

Das können Eltern bei der Bildschirmzeit tun

Medienkompetenz Ewige Konflikte um Chatten, Gamen und Social Media? Zwei Beraterinnen sagen, welche Methoden funktionieren und wie Mütter und Väter in nervigen Situationen reagieren können.

Denise Jeitziner

«Ich bin mitten im Game!» «Alle anderen dürfen viel länger als ich!» Die Bildschirmzeit ist bei vielen Eltern und Kindern Streitthema Nummer 1 und lässt Väter und Mütter oft entnervt und ratlos zurück. Zwei Familienberaterinnen geben konkrete Antworten, Tipps für schwierige Situationen – und sagen, welches Erziehungskonzept in ihren Augen besonders gut funktioniert. Hier sind die beiden Ansätze im Vergleich.

1. «Neue Autorität» nach Haim Omer

Empfohlen von: Sara Taubman-Hildebrand. Die Erziehungswissenschaftlerin und psychosoziale Beraterin ist Präsidentin des Vereins Kinderstark, der sich für die Gesundheitskompetenz von Kindern und Familien einsetzt. Sie ist Mutter und lebt in Zürich.

— **Was ist die «Neue Autorität»?** Ein Erziehungskonzept des israelischen Psychologen Haim Omer – ein Mittelweg zwischen einer autoritären und einer anti-autoritären Erziehung, bei der die Bedürfnisse des Kindes im Vordergrund stehen.

— **Worum geht es genau?** Die Eltern übernehmen eine präsente Führung mit klaren Regeln, die sie wohlwollend, aber konsequent durchsetzen – ohne Rechtfertigungen und endlose Diskussionen.

— **Wie funktioniert die Methode bei der Bildschirmzeit?** Die Eltern informieren sich über eine sinnvolle Bildschirmdauer und legen fest, wie lange ihr Kind pro Tag/Woche am Handy, Tablet oder vor dem Fernseher sein darf. Diesen Entscheid besprechen sie in einer ruhigen Minute mit dem Kind. Zum Beispiel so: «Es tut uns nicht gut, immer wieder über das Handy zu streiten. Wir haben uns informiert, wie viel Bildschirmzeit sinnvoll für dich ist. Daran halten wir uns nun.» Besonders wichtig: Das Kind soll verstehen, dass die neue Regel keine spontane Bestrafung, sondern eine wohlüberlegte Entscheidung ist.

— **Was, wenn das Kind sich querstellt?** Dann soll man es laut Taubman ruhig daran erinnern, dass die Regel gilt und man nicht darüber diskutieren wird. «Anfangs kann es noch Aufbegehren geben, aber das Kind wird sich an die klare Vorgabe gewöhnen.»

— **Gibt es Extratipps für den Alltag?** Bei kleineren Kindern empfiehlt Taubman ein physisches Guthaben, um die digitale Zeit anschaulicher zu machen, etwa pro Woche vier Bälle, die für je 30 Minuten Bildschirmzeit stehen. Will sich das Kind mit dem Tablet beschäftigen, muss es einen Ball abgeben. Der zweite Trick: Sich zuvor gemeinsam einen «Landplatz» überlegen – eine Aktivität, die an die Bildschirmzeit anschliesst, z. B. ein Hörspiel hören oder basteln. Das hilft dem Kind, nach der Bildschirmzeit nicht in ein Loch zu fallen.

Konkrete Anwendung: So können Sie nach der «Neuen Autorität» in schwierigen Situationen reagieren:

— **«Nur noch fünf Minuten!»/«Ich bin mitten im Game!»** Weil



Wie sollen Eltern reagieren, wenn das Kind einfach nicht vom Handy oder Tablet loskommt? Foto: Getty Images

die «Neue Autorität» auf elterliche Präsenz setzt, rät Taubman, sich wenn möglich ein paar Minuten vor Ablauf der Frist zum Kind zu setzen. «So kann man einschätzen, ob es ihm ums Hinauszögern geht oder ob wirklich noch wenige Minuten nötig sind, um etwas zu beenden.» In diesem Fall könne man dem Kind die kurze Verlängerung erlauben. «So spürt es, dass man seine Bedürfnisse ernst nimmt.» Ansonsten sollten Eltern aber konsequent an der vereinbarten Zeit festhalten.

