



Wie gehen Familien sinnvoll und verantwortungsbewusst mit den Medien um?

- Leitsätze für hilfesuchende Eltern – von Dr. H. Kolitzus, München

Damit Kinder später nicht Computerspiel- und/oder Online-süchtig werden? Hier einige Hinweise von **Dr. Helmut Kolitzus**, selbst Vater von zwei Kindern, Facharzt u.a. für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie und Suchtexperte in München:

- Jede Familie sollte ihr eigenes Profil, eine Art „Familienpersönlichkeit“ entwickeln, in der gemeinsame Werte gepflegt und vorgelebt werden (s. Kolitzus „Das Antiburndout-Erfolgsprogramm“, dtv). Das betrifft natürlich auch den Umgang mit den Medien, die unsere Welt überschwemmen und zu vergiften drohen. Aktive Kinder sind später weniger gefährdet als passive: „Glück ist die Folge einer Tätigkeit.“ bzw. „Trägheit macht traurig.“ Wenn Kinder angeregt werden zu aktivem Verhalten, wenn sie sich körperlich austoben in Spiel und Sport (nicht Leistungssport!), beim Schwimmen, Wandern, Fahrradfahren etc., wenn sie sich kreativ und künstlerisch betätigen mit Musik, Malen, Schauspielen etc., besteht meistens nicht das Bedürfnis oder die Gefühls-Leere, sich Kicks über die Medien zu suchen. Für all dies müssen Eltern, selbst geprägt von ihren Ursprungsfamilien, Vorbilder sein. Eltern müssen das fördern und vorleben.
- Das Problem in der Kindererziehung heute liegt u.a. in den Nachwirkungen einer falsch verstandenen antiautoritären Haltung. Alles ist erlaubt, Nein-Sagen oder Grenzen-Setzen ist verpönt, im Rahmen falsch verstandener „Toleranz“.
- Vielen Kindern wird Erziehung geradezu vorenthalten und verweigert. Da wird lieber der gefährliche Babysitter Fernsehen eingesetzt bzw. das Internet, beides hervorragende „Zeitvernichtungsmaschinen“, wie es der Medienkritiker Neil Postman genannt hat.
- Professor Spitzer hat in seinem Bestseller „Vorsicht Bildschirm!“ (dtv 9,50€) eindringlich auf die Gefahren der Medien hingewiesen. Diese sind wissenschaftlich bestens belegt! Alle durchsichtigen Versuche von angeblichen Medienfachleuten, die Risiken von Gewalt, Pornographie etc im Fernsehen zu verharmlosen, sind schlicht erfunden und erlogen – aus Dummheit oder naheliegenden materiellen Interessen.
- Kinder unter 3 Jahren tragen durch TV-Konsum bleibende Schäden in ihrer Gehirnentwicklung davon. Also: Absolute Abstinenz: Das Fernsehen darf kein Parkwächter für abgestellte Kinder sein!
- Für die späteren Lebensalter gibt es keine zuverlässigen Regeln. Im Zweifelsfall macht die Menge das Gift. Kinder müssen den Umgang mit dem Fernsehen lernen. Sicher spricht nichts dagegen, möglichst gemeinsam z.B. die „Sendung mit der Maus“ o.ä. zu schauen – und vielleicht beim gemeinsamen Essen noch einmal zu diskutieren. Auch später kann man gezielt Spielfilme und Dokumentationen anschauen, die dem Entwicklungsstand gerecht werden.
- Fernseher im Kinderzimmer: Eine pädagogische Todsünde, die nur noch vom unkontrollierten Internetzugang übertroffen wird. Wie können wir unsere Kinder zu verantwortungsvollen und aktiven Mitbürgern erziehen, wenn ihr Gehirn vergiftet wird von den Medien und ihrer leider ungeheuren Sogwirkung? Viele können zwischen Realität und Fiktion kaum mehr unterscheiden. Gefühlsmäßig ist vieles nicht zu verarbeiten.
- „In jeder Stunde Fernsehprogramm werden im Durchschnitt 4,12 schwerste Gewalttaten (z.B. Morde) und 5,11 schwere Gewalttaten ...gezeigt“. „Kinder lernen Grausamkeiten“ folgert Frau Dr.Koch. Es geht hier nicht um ein Plädoyer für ein Heile-Welt-Fernsehen. Aber gibt es nicht zu denken, dass z.B. jeder dritte Jugendliche zwischen 11 und 17 Jahren unter massiven Ängsten leidet – von den Eltern unbemerkt!?
- Zum Computer: Der Umgang damit will auch gelernt sein. Aber was sollen diese Geräte im Kindergarten? Auch in der Grundschule oder später kann man über den Nutzen streiten. Computer, Lernsoftware etc. sollten immer nur Hilfsmittel sein. Und Eltern sollten im ständigen Kontakt mit ihren Kindern bleiben, ihnen sozusagen über die Schulter schauen.

