

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

In Zeiten des Wandels

Inhalt Heft 128

- Wandel aktiv gestalten
- Sinn und Glück finden
- Haltung ändern, Neues einüben
- „Mental Load“ daheim teilen
- Erziehung und Beratung
- Gesund und resilient bleiben
- Abenteuer Alter meistern

Erziehung in einer digitalen Welt

Christelle Schläpfer argumentiert für eine bewusste, aktive Begleitung der Kinder.



Christelle Schläpfer ist nach 14 Jahren im Lehrberuf am Gymnasium Dozentin für Eltern- und Lehrerbildung. Sie lehrt im Masterstudiengang für IP-Beratung in Barcelona, bei ICASSI und am Adler-Institut in Paris.

Die Vorbildfunktion der Eltern rund um das Thema Digitale Medien darf nicht unterschätzt werden.

Eltern stehen heutzutage vor einer Herausforderung, die es so in früheren Generationen nicht gab: die Erziehung ihrer Kinder in einer digitalen Welt. Der Einfluss von Bildschirmen auf Kinder und Jugendliche ist allgegenwärtig und bietet nicht nur Chancen, sondern birgt auch erhebliche Risiken. Expert:innen haben schon länger klare Richtlinien für den Bildschirmkonsum herausgegeben, aber die Realität sieht oft anders aus ...

Der Bildschirmkonsum bei Kindern und Jugendlichen

Die Empfehlungen von Kinderärzt:innen bezüglich des Bildschirmkonsums bei Kindern sind klar definiert: Kinder unter 18 Monaten sollten keine Bildschirmzeit haben, während Kinder im Alter von zwei bis fünf Jahren maximal 60 Minuten pro Tag vor Bildschirmen verbringen sollten. Für Kinder bis zum Alter von zehn Jahren wird eine tägliche Bildschirmzeit von höchstens 90 Minuten empfohlen. Ältere Kinder sollten ihre Bildschirmzeit kontrolliert und moderiert nutzen, wobei die wöchentliche Stundenzahl ihr Alter in Lebensjahren nicht übersteigen sollte. Das wären zum Beispiel bei einem zwölfjährigen Kind maximal zwölf Stunden pro Woche.

Die Diskrepanz zwischen diesen Empfehlungen und der tatsächlichen Bildschirmnutzung ist jedoch alarmierend. Studien zeigen, dass Babys durchschnittlich 42 Minuten pro Tag Bildschirmzeit haben, während Kinder im Alter von zwei bis vier Jahren im Durchschnitt täglich drei Stunden Videomaterial konsumieren. Am Anfang der Grundschule sinkt der Konsum etwas, um dann bis zu einem täglichen Konsum von sechs bis acht Stunden anzusteigen. Dabei geht es nicht um Bildschirmzeit im Zusammenhang mit Hausaufgaben, sondern um reine digitale Konsumzeit für Soziale Medien, Streaming-Plattformen und Online-Games.

Die Dosis macht das Gift

Ist es wirklich so wichtig, die Medienzeit zu begrenzen? Die Antwort lautet: ja. Die Dosis macht das Gift. Besonders aufschlussreich sind die Ergebnisse der ABCD-Studie (Adolescent Brain Cognitive Development), einer Langzeitstudie aus den USA, die sich auf die Gehirnentwicklung von Kindern und Jugendlichen konzentriert. Diese Studie hat gezeigt: Längere Bildschirmzeiten bei Kindern gehen einher mit einer Verringerung der kortikalen Dicke und Fläche in Bereichen des Gehirns, die für Sehen, Denkfähigkeiten, Gedächtnis und Konzentration verantwortlich sind. Dies wirkt sich nicht nur negativ auf die Lesefähigkeiten aus, sondern führt auch häufig zu einem verstärkten Auftreten von Verhaltensproblemen. Darüber hinaus kann ein hoher Bildschirmkonsum zu Problemen im sozialen und emotionalen Bereich führen, wie beispielsweise einer eingeschränkten sozialen Interaktion und Anzeichen von Angstzuständen oder Depressionen.

Warum nimmt die Bildschirmzeit zu?

