

## Medienmündig – wie Kinder den selbstbestimmten Umgang mit dem Bildschirm lernen

Ein Gespräch mit Dr. Paula Bleckmann, die am Kriminologischen Forschungsinstitut Niedersachsen zum Thema Mediensucht forscht und ein Präventionsprogramm mitentwickelt hat.



» **KLARO-Text: Bildschirmmedien sind allgegenwärtig. Sind Fernsehen, Computerspiele und Surfen im Internet inzwischen die liebste Freizeitbeschäftigung von Kindern?**

» **Dr. Paula Bleckmann:** Es gibt einen großen Unterschied zwischen dem, was die Kinder am häufigsten tun, und dem, was sie am liebsten machen. Eine Studie zum Thema „Kinder und Medien“ zeigt, dass Fernsehen die häufigste Freizeitbeschäftigung von Grundschulkindern ist. Wenn man sie aber fragt, was sie am liebsten machen, dann steht an erster Stelle, was sie mit Freunden zu treffen, und an zweiter Stelle, draußen zu spielen. Kinder verbringen also mehr Zeit mit Fernsehen, als sie eigentlich wollen. Das sollte Eltern ermutigen: Wenn sie Medienzeiten einschränken, tragen sie damit nicht nur langfristig zum schulischen Erfolg ihres Kindes bei, sondern unterstützen es auch dabei, mehr Zeit für das zu haben, was es selbst gerne machen will.

» **Wie viel Zeit verbringen Grundschul Kinder vor dem Bildschirm?**

» Mehr Zeit als je zuvor! Die täglichen Fernsehzeiten von Kindern im Grundschulalter bleiben seit Jahren ungefähr gleich. Bei Kindern, die einen Fernseher im Kinderzimmer haben, ist die Fernsehdauer 50 % höher als bei Kindern ohne eigenes Gerät. Zu den Fernsehzeiten kommt zunehmend Computer- und Internetnutzung dazu. Diese verdrängt das Fernsehen also nicht, sondern bedeutet zusätzliche Zeit vor dem Bildschirm. Während der Grundschulzeit verändert sich die Mediennutzungszeit sehr stark. Erstklässler verbringen insgesamt knapp eine Stunde pro Tag vor dem Bildschirm, bei den Viertklässlern sind es schon durchschnittlich 2 ½ Stunden. Ein Drittel der Viertklässler hat einen Fernseher im Kinderzimmer, die Hälfte eine Spielkonsole, über zwei Drittel der Viertklässler haben ein eigenes Handy. Zwei Drittel sind in sozialen Netzwerken unterwegs, die Hälfte davon bei Facebook – und das obwohl dort ein eigener Account erst ab 13 Jahren zulässig ist.

» **Wie schätzen Sie diese Zahlen ein?**

» Die Zahlen sind besorgniserregend und aufrüttelnd einerseits, weil sie deutlich über den Empfehlungen von Experten liegen. Andererseits sind sie aber auch ermutigend, weil sie zeigen, dass das Grundschulalter zentral ist für die Weichenstellung im Elternhaus. In dieser Zeit entscheidet sich, ob Risikofaktoren für eine spätere suchtarartige Nutzung von Bildschirmmedien geschaffen werden.

» **Welche maximalen Bildschirmzeiten empfehlen Sie?**

» Bei der Einschulung wird eine Nutzungszeit von höchstens einer halben Stunde pro Tag für alle Bildschirmmedien zusammen empfohlen, gegen Ende der

Grundschulzeit eine Stunde. Wichtig ist: Weniger Medienzeit schadet dem Kind nicht, im Gegenteil! Die Basis für einen späteren souveränen Umgang mit Medien wird in diesem Alter im echten Leben gelegt, durch Freundschaften mit Gleichaltrigen, gemeinsame Unternehmungen in der Familie, wie z. B. einen Fahrradausflug oder die gemeinsame Vorlesestunde am Abend, die noch dazu die beste Leseförderung ist. Das sind alles attraktive Alternativen zum Medienkonsum, für den es ganz klare Regeln geben sollte.

