

Paula Bleckmann  
Ingo Leipner

# Heute mal bildschirmfrei

Das Alternativprogramm  
für ein entspanntes  
Familienleben

KNAUR 

# Einleitung

## Warum dieses Buch? Drei Kernbotschaften

Aufrüttelnde Bücher wie *Digitale Burnout*<sup>1</sup>, *Digital Junkies*<sup>2</sup> und *Digitale Demenz*<sup>3</sup> sind der Beweis: Erziehende sind heute mit Herausforderungen konfrontiert, die sich vor zehn Jahren noch nicht erahnen ließen, als Smartphones weltweit ihren Siegeszug antraten. Dazu eine Zahl: WhatsApp wurde 2009 gegründet, heute verwenden weltweit 1,3 Milliarden Menschen diesen Messenger-Service.<sup>4</sup> Zwischen Entwicklung und globaler Ausbreitung lagen nur acht Jahre! Paula Bleckmann hat diese explosionsartigen Entwicklungen im Blick; sie ist als Professorin für Medienpädagogik auch Expertin für Digitalrisiken. Sie weiß: Diese neuen Probleme müssen wir sehr ernst nehmen! Als Mutter von drei Kindern weiß sie auch: Wenn Bücher Probleme nur beschreiben, hilft das nicht, alltägliche Konflikte zu lösen, die rund um TV, PC und Smartphone auflodern.

Diese Erkenntnis hatte auch Ingo Leipner, der sich publizistisch mit der digitalen Transformation im Bildungsbereich auseinandersetzt.<sup>5,6</sup> Seine Erfahrung aus vielen Vorträgen: Kritische Eltern wissen schon lange Zeit, WARUM es wichtig ist, auch einmal »bildschirmfrei« zu machen. Hier geht es um die Frage: WIE wehren sich Familien heute gegen den magischen Magnetismus digitaler Welten?

Deutsche Kinder sind immer jünger, wenn sie das erste Smartphone erhalten. Der Einstieg erfolgt mit jedem Kalenderjahr ein Lebensjahr früher: 16 Jahre, 15 Jahre, 14 Jahre, 13 Jahre, 12 Jahre, 11 Jahre,<sup>7</sup> ...

Im Jahr 2018 haben am Ende der Grundschulzeit (!) mehr als die Hälfte der Schüler ein Smartphone in der Tasche – sollte der

aktuelle Trend so anhalten. Wie lange wollen Eltern sich das gefallen lassen? Bis 6-Jährige Freundschaftsanfragen nur noch online erhalten? Bis immer mehr Eltern, auch von Vorschulkindern, keine Alternative zum Smartphone-Besitz sehen, aus Angst, dass ihr Kind ausgegrenzt wird?

## **Kernbotschaft 1**

Die digital dominierte Kindheit ist NICHT alternativlos.

Eltern sind in der Lage, im Interesse ihrer Kinder die Weichen anders zu stellen.

Unser Buch richtet sich gegen das Gespenst der Alternativlosigkeit. Und gegen das AADDA-Syndrom ... Nie gehört? Sie kennen es sicher: »Alle anderen dürfen das aber!« Das führen Kinder gerne ins Feld, wenn sie ein eigenes Smartphone haben wollen – oder darum kämpfen, einen angesagten Film zu sehen oder »coole Games« zu spielen. Was wir halb scherzhaft das »AADDA-Syndrom« nennen, gibt es als Krankheitsbild in vielen Familien – und es ist ziemlich ansteckend. Was dagegen hilft? In den Kapiteln 2, 7, 8, 10, 11, 13, 14 finden Sie praxistaugliche Tipps.

Als Autoren ermutigt uns: In den Vereinigten Staaten schließen sich Tausende Eltern zusammen, um ihre Kinder besser zu schützen. Sie gründen die Initiative »Wait Until 8th«.<sup>8</sup> Wie erklärt sich der Name? IT-Bosse wie Bill Gates, Jeff Bezos oder der verstorbene Steve Jobs gaben ihren Kindern erst ein Smartphone, als diese 14 Jahre alt waren. Also in der achten Klasse (>8th grade«). Richtig! Durch eine frühe Nutzung digitaler Medien werden Kinder nicht schlau, fit und medienkompetent. Stattdessen steigt das Risiko, übergewichtig, abgestumpft und süchtig zu werden. Entsprechend haben Kinder heute langfristiger umso bessere Zukunftschancen, je weniger sie in jungen Jahren einer digitalen Reizüberflutung ausgesetzt sind.

