

Wie Kinder und Jugendliche Smartphones nutzen

Warum eine Vertrauensperson zur Begleitung so wichtig ist

Was Achtsamkeit bei der Nutzung von digitalen Medien bedeutet

Wie Konzentrations-Killer vermieden werden

Wie ein Mediennutzungsvertrag für Kinder und Eltern aussehen könnte

Kapitel 1

Unsere Kinder und aktuelle Medien

Vielleicht haben Sie das bereits selbst erlebt: Nimmt man heute an einem Elternabend einer Grundschulklasse teil, ist nicht selten das Smartphone einer der Diskussionspunkte. Das richtige Alter für das erste Smartphone, der adäquate Umgang damit, die damit verbundenen Gefahrenquellen, Datenschutzbedenken und anderes sorgen regelmäßig für Diskussionsbedarf.

Heute gehört das eigene Smartphone selbst für viele Grundschülerinnen und Schüler zur Grundausrüstung. Die Gründe, warum Eltern und Erziehungsberechtigte ihren Sprösslingen schon in frühen Jahren ein Smartphone in die Hand geben, sind vielfältig. Hier habe ich einige oft genannte Argumente zusammengetragen. Dabei geht es mir nicht um eine Bewertung der Argumente. Ich möchte Ihnen jedoch aufzeigen, was alles dazu führt, dass Kinder mit Smartphones ausgestattet werden – und ich vermute stark, dass Ihnen wenigstens einige der Argumente selbst schon begegnet sind:

- ✓ **Erreichbarkeit:** Eltern möchten sicherstellen, dass sie ihr Kind jederzeit erreichen können und dass das Kind jederzeit die Eltern erreichen kann. Dies gibt ein Gefühl von Sicherheit, sowohl für das Kind als auch für die Eltern. Besonders bei Kindern, mit dem Bus die zur Schule fahren, findet man dieses Argument. In meiner Kindheit wurden Kinder noch mit Telefonkarte für die heute nicht mehr vorhandenen Telefonzellen ausgestattet – das ist keine Option mehr.

- ✓ **Ortung:** Smartphones lassen sich über die eingebauten Apps recht einfach orten. So ist es für die Eltern leicht, zu überprüfen, ob das Kind wohlbehalten in der Schule angekommen oder vom Freund und der Freundin rechtzeitig den Nachhauseweg angetreten hat.
- ✓ **Verfügbarkeit von Lern-Apps:** Die Nutzung von unterstützenden Lern-Apps und andere bildungsbezogene Ressourcen, die bei der schulischen Entwicklung helfen sollen, werden ebenfalls gerne aufgeführt.
- ✓ **Kontakt halten:** Das Smartphone soll es Kindern ermöglichen, mit Familie und dem Freundeskreis in Kontakt zu bleiben und soziale Verbindungen zu pflegen. Durch Messaging- und Social Media-Apps, Videoanrufe können sie mit ihren Lieben kommunizieren, Fotos teilen oder an Gruppenaktivitäten teilnehmen. Dies kann ihre sozialen Fähigkeiten und ihre Verbindungen zu anderen stärken.
- ✓ **Technologische Kompetenz:** Im Gegensatz zur Elterngeneration wachsen Kinder in einer digitalen Welt auf, und der frühe Zugang zu Technologie soll ihnen helfen, technologische Kompetenzen und Fähigkeiten zu entwickeln.
- ✓ **Gruppenzwang:** Meist nicht zuerst genannt, doch manchmal ist es auch einfach nur der Gruppenzwang (»aber alle haben doch eines und nur ich nicht«) oder die einfache Beschäftigungsmöglichkeit für das Kind.

Haben Sie sich beim einen oder anderen Punkt wiedererkannt? Auf der anderen Seite gibt es auch eine ganze Reihe an Vorbehalten und Bedenken, was die Nutzung des Smartphones betrifft – und diese sind nicht nur speziell für Grundschülerinnen und Schüler relevant. Gerne werden dabei diese Punkte aufgeführt:

- ✓ **Schutz vor ungeeigneten Inhalten:** Kinder und Jugendliche sollen keinen Zugang zu Inhalten bekommen, die nicht für sie geeignet sind, beispielsweise Horrorvideos, pornografisches Material, Gewaltdarstellungen und andere Inhalte, die eigentlich – und wenn überhaupt – nur für Erwachsene gedacht sind oder die von den Eltern als ungeeignet eingestuft sind.
- ✓ **Sicherheit:** Auch gibt es Bedenken, was die Online-Sicherheit, den Identitätsschutz oder einfach nur den Datenschutz betrifft.
- ✓ **Neigung zur exzessiven Nutzung:** Kinder und Jugendliche neigen zu einer exzessiven Nutzung der Bildschirmgeräte, wodurch möglicherweise viele andere Aktivitäten, die körperliche Bewegung etc. zu kurz kommen. Gerne wird hier auch die Suchtproblematik aufgeführt.
- ✓ **Cyber-Mobbing:** Eltern wollen ihre Kinder vor Cyber-Mobbing schützen, was sehr schnell seinen Ursprung im schulischen Umfeld und dem Bekanntenkreis nehmen kann.
- ✓ Unvorhersehbare **Kosten** oder auch die **Gefahr von Betrügern.**
- ✓ Auch die **Kontaktaufnahme** von Erwachsenen **mit sexuell motivierten Absichten** wird häufig als reale Gefahr genannt.

Diese Punkte gelten, wie Sie sich denken können, nicht exklusiv für die Smartphone-Nutzung, sondern sind auch auf andere Geräte, wie den PC, die Spielekonsole und das Tablet übertragbar.

Unabhängig davon, welche Gründe ursächlich dafür sind, warum unsere Kinder mit einem Smartphone ausgestattet werden, sollte uns eines ganz besonders klar sein: Unsere Kinder erhalten Zugriff auf eine meist ungefilterte Erwachsenenwelt mit Inhalten, denen wir sie im realen Leben unter keinen Umständen aussetzen wollten. Und diese Welt gelangt im Zweifelsfall 24 Stunden bis ins Kinderzimmer, wenn das Smartphone auf dem Tisch neben dem Bett liegt (was bei vielen Kindern tatsächlich der Fall ist, wenn es als Wecker genutzt wird). Nicht selten erhalten Kinder ihr Gerät ohne eine angemessene Begleitung durch Erwachsene.

Vergleichen Sie das mit unserer Vorgehensweise als Eltern in anderen Bereichen, beispielsweise im Straßenverkehr: Wie zeigen den Kindern geduldig, wo sie laufen dürfen, wie die Straße möglichst gefahrfrei überquert wird, bringen ihnen das Fahrradfahren bei und unterstützen vielleicht sogar beim Fahrradführerschein etc. Auf der anderen Seite wird in so mancher Familie das Smartphone den Kindern ausgehändigt in der Hoffnung, es wird schon nichts passieren, und mit Argumenten wie: »Die Kinder kennen sich sowieso viel besser damit aus« oder »die anderen haben ja auch eins«.

So nutzen Kinder und Jugendliche ihre Smartphones

Kinder und Jugendliche nutzen ihre Smartphones auf vielfältige Weise. Wie genau, hängt natürlich von der individuellen Person, dem Alter und den Lebensumständen ab. Es sind aber einige typische Bereiche erkennbar:

- ✓ Kommunikation untereinander
- ✓ soziale Medien
- ✓ Unterhaltung
- ✓ Recherche
- ✓ Produktivität und Organisation
- ✓ Kreativität

Finden Sie bei diesen Bereichen ihr Kind wieder? Mal ist der eine, mal der andere Bereich stärker ausgeprägt – und im Laufe der Zeit kann sich dies durchaus auch ändern. Gerade jüngere Kinder nutzen ihr Smartphone eher für Unterhaltungszwecke, beispielsweise für Spiele oder Videos, doch mit zunehmendem Alter gewinnen Kommunikation und soziale Medien stärker an Bedeutung.

Gehen wir nun die Bereiche kurz durch. Ich führe dabei einige Punkte auf, warum das jeweilige Szenario problematisch sein könnte und wo wir als Eltern besonders aufmerksam sein sollten. Dabei ist nicht jeder Punkt gleich offensichtlich, denn manche Gefahren lauern unter der Oberfläche. Oder haben Sie gedacht, dass das beliebte Spiel *Roblox* auch gerne von Erwachsenen genutzt wird, um gezielt Kontakt zu Kindern herzustellen? Im weiteren Verlauf dieses Buchs gebe ich Ihnen eine Vielzahl an Tipps, wie Sie diese Problematiken zumindest eindämmen können. Zunächst geht es mir darum, Ihnen einen ersten Eindruck von den Problemfeldern zu vermitteln.



Einige der in diesem Abschnitt angesprochenen Apps und Dienste sehen wir uns im Teil II, » Sicherer Umgang mit Social Media, Instant Messaging, Spielen und Streaming«, noch genauer an.

Kommunikation untereinander

Die Kommunikation zwischen Freundschaften und Bekanntschaften nimmt einen hohen Stellenwert ein. Können Kinder lesen und schreiben und die beste Freundin oder der beste Freund haben ebenfalls ein Smartphone zur Verfügung, dann beginnt der erste Nachrichtenaustausch. Sind die Kinder älter, wird das Smartphone oft zum wichtigsten Kommunikationsmittel. Und zwar nicht etwa für klassische Telefonanrufe, sondern zum Austausch über Text- und Sprachnachrichten über eine Vielzahl unterschiedlicher Apps wie *WhatsApp*, *Discord* und *Snapchat*. *WhatsApp* nutzen Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit auch. Andere Apps wie *Discord* (siehe Abbildung 1.1) gehören eher seltener zum Repertoire der Eltern-Generation. In Teil II dieses Buches beschreibe ich einige heute typische Apps genauer. Damit haben Sie es ein wenig einfacher, die Apps und deren Einsatzzweck einzuschätzen.

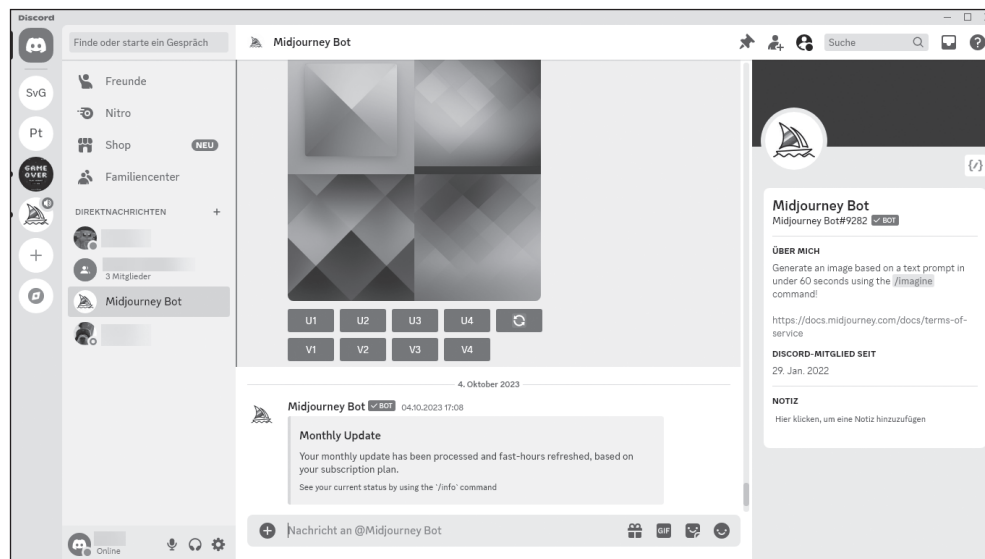


Abbildung 1.1: Die App des Instant-Messaging-Diensts Discord

Die Kommunikation beschränkt sich dabei meist nicht nur auf jeweils zwei Kinder, sondern der Gruppenaustausch spielt eine wichtige Rolle. Üblich sind beispielsweise WhatsApp-Klassengruppen, in denen Schulisches und Außerschulisches geteilt wird. Solche Gruppen sind meist nicht durch die Schule selbst initiiert, sondern beispielsweise durch den Elternbeirat oder andere aktive Eltern, um die Kommunikation zu vereinfachen. Während sich hier in den niedrigeren Klassenstufen meist die Eltern selbst austauschen und beispielsweise Unklarheiten bei den aktuellen Hausaufgaben erfragen oder einen Suchaufruf zu den vermissten Turnschuhen stellen, übernehmen später die Kinder, sobald sie selbst lesen und schreiben können. Häufig gibt es dann nicht nur eine einzelne Klassengruppe, sondern gleich mehrere. Während in der einen offizielle Inhalte geteilt werden, auf die möglicherweise auch Lehrerinnen, Lehrer und die Eltern Zugriff haben, sind andere von den Schülerinnen und Schülern selbst angelegt und verwaltet und die Inhalte entsprechend anders gelagert.

