

Einfach mal abschalten

Über die Smartphonennutzung von Kindern und Jugendlichen wird viel diskutiert. Dass aber auch Eltern immer mehr Zeit am Handy verbringen, wird in der Diskussion oft übersehen. Warum es die Eltern-Kind-Beziehung belasten kann, wenn Eltern dauernd abgelenkt sind und warum es dennoch so schwierig ist, die Finger vom Smartphone zu lassen. **VON EVA MARIA WAGNER**



Die intensive Handynutzung hat Folgen: Immer mehr Eltern schenken ihren Kindern weniger Aufmerksamkeit.

Dass die Handynutzung in Familien ein großes Thema ist, erfahre ich am eigenen Leib, seit meine 11-jährige Tochter Hannah stolze Besitzerin eines Smartphones und mein 9-jähriger Sohn Tobias nicht weniger stolzer Handybesitzer ist. Bei uns gibt es klare Regeln: Kein Handy am Tisch oder im Schlafzimmer, keine Ablenkung durch das Handy von wichtigen Dingen wie Spielen, Lesen, oder Hausaufgaben. Und mein Mann und ich? Für uns gelten diese Regeln natürlich auch. Manchmal müssen wir allerdings schon etwas sehr Dringendes nachschauen, oder wir erwarten eine wichtige Nachricht. Und den Anruf vom Chef oder von der Oma sollten wir natürlich auch immer gleich entgegennehmen. Im Zimmer haben wir es zugegebenermaßen schon mit. Immerhin ist es unser Wecker. Aber im Internet sind wir damit nächstens ganz selten. Nur dann, wenn wir nicht schlafen können – oder wenn wir noch eine lustige WhatsApp-Konversation am Laufen haben. Am Esstisch rühren wir es aber

ganz bestimmt nicht an. Es sei denn, wir diskutieren gerade etwas und müssen dann gleich googeln, wer denn nun recht hat in der Frage, ob man ein Beef tartare am nächsten Tag noch essen kann oder wie denn das Wetter am Wochenende wird. Und wenn man schon dabei ist, dann kann man ja mal schnell und unauffällig den Posteingang aktualisieren. Sieht ja niemand. Und wir dürfen das ja. Schließlich sind wir erwachsen. Oder? Trotzdem, unser Gefühl ist vage. Lassen wir uns zu leicht ablenken? Wie oft reißt uns das Smartphone aus der Kon-

zentration und aus der Zeit mit unseren Kindern? Tut uns unser Handyverhalten selbst noch gut? Und wann haben wir eigentlich zuletzt ein Buch gelesen? Wir bringen die Diskussion auf den Tisch. Und siehe da, unsere Kinder haben ganz schön viel dazu zu sagen.

Der Kampf um die Aufmerksamkeit
Bei einer britischen Umfrage (siehe Seite 22) wurden 2.000 Schüler im Alter von 11 bis 18 Jahren zum Handyverhalten ihrer Eltern befragt. Die Ergebnisse waren erstaunlich. Mehr als ein Drittel der befragten Kinder und Jugendlichen gaben an, ihre Eltern bereits gebeten zu haben, nicht immer wieder zum Handy zu greifen. 46 % der Kinder, die das angaben, sagten, ihre Eltern hätten die Bitte nicht wahrgenommen. 22 % der Kinder berichteten, dass die Handys ihre Familien daran hindern, gemeinsam Zeit zu verbringen, und 14 % gaben an, dass ihre Eltern auch während des Essens online seien. Laut einer anderen Studie, die vom österrei-

BUCHTIPP

Alexander Markowetz: **Digitaler Burnout. Warum unsere permanente Smartphone-Nutzung gefährlich ist**; Droemer Verlag, € 20,60
Der Informatiker untersucht, wie sich Alltag und Verhalten durch den exzessiven Smartphonegebrauch verändert haben und warnt vor dem digitalen Burnout.



chischen Kuratorium für Verkehrssicherheit durchgeführt wurde, sind 90 % der Aufsichtspersonen am Spielplatz abgelenkt, am häufigsten durch Texting oder Internetsurfen am Smartphone. Gefolgt von Gesprächen mit anderen Personen und Telefonieren. Dadurch ergäbe sich folgender Negativtrend: Bei den unter Zehnjährigen hat sich die Zahl der Spielplatzunfälle in Wien von 2008 bis 2015 deutlich mehr als verdoppelt.

