

WO LICHT IST, KANN AUCH SCHATTEN SEIN

Mit Corona hat die Internetnutzung neue Dimensionen erreicht. Immer mehr Kinder sitzen stundenlang vor digitalen Geräten, nutzen Apps und spielen Online-Games. Dies schürt Ängste bei den Eltern. Zu Recht?

Von Katharina Stögner

„Es häuft sich die elterliche Sorge, dass die Kinder vom Internet nicht mehr loskommen und sich dann in der wirklichen Welt nicht mehr zurechtfinden könnten“, bringt der Wiener Psychotherapeut Dominik Batthyány das Thema auf den Punkt. „Die Digitalisierung hat unseren Alltag grundlegend verändert, und Corona hat diese Veränderung massiv beschleunigt. Sie zwingt uns zur Anpassung. Das kann bei manchen Menschen zu Problemen führen. Neue Medien und das Internet aber generell zu dämonisieren, wäre der falsche Weg. Wie bei allem im Leben und in der Medizin macht auch hier die Dosis das Gift.“

Können Eltern also ganz beruhigt sein? Sehen wir uns einmal den neuen Corona-Alltag von Kindern an: Durch das Homeschooling sind viele verstärkt in den Kontakt mit digitalen Medien gekommen. Gleichzeitig ist der reale, persönliche Kontakt mit Freunden stark gesunken.

Dieser fehlende Kontakt mit Gleichaltrigen macht es Kindern schwer, ihre eigene Identität und ein gesundes Wir-Gefühl zu entwickeln. Vor allem beim Einstieg in die erste Klasse Volksschule und nach einem Wechsel in eine andere oder weiterführende Schule spielen diese Mechanismen eine grundlegende Rolle für die weitere soziale Entwicklung der Kinder und einen natürlichen Ablösungsprozess von den Eltern.

Strategien zur Problemlösung

Damit nicht genug, wurden vielen Kindern – und auch Erwachsenen – gelernte und erprobte Problemlösungsstrukturen genommen. Dominik Batthyány: „Wir sind gewohnt, mit Problemen von außen oder mit Gefühlen, die von innen auf uns zukommen, umzugehen. Dazu entwickelt jeder für sich ganz unterschiedliche Strategien und Ventile. Die einen suchen sich Hobbies wie Theaterspielen, die anderen betreiben Sport oder verab-

reden sich mit der besten Freundin. Durch die Corona-Pandemie wurden beziehungsweise werden viele dieser Problemlösungsstrategien unterbunden. Viele Dinge, die zur persönlichen Stabilisierung wichtig waren, sind weggefallen. Hier können Computerspiele oder soziale Medien ein Ersatz sein beziehungsweise zur neuen Problemlösungsstrategie werden, wenn keine andere zur Verfügung steht.“

Hat die neue Medienwelt die Kinder einmal in ihren Bann gezogen, „sind die Kids total abwesend“ und „überhaupt nicht mehr erreichbar“, wie Eltern zunehmend klagen. Oder es kommt zu „ständigen Streitereien“, obwohl die Familienstruktur grundsätzlich intakt ist. „Ich stelle dann häufig fest, dass der Grund für diese Unruhe im Fehlen eines funktionierenden Rahmens für die Mediennutzung liegt. Die meisten Familien haben einfach noch nicht festgelegt, wie mit den jeweiligen Medien in der Familie umgegangen werden soll“, so Batthyány. „Ich prüfe dann die Situation anhand von Fragen an das Kind. Wenn es Kontakt mit Freunden hat, Interessen nachgeht, Freude an anderen Aktivitäten hat, sich psychisch stabil und nicht außergewöhnlich belastet zeigt, habe ich wenig Sorge, dass es mediensüchtig ist. Vielmehr gehe ich davon aus, dass das Kind gerade im Sog des Computerspielens gefangen ist und erst lernen



Dr. Dominik Batthyány ist Psychotherapeut in eigener Praxis in Wien und Spezialist auf dem Gebiet der Beobachtung von Verhaltensformen im Umgang mit sozialen Medien und virtuellen Technologien. Er ist Gründer und Leiter der Therapie- und Beratungsstelle für Verhaltenssuchte/Mediensucht und Leiter des Instituts für Verhaltenssuchte an der Sigmund Freud Privatuniversität in Wien.

ONLINE-FASTEN ODER „DIGITAL DETOX“

Erwachsene sollten nicht nur auf das Online-Verhalten ihrer Kinder achten. Sie sollten sich auch selbst beobachten und kritisch hinterfragen: Warum tue ich dies oder das im Internet? Ist das notwendig? Ist das noch ein gesundes Maß? Nutze ich das Internet als einen Rückzugsort, um Konflikte aus dem Weg zu gehen, um mit niemanden reden, keine Fragen beantworten oder mich Problemen nicht stellen zu müssen?

Versuchen Sie immer wieder einmal bewusst, auf Internet, Fernsehen, Online-Spiele und das Handy zu verzichten. Diese Art des Fastens ist sehr gesund und hat eine gute Vorbildwirkung für die eigenen Kinder. Wir zeigen ihnen auf diese Weise, dass auch wir Erwachsene immer wieder für uns abklären müssen, ob wir in einem Sog gefangen sind, ob wir noch ausreichend Zeit für uns selbst haben, für die Dinge und Menschen, die uns wichtig sind – oder ob das Internet diese Zeit auffrisst.

