

ELLA BRANDT & KATRIN FUCHS

Legt doch mal das Ding weg!



G|U

Vom Versuch, unsere **Digital Natives**
zum verantwortungsvollen Umgang
mit Smartphone & Co. zu erziehen

INHALT

Der Beginn einer wunderbaren Freundschaft	4
Wie alles anfang ...	7
Mobile Mobilmachung	8
Stille Nacht 2.0	11
Was ist das Beste für unsere Kinder?	15
Was, wenn der Strom ausfällt?	19
Erst mal: Feste Daddelzeiten	20
Was tun, wenn es nicht funktioniert?	23
Legt doch mal das Ding weg!	31
Wie in der Werbung	32
Macht Daddeln krank?	37
Werden unsere Kinder dumm, dick und gewalttätig?	49
Expertenmeinungen	50
Wie blöd macht Daddeln wirklich?	60
Andere Erfahrungswelten schaffen	64
Handyverbote: Einen Schritt vor, drei zurück?	69
Darf ich vorstellen? Die Kabel- und Geräteverwaltung	70
Verbote und Belohnungen	82
Sucht? Oder nur Pubertät?	87
Sind wir Eltern von WLAN-Junkies?	88
Wie einer Sucht vorbeugen?	94

Technische Lösungen	101
Wunder der Technik	102
Der kleine Hacker	107
Zurück in die Steinzeit	113
Reformpädagogik und Detoxstrategien	117
Freiheit, die ich meine	118
Offline für Einsteiger	122
Digital Detox für Fortgeschrittene	129
Heute ist Gegenteiltag	135
Mama spielt jetzt mit!	136
Ballermann!	146
Echte Challenges	151
Analog trifft digital	161
Neue Idole	162
Stichwort: Medienkompetenz?	167
Miteinander statt allein	172
Unser Survivalguide für Eltern	177
Schiffe bauen, nicht Deiche	178
Zwölf Anregungen	182
ZUM NACHSCHLAGEN	
Bücher, Beiträge & Links, die weiterhelfen	187
Sachregister	189
Alle Tests auf einen Blick	190
Impressum	192

ANDERE ERFAHRUNGSWELTEN SCHAFFEN

Deshalb gibt es verschiedene Modelle für einen Umgang mit zu viel Reizüberflutung oder besser für eine »ganzheitlichere Erziehung« als solche. Neben Sport kann Musik eine Welt eröffnen.

MUSIK ALS GEGENGIFT

Mal abgesehen von diesem praktischen Nutzwert verbindet das Musikmachen einige andere Vorteile:

1. Wer ein Instrument spielt oder singt, kann etwas erschaffen, was kein anderer kann.
2. Es ist eine gewisse Übung notwendig, bei der man selbst hören kann, wie man sich verbessert.
3. Schöne Töne sind in unserer Welt heute sehr selten, das Erleben von selbst gemachtem Klang ebenfalls.
4. Und der Klang und die Vibrationen eines realen Instruments hat eine ganz andere Wirkung auf einen Menschen, auf seinen Körper, als die von einem Gerät abgespielte Musik.

Natürlich wollen Ben, Jonas und Elias, die Klavier und Geige lernen, nicht immer gern üben oder zur Musikschule gehen. Ich habe eben ganz normale Jungs, keine Wunderkinder. Aber in

dieser Hinsicht bin ich dann wie die Tiger-Mom Amy Chua. Musikunterricht ist obligatorisch. Punkt. Und wer nicht übt, geht wenigstens hin. Zu meinem Glück veranstaltet die Musikschule einmal im halben Jahr ein Schülerkonzert, wo vorgespielt werden muss, und davor üben dann alle so viel, dass es sogar Streit um das Klavier gibt, weil sich ja keiner blamieren möchte. Und immerhin teilen meine Jungs die Ansicht, dass Musikmachen intelligenzfördernd ist und sie nach dem Üben sogar ihre Vokabeln besser behalten können. Zudem ist mir jede Zeit im Leben meiner Kinder, in der sie kein Smartphone in die Hand nehmen können, nur recht. Den Rest bestreite ich mit Tauschgeschäften: Wer lernt oder Hausaufgaben macht, kann sich Elektronikzeit erarbeiten, wer sein Instrument übt, ebenfalls. Dennoch wird zu viel Zeit mit dem Smartphone und Co. verbracht.

GARTENGLÜCK

Auf einer Familienfeier klage ich meinem Schwager mein Leid, der selbst zwei schon ältere Jungs hat. Sein Tipp: »Schick sie doch raus in den Garten! Wir durften früher auch erst weg zum Spielen, wenn die Beete gejätet waren. Und wehe, das war nicht ordentlich! Oder: den Rasen rechnen, das geht immer.« Die Gartenidee ist super. Ich beginne sofort davon zu träumen, dass sich unser Reihenhausgarten in eine gepflegte englische Parkoase verwandelt. Außerdem ist die Idee vom »Erst dann, wenn« sogar noch viel besser als der Plan mit der erkaufte Daddelzeit.

