

52 13.10.16

# Du machst es doch auch

## Kinder sollen weniger Zeit mit dem Smartphone verbringen, doch viele Eltern können sich selbst kaum davon lösen. Das schlechte Vorbild beeinträchtigt Familienleben und kindliche Entwicklung

VON WERNER BARTENS

Eltern bekommen viele Chancen, sich zu blamieren. Besonders heikel ist es, vom Nachwuchs ein Verhalten zu fordern, sich selbst aber nicht danach zu richten. Zwar geht der Wegweiser nicht den Weg, den er zeigt – diese Haltung birgt jedoch das Risiko, dass Kinder unbarmherzig aufdecken, wenn Eltern ihrer Vorbildfunktion nicht nachkommen und sich in Glaubwürdigkeitsfallen manövrieren.

Ethliche pädagogische Stolpersteine lauern beim Gebrauch elektronischer Geräte. Forscher aus den USA zeigen im Fachblatt *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics (online)* was passiert, wenn Eltern im häuslichen Umfeld ständig an Tablet oder Smartphone hängen. Gerade kommt der Vater von der Arbeit, da poppt eine Nachricht auf dem Handy auf, die E-Mail macht sich per Klingelton bemerkbar, und Vater oder Mutter müssen eben schnell einen Text verfassen. Ganz kurz natürlich.

Dabei hat der Zehnjährige gerade gefragt, ob er etwas essen kann, der Zwölfjährige beschwert sich, weil sein Bruder nicht die Sammelbilder mit ihm teilt und die Achtjährige will ihr Lego-Bauwerk vorführen. „Eltern haben oft das Gefühl, an mehreren Orten gleichzeitig sein zu müssen“, sagt die Kinderärztin und Studienleiterin Jenny Radesky von der Universität Michigan. „Sie müssen Anforderungen bei der Arbeit genügen, wollen Freundeskreis und Umfeld nicht vernachlässigen. Und all das, während sie für die Kinder Essen machen oder mit ihnen zusammen sind.“

Es ist ein ständiger Kampf, die Balance zu finden: Einerseits ist da der Wunsch, zu Hause zu sein und Zeit für die Familie zu haben, andererseits ermöglichen es die Kleinen, gemeinen technischen Hilfsmittel, je

derzeit und von überall auf Angebote und vermeintliche Erfordernisse zu reagieren. Die in der Studie befragten Eltern berichten übereinstimmend von starker emotionaler Anspannung und der Not, sich im Strudel von Informationsflut und Familienroutine zwischen Arbeit, Kindern und sozialem Umfeld entscheiden zu müssen. Schließlich hat man mit den elektronischen Helfern, die ganze Welt in seinem Schoß, wie es eine Mutter ausdrückt:

### Die Mutter mit Kinderwagen starrt auf ihr Handy. Das Baby ringt um Aufmerksamkeit

Andere Eltern erzählen, wie die mobile Kommunikation auf ihre Stimmung abfärbt. Kommt eine schlechte Botschaft von der Arbeit oder via Nachrichtenseite, reagieren Eltern verärgert und konzentrieren sich erst recht auf den Bildschirm. Die Kinder suchen nur umso stärker die Aufmerksamkeit von Vater oder Mutter, woraufhin diese – noch immer gereizter Stimmung – ihre Kinder anschauen.

Als Vorbild taugt ein solches Verhalten nicht. „Kinder sehen ihre Eltern ständig am Handy und denken sich: Das gehört dazu, das ist Teil der Kommunikation“, sagt Karl Heinz Brisch, Bindungsforscher an der Ludwig-Maximilians-Universität München. „Zudem ist es ja keine schöne Erfahrung, wenn plötzlich das Gespräch abgebrochen wird, weil das Gegenüber auf den Bildschirm starren muss.“ Manchal sitzt die Familie gemeinsam am Tisch, aber alle sind online beschäftigt – und die Kommunikation miteinander gerät ins Off. „Das gibt es ja sogar beim Candle-Light-Dinner im Restaurant“, hat Brisch beobachtet. „In den Pausen liegt das Handy dann neben