Wie schon Paracelsus sagte: „Dosis facit venenum.“ Allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist. Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift.

muss, es richtig zu dosieren – angeleitet durch einen Rahmen, der in der Familie aufgestellt werden muß.“

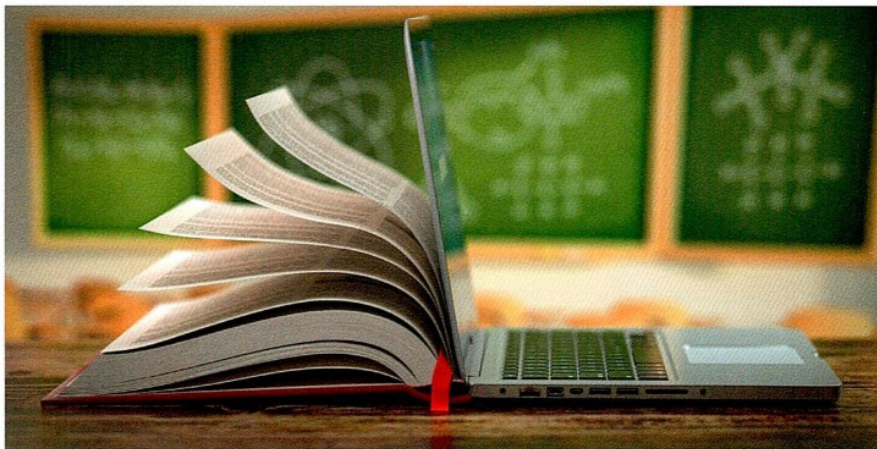
Soziale Medien als wichtiger Ankerpunkt

Kritisch wird es dann, wenn das Kind das Interesse an anderen Dingen, am Kontakt mit anderen Menschen, verliert und die Online-Welt scheinbar zum einzigen Interesse geworden ist. „Versuchen Sie herauszufinden, wie es Ihrem Kind geht“, rät Batthyány, „zeigen Sie Interesse an dem, was Ihr Kind tut.“ Eltern sollten anerkennen, dass Computerspiele und die sozialen Medien ein wichtiger Teil des Lebens von jungen Menschen geworden sind. Das gilt in der Schule ebenso wie in der Freizeit. Arbeitsgruppen in der Schule stimmen sich über WhatsApp ab, Gruppenarbeiten werden über Online-Tools organisiert, und so gehört es auch dazu, bei Online-Spielen nach dem Schulunterricht Spaß zu haben. „Die Jugendlichen müssen sich verstanden fühlen. Die Eltern sollten die Online-Interessen ihres Nachwuchses daher nicht als etwas Unwichtiges abtun“, so Batthyány. Es ist hilfreich, wenn es gelingt, sich immer wieder die Frage zu stellen; „Wie geht es meinem Kind eigentlich?“. Es ist wichtig, mit den Kindern im Gespräch zu bleiben, ihnen das Gefühl zu geben, dass sie mit ihren Fragen und Problemen immer kommen können und nichts zu befürchten haben.

Natürlich muss sich die Internet-Aktivität der Kinder auch im Rahmen halten. Für junge Menschen ist es wichtig, eine Struktur zu haben, die Orientierung gibt. Das gilt auch für die Freizeit. Batthyány: „Im Bann des Bildschirms werden Gedanken und Gefühle gebunden, man schaltet ab und denkt in dieser Zeit nicht an die eigenen Gefühle. So können auch negative Gefühle und Probleme verdrängt werden. Kinder haben noch nicht die Impulskontrolle, sich bewusst und ohne Unterstützung diesem Sog entziehen zu können und zu sagen: ‚Okay, Schluss mit dem Spielen, jetzt kümmere ich mich um meine Hausaufgaben.‘“

Sicherer Rahmen und Alternativen

Zugegeben: Dem Nachwuchs Regeln für Online-Zeit und eine gesunde Mediennutzung mitzugeben, ist kein einfaches Unterfangen. Dennoch: Es braucht diesen Rahmen, der Sicherheit vermittelt und das Verhalten regelt. Wichtig ist, konsequent zu bleiben und immer auch Alternativen anzubieten. Eltern sind eingeladen zu überlegen, was sie mit Kindern gemeinsam unternehmen könnten, wofür sie sie begeistern oder welche zu-



sätzlichen Interessen sie wecken und etablieren könnten. Egal, ob Musikunterricht, Tanzgruppe, fixe Treffen mit Freunden auf dem Spielplatz oder Radfahren und Sporteln mit der ganzen Familie sind gute Alternativen zum Online-Gaming.

Und wie schon gesagt: Das Internet darf nicht verteufelt werden. Batthyány: „Es ist in vielen Bereichen – gerade in dieser Krisenzeit – hilfreich. Es ermöglicht uns, Essen online zu bestellen, online einzukaufen und sich alles nach Hause vor die Tür liefern zu lassen. Es gibt großartige Kultur-, Unterhaltungs- und Fortbildungsangebote im Internet und natürlich wichtige Kontaktmöglichkeiten. Habe ich mich früher mit einem Freund extra getroffen, um ihm mein Herz auszuschütten, kann ich das heute über einen Videocall machen. Menschen, die sehr alleine, nicht mobil oder vielleicht an einem anderen Ort sind, kann man auf diese Weise sehen und hören. Das gibt ein gutes Gefühl von Gemeinschaft – sowohl für Kinder als auch für Erwachsene.“