— **«Alle anderen dürfen länger!»** Taubman empfiehlt eine Reaktion wie: «Ich merke, dass das ein Riesenthema für dich ist. Ich mache mich schlau, und dann reden wir wieder darüber. Bis dahin halten wir uns an unsere Abmachung.» Bleibt man danach trotzdem bei der ursprünglichen Regel, reicht ein simples: «Die anderen haben ihre Regeln. Wir machen es so, wie wir es für richtig halten.»

— **«Das ist unfair!»/«Du bist so fies!»** Um sich nicht provozieren zu lassen, hilft es, zu wissen, dass der Bildschirm das Belohnungssystem hochfährt. Beim Abschalten kommt der Abfall, und das Kind reagiert gereizt. Eine mögliche Reaktion: «Ich verstehe, dass das schwierig ist. Aber ich habe dazu alles gesagt, und wir haben eine Abmachung.»

— **«Mir ist sooo langweilig!»** Sara Taubman rät, zwei, drei

Beschäftigungen vorzuschlagen. Bettle das Kind weiter um das Handy, sei es wichtig, nicht einzuknicken. «Für viele Erwachsene ist das schwierig. Konsequenz ist aber entscheidend. Ausserdem ist Langeweile ein wichtiger Antrieb, um kreativ zu werden.»

— **Der Sohn/die Tochter hält sich nicht an die Abmachung und geht (heimlich) ans Handy.** Von Strafen rät Taubman ab, weil diese laut Forschung wenig bringen würden. Lieber sollten Eltern technische Hilfsmittel wie Apps, Kindersicherungen oder Browserregulierungen nutzen. «Wichtig ist, diese Einschränkungen offen mit dem Kind zu besprechen.» Zudem sei Aufklärung angesichts der Gefahren im Internet essenziell. «Kinder sollten nie das Gefühl haben, etwas heimlich tun zu müssen.» Auch empfiehlt Taubman, Geräte abends bis zum Alter von etwa 16 Jahren abzugeben – als feste Grundregel, nicht als Strafe.

2. «Beziehungsorientierte Erziehung» nach Jesper Juul
Empfohlen von: Nina Trepp. Die psychologische Eltern- und Familienberaterin leitet bei der Organisation Family Lab Schweiz Elterngruppen und Workshops. Sie ist Mutter und lebt in Bern.

— **Was ist «Beziehungsorientierte Erziehung»?** Ein Ansatz aus der Entwicklungspsychologie, der nicht starre Regeln in den Vordergrund stellt, sondern

die Beziehung zum Kind. Geprägt wurde er vom dänischen Familientherapeuten Jesper Juul.

— **Worum geht es genau?** «Kinder haben wie alle Menschen das Bedürfnis, gesehen, gehört, ernst genommen und bedingungslos geliebt zu werden», sagt Trepp. Der Fokus der Eltern liegt darauf, Kindern als gleichwertigen Persönlichkeiten zu begegnen und ihnen emotionale Sicherheit und Orientierung zu bieten.

— **So funktioniert der Ansatz bei der Bildschirmzeit:** «Handys gehören heute dazu und sind nicht per se schlecht», findet Trepp. Statt auf Zeitlimits oder Verbote zu setzen, gehe es darum, ein Kind so zu begleiten, dass es eine gute Medienkompetenz entwickeln könne. «Vor allem kleinere Kinder sollten nie allein vor dem Bildschirm sitzen.» Ältere Kinder hingegen spürten eher, was ihnen guttue. «Kommen sie gestresst von der Schule, ist es okay, wenn sie mal kurz mit dem Handy oder Tablet herunterfahren.» Leitplanken seien trotzdem wichtig, denn Eltern müssten für die Sicherheit und das Wohlbefinden ihrer Kinder sorgen. «Zum Beispiel gehören nachts keine Handys ins Kinderzimmer.»