Die Kommunikation über solche Gruppen sorgt nicht selten für Reibungspunkte:

- ✓ Hat ein Kind kein Smartphone, kann es an dieser Kommunikation nicht teilnehmen. Möglicherweise kommt es morgens in die Schule und weiß von all den wichtigen und weniger wichtigen Dingen nichts, die in den Gruppen geteilt wurden. Dabei geht es gar nicht um die »offizielle« Schulkommunikation (die im Normalfall nicht oder nicht ausschließlich über derartige Gruppen vorgenommen werden sollte), sondern eher um den Austausch der Kinder und Jugendlichen untereinander. Dies kann zu einer Ausgrenzung des Kindes führen.

Eine solche Ausgrenzung findet auch statt, wenn bewusst Gruppen durch Schülerinnen und Schüler angelegt werden, in denen bestimmte Kinder nicht aufgenommen werden, beispielsweise »Klasse 6a ohne Max«. Und damit sind wir schnell beim nächsten Punkt.

- ✓ In manchen Fällen werden die Gruppen zu einer Art Mobbing-Instrument – beispielsweise indem Inhalte geteilt werden, die ein bestimmtes Kind negativ darstellen, wie ein schnell gemachter Schnapsschuss oder ein Video. Besonders problematisch ist hier der Umstand, dass ein solches Foto sehr schnell einem großen Kreis zugänglich gemacht wird. Selbst wenn das betreffende Foto wieder aus der Gruppe gelöscht wird, wurde es mit hoher Wahrscheinlichkeit schon von einigen Personen über andere Kanäle weiter geteilt oder auf dem Smartphone gespeichert. Ein einmal geteiltes Foto oder Video lässt sich kaum mehr von allen Geräten verbannen, sondern verfolgt das betroffene Kind unter Umständen jahrelang.

Social Media

Ein weiteres wichtiges Nutzungsszenario ist der Umgang mit Social-Media-Diensten, wie beispielsweise *TikTok* (siehe Abbildung 1.2), *Instagram*, *Twitter* etc. (auch das eher von älteren Eltern genutzte *Facebook* gehört dazu :-)).

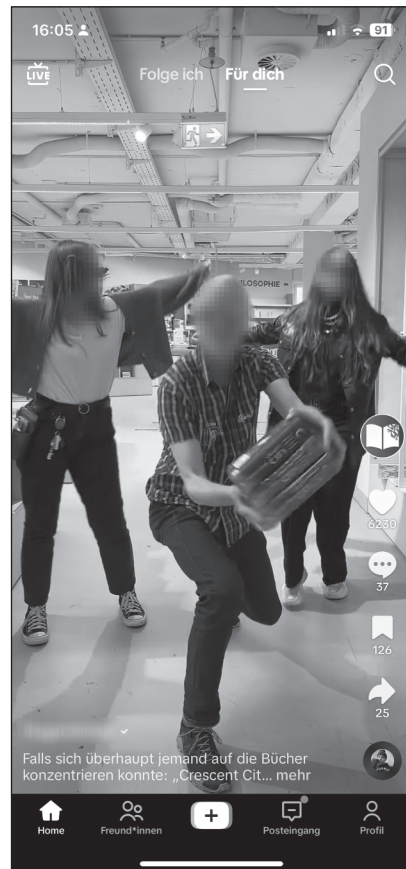


Abbildung 1.2: Die App des Videoportals TikTok

Auf Nutzerinteressen zugeschnittene Inhalte

Die hier geteilten Fotos, Videos und Gedanken erreichen je nach Vorgehensweise eine überschaubare Gruppe an bestätigten Personen oder sind frei für alle verfügbar, die sich dafür interessieren. Die Dienste sind inzwischen sehr erfolgreich dabei, die Interessen der Nutzerinnen und Nutzer zu ermitteln und vermehrt entsprechende Inhalte zu präsentieren. Sehen Sie sich beispielsweise einige Videos zu Buchvorstellungen an oder suchen Sie gezielt danach, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie solche Inhalte vermehrt angezeigt bekommen. Bei der Auswahl der Inhalte nutzen die Social-Media-Dienste darüber hinaus auch die bisher stattgefundenen Interaktionen mit anderen Personen.

Das machen die Dienste natürlich nicht ohne Grund: Die angezeigten Inhalte sollen auf Interesse stoßen, um die Nutzerinnen und Nutzer möglichst lange auf der Plattform zu halten, um dort zielgerichtet Werbung anzuzeigen. Vermutlich ertappen Sie sich selbst ab und an, wenn Sie eigentlich nur kurz Instagram »durchblättern« wollten und dann doch (hoffentlich nur) 30 Minuten daraus geworden sind.

Auf der einen Seite ist diese zielgerichtete Darstellung von Inhalten hilfreich, um nicht uninteressante Inhalte vorgesetzt zu bekommen. Liegt das Interesse etwa in Buchvorstellungen, ist es doch hilfreich, automatisch weitere Buchvorstellungen von Personen vorgestellt zu bekommen, auf die man selbst nie gestoßen wäre.

Filter gaukeln scheinbare Ideale vor

Es ergibt sich dadurch jedoch auch eine problematische Tendenz: Bewegen sich Kinder und Jugendliche in den Apps der sozialen Medien in Richtung problematischer Inhalte, nehmen wir beispielsweise das perfekte Aussehen, aber auch Essstörungen oder Verschwörungstheorien, besteht eine gewisse Gefahr, dass sie immer mehr dieser Inhalte vorgesetzt bekommen und sie konsumieren.

Problematisch wird es besonders dann, wenn die in sozialen Medien präsentierte Scheinwelt von Kindern und Jugendlichen als Normalzustand angesehen wird. Das perfekte Make-up und der perfekte Körper sind allzu oft nur das Ergebnis eines Filters, der in die jeweiligen Apps eingebaut ist. Und wer teilt schon die weniger perfekten Seiten des eigenen Körpers oder Lebens?

Von ungefilterten Meinungen bis zu Fake News

Doch geht es hier nicht nur um problematische Verhaltensweisen. Wie Sie vermutlich selbst bei der Nutzung von Social-Media-Diensten gemerkt haben, sind dort Personen sämtlicher Interessen und Vertreter aller erdenklichen Meinungen vorzufinden. Und gerade bei kontroversen Themen treffen diese ungefiltert und mit voller Wucht aufeinander. Erinnern Sie sich an die Diskussionen rund um Corona mit den Einschränkungsmaßnahmen und der Sinnhaftigkeit der Impfung? Der Krieg in der Ukraine? Ein Geschwindigkeitslimit auf den Autobahnen in Deutschland? Die Diskussion um fossile Brennstoffe und Wärmepumpen?

Die Liste ließe sich endlos fortsetzen. Nachrichten und Diskussionen zu diesem Thema werden in Social Media leider nicht nur sachlich und neutral geführt, sondern sind eher emotionsgeladen. Mitunter entstehen dabei Falschinformationen oder falsche Nachrichten werden gezielt gestreut (»Fake News«). Oft ist es nicht einfach, den Wahrheitsgehalt einzelner Nachrichten zu erkennen und diese zu bewerten. Das fällt schon uns Erwachsenen nicht leicht und für Kinder ist es noch schwieriger.

Eins, zwei, viele: Profile

Und noch ein Punkt, dessen wir Eltern uns bewusst sein sollten: Sind unsere Kinder auf Social Media mit eigenen Profilen aktiv, wollen wir Eltern vielleicht auch an deren Kommunikation teilhaben. Vielleicht nehmen unsere Kinder uns sogar in ihre Kontaktliste mit auf und wir erhalten von ihnen geteilte Inhalte angezeigt. Uns sollte klar sein, dass dies nicht bedeutet, dass unsere Kinder nicht weitere Profile auf demselben oder anderen Diensten unterhalten, von denen wir nichts wissen. Und während in dem einen Profil harmlose, für Eltern »freigegebene« Inhalte geteilt werden, folgen die Bilder der letzten Party in einem anderen Profil, von dem die Eltern gar nichts wissen.

Unterhaltung

Wenig überraschend steht auch der Unterhaltungsaspekt bei der Smartphone-Nutzung im Vordergrund. Rege genutzte Streamingdienste wie Twitch, YouTube, Spotify, Netflix etc. begleiten Kinder und Jugendliche gerne nicht exklusiv mit voller Aufmerksamkeit. Oft werden sie auch zur Hintergrundbeschallung genutzt, beispielsweise während der Hausaufgabe oder während ein Spiel auf Computer oder Konsole läuft. Eine große Bedeutung haben insbesondere auf YouTube und Twitch regelmäßige Formate von Influencerinnen und Influencern, die gerne als Idol wahrgenommen werden.

Das ist grundsätzlich erst mal kein Problem: Vermutlich hatten auch Sie Poster Ihrer Idole aus Zeitschriften wie der Bravo im Zimmer hängen. Problematisch wird es beispielsweise dann, wenn die mitunter dabei offensichtlich oder unterschwellig angepriesenen Produkte für einen großen und nicht hinterfragten Kaufanreiz sorgen. Ebenso problematisch ist es, wenn zu Challenges aufgerufen wird. Die Ice-Bucket-Challenge vor ein paar Jahren ist dabei nur eine der harmloseren Varianten. Und natürlich sind bei Weitem nicht alle Inhalte auf den Streamingdiensten für jedes Alter gleichermaßen geeignet.

Streamingdienste stellen allerdings nur einen der Unterhaltungsaspekte dar. Ein anderer betrifft Spiele, die einen hohen Zeitvertreib versprechen, aber eben auch gerne zu Zeitfressern werden. Und dadurch wiederum könnten andere Aktivitäten vernachlässigt werden, wie Hausaufgaben, die persönliche soziale Interaktion oder körperliche Bewegung.

Leider reicht es auch nicht, sich auf die Altersempfehlung der Spiele-Hersteller zu verlassen. Die Gefahren liegen hier eher unter den bunten und kindgerechten Spielewelten. Das Perfide auf den Smartphone-Plattformen ist dabei: Spiele sind in den integrierten Appstores oft kostenfrei oder für wenige Euro erhältlich. Was auf den ersten Blick sehr taschengeldfreundlich wirkt, kann sich dennoch schnell als Kostenfalle entpuppen: Um im Spiel schneller Fortschritte zu erreichen, besondere Elemente wie stärkere Waffen, Outfits etc. zu erhalten, sind nicht selten weitere Zahlungen erforderlich, sogenannte *In-App-Käufe*. Da meist im Spiel mit einer virtuellen Währung (beispielsweise virtuellen Diamanten) gezahlt wird (deren Vorrat ab und an mit echtem Geld aufgefüllt werden muss), ist es manchmal nicht so einfach, den Gegenwert des neuen Schwerts einzuschätzen. Hier ein Beispiel: Im beliebten Spiel Roblox können Sie Ihren *Avatar* mit spezieller Kleidung und Accessoires aus dem integrierten Marktplatz ausstatten (als Avatar bezeichnet man in der Online-Welt ein grafisches Bild oder eine Figur, die eine Person repräsentiert, oft in sozialen Netzwerken, Foren oder eben auch in Online-Spielen; diese Avatare können persönliche Fotos, Comicfiguren oder Fantasiegestalten sein). Im Roblox-Marktplatz bezahlen Sie mit der virtuellen Währung *Robux*. 800 Robux kosten beispielsweise derzeit 11,99 €. Sie könnten auch ein monatliches Abonnement für 5,99 € abschließen, welches Ihr Guthaben jeweils um 450 Robux auflädt. Ihre Robux lösen Sie dann ein, beispielsweise für das nette Kleidchen 500 Robux oder 300 Robux für die süße Katze (siehe Abbildung 1.3) ...

In manchen Spielen, beispielsweise *Heartstone* von Blizzard, werden auch sogenannte *Loot-boxen* angeboten. Diese sind kostenpflichtig und der Spieler erhält nach dem Kauf einen zufälligen Gegenstand. So ist beim Kauf noch nicht einmal klar, für was eigentlich Geld ausgegeben wird. So wandelt sich manches auf den ersten Blick kostenfreie Spiel zu einem kostenpflichtigen Glücksspiel.

