

SCREEN TIME REDUZIEREN UND HANDYS WIEDER GENIESSEN: EIN GUIDE IN 5 KONKRETEN SCHRITTEN.



PHOTO BY SONNIE HILES

Apps, Social Media, You tube, Whats App - all das kann uns viel Freude machen, uns produktiver machen, uns inspirieren, und uns, auch über weite Entfernungen hinweg, mit anderen verbinden. Gleichzeitig zeigen inzwischen zahlreiche Studien, dass all das uns immens stressen kann, so dass es uns physisch, mental und psychisch schlecht gehen kann, uns Freude, Energie, und ein Gefühl der Verbundenheit mit anderen kosten kann.

Die Frage, die wir uns stellen müssen, ist also:

WIE KÖNNEN WIR VON DEM WERT DER APPS PROFITIEREN, OHNE DASS ES UNS KURZ- UND LANGFRISTIG FREUDE, ENERGIE, PRODUKTIVITÄT UND GESUNDHEIT KOSTET?

Das „Gesetz des abnehmenden Ertrags“ besagt, dass auch die nützlichste App überbeansprucht werden kann - also so viel genutzt werden kann, dass ihr Wert wieder abnimmt. Oder sogar ins Negative geht (vgl. Amy Blankson 2017). Dann haben wir weniger Freude, oder fühlen uns mehr allein, oder werden weniger produktiv, oder alles zusammen.

Insbesondere in Punkt 3 (DIE „WIRKLICH?!“-REGEL) finden Sie hierzu eine einfache, aber so coole Frage, die Sie sich immer wieder stellen können, und Ihren Kindern beibringen können.

VOR DEN 5 PUNKTEN EIN WORT VORAB:

Es wird nicht passieren, dass irgendein Buch oder Artikel DIE Lösung für dieses Thema bringen wird. Das ist Ihnen bestimmt klar. Aber es schadet nicht, das nochmal zu sagen. Aus meiner Sicht ist es immer ein Ausprobieren: Was funktioniert bei uns am besten? Das variiert von Kind zu Kind und von Familie zu Familie. Amy Blankson sagt: Der einzige Fehler, den wir machen können, ist, sich gar nicht mit dem Thema zu beschäftigen und alles nur laufen zu lassen. Also: Werden Sie erfinderisch, und gucken, was Sie wie umsetzen oder für Ihre Familie anpassen wollen! Probieren Sie es aus. Nur eins. Oder alles. Sie können alles wieder umstoßen. Nur am besten erst nach 3 Wochen ausprobieren. Ein Mensch braucht drei Wochen, um neue Gewohnheiten anzunehmen und sich nicht mehr komisch damit zu fühlen.

1

HANDYFREIE ZONEN FESTLEGEN

(Idee übernommen von Renée Jain.)

Sie fragen sich: Was? Wie soll das gehen? Ein Ort wäre z.B. der Esstisch - zur Essenszeit. Und ebenfalls schon 15-30 Minuten vor der Essenszeit, also beim Aperitif trinken, Decken, Kochen, Espresso oder Spaghettieis machen. Zumindest zum Frühstück am Sonntag. Zumindest zum gemeinsamen Abendessen täglich. Probieren Sie es aus.

Auch das Bett eignet sich - zumindest wenn man nicht gerade Teenager ist - gut. Und zwar immer. Einem Teenager das Bett als handyfreie Zone zu deklarieren, das klappt glaube ich nicht. Sie als Eltern könnten sich aber darauf einigen und den Kindern, auch den Großen, damit auch ein Signal setzen. So kommen Sie auch mal wieder zum Lesen, sollte das in letzter Zeit zu kurz gekommen zu sein. :)

BEGRÜNDUNG:**WIR HABEN DANN MEHR ZEIT**

- . mit den Kindern über wirklich Interessantes zu reden (anstatt darüber zu diskutieren, dass das Handy jetzt weg muss),
- . zu gucken, wie es unserem Partner und den Kindern geht,
- . ihnen dabei zwischendurch in die Augen zu gucken,
- . zu erfahren, was heute in dem Leben der anderen passiert ist,
- . die Anwesenheit der anderen zu fühlen und wirklich wahr zu nehmen, auch ohne zu reden,
- . zu sehen, was der andere vielleicht gerade braucht (eine Umarmung?),
- . zu riechen und zu kosten, was gleich auf den Tisch kommen soll,
- . uns einzustimmen und zu freuen auf das Essen, oder auf die Nacht,
- . Pillow Talk zu machen oder zu lesen im Bett.

