr als vier Stunden pro Tag mit Medien verbringen würden. Also doch eine Zahl, an der man sich orientieren kann? Machen zwei Stunden Bildschirmzeit schlau, vier Stunden aber dumm? Ganz so einfach ist es nicht. In den Familien mit moderater Mediennutzung haben auch andere Freizeitvergnügen wie Musizieren oder Sport einen hohen Stellenwert. Und diese wirken sich ebenfalls positiv auf die kognitiven und sozialen Fähigkeiten aus.

Auch wenn es keine handfesten Zeitempfehlungen mehr gibt, sind sich Experten und Studien einig, dass eine Begrenzung der Mediennutzung sinnvoll ist. Doch wie legen Eltern diese individuell fest? Und die entscheidendere Frage: Wie können Mütter und Väter diese im Familienalltag durchsetzen? An dieser Stelle kommt das eigene Nutzungsverhalten ins Spiel. «Kinder sind Weltmeister im Nachmachen und Eltern sind lange Zeit ihre wichtigsten Modelle», sagt Lutz Jäncke, Professor für Neuropsychologie an der Universität Zürich.

#### **Viele Erwachsene tun sich schwer mit massvoller Handyutzung**

Wie steht es also um die Vorbildfunktion der Erwachsenen? Haben sie ihren Handykonsum im >>>

Weiter auf Seite 26

# Homöopathie von OMIDA.

Kinderapotheke  
mit 20 Einzelmitteln



Erhältlich in **Apotheken** und **Drogerien**.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Angaben auf der Packung.

Omida AG, Küssnacht am Rigi

Wir erzählen

## «Ich merke selbst, wann es genug ist»

Jamelia aus Luzern ist 12 und hat ein eigenes Smartphone ohne Filter. Ihre Eltern Markus, 43, und Jasmin, 41, setzen auf wenig Regeln und viel Vertrauen. Als Daten- und Softwarespezialist arbeitet Markus viel am Handy. Manchmal zu viel, findet seine Tochter.

**Jasmin:** Als Jamelia 10 war, hat sie mein altes Handy übernommen, noch ohne SIM-Karte und Whatsapp. Vor einem Jahr hat sie dann ein Smartphone mit Prepaidkarte bekommen. Die 10 Franken dafür ziehen wir von ihrem Sackgeld ab. Jamelia nutzt das Internet meist nur zu Hause, hat aber die Möglichkeit, notfalls von unterwegs für einen Tag mobile Daten von ihrem Guthaben zu kaufen. Ich bekomme eine Nachricht, wenn sie sich eine App runterlädt und installieren möchte und kann das per Familienberechtigung bestätigen.

**Jamelia:** Ich mache das halt, wenn ich den ganzen Tag unterwegs bin, damit ich auch Whatsapp nutzen kann. Im Normalfall bin ich nicht so viel am Handy. Bis 18 Uhr bin ich eh in der Schule, und dorthin darf ich das Smartphone, anders als viele meiner Mitschüler, nicht mitnehmen. Abends checke ich noch, was los war. Aber manchmal, wenn niemand abmachen will, fällt mir nichts anderes ein als am Handy zu sein. Das finde ich selbst ein bisschen doof. Ich singe dann Karaoke oder übe mit Videos Gitarre. Aber ich merke selbst ganz gut, wann es genug ist.

**Jasmin:** Naja, man muss dich schon immer wieder erinnern, das Handy wegzulegen. Aber ich finde es toll, dass du dich an unsere Abmachung hältst. Du bringst das Handy selbst dann nachts in die Küche, wenn wir es nicht kontrollieren. Solange du nicht übertreibst, brauchen wir keine festen Zeitregeln. Was ich mich frage, ist, ob wir dir nicht einen Jugendfilter

hätten installieren sollen – und ob wir das vielleicht bei deiner kleinen Schwester mal anders lösen.

