

Wie viel ist zu viel?

Kinder wollen spielen, ja sie sollen spielen. Es ist bekannt, dass die Entwicklung spielerisch ganzheitlich gefördert wird. Auch bei Computerspielen werden verschiedenste Kompetenzen gestärkt. Dazu gehören Geschicklichkeit und Fingerfertigkeit, Konzentrationsfähigkeit und Kreativität, Geduld und Diplomatie. Die Liste ließe sich weiter fortsetzen. Nicht zu verachten ist zudem der soziale Zusammenhalt in Onlinegruppen und die emotionale Stärkung durch Stressabbau und Spaß erleben.

Doch heißt das nun etwa, dass Kinder und Jugendliche mehr Zeit vor PC, Konsole und Handy verbringen sollen? Nein das heißt es nicht...

Denn so positiv die oben genannten Effekte sind, so wichtig ist es für Körper, Geist und Seele auch physisch aktiv zu werden und Kompetenzen in realen Begegnungen zu erweitern. Zudem ist es für die mentale Stärke wichtig 'langweilige Ruhephasen' zu erleben und seine Akkus wieder aufzuladen. Deshalb muss ein kontrollierter Umgang mit Medien erlernt werden. Wie kann das nun gelingen? Nachfolgend sind einige Tipps aufgeführt, die helfen können Kompromisse einzugehen und von Anfang an klare Regeln zu definieren:

- Das Wichtigste zuerst: Binden Sie die Kinder in die Entscheidungen mit ein. Das heißt, dass Absprachen gemeinsam getroffen werden müssen und sich jeder Beteiligte an die Vereinbarungen zu halten hat.
- Überlegen Sie welche Abmachungen realistisch sind. Was muss alles erledigt werden, bevor gezockt werden darf? Welche Prioritäten gibt es täglich? Da ist zum Beispiel die Erledigung von Hausaufgaben, das Ausführen des Hundes, das Ausräumen des Geschirrspülers, das Abfragen der Englischvokabeln, das Schwimmtraining oder das gemeinsame Abendessen.
- Wie viel Zeit darf täglich am mobilen Endgerät verbracht werden? Stellen Sie die Zeit am Timer (kann neben dem Computer stehen) ein und erinnern Sie zehn Minuten vor Ablauf der Zeit an das Spielende. Bedenken Sie, dass es nichts Frustrierendes gibt, als kurz vor dem Sieg vor einem schwarzen Bildschirm zu sitzen, weil die automatische Zeitbegrenzung am Rechner aktiviert ist. Da Sie Ihr Kind befähigen wollen einen verantwortungsvollen medialen Umgang zu erlernen, muss die Möglichkeit bestehen das Spiel selbst zu beenden. Wenn sich Ihr/e Sohn/Tochter nicht an Vereinbarungen hält, kann der Stecker immer noch gezogen werden.

- Wenn es hart auf hart kommt, muss eines klar sein: Sie als Elternteil sind der Boss. Zudem haben Sie die Verantwortung für das Handeln Ihres Kindes – auch wenn es online geschieht. Deshalb ist ein offener Austausch über Erlebtes im Netz sehr wichtig. Lassen Sie sich erklären und zeigen was an dem Spiel so beeindruckend ist, mit welchen Leuten kommuniziert wird und welche Internetseiten besucht werden. Dabei ist ganz wichtig: Keine vorschnellen Urteile fällen und für das Kind Bedeutendes nicht im Affekt abwerten.
- Achten Sie darauf, dass im Spiel nicht bezahlt werden muss. Viele Hersteller locken mit kostenlosen Downloads und haben Kostenfallen im Spiel versteckt. Das erfahren Sie am ehesten wenn Sie das Spiel einfach mal mit Ihrem/r Sohn/Tochter ausprobieren.
- Bieten Sie einen Ausgleich und tolle Erlebnisse im realen Leben an. Vereinbaren Sie im Familienverband qualitativ hochwertige „Gemeinsamzeit“. Planen Sie für das Wochenende einen Ausflug an den See, eine Radtour zur Eisdielen oder ein Picknick auf dem Spielplatz, kochen sie gemeinsam oder veranstalten sie einen Spieleabend.
- Bieten Sie Alternativen zu Onlinespielen und fördern Sie die Interessen und Hobbies Ihrer Kinder.
- Überdenken Sie Ihr eigenes Konsumverhalten. Wie häufig haben wir Erwachsenen das Handy in der Hand, obwohl die Kinder gerade etwas erzählen? Wie häufig läuft der Fernseher während gerade gekocht wird? Wie häufig müssen noch schnell Mails gecheckt oder Nachrichten abgerufen werden, bevor der Laptop ausgeschaltet wird... Vielleicht wünscht sich Ihr/e Sohn/Tochter auch von Ihnen eine Veränderung des Konsumverhaltens. Dies kann ebenso in der Vereinbarung festgeschrieben werden. So könnte die Regelung beispielsweise lauten, dass zwischen 15:00 Uhr und 17:00 Uhr alle Mobiltelefone im Aufbewahrungskorb liegen und von keinem benutzt werden.

Sie sehen... Es gibt keine festgesetzten Richtlinien und vorgefertigten Regeln, die einfach anzuwenden sind. Jede Familie muss für sich passende Absprachen treffen, die für alle Beteiligten akzeptiert werden können. Doch lassen Sie uns an Eines glauben: Den ausgewogenen Tagesablauf den Ihr Kind von Ihnen erlernt, wird es auch in höherem Alter ausleben können und eine angemessene Balance zwischen realer und virtueller Welt, zwischen Anspannung und Entspannung finden.