2**30 MINUTEN BIS 2 STUNDEN VOR DEM SCHLAFEN: HANDY INS „BETT“ VERFRACHTEN**

(Idee erstmals gelesen bei Arianna Huffington 2016)

Studien zeigen sehr klar, dass wir besser schlafen, wenn wir Nachrichten und Bildschirme für einige Zeit vor dem Schlafen schon weglassen. Unser Gehirn wird durch Nachrichten, auch aus der Welt, durch likes und dislikes, durch Bilder, durch das Licht der Bildschirme, durch Schnelligkeit und Bewegung des Gezeigten stark angeregt. Egal, ob es sich um schöne, oder grausame Inhalte handelt. Wenn wir nicht gut schlafen (und unruhiger, oberflächlicher Schlaf gehört dazu), oder zu wenig, dann, Überraschung, geht es uns tagsüber nicht gut: Wir fühlen uns nicht entspannt und können schwierige Situationen nicht so gut bewältigen. Wir können uns schlechter und kürzer konzentrieren. Schulkinder mit zu wenig Schlaf zeigen bedeutend geringere Leistungen. Depressive Verstimmungen und Ängste nehmen zu. Wir sind nicht so bei uns, können uns weniger wahrnehmen, und sind damit auch nicht in der Lage, die besten Entscheidungen für uns zu treffen. All das kommt zusammen.

Es kann sein, dass Sie all diese Punkte nicht unbedingt bewusst wahrnehmen, dass sie aber dennoch eine negative Wirkung haben. Wir gewöhnen uns daran, wie es uns geht, und sehen dann den Zusammenhang nicht mehr. Probieren Sie einmal aus, wie es ist, wenn Sie alle Bildschirme eine Stunde vor dem Schlafen (der Uhrzeit, zu der Sie das Licht ausschalten wollen) ausmachen. Probieren Sie es drei Wochen lang aus. Wie geht es Ihnen?

Insbesondere bei Kindern/Teens lohnt es sich, diese Regel von Anfang an einzuführen und sie auch vorzuleben. So prägt sich diese Gewohnheit ein, und die Chancen sind da, dass Ihr Kind das auch später beibehält. Das wäre so ein zusätzlicher Gewinn!

BEGRÜNDUNG:

FOLGENDES VERBESSERT SICH:

- . das Einschlafen
- . der Schlaf an sich (tiefer, fester, erholsamer)
- . Emotionen am nächsten Tag (balancierter, positiver)
- . Konzentration und Effizienz am nächsten Tag (Wir schaffen mehr!).
- . der Kontakt zu unserem Partner, zb. durch Pillow-Talk
- . plus siehe Begründungen von Punkt # 1.

3**DIE „WIRKLICH?!“-REGEL**

(vgl. Amy Blankson 2017. [Hier können Sie Bildschirmschoner von Amy Blankson herunterladen](#), die Sie bei diesem Punkt unterstützen! So cool!)

Wir fragen uns: Macht mich diese App/diese Technologie wirklich glücklicher oder produktiver? Oder kostet sie mich etwas: Freude, Energie, Zeit?