» **Warum sind diese Erfahrungen im Leben jenseits des Bildschirms so wichtig?**

» Für die Reifung und das Wachstum des Gehirns sind vielfältige Sinneserfahrungen nötig: Sehen, Schwerkraft, Tasten, Hören, Schmecken, Eigenbewegungssinn, Riechen und Drehsinn. Fernsehen, Gameboy und Computer sprechen nur Augen und Ohren an. Für die Verknüpfung von Erlebnissen auf allen Kanälen braucht es aber alle acht Sinne. Das nennt man sensorische Integration. Sie ist die Voraussetzung für ein gesundes Gehirnwachstum und späteres erfolgreiches Lernen. Dafür ist der unmittelbare Kontakt zur Welt und zu anderen Menschen unverzichtbar – je jünger das Kind, desto wichtiger ist diese realweltliche Basis.



» **Welche negativen Folgen kann hoher Konsum von Bildschirmmedien haben?**

» Viele Studien haben gezeigt, dass dazu die Verzögerung der Sprach- und Bewegungskentwicklung gehören, Schlafstörungen, schlechtere Schulleistungen, Übergewicht mit Folgeerkrankungen wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Interessanterweise werden auch Alkoholmissbrauch und Rauchen wahrscheinlicher.

» **Wie kann man das erklären?**

» Einerseits durch die Einflüsse von Werbung, zweitens durch eine wenig aktive Lebenshaltung. Ausschalten

von Langeweile durch Einschalten von Fernseher oder Computer kann ein Vorläufer des Missbrauchs von Alkohol, Tabak oder anderen Suchtstoffen sein. Das ist natürlich ein komplexes Geschehen, in dem auch viele andere Einflüsse mitwirken. Aufwändige Längsschnittstudien haben aber gezeigt, dass ein hoher Konsum von Bildschirmmedien ein wichtiger eigenständiger Risikofaktor für diese negativen Folgen ist. Medien stehlen den Kindern die Zeit für Erfahrungen im realen Leben mit allen Sinnen. Dabei macht die Dosis das Gift: Je kleiner das Kind und je länger die Bildschirmzeit, desto gravierender sind die negativen Folgen. Z. B. können im Kindergartenalter Fernsehsendungen – und seien sie pädagogisch noch so gut gemacht – mit dem echten Leben nicht konkurrieren. Je älter das Kind wird, desto mehr positive Wirkungen können möglich sein.

» **Ist aus Ihrer Sicht vor allem die Mediennutzungsdauer problematisch?**

» Nicht nur das, es gibt natürlich auch problematische Inhalte. Da sind zum einen stereotype Geschlechterbilder von Prinzessinnen und Helden. Eng damit zusammen hängen überzogene Schönheitsstandards, vor allem bei den Castingshows. Sie erhöhen nachgewiesenermaßen das Risiko für Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper und für Essstörungen. Ein weiterer wichtiger Bereich ist die Gewalt. Man weiß inzwischen, dass der Konsum gewalttätiger Bilder oder Spiele nicht so sehr zur Steigerung von Aggression führt, sondern vor allem zu Empathieverlust, also zur Abstumpfung des Mitgefühls. Dadurch entsteht eine höhere Bereitschaft, Gewalt durch andere zu tolerieren und sich nicht einzumischen. Bei Gewalttätigkeit spielen viele Faktoren eine Rolle, z. B. Gewalterfahrungen im Elternhaus oder der Umgang miteinander in der Peergroup. Wenn aber andere Risikofaktoren schon gegeben sind, kann der Konsum von Gewaltmedien das Fass zum Überlaufen bringen.

» **Sie nennen als Ziel der Medienerziehung die Medienmündigkeit – was genau ist damit gemeint?**

» Das bedeutet, selbstbestimmt darüber entscheiden zu können, welchen Anteil meiner Lebenszeit ich zur Befriedigung meiner Bedürfnisse überhaupt mit Bildschirmmedien verbringen möchte und damit anderen Tätigkeiten entziehe. Wenn ich mich dann für die Medien entscheide, bedeutet das, dass ich sie reflektiert, dosiert, aktiv, kreativ und natürlich auch technisch versiert nutze. Wirklich medienmündig zu werden, dauert viele Jahre, es setzt Reifung und Entwicklung von Kindern voraus, die man nicht beliebig durch Lernen oder erzieherische Maßnahmen beschleunigen kann.

