



Elternratgeber

Internet

Grußwort Daniela Ludwig,
Drogenbeauftragte der Bundesregierung

Das allgegenwärtige Internet



Liebe Eltern,

das Internet gehört für viele ganz selbstverständlich zum Alltag – auch zu dem unserer Kinder. Über 80 Prozent der 12- bis 17-jährigen Jugendlichen sind täglich im Netz unterwegs. Kinder und Jugendliche können sich über das Netz schnell und einfach informieren, Einblicke in weit entfernte Welten bekommen und sich mit Gleichgesinnten austauschen. Grundsätzlich ist das Internet eine Bereicherung. Es birgt jedoch auch Gefahren.

Viele Kinder und Jugendliche finden kein Ende, wenn sie chatten, surfen, Videoclips anschauen oder am Computer spielen. 12- bis 25-Jährige sind in ihrer Freizeit jeden Tag durchschnittlich mindestens drei Stunden und am Wochenende bis zu vier Stunden online. Diese Zahlen zeigen, dass Eltern, Lehrer*innen, Erzieher*innen und nicht zuletzt die Politik aufmerksam sein müssen. Durch die intensive Nutzung des Internets können Schule und Ausbildung vernachlässigt werden, aber auch gesundheitliche Probleme entstehen. Bei einem Teil der Kinder und Jugendlichen kann das Internet sogar zur Sucht werden. Etwa 270.000 Jugendliche im Alter von 12 bis 17 Jahren nutzen das Internet und Computerspiele zu lange und vernachlässigen das reale Leben. Sie versinken in den virtuellen Welten und haben nur noch dort Freunde und Freundinnen.

Soweit muss es nicht kommen. Eltern können viel dafür tun, dass ihre Kinder lernen, das Internet verantwortungsbewusst und maßvoll zu nutzen.

Wie dies gelingen kann, dafür gibt der BPtK-Ratgeber viele praxisnahe Tipps für verschiedene Altersstufen. Eltern finden außerdem Ratschläge, an wen sie sich wenden können, wenn sie nicht mehr weiterwissen. Heikle Themen wie Cyber-Mobbing und Pornografie werden angesprochen.

Aber Eltern dürfen auch nicht alleingelassen werden. Medienkompetenz muss zukünftig eine stärkere Rolle in Schule und Kita spielen und auch die Politik steht in der Verantwortung. Eltern, Lehrer*innen und Erzieher*innen brauchen Unterstützung, damit sie Kinder auf ihrem Weg zu medienkompetenten Persönlichkeiten begleiten können. Die Regeln für den Jugendschutz im Netz müssen verschärft und Angebote zur Stärkung der Medienkompetenz in Schule und Kitas sowie Beratungsangebote für Kinder und ihre Eltern müssen ausgebaut werden. Mit »Familie.Freunde.Follower.« machen wir einen wichtigen Schritt nach vorne. Der BPtK-Elternratgeber ist eine willkommene Ergänzung.

Wir müssen alle zusammenarbeiten, um unsere Kinder dabei zu unterstützen, die Chancen des Internets zu nutzen, die Risiken zu kennen und ihnen aus dem Weg zu gehen.

Daniela Ludwig, MdB
Drogenbeauftragte der Bundesregierung



Allgemeine Empfehlungen für Eltern

Jedes Kind und jede Familie ist anders. Es gibt jedoch ein paar allgemeine Empfehlungen für Eltern zur Internetnutzung.

SEITE 27

Bis drei Jahre: Direkte Zuwendung

In den ersten drei Jahren braucht ein Kind ungeteilte Aufmerksamkeit und direkte Zuwendung.

SEITE 30

Drei bis sechs Jahre: Vorlesen und die Sendung mit der Maus

Lesen Sie täglich vor und machen Sie daraus ein Ritual, auf das Sie sich genauso freuen wie Ihr Kind.

SEITE 31

Sechs bis acht Jahre: Gemeinsam über Filme reden

Diskutieren Sie gemeinsam, ob und warum Ihnen ein Spiel gefallen hat und ob Sie es nochmals spielen wollen.

SEITE 32

Neun Jahre: Das Smartphone-Alter beginnt

Mit dem Smartphone haben Kinder einen eigenen Weg ins Internet, der kaum zu kontrollieren ist.

SEITE 33

Zehn bis 13 Jahre: Eltern als Gesprächspartner*innen

Das, was Freunde sagen und tun, wird immer wichtiger, nicht selten sogar wichtiger als das, was Eltern möchten.

SEITE 34

13 bis 17 Jahre: Die Kinder machen immer mehr ihr Ding

In dieser Altersspanne haben die meisten Eltern die heftigsten Konflikte insbesondere um Computerspiele.

SEITE 35

Bis hierhin und nicht weiter? Oder: Wie viel Internet ist okay?

Internet und Computer gehören heute zur Jugendkultur. Was ist normal und was ist zu viel?

SEITE 8

Die eigene Mediennutzung überdenken

Auch Erwachsene sind immer häufiger online. Nicht selten täglich über drei Stunden.

SEITE 16

Internetsucht – Krankheit und Hilfen

Das Internet kann abhängig machen wie Alkohol oder Medikamente.

SEITE 57

Datenschutz, Urheberrecht und Persönlichkeitsrecht im Netz

SEITE 65

Weitere Informationen

SEITE 66

Schwerpunkte

Gewalt

Kaum ein Zeitvertreib ist unter Jugendlichen so beliebt, wie virtuelle Kriegs- und Killerspiele.

SEITE 13

Soziale Netzwerke

Neben der realen Welt existiert für die meisten Jugendlichen eine digitale Welt der Kontakte, die genauso wichtig sind wie tatsächliche Treffen.

SEITE 19

Regeln und Absprachen

Kinder brauchen Regeln – auch für das Internet. Damit sie eingehalten werden, sollten sie gemeinsam ausgehandelt werden.

SEITE 37



Pornografie

Das Internet führt auch dazu, dass bereits Kinder pornografische Videos sehen – teilweise sogar ungewollt.

SEITE 41

Cyber-Mobbing

Das Internet scheint für Mobbing wie gemacht. Andere lächerlich oder schlecht zu machen, ist nirgendwo einfacher als in den sozialen Medien.

SEITE 48



Erfahrungsberichte

»Das Ding einfach aus dem Fenster schmeißen«

Elternabend in einer Internet-Suchtberatung

SEITE 7

»Als würden Sie da täglich einen Kasten Bier reinstellen.«

Elternabend in einer Internet-Suchtberatung

SEITE 21

»Es war ein Leichtes, sich tagelang in der Wohnung zu verkriechen.«

Eine junge Frau berichtet, wie das Klicken durchs Internet zur Sucht wurde

SEITE 23

»Ich habe keine Angst mehr um ihn.«

Wie eine Mutter die Computerspielsucht ihres Sohnes erlebte

SEITE 61

»Nur mal kurz spielen, das habe ich doch jetzt im Griff!«

Carsten, trocken, über seine Sucht und heutige Abstinenz

SEITE 63



»Das Ding einfach aus dem Fenster schmeißen«

Elternabend in einer Internet-Suchtberatung

Anfangs hört es sich so an, als seien ausschließlich die Jungs das Problem. Auf die Frage, um wen sich die Eltern sorgen, antworten sie fast gleichlautend: »Um meinen Sohn, 17 Jahre.« – »Sohn, 17 Jahre.« – »Sohn, 15 Jahre.« – »Sohn, 17 Jahre.« – »Sohn, 20 Jahre. Ich möchte, dass er wieder zur Schule geht.« Der Grund für die Sorge ist immer derselbe: Die Jungs »hängen nur noch am Rechner«. Sie finden in ihren Abenteuern und Kämpfen im Cyberspace kein Ende und keinen Ausgang. Sie schlafen nachts nicht mehr, sondern verfolgen gebannt und manchmal wie rasend auf die Tastatur hämmern das Spiel ihrer Mannschaft. Sie kommen morgens nicht mehr aus dem Bett und schmeißen Schule und Ausbildung, weil sie dort längst abgehängt sind. Alle Eltern, die sich an diesem Dienstagabend um 18 Uhr in der Caritas-Beratungsstelle in Berlin-Kreuzberg treffen, machen sich massive Sorgen um ihre Kinder und haben die eine dringende Frage: »Was kann ich machen, damit er wieder aufhört?«

»Absprachen sind nicht mehr möglich«, berichtet eine Mutter. »Immer ist er mitten wo drin und kann gerade nicht aufhören.« Eine andere Mutter änderte deshalb schon das Passwort am Computer ihres Sohnes. »Jetzt hasst er mich«, stellt sie resigniert fest. »Ich habe sogar die IP-Adresse geändert«, erzählt eine weitere Mutter und erntet verwunderte Blicke, weil alle anderen Eltern gar nicht wissen, wie das geht. »Hat alles nichts genutzt«, winkt die Mutter ab. »Hat sich eine neue besorgt.« Ein Vater war nahe davor, »das Ding einfach aus dem Fenster zu schmeißen«.

Alle Eltern sind mit ihrem Latein am Ende. Als bereits viele ihre Hilflosigkeit geschildert haben, melden sich eine Mutter und ein Vater und berichten, dass sie ihrer Tochter schon sechs Handys weggenommen haben. Mit dem Handy habe sie Nacktfotos von sich gemacht und diese im Internet gepostet. In Chats habe sie Kontakte zu älteren Männern aufgenommen. Das Entsetzen aller Eltern ist jetzt mit den Händen zu greifen. ●



Bis hierhin und nicht weiter? Oder: Wie viel Internet ist okay?

Die große weite Welt des Internets ist heutzutage allgegenwärtig. So gut wie alle Jugendlichen besitzen ein Smartphone und nutzen es intensiv. Um sich zu verabreden und auszutauschen. Um zu zeigen, was sie gerade machen, oder gemeinsam gegen feindliche Armeen anzutreten. Oder um sich zu informieren, allerdings weniger auf Zeitungsseiten, sondern über Youtube-Videos. Internet und Computer gehören heute zur Jugendkultur.

Eltern beobachten manchmal mit Sorge, wie viel Aufmerksamkeit und Lebenszeit ihre Kinder ihrem Smartphone schenken. Manchmal scheint ihnen die Welt im Netz wichtiger zu sein als die reale Welt. Und es stellen sich ganz grundsätzliche Fragen: Wie verändert die neue Welt der Information, des Spiels und Zeitvertreibs, des Sich-Selbst-Findens, des Zusammenfindens und des Abgrenzens die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen? Was ist normal und gehört heute einfach dazu? Was ist noch gesund und was zu viel des Abtauchens in virtuelle Welten? Die Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK) möchte mit diesem Elternratgeber »Internet« Orientierung und Hilfe anbieten. Das ist gar nicht so einfach. Zum einen, weil die Fragen je nach Alter sehr unterschiedlich beantwortet werden müssen. Für Dreijährige empfehlen wir selbstverständlich andere Regeln als für 16-Jährige. Zum anderen ist jede Familie anders. Alle Eltern haben ihre Geschichte, auch mit den eigenen Eltern, und die Kinder beginnen gerade, ihre eigene Geschichte zu schreiben, nicht immer so, wie es die Eltern gerne hätten. Deshalb muss jede Familie vor allem die Lösung finden, die zu ihr passt.

Trotzdem ist es gut, sich auszutauschen und zu informieren. Darüber, was die Forschung bisher herausgefunden hat. Darüber, was Psychotherapeut*innen empfehlen können. Darüber, wie es anderen Eltern ergangen ist. Darüber, wie die Konflikte, die beim Thema Internet so gut wie in allen Familien entstehen, gemeinsam gelöst werden können. Regeln sind wichtig, aber längst nicht immer einfach durchzusetzen. Umso wichtiger ist der Austausch

zwischen Eltern und mit Menschen, die bereits Erfahrungen mit dem Thema haben und beraten können, wenn die Konflikte aus dem Ruder laufen.

Als Einstieg aber erst einmal: Was ist denn gut am Internet? Und welche Folgen kann es haben, wenn Ihr Kind Handy und Tablet häufig nutzt, aber noch weit davon entfernt ist, internetsüchtig zu sein. Deshalb zunächst als Ausgangspunkt: Es ist nicht grundsätzlich problematisch, wenn Ihr Kind täglich das Internet nutzt. Das Internet hat durchaus seine positiven Seiten.



Lernprozesse anstoßen

Das Internet kann die Entwicklung der Sinne und des Denkens von Kindern und Jugendlichen fördern. Computerspiele können zum Beispiel das räumliche Vorstellungsvermögen und das abstrakte Denken schulen. Sie ermöglichen es, in verschiedene Rollen zu schlüpfen, und helfen, verschiedene Eigenschaften auszuprobieren. Viele Onlineprogramme vermitteln Wissen interaktiv. Kinder lassen sich so häufig besser motivieren, ihre Aufmerksamkeit kann dadurch viel höher als bei einem einfachen Buch sein. Wissen lässt sich so leichter vermitteln. Für ältere Kinder gehört das Internet zu einer selbstverständlichen Quelle, um sich Informationen zu beschaffen. Wie bei allen Medien müssen sie lernen, seriöse Quellen von zweifelhaften zu unterscheiden.



Sozialen Austausch fördern

Das Internet ist vor allem eine unkomplizierte Möglichkeit, sich mit anderen auszutauschen, auch mit anderen, die man sonst nie treffen würde, weil sie einfach ganz woanders leben. So einfach wie nie zuvor lassen sich andere kennenlernen und Erfahrungen austauschen, ohne zu wissen, wer der andere ist, aus welcher Familie er kommt oder auf welche Schule er geht. Der ganze soziale Ballast spielt zunächst einmal keine Rolle. Für viele Kontakte spielt nicht einmal eine Rolle, wie der andere aussieht, auch wenn es spezielle Plattformen gibt, auf denen das zur wichtigsten Botschaft überhaupt wird. Sieben von zehn Jugendlichen berichten in einer Studie beispielsweise davon, dass ihnen der Austausch über soziale Netzwerke in schweren Zeiten geholfen habe. Jugendliche sind für Jugendliche nicht selten wichtiger als die Eltern. Im Internet können sie häufig Gleichaltrige finden, um sich auszutauschen, zum Beispiel über Auseinandersetzungen mit Eltern, Streit mit Freund*innen oder auch sehr persönliche und intime Fragen.



Psychische Gesundheit

Immer wieder ist zu lesen, dass stundenlanges Chatten und Liken, Cruisen und Daddeln im Internet die psychische Gesundheit gefährden. Dies ist aber wissenschaftlich nicht eindeutig belegt. Es stimmt zwar, dass Jugendliche, die viele Stunden in sozialen Medien unterwegs sind oder tagelang Computer spielen, auch häufiger depressiv und ängstlich sind und ein geringeres Selbstwert-

gefühl haben. Das kann aber auch daran liegen, dass sich gerade depressive und ängstliche Kinder und Jugendliche häufiger ins Internet zurückziehen. Was was verursacht, ist bis heute nicht eindeutig geklärt. Denkbar ist auch, dass beide Faktoren, also übermäßige Internetnutzung und psychische Beschwerden, durch einen dritten Faktor erklärbar sind, zum Beispiel durch starke Familienkonflikte.

Unstrittig ist aber, dass übermäßige Nutzung sozialer Medien oder von Computerspielen bei einigen Jugendlichen die psychische Gesundheit gefährdet. Ein wichtiges Kriterium ist dabei, dass das Internet so viel Zeit beansprucht, dass sie andere Interessen und Aktivitäten in der realen Welt vernachlässigen oder gänzlich aufgeben. Es geht dabei immer um die Frage, ob es nur noch das Internet gibt. Auch Jugendliche, die in Vereinen Fußball oder Basketball und in ihrer Stadt- oder Kreisliga spielen, stecken sehr viel Zeit in das Training während der Woche und für die Spiele an Samstagen und Sonntagen. Etwas sehr gerne zu machen und sehr viel Zeit in eine Sache zu stecken, heißt nicht unweigerlich, dass dies die psychische Gesundheit gefährdet. Auch Erwachsene, die für einen Marathon trainieren, stecken enorm viel Zeit in Training und Wettbewerbe. Auch bei ihnen kommt es darauf an, ob sie noch in der Lage sind, phasenweise auch andere Prioritäten zu setzen. Schließlich können Computerspiele auch helfen, wieder psychisch gesund zu werden. In den USA wurde vor Kurzem sogar ein Spiel zur Behandlung von Kindern zugelassen, die an ADHS erkrankt sind. Eltern sollten sich Sorgen machen, wenn Kinder jedoch so viel Zeit im Netz verbringen, dass sie Schule, Freund*innen und Hobbys vernachlässigen und selbst dann weiter chatten und online spielen, wenn sie die Schule nicht mehr schaffen.

Im Übrigen sind sich Jugendliche durchaus bewusst, dass das Internet viel Zeit und Energie ver-

schlingt. Fast die Hälfte der Jugendlichen, die in einer Studie befragt wurden, stimmen der Aussage zu, dass man weniger Zeit online verbringen sollte und fast zwei Drittel der Befragten stimmten der Aussage zu, dass sie im Netz oft ihre Zeit verschwenden.



Übergewicht

Kinder und Jugendliche, die sehr häufig das Internet nutzen, haben überdurchschnittlich oft Übergewicht. Auch dabei ist letztlich nicht geklärt, ob das stundenlange Vor-dem-Computer-Sitzen zu Übergewicht führt oder ob übergewichtige Kinder und Jugendliche mehr Zeit im Netz verbringen. Es gibt aber wissenschaftliche Hinweise darauf, dass zu lange Mediennutzung zu Übergewicht führt. Dabei kommen zwei Faktoren zusammen: der Bewegungsmangel, aber auch der erhöhte Konsum zuckerhaltiger Getränke und von Süßigkeiten, insbesondere während des Fernsehens. Kinder brauchen Bewegung. Der Schulsport reicht allein nicht aus. Eltern sollten bei ihren Kindern früh das Interesse an einer Sportart wecken. Welche ist egal. Hauptsache, Ihr Kind hat regelmäßig Sporttermine.