Doch aktuell schwimmen Eltern in einer Schulkasse gegen den Strom, wenn sie den Smartphone-Kauf des Kindes aufschieben möchten, weshalb Initiativen wie »Wait Until 8th« so wichtig sind.

Auch in Deutschland haben Hunderte von Eltern gemeinsam entschieden: Sie zögern den Kauf der Smartphones in der gesamten Schulkasse ein, zwei oder drei Jahre hinaus. (Ideen für eine »Klassenvereinbarung« finden Sie in Kapitel 10.) Ein berechtigter Einwand könnte lauten: Im Alter von 14 Jahren kommen die Geräte immer noch zu früh. Tatsächlich lässt sich auch die Forderung »Smartphones ab 18 Jahren« gut begründen. Aber wir halten jeden kleinen Schritt für wertvoll, der in die richtige Richtung führt. Es ist besser, wenn ein Kind erst mit 14 Jahren sein Smartphone bekommt als mit 10 Jahren, wie es bei vielen Klassenkameraden der Fall ist. Das sind vier gewonnene Jahre für das Kind! Darauf können und sollten Eltern stolz sein.

## **Kernbotschaft 2**

Kleine Erfolge feiern, kleine Schritte würdigen.

Ein schlechtes Gewissen ist ein miserabler Erziehungsberater.

Die Katastrophe ist scheinbar schon eingetreten? Nicht verzweifeln, es gibt immer etwas zu retten.

Tatsächlich! Ein bisschen besser kann es immer werden, wenn es um den Umgang mit digitalen Medien in der Familie geht. Daher ist dieses Buch so aufgebaut: Am Anfang stehen Tipps und Tricks, wie Eltern verhindern, dass der Digital-Stress zu früh losgeht. Zum Beispiel den Fernseher ins Arbeitszimmer räumen – oder ganz abschaffen (ein Film lässt sich abends auch in einer Mediathek abrufen). So gelingt es, viele Gefahren aus dem Leben der Kinder fernzuhalten: Internet-Pornos,

Gewaltfilme, Suchtspiele, Sexting, Cybermobbing oder Fake News.

Aber: Aufgehoben ist nicht aufgehoben! Und: Familien leben nicht auf Inseln. Es wäre illusorisch für Eltern zu glauben, Kinder vollständig vor Medienrisiken bewahren zu können. Doch es gibt viele Möglichkeiten, kritische Situationen zu bewältigen. Das zeigen unter anderem diese Geschichten in unserem Buch:

- Der 6-jährige Simon kommt verstört nach Hause und hat nachts Alpträume, weil er »Star Wars« bei einem Freund geguckt hat (Kapitel 7).
- Teenies schlafen mitten im Unterricht ein, weil sie bis tief in die Nacht WhatsApp-Nachrichten schreiben (Kapitel 13).
- Die 11-jährige Lena bekommt den Link zu einem Hardcore-Porno über die WhatsApp-Klassengruppe geschickt – und hat bereits daraufgeklickt (Kapitel 14).

Unser Prinzip: Alle 15 Kapitel zeigen, wie sich kritische Ausgangssituationen im Alltag ins Gute wenden lassen. Viele der Geschichten werden Ihnen vertraut sein! Denn die Fallbeispiele<sup>9</sup> basieren auf Familienberichten, die zum Teil mit vielen Details auf Tonband dokumentiert sind. Dabei haben wir uns die Freiheit genommen, Geschichten aus zwei oder mehreren Familien zusammenzufassen und Details fiktiv zu ergänzen. Natürlich wurde auch einiges verfremdet, um die Privatsphäre nicht zu verletzen.

So waren unsere Probeleser bei einigen Kapiteln überzeugt: »Da habt Ihr vieles dazu erfunden. So etwas passiert doch nicht in der Realität!« Doch genau in diesen Kapiteln waren wir besonders nahe am Original geblieben. Erstaunlich: Die besten Geschichten schreibt immer noch das Leben. Überzeugen Sie sich selbst!