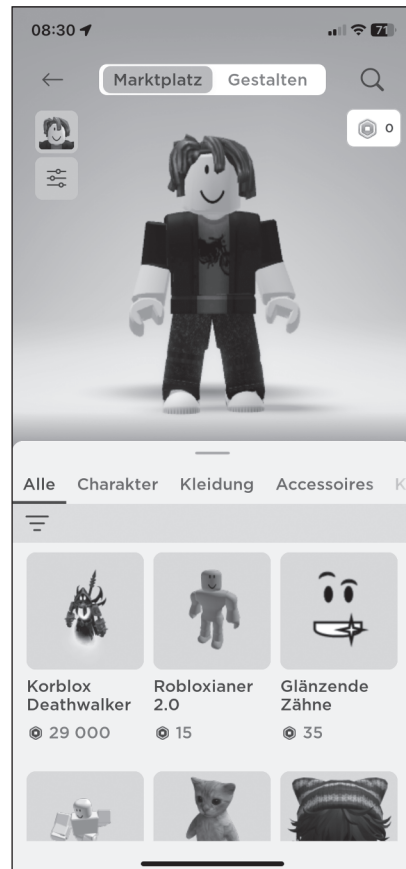


Abbildung 1.3: Roblox mit einem integrierten Marketplace zum Kauf von Gegenständen gegen die virtuelle Währung Robux

Viele Spiele setzen nicht nur auf die Unterhaltung einer einzelnen Person, sondern heben den Community-Faktor hervor. So gibt es in vielen Spielen die Möglichkeit, dass die Spielerinnen und Spieler untereinander kommunizieren – sei es per Chat, Audio oder sogar Video. Ein Beispiel von Roblox zeigt die Abbildung 1.4. Und die Praxis zeigt: Spiele, die eigentlich auf Kinder als Zielgruppe ausgerichtet sind, werden nicht nur von Kindern genutzt, sondern ziehen gerade deshalb Erwachsene an, die einen Kontakt zu Kindern suchen. Dort treffen sie auf Kinder, die gerne kommunizieren und oft schon alleine über den verwendeten Benutzernamen einiges von sich verraten. Beispiel: *Louise2010PferdKöln* lässt etwa auf ein 13- oder 14-jähriges Mädchen aus Köln schließen, das gerne reitet. Das ist schon mehr als ausreichend, um einen Kontakt zielgerichtet aufzubauen. Oft geben sich Erwachsene dabei dann als jüngere Person mit identischen Interessen aus, um Vertrauen zu gewinnen. Ist der Kontakt einmal hergestellt, wird meist versucht, die Kommunikationsplattform zu wechseln, beispielsweise auf WhatsApp. Spätestens dann hat die Person quasi rund um die Uhr eine Kommunikationsverbindung zu dem Kind – inklusive Text, Bild und Video. Bei derartigen Fällen spricht man von *Cyber-Grooming*, bei dem Minderjährige gezielt manipuliert werden, um sexuell motivierte Übergriffe begehen zu können.



Abbildung 1.4: Kommunikation der Spielerinnen und Spieler innerhalb von Roblox



Als besonders problematisch haben sich hier in der Vergangenheit auch Online-Plattformen wie *Omegle* (inzwischen eingestellt) und *Chatroulette* erwiesen. Diese ermöglichen zufällige Video- und Textchats zwischen anonymen Benutzern. Die Wahrscheinlichkeit, dass auf solchen Plattformen Minderjährige mit unangemessenen Inhalten konfrontiert werden oder potenziell gefährlichen Personen ausgesetzt sind, ist sehr hoch. Aus diesem Grund sollten diese Dienste nicht von Kindern und Jugendlichen genutzt werden.

Angesichts dieser massiven Gefahren tritt die früher gerne aufgeführte Hauptproblematik von Computer-Spielen mit der entstehenden Sucht nach exzessivem Spielen oder die Debatte rund um den befürchteten Gewaltanstieg durch Killer- oder Shooter-Spiele etwas in den Hintergrund.

Recherche

Während meiner Schulzeit musste man zur Recherche für ein bestimmtes Thema, etwa ein Referat, zunächst geeignete Bücher besorgen. Unsere Kinder heute haben es dank Smartphone und Internet deutlich leichter, Informationen zu quasi sämtlichen Themengebieten zu erhalten. Der Zugriff auf Informationen ist damit sehr vereinfacht worden. Heute liegt die Herausforderung weniger darin, Informationen zu finden, sondern diese auf Qualität, Aktualität und Verlässlichkeit zu prüfen und entsprechend einzuordnen.

Mit dem einfachen Zugang zu Informationen hat sich auch verändert, wie Kinder lernen – insbesondere, wenn es um Themengebiete geht, die sie besonders interessieren. Unzählige Videos beispielsweise auf YouTube oder entsprechende Foren helfen dabei, sich in Themengebiete einzuarbeiten. Und während wir früher vielleicht unsere ersten Schritte beim Programmieren mit einem Fachbuch in der Hand getan haben, das erst mal beschafft werden musste, hilft heute das eine oder andere Video sofort weiter. Ist ein aktuelles Thema aus dem Chemieunterricht nicht klar, findet sich bestimmt ein einfach zu verstehendes YouTube-Video dazu (siehe Abbildung 1.5).

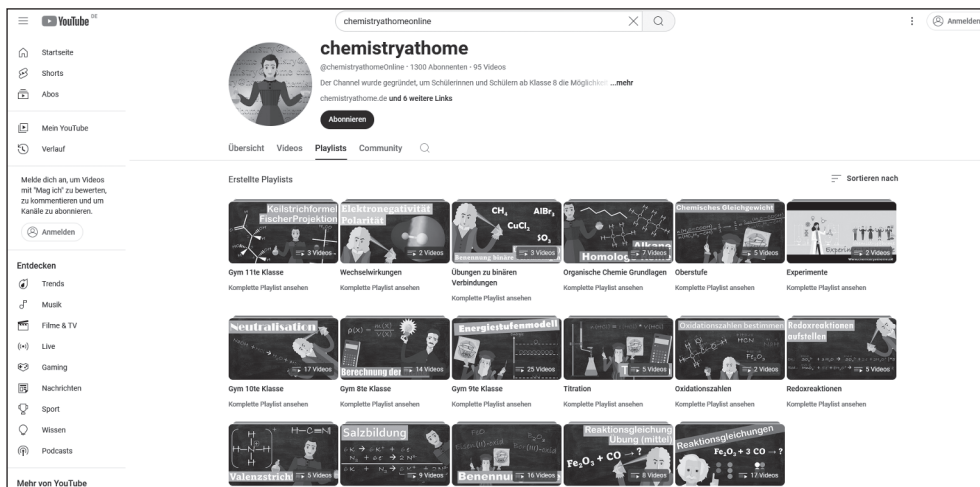


Abbildung 1.5: Das Videoportal YouTube enthält auch geeignetes Lernmaterial für Schülerinnen und Schüler.

Zu den einfachen Recherche-Möglichkeiten, die das Internet bietet, kommt heute noch eine weitere Herausforderung für das Bildungswesen hinzu. Dienste mit künstlicher Intelligenz wie *ChatGPT* von *OpenAI* helfen nicht nur bei der alleinigen Recherche, sondern schreiben auf Wunsch ganze Texte, Referate und Hausarbeiten – gerne auch in für Schulkinder angemessener Sprache (siehe Abbildung 1.6). Auch hier liegt die Herausforderung wieder in der Überprüfung der generierten Inhalte sowie im Erkennen, welche Inhalte tatsächlich von einer Schülerin oder einem Schüler oder von einer künstlichen Intelligenz generiert wurden.

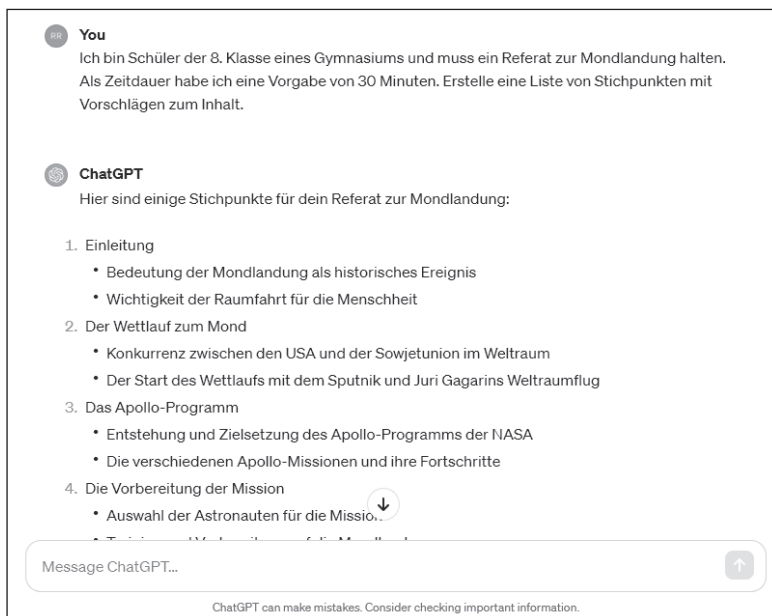


Abbildung 1.6: ChatGPT unterstützt bei der Erstellung von Referaten.

Produktivität und Organisation

Ein Nutzungsbereich, der in der Praxis bei unseren Kindern sicher nicht an erster Stelle steht, ist die Produktivität und Organisation. Ein wichtiger Anwendungsfall ist hier in vielen Schulen die genutzte Verwaltungsapp, über die der Stundenplan, Vertretungen oder Ausfälle, die Hausaufgaben etc. verteilt werden (siehe Abbildung 1.7). Natürlich – je nach Klassenstufe – eher von den Eltern als den Kindern und Jugendlichen selbst verwaltet.



Abbildung 1.7: Eine Verwaltungsapp einer Schule mit dem aktuellen Vertretungsplan

Insbesondere zu Zeiten der Schulschließungen während der Corona-Pandemie wurde so manches Smartphone zur Teilnahme am Remote-Unterricht genutzt.

Aber nicht nur schulbedingte Aufgaben führen unsere Kinder zur Produktivität und Organisation mit ihren Smartphones durch. Insbesondere ältere Kinder nutzen Kalender mit Erinnerungsfunktionen, Aufgabenlisten, Notizen etc.

Kreativität

Zum Abschluss dieser Auflistung ein besonderer Bereich, der von uns Eltern weniger kritisch und negativ gesehen werden sollte: Ja, Smartphones lassen sich eben nicht nur zur

Berieselung und exzessiven Spiele- und Videokonsum nutzen, sondern sie eignen sich auch für eine Vielzahl kreativer Aktivitäten. Hier ein paar Beispiele:

- ✓ **Fotografie und Bildbearbeitung:** Sie nehmen Fotos von ihrer Umgebung, ihren Freunden, Haustieren oder sich selbst auf und nutzen verschiedene Foto- und Bildbearbeitungs-Apps, um ihre Fotos zu verbessern, Filter anzuwenden, Collagen zu erstellen oder Text und Aufkleber hinzuzufügen.
- ✓ **Videoproduktion und Videobearbeitung:** Sie nehmen Videos auf und bearbeiten sie, erstellen Kurzfilme, Stop-Motion-Animationen oder lustige Videos. Mit Video-Editing-Apps können sie ihre Videos schneiden, Effekte hinzuzufügen, Musik einfügen und Übergänge erstellen.
- ✓ **Musik und Audioaufnahmen:** Sie hören nicht nur Musik, sondern erstellen manchmal sogar eigene Musik. Oder lassen sich beim Erlernen eines Instruments helfen.
- ✓ **Kreatives Schreiben:** Sie schreiben auf ihren Smartphones kreativ. Sie können Geschichten, Gedichte, Tagebucheinträge oder Songtexte verfassen. Es gibt Apps, die speziell für das kreative Schreiben entwickelt wurden und Funktionen wie Textformatierung, Schreibunterstützung oder Schreibübungen bieten.
- ✓ **Zeichnen und Malen:** Es gibt eine Vielzahl von Zeichen- und Mal-Apps, die es Kindern und Jugendlichen ermöglichen, digitale Kunstwerke zu erstellen. Sie können mit verschiedenen Farben, Pinseln und Effekten experimentieren und ihre Kreativität ausdrücken. Einige Apps bieten auch Tutorials oder Vorlagen, um ihnen bei ihren Zeichenfähigkeiten zu helfen. Ein Beispiel sehen Sie in Abbildung 1.8.

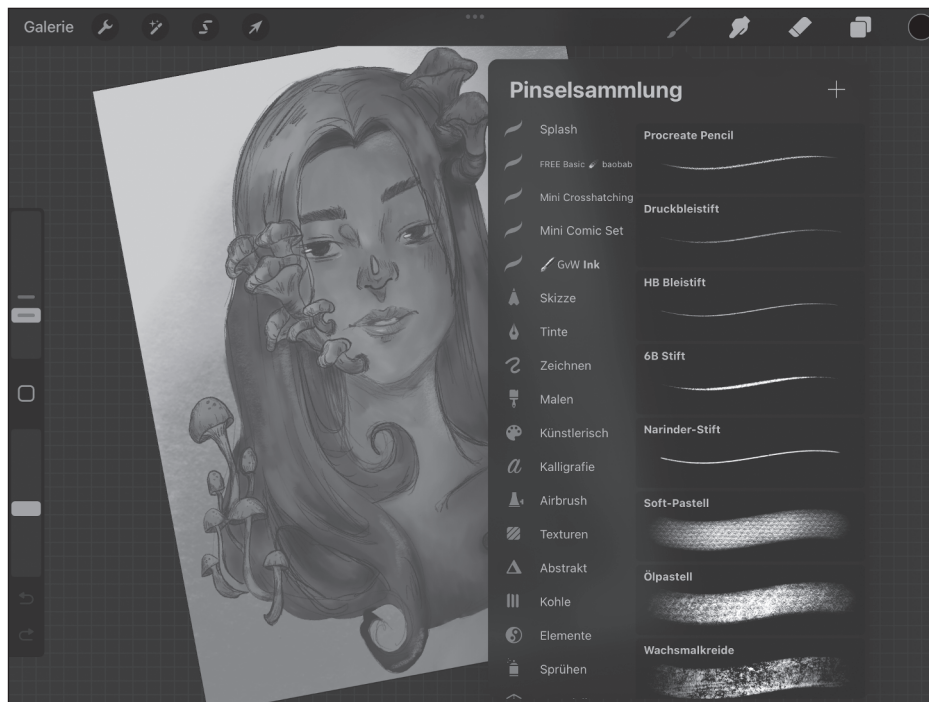


Abbildung 1.8: Mit der App Procreate gelingen anspruchsvolle Zeichnungen. (Bild: Lucy Widl)

- ✓ **Animation und GIF-Erstellung:** Sie erstellen Animationen oder GIFs mit ihren Smartphones. Mit Animations-Apps können sie Objekte oder Zeichnungen zum Leben erwecken und einfache Animationen erstellen. Sie können auch GIFs erstellen, um lustige oder ausdrucksstarke Bildersequenzen zu teilen.