Bewegung

Bewegung ist aber nicht nur gut für die körperliche Entwicklung, sondern auch für Kopf und Seele. Wer sich regelmäßig bewegt, fühlt sich psychisch wohler und ist geistig fitter. Zu viel Sitzen und zu wenig Bewegung erhöhen dagegen das Risiko für Übergewicht und Haltungsschäden. Fördern Sie deshalb das Interesse des Kindes an einer Sportart und fangen Sie früh

damit an. Machen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Sport. Finden Sie heraus, welcher Sport Ihrem Kind Spaß macht. Melden Sie Ihr Kind in einem Verein an, wenn es Interesse an einer Sportart zeigt. Wichtig ist, dass Bewegung für die Kinder so selbstverständlich wird, wie Essen, Trinken und Schlafen. Bewegung sollte etwas sein, bei dem sie sich wohlfühlen und das sie gerne und oft machen. Kinder, die nicht gelernt haben, ihren Körper auszuprobieren und zu trainieren, wenden sich später leicht ab, wenn Sport auch zum Wettkampf wird und sie meinen, nicht mitkommen zu können.



Schlaf

Je länger Kinder und Jugendliche Medien nutzen, desto weniger Schlaf bekommen sie. Nach einer Befragung der Krankenkasse DAK schläft ein Viertel der Kinder und Jugendlichen zu wenig, weil sie soziale Medien nutzen. Unklar ist jedoch, ob sie zu wenig Schlaf bekommen, weil sie immer noch im Netz unterwegs sind, wenn sie schon schlafen sollten. Oder sind die Jugendlichen durch zu späte Spiele oder Videos so stark aktiviert, dass sie nicht zur Ruhe kommen und schlecht (ein-)schlafen? Eine Erklärung, die aber noch nicht ausreichend untersucht ist, ist die Annahme, dass das helle Licht der Bildschirme das Einschlafen verzögert. Das blaue Licht der Monitore unterdrückt danach, dass der Körper ausreichend Melatonin herstellt. Dieses Hormon ist aber so etwas wie ein körpereigenes Mittel zum Runterschalten und Wegdämmern. Egal, welche Erklärung stimmt: Vor dem Zubettgehen brauchen Kinder Ruhe und Zuwendung und kein digitales Aufputzmittel. Eine Stunde vor dem Schlafengehen sollten Internet und Fernsehen tabu sein. ●

Schwerpunkt: Gewalt

Unter Jugendlichen ist kaum ein anderer Zeitvertreib so beliebt wie virtuelle Kriegs- und Killerspiele. Fast die Hälfte der 12- bis 19-Jährigen, vor allem Jungen, spielen gewalttätige Computerspiele. Sie schlüpfen in die Rolle eines virtuellen Soldaten oder Kämpfers, nehmen die Spielwelt häufig durch die Augen der Spielfigur wahr (Ego-Shooter) und erfüllen zusammen mit anderen Spielern Missionen, die darin bestehen, Unmengen an Gegnern zu töten.

Viele Eltern trauen ihren Augen nicht, wenn sie solche Spiele das erste Mal sehen, es sei denn, sie gehören zu den Eltern, die selbst schon mit solchen Spielen groß geworden sind. Gewalttätige Computerspiele gehören tatsächlich längst zur normalen Spielwelt, so wie für frühere Generationen gewalttätige Kriegs- und Actionfilme.

Trotzdem bleibt die unübersehbare Gewalt in solchen Spielen verstörend. Warum spielen Kinder und Jugendliche diese Spiele mit einer solchen Leidenschaft? Eine Erklärung ist, dass es nach einer kurzen Eingewöhnung für die Spieler gar nicht

mehr um die Gewalt und das Töten geht, sondern einfach um die Spannung, die sie beim Spielen erleben und die sie als unterhaltsam und angenehm empfinden. Es geht um technisches und taktisches Geschick, das gemeinsame Spielen in einem Team, mit dem ständig gechattet wird, und den Spaß am Gewinnen. Es geht vor allem um die Erfahrung, sich in einem Wettkampf mit anderen messen und beweisen zu können. Das finden viele Jugendliche – insbesondere viele Jungen – toll und so gesehen sind auch gewalttätige Computerspiele ein normales Spiel mit allerdings gewöhnungsbedürftigen Aufgaben.

Viele Eltern fragen sich trotzdem verständlicherweise, ob die Gewalt in Computerspielen und Filmen nicht dazu führen kann, dass die Kinder selbst gewalttätig werden. Wenn Kinder und Jugendliche in einer hyperrealistischen Spielwelt Töten und Morden als selbstverständlich erleben, sinkt dann nicht auch die Hemmschwelle, im realen Leben auf solche Konfliktlösungen zurückzugreifen?

Jugendliche Amokläufer*innen hatten meist auch gewalttätige Computerspiele auf ihrem Rechner. Aber auch hier ist eher wahrscheinlich, dass ihre erhöhte Gewaltbereitschaft zwar zu einer Vorliebe für solche Computerspiele führt, die Videospiele aber nicht das Risiko für reale Gewalttaten erhöhen.

Es gibt viele Studien, die zeigen, dass Gewalt in Videos und Spielen aggressive Gedanken, Gefühle und Handlungen begünstigen können. In solchen Studien werden zwei Gruppen mit zufällig ausgewählten Personen gebildet. Während die eine Gruppe Filmausschnitte mit Gewaltszenen zu sehen bekommt, werden der anderen Gruppe Ausschnitte eines spannenden Sportwettkampfes gezeigt. Danach haben beide Gruppen die Möglichkeit, eine andere Person scheinbar zu bestrafen. Sie dürfen bei-

spielsweise jemand anderem scharfe Soße ins Essen mischen oder Nadeln in eine Voodoo-Puppe stechen. Die Forscher*innen notieren dann, ob die Personen, die Gewaltszenen sahen, härter bestrafen, als Personen, die einen Sportwettkampf sahen. Studien stellten so fest, dass Gewalt in Videos und Spielen durchaus zu härteren Strafen führt.

Soweit ist die Wirkung von Spielen also klar. Nicht klar ist jedoch, ob diese erhöhte Aggressionsbereitschaft dazu führen kann, dass die Spieler*innen auch im realen Leben gewaltbereiter werden. Viele Wissenschaftler*innen sind der Ansicht, dass solche Laborexperimente nur eine geringe Aussagekraft haben und stellen infrage, dass damit auch reale Gewaltverbrechen erklärt werden können.

Gewalt hat viele Ursachen

Wissenschaftler*innen sind sich weitgehend einig, dass Gewalt in Medien und Spielen nur ein Faktor von vielen ist. Reale Gewalt hat vielmehr ein komplexes Geflecht von Ursachen. Fast immer kommen andere Faktoren hinzu, damit tatsächliche Gewalt ausgelöst wird. Zum Beispiel sind Menschen, die in ihrer Familie Gewalt erlebten, später als Erwachsene auch häufiger selbst gewalttätig. Andere Faktoren sind eher situativ: Die meisten Gewalttäter*innen meinen, provoziert worden zu sein. Ihre Fähigkeit, Provokationen zu ertragen, ist häufig geringer als bei anderen. Sie sind oft auch nicht so gut in der Lage, Stress zu ertragen. Hinzu kommen Vorbilder im Freundeskreis. Nutzen die Meinungsführer*innen in einer Clique beispielsweise verbale Gewalt, um sich gegen andere durchzusetzen (»Ich mach dich platt!«, »Ich schlag dich tot!«)? Je mehr solcher Risikofaktoren zusammenkommen, desto höher ist das Risiko, dass eine Person tatsächlich gewalttätig wird.

wieder Kompromisse finden, auch wenn es manchmal dauert. Oder ob Konflikte immer wieder eskalieren und in Schreien und Schlägen enden können.

Verbote helfen nicht

Es ist unrealistisch, Jugendlichen Spiele und Filme, die brutale Gewalt darstellen, grundsätzlich zu verbieten. Verbote und auch Altersbeschränkungen können die Anziehungskraft dieser Medienangebote sogar erhöhen. Kinder und Jugendliche müssen den Umgang mit Gewalt in Medien lernen, indem sie Erfahrungen damit machen. Eltern sollten diese Auseinandersetzung begleiten. Gemeinsame Medienerelebnisse bieten die Möglichkeit, das Erfahrene miteinander zu diskutieren.

Seien Sie ein gutes Vorbild

Kinder lernen von ihren Eltern, und zwar weniger von den klugen Regeln, die sie aufstellen, und dem Durchblick im Leben, den sie schon haben, sondern von ihrem Verhalten. Wenn die Eltern selbst ständig das Handy in Griffweite haben oder wenn sie selbst gewalttätige Actionfilme sehen, dann ist ein Internetverbot oder ein Verbot gewalttätiger Computerspiele wenig überzeugend. Überzeugender ist dagegen, selbst Filme mit drastischen Gewaltszenen abzuschalten. ●

Mediengewalt ist keine Erklärung für schwere Gewaltverbrechen

Gewalt in Medien erklärt keine schweren Gewalttaten. Dies wird zwar immer wieder nach Amokläufen von Jugendlichen in Schulen diskutiert. Jugendliche Amokläufer*innen hatten meist auch gewalttätige Computerspiele auf ihrem Rechner. Aber auch hier ist eher wahrscheinlich, dass ihre erhöhte Gewaltbereitschaft zwar zu einer Vorliebe für solche Computerspiele führt, die Videospiele aber nicht das Risiko für reale Gewalttaten erhöhen. Wissenschaftler*innen gehen davon aus, dass Gewaltverbrechen wie Amokläufen ein langer und gestörter Entwicklungsprozess vorausgeht. Dabei scheinen auch öffentliche Demütigungen, soziale Ausgrenzung sowie Gewalt- und Rachefantasien eine wichtige Rolle zu spielen. Als weitere Risikofaktoren gelten psychische Erkrankungen wie beispielsweise Persönlichkeitsstörungen sowie die Verfügbarkeit von Waffen. Die Schlussfolgerung daraus ist aber auch: Jugendliche, die gewalttätige Computerspiele spielen, sind normale Menschen, die weder tatsächlich gewaltbereit noch psychisch krank noch potenzielle Amokläufer*innen sind.

Gewaltfreies Verhalten in der Familie als wichtigster Schutzfaktor

Es gibt nicht nur Faktoren, die Gewalt begünstigen, sondern auch Faktoren, die vor Gewalt schützen und Kinder und Jugendliche vor aggressivem Verhalten bewahren. Der wichtigste Schutzfaktor ist ein gewaltfreies Verhalten innerhalb der Familie. Kinder lernen von ihren Eltern, wie sie Konflikte lösen. Sie bekommen mit, ob sie sich konstruktiv streiten und immer

Die eigene Mediennutzung überdenken

Nicht nur Kinder und Jugendliche sind ständig im Internet. Auch Erwachsene sind immer häufiger online. Die 30- bis 49-Jährigen nutzen das Internet täglich über drei Stunden.

Auch Erwachsene verbringen häufig mehr Zeit mit ihrem Smartphone als mit ihrem Lebenspartner. Es ist jedoch schwierig, seinem Kind zu vermitteln, weniger Zeit im Netz zu verbringen, wenn man selbst keine Grenzen kennt. Kinder lernen mehr von ihren Eltern als diese für möglich halten. Auch wenn im Hintergrund ständig der Fernseher oder das Radio läuft, gewöhnt sich das Kind daran und lernt, dass es völlig normal ist, jederzeit beschallt zu werden. Es ist nicht zu erwarten, dass das Kind dann später selbst Medien kontrolliert und bewusst nutzt.

Wenn Sie wollen, dass Ihr Kind das Internet richtig nutzen lernt, sollten Sie ein gutes Vorbild sein und zunächst Ihre eigene Mediennutzung überdenken. Protokollieren Sie zum Beispiel drei

Tage lang alle drei Stunden, wie lange Sie in den vorangegangenen Stunden welche Medien zu welchem Zweck genutzt haben. Überlegen Sie anschließend, welche der Mediennutzungen notwendig war und welche nicht. Gibt es zum Beispiel Situationen, in denen Sie aus purer Langeweile zum Handy greifen? Wird der Austausch mit Ihrem Kind oder Ihrem Partner durch Mediennutzung unterbrochen? Überlegen Sie nach einem solchen Protokoll, ob und was Sie ändern können und wollen. Setzen Sie sich kleine Ziele. Wenn Sie zum Beispiel das Handy sehr viel nutzen, ist der Vorsatz, einen handyfreien Tag einzuführen, vielleicht zu schwierig. Aber Sie könnten sich vornehmen, das Handy in der ersten Stunde nach dem Aufstehen ausgeschaltet zu lassen oder es bereits eine Stunde vor dem Zubettgehen auszuschalten. ●



Auswirkung elterlicher Mediennutzung auf Säuglinge

Es ist ein gar nicht so seltenes Bild: Der einjährige Sohn buddelt im Sandkasten und Mutter oder Vater sitzt dabei und telefoniert oder schreibt Nachrichten auf dem Handy. Die Eltern sind zwar körperlich anwesend, aber nur mit halber Aufmerksamkeit bei ihrem Kind. Sie kümmern sich nebenbei. Gleichzeitig einen Säugling oder ein Kleinkind zu versorgen und im Netz unterwegs zu sein, kann jedoch die Beziehung zwischen Eltern und Kind erheblich beeinträchtigen und einen ungünstigen Einfluss auf die Entwicklung des Kindes haben. ●

Bei Säuglingen und Kleinkindern empfehlen Psychotherapeut*innen, das Handy, Musik oder den Fernseher möglichst auszuschalten.

In den ersten zwei Lebensjahren brauchen Kinder in besonderem Maße die Aufmerksamkeit und auch den körperlichen Kontakt und Austausch mit ihren Eltern. Dies ist enorm wichtig, damit sie sich motorisch und im Denken, Wahrnehmen und Erkennen gut entwickeln. Die bekannte Entwicklungspsychologin Mary Ainsworth beschreibt, wie wichtig es ist, auf die Signale des Babys zu reagieren: Eltern müssen gerade bei Babys lernen, schon die Blicke des Babys zu lesen. Versucht das Baby durch einen Blickkontakt darauf aufmerksam zu machen, dass es gerade etwas Tolles gemacht hat, und Mutter oder Vater bekommen dies nicht mit, weil sie mit einem Telefonat beschäftigt sind, misslingt die Verständigung.

Kinder brauchen Phasen, in denen die Eltern ganz und gar für sie da sind und ihre ganze Aufmerksamkeit haben. Es ist wichtig, schon kleine Signale zu verstehen und nicht erst zu reagieren, wenn das Kind quengelt oder schreit. Kinder können mit zunehmendem Alter durchaus akzeptieren lernen, dass die Eltern nicht rund um die Uhr ausschließlich für sie da sind. Aber insbesondere Babys sollten ihre Eltern jederzeit erreichen können und Eltern sollten auf ihre Wünsche auch unmittelbar und angemessen reagieren. Bei Säuglingen und Kleinkindern empfehlen Psychotherapeut*innen, das Handy, Musik oder den Fernseher möglichst auszuschalten. ●



Schwerpunkt: Soziale Netzwerke

Für die meisten Jugendlichen gehören soziale Netzwerke zum Alltag. Neben der realen Welt existiert für sie eine digitale Welt, die selbstverständlich zum Leben gehört. Der Kontakt über das Smartphone ist nicht weniger real als ein tatsächliches Treffen. Nach Umfragen nutzen Jugendliche vor allem WhatsApp, Youtube und Instagram, gefolgt von Facebook und Snapchat, wobei Jugendliche angeben, am wenigsten auf WhatsApp verzichten zu können.

Mädchen nutzen soziale Netzwerke intensiver

Mädchen nutzen soziale Medien intensiver als Jungen. Nach einer Befragung aus dem Jahr 2017 sind Mädchen im Schnitt knapp über drei Stunden pro Tag in sozialen Medien unterwegs. Das ist eine halbe Stunde länger als Jungen. Die tägliche Nutzungsdauer steigt außerdem mit dem Alter: Mädchen zwischen 16 und 17 Jahren verbringen fast 3,5 Stunden pro Tag in sozialen Netzwerken.

Soziale Netzwerke haben positive Effekte

Soziale Netzwerke sind nicht ohne Grund beliebt. Sie ermöglichen, Kontakt zu Freund*innen zu halten und sich mit ihnen auch intensiv auszutauschen. Zwei Drittel der jugendlichen Mädchen und rund die Hälfte der Jungen nutzen deshalb WhatsApp & Co. Soziale Medien können dabei auch in schwierigen Situationen hilfreich sein. Jugendliche holen sich hier Rat. In einer Studie gaben 70 Prozent der Befragten

an, dass ihnen ein solcher Austausch in schweren Zeiten geholfen habe. Dagegen ersetzen Internetkontakte selten das reale Leben. So gaben lediglich acht Prozent der Jugendlichen in einer Befragung der Krankenkasse DAK an, mit all ihren Freund*innen ausschließlich über soziale Medien in Kontakt zu sein. Nur fünf Prozent hatten regelmäßig kein Interesse mehr an Hobbys oder anderen Beschäftigungen, weil sie lieber soziale Medien nutzen.

Soziale Medien helfen ferner, eigene Standpunkte zu entwickeln, gerade weil hier Meinungen manchmal heftig aufeinanderprallen. Dabei orientieren sich Jugendliche allerdings häufiger an »interessanten« oder »wichtigen« Persönlichkeiten. Solche Influencer*innen genießen häufig mehr Autorität oder Vertrauen als klassische Chefkommentator*innen von Zeitungen oder auch die Bundeskanzlerin. Soziale Medien haben die öffentliche Meinungsbildung erheblich verändert und vielfältiger gemacht, auch wenn Erwachsenen der Einfluss der Influencer*innen im Internet nicht immer passt.

Unrealistische Bilder und soziale Vergleiche

In den sozialen Medien sind Information und Kommerz allerdings neue, nicht immer durchschaubare Verbindungen eingegangen. Manche Influencer*in verdient prächtig daran, Produkte zu platzieren. Außerdem erzeugt die perfekt gestylte Welt mancher Instagram-Fotos, ähnlich wie Werbung, falsche Vorstellungen von einem normalen Körper oder davon, was zu einem erfolgreichen Leben gehört. In den gleichen sozialen Medien sind allerdings auch Gruppen zu finden, die die schöne reiche Welt des Glamours und Erfolgs karikieren und

kritisieren. Zu der Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins gehört es heute auch, seinen Weg durch die Vielfalt der sozialen Medien zu finden. Auch dabei können Eltern helfen, indem sie mit in die Diskussion einsteigen.

Abhängigkeit von »Klicks« und »Likes«

Vielen Kindern und Jugendlichen ist es enorm wichtig, wie sie auf Facebook oder Instagram bei ihren virtuellen Freunden ankommen. Sie schauen alle paar Minuten auf ihrem Handy nach, wie viele Likes das Urlaubsfoto, das sie gerade gepostet haben, mittlerweile hat, und sind deprimiert, wenn es nicht von vielen anderen gesehen und für gut befunden wurde. Ihr Selbstwert wird abhängig von der Anzahl der Klicks und Follower.