Am Spielplatz habe sie das auch schon beobachtet, meint Hannah, als ich ihr das vorlese. „Ich hab einmal ein Kind gehört, das auf einem Klettergerüst ganz laut nach seiner Mama geschrien hat, und sie hat es nicht beachtet, weil sie die ganze Zeit auf ihr Handy gestarrt hat“, erzählt sie.

Über die mentale Abwesenheit

Eigentlich leben wir ja in einer Ära, in der sehr viele Eltern gerne Zeit mit den Kindern verbringen. Immerhin gehen wir mit ihnen auf den Spiel- und Sportplatz, wir lesen ihnen vor, üben mit ihnen Instrumente, unterstützen sie bei Hausaufgaben und nehmen uns ihrer Sorgen an. Man muss sich, um Pädagogen und Psychologen zu zitieren, sogar mit dem Begriff der Helikoptereltern auseinandersetzen. Jenen Eltern, die ihren Nachwuchs keine Sekunde aus den Augen lassen und mit überwachenden Augen über ihn kreisen. Es ist also nicht die körperliche Abwesenheit der Eltern, unter der einige Kinder leiden, sondern die mentale. Denn über Smartphones und andere Internetzugänge können die Eltern ganz einfach verschwinden



Das Handy am Familientisch sollte eigentlich ein Tabu sein. Viele Eltern greifen dennoch dazu und verlieren den Genuss und die Kommunikation mit ihren Kindern aus den Augen.



TIPPS VON HANNAH UND TOBIAS

- Das Telefon nicht immer bei sich tragen, sondern auch mal weglegen.
- Die Nachrichten zusammenkommen lassen und nicht sofort auf jede Nachricht reagieren.
- Das Handy auf lautlos stellen, wenn man nicht gestört werden will.
- Das Handy in der Nacht ausschalten.
- Das Handy auch am Tag manchmal ausschalten.
- Oder es gleich für ein paar Tage verstecken.



– während sie sich vermeintlich mit den Kindern beschäftigen.

Vor allem kleine Kinder haben ein großes Bedürfnis nach Aufmerksamkeit. Sie stehen sozusagen in permanenter Kommunikation mit ihren erwachsenen Bezugspersonen, die ihnen mit Blickkontakt und liebevoller Zuwendung Halt und Sicherheit geben. Dieser enge Kontakt ist wegweisend für die Entwicklung von Bindung. Wenn Eltern ständig mit ihrem Smartphone beschäftigt sind, verlieren sie ihre Kinder sozusagen aus den Augen. Der Blickkontakt nimmt ab, die Kommunikation wird unterbrochen, und womöglich werden wichtige und schöne Momente verpasst. Auch größere Kinder brauchen Aufmerksamkeit, wenn auch nicht permanent. Hier geht es eher um die Kommunikation. In diesem Punkt sind sich Hannah und Tobias einig. Am meisten fühlen sie sich zurückgesetzt, wenn wir ein Gespräch mit ihnen unterbrechen. „Ich mag es nicht, wenn wir etwas Wichtiges besprechen, und das Handy klingelt. Wenn ihr dann drangeht, muss ich still sein, obwohl wir gerade gesprochen haben“, sagt Hannah. Für die Unterbrechung der Aufmerksamkeit reicht

übrigens schon der Klingelton alleine aus. Auch wenn wir nicht drangehen oder die eingegangene Nachricht checken: Der Faden des Gesprächs ist für einen kurzen Moment gerissen.

Die Zerstückelung der Zeit

Um die Unterbrechungen durch das Handy zu reduzieren, hat Hannah eine gute Idee, die bei ihr tatsächlich wunderbar funktioniert: „Ich hab mein Handy meistens stumm und lasse meine Nachrichten zusammenkommen. Am Abend oder nach ein paar Tagen schaue ich sie dann alle auf einmal an.“ Wenn Hannah wüsste, wie schwer das vielen Erwachsenen fallen würde. Natürlich hat sie noch nicht so viele Kontakte, Apps und Optionen am Smartphone wie ein erwachsener Nutzer. Aber der Grund, warum viele Erwachsene ihr Handy so oft checken, ist ein anderer.