TEST 9: UNKRAUT JÄTEN

In unserem Garten gibt es immer genug zu tun. Und so werden unsere Kinder im Sommer immer mal wieder nach draußen geschickt. Ich schlage vor: »Wenn ihr hier im Garten mithelft,

können wir nachher zusammen etwas unternehmen, Eis essen gehen oder ins Kino. Allein schaffe ich das alles sowieso nicht.« Das sehen sie ein, und so pflücken die Jungs mit mir zusammen Kirschen, hacken Beete, graben den Kompost um, sammeln Äpfel auf, mähen Rasen, rechen im Herbst Blätter und so weiter.

FAZIT:

Natürlich sind sie nicht immer begeistert und eine gewisse Anschubmotivation ist oft nötig, aber, wie sagt man so schön: Das Leben ist kein Ponyhof. Und hinterher die erarbeiteten Resultate zu sehen, macht auch kleine Gamer ganz schön stolz.

... und wer keinen Garten hat, der besorgt sich halt einen: Man kann beim Bauern bepflanzte Gemüsefelder mieten, was nicht teuer sein muss. Es gibt auch andere Möglichkeiten, an ein Stückchen Grün zu kommen. Meine Freundin Ute zum Beispiel ist Patin für eine sogenannte Baumscheibe in ihrer Straße geworden und hat die zusammen mit ihrer Tochter bepflanzt und gepflegt.

TEST 10: WAS HÄNDE ALLES NOCH KÖNNEN

Handwerkliche Aufgaben kann man auch nicht gut mit dem Smartphone in der Hand hinkriegen, selbst wenn YouTube-Videos in dem einen oder anderen Fall sehr nützlich sein können. Mein Mann Carl zeigt unseren Jungs gerne etwas, sodass sie schon eine Menge selber machen können. Beim letzten Reifenwechsel musste er nur noch dabeistehen und zugucken und ein paar Tipps geben, während alle drei Jungs in Teamarbeit

mein Auto mit Winterreifen ausgerüstet und die Sommerreifen in den Keller geschleppt haben. Auch wurden am Haus eine Außenlampe in Teamarbeit von Jonas und Elias angebracht, im Kinderzimmer eine neue Deckenlampe aufgehängt und unsere neuen Rauchmelder an die Decke geschraubt.

FAZIT:

Und all das Herumgewerke, abgesehen davon, dass es Ben, Elias und Jonas auch Spaß gemacht hat, hat einen weiteren positiven Aspekt: Sie werden dadurch jedes Mal ein Stückchen lebensfähiger. So weiß ich, dass unsere Jungs später auch allein gut zurechtkommen werden, wenn es um praktische Dinge geht. Denn so etwas verlernt man nicht, ähnlich wie Fahrradfahren.

Dumm, dick und aggressiv sind und werden unsere Kinder also nicht unbedingt. Oder wenn Kinder so werden, dann liegt die Schuld nicht bei den Geräten. Sind wir, insbesondere Katrin und ich, Ella, nun einer digitalen Hysterie verfallen? Nicht zuletzt lese ich bei Georg Milzner nach, dass wir es mal lockerer sehen sollen. Er zeigt anhand konkreter Fallbeispiele aus seiner eigenen psychologischen Praxis, wie ein ganz anderer, offener Umgang mit der Welt der Medien möglich wird. Er vergleicht das heutige Reden und Verteufeln der digitalen Aktivitäten unserer Kinder mit der »Lesewut« im 18. Jahrhundert, die damals viel Aufsehen erregt hat. Da bedrohten Bücher die Gesundheit von Leib und Seele; Kinder und insbesondere junge Frauen wurden als sehr gefährdet angesehen. Zur »gefährlichen Lektüre« zählte zum Beispiel auch *Die Leiden des jungen Werther* von Johann Wolfgang von Goethe.

Auch er findet aber, dass die Dosis das Gift macht. Natürlich versuchen wir, dass unsere Kinder nicht mehr Zeit vor ihren Geräten zubringen, als gut für sie ist. Außerdem möchte ich nicht hinnehmen, dass diese »Smartphonekultur« wichtiger wird als der zwischenmenschliche Kontakt in unserer Familie. Nun, auch Kinder brauchen mal eine Pause, aber was, wenn die zum Dauerzustand wird?

Ein wenig Tätigkeit und Miteinanderreden ist doch schön, ich meine, wer den ganzen Tag Videos guckt und Spielchen spielt, kann doch abends nicht zufrieden sein? Meine Strategien sind zu wahren Überlebensstrategien geworden. Denn kann ein ständig auf sein Smartphone schauendes Kind jemals etwas im Leben erreichen?

Handyverbote: Einen Schritt vor, drei zurück?

