

Wie Kinder und Jugendliche Smartphones nutzen

Warum eine Vertrauensperson zur Begleitung so wichtig ist

Was Achtsamkeit bei der Nutzung von digitalen Medien bedeutet

Wie Konzentrations-Killer vermieden werden

Wie ein Mediennutzungsvertrag für Kinder und Eltern aussehen könnte

Kapitel 1

Unsere Kinder und aktuelle Medien

Vielleicht haben Sie das bereits selbst erlebt: Nimmt man heute an einem Elternabend einer Grundschulklasse teil, ist nicht selten das Smartphone einer der Diskussionspunkte. Das richtige Alter für das erste Smartphone, der adäquate Umgang damit, die damit verbundenen Gefahrenquellen, Datenschutzbedenken und anderes sorgen regelmäßig für Diskussionsbedarf.

Heute gehört das eigene Smartphone selbst für viele Grundschülerinnen und Schüler zur Grundausrüstung. Die Gründe, warum Eltern und Erziehungsberechtigte ihren Sprösslingen schon in frühen Jahren ein Smartphone in die Hand geben, sind vielfältig. Hier habe ich einige oft genannte Argumente zusammengetragen. Dabei geht es mir nicht um eine Bewertung der Argumente. Ich möchte Ihnen jedoch aufzeigen, was alles dazu führt, dass Kinder mit Smartphones ausgestattet werden – und ich vermute stark, dass Ihnen wenigstens einige der Argumente selbst schon begegnet sind:

- ✓ **Erreichbarkeit:** Eltern möchten sicherstellen, dass sie ihr Kind jederzeit erreichen können und dass das Kind jederzeit die Eltern erreichen kann. Dies gibt ein Gefühl von Sicherheit, sowohl für das Kind als auch für die Eltern. Besonders bei Kindern, mit dem Bus die zur Schule fahren, findet man dieses Argument. In meiner Kindheit wurden Kinder noch mit Telefonkarte für die heute nicht mehr vorhandenen Telefonzellen ausgestattet – das ist keine Option mehr.

- ✓ **Ortung:** Smartphones lassen sich über die eingebauten Apps recht einfach orten. So ist es für die Eltern leicht, zu überprüfen, ob das Kind wohlbehalten in der Schule angekommen oder vom Freund und der Freundin rechtzeitig den Nachhauseweg angetreten hat.
- ✓ **Verfügbarkeit von Lern-Apps:** Die Nutzung von unterstützenden Lern-Apps und andere bildungsbezogene Ressourcen, die bei der schulischen Entwicklung helfen sollen, werden ebenfalls gerne aufgeführt.
- ✓ **Kontakt halten:** Das Smartphone soll es Kindern ermöglichen, mit Familie und dem Freundeskreis in Kontakt zu bleiben und soziale Verbindungen zu pflegen. Durch Messaging- und Social Media-Apps, Videoanrufe können sie mit ihren Lieben kommunizieren, Fotos teilen oder an Gruppenaktivitäten teilnehmen. Dies kann ihre sozialen Fähigkeiten und ihre Verbindungen zu anderen stärken.
- ✓ **Technologische Kompetenz:** Im Gegensatz zur Elterngeneration wachsen Kinder in einer digitalen Welt auf, und der frühe Zugang zu Technologie soll ihnen helfen, technologische Kompetenzen und Fähigkeiten zu entwickeln.
- ✓ **Gruppenzwang:** Meist nicht zuerst genannt, doch manchmal ist es auch einfach nur der Gruppenzwang (»aber alle haben doch eines und nur ich nicht«) oder die einfache Beschäftigungsmöglichkeit für das Kind.

Haben Sie sich beim einen oder anderen Punkt wiedererkannt? Auf der anderen Seite gibt es auch eine ganze Reihe an Vorbehalten und Bedenken, was die Nutzung des Smartphones betrifft – und diese sind nicht nur speziell für Grundschülerinnen und Schüler relevant. Gerne werden dabei diese Punkte aufgeführt:

- ✓ **Schutz vor ungeeigneten Inhalten:** Kinder und Jugendliche sollen keinen Zugang zu Inhalten bekommen, die nicht für sie geeignet sind, beispielsweise Horrorvideos, pornografisches Material, Gewaltdarstellungen und andere Inhalte, die eigentlich – und wenn überhaupt – nur für Erwachsene gedacht sind oder die von den Eltern als ungeeignet eingestuft sind.
- ✓ **Sicherheit:** Auch gibt es Bedenken, was die Online-Sicherheit, den Identitätsschutz oder einfach nur den Datenschutz betrifft.
- ✓ **Neigung zur exzessiven Nutzung:** Kinder und Jugendliche neigen zu einer exzessiven Nutzung der Bildschirmgeräte, wodurch möglicherweise viele andere Aktivitäten, die körperliche Bewegung etc. zu kurz kommen. Gerne wird hier auch die Suchtproblematik aufgeführt.
- ✓ **Cyber-Mobbing:** Eltern wollen ihre Kinder vor Cyber-Mobbing schützen, was sehr schnell seinen Ursprung im schulischen Umfeld und dem Bekanntenkreis nehmen kann.
- ✓ Unvorhersehbare **Kosten** oder auch die **Gefahr von Betrügern**.
- ✓ Auch die **Kontaktaufnahme** von Erwachsenen **mit sexuell motivierten Absichten** wird häufig als reale Gefahr genannt.

Diese Punkte gelten, wie Sie sich denken können, nicht exklusiv für die Smartphone-Nutzung, sondern sind auch auf andere Geräte, wie den PC, die Spielekonsole und das Tablet übertragbar.

Unabhängig davon, welche Gründe ursächlich dafür sind, warum unsere Kinder mit einem Smartphone ausgestattet werden, sollte uns eines ganz besonders klar sein: Unsere Kinder erhalten Zugriff auf eine meist ungefilterte Erwachsenenwelt mit Inhalten, denen wir sie im realen Leben unter keinen Umständen aussetzen wollten. Und diese Welt gelangt im Zweifelsfall 24 Stunden bis ins Kinderzimmer, wenn das Smartphone auf dem Tisch neben dem Bett liegt (was bei vielen Kindern tatsächlich der Fall ist, wenn es als Wecker genutzt wird). Nicht selten erhalten Kinder ihr Gerät ohne eine angemessene Begleitung durch Erwachsene.

Vergleichen Sie das mit unserer Vorgehensweise als Eltern in anderen Bereichen, beispielsweise im Straßenverkehr: Wie zeigen den Kindern geduldig, wo sie laufen dürfen, wie die Straße möglichst gefahrfrei überquert wird, bringen ihnen das Fahrradfahren bei und unterstützen vielleicht sogar beim Fahrradführerschein etc. Auf der anderen Seite wird in so mancher Familie das Smartphone den Kindern ausgehändigt in der Hoffnung, es wird schon nichts passieren, und mit Argumenten wie: »Die Kinder kennen sich sowieso viel besser damit aus« oder »die anderen haben ja auch eins«.