Die Nutzung von Smartphones für kreative Tätigkeiten ermöglicht es Kindern und Jugendlichen, ihre Fantasie und ihre künstlerischen Fähigkeiten zu entfalten. Insbesondere diese kreativen Aktivitäten sollten wir Eltern unterstützen und das Teilen von Kunstwerken oder Projekten in einem sicheren und förderlichen Umfeld ermutigen. Im weiteren Verlauf dieses Buches stelle ich Ihnen eine ganze Reihe an Tipps dazu vor.

Vertrauensperson zur Begleitung mit digitalen Medien

An verschiedenen Stellen in diesem Buch erwähne ich, dass es sehr empfehlenswert ist, wenn Ihr Kind eine Art Vertrauensperson als Begleitung beim Umgang mit digitalen Medien hätte. Diese Person könnte dann bei auftretenden Fragen als erster Ansprechpartner dienen, beispielsweise wenn es um die konkrete Anwendung oder Einstellung bestimmter Apps und Dienste geht. Aber – und das ist sehr viel wichtiger – ist Ihr Kind mit einer geeigneten Vertrauensperson nicht allein, wenn es in Situationen gerät, die besonders sensibel zu betrachten sind. Hier einige Beispiele dazu:

- ✓ Das Kind trifft auf Inhalte, die es verstören oder die es nicht einordnen kann.
- ✓ Das Kind hat etwas »kaputt« gemacht (das Gerät funktioniert beispielsweise nicht mehr wie vorgesehen).
- ✓ Das Kind wird von fremden Personen angesprochen.
- ✓ Das Kind gelangt in eine Situation, in der es sich unwohl fühlt.
- ✓ Das Kind ist *Cyber-Mobbing* oder *Cyber-Grooming* ausgesetzt.

Die natürliche Reaktion von uns Eltern wäre natürlich zu denken, dass das Kind jederzeit und mit jedem Thema auf uns zukommen kann. Aber: Wir alle wissen von unseren Kindern, aber auch aus unserer eigenen Kindheit: Selbst, wenn das Kind »weiß«, dass es jederzeit auf die Eltern zugehen kann, wird es das in so mancher Situation eben nicht tun. Im schlimmsten Fall ist das Kind tatsächlich in eine ernste Situation geraten, traut sich aber nicht, sich zu offenbaren, weil es negative Konsequenzen fürchtet (beispielsweise den Entzug des Geräts, das Verbot der App-Nutzung etc.) oder intime Themen nicht bei den Eltern ansprechen mag. Doch werden ernste Situationen meist nicht weniger ernst, wenn man nicht oder zu spät angemessen auf sie reagiert.

Deshalb ist es empfehlenswert, wenn das Kind eine andere (oder zusätzliche) Vertrauensperson als uns Eltern zur Seite stehen hat. Damit ergibt sich eine ganze Reihe an Vorteilen:

✓ **Offenheit und Kommunikation**

Kinder neigen möglicherweise dazu, offener über ihre digitalen Erfahrungen zu sprechen, wenn sie das Gefühl haben, dass die Vertrauensperson neutral und ohne Vorurteile ist.

✓ **Unabhängige Perspektive**

Eine externe Vertrauensperson kann eine unvoreingenommene Perspektive bieten. Eltern könnten möglicherweise mit eigenen Erfahrungen oder Ängsten bezüglich digitaler Medien belastet sein, während eine externe Person neutraler agieren kann.

✓ **Förderung von Vertrauen**

Kinder und Jugendliche könnten sich möglicherweise wohler dabei fühlen, ihre Unsicherheiten und Fragen zu digitalen Medien einer Person anzuvertrauen, die nicht unmittelbar an die elterliche Autorität gebunden ist.

✓ **Vermeidung von Konflikten**

In manchen Fällen könnten Diskussionen über die Nutzung digitaler Medien zu Konflikten zwischen Eltern und Kindern führen. Die Vertrauensperson könnte als neutraler Vermittler agieren.

Wenn Sie Glück haben, hat sich schon automatisch eine geeignete Vertrauensperson hervor getan. Falls nicht, achten Sie bei der Suche auf die folgenden Merkmale, über die eine ideale Vertrauensperson verfügen sollte:

✓ **Vertrauensverhältnis**

Im Idealfall akzeptiert und vertraut nicht nur das Kind der Person, sondern Sie vertrauen ihr auch. In diesem Fall kann die Vertrauensperson auch sehr gut als Vermittler zwischen Kind und Eltern dienen.

✓ **Nutzt selbst digitale Medien**

Idealerweise nutzt die Vertrauensperson selbst intensiv digitale Medien, ist aktiv in sozialen Netzwerken, beschäftigt sich mit den aktuellen Entwicklungen etc. Das macht es einfacher, auf Fragen oder Herausforderungen des Kindes zu reagieren oder diese proaktiv anzusprechen.

✓ **Technisches Verständnis**

Um die Rolle der Vertrauensperson bei digitalen Medien ideal zu erfüllen, wäre es am besten, wenn die Person auch ein gewisses technisches Verständnis und Souveränität im Umgang mit digitalen Medien hätte. Somit wäre es ihr leichter, Vorgänge zu beurteilen oder Empfehlungen fundiert auszusprechen.

✓ **Vorbildfunktion**

Die Vertrauensperson selbst agiert erkennbar als Vorbild beim Umgang mit digitalen Medien.

✓ **Regelmäßiger Kontakt**

Das Kind und die Vertrauensperson haben die Möglichkeit, sich schnell, einfach und regelmäßig auszutauschen. Im Idealfall wartet die Vertrauensperson auch nicht, bis das Kind sich mit einem Anliegen meldet, sondern steht proaktiv mit dem Kind im Kontakt, interessiert sich dafür, was es erlebt, wie es mit digitalen Medien umgeht, und gibt Impulse für neue Ideen oder Verhaltensänderungen.

Digitale Achtsamkeit

Die Allgegenwärtigkeit digitaler Medien hat den Alltag unserer Kinder im Vergleich zu uns Eltern massiv verändert. Der Kontakt und der Umgang mit Smartphone, Computer und Internet sind oft schon in jüngstem Alter gegeben und so manches Kind kann die Wischgeste auf dem Bildschirm des Smartphones bewusst ausführen, noch bevor es stabil laufen kann.

Die schnelle Entwicklung von Geräten und Diensten hatte und hat bei unseren Kindern – und uns selbst – dazu geführt, dass die Zeit, die wir mit digitalen Medien verbringen, ständig wächst. Damit verbunden sind jedoch auch Auswirkungen auf uns Menschen verbunden, die nicht gewünscht sind:

✓ Informationsüberflutung

Wir haben ständig Zugang zu unbegrenzten Informationen. Doch kann diese Flut an Informationen auch zu Überlastung und Stress führen. Denken Sie dabei alleine an die Anzahl der verschiedenen Informationskanäle, die unsere Kinder regelmäßig nutzen: die Nachrichten aus verschiedenen Instant-Messaging-Diensten (beispielsweise mit der Familie über *WhatsApp*, mit den Kumpels beim Zocken *Discord* und im Freundeskreis *SnapChat*), dann parallel einige Social-Media-Dienste, die gelesen und mit eigenen Beiträgen gefüllt werden wollen, dazu noch diverse Abonnements von beliebten Streamern und YouTubern, deren Beiträge zeitnah angesehen werden müssen, um mitreden zu können. Und dann kommen auch noch die Informationskanäle dazu, die für die Schule oder die Ausbildung relevant sind.

✓ Soziale Medien

Neben der Informationsüberflutung, die auch über die sozialen Medien verursacht wird, haben diese jedoch ebenfalls Auswirkungen, die sich negativ auf das Gefühlsleben unserer Kinder auswirken können: Die ständige Präsenz in den Diensten kann zu Vergleichsdenken und Selbstzweifel führen. Lesen Sie hierzu auch das Kapitel 2, »Soziales Miteinander im Netz«.

✓ Multitasking

Auch wenn wir es immer wieder versuchen: Mehrere Dinge parallel zu bearbeiten, ist quasi nicht möglich. Insgesamt benötigen wir für unsere Tätigkeiten viel länger, als hätten wir sie hintereinander durchgeführt und die Qualität dessen, was wir tun, leidet. Das können Sie auch an unseren Kindern beobachten: Während die Hausaufgaben erledigt werden, kommen immer auch andere Dinge in den Sinn, die »kurz« gemacht werden müssen, sei es das Smartphone zu checken, den Schreibtisch zu leeren, jemanden von den neuesten Erlebnissen zu erzählen etc. Übertriebenes Multitasking kann die Konzentration beeinträchtigen.

Ach ja, das ist natürlich kein Phänomen, das es nur bei unseren Kindern gibt: Beobachten Sie sich selbst einmal bei Ihren Tätigkeiten, wie oft Sie sich von einer Aufgabe ablenken lassen – das schaffen wir selbst ohne Social-Media-Dienste problemlos. Mal schnell den Einkaufszettel schreiben, ein Telefonat führen, die E-Mails checken etc. können wir Erwachsenen durchaus auch. Bis wir dann wieder konzentriert bei der eigentlichen Aufgabe sind, vergehen schon mal einige Minuten.

✓ **Permanente Erreichbarkeit**

Tragen wir und unsere Kinder ständig ein Smartphone mit uns herum, sind wir potenziell immerzu erreichbar und für andere verfügbar. Selbst dieser Umstand kann zu Stress und Gefühlen wie Druck und permanenten Verpflichtungen führen.

Diese Auswirkungen sind natürlich sehr individuell und bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt. Wir als Eltern sollten aber unsere Kinder aufmerksam beobachten und gegebenenfalls bei negativen Anzeichen zur Seite stehen.



Ideal wäre es, wenn wir unseren Kindern auf ihren Weg die Fähigkeit mitgeben, dass sie bewusst entscheiden, wann, wie und warum sie gerade jetzt digitale Medien nutzen und dass sie sich nicht von ihnen ablenken oder stressen lassen.

Um diesen Problematiken entgegenzutreten, empfiehlt es sich, auf einige Punkte besonders zu achten:

✓ **Beziehungen**

Nutzen wir digitale Medien bewusst, hilft uns das, persönliche Beziehungen besser zu pflegen und Ablenkungen während den sozialen Interaktionen zu reduzieren.

✓ **Effektivität**

Fokussieren wir uns auf eine einzelne Aufgabe und reduzieren wir Ablenkungen, können wir Aufgaben effizienter erledigen.

✓ **Kreativität**

Schaffen wir uns Pausen von digitalen Geräten, kann Raum für kreative Gedanken und neue Ideen entstehen.

✓ **Achtsame Kommunikation**

Achten wir auf die Art unserer Kommunikation mit anderen Menschen, schaffen wir eine bewusste und respektvolle Kommunikation auch in digitalen Medien.

✓ **Selbstreflexion**

Behalten wir unsere Nutzung selbst im Blick und schaffen uns ein Bewusstsein, wie und wie lange wir digitale Medien nutzen. Das hilft uns, eigene Gewohnheiten zu reflektieren und gegebenenfalls anzupassen.

✓ **Schlafqualität**

Verbringen wir die Zeit kurz vor dem Schlafengehen nicht mit dem Smartphone, kann das zu einer besseren Schlafqualität beitragen.

Diese Methoden lassen sich unter dem Begriff *digitale Achtsamkeit* zusammenfassen.

In den folgenden Unterabschnitten gebe ich Ihnen noch einige Tipps für die konkrete Umsetzung an die Hand. Passen Sie dabei diese Punkte an das Alter und den Entwicklungsstand Ihres Kindes an.

Social Media und Instant Messenger

Auf der einen Seite haben typischerweise Social-Media- und Instant-Messenger-Dienste für unsere jugendlichen Kinder eine herausragende Bedeutung. Auf der anderen Seite erfordern sie auch die größte Aufmerksamkeit, wenn es um digitale Achtsamkeit geht.