Fortsetzung von Seite 3

» **Inwiefern unterscheidet sich Medienmündigkeit von der Medienkompetenz, über die in der Öffentlichkeit so viel geredet wird?**

» Die Medienkompetenz ist ein verbrannter Begriff, der viel zu sehr auf die technische Anwendungsfertigkeit reduziert wird. Bei meiner beruflichen Tätigkeit in einem Forschungsprojekt zu Computerspielabhängigkeit wurde in unseren Interviews mit Süchtigen deutlich, dass diese Menschen technisch unglaublich versiert sind. Medienkompetenz in diesem technischen Sinne schützt aber nicht vor Mediensucht – dafür brauchen wir eine Erziehung zur Medienmündigkeit. Diese funktioniert nicht nach dem Prinzip: „Früh übt sich, wer ein Meister werden will.“ Im Gegenteil, wer früh anfängt und schon als kleines Kind viel vor dem Bildschirm sitzt, hat nach Langzeitstudien ein höheres Risiko, als Erwachsener zu den problematischen Nutzern zu gehören. Eigentlich müsste es also heißen: „Spät übt sich, wer ein Meister werden will – früh übt sich, wer ein Knecht werden will.“

» **Was können Eltern tun, damit ihre Kinder in diesem Sinn medienmündig werden?**

» Da gibt es viele Möglichkeiten. Dazu gehört natürlich das eigene Vorbild – z. B. das Ausschalten des Handys bei den gemeinsamen Mahlzeiten. Wichtig ist es, keine Bildschirmmedien im Kinderzimmer zu erlauben, die Nutzungszeiten zu begrenzen, auf angemessene Inhalte zu achten, die Mediennutzung der Kinder zu begleiten und vor allem, Alternativen im echten Leben anzubieten. Bei der Vorbeugung von exzessivem Medienkonsum sollte man aber nicht nur fragen, was Eltern und Familie im Kleinen tun können, sondern auch, was man im Großen tun kann, also in der Verhältnisprävention. Und da fällt mir viel ein. Also z. B. Einbeziehung des Suchtpotenzials von Computerspielen in die USK-Altersempfehlungen. Deutlich strengere Werbeverbote für Medienprodukte. Eine Bremse für den Technologie-Hype in der Bildungspolitik, der von der Digitalindustrie gesponsert wird. Man könnte auch über eine Besteuerung von Bildschirmmedien-Produkten für Kinder nachdenken, dadurch hätte man mehr Geld für gute Präventionsarbeit.

» **Sind spezielle Programme gegen Mediensucht sinnvoll?**

» Man muss das Rad nicht immer wieder neu erfinden, denn die Risikofaktoren für Computerspielabhängigkeit sind ganz ähnliche wie bei anderen Süchten, und Schulen leiden ja darunter, dass sie zu allen Themen ein Programm machen sollen. Bewährt hat sich die Stärkung von Lebenskompetenzen, wie es ja auch Klasse2000 vorbildlich macht. Erste Studien zu Schutz- und Risikofaktoren bei Computerspielabhängigkeit bestätigen, dass es vor allem um eine solide Verankerung im Leben geht: eine gute Integration in die Peergroup, ein gutes Unterstützungsklima im Elternhaus und genügend Möglichkeiten zu Selbstwirksamkeitserfahrungen – also Gelegenheiten, im Leben eigene Erfolge zu haben und selbst etwas zu schaffen. Wichtig sind auch die Fähigkeiten zur Stressbewältigung aus eigener Kraft und nicht durch Flucht in virtuelle Welten, also z. B. zu wissen, dass eine Runde Joggen hilft, wenn man sehr wütend oder traurig ist.