dem Teller. Man kann nur hoffen, dass sich die beiden gegenseitig schreiben.“

Wie wichtig das Rollenmodell der Eltern für die Erziehung ist, wissen Forscher auch aus anderen Bereichen. So haben mehrere Studien jüngst gezeigt, dass Kinder dann viel Obst und Gemüse essen, wenn die Eltern mit gutem Beispiel vorangehen. Und das richtige Verhalten im Straßenverkehr nehmen Kinder eher an, wenn die Eltern nicht bei Rot über die Ampel rasen, sondern sich vorbildlich verhalten. Der klassische Konflikt, dass Jugendliche keinen Fahrradhelm mehr tragen wollen, lässt sich kaum lösen, wenn die Eltern dies nicht machen und darauf verweisen, es sich in ihrer Jugend nicht angewöhnt zu haben.

Die Ablenkung durch Smartphone oder Tablet hat jedoch wohl die gravierendsten Folgen. „Es löst bei Kleinkindern, Jugendlichen, schlicht: in jedem Alter Stress aus, missachtet zu werden“, sagt Brisch, der die Abteilung für Psychosomatik und Psychotherapie am Haunerschen Kinderspital leitet. „Kinder sind auf ganz feine Kommunikation angewiesen. Sie sind Super-Decoder und spüren früh, wenn Mimik und Gestik nicht zur Sprache passen oder die Antwort mit Verzögerung kommt, weil die Eltern abgelenkt sind.“ Nähe, Kohärenz und emotionaler Blickkontakt sind für die körperliche wie seelische Entwicklung extrem wichtig. Fallen sie zu dürftig aus, drohen Krankheiten und psychische Störungen.

Schon Säuglinge aktivieren die körpereigene Stressachse, wenn ihre Eltern sie nicht wahrnehmen. Der Puls geht hoch, Unruhe erfasst den ganzen Körper. In einem Experiment sahen Kleinkinder die Zuwendung ihrer Mutter im Film, aber der Sprachkanal wurde zeitlich etwas zurückgesetzt. Die Kinder reagierten so gestresst, als befänden sie sich in erhöhter Not. „Man

muss sich das vorstellen wie einen schlechten Film mit miserabler Synchronisation“, sagt Brisch. „Als die Sprache dann mit dem zugewandten Verhalten in Übereinstimmung gebracht würde, beruhigten sich die Kinder wieder und entspannten sich.“ Ähnliche Reaktionen sind täglich in Bus oder Bahn zu beobachten: Eltern steigen mit Kinderwagen ein und schauen sofort auf ihr Handy. Kurz ringen die Kinder noch um Aufmerksamkeit, dann schalten sie ab und verfallen in emotionale Starre.

„Niemand erwartet, dass Eltern 100 Prozent ihrer Zeit für die Kinder aufbringen; eine gewisse Unabhängigkeit ist für deren Entwicklung sogar wichtig“, sagt Kinderärztin Radesky. „Aber bestimmte Auszeiten, zu denen niemand in der Familie online ist, sind extrem hilfreich, sei es während der Mahlzeiten, direkt nach der Rückkehr von der Arbeit oder nach dem Abendessen.“ Zudem kann der Gebrauch auf bestimmte Räume beschränkt werden, so dass Smartphones im Wohn- und Kinderzimmer tabu bleiben.

Für Eltern ist es zudem erhellend, mit Hilfe von Apps wie „Moment“ oder „Quality Time“ herauszufinden, womit sie online ihre Zeit verbringen. Wer zu 90 Prozent damit beschäftigt ist, berufliche Mails zu beantworten oder sich auf Facebook aufzuhalten, sollte vielleicht grundsätzlich etwas an seinem Alltag ändern. Zusätzlich ist es hilfreich für Eltern, wenn sie erkennen, welche mobilen Mittelungen den meisten Stress auslösen. Sind es beispielsweise berufliche E-Mails, sollte man sich dafür Zeiten aussuchen, wenn der Nachwuchs anderweitig beschäftigt ist. Dann kann man die Nachrichten in Ruhe verarbeiten, statt die Zeit mit den Kindern zu unterbrechen und die eigene schlechte Laune auch noch auf sie zu übertragen.