Fragen Sie mal spaßeshalber Ihre Kinder, welche drei Apps es behalten würde, wenn es sämtliche anderen Apps löschen müsste. Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass es sich um Social-Media-Apps handelt.

Hier gibt es eine ganze Reihe an Punkten, bei denen es sich lohnt, dass Sie und Ihr Kind darüber sprechen:

✓ **Bildschirmzeit zur Selbstreflexion und Beschränkung**

Wie in Abschnitt »Social Media« bereits geschrieben, sind die Social-Media-Apps sehr gut darin, ihre Nutzerinnen und Nutzer möglichst lange innerhalb der Dienste zu beschäftigen – oft länger, als wir dies ursprünglich wollten. Natürlich gibt es technische Maßnahmen, die Bildschirmzeit auf einen gewissen Zeitraum zu beschränken. Wie das für ganze Geräte geht, steht in den Kapiteln 10, »Smartphones und Tablets«, sowie 11, »Betriebssysteme«, und sogar einige Apps haben Bildschirmzeit-Funktionen eingebaut, beispielsweise Instagram (siehe Kapitel 4, »Social Media-Apps«).

Manchmal muss es aber keine harte technische Beschränkung geben. Insbesondere bei Jugendlichen ist eine Begrenzung auf ein fixes Zeitbudget oft keine adäquate Maßnahme. Doch wäre für Jugendliche selbst eine gewisse Selbstreflexion zumindest geeignet, um zu sehen, wie viel Zeit im digitalen Raum verbracht wurde. Dies kann dann wieder zu einer Änderung des Handelns führen.

Eine geeignete Maßnahme wäre es hier, wenn Ihr Kind die Bildschirmzeit selbst für sich bewertet, aber eben nicht durch die Eltern technisch begrenzt wird.



Sprechen Sie mit Ihrem Kind gegebenenfalls über folgende Punkte:

- ✓ Schätze, wie viel Zeit du im Schnitt jede Woche vor den Bildschirmen deiner Geräte verbringst.
- ✓ Welche drei Apps verwendest du am längsten?
- ✓ Überlege, wie es dir nach der Nutzung dieser Apps meistens geht? Fühlst du dich danach entspannt oder gestresst, freudig oder niedergeschlagen?
- ✓ Gibt es vielleicht andere Tätigkeiten, mit denen du, rückblickend gesehen, die Zeit lieber verbracht hättest?

✓ Präsenz- und Nachricht-gelesen-Status

Insbesondere Instant-Messenger-Dienste, wie beispielsweise *WhatsApp*, sind gerne mitteilungsfreudig, wenn es um den Status der eigenen Person und der Kontakte geht. Dort ist in der Standardkonfiguration zu sehen, wann eine Person zuletzt online war (siehe Abbildung 1.9) oder ob sie gerade online ist (siehe Abbildung 1.10).

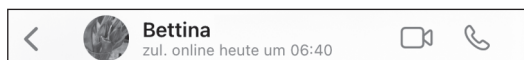


Abbildung 1.9: Bettina war heute Morgen online.



Abbildung 1.10: Bettina ist gerade online.

Doch nicht nur das: Erhalte ich von einer Person eine Nachricht, sieht diese anhand der blauen Haken, ob ich die Nachricht bereits gelesen habe (siehe Abbildung 1.11).

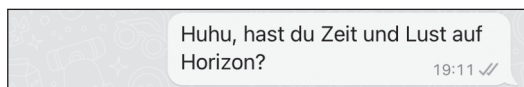


Abbildung 1.11: Diese Nachricht wurde bereits gelesen.

Diese Informationen können nützlich sein, doch verursachen sie auf der anderen Seite auch einen gewissen Druck: Sehe ich, dass eine Person online ist, der ich eben geschrieben habe, frage ich mich vielleicht, warum sie mir nicht zurückschreibt. Oder habe ich eine Nachricht erhalten, fühle ich mich möglicherweise unter Druck gesetzt, schnell eine Antwort zu schreiben, weil der Absender ja sieht, dass ich die Nachricht geöffnet habe. Oder meine Kontakte sehen, dass ich mitten in der Nacht oder während der Schulzeit online war.



Fragen Sie Ihr Kind nach den bisherigen Erfahrungen mit Präsenz- und Gelesen-Status. Diskutieren Sie die Auswirkungen, wenn die beiden Status für andere nicht mehr sichtbar wären.

Entsprechend den Ergebnissen aus der Diskussion mit Ihrem Kind sollten Sie dafür sorgen, dass die jeweiligen Apps geeignet eingestellt sind. Lesen Sie hierzu die Kapitel 4, »Social-Media-Apps«, und Kapitel 5, »Instant-Messenger-Dienste«.

✓ Negative Kontakte entfernen oder blockieren

Die Nachrichten in Instant-Messaging-Diensten oder die Beiträge mancher Personen in Social-Media-Diensten sind derart verstörend, emotionsgeladen oder widersprechen völlig den eigenen Wertvorstellungen, dass eine Auseinandersetzung damit keine Besserung verspricht. Doch auch wenn man solche Beiträge nur liest und nicht aktiv darauf reagiert, kann dies die Stimmung dauerhaft drücken.

Im Extremfall lohnt es sich deshalb, darüber nachzudenken, ob man zukünftig Nachrichten und Beiträge der jeweiligen Person überhaupt noch sehen möchte oder ob es einem besser ginge, wenn diese gar nicht zu sehen wären.

Dazu gibt es in den meisten Apps eine entsprechende Funktion, um Kontakte oder Personen zu blockieren oder auszublenden. Lesen Sie hierzu die Kapitel 4, »Social-Media-Apps«, und Kapitel 5, »Instant-Messenger-Dienste«.



Sprechen Sie mit Ihrem Kind, ob es bei manchen Personen ähnliche Erfahrungen gemacht hat. Besprechen Sie die möglichen positiven und negativen Auswirkungen, wenn die Person in Zukunft blockiert würde.

✓ Social Media zeigt Scheinwelten

Auch wenn manchmal der Eindruck entsteht, dass manche Personen sich in den Social-Media-Diensten völlig authentisch und ihre reale Lebenswelt darstellen, trifft dies in den wenigsten Fällen zu. Mehr dazu lesen Sie in Kapitel 2, »Soziales Miteinander im Netz«.



Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind versteht, dass es sich in Social-Media-Diensten in Scheinwelten aufhält, die mit der Realität nur bedingt etwas zu tun haben. Nehmen Sie exemplarisch einige Beiträge und überlegen Sie gemeinsam, was hinter der Intention des Beitrags steckt und wie er möglicherweise umgesetzt wurde.

✓ Falsche und überzogene Beiträge

Nicht immer entsprechen die Inhalte der Beiträge auch der Wahrheit, sei es aus Absicht, Unwissenheit oder Gutgläubigkeit.



Sensibilisieren Sie Ihr Kind, Beiträgen mit einem gesunden Misstrauen zu begegnen und immer zu hinterfragen:

»Prüfe sorgfältig, was du im Internet an Informationen, Meinungen oder Bildern bekommst. Das Internet ist voll von Falschmeldungen, Hetze und Manipulationen. Sei dir bewusst, wer hinter den Inhalten steckt, wie glaubwürdig sie sind und welche Absichten sie verfolgen. Hinterfrage auch deine eigene Sichtweise und lass dich nicht von Vorurteilen oder Emotionen leiten.«

Nehmen Sie auch die Tipps aus Kapitel 2, »Soziales Miteinander im Netz« unter »Filterblasen und Meinungsbildung«, als Hilfestellung zur Hand, um falsche oder gefälschte Beiträge zu erkennen.

✓ Auswirkungen auf die Gefühlswelt

Alles, was wir mit digitalen Medien tun, hat eine Auswirkung auf unsere Gefühlswelt. Im Idealfall erkennen wir rechtzeitig, wenn uns etwas stresst, ängstlich oder wütend macht, um entgegenzuwirken oder eine Änderung herbeizuführen.



Schlagen Sie Ihrem Kind vor, auf seine Gefühle zu achten:

»Achte auf deine Gefühle, wenn du im Internet unterwegs bist. Erkenne, ob du Freude, Langeweile, Interesse, Angst oder Ärger empfindest. Wenn du negative Gefühle hast, überlege, ob es sinnvoll ist, online zu bleiben, oder ob du lieber etwas machen möchtest, das dir Spaß macht.«

✓ Eigenes Kommunikationsverhalten

Ein gesundes Erleben mit digitalen Medien ist nicht nur dadurch beeinflusst, wie andere Personen mit uns umgehen oder was von außen an uns herangetragen wird. Wir selbst sollten digitale Medien anderen gegenüber positiv einsetzen.



Bitte Sie Ihr Kind, auf das eigene Kommunikationsverhalten anderen gegenüber zu achten.

»Zeige online Anstand und Rücksicht, wenn du dich mit anderen austauschst. Gehe mit ihnen so um, wie du es von ihnen erwartest. Vergiss nicht, dass jeder, der online ist, ein Mensch mit Emotionen ist. Lass dich nicht zu Beschimpfungen, Klatsch oder Mobbing hinreißen. Wenn du selbst Cybermobbing erlebst, wende dich an jemanden, dem du vertraust.«

Lesen Sie hier auch im Kapitel 2, »Soziales Miteinander im Netz« unter »Checkliste: Bevor wir posten«.

Aufmerksamkeit

Insbesondere Smartphones zeichnen sich dadurch aus, ständig nach unserer Aufmerksamkeit zu suchen. Oft ist dies bedingt durch die ständigen Benachrichtigungen, die über den Eingang neuer Nachrichten oder anderen Dingen informieren wollen. Die Hürde ist dann nicht besonders groß, wenn das Smartphone in der Hosentasche vibriert oder auf dem Tisch anfängt aufzuleuchten, auch tatsächlich danach zu greifen, um nachzusehen, was passiert ist.



Versuchen Sie mit Ihrem Kind die Ablenkungen, die von digitalen Geräten ausgehen, so weit zu minimieren, dass sie nicht mehr störend sind. Nutzen Sie dazu gemeinsam die Tipps aus dem Abschnitt »Benachrichtigungen als Konzentrations-Killer«.

Doch es sind nicht nur die Benachrichtigungen, die uns zum Smartphone greifen lassen. Viele von uns haben sich ein Verhalten angewöhnt, selbst bei kurzen Wartezeiten das Smartphone zur Hand zu nehmen, um »kurz« unsere Informationsquellen zu checken oder ein Spiel zu spielen. Dabei ist es egal, ob auf den Bus gewartet wird, die Pizza im Ofen noch nicht fertig ist oder wir kurz im Badezimmer verschwinden. Es ist für viele schon ungewöhnlich geworden, kurz mit den eigenen Gedanken alleine zu sein und eben nicht gleich zu unserem digitalen Begleiter zu greifen.



Geben Sie Ihrem Kind einen Rat mit:

»Lass dich nicht von Dingen ablenken, die deine Konzentration brauchen. Zum Beispiel ist es besser, nicht zu chatten, wenn du einen Film ansiehst oder Musik lauschst. Fokussiere dich immer nur auf eine Sache und nimm sie ganz wahr.«

Hausaufgaben & Co

Das vorangegangene Thema zur Aufmerksamkeit hat natürlich auch eine besondere Beziehung zu Dingen, die eine hohe Konzentration von unseren Kindern erfordern, beispielsweise die Hausaufgaben, das Üben mit einem Musikinstrument etc. Manchmal reicht es auch schon, wenn das Smartphone griffbereit in der Nähe liegt, um einen Reiz auszulösen, damit »nur kurz« etwas zu machen. Und dazu muss das Gerät noch nicht einmal vom Eingang der nächsten Nachricht durch Piepsen, Vibrieren und Aufleuchten informieren.



Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind, dass, während es konzentriert an einer Sache arbeiten muss, das Smartphone (oder auch das Tablet) im Idealfall in einem anderen Raum aufbewahrt wird. Am besten ist es dabei auch stumm geschaltet, so dass Ihr Kind nicht hören kann, wenn neue Nachrichten eingehen.

Achten Sie auch auf die immer weiter verbreiteten smarten oder Fitness-Uhren, die manchmal ebenfalls die Benachrichtigungen der Smartphones anzeigen. Da hilft es im Regelfall auch nicht, das Smartphone in einem anderen Raum aufzubewahren.

Muss das Gerät aus einem bestimmten Grund im Zimmer bleiben, achten Sie darauf, dass möglichst der *Flugmodus* des Geräts aktiviert wird (siehe nächster Tipp-Kasten). Damit erhält das Gerät zumindest über das Internet keine neuen Informationen, die einer Benachrichtigung bedürfen.

Sollte Ihr Kind das Gerät für seine Tätigkeit benötigen (beispielsweise zur Recherche für eine Hausaufgabe), richten Sie den *Fokus-Modus* der Geräte ein, um ablenkende Benachrichtigungen zu reduzieren. Wie das geht, lesen Sie in Abschnitt »Benachrichtigungen als Konzentrations-Killer«.