Flucht vor der Realität

Psychotherapeut*innen sehen dann Anzeichen für eine psychische Gefährdung, wenn die sozialen Medien dazu führen, dass sich Jugendliche über längere Zeit nicht mehr der realen Welt stellen. Immerhin gibt ein Drittel der Jugendlichen an, soziale Medien zu nutzen, um nicht mehr an unangenehme Dinge denken zu müssen. Mädchen kreuzten diese Antwort noch häufiger an als Jungen.

Grundsätzlich ist es völlig normal, sich auch einmal in seine Phantasiewelt zurückzuziehen und die anstrengende Welt auszublenden. Wenn dies jedoch zu häufig und zu lange passiert und die Jugendlichen vermeiden, ihre Probleme anzugehen und zu lösen, dann sollten Eltern das Gespräch suchen. ●



»Als würden Sie da täglich einen Kasten Bier reinstellen.«

Elternabend in einer Internet-Suchtberatung

Könnten Sie bitte das Handy ausmachen?«, fordert Gordon Schmid einen Vater auf, der sich Anregungen des Elternabends in der Caritas-Beratungsstelle auf seinem Smartphone notiert. Der Vater guckt etwas verärgert, weil er doch gar nicht spielt, sondern sich sogar Ratschläge notiert. Auch für ihn ist handyfreie Zeit noch etwas Neues – Offline-Tage, die Familien verabreden können, an die sich dann aber alle halten müssen, nicht nur die Jugendlichen.

»Auch bei Alkohol war es wichtig durchzusetzen, dass Wasser auf dem Tisch normal ist«, erläutert Schmid. Nebenbei macht er den Eltern klar, wie sehr sie mit ihrem Vorbild das Verhalten ihrer Kinder prägen.

»Was können wir tun?«, bleibt die große Frage der Eltern an diesem Abend. »Letzten Endes verlieren wir doch immer«, klagt eine Mutter. »Dranbleiben, nicht aufgeben, weiter unbequem sein«, rät Lost-in-Space-Leiter Schmid. »Auf Spielzeiten einigen oder auch vorgeben. Da bekommen Sie auch Widerstand.« Gordon Schmid kennt die Sorgen der Eltern nur zu gut. Für nichts anderes legen sich Eltern so ins Zeug wie für ihren Nachwuchs. Nichts anderes bringt sie deshalb so aus der Fassung wie Kinder,

die sich selbst gefährden. Trotzdem zeigt er weiter die Dinge auf, die Eltern besser lassen: »Ein Computer im Kinderzimmer ist so, als würden Sie da täglich einen Kasten Bier reinstellen.« Gordon Schmid lässt die Eltern nicht aus ihrer Verantwortung, auch wenn er weiß, dass solche Ratschläge nicht alle Probleme lösen. Manchmal verlieren Eltern ihre Kinder an den Rechner. Das ist sehr selten, kommt aber vor. Auch klare Regeln sind keine Gewähr dafür, dass sie von den Kindern nicht hintergangen werden. Doch für die Eltern an diesem Abend bleibt dies eine schier unerträgliche Vorstellung: Ihre Kinder ins Unglück rennen zu sehen und nichts tun zu können.

Eine Mutter berichtet, dass sie mit ihrem Sohn verabredet hatte: »Nach zwei Stunden ist Schluss.« Doch die Verabredung war das eine, dass Schlussmachen nach zwei Stunden etwas ganz anderes. »Er ist selbst dann noch eklig, wenn es eine ganz klare Regel ist«, beschwert sich die Mutter. Schmid fragt Carsten (Name geändert), einen trockenen Ex-Spieler: »Hast du gelogen?« – »Klar, immer«, antwortet Carsten und ergänzt. »Lügendespinnste gab es allerdings schon vorher in meinem Leben.« – »War an deine Vernunft zu appellieren?« fragt Schmid nach. – »Nein, mit Reflexion hatte ich es damals nicht so.« ●



»Es war ein Leichtes, sich tagelang in der Wohnung zu verkriechen.«

Eine junge Frau berichtet, wie das Klicken durchs Internet zur Sucht wurde

Die Patientin ist kaum wiederzuerkennen, so selbstbewusst wirkt sie heute. Selbst erhebliche Veränderungen an ihrem Arbeitsplatz schrecken sie nicht mehr. »Das passt nicht mehr zu mir«, sagt sie. »Ich muss mich vielleicht umsehen, was ich beruflich in der Zukunft machen will.« Eine solche Herausforderung hätte sie noch vor einigen Jahren niedergedrückt und verängstigt. Die Welt draußen war ihr lange Zeit zu viel und das Internet ihr großer Fluchtpunkt gewesen. Ständig Nachrichten lesen, Links folgen, dies lesen und jenes, zur Unterbrechung hier ein kurzes Spiel durchklicken und dort ein Video ansehen. Die Tage vergingen, ohne dass sie die Wohnung verließ.

Die Sucht begann, als Jeanne Sonntag (Name geändert) für ihr Studium in eine andere Stadt zog. Ihr Wissensdurst war immer groß gewesen. Immer schon schlug sie mal eben etwas zwischen Butterbrot und Salami nach. Statt der Bücher war es dann bald ausschließlich das Internet, in dem sie recherchierte. Doch bei ihren Nachforschungen verlor sie immer mehr die Zeit und die Kontrolle. Schon bald bemerkte sie, dass sie jedes Maß verlor und ihr das Leben draußen immer unzugänglicher wurde. Tagelang war sie im Netz unterwegs, manchmal 16 Stunden am Tag ohne große Unterbrechungen. Sie erinnert sich, wie sie versuchte, die Kontrolle zurückzugewinnen. Wie sie den nächsten Klick auf die nächste Nachricht dadurch vermeiden wollte, dass sie auf-



stand und in die Küche ging. In der Küche aber drehte sie genau eine Runde und nahm dann wieder die Abzweigung zu ihrem Bildschirm. Sie bekam Rückenschmerzen, sie bekam eine Sehnenscheidenentzündung, aber sie klickte weiter auf den nächsten Link.

»Jede Nicht-Süchtige* versteht nicht, was daran so schwierig ist. Jede Nicht-Süchtige* weiß nicht, dass die Abhängige* solche Dinge nicht mehr in der Hand hat«, sagt Jeanne Sonntag. »Die Sucht hieß: Das alles konnte ich nicht mehr entscheiden.«

Schließlich entglitt ihr ihr Leben so sehr, dass sie 2007 bei einer Suchtberatung um Hilfe bat. Doch die Berater*innen hörten zwar zu, aber fühlten sich selbst nicht kundig genug. Internetsucht war damals noch keine bekannte Abhängigkeit und keine* in der Beratungsstelle kannte sich mit dem Thema aus. »Sie haben mich einfach wieder weggeschickt«, berichtet sie. Erst Jahre später und in einer anderen Stadt wagte sie noch einmal diesen Schritt. Diesmal fand sie eine Beratungsstelle, die bereits auf Internetsucht spezialisiert war. Sie wurde ihr Rettungsanker.

Ein Jahr lang nahm sie dort an einer Gruppentherapie teil. An den ersten Abend erinnert sie sich noch genau. Sie war zu spät, obwohl sie wusste, dass dann die Türen bereits verschlossen waren. Zu-Spät-Sein führte zum Ausschluss. Doch der Berater kann-

te die Neigung vieler Süchtiger, vor entscheidenden Momenten die Kurve zu kratzen, um sich der Abhängigkeit nicht stellen zu müssen. Er schob sie entgegen der Regeln in den Gruppenraum. Das Gefühl, als sich alle Köpfe im Raum nach ihr umdrehten und sie anstarrten, kann Jeanne Sonntag noch heute gut vermitteln: »Für einen langen Moment sagte keiner was und ich wäre am liebsten weggelaufen. Außer mir waren nur Männer da.«

Die meiste Zeit hörte sie den Geschichten der anderen zu. »Das hat sehr geholfen. Zu merken, dass es anderen auch so ging. Und zu merken, wie schlimm es um mich stand.« Die meisten waren nämlich erst zwei oder drei Jahre computersüchtig, sie aber schon viel länger. Insgesamt sollte die Sucht sechs Jahre ihres Lebens beherrschen. Mit der Gruppe machte sie erste Schritte aus der Abhängigkeit. Immer wieder ging es darum, das Versacken und Versumpfen vor dem Bildschirm zu unterbrechen. Dadurch, dass man aufsteht. Aufstehen, dieser erste Moment, was hatte er sie für eine Überwindung gekostet. Dann raus gehen, um den Block gehen, nicht wieder an den PC zurückkehren. Noch besser, aber auch noch schwieriger war Sport machen, in Bewegung kommen, sich wieder spüren. »Jede Nicht-Süchtige* versteht nicht, was daran so schwierig ist. Jede Nicht-Süchtige* weiß nicht, dass die Abhängige* solche Dinge nicht mehr in der Hand hat«, sagt Jeanne Sonntag. »Die Sucht hieß: Das alles konnte ich nicht mehr entscheiden.«

Das Suchtmittel nicht mehr als notwendig anzufassen, war der erste Schritt. Eine möglichst stabile Abstinenz zu schaffen. Danach ging es aber auch um die Gründe, warum die Sucht es bei ihr so leicht gehabt hatte. Ein entscheidender Grund, sich in die Welt des Internets zu flüchten, war ihre übergroße Scheu vor anderen gewesen. Immer war die Angst

dabei, von anderen verurteilt zu werden. Sich mit anderen Menschen zu treffen, war für sie immer anstrengender geworden. Etwas, das sie überforderte und das sie schließlich möglichst vermied. Die Angst vor Verletzung war so groß geworden, dass sie die Hilfe einer Psychotherapeutin suchte. Ein Jahr lang war ihre Psychotherapeutin Valentina Albertini dann fast die einzige Person, die sie noch sah. »Jeanne Sonntag war schwer depressiv, als sie in Behandlung kam«, stellt die Psychotherapeutin fest. Alles, was sie tat, machte ihr keine Freude mehr. »Mir war alles egal geworden«, erinnert sich die Patientin. »Ich ging über die Straße und ein Auto kam – egal. Die Sonne schien – egal. Es regnete – egal. Jeder Schritt, jede Bewegung war schwer und unsäglich anstrengend.«

Anfangs traf sie ihre Psychotherapeutin dreimal die Woche. Damit sie sich wieder wahr- und angenommen fühlte. Damit sie raus kam aus ihrem Versteck und wieder ein Leben ohne Bildschirm aufnahm.

All die schweren Jahre der Sucht lang hing jedoch ein Foto von ihr an der Wand. Fünf, sechs Jahre muss sie darauf gewesen sein. Auf dem Foto ist sie fröhlich und quietschvergnügt. In den Gesprächen mit der Psychotherapeutin machte sie sich auf den Weg, dieses kleine Mädchen wiederzufinden. Sie besprach noch einmal ihre Familiengeschichte, erinnerte sich, in der Schule anders als die anderen gewesen zu sein,

angepflaumt und ausgestoßen worden zu sein. Sie erinnert sich an ihren sehnsüchtigen Wunsch »dazugehören, ohne dafür verurteilt zu werden, wer und wie ich bin«.

Anfangs traf sie ihre Psychotherapeutin dreimal die Woche. Damit sie sich wieder wahr- und angenommen fühlte. Damit sie raus kam aus ihrem Versteck und wieder ein Leben ohne Bildschirm aufnahm. Jeanne Sonntag sollte sich erst einmal wieder sicherer fühlen. Ihre Traurigkeit spüren. Ihr großes Gefühl der Einsamkeit. Wieder zu sich kommen. »Die Seele wieder heimholen«, nannte es Valentina Albertini. Zur Gesundung gehörte auch eine Versöhnung mit sich selbst. Jeanne Sonntag hatte eine große Strenge mit sich selbst aus ihrer Familie mitgenommen. Eine Pflicht, mehr auszuhalten, als gut für sie war. Sich viel zu versagen. Verletzungen zu vergraben. Unnachsichtig mit sich selbst zu sein. In der Therapie ging es auch darum, nachsichtiger, verzeihender und wohlwollender mit sich selbst zu werden. Immer wieder aber ging es auch um den PC, ihr Suchtmittel. Den PC brauchte sie für ihren Beruf. Das Smartphone war fast unverzichtbar, weil es sich schon längst als eine Kommunikationszentrale für jeden Einzelnen etabliert hat. Eine »stabile Abstinenz« zu erreichen, ist deshalb bei einer Internetabhängigkeit gar nicht so einfach. Das Suchtmittel ließ sich nicht völlig aus ihrem Leben verbannen. »Ich beobachte mich immer mit Argusaugen«, sagt sie noch heute, gut zweieinhalb Jahre nach dem Ende der Therapie. Um Rückfälle zu vermeiden, muss sie ständig auf sich aufpassen. Konfrontationen sind immer noch stressige Momente, die sie aus dem Gleichgewicht bringen können. Aber sie weiß inzwischen auch, sich in solchen Momenten selbst zu helfen. »Und ich habe jetzt ein Leben drumherum, das mich stützt«, sagt Jeanne Sonntag. ●

Allgemeine Empfehlungen für Eltern

Jedes Kind und jede Familie sind anders. Jede Familie muss selbst herausfinden, für was sie das Internet nutzt und vor allem, wann es das Familienleben zu stören beginnt. Die Empfehlungen, die Psychotherapeut*innen geben, fallen je nach Alter der Kinder und Jugendlichen unterschiedlich aus. Allgemeine Empfehlungen gibt es nur wenige.

Die zeitliche Kontrolle bewahren

Fernsehen, Computerspiele, Internet und soziale Medien – das Angebot an Medien zur Information und Unterhaltung wächst und wächst und wird auch immer attraktiver. Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene finden immer mehr Angebote, die jeweils genau auf sie zugeschnitten sind. Internet ist inzwischen praktisch überall und jederzeit verfügbar. Jede* kann und soll das Angebot finden, das sie interessiert.

Jede* sollte jedoch auch darauf achten, wie viel Zeit und Aufmerksamkeit sie noch den Personen im realen Leben widmet. Für die Familie da sein, sich mit Freund*innen und Bekannten treffen, gemein-

sam Sport treiben – der unmittelbare Austausch mit anderen Menschen sollte die Grundlage von allem Weiteren sein. Im Familienleben sollte es internetfreie Zeiten geben, in denen insbesondere das Smartphone ausgeschaltet sein sollte. Im Übrigen sollten alle darauf achten, wie viel Zeit sie im Internet, mit sozialen Medien oder mit Computerspielen verbringen. Wichtig ist zum Beispiel, dass einem überhaupt bewusst ist, wie lange man im Internet war. Wichtig ist, solche Zeiten zu begrenzen, sich zu sagen, ich nehme mir dafür jetzt die und die Zeit und dann höre ich damit auf und wende mich wieder anderen Aktivitäten zu. Diese Empfehlungen gelten für alle, egal ob erwachsen oder noch heranwachsend.

Grenzwerte für Mediennutzung

Für die Mediennutzung gibt es je nach Alter der Kinder folgende Regeln der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, die als Orientierung dienen können:

- ✗ Kinder im Alter von **0 bis 3 Jahren**: keine Bildschirmmedien nutzen
- ✗ Kinder im Alter von **3 bis 6 Jahren**: höchstens 30 Minuten täglich
- ✗ Kinder im Alter von **6 bis 10 Jahren**: höchstens 45 bis 60 Minuten täglich

Gemeinsam trainieren, ein Spiel zu unterbrechen

Eltern sollten sich insbesondere bei kleinen Kindern überlegen, welche Spiele oder Filme im Internet sie ihnen zeigen. Steuern Sie, was Ihr Kind beispielsweise im Fernsehen sehen oder am Smartphone, Tablet oder Desktop spielen darf. Je älter die Kinder werden, desto mehr sollten dies gemeinsame Entscheidungen sein und desto mehr werden Kinder auch eine eigene Auswahl treffen. Überlegen Sie, ob sie sich

nicht nur Filme gemeinsam ansehen, sondern auch gemeinsam online neue Welten erkunden und Missionen erfüllen. So bleibt auch das Computerspiel eine gemeinsame Aktivität, die sie teilen, und es ist recht unkompliziert, nebenbei zu besprechen, was sie im Spiel noch schaffen wollen und wann sie heute aufhören, auch wenn ein Auftrag noch nicht erledigt ist. Gemeinsam können sie so trainieren, eine der größten Tücken von Computerspielen zu kontrollieren: dass sie fast nie zu Ende gehen. Die Welten, in denen die Spieler*innen unterwegs sind, sind inzwischen unendlich und es gibt immer noch etwas zu tun. Dieses »Mal-eben-noch« unter Kontrolle zu kriegen, mit einem Spiel aufhören zu können, auch wenn es noch nicht zu Ende gespielt ist, ist eine der ganz großen Herausforderungen von virtuellen Spielen. Sehr viele Spiele versuchen, genau das zu verhindern. Sie schaffen systematisch Anreize, immer weiterzuspielen. Gemeinsam zu trainieren, ein Spiel bis morgen oder bis zum nächsten gemeinsamen Termin zu unterbrechen, ist eine gute Voraussetzung, damit die Beschäftigungen im World Wide Web nicht ausufern.

Medienfreie Zeit für alle

Familien sollten auch medienfreie Zeiten vereinbaren, die für alle gelten. Auch für die Eltern! Insbesondere beim gemeinsamen Essen sollten Fernsehen, Radio und vor allem das Handy ausgeschaltet sein. Psychotherapeut*innen empfehlen auch dringend, täglich Zeit mit ihren Kindern zu verbringen, in der sie ihre volle Aufmerksamkeit haben und in der es vor allem darum geht, zusammen zu sein und sich wohlfühlen. Das heißt auch: kein Computer, kein Laptop und kein Handy. Einfach nur Sie und Ihr Kind. Auch die Stunde vor dem Schlafengehen sollte medienfreie Zeit sein.