**Markus:** Jugendliche wissen doch, wie man solche Filter umgeht. Ich bin dagegen, die Jugendlichen zu sehr zu kontrollieren. Wichtiger ist, dass wir mit ihnen darüber sprechen, welche Regeln und Werte wir haben. Prinzipiell kann Jamelia auf alles stossen, ja. Aber sie ist eine gutmütige und gewissenhafte Person. Das Einzige, was mich manchmal nervt, ist, dass die Handys so viel Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Neulich beim Geburtstagsfest hatten wir genau aus diesem Grund alle Handys eingesammelt. Kaum hatte ein Kind seines zurückerobert, sassen alle um den Bildschirm. Die Jungs haben sogar aufgehört, Fussball zu spielen.

**Jamelia:** Aber wenn ich dich wegen den Hausaufgaben frage, muss ich auch mehrfach nachfragen, weil du am Handy bist und «nur noch schnell» irgendwas arbeiten musst.

**Markus:** Das stimmt wohl – ich arbeite und lese viel am Handy. Aber insgesamt verbringe ich damit weniger Zeit, als wenn ich eine Printzeitung, den Fahrplan und all das zur Hand nehmen würde, was ich auf dem Handy recherchiere. Im Grunde ist das effizienter – aber es sieht halt doof aus, wenn ich nur am Handy hänge. Dabei bin ich nicht der Typ, der sich auf Social Media verliert.

**Jasmin:** Ich nutze das Smartphone hauptsächlich zum Kommunizieren. Ich bin höchstens zweimal am Tag auf Facebook und checke ein paar Nachrichten. Ich telefoniere und schicke Sprachnachrichten.

**Jamelia:** Oh ja, Mama, deine Sprachnachrichten sind elend lang. Du machst immer so lange Pausen zwischen den Sätzen. (Alle lachen.)

**Markus:** Jamelia und ich schicken uns täglich Bilder auf Snapchat. Ich fotografiere meist, wo ich gerade bin. Die App belohnt uns dafür mit sogenannten «Snapdays» – kleinen Flammen. So lerne ich spielerisch die Welt meiner Tochter kennen und bleibe mit ihr verbunden.

**Jamelia:** Ja, das ist okay. Auch wenn ich oft nur eine Wand fotografiere oder so. Und ich sag lieber niemandem, dass ich mit meinem Vater snappe. Das wäre irgendwie peinlich.

>>>

>>> Griff? Laut dem Statistik-Portal Statista geben 21 Prozent der Erwachsenen in der Schweiz an, dass sie aufgrund des Smartphones nicht zur vorgesehenen Zeit schlafen gehen. Je 23 Prozent sagen, dass sie sich vom Gerät ablenken lassen und dass sie das Gefühl haben, ständig erreichbar sein zu müssen. Immerhin: 31 Prozent gönnen sich täglich bewusste Offlinezeiten.

Spannend ist auch die Frage, wie oft wir andere Tätigkeiten zugunsten des Smartphones unterbrechen. Die Forscher des deutschen Men-

thal-Balance-Projekts der Universität Bonn haben über eine App das Verhalten von inzwischen Hunderttausenden Smartphone-Nutzern untersucht. Im Schnitt aktivierten diese 88 Mal pro Tag ihr Handy. Davon 35 Mal, um auf die Uhr zu schauen oder zu prüfen, ob sie eine Nachricht erhalten haben; 53 Mal, um zu surfen, zu chatten oder eine App zu nutzen. Nimmt man an, dass die Probanden acht Stunden schliefen, so blickten sie etwa alle 11 Minuten auf ihr Smartphone.

Das Problem mit der ständigen Unterbrechung: Unser Gehirn ist nicht fähig, sich mehr als einer Sache gleichzeitig zu widmen. Wenn wir also multitasken, springt unser Kopf zwischen verschiedenen Aufgaben hin und her. So sind wir weit weniger effektiv und ermüden schneller. Wir geraten nicht in Flow-Zustände, sind nie ganz anwe-

send und letztendlich sogar weniger glücklich. Hirnforscher Lutz Jäncke sagt: «Wenn wir uns Ziele setzen und uns anstrengen, diese zu erreichen, bescheren wir uns das schönste Gefühl, dass wir selbst erzeugen können: Stolz.»