Eine Studie mit College Studenten zum Beispiel fand heraus: Je öfter jemand auf Social Media geht, desto weniger positiv ist seine Stimmung. Gleichzeitig wissen wir, dass Social media, auch für Teens, wunderbar ist, um zu sehen, was es alles auf der Welt gibt. Und was andere Teens so machen (zum Beispiel Jitanjali Rao - nicht, dass sie der Maßstab wäre, aber gut zu wissen!). Es gilt also, sich generell für einige Apps, aber auch von Situation zu Situation neu zu fragen: „ Möchte ich das jetzt WIRKLICH machen?!“ Das gilt auch, wenn wir schon dabei sind, eine App zu benutzen. Amy Blankson nennt es das „Happiness Cliff“: Am Anfang genießen wir es, z.B. Fotos auf Instagram anzugucken. Tolle Fotos von unserer Erde zum Beispiel, bei „The Daily Overview“. Aber irgendwann kann der Punkt kommen, wo wir es nicht mehr genießen, aber dennoch nicht stoppen. Dann fallen wir vom Happiness Cliff (Klippe) und es wäre besser zu stoppen. Wenn wir es schaffen, die Apps wacher und bewusster zu nutzen, dann bemerken wir eher rechtzeitig, was gerade passiert - und können stoppen. Das ist Mindfulness.

Hier mit rein fällt ein zweites, viel weiteres Thema:

WAS MACHT UNS GENERELL IN UNSEREM LEBEN GLÜCKLICH? Was hat uns vielleicht früher glücklich gemacht, tut es jetzt aber nicht mehr (aber es nimmt immer noch „Grundbesitz“ in unserem Leben ein). Welche Werte habe ich, was ist mir wichtig, was denke ich über das Leben, und wie formt das meinen Alltag - und damit mein Leben bzw. mein Gefühl glücklich zu sein, oder eben nicht? All das zeigt sich jeden Tag, und zwar nicht nur in den großen Entscheidungen, die wir zu treffen haben, sondern auch in den kleinsten Entscheidungen. In meinem Angebot für Mütter und auch für Teens und Twens sehen Sie diese Themen wieder auftauchen.

WAS TOLL IST AN DER „WIRKLICH?!“-REGEL:

. Diese Regel kann generell für Ihr momentanes Leben angewandt werden: „Macht mich diese App gerade wirklich glücklicher/produktiver, oder inspiriert sie mich? Oder tut sie mir gerade nicht gut?“ Wenn nicht, kann ich mir eine drei-monatige Pause verordnen und dann neu gucken. UND

. Kann von Tag zu Tag angewandt werden: „Möchte ich meine nächste halbe Stunde wirklich auf Instagram verbringen, oder möchte ich einfach so chillen, bevor ich meine Freunde treffe?“ (Seien wir ehrlich, Instagram unter 30 Minuten ist wirklich eine Herausforderung. Es gibt einfach so viel Tolles zu sehen.)

BEGRÜNDUNG:

. Wir lernen Stück für Stück, bewusster mit dem Handy umzugehen. Das kann eine große Befreiung sein. Das Praktizieren von Mindfulness gibt uns tatsächlich Freiheit. Die Freiheit zum Beispiel zu entscheiden: Möchte ich jetzt wirklich noch chatten? Wenn ich wahrnehmen kann, dass ich müde bin, und viel lieber im Bett lesen und dann schlafen möchte, dann kann ich mich dafür entscheiden. Aber dafür muss ich erst einmal wahrnehmen, wie es mir überhaupt geht. Und das üben wir, wenn wir Mindfulness praktizieren. Und ja: schon mit 5 Minuten Üben am Tag können Sie und Ihre Kinder davon profitieren.

. Wir werden glücklicher, produktiver, fühlen uns anderen verbundener, und werden immer bewusster in unseren Entscheidungen.

. Wir sparen viel Zeit. Diese können wir für anderes nutzen, das uns noch glücklicher, produktiver, gesünder macht, und uns verbundener mit anderen fühlen lässt. Sehen Sie? Sie profitieren hier wie bei den anderen Punkten sogar doppelt und dreifach.