Daher danken wir allen Familien, die ihre Erlebnisse mit uns

geteilt haben: bei Gesprächen nach Vorträgen und gemütlichen Kneipenrunden mit Freunden sowie bei Interviews im Rahmen wissenschaftlicher Forschung. Es gibt noch sehr viel mehr Menschen, denen wir danken wollen (siehe Danksagung auf Seite 301 f.).

Gebrauchsanweisung: Jedes Kapitel in diesem Buch steht für sich. Ein Blick ins Inhaltsverzeichnis – und Sie können sofort das Thema herauspicken, das Ihnen unter den Nägeln brennt. Jedes Kapitel beginnt mit einem »Einstieg«, der eine mehr oder weniger vertrackte Situation widerspiegelt, die eine unserer Familien im Alltag erlebt hat (siehe Abb. 1). Für dieses Problem bietet sich ein bequemer, aber fragwürdiger Ausweg an, unsere »TINA-Lösung«. Die Abkürzung steht für »There Is No Alternative« und geht auf Margaret Thatcher zurück, die mit einer vorgeblichen Alternativlosigkeit versuchte, ihre Politik zu legitimieren. Etwas, das auch deutsche Politiker immer wieder gerne probieren ... Vorsicht! Mit der »TINA-Lösung« führen wir unsere Leser gerne etwas aufs Glatteis.

Darauf folgt der Abschnitt »Wissenschaft und Argumente«: Wir liefern Fakten sowie wissenschaftliche Erklärungen zu den Fallbeispielen. Es gibt auch diverse Hinweise auf Originalquellen, falls Sie tiefer ins Thema einsteigen möchten. Übrigens: Die Fakten sprechen stets gegen die »TINA-Lösung« ...

Der nächste Abschnitt ist einer »Idealen Lösung« gewidmet. Der Wissenschaftsteil gibt Ihnen handfeste Gründe in die Hand, WARUM es sich lohnt, gegen den Strom zu schwimmen. Jetzt geht's um das WIE! In der »Idealen Lösung« begegnen Sie Eltern, die für ihre Kinder bildschirmfreie Zonen schaffen – und so ein Familienleben mit weniger Konflikten gestalten. Ihre Lösungen sind manchmal unerwartet, unkonventionell, aufwendig und gewagt. Sie haben sich aber in der Praxis bewährt. Daher unsere Ankündigung auf dem Buchtitel: »Das Alternativprogramm für ein entspanntes Familienleben.«

Oft scheint es für solche Lösungen nötig zu sein, dass viele Umstände günstig zusammenkommen. Manchmal zu schön, um wahr zu sein? Daher schließt jedes Kapitel mit rund einem halben Dutzend Ideen und der Botschaft: So lässt sich der Alltag mit Medien etwas besser gestalten. Diesen Abschnitt haben wir »Weitere Lösungen« genannt.

Damit kommen wir zu unserer dritten Kernbotschaft. Um eine »Ideale Lösung« im Ansatz umzusetzen, ist viel Fingerspitzengefühl notwendig. Der Grund: Gespräche über TV, Smartphone und Co. sind häufig emotional belastet: Es lauern viele Fallstricke! Manche sind als »dicke Taue« gut sichtbar, manche als »durchsichtige Schnüre« kaum wahrnehmbar – und deshalb besonders gefährlich.

### Kernbotschaft 3

Es lohnt sich, für jeden Gesprächspartner den treffenden Ton zu finden.

Oft ist Handeln wirksamer als Reden.

Oft ist Zuhören wichtiger als Wissen.

Wie gelingt es, den treffenden Ton zu finden – für die unterschiedlichsten Menschen? Vom Kleinkind bis zum Jugendlichen, vom Partner über die Oma bis zum Grundschulrektor? Dafür gibt es nachahmenswerte Beispiele in der »Idealen Lösung«, die alle 15 Kapitel abrundet.

Wie unsere Probeleser reagierten (und Sie?)