Das Einhalten von Medienzeiten stellt sowohl für Kinder als auch für Erwachsene eine erhebliche Herausforderung dar. Das liegt daran, dass Arbeit, Lernen und Freizeit oft auf denselben Geräten stattfinden – und dass viele Apps ein süchtig machendes, sogenanntes „persuasives“ Design aufweisen. Diese Apps sind darauf ausgelegt, Nutzer möglichst lange auf der Plattform zu halten, um personalisierte Werbung zu schalten und Käufe zu fördern. Dieser Aspekt wird häufig unterschätzt.

Besonders wichtig ist es, zu verstehen, dass Kinder und Jugendliche eine geringere Fähigkeit zur Selbstregulierung haben als Erwachsene. Ihr Frontallappen, der für

die Selbstregulierung zuständig ist, ist noch nicht vollständig ausgereift. Dadurch sind sie besonders anfällig für süchtig machende Medieninhalte. Es ist daher entscheidend, nicht nur gemeinsam Zeit-Limits festzulegen, sondern auch kreative Lösungen mit den Kindern zu entwickeln, die sie dabei unterstützen, die Geräte beiseitezulegen.

Die Vorbildfunktion der Eltern rund um das Thema Digitale Medien darf nicht unterschätzt werden: Sie verbringen oft selbst viel Zeit vor Bildschirmen, was von ihren Kindern nachgeahmt wird und deren Bildschirmzeiten verlängert.

Am Tisch und auf dem Töpfchen

Was mir persönlich aber am meisten Sorgen macht, ist die zunehmende Instrumentalisierung von Bildschirmmedien im Erziehungsalltag. Kinder werden schon sehr früh an diese Geräte gewöhnt, noch bevor sie selbst ein Bedürfnis dafür entwickeln. Immer häufiger sehe ich, dass Kleinkinder nicht mehr ohne Tablet oder Smartphone essen können. Manche Eltern sind froh, wenn es beim Essen keine Diskussionen gibt, und löffeln dem Kind den Brei in den Mund, während es Videos schaut. Das Kind lernt dabei weder, was Sättigungsgefühl ist, noch sich selbst zu regulieren. Es kann dann möglicherweise nur noch mit dem Handy essen oder aufs Töpfchen gehen (es gibt übrigens schon Töpfchen mit integrierter Handy-Halterung).

Der Handy-Konsum wird damit von den Eltern aktiv gefördert. Dies geschieht auch, wenn die Eltern die Kinder vor den Bildschirm setzen, um selbst Zeit zum Kochen, Ausruhen oder für die eigene Bildschirmnutzung zu haben.

Die Bildschirmnutzung der Eltern

Die elterliche Nutzung von Bildschirmmedien hat signifikante Auswirkungen auf die Beziehung und Interaktion mit den Kindern und deren Entwicklung: Die „anwesende Abwesenheit“ der Eltern, gekennzeichnet durch die ständige Beschäftigung mit dem Smartphone, kann zu Bindungsproblemen, Sprachentwicklungsverzögerungen und externalisierendem Verhalten führen. Wenn Eltern ständig auf ihre Smartphones fokussiert sind, vermitteln sie unbewusst, dass die digitale Welt wichtiger ist als der Moment mit dem Kind. Dies kann dazu führen, dass sich Kinder ignoriert und weniger wertgeschätzt fühlen, was das wichtige Band zwischen Eltern und Kindern schwächt und ihr Selbstbild beeinträchtigt.

Schon Alfred Adler sah in der Vernachlässigung eine der Hauptursachen für neurotische Entwicklungen: Die frühen sozialen Interaktionen prägen die ersten Vorstellungen des Kindes von sich selbst und seiner Umgebung. Abhängig von diesen Bindungserfahrungen entscheidet das Kind, ob es anderen Menschen vertrauen kann oder nicht.

Studien zeigen, dass besonders gestresste oder depressive Mütter zu erhöhtem Handy-Gebrauch neigen, was wiederum zu mehr negativer Aufmerksamkeitssuche bei den Kindern führt. Es entsteht ein Teufelskreis, der nicht durch Schuldzuweisungen oder gut gemeinte Kampagnen wie „Sprich mit mir“ durchbrochen werden kann. Vielmehr bedarf es einer einfühlsamen und verständnisvollen Herangehensweise in der Elternbildung.