Reale Beziehungen sind das Wichtigste

Direkter Austausch mit Eltern und anderen Kindern in Kita und Schule sind für die psychische Gesundheit Ihrer Kinder sehr wichtig. Sich bei Eltern aufgehoben zu fühlen, ist einer der wichtigsten Faktoren, der Kinder psychisch stark macht. Kinder, die eine nahestehende Person haben, an die sie sich jederzeit mit Sorgen wenden können, sind viel belastbarer als Kinder, denen eine solche Vertrauensperson fehlt. Aber auch der unmittelbare Austausch mit anderen Kindern in Kita, Schule oder Sportverein sind wichtig für eine gesunde psychische Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Dieses Zusammen sein mit anderen ist zwar selten konfliktfrei, aber es ist eine dauerhafte Beziehung, die sie gestalten lernen. In den sozialen Medien geht es häufig darum, Gleichgesinnte zu finden und sich von anderen abzugrenzen. Solche Kontakte sind auch leicht abzubauen, indem man einfach nicht mehr antwortet oder einen Account löscht. Die Herausforderung, mit anderen über den Moment und Tag hinaus klarzukommen, ist wesentlich für die Entwicklung einer emotional und sozial kompetenten Person. Unterstützen Sie deshalb »Real-Life«-Kontakte, schlagen Sie Treffen mit anderen vor oder helfen Sie, einen Kurs oder Verein zu finden, wenn sich ein besonderes Interesse abzeichnet.

Feste Regeln

Kinder brauchen Orientierung und deshalb Regeln. Kinder brauchen es, sich daran zu reiben, Grenzen auszutesten. Regeln setzen heißt deshalb auch, sie immer wieder zu begründen und durchzusetzen. Das Durchsetzen braucht manchmal Zeit, manchmal viel Zeit. Und Geduld. Und Pausen, auch für die Eltern. Aber Kinder brauchen Regeln. Viel zu viele Jugendliche haben jedoch keine klaren Regeln, die festlegen, wann, wie oft und wie lange sie das Internet nutzen dürfen.

Die »3-6-9-12«-Regel

Die »3-6-9-12«-Regel ist eine erste grobe Orientierung. Sie besagt:

- 3** keine Bildschirmmedien unter 3 Jahren
- 6** keine Spielekonsole unter 6 Jahren
- 9** kein Smartphone unter 9 Jahren
- 12** keine unbeaufsichtigte Computer- und Internetnutzung unter 12 Jahren

Bis Drei Jahre: Direkte Zuwendung

Was Ihr Kind in den ersten drei Jahren am meisten braucht, um sich gesund zu entwickeln, ist Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit und direkte Zuwendung. In dieser Zeit sollten Sie daher auf Bildschirmmedien wie Fernsehen, Video, Computer, Spielekonsole, Smartphone und Tablet weitestgehend verzichten. Das betrifft generell Ihre eigene Mediennutzung, wenn die Kinder anwesend sind. Schalten Sie das Radio aus, wenn Sie ihr Kind füttern und stecken Sie das Handy weg, wenn Sie mit Ihrem Kind auf dem Spielplatz sind.

Körperliche Nähe, Blicke, Berührungen sind wichtig

Gerade in den ersten drei Jahren haben Kinder entscheidende Entwicklungsaufgaben zu bewältigen. Eine stabile Bindung zu den Eltern ist hierfür die

TIPP: »Schau hin!«

»Schau hin!« hat das Ziel, Eltern und Erziehende mit vielen alltagstauglichen Tipps und Empfehlungen zu unterstützen und ihre Kinder im Umgang mit Medien zu stärken. Die Webseite bietet auch einen regelmäßigen Newsletter, mit interessanten Themen, empfehlenswerten Apps und Webseiten sowie regelmäßigen Updates zur digitalen Medienwelt. Hier können Sie sich für den Newsletter anmelden:

➤ www.schau-hin.info

Grundlage. Damit Kinder eng gebunden sind, brauchen sie in dieser Zeit einen intensiven Austausch mit ihren engsten Bezugspersonen und deren ungeteilte Aufmerksamkeit. Sie brauchen körperliche Nähe, Blicke, Berührungen, Worte und Aufeinander-Eingehen. Die Eltern-Kind-Beziehung mit enger emotionaler Bindung stellt einen der wichtigsten und am stärksten abgesicherten Faktoren für die gesunde Entwicklung eines Kindes dar. Seien Sie aufmerksam und verfügbar.

Die Welt mit allen Sinnen entdecken

Außerdem brauchen Kinder für eine gute Entwicklung die Anregung aller Sinne: tasten, hören, sehen, riechen und schmecken. Wichtig ist die direkte Erfahrung mit den Händen. Ermöglichen Sie dies Ihrem Kind. Bieten Sie Ihrem Kind verschiedene Spielmöglichkeiten an, lassen Sie es aber selbst entscheiden, was es spielen möchte, und akzeptieren Sie die Entscheidung. Spielen Sie mit dem Kind gemeinsam – auch wenn es das zwanzigste Mal den gebauten Turm umkippt oder den Sand immer wieder von A nach B schippt. Außerdem sollten Sie ab sechs Monaten gemeinsam mit Ihrem Kind Bilderbücher anschauen und vorlesen.

Videochats mit Verwandten

Videochats mit Verwandten, die weit entfernt wohnen, sollten möglich sein, allerdings nicht täglich und über lange Zeit. Das überfordert das Kind. Kinder haben Schwierigkeiten, Informationen von der zweidimensionalen Bildschirmenebene in die dreidimensionale Realität zu übertragen. ●

Drei bis Sechs Jahre: Vorlesen und die Sendung mit der Maus

Lesen Sie Ihrem Kind in diesem Alter regelmäßig vor. Machen Sie daraus ein tägliches Miteinander zu einer festen Lesezeit, ein Ritual, auf das Sie sich genauso freuen wie das Kind. Im Alter von drei bis sechs Jahren sind auch Hörspiele eine interessante Abwechslung. Insgesamt sollten die Kinder aber in diesem Kita-Alter nicht mehr als 45 Minuten Musik oder Texte hören und nicht mehr als 30 Minuten fern- oder Videos sehen.

Kita-Kinder können noch nicht selbstständig darüber entscheiden, welche Sendungen für ihr Alter gedacht sind. Altersgerecht sind zum Beispiel die Sesamstraße, die Sendung mit der Maus oder das Sandmännchen, die häufig auch als App verfügbar sind. Der Kinderkanal bietet eine breite Palette an Sendungen für alle Altersgruppen.

Altersgerechte Programme können durchaus die Wahrnehmung schulen, die Entwicklung der Sprache fördern und eine breitere Vorstellung von der Welt schaffen. Auch dabei sollten Sie vor allem die Nähe und den Austausch mit Ihrem Kind suchen und das Fernsehen zu einer gemeinsamen Sache machen. Danach sollten die Kinder sich erst einmal austoben können.

Spiel und Lern-Apps

Am besten lernen Kinder durch unstrukturiertes Spiel, bei dem sie allein oder mit anderen die Welt entdecken. Aber je älter die Kinder werden, desto

häufiger nutzen auch Kitas strukturierte Spiele, um die Kinder auf die Schule vorzubereiten. Eine Ergänzung dazu sind Lern-Apps für das Smartphone oder Tablet. Wir wissen bisher noch zu wenig, wie gut sie sind, um Worte zu lernen, rechnen zu üben oder das räumliche Vorstellungsvermögen zu entwickeln. Seien Sie deshalb kritisch, welche Apps Sie nutzen. Die Apps sollten dem Kind Zeit lassen, keinen Zeitdruck aufbauen und auch Pausen zwischen den Übungen machen. Auch die »Sendung mit der Maus« bietet spielerische Übungen, die Wahrnehmung und Denken schulen. Probieren Sie die Apps ohne Ihr Kind aus und spielen Sie sie auch wiederum gemeinsam mit ihm.

Nicht das Kind ablenken, um selbst ungestört zu sein

Es ist verführerisch, das Kind mit einer App oder einer Sendung zu beschäftigen, um mal zehn Minuten Ruhe zu haben oder telefonieren zu können. Eltern haben verständlicherweise immer wieder das Gefühl, nichts mehr in Ruhe erledigen zu können. Darum ist es verführerisch, das Kind mit dem Smartphone zu beschäftigen, weil es dann erst einmal beschäftigt ist und nichts anderes will.

Eltern sollten sich aber nicht täuschen: Das Kind merkt es unterschwellig, dass es geparkt wird. Außerdem gibt es Hinweise, dass diese Konfliktvermeidung der Eltern dazu führt, dass das Kind weniger gut lernen kann, seine Gefühle zu regulieren. Kinder können lernen, geduldig zu sein und zu warten, bis die Eltern zu Ende telefoniert haben. Es kann allerdings sein, dass deshalb das ein oder andere Telefonat scheitert, weil das Kind noch nicht abwarten kann, bis es an der Reihe ist. ●

Sechs bis Acht Jahre: Gemeinsam über Filme reden

Mit zunehmendem Alter sollte Ihr Kind lernen, selbst auszuwählen, was es an Sendungen und Programmen hören oder sehen möchte. Dabei werden Eltern immer mehr zur Berater*in. Wenn Sie die Sendung weiter mit Ihrem Kind schauen, können Sie sich auch weiter gemeinsam austauschen: »Warum war das Krümelmonster so traurig?« Diskutieren Sie gemeinsam, ob und warum Ihnen ein Spiel gefallen hat und ob Sie es nochmals spielen wollen.

Gutscheine für Computer und Fernseher

Damit Ihr Kind lernen kann, seine Zeit am Computer oder Fernseher einzuteilen und zu begrenzen, sind Zeit-Gutscheine nützlich. Ihr Kind hat zum Beispiel für jeden Tag drei Gutscheine à 15 Minuten gut und kann diese einlösen, wenn es das möchte.

Vorlagen für Mediengutscheine finden Sie hier:

- www.klicksafe.de/eltern/kinder-von-3-bis-10-jahren/nutzungszeiten-und-regeln

Und schließlich: Knüpfen Sie nicht diese Zeit an Schulnoten, Leistungen beim Sport oder andere Erfolge. Das verdirbt den Kindern den Spaß am Lernen. Lernen sollten sie so lange wie möglich, weil sie das interessiert, was sie da lernen.

Kein Fernseher oder Computer im eigenen Zimmer

Kinder sollten in diesem Alter Fernsehen und Internet nur zusammen mit ihren Eltern nutzen. Dazu gehört auch, dass sie keinen Fernseher oder PC im eigenen Zimmer haben sollten. Oder wie es der Leiter einer Suchtberatung formulierte: »Ein Computer im Kinderzimmer ist so, als würden Sie da täglich einen Kasten Bier reinstellen.« ●

Diskutieren Sie gemeinsam, ob und warum Ihnen ein Spiel gefallen hat und ob Sie es nochmals spielen wollen.

Neun Jahre: Das Smartphone-Alter beginnt

Gute Frage: Ab wann darf ein Kind ein eigenes Smartphone haben? Erst einmal eine andere Frage: Ab wann haben Kinder heute eins? Antwort: Drei Viertel der Kinder besitzen mit 10 bis 11 Jahren ein eigenes Smartphone. Mit dem Smartphone haben sie einen eigenen Weg ins Internet. Dieser Zugang ist kaum mehr zu kontrollieren. Im Netz finden sie alles, was sie sich vorstellen können, und auch einiges, was sie sich nicht vorstellen möchten. Im Netz finden sich Freund*innen, Spiele, Videos, gute Tipps und großer Mist, politische und sexuelle Verführer*innen, Pornos, Gewaltvideos. Von Freund*innen und anderen Schüler*innen werden Ihre Kinder lernen, wo man was im Internet findet und wie man Filter und Sperren umgeht. Ihre Kinder werden sich eventuell bald besser mit dem Smartphone auskennen als Sie selbst. Deshalb gute Frage: Ab wann sollte ein Kind ein eigenes Smartphone besitzen? Nach der »3-6-9-12«-Regel bis zum neunten Lebensjahr auf jeden Fall keins. Vor der Anschaffung sollten Sie mit Ihrem Kind darüber reden, was es bei einem Smartphone beachten sollte. Ein Liste der Punkte liegt der Checkliste »Erstes Smartphone« zugrunde. Die Checkliste finden Sie unter:

- www.schau-hin.info/grundlagen/ist-mein-kind-reif-fuer-ein-smartphone

Probieren Sie die Funktionen des Handys gemeinsam aus, surfen Sie gemeinsam im Netz und nutzen Sie Apps gemeinsam. Reden Sie mit Ihrem Kind über die möglichen Risiken, zum Beispiel von In-

App-Käufen, Verletzung von Urheberrechten und der Preisgabe persönlicher Daten. Mit einem Smartphone kann Ihr Kind alle Wege im Internet erkunden: die Hauptstraße, die Nebenstraßen und auch die dunklen Gassen.

Das Smartphone sicher einrichten

Richten Sie das Smartphone sicher ein, am besten gemeinsam mit Ihrem Kind. Infos dazu finden Sie unter:

- www.klicksafe.de/smartphones/sicherheit-wie-schuetze-ich-das-smartphone

TIPP: Hier finden Sie ein Informationsblatt, das in konkreten Schritten zeigt, wie man die wichtigsten Schritte zum Schutz am Smartphone vornimmt:

- www.klicksafe.de/eltern/technischer-schutz

Surf-Führerschein und Kinder-Suchmaschine

Mit dem Surfschein vom Internet-ABC lernen Kinder, sich sicher im Internet zu bewegen:

- www.internet-abc.de/eltern/familie-medien/surfschein

TIPP: Für den Einstieg sind Kindersuchmaschinen geeignet:

- fragFINN: www.fragfinn.de
- Helles Köpfchen: www.helles-koepfchen.de
- Blinde Kuh: www.blinde-kuh.de

Zehn bis 13 Jahre: Eltern als Gesprächs- partner*innen

Im Alter von zehn bis 13 Jahren verlieren Kinder ihre Kindlichkeit und werden zu Jugendlichen. Sie beginnen, sich von den Eltern zu lösen. Das, was Freund*innen sagen und tun, wird immer wichtiger, nicht selten sogar wichtiger als das, was Eltern möchten. Sie dürfen sich allerdings sicher sein, dass Sie weiterhin der Halt und das große Vorbild für Ihre Kinder sind. Aber im alltäglichen Miteinander zeigen Ihre Kinder dies immer weniger

Warnung: Glücksspiel

Glücksspiele sind in Deutschland für Kinder und Jugendliche verboten. Deshalb ist ihnen auch verboten, Casinos oder Spielhallen zu betreten. Online-Casinos erhalten in Deutschland keine Lizenz und sind illegal. Das Internet kennt jedoch keine Landesgrenzen. Deshalb sind Online-Glücksspiele auch in Deutschland möglich. In vielen Online-Casinos kann man sich mit falschem Namen registrieren. Um aktiv spielen zu können, muss die Nutzer*in zwar in der Regel ein Konto aktivieren, für das eine Kreditkarte oder ein Bankkonto hinterlegt werden muss. Jugendliche können dafür allerdings auch die Kreditkarte von älteren Freund*innen oder Geschwistern oder auch der Eltern nutzen. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Online-Glücksspiele. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht Ihre Kreditkarten nutzen kann. Setzen Sie Filter ein, damit Ihr Kind vor Glücksspiel-Seiten geschützt ist. ●

und die Reibereien nehmen zu. Das Anderssein und das Eine-eigene-Persönlichkeit-entwickeln wird immer wichtiger für die Kinder – und das bekommen die Eltern zu spüren. Deshalb nutzen Kinder in diesem Alter auch viel stärker WhatsApp, Facebook und Instagram. Sich selbst darzustellen und rauszukriegen, was die anderen gut oder schlecht finden, wird jetzt zu einer sehr wichtigen Beschäftigung.

Gesprächspartner*in sein

Fast jede Jugendliche* hat jetzt ein eigenes Smartphone. Eltern können immer weniger kontrollieren, wie lange und wofür ihre Kinder das Internet nutzen. Regeln und Absprachen verlieren ihre bindende Wirkung. Bleiben Sie hartnäckig, verhandeln Sie weiter. Ein Computer oder Fernseher hat immer noch nichts im Kinderzimmer zu suchen. Aber für Eltern beginnt jetzt eine Zeit des Umlernens. Eltern müssen nun lernen, zu einer Gesprächspartner*in ihrer Kinder zu werden. Das, was Sie für Ihre Kinder möchten, wird immer häufiger nicht mehr das sein, was die Kinder selbst wollen.

Ihre Kinder lernen jetzt nicht mehr Gehen und Fahrradfahren oder Lesen und Schreiben, sondern mit anderen außerhalb der Familie klar zu kommen, ihr Selbstverständnis mit Freund*innen und Mitschüler*innen zu entwickeln und sich in der Gesellschaft zu bewegen. Auch wenn bei Konflikten Ihre Kinder immer heftiger ihre Interessen vertreten, sollten Sie nicht das Vertrauen Ihrer Kinder verlieren. Der Streit um das Smartphone sollte nicht dazu führen, dass sich Ihr Kind abwendet und Ihnen nicht mehr von seinen Sorgen und Nöten erzählt. Es könnte noch Ihre Hilfe bei viel wichtigeren Problemen als dem Smartphone benötigen – und dann sollte es keine Scheu haben, Ihnen davon zu erzählen. ●

13 bis 17 Jahre: Die Kinder machen immer mehr ihr Ding

In dieser Altersphase beginnen Kinder, eigenständiger und unabhängiger von ihren Eltern zu werden. Dazu gehört, dass Sie nicht mehr alles erfahren. Mit Freund*innen schaffen Sie sich eine eigene Welt, zu der Sie nicht immer Zugang haben.

In dieser Altersspanne haben die meisten Eltern auch die heftigsten Konflikte, insbesondere um Computerspiele. Die Spiele, die Ihre Kinder spielen, beanspruchen immer mehr Zeit. Häufig müssen die Spieler*innen eines Teams über Stunden zusammen virtuelle Kampfmarathons bestehen, um erfolgreich zu sein. Manchmal verabreden sie sich auch, um ganze Wochenenden gemeinsam durchzuspielen. Die besonders erfolgreichen Spieler*innen treten sogar in internationalen Wettkämpfen gegeneinander an. Um so gut zu sein, müssen die Spieler*innen täglich stundenlang trainieren.