» **Können Bildschirmmedien im Grundschulalter auch sinnvoll eingesetzt werden?**

» Natürlich bieten digitale Medien auch große Chancen, insbesondere im Bildungsbereich und umso mehr, je älter die Lernenden sind. Für viele Kinder ist es schön, wenn sie mit den Großeltern, die weiter weg wohnen, über Skype Kontakt halten können. Sinnvoll ist der Computereinsatz z. B. auch bei Lese-Rechtschreibschwäche für Rechtschreibtrainings am PC. Allerdings kenne ich keine Studie, die erforscht, welche Effekte es hätte, wenn man das Geld, das in die digitale Bildungsoffensive im Grundschulbereich fließt, stattdessen für Bewegungsförderung, Theaterspielen, musikalische und künstlerische Bildung, kleinere Klassen und mehr Schulsozialarbeit einsetzen würde. Es ist also nicht so, dass man am Bildschirm nichts lernen kann, aber der Bildschirm kann einfach nicht mit dem wirklichen Leben konkurrieren. Trotzdem können Eltern, Schulen und die Gesellschaft als Ganzes viel dafür tun, den Bildschirmmedienkonsum weniger schädlich zu gestalten.

## Medienmündig – kleine Schritte für den Familienalltag

Grundschul Kinder sind damit überfordert, Medienzeiten selbständig zu bestimmen und geeignete Inhalte auszuwählen. Eltern sind dafür verantwortlich, klare Grenzen zu setzen. Auch wenn die Kinder das kurzfristig nicht mögen – es lohnt sich langfristig. Die Medienpädagogin Dr. Paula Bleckmann gibt Tipps für eine entspannte Medienerziehung.

### Keine Bildschirmgeräte im Kinderzimmer – „begleiteter“ Medienkosum

10-jährige Kinder, die einen eigenen Fernseher im Zimmer haben, schauen ungefähr 1,5-mal länger fern als Kinder, die kein eigenes Gerät besitzen. Außerdem führt der Fernseher im Kinderzimmer dazu, dass die Kinder mehr Sendungen sehen, die ihrem Alter noch nicht angemessen sind. Fernseher und Computer sollten in den gemeinsam genutzten Wohnräumen stehen, so dass die Eltern wissen, was die Kinder sehen oder spielen, damit sie sich mit ihnen darüber austauschen und bei Bedarf auch ausschalten können.

### Regeln aufstellen und durchhalten

Je klarer die Regeln sind, desto leichter ist es für das Kind, sich daran zu halten, z. B. keine Bildschirmmedien vor der Schule, nach dem Abendessen und nicht mehr als eine bestimmte Zeit pro Tag. Bei älteren Kindern, die schon besser planen können, kann das dann auch eine bestimmte Zeit pro Woche sein. Bei vielen Familien hat es sich bewährt, Fernsehen und PC nur am Wochenende zu erlauben. Dann gibt es z. B. einen gemütlichen DVD-Familiennachmittag. Während der Woche ist das kein Thema, und es entspannt sehr, wenn nicht jeden Tag aufs Neue diskutiert wird.

### „Mir ist so langweilig!“

Wichtig ist, bei Langeweile nicht automatisch aufs Knöpfchen zu drücken, sondern auf die Kreativität zu vertrauen. Man sollte dem Kind nicht sofort etwas anbieten, sondern vermitteln: „Da fällt dir sicher bald was ein.“ Kinder müssen erfahren, dass sie ein unangenehmes Gefühl wie Langeweile aus eigener Anstrengung überwinden können. Das ist ein wichtiger Teil von Lebenskompetenz.

### Die Wünsche des Kindes ernst nehmen und Regeln überprüfen

Bleiben Sie gesprächsbereit. Erklären Sie, aus welchen Gründen Sie bestimmte Spiele oder Sendungen nicht erlauben. Vielleicht schauen Sie sich diese auch selbst einmal an und verabreden dann, ab welchem Alter das erlaubt sein wird. Angebote, die den Eltern geringwertig vorkommen, kann das Kind zu Weihnachten oder zum Geburtstag auf den Wunschzettel setzen. Vielleicht ist es später schon gar nicht mehr wichtig, aber es ist ein Angebot an das Kind. Das gilt natürlich nicht, wenn ein 7-jähriges Kind einen ab 18 Jahren freigegebenen Film sehen möchte! Wenn Sie einen Verhandlungsspielraum sehen, sollten Sie sich von Ihrem Kind erklären lassen, warum ihm das wichtig ist. Es sollte klar sein: Es gibt Dinge, die sind erlaubt, es gibt Dinge, die sind verboten und werden nicht diskutiert, und es gibt eine Grauzone, über die wir miteinander ins Gespräch kommen können.



