

## AUF KINDER WIRKEN MEDIEN ANDERS

Für Erwachsene stellen Medien ein Tor zur Welt dar. Sie erscheinen heute unverzichtbar. Für Kinder ist das anders. Je kleiner das Kind, desto größer der mögliche Schaden. Je länger die Zeit vor dem Bildschirm, desto stärker können die Beeinträchtigungen in der Entwicklung sein. Warum ist das so? Einem Neugeborenen fehlen Jahre und Jahrzehnte der Erfahrung. Einem älteren Menschen helfen diese, Erlebnisse einzuordnen und zu verarbeiten. Für Reifung und Wachstum im Gehirn sind vielfältige Sinneserfahrungen nötig: Sehen, Schwerkraftsinn, Tasten, Hören, Schmecken, Eigenbewegungssinn, Riechen, Drehsinn.



PC, TV, Gameboy und Co. sprechen nur Augen und Ohren an. Für die Verknüpfung von Erlebnissen auf allen Kanälen, also die sensorische Integration, braucht es alle acht Sinne. Dies ist Voraussetzung für gesundes Gehirnwachstum und für späteres erfolgreiches Lernen. Der unmittelbare Kontakt zur Welt und zu anderen Menschen ist dabei unverzichtbar. Dieser ist für die Entwicklung förderlicher als jedes elektronische Medium.

## BLICKKONTAKT FEHLT, SPRACHE VERSTUMMT!

**Bindungsforscher warnen: „Die übermäßige Nutzung von TV, PC und Handy stört den Eltern-Kind-Kontakt.“** Für die sichere Bindung zwischen Eltern und Kind sind die ersten Lebensmonate und Jahre besonders wichtig. Eine stabile Eltern-Kind-Beziehung ist die unverzichtbare Grundlage für ein gesundes und glückliches Leben Ihres Kindes – und ein Gewinn für Sie!



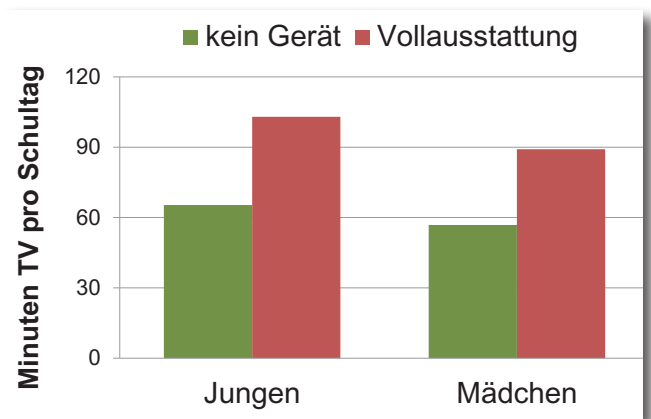
Warum wirkt sich die Mediennutzung auf die Beziehung schädlich aus? Eine telefonierende oder chattende Mutter ist zwar körperlich anwesend, sie kümmert sich aber nur „nebenbei“ um das Kind. Der Fernseher übertönt durch starke Bilder und laute Töne die zarten Signale des Kindes.

**Sprachforscher weisen auf neue Studienergebnisse hin:** Wenn im Hintergrund der Fernseher läuft, verstummt der sprachliche Austausch, auch Blickkontakt wird seltener. Für die Handy-, Smartphone und PC-Nutzung der Eltern gilt dasselbe. **Fernseh- und Handyzeit ist „sprachlose“ Zeit.** Kinder lernen bis zum Ende des Kindergartenalters umso besser sprechen, je öfter sie eine medienfreie Umgebung haben – alleine und auch mit ihren Eltern zusammen.



## ZUM LERNEN ANGESCHAFFT, ZUM „ZOCKEN“ GENUTZT!

Je mehr Bildschirmgeräte im eigenen Zimmer, desto länger nutzen Zehnjährige den Bildschirm. Dieselbe Studie zeigt auch: Ungeeignete Filme und Computerspiele (ab 16/18) werden viel häufiger genutzt, wenn das Kind ein eigenes Gerät hat.