Wir fragen, was wir als Eltern eigentlich erreichen wollen, wenn wir das Smartphone als Strafe oder Belohnung einsetzen. Wir testen die Zeitbegrenzungsempfehlungen in aller Konsequenz inklusive Geräteentzug und fühlen uns wie Mama Taliban. Was raten Familientherapeuten? Und wie viel Kraft kostet es uns, die Handy- und Computerzeiten wirklich in letzter Konsequenz durchzuziehen?

DARF ICH VORSTELLEN? DIE KABEL- UND GERÄTEVERWALTUNG

Als Ben, Elias und Jonas noch jünger waren, fühlte ich mich darin bestärkt, die einzig konsequente Aktion zu ergreifen: Sämtliche erreichbare Hardware ins Off zu befördern, bevor irgendjemand aus der Schule nach Hause kommt. Ich machte *Tabula rasa*. Das bedeutet: Der Fernseher wurde kaltgestellt, indem ich einfach das Bildschirmkabel entfernte. Sämtliche Ladegeräte verschwanden plötzlich unauffindbar. Der Laptop fand Platz in einer geheimen Schublade und die Stromkabel des Rechners wurden abgezogen. Ich atmete auf. Dann noch die Handys einsammeln nach der vereinbarten halben Stunde Elektronikzeit, und das Leben konnte wieder beginnen.

DAS PRINZIP DER VOLLSTÄNDIGEN ENTWAFFNUNG

Was ich nicht sehe, gibt es nicht? So einfach ist es natürlich nicht und ich frage mich, wie es so weit kommen konnte. Was ist aus mir geworden? Eine Kabel- und Geräteverwaltung? Ein häusliches Kontrollorgan? Doch da erinnere ich mich wieder an die Idee von der »Frontalhirnprothese«, die anscheinend, was die Geräte betrifft, eventuell auch schon vor der Pubertät ihre Berechtigung hat, da bei den geforderten unbegrenzten Daddelzeiten meiner Ansicht nach ebenso etwas aussetzt. Merkwürdiger-

weise ist der große Wunsch nach Selbstbestimmung in Bezug auf die Welten des Internets und der elektronischen Unterhaltung ganz weit unten angesiedelt. All die Spiele, die mit ihren eng getakteten Belohnungsstrukturen in vielen Fällen eher das Gegenteil von Selbstbestimmung bedeuten, werden so offensiv verteidigt wie nichts sonst. Und weil es niemanden gibt, der mir dies widerlegt, und mich der Anblick der daddelnden Zombies auf unserem Sofa zur Weißglut treibt, räume ich weiter alle Kabel und Sachen weg, so wie ich sie in die Finger bekomme.

Habe ich es im Griff?

Diese Methode wirkt einige Zeit, wenigstens ich bin zufrieden, weil ich glaube, die Sache im Griff zu haben. Die Kinder finden es natürlich nicht gut. Und es ist aufwendig. Sobald ein Versteck aufgefliegen ist, muss ich wieder ein neues finden. Ich bin zwar gut im Verstecken, aber – abhängig vom Stresspegel – nicht immer so gut im Wiederfinden. Insbesondere die nicht so oft genutzten Devices wie die alten Nintendos sind gern spurlos verschwunden, wenn sie nach Wochen wieder gesucht werden.

TEST 11: MAMAS WACH- UND SCHLISSGESELLSCHAFT

Ich suche nun den einen Ort, wo alles dem Zugriff meiner Kinder entzogen und gesichert werden kann. Eine Art Safe vielleicht? Als geeignet kristallisiert sich eine große abschließbare Schreibtischschublade heraus. Hier hinein presse ich nach und nach alle Bildschirm- und Rechnerkabel, die eingesammelten Handys, iPods und Nintendo DS.

Die Vorteile der neuen Methode sind jedoch begrenzt, denn irgendwo muss auch der Schlüssel zur Schublade versteckt werden. Um ganz sicherzugehen, stecke ich deshalb eines Tages den

»Nur das eine Level noch, Mama!«

Wie oft haben Sie diesen Satz schon gehört? So praktisch Smartphone, Playstation und Co. als Kinderbeschäftiger auch sein mögen, so sehr bestimmen sie inzwischen den Alltag vieler Heranwachsender. Für Eltern ist die Anziehungskraft manchmal unverständlich, oft auch Zankapfel im Familienleben.

Mutig und unverdrossen haben sich Katrin Fuchs und Ella Brandt der Digitalisierung im Kinderzimmer und angemessenem Medienkonsum gestellt: Sie machen sich schlau über Sinn und Unsinn rund ums Daddeln, lüften Geheimnisse, sammeln Tipps von Medienexperten und entwickeln teilweise witzige Tests für ihre Familien, an denen sie uns teilhaben lassen. Das Ergebnis ist manchmal überraschend, immer unterhaltsam und vor allem entlastend.

Der humorvolle Erfahrungsbericht zweier engagierter Mütter sollte in keiner Familie fehlen.

WG 484 Familie
ISBN 978-3-8338-6250-2



9 783833 862502

www.gu.de

G|U