So nutzen Kinder und Jugendliche ihre Smartphones

Kinder und Jugendliche nutzen ihre Smartphones auf vielfältige Weise. Wie genau, hängt natürlich von der individuellen Person, dem Alter und den Lebensumständen ab. Es sind aber einige typische Bereiche erkennbar:

- ✓ Kommunikation untereinander
- ✓ soziale Medien
- ✓ Unterhaltung
- ✓ Recherche
- ✓ Produktivität und Organisation
- ✓ Kreativität

Finden Sie bei diesen Bereichen ihr Kind wieder? Mal ist der eine, mal der andere Bereich stärker ausgeprägt – und im Laufe der Zeit kann sich dies durchaus auch ändern. Gerade jüngere Kinder nutzen ihr Smartphone eher für Unterhaltungszwecke, beispielsweise für Spiele oder Videos, doch mit zunehmendem Alter gewinnen Kommunikation und soziale Medien stärker an Bedeutung.

Gehen wir nun die Bereiche kurz durch. Ich führe dabei einige Punkte auf, warum das jeweilige Szenario problematisch sein könnte und wo wir als Eltern besonders aufmerksam sein sollten. Dabei ist nicht jeder Punkt gleich offensichtlich, denn manche Gefahren lauern unter der Oberfläche. Oder haben Sie gedacht, dass das beliebte Spiel *Roblox* auch gerne von Erwachsenen genutzt wird, um gezielt Kontakt zu Kindern herzustellen? Im weiteren Verlauf dieses Buchs gebe ich Ihnen eine Vielzahl an Tipps, wie Sie diese Problematiken zumindest eindämmen können. Zunächst geht es mir darum, Ihnen einen ersten Eindruck von den Problemfeldern zu vermitteln.



Einige der in diesem Abschnitt angesprochenen Apps und Dienste sehen wir uns im Teil II, » Sicherer Umgang mit Social Media, Instant Messaging, Spielen und Streaming«, noch genauer an.

Kommunikation untereinander

Die Kommunikation zwischen Freundschaften und Bekanntschaften nimmt einen hohen Stellenwert ein. Können Kinder lesen und schreiben und die beste Freundin oder der beste Freund haben ebenfalls ein Smartphone zur Verfügung, dann beginnt der erste Nachrichtenaustausch. Sind die Kinder älter, wird das Smartphone oft zum wichtigsten Kommunikationsmittel. Und zwar nicht etwa für klassische Telefonanrufe, sondern zum Austausch über Text- und Sprachnachrichten über eine Vielzahl unterschiedlicher Apps wie *WhatsApp*, *Discord* und *Snapchat*. WhatsApp nutzen Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit auch. Andere Apps wie Discord (siehe Abbildung 1.1) gehören eher seltener zum Repertoire der Eltern-Generation. In Teil II dieses Buches beschreibe ich einige heute typische Apps genauer. Damit haben Sie es ein wenig einfacher, die Apps und deren Einsatzzweck einzuschätzen.

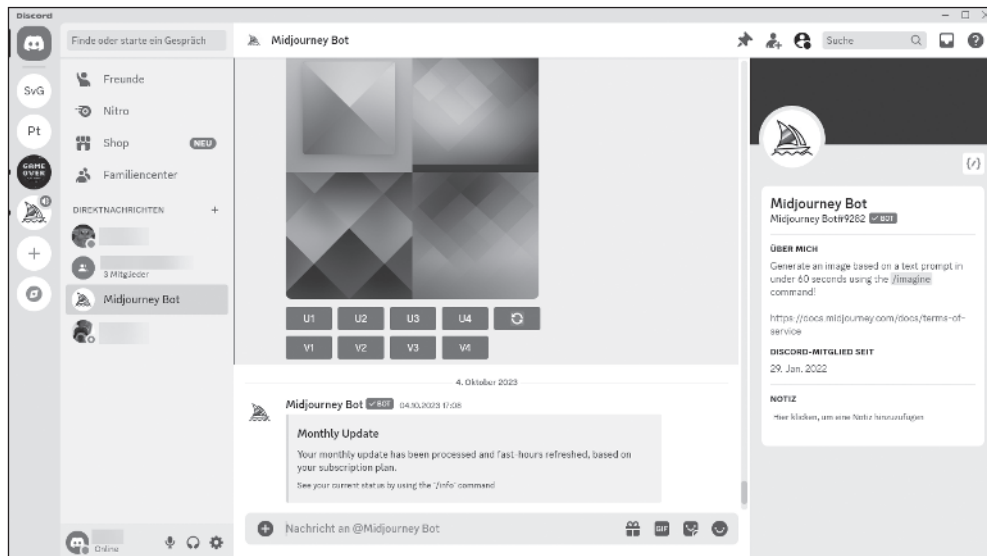


Abbildung 1.1: Die App des Instant-Messaging-Diensts Discord

Die Kommunikation beschränkt sich dabei meist nicht nur auf jeweils zwei Kinder, sondern der Gruppenaustausch spielt eine wichtige Rolle. Üblich sind beispielsweise WhatsApp-Klassengruppen, in denen Schulisches und Außerschulisches geteilt wird. Solche Gruppen sind meist nicht durch die Schule selbst initiiert, sondern beispielsweise durch den Elternbeirat oder andere aktive Eltern, um die Kommunikation zu vereinfachen. Während sich hier in den niedrigeren Klassenstufen meist die Eltern selbst austauschen und beispielsweise Unklarheiten bei den aktuellen Hausaufgaben erfragen oder einen Suchaufruf zu den vermissten Turnschuhen stellen, übernehmen später die Kinder, sobald sie selbst lesen und schreiben können. Häufig gibt es dann nicht nur eine einzelne Klassengruppe, sondern gleich mehrere. Während in der einen offizielle Inhalte geteilt werden, auf die möglicherweise auch Lehrerinnen, Lehrer und die Eltern Zugriff haben, sind andere von den Schülerinnen und Schülern selbst angelegt und verwaltet und die Inhalte entsprechend anders gelagert.

Die Kommunikation über solche Gruppen sorgt nicht selten für Reibungspunkte:

- ✓ Hat ein Kind kein Smartphone, kann es an dieser Kommunikation nicht teilnehmen. Möglicherweise kommt es morgens in die Schule und weiß von all den wichtigen und weniger wichtigen Dingen nichts, die in den Gruppen geteilt wurden. Dabei geht es gar nicht um die »offizielle« Schulkommunikation (die im Normalfall nicht oder nicht ausschließlich über derartige Gruppen vorgenommen werden sollte), sondern eher um den Austausch der Kinder und Jugendlichen untereinander. Dies kann zu einer Ausgrenzung des Kindes führen.

Eine solche Ausgrenzung findet auch statt, wenn bewusst Gruppen durch Schülerinnen und Schüler angelegt werden, in denen bestimmte Kinder nicht aufgenommen werden, beispielsweise »Klasse 6a ohne Max«. Und damit sind wir schnell beim nächsten Punkt.