### Deshalb: Keine Bildschirmmedien in Kinderzimmer!

Das ist einfacher gesagt als getan. Wer kennt das nicht: „Mami, Papi, alle anderen haben das aber!“ Was hilft Eltern, dennoch gelassen und begründet Nein zu sagen? Die Gewissheit, dass sie damit ihrem Kind langfristig einen Gefallen tun. Sie schützen es vor Bildschirmgefahren: Gewalt, Pornographie, Mobbing, Sucht. Und das Kind hat mehr Zeit für das, was es eigentlich auch selber will. „Draußen spielen“ und „mit Freunden treffen“ sind laut Umfrage die liebsten Freizeitbeschäftigungen von deutschen Grundschulkindern.

Und wenn ältere Kinder für die Schule an PC und Internet arbeiten sollen? Dafür braucht es kein eigenes Gerät. Setzen sie sich dafür lieber gemeinsam an den Eltern-PC. Und schalten Sie ihn hinterher auch wieder aus.

## SELBSTBESTIMMTHEIT STATT SUCHT ALS ZIEL

Die Eltern von Max (16 Jahre) sind zum Beratungstermin gekommen.

### Diana (35) erzählt:

„Wir waren immer so stolz auf Max und wollten immer das Beste. Zur Belohnung für gute Noten gab es neue Computerspiele. Als er uns letzte Woche die Tür eingetreten hat, weil ich das Internet abgeschaltet hatte, sind wir aufgewacht. Max lebt seit Monaten praktisch nur noch in seiner Online-Spiele-Welt. In der Schule ist er abgesackt. Kurt und Paul kommen auch nicht mehr vorbei. Fußball hat er längst aufgegeben. Max selbst sieht kein Problem, aber wir sind verzweifelt und wissen nicht mehr weiter.“

Bei vielen anderen besorgten Eltern konnte der Berater Entwarnung geben oder mit wenigen Ratschlägen weiterhelfen. Bei Max lautete am Ende die Diagnose: **Computerspielsucht.**

Max ist aber auch kein Einzelfall. Studien zeigen: Einer von 50 jungen Menschen in Deutschland ist ähnlich schlimm betroffen. Bei den jungen Männern sind es vor allem Onlinerollenspiele, bei den jungen Frauen soziale Netzwerke wie Facebook, die sie in den Bann ziehen. Deshalb: Ein möglichst frühes Heranführen an die Medien zur reinen technischen Beherrschung kann nicht Ziel sein. Technisches Know-How schützt nicht vor Sucht.

Was schützt, ist mit beiden Beinen im echten Leben zu stehen. Ziel ist es, Medien dosiert, kreativ und selbstbestimmt zu nutzen. Auf dem Weg dorthin sind drei Schritte notwendig:

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

## MACHEN PC, TV UND Co. DUMM ODER SCHLAU?

### Einerseits.

Die Forschung zeigt: Bei älteren Kindern und Erwachsenen unterstützt der dosierte Einsatz von digitalen Medien das Lernen. Beispiele: Ein PC-Sprachkurs zum Auffrischen der Spanischkenntnisse, ein Trainingsprogramm für Legasthetiker, ein Film über Tiefseefische. Aber: Für ein Erdkunde-referat über Thailand ist das „Papierlexikon“ eher zu empfehlen. Warum? Weil man bei *google* mit diesem Suchbegriff allzu schnell auf der Seite eines Sexhotels landet.

### Andererseits.

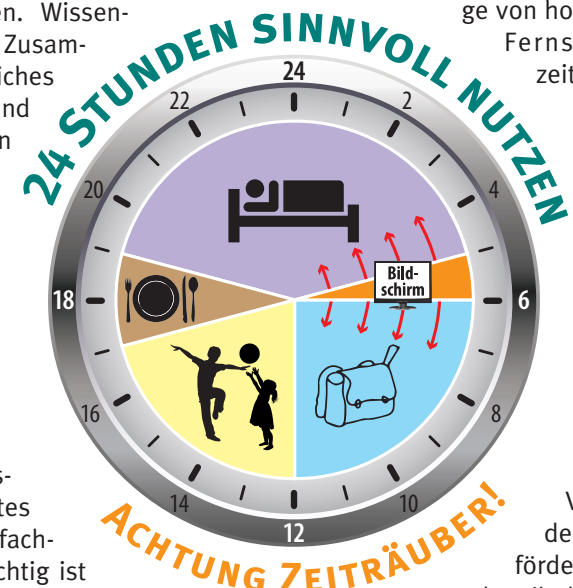
Je höher bei Kindern die Bildschirmzeiten, desto schlechter sind ihre Schulleistungen. Wissenschaftler erklären diesen negativen Zusammenhang vor allem so: Für erfolgreiches und eigenständiges Problemlösen und Lernen brauchen Kinder Erfahrungen im echten Leben. TV, PC, Handy & Co. als Zeiträuber verdrängen das Lernen mit allen Sinnen. Aber auch die Motivation leidet: Ein Schulbuch wirkt langweilig und mühsam, wenn man bunte, laute, schnelle Videoclips zu sehr gewöhnt ist.