Genau davon aber halten uns die ständigen Verlockungen ab, die in den digitalen Geräten schlummern. Lutz Jäncke beschreibt den Zustand, den das Gehirn beim Herumsurfen oder Seriengucken einnimmt, wie folgt: «Wir halten ein gutes Mass an Spannung. Gleichzeitig wird unser Lustzentrum aktiviert und unangenehme Gefühle werden heruntergefahren. Wir konsumieren, ohne dass wir bewusst und kontrolliert arbeiten. Das ist angenehm, aber auf Dauer nicht befriedigend, weil wir nichts leisten.»

Das ist eine Erklärung dafür, warum wir uns oft leer und unglücklich

*Die ständigen Unterbrechungen durch das Smartphone machen uns schneller müde und sogar weniger glücklich.*



fühlen, wenn wir uns im Medienkonsum haben treiben lassen. Der zweite Grund ist das, was wir sehen: Perfektion und Glück. Gerade für Kinder und Jugendliche sind hier Realität und Schein nur schwer zu unterscheiden, diese Reflektionsfähigkeit müssen sie erst erlernen.

### Stimuli reduzieren, Selbstdisziplin trainieren

Um weniger zum Smartphone zu greifen oder das Smartphone schneller wieder wegzulegen, gilt es die Stimuli, die vom Gerät ausgehen, besser zu kontrollieren. Da sind zum einen die Nachrichtenreize, die von News, Mails, Whatsapp-Nachrichten ausgehen. Dazu kommt alles, was unser Lustzentrum aktiviert – von lustigen Katzenvideos über Musikclips bis hin zur Pornografie. Auch das Belohnungszentrum im Gehirn wird angesprochen – zum Beispiel durch Likes in sozialen Netzwerken oder durch das Erreichen eines neuen Levels in einem Game. Der einzige Weg, all dem Herr zu werden, ist die Selbstdisziplin zu trainieren. «Dafür gilt es die Präsenz der Stimuli zu reduzieren und das Craving, also das Sehnen nach den Geräten, zu beruhigen», sagt Jäncke (Box Seite 16).

Für Kinder und Jugendliche ist dies besonders schwierig, weil der Teil im Gehirn, der für Selbstdisziplin zuständig ist, noch nicht vollständig ausgebildet ist. Und hier kommen die Eltern ins Spiel. «Mütter und Väter ersetzen mit ihren Regeln und Vorgaben den fehlenden Frontalkortex», erklärt Jäncke. Dieser ist erst um das 18. Lebensjahr herum voll entwickelt – und bildet sich zurück, wenn Selbstdisziplin nicht trainiert wird. Dieses Training müssen Eltern noch verordnen – mit einer beschränkten Verfügbarkeit und Regeln zur Benutzung der Geräte.

Andernfalls werden es Kinder kaum schaffen, Hausaufgaben zu machen, wenn sie auch Katzenvideos schauen könnten. Denn Kat-

zenvideos bringen sofort Freude, der Nutzen der Hausaufgaben ist hingegen abstrakt und liegt in der Zukunft. Alexander Markowetz, der das Mental Balance Project der Universität Bonn geleitet und anschliessend das Buch «Digitaler Burnout» verfasst hat, bringt es auf folgende Formel: Erwarteter Nutzen einer Aufgabe = Aufwand/Zeit bis zur Belohnung. Je grösser also die Zeitspanne ist, die zwischen Arbeit und Belohnung liegt, umso kleiner erscheint uns der Nutzen der Aufgabe. Der Griff zur Ablenkung und schnellen Belohnung wird wahrscheinlicher.

### Bei digitalen Diäten droht der Jo-Jo-Effekt

Was aber, wenn uns selbst Mühe bereitet, was wir unseren Kindern vorgeben beziehungsweise vorleben sollen? Tatsächlich deutet viel >>>

*Der für Selbstdisziplin zuständige Teil des Gehirns ist bei Kindern noch nicht vollständig ausgebildet.*

Anzeige



**Lernstudio**

**KLEINE KLASSEN,  
GROSSE ERFOLGE.**

*Das Lernstudio hilft erfolgreich ans Gymi und durch die Schulzeit. Seit über 50 Jahren.*

Tagesschulen, Kurse, Nachhilfe und Beratung.  
An 7 Standorten in Zürich, Winterthur, und Pfäffikon (SZ).