Einhaltung von Regeln weiter einfordern

Die gemeinsamen Onlinespiele und -wettkämpfe können eine ungeheure Eigendynamik entwickeln. Es kann sein, dass die Spieler*innen deshalb Schule, Ausbildung und Hobbys vernachlässigen. Auch dann sollten Sie nicht lockerlassen und die Einhaltung von Regeln einfordern, aber Ihre Chancen sin-

ken, dass Sie damit Gehör finden. Ein Ex-Online-Junkie hat Eltern geraten: »Stellen Sie sich nicht zwischen einen Spielsüchtigen und seinen Rechner. Dann sind Sie keine Eltern mehr, sondern nur noch ein Hindernis, und zwar ein Hindernis, das er umgehen wird.«

Entscheidend ist, ob das Online-Spielen grenzenlos wird

Ein Hobby, das hohen Einsatz und viele Stunden Training in der Woche verlangt, ist noch keine psychische Erkrankung. Auch Jugendliche, die in Fußball- oder Basketballigen spielen, haben mehrmals wöchentlich Training und tagelange Trainingscamps oder Turniere (siehe Interview mit Alexander »bono« Rauch, Europameister im virtuellen Fußballsport, Seite 52–53). Entscheidend ist, ob das Online-Spielen grenzenlos wird, ob überhaupt noch zeitliche Grenzen eingehalten werden und ob alles andere dafür vernachlässigt wird. Ein Warnzeichen ist beispielsweise, wenn eine Spieler*in reale Treffen mit Freund*innen aufgibt und nur noch Kontakt zu anderen Spieler*innen im Internet hat. Zocken ohne Ende kann dann zu einer Sucht werden. Es kann aber gut sein, dass Sie als Eltern in eskalierenden Konflikten mit Ihren Kindern, die sich immer selbstständiger machen, nicht mehr weiterwissen. In dieser Situation brauchen erst einmal Sie Beratung und Unterstützung. Suchen Sie eine Beratungsstelle für Internetsucht. Gehen Sie zu einem Elternabend. So wie Sie sind viele Eltern zunächst ratlos. Mit den anderen Eltern und den Expert*innen für Internetsucht können Sie sich beraten, was noch möglich ist (siehe Seite 38). ●



Schwerpunkt: Regeln und Absprachen

Kinder brauchen Regeln – auch für das Internet. Eltern sollten mit ihren Kindern Absprachen treffen, wann, wie lange und wofür das Internet genutzt werden darf. Aber Regeln werden nicht eingehalten, Absprachen gebrochen. Dann kommt es zum Streit. Deshalb ein paar Zeilen, was hilft, damit Regeln eingehalten werden, oder wie Eltern richtig mit Kindern streiten. Manchmal geht es halt nicht anders.

Regeln gemeinsam aushandeln

Damit Regeln eingehalten werden, sollten sie nicht einfach aufgestellt, sondern mit dem Kind ausgehandelt werden. In Ruhe und nicht erst dann, wenn etwas schiefgegangen ist. Dabei ist es wichtig, über Grenzen zu sprechen, die eingehalten werden müssen, und über Spielräume, die genutzt werden dürfen. Bei den Grenzen sollte das Quengeln der Kinder keinen Erfolg haben. Falls Sie es noch nicht wissen: Die anderen Kinder dürfen immer schon alles und Sie sind

die einzigen Eltern, die immer noch alles verbieten. Nehmen Sie sich für das Aushandeln Zeit. Lassen Sie Ihrem Kind Zeit, über die Diskussion nachzudenken. Wenn Sie an einen toten Punkt kommen, schlagen Sie vor: Wir reden dann und dann weiter. Lassen Sie nicht locker. Bestehen Sie darauf, bestimmte Fragen gemeinsam zu klären und zu Absprachen zu kommen. Verlangen Sie ehrliche Antworten. Ertragen Sie ehrliche Antworten. Verhandeln Sie weiter. Finden Sie die Lösung für Ihre Familie. Das können auch andere Lösungen sein, als wir empfehlen.

Der Medienvertrag – Regeln für die ganze Familie

Regeln werden eher eingehalten, wenn für alle Regeln gelten – auch für die Eltern. Alle sollten Grenzen akzeptieren, wann und wie lange insbesondere Smartphone, Tablet oder Laptop genutzt werden dürfen. Es hilft, die Regeln schriftlich in einem Vertrag festzuhalten. Alle sollten ihn unterschreiben. Eine Vorlage für einen solchen Vertrag finden Sie unter:

➤ www.mediennutzungsvertrag.de

Auch hier gilt: Passen Sie den Vertrag an Ihre Familie an.

Bestehen Sie auf Regeln, auch wenn sie nicht eingehalten werden

Regeln werden gebrochen. Auch von Erwachsenen. Kinder testen Grenzen aus, das ist normal. Kinder werden älter. Regeln und Spielräume müssen deshalb von Zeit zu Zeit neu verhandelt werden. Es ist jedoch wichtig, auf das Einhalten der ausgehandelten Regeln zu bestehen. Erinnern Sie Ihr Kind daran, was Sie gemeinsam beschlossen haben. Erklären Sie es ihm erneut und machen Sie deutlich, dass die Regeln gelten.

Ausnahmen dürfen sein

Keine Regel ohne Ausnahmen. Manchmal gibt es gute Gründe, weshalb eine Regel nicht einzuhalten ist. Zum Beispiel, wenn für eine Schulaufgabe im Internet recherchiert werden muss und dafür mehr Zeit als normal notwendig ist. Omas und Opas haben meist grundsätzlich das Recht, Regeln großzügig auszuliegen. ●

Wenn Regeln nicht eingehalten werden – Elternberatung und Elterntrainings

Um Regeln und Grenzen wird in allen Familien gestritten. Konflikte sind normal. Manchmal eskaliert der Streit und die Gespräche brechen ab. Die Eltern drohen und strafen, die Kinder ziehen sich zurück und suchen nach Wegen an den Regeln und den Eltern vorbei. Konflikte um Computerspiele oder soziale Medien können manchmal alle Gespräche in der Familie lähmen. Keiner redet mehr mit dem anderen. Manchmal müssen auch Eltern noch lernen, so zu streiten, dass es das Familienleben nicht gefährdet.

Wilde Mädchen und sanfte Kerle – Geschlechterrollen

Jungen spielen häufiger Computerspiele, Mädchen nutzen öfter soziale Medien. Rund die Hälfte der Mädchen sieht am liebsten Castingshows, allen voran Germanys Next Topmodel. Jungen bevorzugen Sitcoms, The Simpsons oder Big Bang Theory. Immer noch prägen eindeutige Vorstellungen darüber, wie ein Junge oder ein Mädchen zu sein hat, die Geschlechterrollen

Erziehungs- und Familienberatung

In solchen Fällen können Erziehungs- und Familienberatungsstellen helfen. In Deutschland gibt es über 1.000 Erziehungs- und Familienberatungsstellen. Sie sind praktisch in jeder Stadt und Gemeinde zu finden. Die Beratung ist streng vertraulich und kostenlos. Und sie helfen nicht nur Eltern, sondern auch Kindern und Jugendlichen. Adressen finden Sie hier:

➤ www.bke.de

Es reicht die Eingabe der Postleitzahl oder des Wohnortes aus.

in den Medien und damit auch das Verhalten von Jugendlichen. Die Realität ist jedoch weit weniger eindeutig und vielfältiger. Es gibt viel häufiger wilde Mädchen und sanfte Kerle, als es Filme und Computerspiele vermuten lassen. Mädchen, die sich für »Jungs-Sachen« interessieren, brauchen aber Unterstützung, auch von den Eltern. Mädchen, die gerne mit dem Fußball dribbeln, sind genauso normal wie Jungs mit Ohrringen oder lackierten Nägeln. Jungs und Mädchen sollten ausprobieren können, was sie mögen. Es tut ihnen gut, wenn die Eltern sie darin ausdrücklich bestärken.

Eltern sollten ihren Kindern außerdem dabei helfen, ihre Sexualität möglichst frei von sozialen Normen zu entdecken und zu entwickeln. Das kann

Das Elterntraining – Triple P

Besser erziehen lässt sich lernen. Dass etwas schief läuft, ist meist nicht zu übersehen und zu überhören. Sich Hilfe von außen zu holen, ist nicht immer einfach. Aber manchmal sind es schon kleine Veränderungen, die viel bewirken, um wieder zu einem positiven und liebevollen Miteinander in der Familie zurückzufinden.

Ein Programm, dessen Wirksamkeit vielfach wissenschaftlich belegt ist, ist das Elterntraining Triple P. Das Programm ist sehr praktisch orientiert. Die Eltern können in kleinen Schritten lernen, wie sich Kinder stärker akzeptiert und aufgehoben fühlen, aber auch Grenzen akzeptieren und Enttäuschungen ertragen lernen. Nähere Informationen finden Sie hier:

➤ www.triplep.de

sogar bedeuten, überhaupt von heterosexuellen Stereotypen abzuweichen. Manche Kinder entwickeln eine sexuelle Orientierung für das gleiche Geschlecht. Manches Kind fühlt sich sogar fremd im eigenen Körper. Seien Sie möglichst offen für die sexuelle Orientierung und das Bild vom eigenen Geschlecht, die Ihr Kind entwickelt. Das Internet kann hierbei sehr helfen, weil Jugendliche dort schnell Gleichgesinnte auf der ganzen Welt finden und Erfahrungen, Fragen und Sorgen austauschen können. Viel mehr, als das häufig im realen Leben der Fall ist. ●

Kinderbücher jenseits von frechen Jungs und hübschen Prinzessinnen finden Sie unter:

➤ www.gender-kinderbuch.de

Schwerpunkt: Pornografie

Das Internet führt auch dazu, dass bereits Kinder pornografische Videos sehen – teilweise sogar ungewollt. Das Smartphone ist allgegenwärtig, ob das eigene oder das von Freund*innen. Pornos sind eines der »krassen« Dinge, die sich Jugendliche häufig sehr früh ansehen – manchmal als Mutprobe in der Clique, häufig aus Neugier, nicht selten aber auch als Erkunden und Ausprobieren von Sachen, mit denen sich Erwachsene beschäftigen. Rund die Hälfte der Jugendlichen berichtet, dass ihr erster Kontakt mit Pornos ungewollt war, weil zum Beispiel auf einer Party oder auf dem Schulhof pornografische Bilder auf dem Handy herumgereicht wurden.

Jugendliche sehen immer früher Pornos

Jugendliche kommen immer früher in Kontakt mit Pornos. Laut einer Studie aus dem Jahr 2016 haben 28 Prozent der befragten 11- bis 12-Jährigen schon mal pornografische Bilder oder Videos gesehen. Bei den 15- bis 16-Jährigen sind es 65 Prozent. Einer Studie der Universitäten Münster und Hohenheim aus dem Jahr 2018 zufolge hat fast die Hälfte der befragten 14- bis

20-Jährigen im Netz schon mal Hardcore-Pornografie gesehen. Zeitschriften, Fernseher und DVDs spielen nur noch eine untergeordnete Rolle.

Jugendliche sehen jedoch keineswegs regelmäßig Pornos. Die meisten Mädchen finden Pornografie abstoßend. Nur ein Prozent der Mädchen sieht regelmäßig Pornos. Viele Jungen schockieren Pornos dagegen weniger. Sie nutzen Pornos, um etwas zu lernen, und finden sie erregend. Gut ein Drittel klickt »hin und wieder« Pornos an, fast jeder Zehnte nutzt sie regelmäßig, hauptsächlich zum Masturbieren.

Wirkung von Pornos noch nicht ausreichend erforscht

Die heutige Generation entdeckt Sexualität nicht mehr, indem sie körperliche Kontakte Schritt für Schritt ausprobiert, sondern hat schon viele sexuelle Praktiken gesehen, bevor sie selbst Sex hat. Welche Folgen das frühe Betrachten von Pornos für Jugendliche hat, ist wissenschaftlich noch nicht abschließend geklärt. Auch hier stellt sich insbesondere die Frage, inwieweit Jugendliche zwischen Pornos, in denen Frauen nicht selten unterwürfig sind oder missbraucht werden, und dem tatsächlichen Sexualleben unterscheiden. Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen erleben, dass Pornos die Erwartungen an die Sexualität mit einer realen Partner*in prägen können.

So gab in einer Befragung von Jugendlichen in Großbritannien rund die Hälfte der Jungen und rund 40 Prozent der Mädchen an, dass sie Pornos realistisch fanden. Ein Teil der Jugendlichen ist daran in-

TIPP: Webseiten für Jugendliche zur Sexualität

Wenn Ihr Kind nicht mit Ihnen über Pornos sprechen möchte, können Sie es auch auf Informationen dazu im Netz aufmerksam machen. Auf den folgenden Seiten können Jugendliche via Chat Fragen rund um das Thema Sexualität stellen:

- www.loveline.de
- www.profamilia.sextra.de
- www.liebe-lore.de

teressiert, das nachzuahmen, was im Porno gesehen wurde. Der Anteil derjenigen, die Sex so praktizieren wollen, wie sie ihn in Pornos gesehen haben, steigt mit dem Alter erheblich an: Bei den 11- bis 12-Jährigen ist es gut ein Fünftel, bei den 13- bis 14-Jährigen sind es 39 Prozent und bei den 15- bis 16-Jährigen schon 42 Prozent. Dieser Nachahmungswunsch hat durchaus reale Folgen. Beispielsweise hat die Erfahrung mit Analverkehr unter Jugendlichen stark zugenommen: Hatten 1990 noch sieben Prozent der jungen Frauen Analverkehr ausprobiert, so sind es heute schon 25 Prozent. Bei jungen Männern stieg der Anteil von drei auf 16 Prozent.

Jüngere Kinder vor Pornos schützen

Jüngere Kinder können pornografische Darstellungen in Bildern und Filmen erschrecken, verstören und verängstigen. Deshalb ist es wichtig, dass Eltern Porno-Webseiten auf dem Smartphone oder dem Computer ihres Kindes sperren. Das schützt Ihr Kind aber nicht davor, dass zum Beispiel auf dem Schulhof oder im Freundeskreis gemeinsam Pornos gesehen werden. Reden Sie deshalb schon mit 10- bis 11-Jährigen darüber, dass es im Internet Bilder und Filme gibt, in denen Menschen miteinander Sex haben. Erklären Sie Ihrem Kind, dass diese Bilder und Filme nur etwas für Erwachsene sind. Zeigen Sie Interesse, mit ihm über seine Erfahrungen zu sprechen, wenn es Pornos gesehen hat. Es hilft auch, selbst davon zu erzählen, wie die eigenen ersten sexuellen Erfahrungen waren.

Mit Jugendlichen über Pornografie reden

Nicht jedem Erwachsenen fällt es leicht, über Sexualität zu sprechen. Doch Eltern sollten Gespräche über Sexualität nicht einfach den Lehrer*innen überlassen. Eltern können davon berichten, wie sie sich körperliche Nähe und sexuelle Erregung vorstellen. Stärken Sie Ihr Kind, insbesondere Mädchen, wenn sie sich von Oral- und Analverkehr abgestoßen fühlen. Scham und Ekel sind keine Empfindungen, die sie übergehen sollten. Erklären Sie, dass Scham vielmehr eine gute Sache ist, ein starkes Gefühl, das jeder kennt. Scham schützt unsere Intimität. Machen Sie Ihrem Kind Mut, auf seine Gefühle zu achten und Liebe und Sexualität mithilfe eigener Empfindungen zu entdecken.

Verbreiten von Pornografie an Minderjährige ist strafbar

Pornografische Fotos und Videos anschauen ist nicht verboten. Wer jedoch unter 18-Jährigen pornografische Bilder anbietet, überlässt oder zugänglich macht, begeht eine Straftat (§ 184 StGB). Das gilt auch für Jugendliche, die anderen Jugendlichen Pornos oder deren Links weiterleiten. Der Austausch von Pornos zwischen Jugendlichen hat in den vergangenen Jahren zu deutlich mehr Strafverfahren geführt. Auch bei Kindern kam es schon zu polizei-

Sexuelle Praktiken sind sehr unterschiedlich. Für Jungen und Mädchen geht es darum, ihre Sexualität entdecken zu können, die zu ihnen passt. Pornos sind viel zu häufig geprägt von Fantasien männlicher Dominanz und weiblicher Unterwürfigkeit. Dies mag als Rollenspiel von Erwachsenen, in dem beide Partner*innen sich und ihre Grenzen kennen, durchaus eine erregende Praxis sein. Bis dahin sollten Jugendliche jedoch die ganze Vielfalt auch an schüchternen und behutsamen Schritten entdecken können, um selbstbestimmt die eigene Sexualität zu entwickeln. ●

lichen Nachfragen. Die Jugendlichen wissen in der Regel nicht, dass sie etwas Verbotenes tun. Besonders kritisch sehen Polizei und Staatsanwaltschaft bei kinderpornografischen Bildern und Videos hin. Eltern sollten spätestens, wenn sie den Verdacht haben, dass ihre Kinder sich auf dem Handy Pornos anschauen, mit ihnen über den dort gezeigten Sex reden und auch klarmachen, dass der Austausch von Pornos sowie deren Links verboten ist. ●



»Sexuelle Gewalt wird letztlich normalisiert«

Interview mit **Tabea Freitag**, Psychologische Psychotherapeutin der Fachstelle Mediensucht »return« in Hannover

Wie kommen Kinder und Jugendliche das erste Mal in Kontakt mit Pornos?

Kinder kommen primär über ihr Smartphone in Kontakt mit Pornos, zufällig beim Surfen oder durch Links von Mitschüler*innen.

Mit welchen Folgen von Pornos werden Sie in Ihrer Arbeit konfrontiert?

Mit einem Suchtproblem, den daraus entstehenden Beziehungsstörungen und mit sexueller Gewalt. Ein 17-Jähriger schreibt uns: »Ich hab' meinen ersten Porno mit 9 gesehen. Mit 14 habe ich gemerkt, dass ich irgendwie nicht mehr ohne Porno kann und versuche momentan mehr oder weniger erfolgreich, nicht mehr zu konsumieren. Ich werde immer wie-

der rückfällig und merk einfach, dass ich da nicht alleine rauskomme. Was mich besonders gefasst hat, sind sehr gewalttätige Videos. Ich merke sehr, wie ich einfach keine Beziehung eingehen kann und auch nicht durch was anderes als Masturbieren kommen kann. Ich hab keine vernünftigen Beratungsstellen in meiner Nähe gefunden und hab deswegen euch angeschrieben.«

Hunderte erwachsene süchtige Männer, die wir in unserer Fachstelle therapeutisch begleitet haben, haben fast alle als Jugendliche mit dem Konsum begonnen. Die meisten suchen Hilfe, wenn ihre Partnerschaft an der Sucht zu zerbrechen droht.