**Fazit:** Für nachhaltiges Lernen brauchen Kinder: Unterstützung ohne Leistungsdruck durch Eltern; ein gutes Miteinander in der Klasse; Lehrer die fachlich und menschlich überzeugen. Wichtig ist aber auch der Schutz vor zu viel Bildschirm. **Je jünger das Kind, je länger die Nutzungszeiten und je gewalthaltiger der Inhalt, desto stärker schaden Bildschirmmedien.** Je besser die altersgemäße Heranführung gelingt, desto mehr können *google* und Co. zum Nachdenken, Forschen und Lernen beitragen.

## AUSWIRKUNGEN AUF SCHLAF UND KÖRPERLICHE FITNESS

### Übergewicht

Wer mehr Zeit vor dem Bildschirm verbringt, ist häufiger übergewichtig. Übergewicht kann eine Reihe schwerwiegender Folgen haben: Zuckerkrankheit (Diabetes Typ II), Arterienverkalkung, Herzinfarkt. Die Frage ist aber: Was ist Henne, und was ist Ei? Führt Vielfernsehen zu Übergewicht – oder umgekehrt? In Neuseeland haben Forscher 1.000 Kinder ab Geburt bis 30 Jahre begleitet. Das Ergebnis: Übergewicht, Diabetes und auch Schul-schwierigkeiten waren tatsächlich die Folge von hohen Fernsehzeiten.



### Bewegungsmangel

Kinder, die viel Zeit am Bildschirm verbringen, zeigen oft eine verzögerte Bewegungskentwicklung. Zu wenig Bewegung führt zu schlechter Durchblutung, auch im Kopf.

### Schlafstörungen

Viele Menschen schlafen abends vor dem Fernseher ein. Heißt das, Fernsehen fördert den gesunden Schlaf? Gerade für Kinder gilt das Gegenteil:

Je aufregender ein Film oder Computerspiel ist, desto schlechter schläft ein Kind danach. Besonders wenn kurz vor dem Schlafengehen der Fernseher läuft.

Mehr Zeit am Bildschirm und damit weniger Zeit für Schlaf ist auch fürs Lernen ein Nachteil: Denn was am Tag erlebt wurde, muss in der Nacht im Schlaf verarbeitet und gefestigt werden.

## MEDIEN UND GEWALT. BREMSE KAPUTT?

12.000 Stunden vor dem Bildschirm. Das „Durchschnitts-kind“ in Deutschland hat mit etwa 15 Jahren diesen Wert erreicht. Dabei hat das Kind Schätzungen zufolge fast 10.000 Morde und 100.000 Gewalttaten gesehen. Trotzdem verhalten sich die allermeisten Jugendlichen nicht gewalttätig.



So einfach ist es nicht!

Was ist also dran an Schlagzeilen wie: Amoklauf durch Ballerspiele am PC? Es gibt Vieles, was Jugendliche davor schützt, zum Amokläufer zu werden. Liebevollere Eltern, gute Freunde, ein gelassenes Naturell, etc. Aber es gibt auch vieles, was zu Gewalt-tätigkeit beiträgt. Ein problematischer Freundeskreis, Gewalt im Elternhaus, Stress in der Schule. Mediengewalt kommt als weiterer Einfluss hinzu.