[www.lernstudio.ch](http://www.lernstudio.ch)



## Tipps, um den automatisierten Griff zum Smartphone einzuschränken

- Kaufen Sie sich einen **Wecker**. Damit der erste Griff am Morgen nicht zum Smartphone geht.
- Kaufen Sie sich und Ihren Kindern **Armbanduhren**.
- Legen Sie das Handy in Zeiten, in denen Sie es sonst oft nutzen würden, an einen **schwer erreichbaren Ort** – zum Beispiel ganz unten in die Tasche, wenn Sie an der Bushaltestelle stehen.
- Geben Sie Smartphones einen **festen Ort**, der vom Bett und Sofa aus nicht erreichbar ist. Gerade wenn man müde herumliegt, bleibt man oft am Bildschirm hängen.
- Arbeiten Sie mit **App-Blockern** (integriert im System oder mit Apps wie «Offtime» und «AppBlock»), um Ruhephasen leichter beizubehalten. So können in dieser Zeit Apps sperren und wichtige Anrufe und SMS trotzdem durchkommen lassen.
- Alle **zeitfressenden Apps** in einen Unterordner mit dem Titel Zeitfresser einsortieren. So muss man einen Klick mehr machen und der Name warnt zusätzlich.
- Schalten Sie den Bildschirm auf **Graustufen** (kann man in den Einstellungen des Smartphones auch für eine bestimmte Uhrzeit automatisieren) – erstaunlich, wie viel unattraktiver der Gebrauch dadurch wird.
- Geben Sie ein **kompliziertes Passwort** zum Entsperren ein. Das macht das Handy nicht nur sicherer, sondern lässt Sie auch zweimal überlegen, ob es gerade entsperrt werden muss.
- Schalten Sie Benachrichtigungen und Push-Mitteilungen aus.
- Schreiben Sie auf einen Zettel: «Worauf möchte ich meine Aufmerksamkeit richten?» Fotografieren Sie ihn und richten Sie das Bild als **Hintergrund- und Sperrbildschirm** ein.
- Kleben Sie ein **Post-it** auf den Handybildschirm: «Was kann ich stattdessen tun?»
- Laden Sie **Freunde** ein, auch Auszeiten zu nehmen, und informieren Sie diese, dass Sie nicht immer sofort antworten.
- Lassen Sie das Handy während der nächsten Tram- oder Busfahrt in der Tasche und **beobachten** Sie stattdessen die anderen Menschen am Smartphone.

Haben Sie noch mehr Tipps und Ideen? Dann kommentieren Sie diesen Artikel auf unserer Website.

>>> darauf hin, dass wir als Gesamtgesellschaft die von Jäncke beschriebene Impulskontrolle erst noch lernen müssen. Dass uns die unendlichen Wahlmöglichkeiten des mobilen Internets noch überfordern. Nicht selten übertreiben wir es mit der Nutzung – so lange, bis wir keinen Spass mehr daran haben und uns nach einer Auszeit, einem «Digital Detox» sehnen. Dieser wird ironischerweise gerade in den sozialen Netzwerken gehypt. Neben den Herstellern der Smartphones hat Social-Media-Gigant Facebook die Gefahr erkannt und bietet Einstellungen an, mit denen Nutzer ihre Zeit in den Netzwerken kontrollieren und einschränken können. Markowitz vergleicht die jetzige Entwicklung mit dem Einsetzen des Diätenwahns: Als jegliche Lebensmittel zu jederzeit verfügbar waren, führte dies zur Verbreitung von Übergewicht. Erst dann kamen ein bewussterer Essenskonsum und Diäten zum Zuge.

Das Problem mit Digital Detox ist ein ähnliches wie bei Diäten: Es droht ein Jo-Jo-Effekt. In einer Studie zu Offlinezeiten hat die Universität Zürich festgestellt, dass die Probanden weder glücklicher noch insgesamt weniger online waren, wenn ihnen eine feste Offlinezeit von zwei Stunden pro Tag verordnet wurde. Sie kompensierten oder überkompensierten die verpasste Zeit und gaben zudem an, dass sie aufgrund der fehlenden Erreichbarkeit besorgt waren.