- ✓ In manchen Fällen werden die Gruppen zu einer Art Mobbing-Instrument – beispielsweise indem Inhalte geteilt werden, die ein bestimmtes Kind negativ darstellen, wie ein schnell gemachter Schnappschuss oder ein Video. Besonders problematisch ist hier der Umstand, dass ein solches Foto sehr schnell einem großen Kreis zugänglich gemacht wird. Selbst wenn das betreffende Foto wieder aus der Gruppe gelöscht wird, wurde es mit hoher Wahrscheinlichkeit schon von einigen Personen über andere Kanäle weiter geteilt oder auf dem Smartphone gespeichert. Ein einmal geteiltes Foto oder Video lässt sich kaum mehr von allen Geräten verbannen, sondern verfolgt das betroffene Kind unter Umständen jahrelang.

Social Media

Ein weiteres wichtiges Nutzungsszenario ist der Umgang mit Social-Media-Diensten, wie beispielsweise *TikTok* (siehe Abbildung 1.2), *Instagram*, *Twitter* etc. (auch das eher von älteren Eltern genutzte *Facebook* gehört dazu :-)).

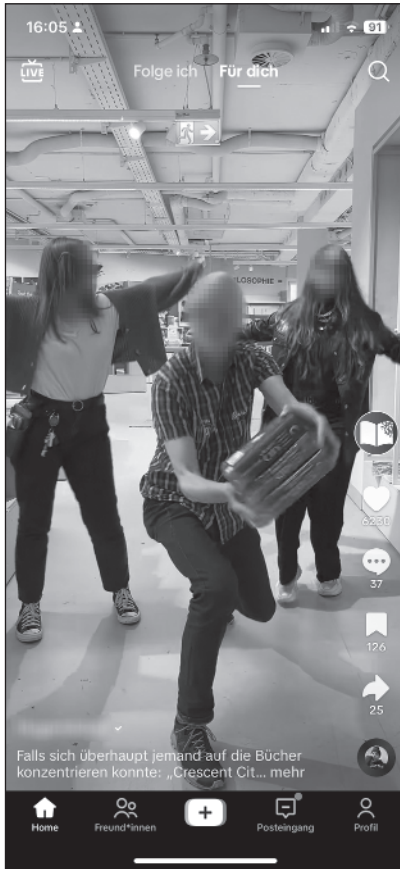


Abbildung 1.2: Die App des Videoportals TikTok

Auf Nutzerinteressen zugeschnittene Inhalte

Die hier geteilten Fotos, Videos und Gedanken erreichen je nach Vorgehensweise eine überschaubare Gruppe an bestätigten Personen oder sind frei für alle verfügbar, die sich dafür interessieren. Die Dienste sind inzwischen sehr erfolgreich dabei, die Interessen der Nutzerinnen und Nutzer zu ermitteln und vermehrt entsprechende Inhalte zu präsentieren. Sehen Sie sich beispielsweise einige Videos zu Buchvorstellungen an oder suchen Sie gezielt danach, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie solche Inhalte vermehrt angezeigt bekommen. Bei der Auswahl der Inhalte nutzen die Social-Media-Dienste darüber hinaus auch die bisher stattgefundenen Interaktionen mit anderen Personen.

Das machen die Dienste natürlich nicht ohne Grund: Die angezeigten Inhalte sollen auf Interesse stoßen, um die Nutzerinnen und Nutzer möglichst lange auf der Plattform zu halten, um dort zielgerichtet Werbung anzuzeigen. Vermutlich ertappen Sie sich selbst ab und an, wenn Sie eigentlich nur kurz Instagram »durchblättern« wollten und dann doch (hoffentlich nur) 30 Minuten daraus geworden sind.

Auf der einen Seite ist diese zielgerichtete Darstellung von Inhalten hilfreich, um nicht uninteressante Inhalte vorgesetzt zu bekommen. Liegt das Interesse etwa in Buchvorstellungen, ist es doch hilfreich, automatisch weitere Buchvorstellungen von Personen vorgestellt zu bekommen, auf die man selbst nie gestoßen wäre.

Filter gaukeln scheinbare Ideale vor

Es ergibt sich dadurch jedoch auch eine problematische Tendenz: Bewegen sich Kinder und Jugendliche in den Apps der sozialen Medien in Richtung problematischer Inhalte, nehmen wir beispielsweise das perfekte Aussehen, aber auch Essstörungen oder Verschwörungstheorien, besteht eine gewisse Gefahr, dass sie immer mehr dieser Inhalte vorgesetzt bekommen und sie konsumieren.

Problematisch wird es besonders dann, wenn die in sozialen Medien präsentierte Scheinwelt von Kindern und Jugendlichen als Normalzustand angesehen wird. Das perfekte Make-up und der perfekte Körper sind allzu oft nur das Ergebnis eines Filters, der in die jeweiligen Apps eingebaut ist. Und wer teilt schon die weniger perfekten Seiten des eigenen Körpers oder Lebens?

Von ungefilterten Meinungen bis zu Fake News

Doch geht es hier nicht nur um problematische Verhaltensweisen. Wie Sie vermutlich selbst bei der Nutzung von Social-Media-Diensten gemerkt haben, sind dort Personen sämtlicher Interessen und Vertreter aller erdenklichen Meinungen vorzufinden. Und gerade bei kontroversen Themen treffen diese ungefiltert und mit voller Wucht aufeinander. Remember Sie sich an die Diskussionen rund um Corona mit den Einschränkungsmaßnahmen und der Sinnhaftigkeit der Impfung? Der Krieg in der Ukraine? Ein Geschwindigkeitslimit auf den Autobahnen in Deutschland? Die Diskussion um fossile Brennstoffe und Wärmepumpen?

Die Liste ließe sich endlos fortsetzen. Nachrichten und Diskussionen zu diesem Thema werden in Social Media leider nicht nur sachlich und neutral geführt, sondern sind eher emotionsgeladen. Mitunter entstehen dabei Falschinformationen oder falsche Nachrichten werden gezielt gestreut (»Fake News«). Oft ist es nicht einfach, den Wahrheitsgehalt einzelner Nachrichten zu erkennen und diese zu bewerten. Das fällt schon uns Erwachsenen nicht leicht und für Kinder ist es noch schwieriger.

Eins, zwei, viele: Profile

Und noch ein Punkt, dessen wir Eltern uns bewusst sein sollten: Sind unsere Kinder auf Social Media mit eigenen Profilen aktiv, wollen wir Eltern vielleicht auch an deren Kommunikation teilhaben. Vielleicht nehmen unsere Kinder uns sogar in ihre Kontaktliste mit auf und wir erhalten von ihnen geteilte Inhalte angezeigt. Uns sollte klar sein, dass dies nicht bedeutet, dass unsere Kinder nicht weitere Profile auf demselben oder anderen Diensten unterhalten, von denen wir nichts wissen. Und während in dem einen Profil harmlose, für Eltern »freigegebene« Inhalte geteilt werden, folgen die Bilder der letzten Party in einem anderen Profil, von dem die Eltern gar nichts wissen.