### Verlust von Mitgefühl – Bremse beschädigt!

Vor allem wird durch wiederholtes Ansehen von Gewalt im Fernsehen das Mitgefühl geschwächt. Die Empathie-fähigkeit sinkt. Diese Wirkung ist noch stärker, wenn man selbst ins Geschehen eingreift, wie im Computerspiel. Die angeborene Tötungshemmung wird abgeschwächt. Wäre gewalttätiges Verhalten ein Auto, dann würde man sagen: Mediengewalt wirkt nicht so sehr wie Super im Tank, sondern beschädigt eher die Bremse.

**Achtung: nicht jeder Film oder jedes Spiel „ab 6“ ist auch für 6-Jährige geeignet. Expertentipp: USK/FSK + 3 Jahre.**

## ZUM WEITERLESEN

### Gedrucktes:

- Bleckmann, P. (2012). **Medienmüdig – wie unsere Kinder selbstbestimmt mit dem Bildschirm umgehen lernen.** Stuttgart: Klett-Cotta.
- Möller, C. (2012). **Internet- und Computersucht – Ein Praxishandbuch für Therapeuten, Pädagogen und Eltern.** Stuttgart: Kohlhammer.
- Möller, C. & Glaschke, V. (2013). **Computersucht – was Eltern tun können.** Paderborn: Schöningh.
- Neugeborene unter dem Einfluss von TV und Handy.** Zu beziehen über imba-spielimpuls@gmx.de (D) und martina.lehner@bluewin.ch. (CH und A).

### Verlinktes:

- Keine Bildschirmgeräte in Kinderzimmern.** [www.kfn.de/versions/kfn/assets/broschueremediennutzung.pdf](http://www.kfn.de/versions/kfn/assets/broschueremediennutzung.pdf)
- Gut hinsehen und hinhören – Ratgeber für Eltern.** [www.bzga.de/botmed\\_20281000.html](http://www.bzga.de/botmed_20281000.html)
- Weitere Broschüren speziell zu Handy, Internet, Chatten, Social Networking finden sich unter: [www.jugendschutz.net](http://www.jugendschutz.net)
- Zu den Auswirkungen von Funkstrahlung durch Handy, W-Lan & Co. siehe: [www.diagnose-funk.de](http://www.diagnose-funk.de)
- Zum Thema Pornografie im Internet gibt es ein Präventionsprogramm: [www.return-mediensucht.de/files/RT\\_Praevension\\_Folder\\_web.pdf](http://www.return-mediensucht.de/files/RT_Praevension_Folder_web.pdf).
- Weiterführende Literaturhinweise und aktuelle Links unter [www.medienratgeber-fuer-eltern.de](http://www.medienratgeber-fuer-eltern.de)

**Nicht erst kurz vor der Katastrophe wach werden, sondern früh die Weichen richtig stellen. Deshalb bei Schwierigkeiten rechtzeitig Rat und Hilfe holen!**

**Inhaltliche Konzeption:** Thomas Möhle und Paula Bleckmann.  
**Konzeptberatung:** Uwe Buerman, Carolyn Eubel, Eberhard Freitag, Abdallah Hammoude, Christoph Hirte, Jennifer Koch, Julia Kögler, Michael Lübben, Anna Maier-Pfeiffer, Christina Roth, Aisha Shah, Stephanie Stalter, Arnhild Zorr-Werner.  
**Layout und Druck:** [www.habe-offset.de](http://www.habe-offset.de), gedruckt auf PEFC-Papier  
**Bestellung:** [paula.bleckmann@kfn.de](mailto:paula.bleckmann@kfn.de) oder [thomas.moessle@kfn.de](mailto:thomas.moessle@kfn.de)

# MEDIENRATGEBER FÜR ELTERN ...

0 – 3	JAHRE
4 – 6	JAHRE
7 – 9	JAHRE
10 – 13	JAHRE

## KEIN THEMA FÜR SIE?

➔ Heute machen sich in Deutschland drei von vier Eltern Sorgen, was ihrem Kind am Bildschirm so alles passieren kann!

... Eigentlich ist das bei mir auch so. Aber da konsequent zu sein, finde ich manchmal echt anstrengend.



## TIPPS UND TRICKS

FÜR WENIGER STRESS IM ALLTAG.