Begleiten statt verbieten

In der Diskussion über die Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen wird oft die Dauer des Konsums in den Vordergrund gestellt. Doch mindestens ebenso wichtig wie die Nutzungsdauer ist der Inhalt, dem die Kinder und Jugendlichen ausgesetzt sind. Dieser reicht von illegalen Inhalten und Cyber-Mobbing bis hin zu extrem verstörenden Videos. Zu sehen sind darin Pornografie, Tierquälerei, gefährliche Mutproben, Enthauptungen oder Kriegsszenen.

Aus Angst reagieren dann viele Eltern mit Verboten und unterschätzen dabei ihre Kinder, die oft Wege finden, verbotene Medien oder Plattformen heimlich zu nutzen. Selbst wenn eine Filter-Software installiert wird, um bestimmte Inhalte zu blockieren, finden Kinder oft Wege, diese Sperrungen zu umgehen. Dadurch riskieren sie, schutzlos gegenüber unangemessenen Inhalten oder Online-Gefahren zu sein.

Elterliche Begleitung umfasst weit mehr als nur Erklärungen und Kontrolle. Es ist sinnvoll, gemeinsam mit den Kindern neue Medien und Plattformen zu erkunden. Wichtig ist es, mit den Kindern zu besprechen, was sie tun können, wenn sie auf unangemessene oder belastende Inhalte stoßen. Sie sollten ermutigt werden, sich vertrauensvoll an die Eltern zu wenden, um gemeinsam Lösungen zu finden.

Entscheidend ist, dass Kinder sich sicher fühlen und offen über ihre Online-Erfahrungen sprechen können, ohne Angst vor Bestrafung oder Handy-Entzug zu haben. Eltern sollten nicht nur über digitale Medien sprechen, wenn es um Medienzeit-Beschränkungen und Gefahren geht, sondern auch interessante und reflektierende Gespräche über diese Medien führen.

Fazit

Die Erziehung in einer digitalen Welt ist eine komplexe Herausforderung, welche die Eltern und die Gesellschaft gemeinsam bewältigen müssen. Es ist wichtig, die Risiken des exzessiven Bildschirmkonsums zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren. Dies erfordert eine bewusste und aktive Begleitung der Kinder beim Umgang mit digitalen Medien sowie eine Sensibilisierung der Eltern für ihre eigene Mediennutzung. Nur so können wir sicherstellen, dass Kinder gesund aufwachsen und die Chancen der digitalen Welt optimal nutzen können.

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Vorstand

1. Vorsitzende – Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de

2. Vorsitzende – Barbara Heine

Ober-Olmer Str. 29 / D-55127 Mainz / Tel.: +49(0)6131-21 49 55 / e-mail: b.heine@vpip.de

Vorstandsmitglied – Carina Haindl Strnad

Schlachthofstr. 8i / D-76726 Germersheim / Tel.: +49(0)7274-779 89 78 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

Kassiererin – Simone Klein

Steigstr.16/ D-78176 Blumberg / Tel.: +49(0)7702-56 89 / e-mail: s.klein@vpip.de

Schriftführerin – Cornelia Domaschke

Im Bitik 15 / D-79650 Schopfheim / Tel.: +49(0)160-94 63 66 99 / e-mail: c.domaschke@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe: Gelingende Partnerschaft

Redaktionsschluss: 15. August 2024

AnsprechpartnerInnen

Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-90 73 13 / e-mail: e.becker@vpip.de
Buchversand *Familienrat nach Dreikurs – Ein Gewinn für alle*

Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)7274-779 89 78 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de
Kontaktperson IP-Forum, Online-Supervision, Offen-für-alle-Angebote

N. N.

Eine Kontaktperson aus dem Vorstand für die VpIP-RegionalleiterInnen wird bei der nächsten Vorstandssitzung festgelegt.

Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-Webseiten und Social Media

Lichtblick Magazin für praktizierte Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie *Lichtblick* ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsleitung: Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse: magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin *Lichtblick* erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin *Lichtblick* wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.