1. Kleine Kinder schützen: Keine Bildschirmmedien!
2. Große Kinder am Bildschirm begleiten und unterstützen.
3. Jugendliche Schritt für Schritt in die Eigenverantwortung entlassen.

### „Aber du schaust auch immer auf dein Handy!“ – Das eigene Vorbild

Was Eltern tun, wirkt stärker auf Kinder als das, was sie sagen. Wichtig für die Vorbildfunktion ist aber auch, dass man sich nicht Dinge vornimmt, an denen man mit schlechtem Gewissen scheitert. Vorbildfunktion darf nicht falsch verstanden werden: Für ein Grundschulkind müssen andere Regeln gelten als für Eltern. Medien wirken auf Erwachsene anders als auf Kinder. Schutz vor zu viel und vor falschen Medienangeboten ist daher ein Recht der Kinder.

### Keine Bildschirmmedien nach dem Abendessen

Für das Lernen ist es wichtig, dass das Gelernte im Schlaf gefestigt werden kann. Das wird beeinträchtigt, wenn es durch Medienerlebnisse überlagert wird. Der Schlaf leidet umso mehr, je aufregender die Sendungen sind und je näher der Medienkonsum zeitlich am Schlaf liegt. Deswegen lautet die Empfehlung: Nach dem Abendessen keine Bildschirmmedien mehr. Mobile Geräte, die die Kinder mit ins Zimmer nehmen dürfen, sollten nach dem Abendessen zu den Eltern kommen. Das ist eine ganz einfache Regel, mit der man viele negative Folgen vermeiden kann.

### Die Tricks der Werbung ...

Wer DVD statt Fernsehen schaut, hat viele Vorteile: freie Zeiteinteilung, die Möglichkeit, den Film anzuhalten, mehrfach zu schauen – und nicht zuletzt die Werbefreiheit. Für Kinder ist es sehr schwer, Werbung und Inhalte zu unterscheiden. Sie sind manipulierbar. Bei älteren Kindern kann das Reden über Werbung hervor schützen. Im Grundschulalter wirkt vor allem das Tun. Wichtig ist die Vorbildfunktion der Eltern, z. B. nicht das allerneueste Markenprodukt zu kaufen, auch nicht im Bereich der Medien.

### Kein Fernsehverbot – Medien nicht als Belohnung und Strafe einsetzen

Fernsehverbot ist ein wirkungsvolles und bequemes Druckmittel. Es verhindert aber, dass das Kind lernt, Medien selbstverantwortlich zu nutzen. Stattdessen lernt es, dass Fernsehen, Internet und Computerzeit an Macht und Auseinandersetzung mit den Eltern gekoppelt sind. So empfindet das Kind die Medien als Belohnung. Wenn später die Überwachung wegfällt, ist das Risiko groß, dass der Konsum ausufert. Natürlich sagen gestresste Eltern auch mal „Erst Zimmer aufräumen, und dann darfst du Computer spielen“, aber das sollte nicht der Normalfall sein. **Und wenn das alles nicht hilft?** Es gelingt Eltern nicht immer, die Weichen gleich am Anfang richtig zu stellen. Dann gibt es die Möglichkeit, sich Hilfe von außen zu holen, z. B. bei Erziehungs- und Familienberatungsstellen. Solche Unterstützung beim Umsteuern kann viele negative Folgen verhindern.



### Jetzt ist Kinderzeit!

Eine schöne Art, Kinder zu stärken, ist eine Kinderzeit, in der klar ist: „Jetzt bist du mir wichtiger als alles, was digital kommen kann.“ Die einen malen ein Bild zusammen, die anderen möchten etwas vorgelesen bekommen. Ob man die gemeinsame Zeit für Brettspiele oder einen Spaziergang nutzt, ob man auf dem Sofa sitzt und kuschelt, das kann je nach Kind und Familie ganz unterschiedlich sein.