Unterhaltung

Wenig überraschend steht auch der Unterhaltungsaspekt bei der Smartphone-Nutzung im Vordergrund. Rege genutzte Streamingdienste wie Twitch, YouTube, Spotify, Netflix etc. begleiten Kinder und Jugendliche gerne nicht exklusiv mit voller Aufmerksamkeit. Oft werden sie auch zur Hintergrundbeschallung genutzt, beispielsweise während der Hausaufgabe oder während ein Spiel auf Computer oder Konsole läuft. Eine große Bedeutung haben insbesondere auf YouTube und Twitch regelmäßige Formate von Influencerinnen und Influencern, die gerne als Idol wahrgenommen werden.

Das ist grundsätzlich erst mal kein Problem: Vermutlich hatten auch Sie Poster Ihrer Idole aus Zeitschriften wie der Bravo im Zimmer hängen. Problematisch wird es beispielsweise dann, wenn die mitunter dabei offensichtlich oder unterschwellig angepriesenen Produkte für einen großen und nicht hinterfragten Kaufanreiz sorgen. Ebenso problematisch ist es, wenn zu Challenges aufgerufen wird. Die Ice-Bucket-Challenge vor ein paar Jahren ist dabei nur eine der harmloseren Varianten. Und natürlich sind bei Weitem nicht alle Inhalte auf den Streamingdiensten für jedes Alter gleichermaßen geeignet.

Streamingdienste stellen allerdings nur einen der Unterhaltungsaspekte dar. Ein anderer betrifft Spiele, die einen hohen Zeitvertreib versprechen, aber eben auch gerne zu Zeitfressern werden. Und dadurch wiederum könnten andere Aktivitäten vernachlässigt werden, wie Hausaufgaben, die persönliche soziale Interaktion oder körperliche Bewegung.

Leider reicht es auch nicht, sich auf die Altersempfehlung der Spiele-Hersteller zu verlassen. Die Gefahren liegen hier eher unter den bunten und kindgerechten Spielwelten. Das Perfidie auf den Smartphone-Plattformen ist dabei: Spiele sind in den integrierten Appstores oft kostenfrei oder für wenige Euro erhältlich. Was auf den ersten Blick sehr taschengeldfreundlich wirkt, kann sich dennoch schnell als Kostenfalle entpuppen: Um im Spiel schneller Fortschritte zu erreichen, besondere Elemente wie stärkere Waffen, Outfits etc. zu erhalten, sind nicht selten weitere Zahlungen erforderlich, sogenannte *In-App-Käufe*. Da meist im Spiel mit einer virtuellen Währung (beispielsweise virtuellen Diamanten) gezahlt wird (deren Vorrat ab und an mit echtem Geld aufgefüllt werden muss), ist es manchmal nicht so einfach, den Gegenwert des neuen Schwerts einzuschätzen. Hier ein Beispiel: Im beliebten Spiel Roblox können Sie Ihren *Avatar* mit spezieller Kleidung und Accessoires aus dem integrierten Marktplatz ausstatten (als Avatar bezeichnet man in der Online-Welt ein grafisches Bild oder eine Figur, die eine Person repräsentiert, oft in sozialen Netzwerken, Foren oder eben auch in Online-Spielen; diese Avatare können persönliche Fotos, Comicfiguren oder Fantasiegestalten sein). Im Roblox-Marktplatz bezahlen Sie mit der virtuellen Währung *Robux*. 800 Robux kosten beispielsweise derzeit 11,99 €. Sie könnten auch ein monatliches Abonnement für 5,99 € abschließen, welches Ihr Guthaben jeweils um 450 Robux auflädt. Ihre Robux lösen Sie dann ein, beispielsweise für das nette Kleidchen 500 Robux oder 300 Robux für die süße Katze (siehe Abbildung 1.3) ...

In manchen Spielen, beispielsweise *Heartstone* von Blizzard, werden auch sogenannte *Lootboxen* angeboten. Diese sind kostenpflichtig und der Spieler erhält nach dem Kauf einen zufälligen Gegenstand. So ist beim Kauf noch nicht einmal klar, für was eigentlich Geld ausgegeben wird. So wandelt sich manches auf den ersten Blick kostenfreie Spiel zu einem kostenpflichtigen Glücksspiel.

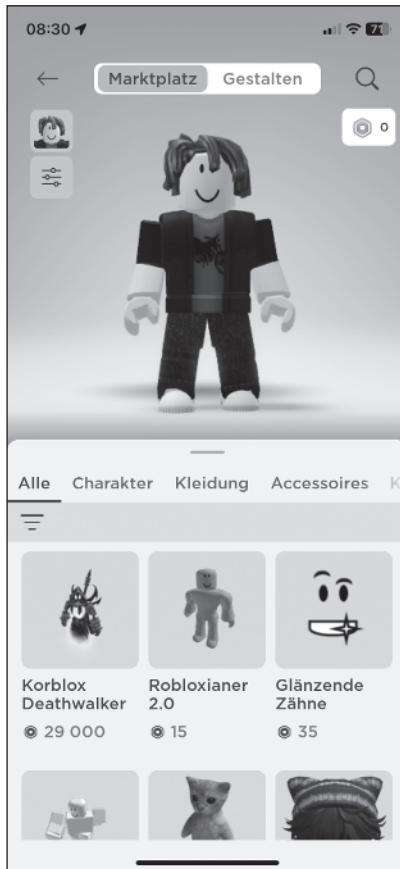


Abbildung 1.3: Roblox mit einem integrierten Marketplace zum Kauf von Gegenständen gegen die virtuelle Währung Robux

Viele Spiele setzen nicht nur auf die Unterhaltung einer einzelnen Person, sondern heben den Community-Faktor hervor. So gibt es in vielen Spielen die Möglichkeit, dass die Spielerinnen und Spieler untereinander kommunizieren – sei es per Chat, Audio oder sogar Video. Ein Beispiel von Roblox zeigt die Abbildung 1.4. Und die Praxis zeigt: Spiele, die eigentlich auf Kinder als Zielgruppe ausgerichtet sind, werden nicht nur von Kindern genutzt, sondern ziehen gerade deshalb Erwachsene an, die einen Kontakt zu Kindern suchen. Dort treffen sie auf Kinder, die gerne kommunizieren und oft schon alleine über den verwendeten Benutzernamen einiges von sich verraten. Beispiel: *Louise2010PferdKöln* lässt etwa auf ein 13- oder 14-jähriges Mädchen aus Köln schließen, das gerne reitet. Das ist schon mehr als ausreichend, um einen Kontakt zielgerichtet aufzubauen. Oft geben sich Erwachsene dabei dann als jüngere Person mit identischen Interessen aus, um Vertrauen zu gewinnen. Ist der Kontakt einmal hergestellt, wird meist versucht, die Kommunikationsplattform zu wechseln, beispielsweise auf WhatsApp. Spätestens dann hat die Person quasi rund um die Uhr eine Kommunikationsverbindung zu dem Kind – inklusive Text, Bild und Video. Bei derartigen Fällen spricht man von *Cyber-Grooming*, bei dem Minderjährige gezielt manipuliert werden, um sexuell motivierte Übergriffe begehen zu können.