#### Das eigene Nutzungsverhalten hinterfragen

Wie können Eltern also ihren Kindern ein gutes Vorbild sein? Indem sie sich selbst beobachten und zu einem bewussten Medienkonsum finden. Anne Meyer (Name geändert), die uns für dieses Dossier Einblick gewährt, hat es ausprobiert. Die 39-jährige Mutter sagt: «Ich hatte eine Bildschirmzeit von über drei Stunden pro Tag, das finde ich zu

viel für eine Hausfrau, die nicht am Handy arbeitet. Ich kann schliesslich nicht von meinen Kindern verlangen, abstinenter zu sein, wenn ich selbst dauernd auf dem Handy rumtippe.»

Es hilft, sich immer wieder die Frage zu stellen, wofür man die Geräte wirklich nutzen möchte – und wie lange. Nur dann kann man seine Nutzung auch auf diese Tätigkeiten beschränken. Und dem Kind ehrlich sagen: «Ich beantworte jetzt noch zehn Minuten E-Mails und dann bin ich wieder bei dir.»

#### Ein Blick auf die Nachrichten, dann führt eines zum anderen

Wenn der Griff zum Handy allerdings schon unterbewusst geschieht und das stundenlange Surfen zur Gewohnheit geworden ist, heisst es, sich in Selbstdisziplin und Impuls-

*Oft übertreiben wir es mit der Nutzung – bis wir keinen Spass mehr daran haben und uns nach einer Auszeit sehnen.*

kontrolle zu üben. Auch das kennt Mutter Anne: «Ich schaue die Uhrzeit und Nachrichten auf dem Smartphone nach. Dann führt eines zum anderen. Phasenweise habe ich abends, wenn meine Kinder im Bett waren und mein Mann noch nicht zu Hause, Filme geschaut im Bett. Das ufert dann echt aus!»

Anne hat zunächst einmal Facebook, Netflix und andere Apps, die sie für ihren Geschmack zu oft benutzte, vom Smartphone >>>

Anzeige

ANZEIGE

## Gestresst?

**Magnesium Biomed® DIRECT kann Ihnen helfen!**

[magnesium-biomed.ch](http://magnesium-biomed.ch)



Magnesium spielt nicht nur im Sport, sondern auch im Alltag eine wichtige Rolle. Innere Unruhe, Konzentrationsschwäche, Stress sowie Müdigkeit und Abgeschlagenheit können Anzeichen von einer unzureichenden Magnesiumversorgung sein.

Magnesium Biomed® DIRECT ist ein Nahrungsergänzungsmittel für die Extra-Portion Magnesium. Das Granulat mit fruchtigem Himbeergeschmack wird ohne Flüssigkeit eingenommen und zergeht auf der Zunge – ideal für unterwegs.

Magnesium Biomed® DIRECT ist glutenfrei, zuckerfrei, laktosefrei und enthält keine tierischen Bestandteile.

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Biomed AG, 8600 Dübendorf, © Biomed AG. 09/2019. All rights reserved.

BioMed®



>>> gelöscht. «Wenn ich nicht abgelenkt werden möchte, stelle ich mein Handy auf lautlos und lasse es im hintersten Winkel des Hauses.» Damit trickst die Mutter ihre eigenen Gewohnheiten aus. Bei der Suche nach Massnahmen zur Impulskontrolle können solche Tipps (Box Seite 28) helfen. «Bei all diesen Ideen gilt: ausprobieren. Nicht alles funktioniert für jeden. Warum nicht auch mal die Kinder nach ihren Ideen fragen?», schlägt Markowetz vor. «Selbstdisziplin und Kreativität sind die wichtigsten Qualitäten, die unsere Kinder erlernen müssen, um künftig in der Welt Erfolg haben zu können», sagt Hirnforscher Lutz Jäncke. Auch im aktuellen Bericht «Aufwachsen im digitalen Zeitalter» der eidgenössischen

Kommission für Kinder- und Jugendfragen (EKKJ) werden Selbstkompetenzen wie Selbstdisziplin und -reflexion neben sozialen und fachlichen Kompetenzen als besonders wichtig für die künftige Arbeitswelt angesehen. Mit der Digitalisierung würden die Möglichkeiten des mobilen und flexiblen Arbeitens zunehmen, heisst es. Im Homeoffice oder im Strandcafé arbeitet aber nur derjenige gut, der

Selbststeuerung gelernt hat. Das Handy wegzulegen, ist also auch ein gutes Training für mehr Freiheit im späteren Berufsleben.