4

SPIELE: NUR ZU BESTIMMTEN ZEITEN

„Können wir spielen?“ - Ich kenne nicht wenige Eltern, die allein bei der Frage schon genervt sind. Weil sie wissen, dass es die Kinder nicht unbedingt glücklicher macht. Weil sie wissen, dass es oft hinterher doch zu Tränen kommt („Mama, ich war kurz davor das nächste Level zu erreichen!! Du bist so gemein, dass ich nicht weiterspielen darf!!!“). Abgemachte Spielzeit hin oder her. Wir bleiben gemein. Zum Glück nur in dem Moment. Aber dennoch. Nicht entspannend für einen Sonntag. Aber auch nicht für einen Wochentag, wo man Abends entspannen möchte. Bestimmte Zeiten für Spiele festzulegen eliminiert den Satz „Können wir spielen?“ für die Zeiten dazwischen. So einfach ist das. Egal welche Zeiten Sie festlegen, bleiben Sie eine Zeitlang dabei, und lassen Sie sich auf keine Diskussionen über Ausnahmen ein. Sonst haben Sie eben doch wieder die Diskussionen.

Ich persönlich finde die Spielzeiten Freitags bis Sonntags nicht schlecht, und auch dann in Maßen: Zum einen sind die Tage in der Woche voll mit Schule, Sport, Musik, Hausaufgaben, Zahnarzt, Geburtstagen, etc. Auch ohne die weitere Stimulierung durch ein Spiel ist das schon viel. Viel zu integrieren, zu verstehen, zu lernen, sich drauf einzustellen. Zum anderen können die Kinder ohne Spielzeiten vor dem Schlafen an den Wochentagen besser und schneller schlafen, und sind für die Schule ausgeruhter. Spiele stimulieren den Bereich in unserem Gehirn, der uns in die Kampf-, Flucht-, oder

Erstarrungsreaktion gehen lässt. Wenn das vor dem Schlafen passiert, können viele Kinder nicht so leicht einschlafen, oder sie schlafen unruhiger.

5

WENN SIE NOCH KLEINERE KINDER HABEN:
SCHIEBEN SIE ES AUF, IHREN KINDERN HANDYS ZU GEBEN

Der Druck, seinen Kindern früh ein Handy zu schenken, ist in manchen Stadtteilen groß. Manche Kinder haben selbst in der Grundschule schon eins.

Aus meiner Perspektive ist es gut, mindestens bis zur 5. Klasse damit zu warten - selbst das finde ich noch sehr früh - aber siehe sozialer Druck. Als Eltern fällt es einem verständlicherweise nicht leicht, sein Kind in diesem Punkt von der größeren Gruppe der Kinder auszuschließen. Wie gesagt, das gilt nicht für alle Stadtteile, aber für genug. In der Klasse meines Sohnes (inzwischen 7. Klasse) ist sehr schön zu sehen, dass die Kinder, die noch kein Handy haben, kein Außenseiter sind. Aber das ist leider nicht unbedingt die Regel.

In den USA hat sich die Organisation WAIT UNTIL 8TH gegründet, Warten bis zur 8. Klasse. Dieser schließen sich mehr und mehr Eltern an, und damit nimmt der soziale Druck ab.

Wann auch immer Ihre Kinder ein Handy bekommen: Sie können die Regeln für die erste Zeit der Handybenutzung festlegen. Zeitliche Begrenzungen pro Tag. Zeitliche Begrenzungen für bestimmte Apps.

BEGRÜNDUNG (Warum warten? Laut der Wait until 8th Organisation):