Und noch ein analoger Tipp: Bestimmt hat Ihr Kind während der Hausaufgaben und anderer Tätigkeiten neue spontane Ideen oder es fallen Dinge ein, die nicht vergessen werden dürfen. Manchmal hilft es, dass genau für diese Fälle ein Blatt auf dem Tisch bereitliegt, auf dem Ihr Kind alles notieren kann, was nach den Hausaufgaben wichtig ist. So kann es sich besser auf die aktuelle Aufgabe konzentrieren und muss keine Energie dafür aufwenden, bestimmte Dinge nicht zu vergessen.



Mit der Aktivierung des *Flugmodus* deaktiviert das Mobilgerät die drahtlosen Verbindungen. Dazu gehören die Verbindung zum Mobilfunknetz, zum WLAN und zu Bluetooth-Geräten. Im Einzelfall lässt sich der Flugmodus aktivieren und dabei eine der drei Drahtlosvarianten dennoch weiter betreiben. Das ist beispielsweise sinnvoll, wenn Mobilfunk und WLAN ausgeschaltet sind, die Bluetooth-Verbindung zu den Kopfhörern aber dennoch benötigt wird.

Den Flugmodus aktivieren Sie wie folgt:

✓ **Bei Apple-Geräten:**

Wischen Sie mit dem Finger auf dem Bildschirm von der Ecke rechts oben nach unten. Links oben ist dann die Schaltfläche mit dem Flugzeug zu sehen (siehe Abbildung 1.12). Mit dieser aktivieren und deaktivieren Sie den Flugmodus.

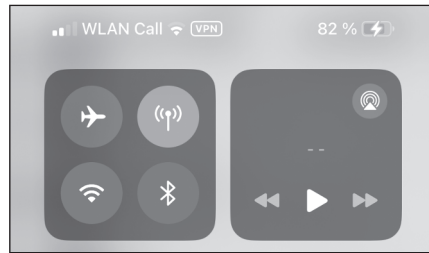


Abbildung 1.12: Flugmodus bei Apple-Geräten

✓ **Bei Android-Geräten:**

Wischen Sie mit dem Finger auf dem Bildschirm von der oberen Kante nach unten. Ist dann die Schaltfläche FLUGMODUS noch nicht zu sehen, wischen Sie erneut (siehe Abbildung 1.13).

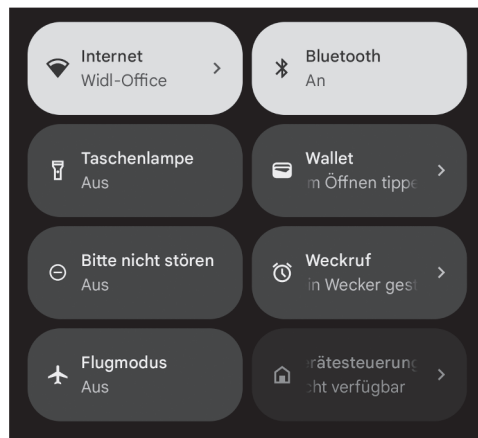


Abbildung 1.13: Flugmodus bei Android-Geräten

Sperrzonen

Es gibt Bereiche, in denen die bloße Anwesenheit von Smartphones negative Auswirkungen hat. Denken Sie dabei an Situationen, die eigentlich zum sozialen Austausch geeignet sind, beispielsweise das gemeinsame Mittag- oder Abendessen. Vielleicht kennen Sie die Situation aus Ihrem eigenen Umfeld: Sie sitzen mit der Familie zusammen, essen gemeinsam, aber

stattdessen ist jede und jeder mit dem Smartphone beschäftigt. Man isst also nicht miteinander, sondern nebeneinander. Stattdessen könnte man das Essen auch zum gegenseitigen Austausch nutzen. (Klar, ich weiß auch, dass man manchmal nicht gut aufeinander zu sprechen ist und das Smartphone eine willkommene Alternative darstellen kann. Doch ist es weniger schön, wenn das zum Normalzustand verkommt.)



Besprechen Sie in der Familie, ob Sie eine Smartphone-freie Zonen einrichten wollen. Doch beachten Sie als Eltern insbesondere: Das gilt für Sie auch und Sie sollten mit gutem Beispiel vorangehen.

Erklären Sie beispielsweise den Esstisch zur Sperrzone für Smartphones, sollte dann auch der Papa morgens beim gemeinsamen Frühstück nicht die Nachrichten checken. Eine solche Sperrzone wird allgemein nur dann akzeptiert, wenn sich alle daran halten.

Abends und nachts

Die Abend- und Nachtstunden sollten im Sinne der Achtsamkeit besonders betrachtet werden: Idealerweise verwenden Ihre Kinder (und am besten auch Sie selbst) eine Stunde, bevor sie schlafen gehen, keine Bildschirmgeräte mehr. Die vielen unterschiedlichen Eindrücke dort können sich negativ auf das Einschlafen auswirken.

Achten Sie auch darauf, dass die Geräte im Idealfall vor dem Schlafengehen möglichst ruhiggestellt, also entweder ausgeschaltet, in den *Flugmodus* versetzt oder in einem anderen Zimmer aufbewahrt werden. Lässt sich das nicht realisieren, achten Sie auf die Einrichtung des *Fokus-Modus* (siehe Abschnitt »Benachrichtigungen als Konzentrations-Killer«), um unliebsame Benachrichtigungen während der Nacht zu verhindern. Und denken Sie hier auch wieder an die smarten und Fitness-Uhren.



Inzwischen weiß man, dass die Blauanteile des Lichts, das von Bildschirmen ausgeht, sich negativ auf das Einschlafen auswirken können. Um diesen Effekt zu reduzieren, gibt es bei Apple- und Android-Geräten die Möglichkeit, ab einer einstellbaren Uhrzeit den Blauanteil in der Darstellung auf dem Bildschirm zurückzunehmen. Das Bild erscheint dann etwas gelblicher.

So stellen Sie den *Blaulichtfilter* ein:

✓ Bei Apples iPhone und iPad:

In der Apple-Welt heißt die Funktion für den Blaulichtfilter *Night Shift*. Die Konfiguration finden Sie über die *EINSTELLUNGEN*-App. Dort wechseln Sie in den Bereich *ANZEIGE & HELLIGKEIT*. Darin wiederum wechseln Sie zu *NIGHT SHIFT* (siehe Abbildung 1.14). Sie können dort einen festen Zeitraum angeben oder den Blaulichtfilter bis zum nächsten Morgen aktivieren. Auch lässt sich der Stärkegrad des Filters einstellen.

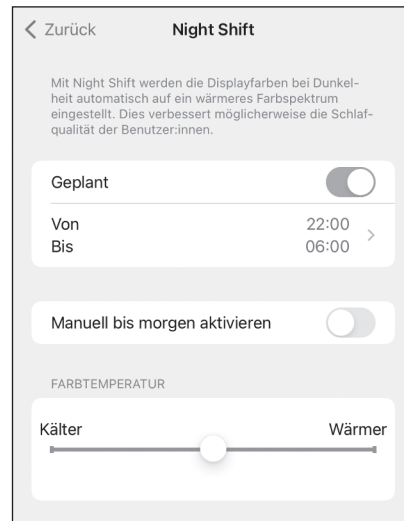


Abbildung 1.14: Einstellungen für den Blaulichtfilter (Apple)

✓ Bei Android-Geräten:

Bei Android-Geräten ist es nicht ganz so einfach, da die unterschiedlichen Hersteller für den Blaulichtfilter verschiedene Namen verwenden. Suchen Sie in den EINSTELLUNGEN bei den Anzeige-Optionen nach Begriffen wie BLAULICHTFILTER, LESEMODUS, NACHTMODUS etc.

Probieren Sie es einmal aus und achten Sie auf mögliche Auswirkungen.

Benachrichtigungen als Konzentrations-Killer

Insbesondere Smartphones fordern von uns Nutzern ständig Aufmerksamkeit. Je mehr Apps wir verwenden, umso größer ist oft die Flut an Benachrichtigungen, die über uns hereinbricht. Die News-App berichtet von neuen Ereignissen, die Wetter-App vom aufziehenden Regen, die Online-Banking-App über neue Umsätze ... Und das sind noch die einigermaßen harmlosen und überschaubaren Fälle.

Insbesondere je mehr soziale Apps und Instant Messenger wir einsetzen, umso größer ist die Anzahl an Benachrichtigungen. Und so brummt und piept es oftmals im Minutentakt.

Das ist schon störend bei nicht digitalen Zusammenkünften in der Familie, wie dem gemeinsamen Mittagessen oder dem Filmabend. Aber besonders kritisch ist es für unsere Kinder (ehrlicherweise gilt das auch für uns Eltern), wenn ihre Aufmerksamkeit immer und immer wieder abgelenkt wird – sei es während der Hausaufgaben, dem Üben mit dem

Musikinstrument oder gar beim Einschlafen. Ständig gibt es neue Informationen und so – neugierig, wie unsere Kinder meist sind – dauert es dann auch nicht lange, bis unbedingt nachgesehen werden muss, wer denn gerade was für ein Mitteilungsbedürfnis hat. Auf die neue Nachricht »muss« dann meist unmittelbar geantwortet werden, weil der Absender ja sieht, dass man die Nachricht gelesen hat und er sich sonst fragt, warum man denn nicht zurückschreibt. Und so werden aus dem Nur-kurz-mal-Nachsehen gleich mehrere Minuten, und bis das Kind wieder konzentriert bei den Englisch-Vokabeln ist, dauert es dann auch noch mal seine Zeit.

Vielleicht haben Sie mit Ihrem Kind eine Abmachung getroffen (lesen Sie hierzu auch den Abschnitt »Mediennutzungsvertrag für Kinder und Eltern«), dass während der Hausaufgaben, dem Essen und der Schlafenszeit das Smartphone komplett ausgeschaltet oder außerhalb der Reich- und Hörweite aufbewahrt werden muss. Doch manchmal lässt es sich nicht vermeiden, dass das Smartphone in der Nähe ist, beispielsweise wenn es für die Recherche bei einer Hausaufgabe benötigt wird. In einem solchen Fall bringt es dann auch nichts, den Flugmodus des Gerätes zu aktivieren. Damit schiebt man den laufenden Aktualisierungen der installierten Apps zwar einen Riegel vor, doch können dann etwa auch keine Webseiten mehr aufgerufen werden.

Für solche Fälle bieten die Betriebssysteme der Apple- und Android-Geräte aber einige durchaus sinnvolle Funktionen, mit denen Sie bestimmen, wann welche Benachrichtigungen erwünscht sind, ohne gleich den kompletten Internetzugriff zu blockieren.

Sehen wir uns diese Funktionen genauer an. So können Sie selbst entscheiden, ob Sie diese vielleicht gemeinsam auf dem Gerät Ihres Kindes einrichten.

Apple-iOS-Geräte

Apples-iOS-Geräte halten eine Funktion namens *Fokus* bereit. Dabei bestimmen Sie für verschiedene Situationen, welche Benachrichtigungen von Apps oder Mitteilungen besonders wichtiger Personen angezeigt und gegebenenfalls mit einem Ton oder einer Vibration angekündigt werden sollen. Hierfür gibt es eine Reihe angebotener Vorlagen, die Sie an Ihre eigenen Bedürfnisse anpassen können. So gibt es Vorlagen für Situationen wie Arbeiten, Schlafen, Zeit für mich, Lesen etc.

Den jeweiligen Fokus-Grund aktivieren Sie dann wahlweise selbst bei Bedarf oder auch zeitgesteuert. Durch die Automatisierung legen Sie komfortabel bestimmte Ruhezeiten fest, sodass beispielsweise das Wochenende oder die Abend- und Nachtstunden anders gehandhabt werden.

Um den Fokus einzurichten, öffnen Sie die App **EINSTELLUNGEN** und wechseln dann zum Bereich **FOKUS**. Dies sieht etwa aus wie in Abbildung 1.15.

Bei Ihnen werden vielleicht andere Fokus-Situationen angezeigt. Über das **PLUS**-Symbol rechts oben können Sie jedoch weitere Situationen hinzufügen.

Tippen Sie auf eine der Situationen, beispielsweise **ZEIT FÜR MICH**, erscheint eine Ansicht wie in Abbildung 1.16.