Vorher aber folgende Zahlen: Ein Durchschnittsnutzer verbringt laut Studien zweieinhalb Stunden am Tag mit seinem Handy. Die geringste Zeit davon wird zum Telefonieren verwendet. Die größten Zeitfresser sind Social Media, WhatsApp, Internetsurfen und Spiele. Weniger problematisch wäre es tatsächlich, würde man sich konkrete Handyzeiten einteilen, um dann bewusst seine Angelegenheiten abzuwickeln. Das große Problem ist, dass die Nutzung des Smartphones unsere Tage zu zerstückeln beginnt. „Millionen von Nutzern unterbrechen ihre gegenwärtige Tätigkeit sogar alle 18 Minuten, das heißt etwa 53 Mal am Tag, um ihr Smartphone zu nutzen“, schreibt Wissenschaftler Alexander Markowetz in seinem Buch *Digitaler Burnout*. „Diese digitale Daueralarmbereitschaft überfordert unsere kognitiven, psychischen und sozialen Fähigkeiten und gefährdet damit sowohl unsere Jobs als auch unsere Beziehungen zu Freunden und Familie.“

Was aber bringt uns dazu, das Handy über ein vernünftiges Ausmaß hin zu nutzen? Zusammengefasst ist dies mit dem Glückshormon Dopamin zu erklären, das bei der Handynutzung ausgeschüttet wird. Dies allerdings nicht nur dann,

Tipi Leben und wir



wenn tatsächlich eine „Belohnung“ in Form von Mails, Nachrichten, Likes etc. dort auf uns wartet, sondern – und das ist laut Markowitz der entscheidende Punkt: „Dopamin wird auch ausgeschüttet, wenn wir lediglich erwarten, dass wir dort eine Belohnung finden.“ So checken wir 53 Mal am Tag unsere Handys, Mails, WhatsApp-Nachrichten, News und andere Anwendungen, nicht weil dort tatsächlich immer etwas Neues zu finden ist, sondern weil dort etwas sein könnte.

Das Ende der Langeweile

Kinder brauchen Langeweile, darüber sind sich heute viele Eltern einig. Andauernde Animation und Unterhaltung von außen sei weder gut noch notwendig, denn nur wenn auch mal nichts sein darf, können Kinder zur Ruhe und können ihre Kreativität entfalten. Erwachsene scheinen diese Langeweile hingegen nur mehr schwer auszuhalten. Wir können heute jede noch so kleine Lücke des Alltags mit dem Smartphone füllen. Das Warten auf den Bus, das Sitzen im Zug, die Zeit, bis das Essen kommt, während das Kind auf der Schaukel sitzt etc. Auch ich zücke am Spielplatz recht gerne den kleinen mobilen Begleiter, um mal ganz nebenbei meine Nachrichten zu checken und mich auf den neuesten Stand der News zu bringen. Der Grund dafür ist – ich gebe es offen zu –, dass ich Spielplätze nicht besonders mag. Natürlich schaue ich auch meiner dreijährigen Tochter noch ab und zu gerne beim Sandspielen zu, aber nach insgesamt elfjähriger Spielplatz Erfahrung ist die Luft irgendwie draußen. Da kommt die Ablenkung des Handys gerade recht. Meine Tochter spielt ja ohnehin so schön selbstständig. Und wenn ich nun stattdessen ein Buch lesen würde, dann würde das auch niemanden stören, und ich hätte die Zeit sinnvoll für mich genutzt. Was also ist so schlimm daran, sich eine zähe Spielplatzzeit mit dem Handy zu verkür-

zen? Wenn es beim ab und zu bleibt, dann spricht nichts dagegen, sind sich Experten einig. Problematisch sind die Häufigkeit und die Dauer unserer Nutzung und die vielen Unterbrechungen unseres Alltags. Ein Buch nehmen wir bewusst in die Hand und lesen darin eine bestimmte Zeit. Wohl kaum einer würde allerdings ein Gespräch oder ein Essen mit seinen Kindern mit den Worten unterbrechen: „Moment, ich muss mal kurz in meinem Buch lesen“, um dann für einige Minuten geistig zu verschwinden.