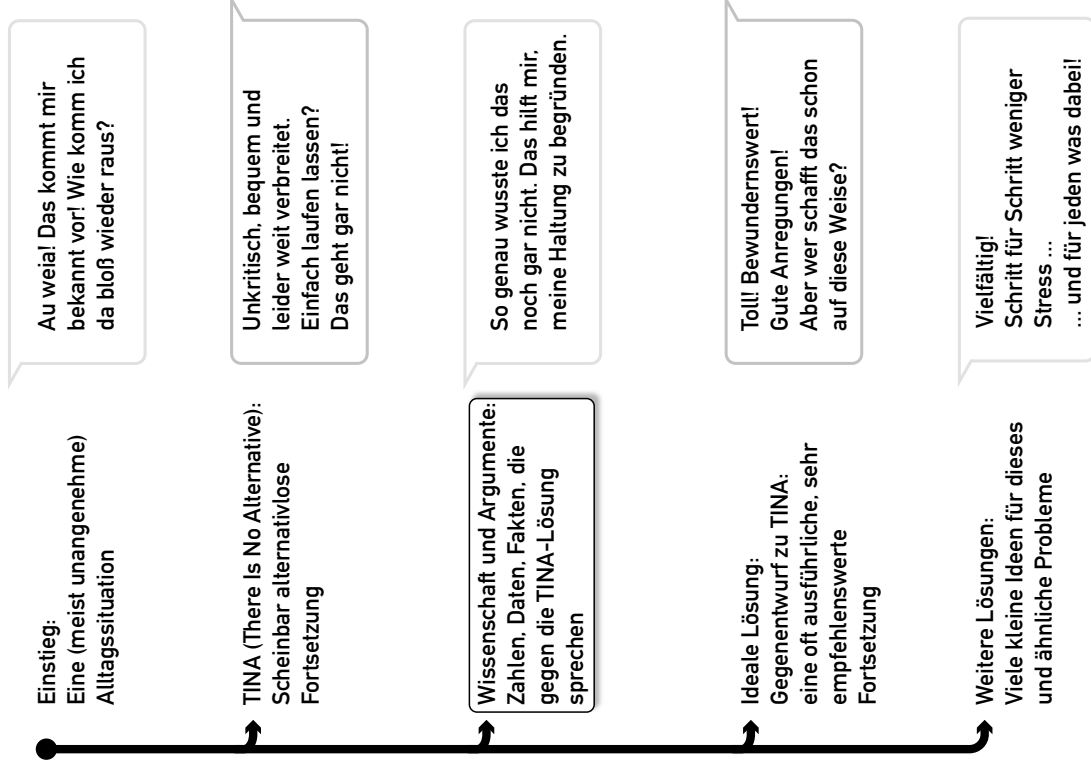


Abb. 1: Kapitulo Aufbau

Wie erkläre ich einem kleinen Kind, dass es heute nicht fernsehen darf? Unsere Antwort: Die Frage ist falsch gestellt! Es gibt zum Beispiel weniger Streit, wenn sich der Fernseher nicht dauernd im Blickfeld des Kindes befindet («aus den Augen, aus dem Sinn»). Legen Eltern klare Regeln fest und setzen sie durch, entstehen ebenfalls weniger Konflikte (nach vereinbarter Zeit Ausschaltknopf drücken). Und: Eltern können prüfen, ob ihr eigenes Verhalten ein ungesundes Vorbild für die Kinder darstellt.

Je kleiner das Kind, desto eher gilt: Handeln geht vor Erklären. Was uns Familien mit kleinen Kindern berichtet haben, können wir erfreulicherweise auf einen gemeinsamen Nenner bringen: Je weniger Bildschirm, desto weniger Stress!

Bei Jugendlichen gilt oft das Gegenteil: Je weniger Bildschirm, desto mehr Stress! Wer die Zeiten mit digitalen Medien begrenzen will, handelt sich beim älteren Nachwuchs fast automatisch Ärger ein. Viele Eltern fragen sich: »Was mache ich nur falsch? Warum gibt es ständig Streit um die Mediennutzung?« Nur Mut: Das kann ein positives Zeichen sein. Da heißt es dranbleiben und Konflikte ruhig durchstehen, wie etwa in Kapitel 12. In dieser Geschichte setzen sich die Eltern mit dem 12-jährigen Thorben zusammen, um gemeinsam in einem Familienrat Regeln festzulegen, wie sich der digitale Dauerstreit beilegen lässt. Fatal ist es, wenn es Eltern gleichgültig wird, wie ihre Kinder mit digitalen Medien umgehen. Klar, es gäbe keinen Streit ums Thema. Aber die langfristigen Folgen sind verheerend!