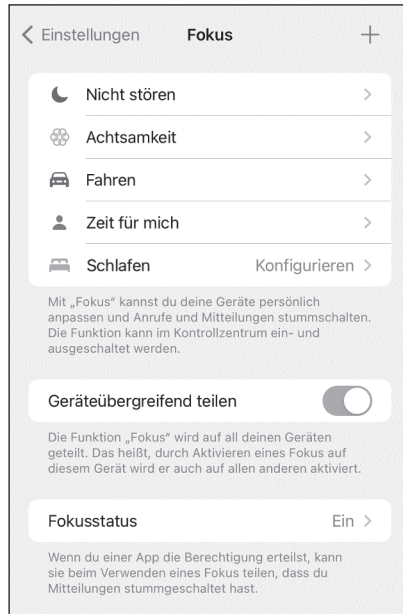


Abbildung 1.15: Einstellungen zum Fokus-Modus (Apple)

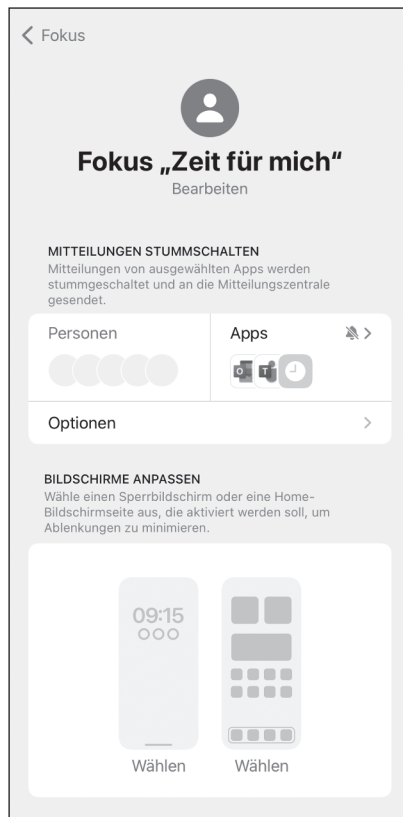


Abbildung 1.16: Anpassung einer Fokus-Situation (Apple)

Hier konfigurieren Sie dann die folgenden Punkte:

- ✓ **PERSONEN:** Sie hinterlegen, von welchen Personen aus der Kontaktliste die Mitteilungen gemeldet werden sollen (beispielsweise über die Nachrichten-App oder auch Anrufe), auch während der Fokus aktiv ist.
- 
 Diese Einstellung gilt nur für die Apple-eigenen Apps, also beispielsweise nicht für die unzähligen sozialen Apps. Um diese stumm zu schalten, verwenden Sie die nächste Option.
- ✓ **APPS:** Hier verfahren Sie wie bei den Personen, indem Sie die Mitteilungen von bestimmten Apps gezielt stumm schalten oder zulassen.
- ✓ **OPTIONEN:** Bei den Optionen finden Sie weitere Einstellungen, wie die Mitteilungen gehandhabt werden sollen.
- ✓ **BILDSCHIRME ANPASSEN:** Um deutlich hervorzuheben, welche der Fokus-Situationen aktuell aktiv sind, können Sie die Darstellung des Sperrbildschirms und der App-Auswahlbildschirme farblich anpassen.
- ✓ **ZEITPLAN FESTLEGEN:** Hier können Sie Zeiträume festlegen, in denen die jeweilige Fokus-Situation automatisch aktiviert wird. Hier finden Sie auch die Funktion **INTELLIGENTE AKTIVIERUNG**. Schalten Sie diese scharf, können Sie den jeweiligen Fokus auch automatisch aktivieren lassen, wenn Sie sich beispielsweise an einem bestimmten Ort aufhalten oder eine bestimmte App öffnen. Die dazu erforderliche Konfiguration finden Sie ebenfalls nach einem Tipp auf **ZEITPLAN HINZUFÜGEN**.
- ✓ **FOKUSFILTER:** Manche Apps können sich je nach aktivem Fokus unterschiedlich verhalten. Beispielsweise könnte die E-Mail-App nur die privaten, nicht aber die geschäftlichen E-Mails anzeigen. Solche Konfigurationen nehmen Sie beim **FOKUSFILTER** vor. Daneben können Sie mit dem jeweiligen Fokus auch den **DUNKELMODUS** und den **STROMSPARMODUS** aktivieren.

Wie eben beschrieben kann eine Fokus-Situation automatisch, beispielsweise nach Zeitplan, aktiviert und deaktiviert werden. Allerdings geht das auch manuell, beispielsweise zu Beginn der Hausaufgaben (die ja typischerweise nicht immer zur selben Urzeit beginnen). Wischen Sie dazu mit dem Finger von der rechten oberen Ecke des Bildschirms nach unten, erscheint das sogenannte **KONTROLLZENTRUM** (siehe Abbildung 1.17).

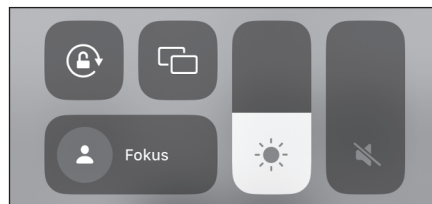


Abbildung 1.17: Im Kontrollzentrum wählen Sie den Fokus. (Apple)

Von hier aus können Sie ebenfalls einen Fokus aktivieren.

Android-Geräte

Bei Android-Geräten können Sie auf die Funktion NICHT STÖREN zurückgreifen. Mit ihr unterdrücken Sie Mitteilungen nach einem vordefinierten Zeitplan oder Sie aktivieren den Modus einfach bei Bedarf.

Wie auch bei Apple-Geräten können Sie granular vorgeben, welche Mitteilungen unterdrückt beziehungsweise trotz aktivem Modus noch signalisiert werden sollen – beispielsweise die Anrufe bestimmter Personen.

Sehen wir uns zunächst an, welche Einstellungen möglich sind. Dazu öffnen Sie auf dem Android-Gerät die EINSTELLUNGEN. Dort wechseln Sie zu den BENACHRICHTIGUNGEN und dann zu BITTE NICHT STÖREN. Es erscheint eine Ansicht wie in Abbildung 1.18.

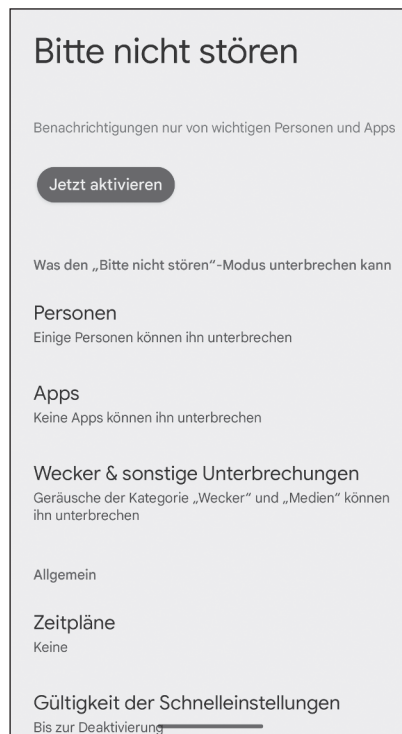


Abbildung 1.18: Einstellungen zur Bitte-nicht-stören-Funktion (Android)



Ganz oben sehen Sie die Schaltfläche **JETZT AKTIVIEREN**, um in den Modus zu wechseln. Es geht aber auch einfacher, als sich durch die Einstellungen zu hangeln: Wischen Sie einfach mit dem Finger vom oberen Bildschirmrand nach unten. Sollte dann die Schaltfläche **BITTE NICHT STÖREN** noch nicht angezeigt werden, wiederholen Sie den Wischvorgang, um das Menü zu erweitern. Über die Schaltfläche können Sie dann ganz einfach den Modus bei Bedarf ein- und wieder ausschalten (siehe Abbildung 1.19).

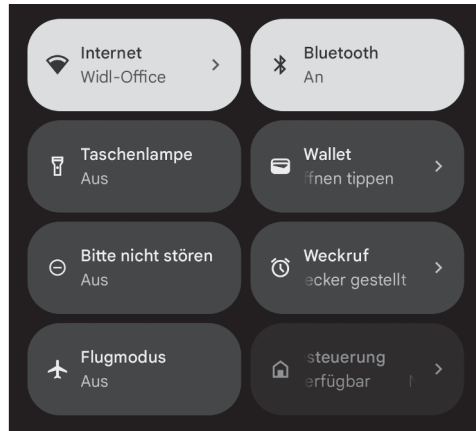



Abbildung 1.19: Bitte nicht stören aktivieren und deaktivieren (Android)

An dieser Stelle haben Sie die folgenden Optionen, mit denen Sie trotz aktivem Nicht-stören-Modus Mitteilungen erhalten können:

- ✓ **PERSONEN:** Hier hinterlegen Sie Personen aus der Kontaktliste. Ruft eine dieser Personen an oder schreibt eine Nachricht, erhalten Sie dennoch eine Mitteilung.
- 
 Diese Einstellung gilt nur für die Google-eigenen Apps, also beispielsweise nicht für die unzähligen sozialen Apps oder Instant Messenger.
- ✓ **APPS:** Analog zu den Personen wählen Sie hier Apps aus, die trotz aktiven Nicht-stören-Modus Mitteilungen signalisieren können.
- ✓ **WECKER & SONSTIGE UNTERBRECHUNGEN:** Manche Mitteilungen möchte man immer erhalten, auch wenn man vielleicht einmal vergessen hat, den Nicht-stören-Modus wieder zu beenden. Hier können Sie beispielsweise einstellen, dass der Wecker unabhängig vom Modus immer klingeln kann.
- ✓ **ZEITPLÄNE:** Soll der Nicht-stören-Modus automatisch aktiviert werden, beispielsweise während der Nachtzeiten, können Sie an dieser Stelle Zeitpläne hinterlegen.
- ✓ **GÜLTIGKEIT DER SCHNELLEINSTELLUNGEN:** Im Tipp-Kasten oben habe ich Ihnen bereits erläutert, wie Sie den Nicht-stören-Modus außerhalb der Einstellungen aktivieren können. Mit den Standardeinstellungen bleibt der Modus dann an, bis Sie ihn wieder deaktivieren. Mit den Einstellungen hier können Sie festlegen, dass der aktivierte Modus nach beispielsweise 1 Stunde automatisch wieder beendet wird. Alternativ gibt es hier auch eine Option, mit der Sie beim Aktivieren des Modus jedes Mal nachfragen können, wie lange dieser aktiv sein soll.
- ✓ **ANZEIGEOPTIONEN FÜR AUSGEBLENDETE BENACHRICHTIGUNGEN:** An dieser Stelle bestimmen Sie, was bei aktivem Nicht-stören-Modus passieren soll, wenn eine Mitteilung eintrifft.

Mediennutzungsvertrag für Kinder und Eltern

Kommt es in Ihrer Familie auch häufiger wegen der Nutzung von Computer, Smartphone, Fernseher & Co zu Streit oder Auseinandersetzungen? Wenn beispielsweise die Kinder eine ganz andere Auffassung davon haben, wie viel Zeit sie heute noch unbedingt vor dem Bildschirm verbringen müssen, obwohl der Schwimmkurs, die Musikschule und andere Tätigkeiten anstehen? Oder auch nur, weil die vereinbarte Zeit mal wieder viel zu »schnell« vergangen ist? Bei einem unserer Kinder ging das sogar so weit, dass er seine Verabredungen mit Freunden um die vereinbarte Bildschirmzeit herum geplant hat – wohlgermerkt hatte er der Bildschirmzeit eine höhere Priorität eingeräumt als seinen Freunden.

Oder gibt es unterschiedliche Auffassungen, wann und an welchen Orten das Smartphone verwendet werden darf?

Möchten Sie hier in der Familie die Problematik ein wenig entschärfen, wäre möglicherweise eine Art Vertrag zur Mediennutzung geeignet, den Sie gemeinsam aufstellen – und sich dann gemeinsam daran halten.

In einem solchen Vertrag können Sie dann Regeln zur Nutzung von unterschiedlichen Medien wie Smartphone, Tablets, Computer, Internet, Fernseher etc. regeln. Dazu gehört auch, wie lange, an welchen Orten und in welchen Situationen die Geräte genutzt werden dürfen. Aber nicht nur zu den Geräten selbst, sondern auch zu den konsumierten Inhalten und den Tätigkeiten (kreatives Beschäftigen möchten Sie vielleicht anders bewerten als das endlose Kucken einer Serie oder ununterbrochenes Spielen).

Letztendlich kann ein solcher Vertrag in der Familie dabei helfen, eine klare Struktur zur Mediennutzung zu schaffen und typische Konflikte zu vermeiden. Außerdem kann er sich positiv auf die Medienkompetenz Ihrer Kinder auswirken. Insbesondere dann, wenn Sie in dem Vertrag nicht nur harte Fakten berücksichtigen, beispielsweise wann welches Gerät wie lange verwendet werden darf, sondern auch weiche Faktoren. Beispielsweise gehört dazu, wie wir uns im Internet anderen gegenüber verhalten wollen oder auf welche Punkte wir besonders achten, wie beispielsweise die Privatsphäre.

Bei der Diskussion um die Bestandteile eines solchen Vertrags haben Sie einen guten Gesprächsanlass, zusammen offen über die Mediennutzung zu sprechen. Und das wiederum fördert das Verständnis für die Erwartungen und Bedenken jeder einzelnen Person. Und natürlich haben Sie als Elternteil das letzte Wort, doch ist es immer interessant, von den Kindern zu hören, wie sie bestimmte Dinge einschätzen.