Eltern rufen uns an, weil ihr Kind emotional abwesend und verstört wirkt und sie Filmclips auf seinem Smartphone gefunden



Tabea Freitag, Psychologische Psychotherapeutin der Fachstelle Mediensucht »return« in Hannover

haben, zum Teil auch Gewalt- oder Kinderpornografie. Viele Kinder sind von dem Gesehenen verwirrt und traumatisiert, werden die Bilder nicht mehr los. Aus Scham reden sie aber nicht von sich aus darüber. Sie erleben eine verwirrende Mischung aus Schock, Angst, Ekel und zugleich Neugier, Erregung, Kick und geraten nicht selten in den Sog, sich diesen emotional hochwirksamen Cocktail immer wieder zu holen. Sie merken, dass der Konsum ein schnell wirksames Mittel gegen Langeweile, Stress, Frust oder Einsamkeit ist. So kann eine heimliche Sucht entstehen.

Gibt es in Bezug auf den Konsum und die Folgen Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen?

Die Auswirkungen sind abhängig von der Regelmäßigkeit und Häufigkeit des Konsums,

aber auch dem Einstiegsalter. Jungen konsumieren wesentlich häufiger als Mädchen: Mehr als 70 Prozent der 14- bis 17-jährigen Jungen mehrmals wöchentlich bis täglich (WDR Quarks & Co, Umfrage 2017). Häufiger Pornokonsum fördert eine sexualisierte Wahrnehmung. Jungen nehmen Mädchen verstärkt als Sexobjekt wahr, Mädchen dagegen sich selbst. Mädchen sagen uns, dass sie Pornos schauen, um sich auf das vorzubereiten, was Jungen von ihnen erwarten. Viele Mädchen stehen unter enormem Druck, im Intimbereich auszusehen wie Pornostars und pornotypische, oft genug gewalttätige Praktiken mitzumachen, auch wenn sie das als schmerzhaft, ekelig oder entwürdigend erleben. Sie wollen nicht als prüde gelten oder die Beziehung riskieren. Sexuelle Gewalt wird so letztlich normalisiert.

Sexuelle Übergriffe unter Kindern und Jugendlichen haben zugenommen. Was sind Ihre Erfahrungen als Therapeutin? Gibt es Zusammenhänge mit Pornokonsum?

Als Psychotherapeutin bin ich seit circa 15 Jahren vermehrt mit sexuellem Missbrauch bei jungen Frauen durch minderjährige Täter – Bruder, Mitschüler, Nachbar ... – konfrontiert, die nach Pornokonsum das Gesehene umgesetzt hatten. Kinder und Jugendliche können die stark erregenden, ihre eigenen Grenzen verletzenden Filme nicht einordnen. Und manche wollen das auch real, an anderen nachmachen, denn Pornos vermitteln ja ein vermeintliches Recht auf Sex, wie und wann immer ich will. Das fördert sexuelle Übergriffe, auch in jungen Paarbeziehungen.

Jugendliche sind neugierig, wollen Neues ausprobieren und ihre eigene Sexualität erkunden. Gibt es auch Formen der Pornografie, die für Kinder und Jugendliche unproblematisch sind?

Nein! Abgesehen davon, dass das Zugänglichmachen von Pornografie an unter 18-Jährige einen Straftatbestand nach § 184 StGB darstellt, bedeutet der Konsum von Pornografie, dass Kinder und Jugendliche ihre eigene Entdeckungsreise von Sexualität gestohlen bekommen.

»Der Konsum von Pornografie bedeutet, dass Kinder und Jugendliche ihre eigene Entdeckungsreise von Sexualität gestohlen bekommen.«

Was können Eltern tun, um ihre Kinder vor Pornografie im Netz zu schützen?

Sie sollten sehr bewusst entscheiden, ab wann und unter welchen Bedingungen sie ihren Kindern einen Internetzugang ermöglichen. Eine geeignete Filterschutzsoftware kann eine hilfreiche Maßnahme sein. Entscheidend ist, dass Eltern gesprächsbereit sind und ihren Kindern signalisieren, dass sie nicht aus allen Wolken fallen werden, wenn ihr Nachwuchs auf pornografische Inhalte im Netz stößt.

Wie sollen Eltern mit ihren Kindern über Pornografie sprechen?

In jedem Fall unaufgeregt, ohne schlechtes Gewissen zu erzeugen, wenn im Browserverlauf Hinweise auf einschlägige Seiten auftauchen. Es empfiehlt sich, das Thema aktiv ohne konkreten Verdacht mit offenen Fragen anzusprechen, zum Beispiel: »Was würdest du tun, wenn du mal zufällig auf solchen Seiten landen solltest – würdest du es mir erzählen – wenn Nein, warum nicht?«

Fragen, die die Darsteller*innen als einzigartige Menschen mit Würde und Gefühlen sichtbar machen, können helfen, das Wertesystem der Pornoindustrie gemeinsam zu erkunden. »Machen die das alle freiwillig? Ist ihnen egal, dass jeder zuschauen kann? Was ist vermutlich nicht nett an diesem Job? Was wäre, wenn deine Schwester sowas machen würde? ...« Wichtig ist, dass Eltern sich zum Thema positionieren. Kinder und Jugendliche haben das Recht, die Position ihrer Eltern zum Thema zu hören, um sich daran abzuarbeiten und selbst eine eigene Haltung zu entwickeln.

Was können Eltern tun, wenn ihre Kinder trotz aller Gespräche und Absprachen immer weiter intensiv Pornos schauen?

In einem solchen Fall besteht der Verdacht, dass ein (beginnendes) Suchtverhalten vorliegt. Eltern sollten dann professionelle Hilfe suchen.

Weitere Informationen unter:

➔ www.return-mediensucht.de



Schwerpunkt: Cyber-Mobbing

Mobbing ist schon im realen Leben eine fiese Technik, andere zu beleidigen, zu bedrohen oder auszugrenzen. Das Internet aber scheint für Mobbing wie gemacht. Andere lächerlich oder schlecht zu machen, ist nirgendwo einfacher als in den sozialen Medien.

Die Anonymität im Netz erhöht das Risiko für Mobbing

Nicht immer ist klar, wer die Täter*in ist, weil sie sich hinter Decknamen verbirgt. Telegrammartige Kurznachrichten können dazu genutzt werden, andere zu beschämen und zu verunglimpfen. Wenn Decknamen möglich sind, kann man im Schutze der Anonymität andere schlecht reden.

Üble Nachrede und Hasskommentare sind durch das Internet alltäglich und allgegenwärtig geworden. Leider hat solches Cyber-Mobbing auch die Schulhöfe erreicht. Cyber-Mobbing ist für Jugendliche, die zu Opfern werden, besonders verletzend, weil sie sich gerade in der Altersphase befinden, in der sie sehr um Anerkennung durch andere ringen.

Cyber-Mobbing erreicht schnell viel mehr Personen als im realen Leben. Ein Klick und die ganze Schule lacht über einen. Ausgrenzungen über soziale Medien treffen häufig viel härter als spöttisches Gekuschel hinter jemandes Rücken. Außerdem vergisst das Netz nicht. Peinliche Informationen aus dem Netz zu löschen, ist nur schwer bis gar nicht möglich.

Mobbing-Opfer schämen sich oft

In einer Befragung gaben acht Prozent der Jugendlichen an, schon einmal selbst im Internet oder über das Handy fertig gemacht worden zu sein. Mehr als ein Drittel gab an, dass schon einmal jemand aus dem Bekanntenkreis über das Handy oder Internet fertig gemacht worden sei. Hingegen gaben nur sechs Prozent der befragten Eltern an, dass dies ihrem Kind schon einmal passiert sei. Eltern erfahren also längst nicht immer davon, wenn ihr Kind Mobbing-Opfer wurde. Ein Grund dafür ist, dass sich die

Opfer dafür schämen und das Gefühl haben, selbst daran schuld zu sein, ausgegrenzt und nicht gemocht zu werden.

Rund die Hälfte entwickelt psychische Beschwerden

Die Hälfte der Jugendlichen, die Opfer von Cyber-Mobbing werden, scheint die Niedertracht der anderen ohne psychische Folgen bewältigen zu können. Die andere Hälfte entwickelt jedoch Gefühle von Hilflosigkeit, Depressivität und Angst. Da die peinlichen Informationen immer weiter im Netz abrufbar sind, halten solche Gefühle manchmal lange an. Wichtig ist aber auf jeden Fall die Unterstützung durch Eltern, Gleichaltrige oder Lehrer*innen.

Was tun, wenn mein Kind Mobbing-Opfer wird?

Kinder und Jugendliche berichten ihren Eltern selten davon, wenn sie Opfer von Cyber-Mobbing werden. Sprechen Sie deshalb mit Ihrem Kind darüber, dass dies passieren kann, und bitten Sie es, Ihnen davon zu erzählen, wenn es gemobbt wird. Sagen Sie ihm, dass Sie verstehen, wie peinlich eine solche Situation sein kann, dass Sie sich aber wünschen, dass es Ihnen davon erzählt, um ihm helfen zu können.

Wird Ihr Kind gemobbt, braucht es Ihren unbedingten Rückhalt. Sagen Sie ihm, dass Sie für es da sind, egal, was passiert. Erklären Sie Ihrem Kind, dass dies auch anderen passiert. Bleiben Sie ruhig. Geben Sie Ihrem Kind das Gefühl, die Situation im Griff zu haben, selbst wenn Sie aufgebracht sind und noch nicht wissen, wie Sie mit der Situation umgehen sollen. Machen Sie Ihrem Kind keine Vorwürfe.

Bitten Sie Ihr Kind, nicht auf das Mobbing zu reagieren. Auch Sie selbst sollten erstmal nicht reagieren, zum Beispiel nicht vorschnell mit den Eltern der Mobbing-Täter*innen sprechen. Lassen Sie sich von Ihrem Kind ausführlich berichten, was passiert ist, ob es die Täter*innen kennt und ob bereits andere auf die Mobbing-Meldungen reagiert haben. Wenn Sie die Situation besser einschätzen können, überlegen Sie, wie Sie gegen die Täter*innen vorgehen können. Sichern Sie Beweise, sperren Sie die Mobbing-Täter*innen auf WhatsApp und Facebook, löschen Sie den Account oder ändern Sie die E-Mail-Adresse Ihres Kindes. Wenn möglich, melden Sie dem Anbieter der sozialen Medien das Mobbing und bitten um Entfernung zum Beispiel des Fotos und der Kommentare. Da am häufigsten Mitschüler*innen die Täter*innen sind, informieren Sie die Schule darüber. In besonders gravierenden Fällen können Sie auch die Polizei einschalten.

Wird Ihr Kind gemobbt, braucht es Ihren unbedingten Rückhalt. Sagen Sie ihm, dass Sie für es da sind, egal, was passiert.

Darüber hinaus können Sie auch im Internet gegen das Mobbing vorgehen. Rufen Sie Bekannte und Freund*innen Ihres Kindes an und bitten, das Mobbing zu verurteilen und die Täter*innen zu kritisieren. Unterstützung von anderen hilft Mobbing-Opfern am meisten.

Verbringen Sie viel Zeit mit Ihrem Kind. Organisieren Sie Treffen mit Bekannten und Freund*innen. Sprechen Sie jedoch nicht täglich über das Mobbing.

Ihr Kind muss auch die Chance haben, die Erfahrungen hin und wieder und immer öfter zu vergessen.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind nach einigen Wochen immer noch psychisch belastet ist, suchen Sie sich professionelle Hilfe. Erste Ansprechpartner*in kann die »Nummer gegen Kummer« sein, die sowohl eine Telefonberatung für Kinder (116 111) als auch für Eltern (0800 111 0 550) anbietet (www.nummergegenkummer.de). Reicht dies nicht aus, damit Ihr Kind wieder in ein normales Leben zurückfindet, kann es sinnvoll sein, psychotherapeutische Hilfe zu suchen.

Was tun, wenn mein Kind Mobbing-Täter*in ist?

Viele Eltern sind erschrocken und wütend, wenn sie erfahren, dass ihr Kind andere im Netz beleidigt und ausgrenzt. Keine Mutter und kein Vater möchte es wahrhaben, dass ihr Kind auch gemein sein kann. Überprüfen Sie erst einmal in Ruhe, ob die Vorwürfe stimmen und ob tatsächlich mehr als ein Streit vorliegt. Mobbing setzt voraus, dass in aller Regel eine Gruppe, manchmal auch eine Einzelne*, eine Person gemeinsam und über längere Zeit drangsaliert und demütigt.

Suchen Sie zunächst das Gespräch mit Ihrem Kind, möglichst nicht überfallartig, wenn es gerade nach Hause kommt, sondern in einem ruhigen Moment, in dem es gut ansprechbar ist. Hören Sie sich seine Sicht der Dinge an. Versuchen Sie zu verstehen, was passiert ist. Mobbing hat fast immer eine längere Geschichte und meist viele Beteiligte. Versuchen Sie, die Vorgeschichte und die übrigen Beteiligten herauszubekommen. Wichtig ist, dass Sie Ihrem Kind klar machen, dass sein Verhalten verletzend ist und es damit aufhören muss.

Falls es sich um eine Mitschüler*in handelt, suchen Sie das Gespräch mit der Vertrauens- oder Klassenlehrer*in. Den Lehrer*innen kommt eine entscheidende Rolle bei der Lösung des Konflikts zwischen Schüler*innen zu. Lassen Sie sie klären, ob tatsächlich mehr als ein Streit vorliegt. Mobbing ist fast immer das Problem einer ganzen Klasse oder sogar der Schulkultur. Es gibt Haupttäter*innen, Mittäter*innen, Mitläufer*innen und Beobachter*innen, die nicht eingreifen, weil sie zum Beispiel Angst haben, selbst zum Opfer zu werden. Lassen Sie die Klassen- oder Vertrauenslehrer*in klären, wer welche Rolle spielt. Eine Konfrontation von Haupttäter*in und Mobbing-Opfer ist in der Regel nicht hilfreich.

Egal, welche Rolle Ihr Kind gespielt hat, suchen Sie auf jeden Fall weiter das Gespräch mit ihm. Set-

zen Sie auf seine Einsicht. Erklären Sie ihm, wie verletzend sein Spott und seine Ausgrenzung gewesen sein können. Fragen Sie Ihr Kind, wie es sich selbst fühlen würde, wenn es Mobbing-Opfer geworden wäre. Beschreiben Sie, wie es Ihnen selbst gehen würde, wenn Sie die Eltern des Mobbing-Opfers wären. Wecken Sie Verständnis für die Gefühle der anderen. Machen Sie ihm bei allem Verständnis aber auch klar, dass sein Verhalten mehr war als ein derber Spaß. Häufig tut es Täter*innen und Mittäter*innen leid, was sie getan haben. Sie wissen aber nicht, wie sie da wieder rauskommen sollen. Zeigen Sie Ihrem Kind Anerkennung dafür, wenn es seinen Fehler einsieht und sich entschuldigt. Jedes Kind darf Fehler machen und daraus lernen. ●

Beispiele für Cyber-Mobbing sind:

- ✗ **Gefälschte Profile auf Facebook**, um Personen damit lächerlich zu machen.
- ✗ **Hass-Gruppen auf WhatsApp**, um Mitschüler*innen fertigzumachen oder auszugrenzen.
- ✗ **Das Verbreiten von peinlichen Bildern und Videos auf Snapchat**, die von anderen abfällig kommentiert und geteilt werden.

- ✗ **Eine besondere Form des Cyber-Mobbings ist das »Sexting«:** Nicht wenige Jugendliche fotografieren sich nackt oder spärlich bekleidet und versenden die Bilder an andere. Solange die anderen mit solchen Selfies sorgsam umgehen, mag dies befremdlich, aber nicht beschämend sein. Immer wieder werden jedoch solche selbstentblößenden Fotos missbraucht und an andere weiterverschickt, die sie nie erhalten sollten, zum Beispiel um ein Mädchen nach dem Ende einer Beziehung öffentlich zu demütigen und zu verletzen.

»eSportler betreiben das Spielen mit klarem Plan und Zielen«

Interview mit
Alexander »bono« Rauch

Computerspiel ist für die meisten eine unterhaltsame oder spannende Freizeitbeschäftigung. Sie kann aber auch ein Sport sein, eben ein elektronischer Sport (eSport). Millionen von Spieler*innen messen sich täglich in virtuellen Sportturnieren, sei es im Fußball, Basketball oder Tennis. Einer der erfolgreichen eSportler*innen im Fußball ist Alexander »bono« Rauch, 28 Jahre. Alexander Rauch ist mit seiner Online-Mannschaft schon dreimal Deutscher Meister und einmal Europameister im FIFA-Computerspiel geworden. Um so erfolgreich zu spielen, ist tägliches, konzentriertes Training erforderlich, das allerdings etwas ganz anderes ist als stundenlanges Zocken.

Seit wann spielen Sie am PC oder an der Konsole?

Die ersten Erfahrungen habe ich, sofern ich mich recht erinnere, im Grundschulalter gemacht. Das erste richtige Computerspiel, an das ich mich noch gut erinnern kann, kam zur Fußball-WM 2002, da war ich dann zehn Jahre alt.

Wie haben Ihre Eltern das Spielen an PC oder Konsole gesehen? Gab es Regeln?

Da sie selbst nicht so aufgewachsen waren und moderne Technik grundsätzlich eher kritisch betrachten, gab es für meinen jüngeren Bruder und mich schon immer einen recht strengen Rahmen. Entsprechend durften wir pro Tag maximal eine Stunde vor einem Bildschirm verbringen, dazu zählte auch der Fernseher. Das blieb auch bis in meine Jugend so.

Wie kamen Sie dann zum FIFA spielen?

Ausschlaggebend war ganz klar mein Interesse am Fußball selbst. Da musste man sich vorm Rechner dann auch nicht in ein großes,

neues Regelwerk einlesen, denn wenn man das einmal im Fußball draufhat, weiß man auch sofort, wie FIFA funktioniert. Mein Bruder ist ebenfalls ein fußballbegeistertes Kerlchen, da lag das als gemeinsame Spielzeit einfach nahe.

Was ist notwendig, um eine gute Spieler*in zu werden?

Training, ein tiefes Verständnis vom Spiel selbst, Technik, Disziplin und in Drucksituationen die Ruhe zu bewahren. Außerdem, und das wird oft vernachlässigt, gehört auch eine gewisse Portion Talent dazu. Es baut also insgesamt viel auf einigem an Arbeit auf.

Wie viel Training ist notwendig, um schließlich in deutschen oder internationalen Wettbewerben anzutreten?

Als mindestens notwendig würde ich ein bis zwei Stunden täglich an konzentrierter Trainingsarbeit empfehlen, aufgeteilt in zwei Einheiten. Wenn man nicht mehr in der Lage ist, die maximale Konzentrationsleistung aufzubringen, bringt Training in aller Regel nicht mehr allzu viel.