Bei aller Streitkultur – genauso wichtig ist für Kinder in jedem Alter: Ja-Sagen geht vor Nein-Sagen. Dazu ist es entscheidend, dem Kind gut zuzuhören. Welche (unerfüllten?) realen Wünsche bewegen Jugendliche, wenn ihr Computerspielverhalten bedrohlich viel Zeit frisst? Das kann die Sehnsucht nach Anerkennung für Leistungen sein, nach Zugehörigkeit in einer

Beziehung oder einer Gruppe, ebenso wie die Sehnsucht nach Autonomie.

Also: Nicht einfach Nein sagen zu digitalen Medien, sondern Ja zur analogen Entsprechung. Dieses Prinzip steckt in unserem »Taschenlexikon digital – analog«. Und schließlic: Wie hört sich der »treffende Ton« an, um mit Erwachsenen über Medienthemen zu sprechen? Wie kann man aus der »Besserwisser-Falle« aussteigen (vgl. Kapitel 1, 2 und 4)? Kommen wir mit anderen Eltern ins Gespräch, ist ein besonderes Feingefühl gefragt. Oft sind Eltern ohnehin der Meinung, dass ihr Kind zu viel Zeit am Bildschirm verbringt. Sie fühlen sich dabei aber einem Dilemma ausgesetzt: Den Alltag zu bewältigen hat Vorrang vor den idealen Vorstellungen, wie Medienerziehung ablaufen sollte. Beispiel: Eine gestresste Nachbarin, die ihr Kind regelmäßig vor dem Bildschirm parkt – als Babysitter.

Eigentlich will die Mutter das Kind nicht so behandeln, was zu einer Rationalisierungsstrategie führt: Sie »lügt sich in die Tasche«, indem sie fest daran glaubt, kleine Kinder könnten viel durch TV-Sendungen lernen. Menschen sind sich oft der Brüchigkeit ihrer Rationalisierungsstrategien bewusst, weshalb sie gereizt reagieren, wenn Kritiker den »Finger in die Wunde legen«. Statt sich Vorwürfe anzuhören, hätten sie lieber Unterstützung, um ihren Alltag besser zu bewältigen. Die Konsequenz: Wer sein Gegenüber mit überragender Sachkenntnis »erschlägt«, erreicht selten eine Einigung und ruft oft Zerwürfnisse hervor. Da schadet es nicht, eine gute Portion Demut zu pflegen, etwa durch die Frage: Was braucht mein Gegenüber, um seine Haltung zu ändern und sich dabei gut zu fühlen? In welchen Punkten kann ich mich auf den anderen zubewegen, um eine Einigung zu erzielen? Dafür ist ein eigener klarer Standpunkt wichtig, gestützt auf Faktenwissen. Die Konsequenz aus Kernbotschaft 3 wäre also nicht, dass Wissen

schadet. Vielmehr geht es um die richtige Dosierung. Der Dichter Matthias Claudius hat das so ausgedrückt: »Sage nicht alles, was du weißt, aber wisse immer, was du sagst.«

Wir wollen mit diesem Buch dazu beitragen, dass Kinder in Begleitung Erwachsener lernen, die Chancen digitaler Welten langfristig zu nutzen. Dabei möchten wir Sie als Erziehende ermutigen, auch die Risiken bewusst wahrzunehmen und Ihre Kinder davor früh zu schützen. In diesem Sinne: Machen Sie heute mal bildschirmfrei!

Emmendingen/Lorsch, im Oktober 2017

*Paula Bleckmann und Ingo Leipner*

Marcello, 2 Jahre

# 1. Digitales Bethupferl für Babys?

Verharmlosung durchschauen –  
aber nicht den Besserwisser spielen

## TV und Apps als Einschlafhilfe?

Suse hat es nach einer gefühlten Stunde »Kampf« am Abend geschafft, ihren kleinen Sohn Marcello ins Bett zu bringen. Er schläft in ihrem Sessel und checkt das Smartphone. Wie schön, denkt sie, da ist eine neue Nachricht von Marcellos Patentante.

~ Ulrike:

Hallo, du Liebe, habe gerade im Theaterprogramm was Tolles für dich gefunden, eine ganz moderne Inszenierung von Shakespeares »Sommernachtstraum«. Du meckerst ja immer, dich nur noch als Mama und nicht mehr als Suse zu fühlen. Also Theater mit Hans? Und ich spiele die Babysitterin. How about it?

~ Suse:

Du kommst mir wie gerufen. Ich bin schweißgebadet. Marcello hat mich eine Stunde gefoltert.

~ Ulrike:

???