



37_Chatten, spielen, glotzen: Faszination Computer

Der 14-jährige Tom sitzt täglich stundenlang am Computer. „Er will den ganzen Tag (und die ganze Nacht) sein Handy, iPod und PC zur freien Verfügung haben, was zur Folge hat, dass er sich mit nichts anderem mehr beschäftigt - wir haben alles ausprobiert,“ so eine verzweifelte Mutter.

Ist mein Kind computersüchtig?

Viele Eltern stellen sich diese Frage und sind dabei sehr verunsichert. Manche Eltern reagieren aus einem Impuls heraus oft sehr hart und greifen zu drastischen Mitteln – Computerverbot! Eines ist ganz sicher: Mit Verboten oder erhobenem Zeigefinger erreichen wir die Kinder nicht! Statt die neuen Medien blind zu reglementieren, ist es sinnvoller, sie als gegeben hinzunehmen und - ähnlich wie bei anderen potenziellen Suchtmitteln - zu überlegen, wie ein passender Umgang mit ihnen aussehen könnte. Das wichtigste ist, mit dem Kind in Kontakt zu bleiben! Laut dem Psychologen Jürgen Wolf folgt jemand, der wirklich spielsüchtig ist, seiner Sucht, sobald er wach ist - genau wie Kettenraucher/innen oder Alkoholiker/innen. Der Betreffenden spielen, bevor sie frühstücken - oder stattdessen. Sie setzen sich an den Computer, statt in die Schule zu gehen, essen vor dem PC, vernachlässigen sich und ihre sozialen Kontakte.

Warum sind Kinder so fasziniert von Computerspielen?

Es gibt mehrere Motive, warum Kinder und Jugendliche digitale Medien nutzen: Langeweile, Erfolgserlebnisse, Stressabbau und Pflege von Sozialkontakten. Das ist erst mal nichts Schlechtes. Wenn sich jedoch das Handy und der Computer ständig in unmittelbarer Nähe befinden, greifen viele im ersten Impuls nach dem Gerät. Alternativen haben so kaum eine Chance. Man muss jedoch auch sagen: Kinder lernen am Vorbild. Wenn Eltern sich mit dem Smartphone an den Tisch setzen oder es nicht schaffen, ihr Kind im Kindergarten abzugeben, ohne das Gerät vom Ohr zu nehmen, ist das ein problematisches Modellverhalten. Wieviel Selbstkontrolle habe ich als Erwachsene/r?

Bleiben Sie neugierig auf Computervorlieben ihrer Kinder.

Begegnen Sie ihrem Kind auf der Beziehungsebene und zeigen Sie aufrichtiges Interesse, lassen Sie sich auch mal etwas erklären. Kinder freuen sich in aller Regel über das Interesse der Eltern und erläutern ihnen gerne ihr Spiel. Wenn Sie auch einmal mitspielen, können Sie mit Ihrem Kind über seine Erfahrungen reden. Wenn Sie in Kontakt mit der Spielwelt Ihres Kindes bleiben, können Sie reagieren, wenn es Probleme gibt. Wenn Sie mit einem bestimmten Spiel Ihre Probleme haben, bringt es nicht viel, es abzuwerten. Sie können aber Ihre Meinung dazu sagen und dem Kind erklären, warum Sie es ungeeignet oder gar furchtbar finden. Hören Sie sich dann auch die Gegenargumente an, diskutieren Sie gemeinsam. Ihre Meinung ist Ihrem Kind nicht egal, vor allem dann nicht, wenn es Ihr ehrliches Interesse spürt und nicht nur den moralischen Fingerzeig sieht. Um Gefährdungen und Beeinträchtigungen für die Entwicklung ihres Kindes zu vermeiden, sollten Sie dafür Sorge tragen, dass Ihr Kind nur die Spiele spielt, die für das entsprechende Alter freigegeben sind.

Wie viele Stunden täglich darf ein Kind am Computer spielen?

Bei vielen Kindern und Jugendlichen gibt es unterschiedlich lange Phasen, in denen bestimmte Medien einen wichtigen Platz in ihrem Leben einnehmen. Wenn sie ein neues Computerspiel entdecken, ist es nicht ungewöhnlich, dass sie viel Zeit am Computer verbringen. Das ist noch kein Grund, sich Sorgen zu machen, solange Freundschaften gepflegt werden, andere Hobbys (z.B. Sport, Musik) nicht aufgegeben werden und die Schulleistungen nicht leiden. Es ist jedoch wichtig, im Gespräch über den Medienkonsum und über das Geschehen in Schule und Freizeit zu bleiben.

Auch wenn Ihr Kind gerne sehr lange vor dem Computer sitzen würde, empfiehlt es sich, die Spielzeiten klar zu begrenzen. In medienpädagogischen Veröffentlichungen wird empfohlen, dass in der Vorschulzeit und in den ersten Grundschuljahren Kinder täglich nicht mehr als eine halbe Stunde am Computer verbringen sollen. In späteren Jahren können Eltern schrittweise eine höhere Spieldauer zulassen. Mit Kindern über zehn bis zwölf Jahren sollten Sie gemeinsam Zeitgrenzen vereinbaren. Bei der Vereinbarung der Spielzeiten sollten Sie den Video- und Fernsehkonsum mitberücksichtigen.

Mit gemeinsamen Vereinbarungen erfahren Kinder, dass sie auch selbst die Verantwortung dafür tragen, rechtzeitig - an einer im Spielverlauf geeigneten Stelle - ein Spiel zu beenden. Überzieht Ihr Kind die vereinbarte Spielzeit, weil es gerade in einer entscheidenden Spielphase steckt, kann es die bessere Lösung sein, an anderen Tagen die Computerspielzeiten dafür zu kürzen. Vereinbaren Sie dies am besten bereits vor dem Spiel. Somit helfen Sie Ihrem Kind, verantwortungsvoll mit Medien und mit Abmachungen umzugehen.