Hier eine Anekdote aus unserer Familie: Bei uns war die »Höchststrafe« der Verlust der Bildschirmzeit. Diese haben wir angewandt, wenn die Kinder wieder einmal zu sehr in einer Tätigkeit versunken waren und es dabei eher störend empfunden hatten, der Aufforderung von Eltern zu folgen, wie zum Mittagessen zu kommen, mit den Hausaufgaben zu beginnen, die Schuhe aufzuräumen etc. Wir hatten dann langsam und deutlich bis 3 gezählt. Sind wir bei 3 angekommen,

gab es als Konsequenz die Sperre der Bildschirmzeit bis zum Ende des nächsten Tages. Als einer unserer Söhne etwa 4 Jahre alt war, hat er sich darüber beschwert, dass bis 3 zu zählen ja viel kurz wäre. Auf die Rückfrage, was er sich denn wünschen würde, wie weit wir zählen sollten, überlegte er erst und sagte uns dann: »Bis 4!«.

Außerdem hilft die gemeinsame Diskussion mit den Eltern, auch die Wünsche der Kinder zu verstehen und gegebenenfalls mit zu berücksichtigen. Vielleicht äußert eines der Kinder die Beobachtung, dass Mama oder Papa ja auch »die ganze Zeit« das Smartphone in der Hand haben. Unser jüngstes Kind fordert beispielsweise die komplette Aufmerksamkeit, selbst wenn wir gemeinsam einen Film ansehen – dass ich währenddessen etwa »kurz« mein Smartphone in die Hand nehme, stört ihn sehr – und damit hat er nicht unrecht.

Behalten Sie bei der Ausarbeitung der Formulierung des Vertrags und der späteren Umsetzung besonders auch Ihre eigene Vorbildfunktion im Blick. Idealerweise formulieren Sie den Vertrag möglichst positiv, also im Sinne von mehr »ich darf« als »ich darf nicht«. Auch können Sie überlegen, konkrete Belohnungen für die Einhaltung oder Sanktionen für die Nichteinhaltung mit aufzunehmen. Ich empfehle Ihnen hier aus der Erfahrung, lieber mit Belohnungen zu arbeiten. Beispielsweise unternimmt die Familie, wenn die Regeln über einen gewissen Zeitraum eingehalten wurden, einen besonderen Ausflug. Eine ausstehende Belohnung übt typischerweise einen stärkeren Antrieb aus als die potenzielle Gefahr einer Sanktion.

So, jetzt aber genug der Vorrede. Kommen wir zu den möglichen Inhalten eines Mediennutzungsvertrags. Ich habe hier keine allgemeingültige Fassung für Sie, die Sie einfach ausdrucken, unterschreiben und an die Wand hängen könnten. Dazu sind die jeweiligen Situationen in Ihren Familien viel zu unterschiedlich und diese sollten im Vertrag Berücksichtigung finden.



Ein Mediennutzungsvertrag eignet sich nicht für jedes Alter und die dort aufgestellten Regeln sollten der jeweiligen Situation, dem Alter und dem Entwicklungsstand angepasst sein.

Erfahrungsgemäß haben Kinder ab etwa einem Alter von 6 Jahren ein Verständnis dafür, wozu ein solcher Vertrag gut sein soll.

Deshalb möchte ich Ihnen hier einige Impulse mit an die Hand geben, die Sie bei der Formulierung der Regeln berücksichtigen können. Ich bin mir aber sicher, dass Ihnen und Ihren Kindern darüber hinaus noch weitere Punkte einfallen, die Sie gerne mit aufnehmen wollen.

✓ Nutzungszeitraum festlegen

Hierzu gehört die tägliche erlaubte Bildschirmzeit. Unterscheiden Sie die Bildschirmzeit für Freizeit und gegebenenfalls für schulrelevante Tätigkeiten. Überlegen Sie, ob diese an Werktagen und den Wochenenden unterschiedlich sein soll. Und was ist während der Ferien?



Gegebenenfalls können Sie die Bildschirmzeit auch technisch fest verankern. Wie das geht, lesen Sie in den Kapiteln 10, »Smartphones und Tablets«, sowie 11, »Betriebssysteme«.

✓ **Zeitpunkt für die Mediennutzung**

In welchen Zeiträumen dürfen die Medien genutzt werden? Möchten Sie aufnehmen, dass eine Stunde vor dem Zubettgehen keine Mediennutzung mehr erfolgt?

✓ **Inhaltsbeschränkungen**

Erlauben Sie den Zugriff auf altersgerechte Inhalte, untersagen Sie jedoch den Zugriff auf ungeeignete oder gewalttätige Inhalte.



In Teil III, »Den Jugendschutz im Geräte-Zoo aktivieren«, beschäftigen wir uns mit verschiedenen Möglichkeiten der technischen Inhaltsfilterung. Bedenken Sie, dass diese nie zu 100 % funktionieren können und es selbst mit technischen Maßnahmen nie ausgeschlossen ist, dass unsere Kinder mit Inhalten in Berührung kommen, vor denen wir sie eigentlich noch bewahren wollten. Es ist deshalb nicht verkehrt, im Mediennutzungsvertrag Ihre Position dazu anzugeben.

✓ **Hausaufgaben und andere Lernzeit (Musikschule etc.)**

Vereinbaren Sie gegebenenfalls, dass vor der Nutzung der digitalen Medien zunächst die Hausaufgaben und andere Lerntätigkeiten sinnvoll abgeschlossen sein müssen.

✓ **Örtliche Nutzung von Smartphones, Tablets etc.**

Wo und wann dürfen digitale Medien genutzt werden? Wo nicht? Und wo sollen die Geräte aufbewahrt werden, wenn sie nicht in Nutzung sind?

Auch wenn es im Regelfall von Seiten der Schule entsprechende Regelungen gibt, lohnt es sich zu betonen, dass Mobilgeräte während der Schulzeit lautlos oder ganz ausgeschaltet sind (natürlich außerhalb von Notfällen oder der Freigabe durch das Lehrpersonal).

Möchten Sie vereinbaren, dass Mobilgeräte nachts nicht im Kinderzimmer aufbewahrt werden? Und was ist während der gemeinsamen Mahlzeiten und anderer Familienaktivitäten?

✓ **Kommunikation und seltsame/komische Situationen**

Achten Sie darauf, dass Kinder immer jemanden haben, an den sie sich wenden können. Vereinbaren Sie gegebenenfalls im Vertrag, dass das Kind sich an Sie beziehungsweise eine andere Vertrauensperson wendet (lesen Sie hierzu auch den Abschnitt »Vertrauensperson zur Begleitung mit digitalen Medien«), wenn es in Berührung mit Inhalten kommt, bei denen es sich sicher ist, dass diese nicht für Kinder gedacht sind, oder es von fremden Personen angesprochen wird.

Diskutieren und vereinbaren Sie auch, wann und ob Sie als Eltern die Aktivitäten der Kinder mit den Geräten überprüfen dürfen. Beachten Sie hier bitte aber die Privatsphäre der Kinder mit zunehmendem Alter.



Nutzen Sie ein *Standorttracking* der Geräte, um zu sehen, wo sich diese befinden (siehe Kapitel 10, »Smartphones und Tablets«, sowie 11, »Betriebssysteme«), vereinbaren Sie auch, ob, wann und zu welchem Zweck Sie die Tracking-Funktion aufrufen – insbesondere bei älteren Kindern.

✓ **Belohnungen und Konsequenzen**

Was soll passieren, wenn Regeln nicht eingehalten werden? Und auf was darf sich die Familie oder jede einzelne Person freuen, wenn sie einen gewissen Zeitraum eingehalten wurden?

✓ **Erlaubte oder verbotene Apps**

Vereinbaren Sie, welche Apps benutzt werden dürfen oder gegebenenfalls auch, welche Apps verboten sind.

Vielleicht möchten Sie auch hinterlegen, dass das Kind vor der Nutzung einer neuen App oder eines neuen Spiels bei Ihnen um Erlaubnis fragen muss. In diesem Fall sollten sich dann aber auch die Zeit nehmen, um sich ausreichend mit der App zu beschäftigen, um diese beurteilen zu können. Dies kann auch bedeuten, dass Sie die Nutzung der App vorläufig erlauben und das Kind dann die erste Zeit damit aktiv beobachten beziehungsweise begleiten.



In den Kapiteln 10, »Smartphones und Tablets«, und 11, »Betriebssysteme«, besprechen wir technische Maßnahmen zur Freigabe beziehungsweise Sperren einzelner Apps.

✓ **Benutzerkontenanlage gemeinsam mit den Eltern**

Viele Dienste und auch so manche Spiele erfordern nach dem ersten Start die Anlage eines Benutzerkontos. Gerne wird hier das Alter der Person abgefragt, um gegebenenfalls Beschränkungen vorzunehmen. Vereinbaren Sie gegebenenfalls mit Ihrem Kind, dass ein neues Benutzerkonto nur mit Ihnen gemeinsam angelegt wird. So könnten Sie sicherstellen, dass das Geburtsdatum stimmt, und können außerdem gleich einige weitere Einstellungen vornehmen – beispielsweise, wie wir sie in den nächsten Teilen in diesem Buch besprechen werden.



An dieser Stelle ein Tipp auf die von der *Landesanstalt für Medien NRW* betriebenen Website <https://www.mediennutzungsvertrag.de>. Dort finden Sie einen einfachen Editor, mit dem Sie aus vorbereiteten Bausteinen einen Vertrag an Ihre Anforderungen zusammenstellen können. Auch frei formulierte Bausteine sind möglich. Zudem unterscheidet der Editor zwischen Kindern im Alter von 6 bis 12 und schon älteren Kindern.

Abbildung 1.20 zeigt den Editor.

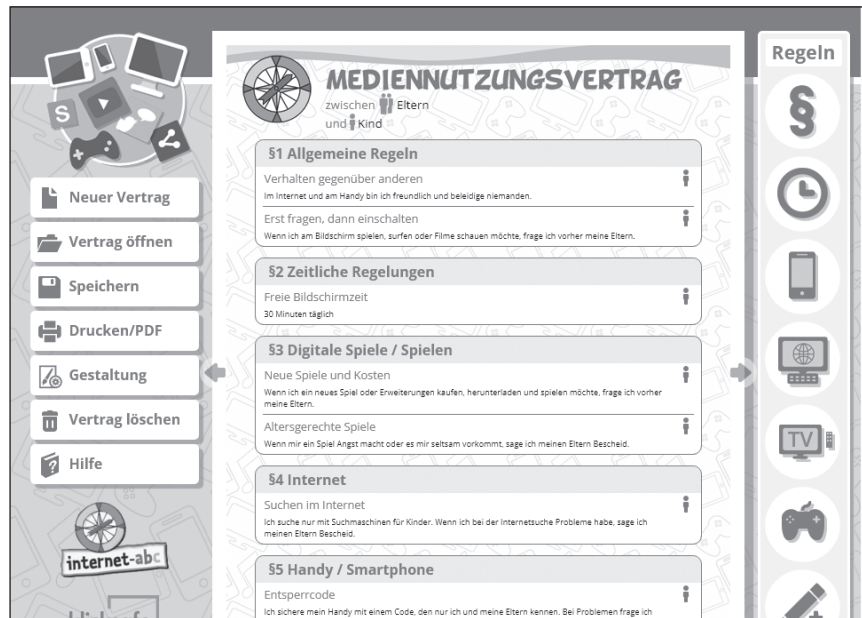


Abbildung 1.20: Editor der Mediennutzungsvertrags-Webseite

Das Ergebnis können Sie dann als PDF-Datei herunterladen und ausdrucken. Ein Beispiel sehen Sie in Abbildung 1.21. Auch die nachträgliche Anpassung der Vertragsbestandteile ist möglich.



Abbildung 1.21: Fertiger Vertrag zum Ausdrucken

Haben Sie sich mit den Kindern (und gegebenenfalls dem Partner) auf einen Vertrag geeinigt? Wenn ja, herzlichen Glückwunsch. Im Idealfall sollten Sie den Vertrag auf Papier bringen, ihn symbolisch von allen Familienmitgliedern unterschreiben lassen und dann an einer einfach aufzufindenden Stelle ablegen. Vielleicht wollen Sie den Vertrag ja sogar an die Wand hängen, um seine Bedeutung noch einmal zu unterstreichen.



Sehen Sie Ihren Vertrag nicht als in Stein gemeißelt und für immer gültig an. Es empfiehlt sich, die Vereinbarungen aus dem Vertrag zunächst einige Wochen auszuprobieren. Danach setzen Sie sich mit der Familie nochmals zusammen und überlegen, ob die eine oder andere Regel angepasst, weitere Regeln hinzugefügt oder manche Regeln auch wieder entfernt werden sollen.

Bedenken Sie außerdem, dass sich Ihre familiäre Situation, die Situation Ihrer Kinder, deren Alter und Entwicklungsstand mit der Zeit ändert. Es lohnt sich deshalb, immer wieder zu überprüfen, ob der Vertrag in seiner aktuellen Form noch die aktuelle Situation geeignet berücksichtigt oder ob Änderungen erforderlich sind.