Abbildung 1.4: Kommunikation der Spielerinnen und Spieler innerhalb von Roblox



Als besonders problematisch haben sich hier in der Vergangenheit auch Online-Plattformen wie *Omegle* (inzwischen eingestellt) und *Chatroulette* erwiesen. Diese ermöglichen zufällige Video- und Textchats zwischen anonymen Benutzern. Die Wahrscheinlichkeit, dass auf solchen Plattformen Minderjährige mit unangemessenen Inhalten konfrontiert werden oder potenziell gefährlichen Personen ausgesetzt sind, ist sehr hoch. Aus diesem Grund sollten diese Dienste nicht von Kindern und Jugendlichen genutzt werden.

Angesichts dieser massiven Gefahren tritt die früher gerne aufgeführte Hauptproblematik von Computer-Spielen mit der entstehenden Sucht nach exzessivem Spielen oder die Debatte rund um den befürchteten Gewaltanstieg durch Killer- oder Shooter-Spiele etwas in den Hintergrund.

Recherche

Während meiner Schulzeit musste man zur Recherche für ein bestimmtes Thema, etwa ein Referat, zunächst geeignete Bücher besorgen. Unsere Kinder heute haben es dank Smartphone und Internet deutlich leichter, Informationen zu quasi sämtlichen Themengebieten zu erhalten. Der Zugriff auf Informationen ist damit sehr vereinfacht worden. Heute liegt die Herausforderung weniger darin, Informationen zu finden, sondern diese auf Qualität, Aktualität und Verlässlichkeit zu prüfen und entsprechend einzuordnen.

Mit dem einfachen Zugang zu Informationen hat sich auch verändert, wie Kinder lernen – insbesondere, wenn es um Themengebiete geht, die sie besonders interessieren. Unzählige Videos beispielsweise auf YouTube oder entsprechende Foren helfen dabei, sich in Themengebiete einzuarbeiten. Und während wir früher vielleicht unsere ersten Schritte beim Programmieren mit einem Fachbuch in der Hand getan haben, das erst mal beschafft werden musste, hilft heute das eine oder andere Video sofort weiter. Ist ein aktuelles Thema aus dem Chemieunterricht nicht klar, findet sich bestimmt ein einfach zu verstehendes YouTube-Video dazu (siehe Abbildung 1.5).

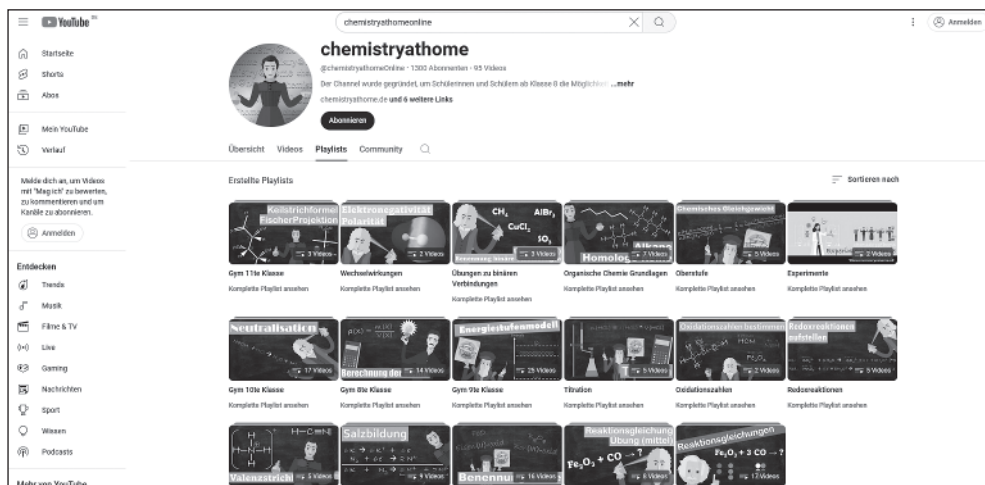


Abbildung 1.5: Das Videoportal YouTube enthält auch geeignetes Lernmaterial für Schülerinnen und Schüler.

Zu den einfachen Recherche-Möglichkeiten, die das Internet bietet, kommt heute noch eine weitere Herausforderung für das Bildungswesen hinzu. Dienste mit künstlicher Intelligenz wie *ChatGPT* von *OpenAI* helfen nicht nur bei der alleinigen Recherche, sondern schreiben auf Wunsch ganze Texte, Referate und Hausarbeiten – gerne auch in für Schulkinder angemessener Sprache (siehe Abbildung 1.6). Auch hier liegt die Herausforderung wieder in der Überprüfung der generierten Inhalte sowie im Erkennen, welche Inhalte tatsächlich von einer Schülerin oder einem Schüler oder von einer künstlichen Intelligenz generiert wurden.

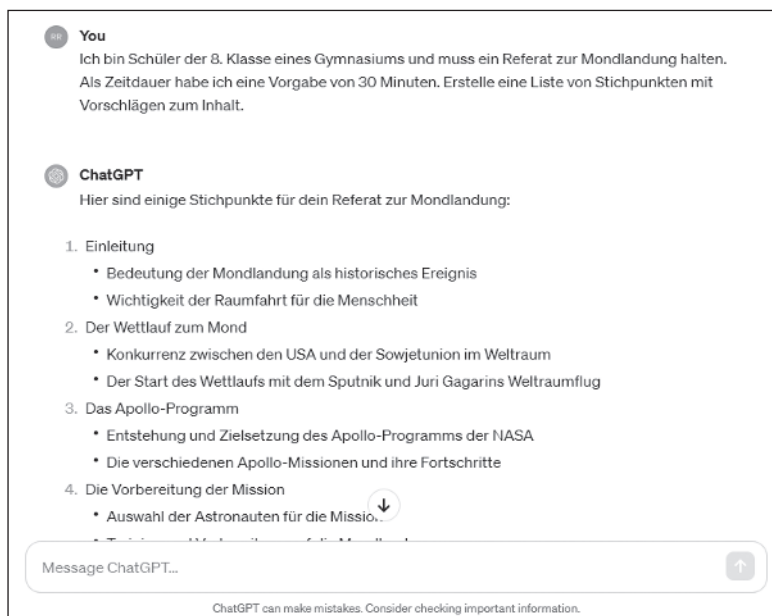


Abbildung 1.6: ChatGPT unterstützt bei der Erstellung von Referaten.