Wie viele Zuschauer*innen haben solche Wettbewerbe?

In der vergangenen Saison der Virtuellen Bundesliga wurden pro Spieltag einige hunderttausend Menschen als Zuschauer*innen erreicht. Je nachdem in was für Spiele man schaut (zum Beispiel LoL, CSGO, Dota), geht diese Zahl auch gut und gerne in die Millionen.

Lässt sich als eSportler*in wie im realen Leben auch Geld verdienen?

Ja, klar. Mit zunehmender Professionalisierung der Wettbewerbe, dem wachsenden Interesse der Zuschauer*innen und den damit einhergehenden Sponsoren- und Partnergeldern kann man als eSportler*in schon ganz gut leben mittlerweile.

Haben Sie manchmal auch Sorge um einzelne Spieler*innen, die außer dem Spiel gar nichts mehr kennen. Ist Spielsucht in der Szene ein Thema?

Ehrlich gesagt gar nicht, nein. Als eSportler*in betreibt man das Spielen ja nicht exzessiv, sondern mit einem klaren Plan und Zielen. Da findet also keine Realitätsverdrängung statt, sondern sogar eher eine Realitätsmaximierung. Folglich ist »Zocken« auch ganz grundsätzlich ungleich »eSport betreiben«. Der Ansatz ist einfach ein anderer. »Zocken« macht man gerne mal nebenbei, als Freizeitbeschäftigung oder Entlastung, sich in einer anderen Welt als der Realität bewegen. »eSport« hingegen hat immer den kompetitiven Ansatz, sich und sein Spiel zu verbessern, alles geben, konzentrierter Wettkampf.

Haben Sie für sich Regeln dafür, dass das echte Leben nicht zu kurz kommt?

Nö. Ich hatte schon immer 'ne recht klare Struktur und fahre damit seit nun ziemlich genau zehn Jahren auch ganz gut. ●

Empfehlenswerte Sendungen, Spiele, Apps und Webseiten

Fernsehsendungen

- www.kika.de
Auf der Homepage des Kinderkanals von ZDF und ARD finden sich altersangemessene und hochwertige Fernsehsendungen für Kinder ab 3 Jahren, ab 6 Jahren und ab 10 Jahren

Spiele, Apps und Webseiten

- www.klick-tipps.net
Hier werden pädagogisch wertvolle Internetangebote und Apps vorgestellt. Eltern können sich hier einen guten Überblick verschaffen. Bei jedem Angebot steht auch eine Altersempfehlung.
- www.dji.de/ueber-uns/projekte/projekte/apps-fuer-kinder-angebote-und-trendanalysen/datenbank-apps-fuer-kinder.html
Die Datenbank »Apps für Kinder« bietet einen umfassenden Überblick über das App-Angebot für Kinder. Neue Apps werden hier regelmäßig bewertet.
- www.internet-abc.de
Spielerisches und sicheres Angebot für den Einstieg ins Internet. Die werbefreie Plattform richtet sich mit Erklärungen, Tipps und Tricks an Kinder von 5 bis 12 Jahren, Eltern und Pädagog*innen.

Tipp: Elternberatung im Netz

Bei Fragen und Sorgen zur Internetnutzung Ihrer Kinder können Sie sich wenden an:

- www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de/multiplikatorenberatung

Tipp: Website für Jugendliche

Gefühle sind in diesem Alter jedoch für viele Jugendliche etwas, das sie hin und her wirft. Auch Jugendlichen tut es gut zu erfahren, wie es anderen geht. Die Bundespsychotherapeutenkammer hat deshalb eine Webseite ins Netz gestellt, auf der sie erfahren können, wie es anderen Jugendlichen mit dem Auf und Ab der Gefühle geht (siehe Kasten). Auch wenn sich Ihre Kinder nicht in Online-Spielen verlieren, kann diese Seite Ihren Kindern helfen, sich mit den Gefühlen auseinanderzusetzen und professionelle Hilfe zu holen, wenn es notwendig ist.

- www.gefuehle-fetzen.net

Tipp: Beratungsprogramm »Das andere Leben«

Das Programm »Das andere Leben« richtet sich an alle, die viel im Internet unterwegs sind oder eine besondere Vorliebe für Computerspiele haben, aber einmal überprüfen wollen, ob sie noch ausreichend im realen Leben verankert sind. Zu finden unter:

- www.ins-netz-gehen.de/das_andere_leben/home

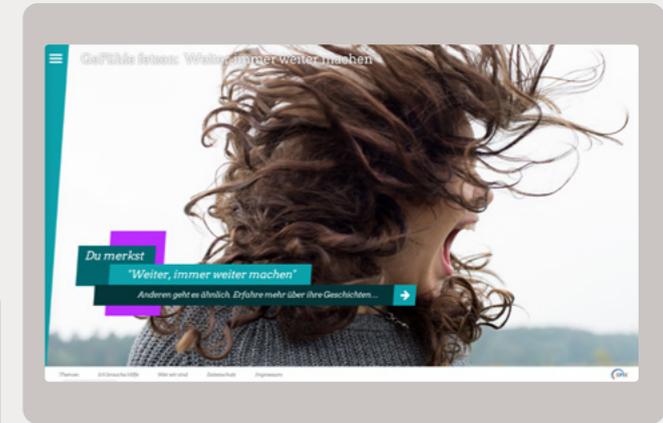
Webseite »Gefühle fetzen«

Wer blickt da schon durch? Den einen Tag läuft es gut, dann ist wieder Chaos. Gefühle sind ständig anders. Mal stark, mal kaum zu spüren. Meist normal, manchmal großartig, dann und wann quälend. Ab und zu sogar irre quälend.

Siggi, 13 Jahre, denkt, dass er für andere unerträglich ist: »Niemand hält mich aus. Ich mich manchmal auch nicht. Alle regen sich darüber auf, dass ich immer hippelig bin, und sie sagen, sie verstehen mich nicht. Manchmal reagiere ich so und fünf Minuten später wieder anders. Aber ich kann halt nicht raus aus meiner Haut. X-mal habe ich es schon probiert, ruhig zu bleiben. Aber irgendwie schaffe ich das nicht.«

Die BPTK hat für Jugendliche, die herausfinden wollen, was mit ihnen los ist, eine eigene Homepage entwickelt. Auf den Internetseiten beschreiben Jugendliche, wie es ihnen mit bestimmten Gefühlen geht. Gefühle gehören zum Leben und manchmal spielen sie verrückt. Nehmen einen völlig in Beschlag. Lassen einen an nichts anderes mehr denken. Man kann sie nicht wirklich steuern. Mit diesem Auf und Ab der Gefühle kommen die meisten ganz gut alleine klar. Ein Gespräch mit einer Freund*in oder auch den Eltern hilft oft schon und das Leben geht wieder seinen gewohnten Gang.

Manchmal ist aber etwas anders. Etwas quält wochenlang. Eine Last drückt ständig auf die Schultern. Ein Klumpen im Bauch löst sich nicht auf. Eine Wut rumort und rumort. Eine Angst legt lahm. Oder



Das Wichtigste ist, mit anderen darüber zu reden, wenn es mal wieder dicke kommt. Insbesondere dazu soll die Seite Mut machen.

alles ist wüst und leer. Die Gefühle sind weg. Alles ist wie taub. Bestimmte Gedanken lassen einen nicht mehr los. Immer und immer wieder das gleiche innere Desaster. Nicht zum Aushalten. Ein entsetzliches Durcheinander. Ein einziges Tohuwabohu. Keine Lösung in Sicht. Alles hoffnungslos.

Dann könnte der Moment gekommen sein, sich Hilfe zu holen. Ein Gespräch mit einer Psychotherapeut*in kann einem dabei helfen, das große Chaos zu sortieren. Wie man Rat und Hilfe findet, steht deshalb auch auf den Seiten.

Vor allem aber will die Bundespsychotherapeutenkammer klar machen: Gefühle, Konflikte und Spannungen sind normale Bestandteile des Lebens. Alle Menschen kennen das. Das Wichtigste ist, mit anderen darüber zu reden, wenn es mal wieder dicke kommt. Insbesondere dazu soll die Seite Mut machen. ●

- www.gefuehle-fetzen.net



Internetsucht

Krankheit und Hilfen

Manche Jugendliche verbringen zumindest phasenweise sehr viel Zeit im Internet. Eltern machen sich dann häufig Sorgen, dass ihr Kind internetabhängig ist. Stundenlanges Computerspielen oder exzessive Social-Media-Nutzung müssen nicht gleich eine psychische Krankheit sein. Sie sind häufig bloß eine leidenschaftliche Beschäftigung. Das Internet kann allerdings auch abhängig machen wie Alkohol oder Medikamente.

Schule und Freund*innen werden unwichtig

Schätzungsweise leiden sechs Prozent aller 12- bis 17-Jährigen unter einer Computerspiel- oder Internetabhängigkeit. Das Risiko einer Internetsucht besteht dann, wenn Kinder das Netz so intensiv und lange nutzen, dass sie die Kontrolle über die Dauer der Internetnutzung verlieren; Schule, Freund*innen und Hobbys vernachlässigen und schlecht gelaunt sind, wenn sie nicht spielen können. Sie können nicht aufhören, ins Internet zu gehen, selbst wenn sie die Schule nicht mehr schaffen oder Freund*innen verlieren. Aber auch die Nutzung von sozialen

Netzwerken birgt ein vergleichbares Suchtpotenzial. Mädchen und Frauen nutzen intensiver den Austausch mit anderen im Netz. Sie sind ständig per Handy mit anderen in Kontakt, überprüfen immerzu, ob neue Nachrichten da sind, oder die Anzahl der Likes ihres Profils. Anders als die Jungen und Männer fallen sie damit aber nicht so auf. Ein Blick aufs Handy ist kurz und schnell vorbei. Trotzdem kann der Blick aufs Handy genauso unkontrollierbar werden wie das Starten eines Computerspiels. Mädchen sind sogar etwas häufiger internetsüchtig als Jungen.

Was tun, wenn ich befürchte, dass mein Kind zu viel im Netz ist?

Die erste Empfehlung lautet: Hinschauen und den Konflikt nicht scheuen. Manche Eltern schauen weg aus Angst, mit ihrem Kind in Konflikt zu geraten, oder weil sie nicht wissen, wie sie solch ein Gespräch führen sollen.

Kinder, die keine Einsicht zeigen – das gehört zur Pubertät. Pubertät ist die Zeit im Leben der Eltern, in der sie nicht immer geliebt werden. In keiner anderen Lebensphase brauchen Eltern mehr Geduld und Ausdauer. Jugendliche sind unterwegs in inneren Landschaften und nicht selten auch in der Familiengeschichte. Auf der großen Suche nach sich selbst und dem Sinn des Lebens. Sie fragen sich: »Wofür mache ich das hier eigentlich alles? Schule, Ausbildung, Erwachsenwerden. Möchte ich in dieser Welt überhaupt leben? Überall Kapitalismus und Klimakollaps.« Ihre Kinder müssen diese Fragen klären und Sie müssen aushalten, dass sie dabei nicht immer ansprechbar sind.

Trotzdem sollten Eltern weiter das Gespräch suchen, auch bei zu viel zockenden Jungs und ständig chattenden Mädchen. Es ist aber häufig nicht einfach, dafür den richtigen Moment zu finden, was praktisch darauf hinausläuft, überhaupt einen Moment zu finden. Es ist aber ganz sicher nicht der Moment, in dem Sie mit dem Gespräch ein Computerspiel unterbrechen oder verlangen, den Blick vom Handy abzuwenden. Aber mehr Kinder, als man denkt, wissen selbst, dass etwas schief läuft. Gespräche mit Eltern gelingen, wenn Kinder den Eindruck haben, dass sie verstanden werden und gemeinsam nach Auswegen gesucht wird.

Manchmal dauert es auch einige Wochen, in denen Sie immer mal wieder Ihre Sorge über die In-

ternetnutzung Ihres Kindes äußern, bis Ihr Kind schließlich bereit ist, mit Ihnen über das Internet zu reden. Gelingt dies, können Sie überlegen, wie es zu der Schiefelage gekommen ist und wie die vielen Stunden im Netz wieder eingeschränkt werden können. Sie können wieder mehr Aktivitäten mit Freund*innen vorschlagen oder auch mehr gemeinsame Zeit verbringen.

Pubertät ist die Zeit im Leben der Eltern, in der sie nicht immer geliebt werden. In keiner anderen Lebensphase brauchen Eltern mehr Geduld und Ausdauer.

Falls das stundenlange Zocken und Chatten weitergeht, können Ihr Kind und Sie sich Hilfe in einer Beratungsstelle oder bei einer Psychotherapeut*in suchen. In der Sprechstunde kann eine Psychotherapeut*in herausfinden, ob eine Internetsucht besteht und welche die richtige Hilfe ist. ●

Wann ist eine Psychotherapie ratsam?

Schwierige Phasen sind auf dem Weg ins Erwachsenenalter normal. Manchmal können Krisen und Konflikte Kinder und Jugendliche aber auch überfordern. Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen können dann Ansprechpartner*innen sein.

Jede gesetzlich Krankenversicherte* kann sich direkt an eine Psychotherapeut*in in eigener Praxis wenden. Eltern brauchen für ihre Kinder keine Überweisung durch eine Kinderärzt*in oder eine Kinderpsychiater*in. Jugendliche können sich auch ohne Wissen der Eltern an eine Psychotherapeut*in wenden. In der Regel können gesetzlich versicherte Jugendliche ab 15 Jahren die Psychotherapie selbstständig bei der Krankenkasse beantragen. Bei Privatversicherten müssen die Eltern die Kostenübernahme bei der Versicherung veranlassen.

Die ersten Gesprächstermine, die sogenannte psychotherapeutische Sprechstunde, dient dem Kennenlernen des Kindes und der Eltern und der Abklärung, ob eine behandlungsbedürftige Krankheit vorliegt. Die Psychotherapeut*in verschafft sich einen Eindruck von den psychischen Beschwerden des Kindes. Auch die Eltern schildern ihre Sorgen.

Eltern können sich in einem ersten Gespräch auch beraten lassen, wie ihr Kind zur Teilnahme an einer Psychotherapie motiviert werden kann. Kinder fragen selten von sich aus nach einer Psychothera-

pie. Fast immer sind es die Eltern, die sich um das psychische Befinden der Kinder Sorgen machen. Sie treffen meist auch die Entscheidung, eine Psychotherapeut*in anzurufen und einen ersten Termin zu vereinbaren.

Nach diesen ersten Gesprächen kann die Psychotherapeut*in beurteilen, ob Ihr Kind eine Psychotherapie benötigt oder ob eine andere Hilfe notwendig ist. Wenn Sie sich dann gemeinsam mit Ihrem Kind für eine Psychotherapie entscheiden, hilft Ihnen die Psychotherapeut*in dabei, die Psychotherapie bei Ihrer Krankenkasse zu beantragen.

Nach der Kostenbewilligung durch die Krankenkasse kann es losgehen. Im Laufe der Therapie wird die Psychotherapeut*in Gespräche allein mit Ihrem Kind, aber auch mit Ihnen oder gemeinsam mit der gesamten Familie führen. ●

Eltern sollten sich Sorgen machen, wenn Kinder so viel Zeit im Netz verbringen, dass sie Schule, Freund*innen und Hobbys vernachlässigen und selbst dann weiter chatten und online spielen, wenn sie die Schule nicht mehr schaffen.



»Ich habe **keine Angst** mehr um ihn.«

Wie eine Mutter die Computerspielsucht ihres Sohnes erlebte

Langsam wächst die Sicherheit. Das Vertrauen, dass der Sohn seine Computerspielsucht überwunden hat. Der letzte Rückfall ist jetzt schon anderthalb Jahre her. Wie oft sah sie ihn schon unter der Brücke liegen. Im Leben gescheitert. Marion Montag (Name geändert) fühlte sich verantwortlich für die Sucht ihres Sohnes: »Du hast es zugelassen. Du hast die Spiele anfangs sogar gekauft«, warf sie sich vor. Heute kann sie sagen: »Junge, du bist für dich selbst verantwortlich.« Der »Junge« ist heute 30 Jahre alt, hat das Studium abgebrochen und mehr als zehn Jahre lang immer wieder die Nächte vor dem PC zugebracht. Das Ringen mit dem Sohn, die stundenlangen Gespräche, um ihn wieder in die Spur zu kriegen, und die Angst, dass dies nicht gelingt – »das ist eine Lebenserfahrung, die man nicht braucht«, sagt sie rückblickend. Aber an diesem Ringen sei sie auch gewachsen. Das erdet einen. Zeige einem, wie verletzlich man ist. »Am Ende ist es gut geworden«, sagt sie erleichtert.

Marion Montag hat ihre beiden Söhne allein erzogen, war berufstätig, immer zwischen Arbeit, Haushalt und Erziehung hin und her gerissen. Der Ältere zeigte dem Jüngeren, was es in der schönen neuen Welt der Computerspiele zu entdecken gab. Der Jüngere hielt mit drei Jahren zum ersten Mal einen »Game Boy« in der Hand. »Das war für mich alles noch überschaubar«, erzählt Marion Montag, »alles spielerisch, das hat noch nichts bei mir ausgelöst.« Dem »Game Boy« folgte ein PC und schon häufiger abends die Ermahnung, das Gerät jetzt aber aus zu machen. Soweit alles normal. Die Schule lief gut, beide gingen in einen Sportverein, keiner vergrub sich hinter dem PC. Peter (Name geändert) machte noch ein »A-Abi«. Noch. Denn dann zog Peter zum Studium in eine andere Stadt. »Peter ist ein introvertierter Mensch«, berichtet die Mutter. Früh hatte er für sich entschieden »kein Alkohol, keine Partys«. Ein Jahr »lief super«. Peter ging regelmäßig zu den Vorlesungen, machte seine Prüfungen. Dann eine gemeinsame Städterei-



se und lange Gespräche – und irgendwann das überraschende Geständnis, seit einem halben Jahr nicht mehr an der Uni gewesen zu sein. Seine Tage und Nächte hatte er nur noch vor dem PC verbracht.