— **Was, wenn das Kind sich querstellt?** Laut Trepp soll man nicht einfach den Stecker ziehen, sondern Beziehungsangebote machen – etwa einen gemeinsamen Ausflug in die Natur. «Wir Menschen sind soziale Wesen.

Hat ein Kind die Wahl, wird es immer die Beziehung statt das Handy wählen.»

— **Extratipp für den Alltag:** Ist das Kind in einer Serie gefangen, empfiehlt Trepp, nicht am Ende einer Folge übers Abschalten zu verhandeln. «Am Ende gibt es immer einen Cliffhanger. Besser ist es, die ersten drei, vier Minuten der nächsten Folge gemeinsam anzusehen», sagt Trepp. Dann sei die Spannung meist abgeflacht, und das Ausschalten falle dem Kind leichter.

Konkrete Anwendung: So können Sie mit beziehungsorientierter Erziehung in schwierigen Situationen reagieren:

Als Grundsatz für Konflikte empfiehlt Nina Trepp das sogenannte aktive Zuhören: Man spiegelt die Gefühle des Kindes, statt sich reflexartig zu verteidigen oder ihm eigene Lösungen aufzudrängen.

— **«Nur noch 5 Minuten!»/«Ich bin mitten im Game!»** Brauche das Kind die Zeit für einen echten Abschluss, solle man ihm das zugestehen, findet Trepp. «Ist es jedoch völlig gefangen, sollten Eltern sich dazusetzen, um wieder eine Verbindung zu ihm herzustellen.» So könne man gemeinsam einen guten Moment zum Aufhören finden.

— **«Alle anderen dürfen länger!»** Trepp würde genauer nachfragen – «Wie machen es denn deine Freunde? Um was geht es dir genau?» –, denn das



«Anfangs kann es noch Aufbegehren geben, aber das Kind wird sich an die klare Vorgabe gewöhnen.»

Sara Taubman
Psychosoziale Beraterin



«Wir Menschen sind soziale Wesen. Hat ein Kind die Wahl, wird es immer die Beziehung statt das Handy wählen.»

Nina Trepp
Familienberaterin

Gefühl von Zugehörigkeit sei essenziell für Menschen. «Es geht dem Kind vielleicht gar nicht um mehr Bildschirmzeit, sondern darum, beim Onlinegamen in einer Gruppe dabei sein zu können.»

— **«Das ist unfair!» / «Du bist so fies!»** Auch hier empfiehlt Trepp, nicht in den Konflikt einzusteigen à la «Wie redest du mit mir?!», sondern den Frust zu spiegeln: «Boah, so sauer bist du auf mich?» So bleibe man verständnisvoll an der Seite des Kindes.

— **«Mir ist sooo langweilig!»** Auch Trepp betont, dass Langeweile wichtig für Kreativität und neue Ideen ist. Eltern sollten das Gefühl aushalten und verbal begleiten: «Ja, Langeweile kann wirklich unangenehm sein.» Hilfreich seien auch analoge Beziehungsangebote wie: «Komm, wir machen zusammen einen Spaziergang und holen uns eine Glace.»

— **Der Sohn/die Tochter hält sich nicht an die Abmachung und geht (heimlich) ans Handy.** Die bedürfnisorientierte Erziehung verzichtet auf starre Regeln. «Im schlimmsten Fall machen Kinder Dinge heimlich. Das ist im Hinblick auf Gefahren im Internet fatal», sagt Trepp. «Dem Kind das Handy wegzunehmen, ist eine genauso schlechte Idee, wie es damit zu belohnen», ist Trepp überzeugt. «Strafen tun uns Menschen nicht gut.»