Produktivität und Organisation

Ein Nutzungsbereich, der in der Praxis bei unseren Kindern sicher nicht an erster Stelle steht, ist die Produktivität und Organisation. Ein wichtiger Anwendungsfall ist hier in vielen Schulen die genutzte Verwaltungsapp, über die der Stundenplan, Vertretungen oder Ausfälle, die Hausaufgaben etc. verteilt werden (siehe Abbildung 1.7). Natürlich – je nach Klassenstufe – eher von den Eltern als den Kindern und Jugendlichen selbst verwaltet.

14:10

←

☰

☶

☷

☰

☷

☰

☷

☰

☰

☷

☰

Woche B

März 2024

←

Mon 18

Die 19

Mit 20

Don 21

Fre 22

>

07:25

BK

E

E

E

Bio

122 BK 1

427

427

427

427

08:10

BK

M

D

Sp J

Kultur
veranst
status
pro
Oster

Rrk

122 BK 1

427

427

427

54 1

08:55

Gk

D

G

Rrk

Sp J

427

427

427

421 Veris

54 1

09:15

E

Te

WBS

Bio

Sp J

427

112 Te

427

54 3 Ch

54 1

10:00

M

Te

M

D

D

427

112 Te

427

427

427

427

10:45

WBS

Te

Gk

M

G

427

112 Te

427

427

427

427

11:30

Geo

427

14:00

Geo

427

Abbildung 1.7: Eine Verwaltungsapp einer Schule mit dem aktuellen Vertretungsplan

Insbesondere zu Zeiten der Schulschließungen während der Corona-Pandemie wurde so manches Smartphone zur Teilnahme am Remote-Unterricht genutzt.

Aber nicht nur schulbedingte Aufgaben führen unsere Kinder zur Produktivität und Organisation mit ihren Smartphones durch. Insbesondere ältere Kinder nutzen Kalender mit Erinnerungsfunktionen, Aufgabenlisten, Notizen etc.

Kreativität

Zum Abschluss dieser Auflistung ein besonderer Bereich, der von uns Eltern weniger kritisch und negativ gesehen werden sollte: Ja, Smartphones lassen sich eben nicht nur zur

Berieselung und exzessiven Spiele- und Videokonsum nutzen, sondern sie eignen sich auch für eine Vielzahl kreativer Aktivitäten. Hier ein paar Beispiele:

- ✓ **Fotografie und Bildbearbeitung:** Sie nehmen Fotos von ihrer Umgebung, ihren Freunden, Haustieren oder sich selbst auf und nutzen verschiedene Foto- und Bildbearbeitungs-Apps, um ihre Fotos zu verbessern, Filter anzuwenden, Collagen zu erstellen oder Text und Aufkleber hinzuzufügen.
- ✓ **Videoerstellung und Videobearbeitung:** Sie nehmen Videos auf und bearbeiten sie, erstellen Kurzfilme, Stop-Motion-Animationen oder lustige Videos. Mit Video-Editing-Apps können sie ihre Videos schneiden, Effekte hinzufügen, Musik einfügen und Übergänge erstellen.
- ✓ **Musik und Audioaufnahmen:** Sie hören nicht nur Musik, sondern erstellen manchmal sogar eigene Musik. Oder lassen sich beim Erlernen eines Instruments helfen.
- ✓ **Kreatives Schreiben:** Sie schreiben auf ihren Smartphones kreativ. Sie können Geschichten, Gedichte, Tagebucheinträge oder Songtexte verfassen. Es gibt Apps, die speziell für das kreative Schreiben entwickelt wurden und Funktionen wie Textformatierung, Schreibunterstützung oder Schreibübungen bieten.
- ✓ **Zeichnen und Malen:** Es gibt eine Vielzahl von Zeichen- und Mal-Apps, die es Kindern und Jugendlichen ermöglichen, digitale Kunstwerke zu erstellen. Sie können mit verschiedenen Farben, Pinseln und Effekten experimentieren und ihre Kreativität ausdrücken. Einige Apps bieten auch Tutorials oder Vorlagen, um ihnen bei ihren Zeichenfähigkeiten zu helfen. Ein Beispiel sehen Sie in Abbildung 1.8.

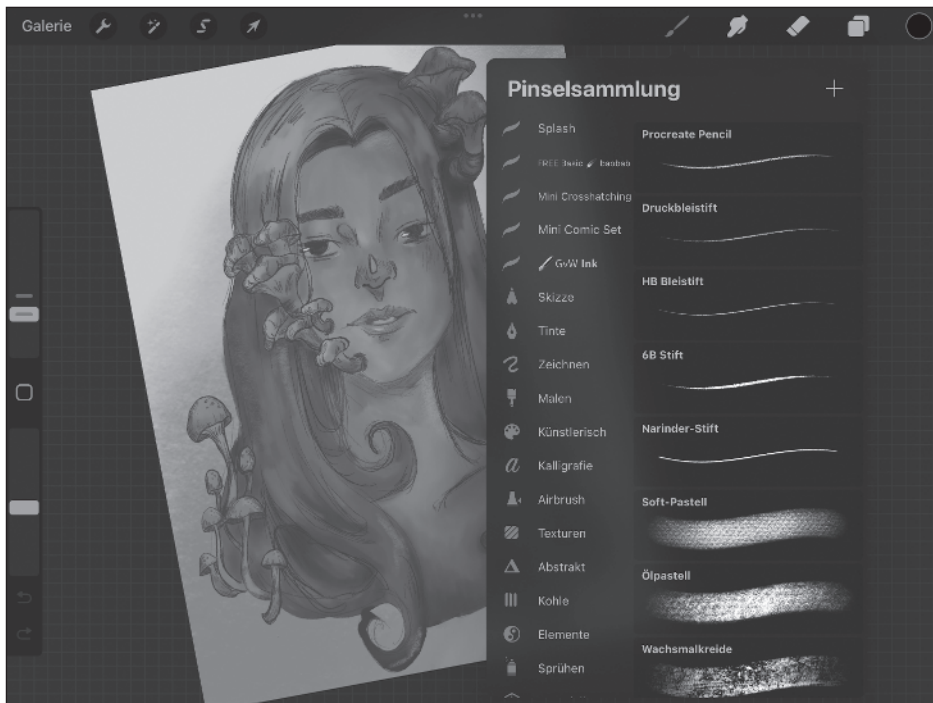


Abbildung 1.8: Mit der App Procreate gelingen anspruchsvolle Zeichnungen. (Bild: Lucy Widl)

- ✓ **Animation und GIF-Erstellung:** Sie erstellen Animationen oder GIFs mit ihren Smartphones. Mit Animations-Apps können sie Objekte oder Zeichnungen zum Leben erwecken und einfache Animationen erstellen. Sie können auch GIFs erstellen, um lustige oder ausdrucksstarke Bildersequenzen zu teilen.

Die Nutzung von Smartphones für kreative Tätigkeiten ermöglicht es Kindern und Jugendlichen, ihre Fantasie und ihre künstlerischen Fähigkeiten zu entfalten. Insbesondere diese kreativen Aktivitäten sollten wir Eltern unterstützen und das Teilen von Kunstwerken oder Projekten in einem sicheren und förderlichen Umfeld ermutigen. Im weiteren Verlauf dieses Buches stelle ich Ihnen eine ganze Reihe an Tipps dazu vor.