- . Kindheit sollte Kindheit bleiben - so lange wie möglich. Draußen spielen, Freunde sehen, sich zusammen Spiele ausdenken, Bücher lesen, Basteln, etwas erfinden.
- . Handys bzw. Spiele und Apps können süchtig machen. Zu den ausgeschütteten Neurotransmittern gehört Dopamin. Dopamin ist ein wichtiger Neurotransmitter, der unterschiedliche Funktionen hat. Er spielt eine Rolle bei Belohnungen, Motivation, Regulation von Bewegungen, Erinnerungen, und Aufmerksamkeit. Wenn Dopamin in größeren Mengen ausgeschüttet wird, fühlen wir uns belohnt, und gut. Das motiviert dazu, dieses Verhalten zu wiederholen. Genau das findet bei vielen Aktivitäten am Handy statt. Jedes like setzt Dopamin frei.
- . Handys lenken von der Schularbeit ab. In der Schule und zu Hause. Studien zeigen sehr deutlich, dass sich unsere Fähigkeiten, konzentriert zu arbeiten verringern, selbst wenn wir nur ein Handy neben uns liegen haben, und es gar nicht angucken. Ja, auch bei Erwachsenen. Nun stellen Sie sich Kinder vor, in der Grundschule und den unteren Klassen der weiterführenden Schulen: Sie sollen lernen, strukturiert, konzentriert und effizient zu arbeiten. Wie soll das gehen, wenn ein Handy mehr oder weniger die ganze Zeit in Reichweite ist?
- . Das Gehirn unserer Kinder entwickelt sich noch. Die zu frühe und zu intensive Nutzung von Handys kann die Entwicklung stark negativ beeinflussen.
- . Schlaf wird beeinträchtigt, siehe oben.
- . Freundschaften und die Beziehungen innerhalb der Familie können leiden. Sie haben bestimmt ein Bild dazu im Kopf.

. Das Risiko für Ängste und Depressionen nimmt mit der frühen Nutzung von Social Media zu. Viele Kinder (natürlich auch Erwachsene) lassen sich täuschen von den perfekten Bildern, den perfekten Leben auf social media. Auch führt eine Überstimulation des Gehirns dazu, dass mehr Cortisol ausgeschüttet wird. Kinder wie Erwachsene können dann weniger gut zur Ruhe kommen. Das wiederum kann zu starken Ängsten führen.

. Das Risiko für Cybermobbing ist da. Allerdings, das muss dazu gesagt werden, findet ein Großteil des Mobbings in Gruppen online statt, wo die Kinder sich kennen, z.B. im Klassenchat auf Whats App. Das zumindest ist meine aktuelle Information. Insgesamt ist das Thema ernst, und je später sich die Kinder auch damit noch auseinander setzen müssen, desto besser finde ich.

. Das Gleiche gilt für Pornographie. Leider kommt es immer wieder vor, dass schon Kinder mit pornographischen Inhalten oder Bildern in Kontakt kommen, ohne das zu wollen, ohne danach zu suchen. Auch wenn wir am Modem und durch Apps Vorkehrungen treffen können: es sind auch Bilder oder anderes, die in Chats gestellt werden, und das müssen die Kinder verkraften. Manchmal schon jung. Das ist ein großes Thema, das ich an dieser Stelle verlassen möchte. Insgesamt gilt: Verboten Sie Ihren Kindern in unbekannte Online Gruppen zu gehen und ihren Kontakt zu teilen. Machen Sie ihm klar, dass nicht alle Personen online sich als die Person ausgeben, die sie wirklich sind. Machen Sie ihm klar, niemals Fotos von sich zu versenden.

Diese Themen sind alle nicht einfach. Leider. Aber je offener und offensiver wir damit umgehen, desto besser. Schulen Sie sich selbst so gut es geht. Schulen Sie Ihre Kinder so gut es geht. Gehen Sie offen mit den Themen um, die zu besprechen sind, wie Sucht, Pornographie, Mobbing, Social Media und das perfekte Leben. Und setzen Sie klare Grenzen dort, wo Ihre Kinder es noch brauchen. Das ist leider manchmal sehr unbequem. Und führt nicht gerade zu guter Stimmung im Haus. Aber langfristig lohnt es sich. Für die Entwicklung Ihrer Kinder allemal. Aber noch für viel mehr.

Ich freue mich zu hören, welcher eine Punkt Sie am meisten angesprochen hat. Setzen Sie diesen noch heute um. Und schicken mir gern eine kurze E-Mail, was Sie danach beobachtet haben und wie Sie sich gefühlt haben.

Viel Freude, mit und ohne Handy,
Kim

Genannte Literatur:

Amy Blankson 2017, The Future of Happiness. BenBella Books, Dallas
Arianna Huffington 2016. The Sleep Revolution. WH Allen, London