»Das war heftig«, erinnert sich Marion Montag. Da hätten schon die Alarmglocken geschlagen. Sofort habe sie vorgeschlagen, das Studium abzubrechen. Der Sohn sollte zurück in ihre Obhut. Peter musste Hausarbeit übernehmen, sich einen Job suchen und um 22 Uhr war Schluss mit den Computerspielen. Ein Praktikum klappte gut. Acht Stunden Arbeit täglich. »Das hat mir eine Menge Hoffnung gegeben. Wenn er muss, funktioniert er doch«, sagte sie sich. Zwischen-

Was für eine Erfahrung, »den ganzen Ballast abzuladen«, »die Tränen fließen zu lassen« und »mit anderen Eltern zu sprechen«.

durch immer wieder lange Gespräche bis spät in die Nacht, über den Sinn des Lebens und auch den ganzen Unsinn. Doch ganz sicher war sie sich nicht. »Er hat nie gesagt: Ja, du hast recht.« Ein Psychotherapeut, zu dem er ein halbes Jahr regelmäßig ging, »hat ihn nicht erreicht«. Nach einem Gespräch in einer Beratungsstelle für Mediensucht willigte er aber in eine Behandlung in einer Suchtklinik ein. Diese Phasen, in denen er wieder zurück ins Leben fand, machten Marion Montag immer wieder Mut, ließen sie hoffen, dass ihr Sohn die Kurve kriegte. Doch Peter entzog sich auch immer wieder der Kontrolle, tauchte für eine Woche ab in die Welt seiner Computerspiele. »Dieses Auf und Ab – es war furchtbar.«

Die Wende gelang mit dem ersten Abend, an

dem sie sich vor eine Selbsthilfegruppe stellte und sagte: »Guten Abend. Mein Name ist Marion und ich habe ein Problem.« Was für eine Erfahrung, »den ganzen Ballast abzuladen«, »die Tränen fließen zu lassen« und »mit anderen Eltern zu sprechen«, denen es genauso ging. Seitdem hat sie gemerkt, sie muss sich wieder mehr um sich selbst und weniger um ihren erwachsenen Sohn kümmern. Sie bedrängte ihren Sohn nicht mehr und fragte ständig: »Hast du...?« oder »Du musst noch...!« Es wuchs wieder das Vertrauen, »dass er das Richtige macht«. Nicht so schnell, wie sie es sich wünschte. Aber die Einsicht wuchs: »Ich muss ihm Zeit lassen, seinen Weg zu finden.« Gleichwohl die Botschaft: »Ich bin für dich da. Komm, wenn du mich brauchst!«

Das Auf und Ab war damit nicht zu Ende. Rückschläge blieben. Nochmals der Versuch zu studieren, ohne Erfolg. Aber Peter fand eine Lebenspartnerin, die von Anfang an von seiner Sucht wusste. Die ihn zu einer Gruppentherapie ermutigte, zu der er inzwischen jahrelang regelmäßig geht. Aufgrund seiner Sucht »blieb er immer einer Gefahr ausgesetzt«, doch sein Ringen um ein suchtfreies Leben bekam eine »neue Ernsthaftigkeit«. Seine Lebenspartnerin habe »viel mehr Struktur reingebracht«. Mit seinem Bruder betreibt Peter inzwischen ein Geschäft. Damit kehrte der PC, den er nach der Klinik zu seiner Mutter gebracht hatte (»Sperr ihn weg!«), wieder in sein Leben zurück. Doch Marion Montag kann heute zumindest sagen: »Ich habe keine Angst mehr um ihn.«

Diese Computerspielsucht ist ein »einschneidendes Erlebnis für Eltern«, sagt Marion Montag heute. Zu merken, dass das Kind »nicht mehr selbstbestimmt leben kann«. Sie habe »gekämpft wie eine Löwin«. Heute ist auch sie ruhiger geworden, jedenfalls die meiste Zeit. Kein Mensch kann raus aus seiner Haut. Das Leben geht seinen Gang. Manches lässt sich beeinflussen. Manches nicht. ●

»Nur mal kurz spielen, das habe ich doch jetzt im Griff!«

Carsten, trocken, über seine Sucht und heutige Abstinenz

Unter den Zuhörern ist auch Carsten (Name geändert), 29 Jahre, seit 950 Tagen aus der Klinik. Carsten spielte mehr als zehn Jahre lang intensiv am Computer. Jetzt zollt er den Eltern erst einmal Respekt: »Weil sie sich sorgen und sich kümmern. Weil sie ihre Kinder nicht aufgeben und hier und heute Rat suchen.« Aber auch, weil sie damit ihre Ratlosigkeit zugeben und durch ihren Besuch »das Problem offiziell machen«. Sie gestehen sich ein, dass sie nicht mehr weiterwissen, geben aber ihre Kinder nicht auf, sondern suchen professionellen Rat. Der erste Rat des Ex-Zockers klingt in den Ohren der Eltern jedoch erst einmal sehr verblüffend: »Wenn Sie sich zwischen Ihr Kind und den Rechner stellen, sind Sie nicht mehr Mutter und Vater, sondern ein Hindernis.«

Carsten weiß, wovon er spricht, denn seine Mutter war ein solches Hindernis. Der Streit mit seiner Mutter eskalierte so, dass er mit 17 Jahren auszog. Mit »dem Kontrollwahn von Mutti« war damit Schluss. Mit der Computerspielsucht noch lange nicht. Carsten verteidigte mit dem Spiel allerdings auch etwas, was er bis dahin noch nicht erlebt hatte: »Das erste Mal, als ein gegnerischer Spieler fluchte, weil ich so verdammt gut war, weil ich besser war als er, das war eines der schönsten Gefühle, die ich jemals hatte.« Carsten testete viele Spiele, Spiele mit viel Pixel-

power und auch ganz einfache. Er begann die Schule zu schwänzen und nach der Schule für einen Euro in der Stunde in einem Internetcafé zu zocken. Im Spiel war er schnell gut und erfolgreich, Gildenführer von 40 Leuten, die auf das hörten, was er sagte. Die Spiele boten ein einfaches Ranking, das zeigte, wie erfolgreich er war. Der Nachteil: »Wenn du zwei Tage nicht im Spiel warst, hatten dich 30 Leute überholt und du warst nicht mehr unter den 100 Top-Leuten.«

Carsten ist inzwischen »trocken«, wie es bei Alkoholikern heißen würde, er hat das Suchtmittel aus seinem Leben verbannt. Bei ihm ist es halt der Rechner und nicht die Flasche. Carsten hatte die Pubertät längst hinter sich, als er sich gegen die Sucht entschied. Zu dieser Entscheidung gehörte nicht nur,

»Wenn du zwei Tage nicht im Spiel warst, hatten dich 30 Leute überholt und du warst nicht mehr unter den 100 Top-Leuten.«

»dass ich das nicht mehr so wollte, das Leben, das ich als Computersüchtiger führte«. Das hatte ihm schon ein paar Mal gedämmert. Was dann hinzukam, war die Erkenntnis: »Ich schaffe es nicht alleine, einen Ausweg zu finden. Ich brauche Hilfe.« Zu dieser Entscheidung und Erkenntnis hat ihm allerdings nicht seine Mutter verholfen, sondern sein bes-

ter Freund: »Der hat mich anderthalb Jahre bearbeitet.« Heute weiß Carsten: »Echtes Leben ist toller als jedes Spiel.« Sein Ziel ist, »ein ganz normales Leben zu führen.« Dazu gehört: »Einen Platz zum Leben zu haben, regelmäßig zu essen, Freund*innen zu haben, zu wissen, wo ich Hilfe bekomme, eine berufliche Perspektive zu haben.« Schrecklich normal, ein solches Leben, aber eben ein eigenes Leben, ein Leben, in dem er entscheiden kann, was er tut oder lässt. Inzwischen nimmt Carsten viel genauer wahr, wann er wieder Gefahr läuft, »Treibholz zu werden«. Er lebt bewusster und kriegt mit: »Was belastet mich? Gab es einen Konflikt? Was kommt auf mich zu?«

Anfangs galt Internetsucht noch als exotisch. Inzwischen erkundigen sich Ärzt*innen und Psychotherapeut*innen nicht mehr allein nach dem Konsum von Alkohol und Medikamenten, sondern auch nach anderen Süchten.

Carsten kommt allerdings weiterhin zu einem monatlichen Beratungsgespräch, um die Erfolge der Therapie zu stabilisieren. Claudius Boy, Sozialarbeiter, führt das Gespräch mittels eines Bildes. Das Bild ist eine Ampel, die auf Rot, Gelb oder Grün stehen kann. »Wann steht die Ampel bei dir auf Rot?«, will der Sozialarbeiter von Carsten wissen. »Ich war anfangs zu optimistisch. Ich dachte erst, ich kann den Rechner noch nutzen, um Musik zu machen oder

kurz etwas auf Wikipedia nachzuschlagen. Oder Serien zu gucken. Ich dachte, die Ampel auf Gelb zu stellen, reicht aus.« Doch das mit dem »ein bisschen Internet« ging schief, der Computer beschäftigte ihn wieder länger, als gut war. »Deshalb hab ich die Ampel inzwischen auf Rot geschaltet, wenn es um den Rechner geht.«

Carsten versuchte, den Computer kontrolliert zu nutzen. Irgendwann kam der Moment, in dem er dachte: »Nur mal kurz spielen, das habe ich doch jetzt im Griff!« Carsten hätte sich kaum stärker selbst täuschen können. Er lag im Bett und vibrierte vor Angst: »Geht jetzt alles wieder von vorne los?« Das Spiel sollte nur eine Stunde dauern, es dauerte aber acht. Die Haltlosigkeit war sofort wieder dagewesen, die Sehnsucht danach, sich wieder im Spiel zu verlieren. Carsten kannte das Gefühl nur zu gut und erkannte: »Das ist ein Rückfall! Das darf nicht passieren!« Der Rückfall »tat tierisch weh«, berichtet er heute. Der erneute Kontrollverlust »war eine riesige Enttäuschung«. Das erdrückende, vernichtende Gefühl: »Ich bin hilflos, ich habe keine Willenskraft.«

So hilflos, wie er sich in dieser Situation fühlte, war Carsten schließlich aber nicht. In der Therapie hatte er diesen Moment besprochen. Er schrieb an seinen besten Freund eine SMS: »Ich hatte einen RÜCKFALL!« Aber er schrieb schon »hatte«. Carsten wirft eine Rettungsleine und zieht sich wieder ans Ufer. Am nächsten Morgen bringt er seinen Rechner zu seinem Freund, ein halbes Jahr später verschenkt er ihn ganz. Seither ist klar: »Ich werde nie kontrolliert Computer spielen können.« Darum lautet heute sein Ziel: Abstinenz. Deshalb hat er die Ampel für den Rechner auf Rot geschaltet.

Carsten war schließlich auch zur Suchtbehandlung in einer Klinik. Der Grund dafür war zunächst jedoch gar nicht die Internetsucht, sondern seine Abhängigkeit von Alkohol und Cannabis. Eine Ärztin

Datenschutz, Urheberrecht und Persönlichkeitsrecht im Netz

Eltern müssen auch rechtliche Aspekte bedenken, wenn ihre Kinder das Internet nutzen. So haften Eltern kleiner Kinder für diese, wenn sie zum Beispiel das Urheberrecht verletzen, indem sie Texte anderer ohne deren Zustimmung online stellen. Persönlichkeitsrechte werden verletzt, wenn Bilder oder Videos anderer Menschen ohne deren Zustimmung zum Beispiel bei Facebook veröffentlicht werden. Je älter das Kind wird, desto mehr haftet es selbst.

Eltern sollen sich auch mit Datenschutz beschäftigen. So dürfen Jugendliche nach der neuen Datenschutz-Grundverordnung erst ab einem Alter von 16 Jahren – und nicht wie früher ab 13 Jahren – Messengerdienste wie WhatsApp oder soziale Netzwerke wie Facebook eigenständig nutzen. Jüngere

Kinder dürfen solche Angebote nur mit Zustimmung ihrer Eltern nutzen. Die Anbieter*innen überprüfen jedoch bisher das Alter der Nutzer*innen nicht.

Eltern haften nicht grundsätzlich, sondern nur, wenn sie ihre Aufsichtspflichten verletzen. Für Kinder im Internet heißt das, dass Eltern sie nicht die ganze Zeit überwachen müssen, sondern dass sie sie aufklären müssen, was sie tun und was sie nicht tun können.

Auf folgenden Seiten können Sie und Ihre Kinder sich über rechtliche Fragen, die sich bei der Internetnutzung Ihrer Kinder ergeben, informieren:

Für Eltern:

➔ www.internet-abc.de/eltern/kinder-und-datenschutz

Für ältere Kinder und Jugendliche:

➔ www.handysektor.de/datenschutz-und-recht

fragte ihn allerdings auch, ob und wie häufig er am Computer spielt. »Anfangs galt Internetsucht noch als exotisch«, erklärt Lost in Space-Leiter Schmid. »Inzwischen erkundigen sich Ärzt*innen und Psychotherapeut*innen nicht mehr allein nach dem Konsum von Alkohol und Medikamenten, sondern auch nach anderen Süchten. Auch Kinderärzt*innen fragen nach, wenn Kinder psychisch auffällig sind.«

»Kiffen ist auch auf Rot«, sagt Carsten. »Das habe ich in der Klinik gelernt.« Carsten weiß inzwischen, dass er aufpassen muss mit allem, was ihm großen Spaß macht. »Serien schauen war deshalb

lange Zeit auf Knallorange. Kinofilme haben ein Ende, Serien aber häufig einen Cliffhanger. Du weißt nicht, wie es im nächsten Moment weitergeht und musst einfach die nächste Folge anschauen.« Carsten kennt inzwischen die Warnsignale, die Anzeichen dafür, dass ihm sein Leben aus dem Ruder zu laufen droht. Er beginnt, wieder Termine zu verpassen, vergisst, sich bei seinem Kumpel zu melden. Carsten nennt das, seinen »Scheiß-egal-Modus«. Enorm wichtig seien auch die regelmäßigen Treffen in der Selbsthilfegruppe: »Dadurch kann ich nicht vergessen, dass ich süchtig bin.« ●

Weitere Informationen

Webseiten zur Mediennutzung bei Kindern:

- ➔ www.internet-abc.de
- ➔ www.klicksafe.de
- ➔ www.schau-hin.info
- ➔ www.ins-netz-gehen.de
- ➔ www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de

Print-Ratgeber zur Mediennutzung bei Kindern

- ➔ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2019). Gut hinsehen, gut zuhören, aktiv gestalten! – Ratgeber für Eltern. Bestellbar unter:
 - ➔ www.bzga.de/infomaterialien/kinder-und-jugendgesundheit/gut-hinsehen-und-zuhoeren-ratgeber-fuer-eltern
- ➔ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2018). Online sein mit Spaß und Maß – Ein Elternratgeber zum richtigen Umgang mit digitalen Medien. Bestellbar unter:
 - ➔ www.bzga.de/infomaterialien/suchtvorbeugung

Zahlen zur Internetnutzung bei Kindern und Jugendlichen

- ➔ Internationales Zentralinstitut für das Jugend- und Bildungsfernsehen (2020). Grunddaten Jugend und Medien 2020. Abrufbar unter:
 - ➔ www.jugendfernsehen.de

Internet und Gesundheit

- ➔ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2020). Mögliche Risiken für die Entwicklung durch Medien. Abrufbar unter:
 - ➔ www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/mediennutzung/medien-risiken
- ➔ Mall V & Paulus F (2018). Elektronische Medien und frühe Kindheit. Pädiatrie update, 12 (2), 119–134.
- ➔ Royal Society for Public Health (2017). #StatusOfMind – Social media and young people's mental health and wellbeing. Abrufbar unter:
 - ➔ www.rsph.org.uk/our-work/campaigns/status-of-mind.html
- ➔ American Academy of Pediatrics (2016). Media and Young Minds. Pediatrics, November 2016, 138 (5). Abrufbar unter:
 - ➔ www.pediatrics.aappublications.org/content/138/5/e20162591

Gewalt und Medien

- ➔ Rothmund T et al. (2016). Macht Gewalt in Unterhaltungsmedien aggressiv? Abrufbar unter:
 - ➔ www.spektrum.de/news/macht-gewalt-in-unterhaltungsmedien-aggressiv/1360548

Cyber-Mobbing

- ➔ Klicksafe.de (2018). Ratgeber Cyber-Mobbing – Informationen für Eltern, Pädagogen, Betroffene und andere Interessierte. Abrufbar unter:
 - ➔ www.klicksafe.de/service/materialien/broschueren-ratgeber/ratgeber-cyber-mobbing

Internetsucht

- ➔ DAK (2017). Studie: So süchtig machen WhatsApp, Instagram und Co. abrufbar unter:
 - ➔ www.dak.de/dak/bundesthemen/onlinesuchtstudie-2106298.html
- ➔ Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung (2019). Drogen- und Suchtbericht. Abrufbar unter:
 - ➔ www.drogenbeauftragte.de
- ➔ Internet-ABC.de (2020). Ist mein Kind süchtig? – Internetsucht bei Kindern und Jugendlichen. Abrufbar unter:
 - ➔ www.internet-abc.de/eltern/familie-medien/gefahren-und-schutz-viren-mobbing-werbung/ist-mein-kind-suechtig-internetsucht-bei-kindern-und-jugendlichen

Pornografie

- ➔ BRAVO Dr. Sommer Studie (2009). Liebe! Körper! Sexualität! Abrufbar unter:
 - ➔ www.klicksafe.de/cms/upload/user-data/pdf/Pornografie/BRAVO_DrSommerStudie2009_Sperrfrist_2009-05-12_gr.pdf
- ➔ Quandt T & Vogelsang J (2018). Jugend, Internet und Pornographie. Abrufbar unter:
 - ➔ www.researchgate.net/publication/319640220
- ➔ Martellozzo E (2017). The impact of online pornography on the values, attitudes, beliefs and behaviours of children. Abrufbar unter:
 - ➔ www.learning.nspcc.org.uk/research-resources/2016/i-wasn-t-sure-it-was-normal-to-watch-it



Broschüren bestellen:

Sie können auch Print-Exemplare des »BPTK-Elternratgebers Internet« bestellen:

bestellungen@bptk.de

Impressum

Herausgeber:
Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK)
Klosterstraße 64, 10179 Berlin
Tel.: 030. 278 785-0
Fax: 030. 278 785-44
info@bptk.de | www.bptk.de

Satz und Layout: Andreas Faust,
www.andreasfaust.de

Illustrationen: Marie Schwab

Druck: Oktoberdruck Berlin

Stand: 1. Oktober 2020

Auflage: 20.000 Exemplare

Copyright: Seite 3: © Daniela Ludwig
Texte auf den Seiten 7, 21, 63/64: Abdruck mit freundlicher Genehmigung der AOK-Zeitschrift Gesundheit und Gesellschaft, Berlin



bptk.de