Vertrauensperson zur Begleitung mit digitalen Medien

An verschiedenen Stellen in diesem Buch erwähne ich, dass es sehr empfehlenswert ist, wenn Ihr Kind eine Art Vertrauensperson als Begleitung beim Umgang mit digitalen Medien hätte. Diese Person könnte dann bei auftretenden Fragen als erster Ansprechpartner dienen, beispielsweise wenn es um die konkrete Anwendung oder Einstellung bestimmter Apps und Dienste geht. Aber – und das ist sehr viel wichtiger – ist Ihr Kind mit einer geeigneten Vertrauensperson nicht allein, wenn es in Situationen gerät, die besonders sensibel zu betrachten sind. Hier einige Beispiele dazu:

- ✓ Das Kind trifft auf Inhalte, die es verstören oder die es nicht einordnen kann.
- ✓ Das Kind hat etwas »kaputt« gemacht (das Gerät funktioniert beispielsweise nicht mehr wie vorgesehen).
- ✓ Das Kind wird von fremden Personen angesprochen.
- ✓ Das Kind gelangt in eine Situation, in der es sich unwohl fühlt.
- ✓ Das Kind ist *Cyber-Mobbing* oder *Cyber-Grooming* ausgesetzt.

Die natürliche Reaktion von uns Eltern wäre natürlich zu denken, dass das Kind jederzeit und mit jedem Thema auf uns zukommen kann. Aber: Wir alle wissen von unseren Kindern, aber auch aus unserer eigenen Kindheit: Selbst, wenn das Kind »weiß«, dass es jederzeit auf die Eltern zugehen kann, wird es das in so mancher Situation eben nicht tun. Im schlimmsten Fall ist das Kind tatsächlich in eine ernste Situation geraten, traut sich aber nicht, sich zu offenbaren, weil es negative Konsequenzen fürchtet (beispielsweise den Entzug des Geräts, das Verbot der App-Nutzung etc.) oder intime Themen nicht bei den Eltern ansprechen mag. Doch werden ernste Situationen meist nicht weniger ernst, wenn man nicht oder zu spät angemessen auf sie reagiert.

Deshalb ist es empfehlenswert, wenn das Kind eine andere (oder zusätzliche) Vertrauensperson als uns Eltern zur Seite stehen hat. Damit ergibt sich eine ganze Reihe an Vorteilen:

✓ Offenheit und Kommunikation

Kinder neigen möglicherweise dazu, offener über ihre digitalen Erfahrungen zu sprechen, wenn sie das Gefühl haben, dass die Vertrauensperson neutral und ohne Vorurteile ist.

✓ Unabhängige Perspektive

Eine externe Vertrauensperson kann eine unvoreingenommene Perspektive bieten. Eltern könnten möglicherweise mit eigenen Erfahrungen oder Ängsten bezüglich digitaler Medien belastet sein, während eine externe Person neutraler agieren kann.

✓ Förderung von Vertrauen

Kinder und Jugendliche könnten sich möglicherweise wohler dabei fühlen, ihre Unsicherheiten und Fragen zu digitalen Medien einer Person anzuvertrauen, die nicht unmittelbar an die elterliche Autorität gebunden ist.

✓ Vermeidung von Konflikten

In manchen Fällen könnten Diskussionen über die Nutzung digitaler Medien zu Konflikten zwischen Eltern und Kindern führen. Die Vertrauensperson könnte als neutraler Vermittler agieren.

Wenn Sie Glück haben, hat sich schon automatisch eine geeignete Vertrauensperson herorgetan. Falls nicht, achten Sie bei der Suche auf die folgenden Merkmale, über die eine ideale Vertrauensperson verfügen sollte:

✓ Vertrauensverhältnis

Im Idealfall akzeptiert und vertraut nicht nur das Kind der Person, sondern Sie vertrauen ihr auch. In diesem Fall kann die Vertrauensperson auch sehr gut als Vermittler zwischen Kind und Eltern dienen.

✓ Nutzt selbst digitale Medien

Idealerweise nutzt die Vertrauensperson selbst intensiv digitale Medien, ist aktiv in sozialen Netzwerken, beschäftigt sich mit den aktuellen Entwicklungen etc. Das macht es einfacher, auf Fragen oder Herausforderungen des Kindes zu reagieren oder diese proaktiv anzusprechen.

✓ Technisches Verständnis

Um die Rolle der Vertrauensperson bei digitalen Medien ideal zu erfüllen, wäre es am besten, wenn die Person auch ein gewisses technisches Verständnis und Souveränität im Umgang mit digitalen Medien hätte. Somit wäre es ihr leichter, Vorgänge zu beurteilen oder Empfehlungen fundiert auszusprechen.

✓ Vorbildfunktion

Die Vertrauensperson selbst agiert erkennbar als Vorbild beim Umgang mit digitalen Medien.

✓ Regelmäßiger Kontakt

Das Kind und die Vertrauensperson haben die Möglichkeit, sich schnell, einfach und regelmäßig auszutauschen. Im Idealfall wartet die Vertrauensperson auch nicht, bis das Kind sich mit einem Anliegen meldet, sondern steht proaktiv mit dem Kind im Kontakt, interessiert sich dafür, was es erlebt, wie es mit digitalen Medien umgeht, und gibt Impulse für neue Ideen oder Verhaltensänderungen.

Digitale Achtsamkeit

Die Allgegenwärtigkeit digitaler Medien hat den Alltag unserer Kinder im Vergleich zu uns Eltern massiv verändert. Der Kontakt und der Umgang mit Smartphone, Computer und Internet sind oft schon in jüngstem Alter gegeben und so manches Kind kann die Wischgeste auf dem Bildschirm des Smartphones bewusst ausführen, noch bevor es stabil laufen kann.

Die schnelle Entwicklung von Geräten und Diensten hatte und hat bei unseren Kindern – und uns selbst – dazu geführt, dass die Zeit, die wir mit digitalen Medien verbringen, ständig wächst. Damit verbunden sind jedoch auch Auswirkungen auf uns Menschen verbunden, die nicht gewünscht sind:

✓ Informationsüberflutung

Wir haben ständig Zugang zu unbegrenzten Informationen. Doch kann diese Flut an Informationen auch zu Überlastung und Stress führen. Denken Sie dabei alleine an die Anzahl der verschiedenen Informationskanäle, die unsere Kinder regelmäßig nutzen: die Nachrichten aus verschiedenen Instant-Messaging-Diensten (beispielsweise mit der Familie über *WhatsApp*, mit den Kumpels beim Zocken *Discord* und im Freundeskreis *SnapChat*), dann parallel einige Social-Media-Dienste, die gelesen und mit eigenen Beiträgen gefüllt werden wollen, dazu noch diverse Abonnements von beliebten Streamern und YouTubern, deren Beiträge zeitnah angesehen werden müssen, um mitreden zu können. Und dann kommen auch noch die Informationskanäle dazu, die für die Schule oder die Ausbildung relevant sind.