- Ausgewählte (!) Computerspiele können eine Ergänzung sein, sollten aber zeitlich begrenzt werden. Aktive Kinder haben in der Regel kaum Bedarf dafür. LESEN ist immer vorzuziehen!
- Was Jugendliche am eigenen Computer oder dem von Freunden (!) veranstalten, sollte immer wieder diskutiert werden. Irgendwann brauchen sie natürlich eine eigene e-mail-Adresse, aber keinen eigenen Internet-Zugang.
- Was nützen Anti-Gewalt-Kurse an Schulen, wenn Kinder am Abend, an Wochenenden und in den Ferien ganze Tage mit Gewalt-Spielen wie „World of Warcraft“ zubringen, wo ihnen in Anlehnung an Soldaten-Training beigebracht wird, wie man möglichst effektiv Menschen umbringt und dafür noch belohnt wird?
- Es geht letzten Endes um menschliche Beziehungen, Kommunikation, auch um Erotik und Sex: Während Kindern bis vor wenigen Jahrzehnten notwendige Informationen vorenthalten wurden, werden sie heute schon am Nachmittag zugehörnt mit Sendungen, wo Scham-lose SelbstdarstellerInnen mit der Hilfe pseudo-betulicher ModeratorInnen scheinbar Lösungen suchen, alles so schrill wie möglich, damit die Quote stimmt...
- Kinder verbringen immer mehr Zeit vor und mit dem Medium. Ihr Fühlen und Handeln ist eingeeignet auf die Beschäftigung mit den Inhalten z.B. von Fernsehsendungen und Computerspielen. Sie reagieren aggressiv, wenn man sie damit konfrontiert oder gar den Konsum einschränken will. Nicht selten lassen Schulleistungen massiv nach. Emotional sind die Kinder immer weniger zu erreichen. Tagsüber sind sie oft müde, weil sie heimlich die halbe Nacht vor den Flimmerkisten verbracht haben. Frühere sportliche Aktivitäten lassen nach: nicht selten erhebliche Gewichtszunahme durch Softdrinks und Chips beim Medienkonsum.
- Die Anzeichen der Internet-Sucht sind ähnlich wie die anderer Süchte, die durchaus im Verbund auftreten können wie Rauchen, Haschisch, Alkohol, Fettsucht etc.
- Trichterförmig verengt sich die Lebensperspektive auf Online-Kontakte, - Spiele etc. Lesen und andere Hobbies, Interessen spielen keine Rolle mehr.

den stoffgebundenen Süchten Alkohol, Haschisch etc. sollten sie über ihr eigenes Verhalten nachdenken!

- Sollten schon Sucht-Tendenzen zu beobachten sein wie allgemeiner Rückzug, Tagesmüdigkeit, Abfallen der Schulleistungen, Vernachlässigen von Sport und Hobbies, Gewichtszunahme etc.: Energisch eingreifen. Diskussionen bringen oft wenig und enden häufig in lautstarken Auseinandersetzungen. Deshalb sollten Eltern einen Trick anwenden – und einen Brief schreiben (s. Kolitzus „Ich befreie mich von deiner Sucht – Hilfen für Angehörige von Suchtkranken“ (Kösel 2000, 16,95 €), wo sie ihre eigenen Gefühle (!) und Gedanken mitteilen. Und besser als alle Aufklärung ist ein Experiment: FASTEN von den Medien, einen Tag oder besser eine Woche, an verschiedenen Schulen mit Erfolg ausprobiert. Da ist plötzlich wieder ZEIT da zum Spielen, Reden, Vorlesen, Fahrradfahren usw. Nach den ersten Entzugserscheinungen wird man kreativ im Umgang mit den Freiräumen. LESEN ist wieder angesagt, d.h. selbst im Kopf eine Realität entwerfen, etwas begreifen, sich bemühen.
- Manche Eltern müssen natürlich auch dringend lernen, NEIN zu sagen und Grenzen zu setzen. Kinder befinden sich oft in der VERWÖHNUNGS-Falle. Man tut „alles“ für sie, erfüllt jeden Wunsch, toleriert alles. Aber genau das ist verkehrt. Viele Kinder sind geradezu froh, wenn Eltern mal Flagge zeigen und sich klar zu ihren Werten bekennen.
- Wie wäre es mal wieder mit einem gemeinsamen Ausflug, einer Wanderung, einem Nachmittag am See? Da kann man viel besser reden als zu Hause. Exzessiver Medienkonsum kann ja auch ein Appell sein: Bitte bitte beschäftige dich mit mir! Alle Kinder lieben ihre Eltern. Umgekehrt ist das leider nicht so sicher.

=====
Literatur zum Thema: Manfred Spitzer „Vorsicht Bildschirm!“ (dtv 9,50 €), Eckhard Schiffer: „Warum Huckleberry Finn nicht süchtig wurde“, Beltz 10,90 €, Marianne Koch „Die Gesundheit unserer Kinder“ dtv 14,50 €,

Helmut Kolitzus „Ich befreie mich von deiner Sucht“ (Kösel 15,95 €) und „Das Antiburndout-Erfolgsprogramm“ (dtv 9,50€) **NEU: Im Sog der Sucht (Kösel)**

Dr.med.Helmut Kolitzus, Facharzt für psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie
Lehrtherapeut, Supervisor, München, www.kolitzus.de

- =====
• **Was kann man dagegen tun?** Meistens sind die Kinder ja schon in den Brunnen bzw. vor den Fernseher oder Computer gefallen, wenn sich Eltern dieses Frage stellen. Erstaunlich, wie wenig viele Eltern mitbekommen. Wie bei