



35_Ohne Handy geht's nicht mehr

Es sieht so aus als könnte Sabine ohne ihr Handy nicht mehr leben. Die Fünfzehnjährige ist praktisch den ganzen Tag online und wenn man sie bittet das Handy wegzulegen, gibt es Krach. Was tun als Eltern?

Zu allererst ist es wichtig zu verstehen, was das Handy für die jungen Leute (und nicht nur für die Jugendlichen, sondern auch für viele Erwachsene) bedeutet: Es stillt die Sehnsucht nach Kontakt und Beziehung. Und es erfüllt den Wunsch, von anderen angenommen und anerkannt zu werden, auch wenn sie dafür ständig im Internet sein müssen. Das ist wichtig zu wissen, wir müssen alle erst einen gesunden Umgang mit den neuen Medien lernen.

Den eigenen Umgang überprüfen

Die Eltern sollten sich ihren eigenen Umgang mit dem Handy bewusst machen: Hüpfte ich bei jedem Pieps-Ton auf um nachzusehen, wer mir eine WhatsApp geschrieben hat oder etwas auf Facebook gepostet hat? Wie präsent ist das Handy, wenn ich mit den Kindern esse, mich mit ihnen beschäftige? Oder bin ich ständig abrufbereit? Haben die Informationen, Emails, Nachrichten von Außen Priorität vor dem was gerade jetzt in der Familie passiert? Wie ist der Medienkonsum generell in unserer Familie? Läuft der Fernseher oder das Radio während der Mahlzeiten? Brauche auch ich immer Ablenkungen? Liegt das Handy in der Nacht online neben meinem Bett, oder legen wir es abends alle in die Küche? Gibt es Zeiten wo das W-Lan ausgeschaltet wird?

Es ist sinnvoll Zeiten in der Familie einzuführen, wo es erlaubt ist online zu sein und sich jeder mit den digitalen Medien beschäftigen kann. Nur wenn Eltern selbst einen angemessenen Umgang mit den neuen Medien vorleben, sind sie für die Kinder glaubwürdig. Wenn Kinder das von klein auf vorgelebt bekommen, dann ist es leichter mit ihnen zu diesem Thema Vereinbarungen zu treffen.

Das Pizzaessen

Sollte Ihr Kind bereits einen exzessiven Handykonsum haben, ist es sinnvoll, es auf eine Pizza einzuladen. Sagen Sie ihm, dass Sie mit ihm über seine Handynutzung reden möchten. Interessieren Sie sich dafür, warum das Handy für Ihr Kind so wichtig ist und was es eigentlich damit macht. Hören Sie ihm zu. Entwickeln Sie Verständnis für sein Tun. Und dann sagen Sie ihm, bitte ohne Vorwurf, dass Ihnen die momentane Situation nicht gefällt. Sprechen Sie davon, was Sie denken, was Sie beunruhigt und was Sie von Ihrem Kind wollen. Sprechen Sie mit Ihrem Jugendlichen so, als würden Sie dieses Gespräch mit einem erwachsenen Freund führen, mit dem Sie auch nach dem Gespräch noch befreundet sein wollen. Also: keine Vorwürfe, keine Drohungen, keine Kritik. Aber sagen Sie klar, wie Sie die Situation sehen.

Gehen Sie in Verhandlung: Wo können wir uns treffen? Wo bin ich bereit dir entgegenzukommen und wo bist du bereit mir entgegenzukommen? Fragen Sie Ihr Kind, was es drüber denkt und welche Vorschläge es hat. Wenn es keine weiß, dann sagen Sie: „Ok, dann denk darüber nach. Ich frage dich in drei Tagen nochmals.“ Und in drei Tagen fragen Sie nochmals.

Verbote sind verlockend, aber nicht immer zielführend.

Als Eltern ist es immer wieder verführerisch mit Verboten zu drohen oder diese auch durchzusetzen. Das kann man auch tun. Aber es stellt sich die Frage mit welchem Ziel? Wollen Sie, dass Ihr Kind Schritt für Schritt lernt Verantwortung für sein Leben zu übernehmen, oder wollen Sie ein gehorsames Kind, bzw. ein Kind, das hinter Ihrem Rücken die Verbote umgeht? Wenn Sie ersteres wollen, dann müssen Sie einerseits klar Stellung beziehen und zu Ihren Gedanken und Gefühlen stehen, andererseits müssen Sie sich für Ihr Kind interessieren und ihm mit Respekt begegnen. Verhandlungen gehören dazu.

Wenn Kinder und Jugendliche erleben, dass man sich für ihre Sicht der Dinge interessiert, ohne sie gleich dafür zu verurteilen, wenn sie erleben, dass Mutter und Vater eine Meinung haben und diese auch vertreten, ohne das Kind dabei zu beschimpfen, wenn Dialoge und Verhandlungen respektvoll geführt werden, dann stärkt das die Beziehung. Man bekommt als Eltern dann zwar nicht immer was man will, aber Kinder lernen viel dabei: Wie gehe ich mit Situationen um, wo wir unterschiedliche Meinung sind, ohne den anderen fertig zu machen.