✓ Soziale Medien

Neben der Informationsüberflutung, die auch über die sozialen Medien verursacht wird, haben diese jedoch ebenfalls Auswirkungen, die sich negativ auf das Gefühlsleben unserer Kinder auswirken können: Die ständige Präsenz in den Diensten kann zu Vergleichsdenken und Selbstzweifel führen. Lesen Sie hierzu auch das Kapitel 2, »Soziales Miteinander im Netz«.

✓ Multitasking

Auch wenn wir es immer wieder versuchen: Mehrere Dinge parallel zu bearbeiten, ist quasi nicht möglich. Insgesamt benötigen wir für unsere Tätigkeiten viel länger, als hätten wir sie hintereinander durchgeführt und die Qualität dessen, was wir tun, leidet. Das können Sie auch an unseren Kindern beobachten: Während die Hausaufgaben erledigt werden, kommen immer auch andere Dinge in den Sinn, die »kurz« gemacht werden müssen, sei es das Smartphone zu checken, den Schreibtisch zu leeren, jemanden von den neuesten Erlebnissen zu erzählen etc. Übertriebenes Multitasking kann die Konzentration beeinträchtigen.

Ach ja, das ist natürlich kein Phänomen, dass es nur bei unseren Kindern gibt: Beobachten Sie sich selbst einmal bei Ihren Tätigkeiten, wie oft Sie sich von einer Aufgabe ablenken lassen – das schaffen wir selbst ohne Social-Media-Dienste problemlos. Mal schnell den Einkaufszettel schreiben, ein Telefonat führen, die E-Mails checken etc. können wir Erwachsenen durchaus auch. Bis wir dann wieder konzentriert bei der eigentlichen Aufgabe sind, vergehen schon mal einige Minuten.

✓ **Permanente Erreichbarkeit**

Tragen wir und unsere Kinder ständig ein Smartphone mit uns herum, sind wir potenziell immerzu erreichbar und für andere verfügbar. Selbst dieser Umstand kann zu Stress und Gefühlen wie Druck und permanenten Verpflichtungen führen.

Diese Auswirkungen sind natürlich sehr individuell und bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt. Wir als Eltern sollten aber unsere Kinder aufmerksam beobachten und gegebenenfalls bei negativen Anzeichen zur Seite stehen.



Ideal wäre es, wenn wir unseren Kindern auf ihren Weg die Fähigkeit mitgeben, dass sie bewusst entscheiden, wann, wie und warum sie gerade jetzt digitale Medien nutzen und dass sie sich nicht von ihnen ablenken oder stressen lassen.

Um diesen Problematiken entgegenzutreten, empfiehlt es sich, auf einige Punkte besonders zu achten:

✓ **Beziehungen**

Nutzen wir digitale Medien bewusst, hilft uns das, persönliche Beziehungen besser zu pflegen und Ablenkungen während den sozialen Interaktionen zu reduzieren.

✓ **Effektivität**

Fokussieren wir uns auf eine einzelne Aufgabe und reduzieren wir Ablenkungen, können wir Aufgaben effizienter erledigen.

✓ **Kreativität**

Schaffen wir uns Pausen von digitalen Geräten, kann Raum für kreative Gedanken und neue Ideen entstehen.

✓ **Achtsame Kommunikation**

Achten wir auf die Art unserer Kommunikation mit anderen Menschen, schaffen wir eine bewusste und respektvolle Kommunikation auch in digitalen Medien.

✓ **Selbstreflexion**

Behalten wir unsere Nutzung selbst im Blick und schaffen uns ein Bewusstsein, wie und wie lange wir digitale Medien nutzen. Das hilft uns, eigene Gewohnheiten zu reflektieren und gegebenenfalls anzupassen.

✓ **Schlafqualität**

Verbringen wir die Zeit kurz vor dem Schlafengehen nicht mit dem Smartphone, kann das zu einer besseren Schlafqualität beitragen.

Diese Methoden lassen sich unter dem Begriff *digitale Achtsamkeit* zusammenfassen.

In den folgenden Unterabschnitten gebe ich Ihnen noch einige Tipps für die konkrete Umsetzung an die Hand. Passen Sie dabei diese Punkte an das Alter und den Entwicklungsstand Ihres Kindes an.

Social Media und Instant Messenger

Auf der einen Seite haben typischerweise Social-Media- und Instant-Messenger-Dienste für unsere jugendlichen Kinder eine herausragende Bedeutung. Auf der anderen Seite erfordern sie auch die größte Aufmerksamkeit, wenn es um digitale Achtsamkeit geht.



Fragen Sie mal spaßeshalber Ihre Kinder, welche drei Apps es behalten würde, wenn es sämtliche anderen Apps löschen müsste. Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass es sich um Social-Media-Apps handelt.

Hier gibt es eine ganze Reihe an Punkten, bei denen es sich lohnt, dass Sie und Ihr Kind darüber sprechen:

✓ **Bildschirmzeit zur Selbstreflexion und Beschränkung**

Wie in Abschnitt »Social Media« bereits geschrieben, sind die Social-Media-Apps sehr gut darin, ihre Nutzerinnen und Nutzer möglichst lange innerhalb der Dienste zu beschäftigen – oft länger, als wir dies ursprünglich wollten. Natürlich gibt es technische Maßnahmen, die Bildschirmzeit auf einen gewissen Zeitraum zu beschränken. Wie das für ganze Geräte geht, steht in den Kapiteln 10, »Smartphones und Tablets«, sowie 11, »Betriebssysteme«, und sogar einige Apps haben Bildschirmzeit-Funktionen eingebaut, beispielsweise Instagram (siehe Kapitel 4, »Social Media-Apps«).

Manchmal muss es aber keine harte technische Beschränkung geben. Insbesondere bei Jugendlichen ist eine Begrenzung auf ein fixes Zeitbudget oft keine adäquate Maßnahme. Doch wäre für Jugendliche selbst eine gewisse Selbstreflexion zumindest geeignet, um zu sehen, wie viel Zeit im digitalen Raum verbracht wurde. Dies kann dann wieder zu einer Änderung des Handelns führen.

Eine geeignete Maßnahme wäre es hier, wenn Ihr Kind die Bildschirmzeit selbst für sich bewertet, aber eben nicht durch die Eltern technisch begrenzt wird.



Sprechen Sie mit Ihrem Kind gegebenenfalls über folgende Punkte:

- ✓ Schätze, wie viel Zeit du im Schnitt jede Woche vor den Bildschirmen deiner Geräte verbringst.
- ✓ Welche drei Apps verwendest du am längsten?
- ✓ Überlege, wie es dir nach der Nutzung dieser Apps meistens geht? Fühlst du dich danach entspannt oder gestresst, freudig oder niedergeschlagen?
- ✓ Gibt es vielleicht andere Tätigkeiten, mit denen du, rückblickend gesehen, die Zeit lieber verbracht hättest?