... und das Ende des Wartens

Ein anderer Punkt, in dem sich viele Eltern einig sind: Kinder müssen lernen, sich zu gedulden und zu warten. Wir alle kommen mit dem natürlichen Trieb zur Welt, alles sofort haben und unmittelbar Freude und Belohnungen erhalten zu wollen. Trotzdem erfüllen wir unseren Kindern nicht jeden Wunsch und schon gar nicht auf der Stelle. Das Smartphone hingegen macht für uns Erwachsene genau das. Dieses Phänomen nennt Alexander Markowitz „Instant Gratification“. Unsere internetfähigen Handys locken uns mit dem Versprechen der direkten Befriedigung unserer Bedürfnisse. Wir sind permanent online. Alles ist in Sekundenschnelle hochgeladen und gepostet, jede Information, jedes Video, jeder Song ist in Echtzeit zugänglich. Wir bekommen sozusagen permanent direkte Belohnungen und haben das Warten abgeschafft.

Und nun?

Das Smartphone hat unseren Alltag und unser Kommunikationsverhalten bereits verändert. Neben den vielen guten Seiten hat es aber eben auch negative. Wie sich diese auf die Kinder auswirken, wird weiter Gegenstand von Forschung sein. Fest steht: Um gute Vorbilder zu sein, müssen Eltern ihr eigenes Verhalten reflektieren.

Apps zur Kontrolle der Smartphone-Nutzung

Checky: Die App zählt, wie oft man täglich sein Handy nutzt bzw. entsperrt.

Moment: Zählt die täglichen Zugriffe und dokumentiert die Minuten und Stunden, in denen man das Smartphone genutzt hat.

Menthal: Die Anwendung bietet eine Übersicht, die Anrufe, Nachrichten und Smartphone-Zugriff zusammenfasst. Über den sogenannten M Score berechnet die App den eigenen Handy-Suchtwert.



Auf dem Spiel steht viel: Nicht nur die Konzentrationsfähigkeit der Kinder, sondern auch die Qualität unserer Beziehungen. Wie sich Kinder fühlen müssen, deren Eltern das Handy kaum aus der Hand legen können, der stelle sich ein Essen mit guten Freunden vor, die am Tisch immer wieder aufs Handy schauen und auf jede Nachricht und jeden Anruf reagieren. Es wird sich rasch das Gefühl einstellen, gerade nicht das Wichtigste zu sein, obwohl man einander direkt gegenüber sitzt und real anwesend ist – und das fühlt sich überhaupt nicht gut an.

In der nächsten Ausgabe von Tipi zu lesen: Den Moment genießen. Warum wir unsere Kinder permanent fotografieren und was diese davon halten.



UMFRAGE ZUM HANDYKONSUM DER ELTERN

Für die Umfrage im Auftrag von Digital Awareness & HMC wurden 2.000 Kinder und Jugendliche im Alter von 11 bis 18 Jahren und 3.000 Eltern befragt.

- 36 % der Kinder gaben an, ihre Eltern bereits gebeten zu haben, das Handy wegzulegen.
- Nahezu die Hälfte davon (46 %) sagten, die Eltern würden diese Bitten ignorieren.
- 22 % der Schüler gaben an, dass Handys ihre Familien daran hindern, gemeinsam Zeit zu verbringen.
- 82 % der Kinder sind der Meinung, das Handy sollte am Esstisch tabu sein.
- 95 % der Eltern gaben an, ihr Handy nicht während des Essens zu nutzen.
- Allerdings gaben 14 % der Kinder an, das Handy würde beim Essen verwendet werden.
- 43 % der Eltern finden, sie würden zu viel Zeit online verbringen.

Quelle: www.hmc.org.uk/blog/parentpupil-digital-behaviour-poll-media-briefing (2017)

