

Zufrieden leben – Oktober 2018

Spielt mit mir! Nicht mit euren Handys

Unter dem Motto „Spielt mit mir! Nicht mit euren Handys!“ fand im September in Hamburg eine Demonstration statt. Der 7jährige Emil aus Eppendorf hatte die Idee dazu, weil es ihm nicht gefiel, dass seine Eltern sich so oft mit dem Mobiltelefon beschäftigen und ihm nicht ausreichend Aufmerksamkeit schenken. Während einer U-Bahn-Fahrt wurde er sauer, als sein Vater wieder mal seine E-Mails und WhatsApp-Nachrichten las. „Papa, du hörst mir gar nicht richtig zu. Alle gucken nur in ihre Handys.“ So entstand seine Idee. „Ich will eine Demonstration machen. Für mehr Zeit für Kinder und weniger Zeit am Handy.“ 150 Kinder und Eltern folgten dem Aufruf und zogen mit bunten, überwiegend selbstgemalten Plakaten durchs Schanzenviertel und Karolinenviertel. Auf ihnen waren Slogans zu lesen wie „Am Sandkasten bitte Handys fasten“ und „Chatte mit mir!“ Dazu ertönten laute Rufe der Kinder: „Wir sind hier, wir sind laut, weil ihr nur aufs Handy schaut!“



Viele werden es kennen: Man will nur mal kurz seine Mails checken, mal eben eine WhatsApp-Nachricht oder eine SMS senden oder nach den neuesten Nachrichten auf Facebook schauen – und plötzlich sind 20, 30 Minuten vergangen. Insgesamt nutzen wir Deutschen durchschnittlich 3 ½ Stunden täglich das Smartphone, wobei dieser Wert bei jüngeren Menschen höher liegt als bei älteren. Viele Menschen sind ständig „on“, schalten ihr Mobiltelefon niemals aus, auch nachts nicht. „Ich bin 24/7 on, Sie können mich jederzeit erreichen“ sagte

mir neulich jemand. 24 Stunden also an 7 Tagen pro Woche erreichbar ... ich hatte den Eindruck, dass der junge Mann das ganz normal fand.

Auch ich gehöre zu denen, die Smartphones außerordentlich praktisch finden. Ich schätze es, nützliche Informationen abzurufen, Mails zu lesen und ggf. zügig zu beantworten, Nachrichten zu lesen, Fotos zu bearbeiten, mich mit Freunden auszutauschen. Wann aber wird die Nutzung des Smartphones problematisch? Ich denke dann, wenn man nicht mehr merkt, dass man es häufig länger nutzt als geplant, wenn man auch beim Essen mit Freunden oder Familie zum Handy greift, sobald das Tonsignal den Eingang einer Nachricht anzeigt, wenn man unruhig wird, sobald einige Zeit keine Nachrichten eingegangen sind oder wenn man bei fehlender Internetverbindung nervös oder ungehalten wird.

Und dann, wenn man seinen Kindern oder dem Partner nicht mehr die volle Aufmerksamkeit schenkt, weil der Griff zum Smartphone wichtiger ist. Wenn man sich auf Kinderspielplätzen, in Restaurants oder öffentlichen Verkehrsmitteln umschaute, zeigt sich ein typisches Bild: Der Kopf gesenkt, die Augen auf dem Display des Smartphones. Dann ist es nicht mehr möglich, das Tun der Kinder zu beobachten, auf sie aufzupassen oder mit dem Partner ein wirkliches Gespräch zu führen.

In diesem Sommer schlug der Bundesverband Deutscher Schwimmmeister Alarm, weil es mehrfach vorkam, dass Kinder beinahe ertrunken wären. Allein in Hamburg mussten drei Kinder wiederbelebt werden. Der Verband sieht bei der Verhinderung von Badeunfällen mit Kindern auch die Eltern in der Verantwortung. Erziehungsberechtigte vernachlässigten immer häufiger ihre Aufsichtspflicht, sagte Verbandspräsident Peter Harzheim. Früher seien die Eltern und Großeltern mit ins Wasser gegangen, um mit ihren Kindern zu plantschen, inzwischen würden immer mehr Eltern auf ihr Smartphone schauen und nicht mehr auf ihre Kinder. Schon wenige Momente reichen aus, um Kinder buchstäblich aus dem Auge zu verlieren, mitunter mit dramatischen Folgen.



Doch zurück zu den Kindern wie Emil, die spüren, dass ihre Eltern sie nicht wirklich wahrnehmen. Schon kleine Kinder sind frustriert, wenn sie merken, dass ihre engsten Bezugspersonen nicht für sie präsent sind. Sie versuchen mit allen Mitteln, auf sich aufmerksam zu

machen, zappeln, machen Lärm, lassen Gegenstände fallen. Auch der fehlende Blickkontakt der Eltern, die mit ihrem Handy beschäftigt sind, lässt Kinder mit körperlichem, hormonellem Stress reagieren. Auch deshalb ist es in der frühkindlichen Entwicklung so wichtig, dass Eltern auf ihre Kinder eingehen und ihre Bedürfnisse ernst nehmen.

Die Erfahrung, dass ein klingelndes oder brummendes Telefon wichtiger ist als sie selbst, ist eine unangenehme Erfahrung für Kinder. Natürlich sollen sie auch lernen zu warten – doch darum geht es an dieser Stelle nicht, sondern um Erwachsene, die wie im Autopilot-Modus zum Smartphone greifen und nicht realisieren, dass ihr Kind mit ihnen zusammen sein möchte.

Es kann helfen, dem Kind zu erklären, warum man jetzt das Telefon nutzen möchte und weshalb es wichtig ist. Zum Beispiel, um die HVV-Verbindung zu recherchieren oder den Weg zum Tierpark. Hilfreich ist auch, miteinander Ruhezeiten zu verabreden, z.B. bei Ausflügen, beim Essen oder vor dem Schlafen gehen.

Ruhezeiten sind auch für diejenigen ohne Kinder wichtig, Zeiten, in denen man nicht erreichbar ist. Vielleicht haben Sie ja Lust, mal digital zu fasten, also einige Zeit bewusst ohne Smartphone und Internet zu leben oder einige Stunden am Tag auszuschalten. Die Eltern von Emil jedenfalls schalten ihr Handy im Moment auf „lautlos“, wenn sie nach Hause kommen.



Der Hamburger Morgenpost gab Emil noch einen Tipp an alle Erwachsenen mit: „Dauernd ruft jemand an, egal ob wir gerade essen oder spielen. Ich finde, die Erwachsenen könnten auch auflegen und später zurückrufen. Oder abends Nachrichten verschicken, wenn wir schlafen.“

Nehmen wir uns diese Kinderstimme zu Herzen. Es spricht viel Wahres aus ihr.