Die Impulskontrolle fällt leichter, wenn man attraktive Alternativen zu Smartphone oder Tablet bietet. In der JAMES-Studie zeigt sich, dass Jugendliche insgesamt zwar immer mehr Zeit online verbringen, aber andere Freizeitaktivitäten wie Sport oder Freundetreffen nicht >>>

*Im Homeoffice oder im Strandcafé kann nur derjenige gut arbeiten, der Selbststeuerung gelernt hat.*



## Jugendliche zwischen 16 und 25 machen sich mehr Gedanken zur Wirkung des ständigen Onlineseins als Erwachsene.

>>> darunter leiden. Dennoch gibt es Tätigkeiten, die als mögliche Schutzfaktoren gegen eine problematische Onlinenutzung bezeichnet werden, weil sie hauptsächlich von Jugendlichen angegeben werden, die kein Risikoverhalten zeigen: Musik machen, malen oder basteln, Zeit mit Haustieren verbringen. Wer also doppelt sichergehen möchte, schränkt in der Familie nicht nur die Smartphone-Zeit ein, sondern greift stattdessen zu Pinsel und Instrument.

Eine gute Nachricht zum Schluss: Die eben veröffentlichte «Always on»-Studie der EKKJ zeigt, dass sich Jugendliche zwischen 16 und 25 mehr Gedanken zur Wirkung des ständigen Onlineseins machen als eine erwachsene Vergleichsgruppe. Sie sind zwar im Schnitt länger online als die 40- bis 55-Jährigen, sind aber reflektiert: 95 Prozent der Jugendlichen sagen, sie hätten schon Strategien angewendet, um Selbstdisziplin zu üben. So haben sie etwa zeitintensive Apps gelöscht oder sich ein Zeitlimit gesetzt. Eltern, die mit ihren Kindern um Medienregeln ringen, können also hoffen: Mit dem Alter der Kinder wächst auch deren Wunsch nach einem achtsamen Smartphone-Gebrauch. <<<



Wie man Zeitlimits und Ruhephasen auf dem Handy einstellt:  
[qr.fritzundfraenzi.ch/zeitlimit](http://qr.fritzundfraenzi.ch/zeitlimit)



**Bianca Fritz**

leitet die Onlineredaktion unseres Magazins und ist daher schon von Berufes wegen ständig online. Oder ist das eine Ausrede? Immerhin: Abends runterfahren und morgens in den Tag starten findet ohne Bildschirme statt.

### Lesetipps

**Catherine Price: Endlich abschalten. Warum Urlaub vom Smartphone uns Zeit, Glück und Liebe schenkt.** Rowohlt 2018. 208 Seiten, ca. 15 Fr. Für alle, die sich schon süchtig fühlen: die Entziehungskur mit vielen Tipps für einen reduzierten und bewussteren Umgang mit dem Smartphone.

**Alexander Markowetz: Digitaler Burnout. Warum unsere permanente Smartphone-Nutzung gefährlich ist.** Droemer 2015. 255 Seiten, ca. 28 Fr.

«Always on – Wie erleben Jugendliche das ständige Online-Sein?» und «Aufwachsen im digitalen Zeitalter». Berichte der Eidgenössischen Kommission für Kinder- und Jugendfragen. Gratis-Download unter [www.ekkj.ch](http://www.ekkj.ch)

**Jugendundmedien.ch** – umfangreiches Informationsportal zur Förderung von Medienkompetenzen.

**Mediennutzungsvertrag.de** – erstellen Sie über diese Website einen individuellen Nutzungsvertrag mit Ihren Kindern.