

Wie Familien ihren Umgang mit Medien regeln

Familie ist nicht gleich Familie. Deshalb muss auch jede Familie ihre eigenen Regeln für den Umgang mit Medien finden. Die folgenden Beispiele zeigen, wie das funktionieren kann:



Feste Regeln für die Medienzeiten und das Langeweileparadies: Sarah und Lutz, Eltern von Sina (7 Jahre) und Mika (11 Jahre)

„Unsere Regeln lauten: nur eine Stunde pro Tag Fernsehen oder Computerspiel. Und das nie vor der Schule oder vor dem Frühstück. Wer also eine Stunde am Computer gespielt hat, darf nicht auch noch fernsehen. Die Kinder halten sich meistens an diese Regel. Natürlich gibt es hin und wieder eine Ausnahme, z. B. einen längeren Film oder ein intensives Computerspiel, aber nicht aufgrund von Nörgelei. Der etwas ältere Mika darf gelegentlich mit Freunden oder mit einem Elternteil einen Film wie Herr der Ringe sehen, der für Sina noch zu spannend wäre. Sina hat dann ihre altersgeeigneten Computerspiele oder sie bekommt eine halbe Stunde extra vorgelesen. Hörspiele oder Musik dürfen auch zwischendurch mal gehört werden. Wir achten darauf, dass diese Medien nicht täglich zum Einsatz kommen. Das Langeweileparadies nennen wir das: Hält man es eine Zeit lang aus, dann findet sich schnell etwas und eine neue Spielidee ist entstanden.“

Die nichtmedialen Interessen fördern: Britta, Mutter von Tim (12 Jahre), alleinerziehend

„Ich bin berufstätig, mein Sohn kommt zwischen 13:30 Uhr und 14:00 Uhr nach Hause, ich gegen 17:00 Uhr. Bis vor kurzem hat er die Zwischenzeit häufig mit Computerspielen überbrückt, sodass er seine Hausaufgaben erst spät machte und kaum Freundschaften pflegte. Er war wie besessen davon und wollte sich selten mit etwas anderem beschäftigen. Deswegen gab es häufig Streit. Wir haben gemeinsam überlegt, was er außer dem Computerspielen richtig gern macht, und sind auf Basketball gekommen. Jetzt ist er einem Verein beigetreten. Dort spielt er seit einem Jahr zweimal die Woche. Seine Hausaufgaben erledigt er an den Tagen fast immer vorher, Medien spielen dann nur eine untergeordnete Rolle. Er hat über den Sport auch Freunde gefunden und den Medienkonsum reduziert. Natürlich liebt er weiterhin Computerspiele, und wir streiten uns auch hin und wieder deswegen, aber alles ist etwas ausgeglichener geworden. Mein Tipp: Die nichtmedialen Interessen fördern.“



**Gemeinsam spielen und gezielt fernsehen:
David und Maria, Eltern von Janina (4 Jahre) und Ben (5 Jahre)**

„Früher lief bei uns oft der Fernseher, egal was kam, er gehörte einfach dazu. Wir haben aber gemerkt, dass es die Kinder unruhig macht und sie sich kaum länger auf ein Spiel konzentrieren konnten. Deshalb schalten wir das Gerät nur noch für spezielle Sendungen ein. Die Kinder spielen gern an ihrer Mini-Konsole. Weil das ausuferte, sammeln wir das Gerät immer wieder ein und geben es nur für bestimmte Zeiten heraus, zum Beispiel während einer von uns Essen zubereitet. Wir haben eine Verkleidungskiste im Kinderzimmer, da sind alte Kleidungsstücke drin. Das kommt sehr gut an. Zusätzlich liest einer von uns den Kindern an mehreren Wochentagen vor dem Abendessen etwas vor, schaut mit ihnen ein Bilderbuch an oder spielt gemeinsam ein Spiel, das kann dann ein Brettspiel oder auch mal ein Videospiele-Match sein.“

**„Bons“ regeln den wöchentlichen Medienkonsum:
Katrin und Uwe, Eltern von Luise (6 Jahre) und Maximilian (8 Jahre)**

„Nachdem es bei uns oft Streit gab, vor allem wegen der Spielkonsole, haben wir nun strikte Regeln: Die Kinder bekommen Gutscheine, wir nehmen dazu selbstgebastelte ‚Bons‘. Jeder Bon ist eine halbe Stunde Computer, Konsole oder Fernsehen wert. Pro Woche bekommt jedes Kind sechs Bons. Die Kinder bestimmen selbst, wie lange und wann sie Konsole, Computer oder Fernsehen nutzen. Hin und wieder gibt es auch eine Extrazeit, in der wir zum Beispiel einen längeren Film oder eine längere Sendung gemeinsam schauen. Maximilian nutzt den Computer auch für die Schule, das regeln wir dann ohne Bons. Ins Internet darf und kann man bei uns nur im Wohnzimmer, da haben wir das im Griff. Wir besprechen auch, welche Sendungen oder Spiele gespielt werden, und achten auf die Altersfreigaben.“

Getrennt wohnen, gemeinsam regeln: Frank, Vater von Meike (9 Jahre)

„Meike lebt wochentags bei Sandra, meiner Ex-Frau. Die hatte ihr einen Fernseher ins Zimmer gestellt. Meike durfte gucken, was und wann sie wollte, Hauptsache, sie ging um 20:00 Uhr ins Bett. Ich fand Meike viel zu jung für ein eigenes TV-Gerät. Sandra und ich hatten viel Streit deswegen. Wenn Meike bei mir ist, alle zwei Wochen am Wochenende, gibt's gar kein Fernsehen. Hin und wieder spielen wir zusammen am Computer, wir gehen auch raus, fahren Rad oder Inliner. Sandra organisiert den Alltag mit Meike, das ist sicher schwieriger. Meike hatte Konzentrationsschwierigkeiten in der Schule und Probleme mit dem Lesen. Wir führten ein Gespräch mit der Lehrerin. Der Fernseher kam wieder aus dem Kinderzimmer raus und Sandra und ich haben es geschafft, uns abzusprechen. Bei Sandra darf Meike jetzt am frühen Abend vor dem Abendessen oder wenn sie aus der Schule kommt insgesamt maximal eine Stunde fernsehen, Hörbuch hören oder an den Computer. Die Umstellung fiel zunächst schwer, aber jetzt hat sich das gut eingespielt. Zur Entspannung und zum Tanzen hört sie auch gern Musik. Neu ist auch die regelmäßige Lesezeit vor dem Einschlafen. Sandra und Meike haben in der Bibliothek Bücher gefunden, die einfach zu lesen sind, da kommt Meike gut voran und hat zunehmend Spaß. Wenn Meike bei mir ist, lesen wir jetzt abwechselnd. Ich habe ihr auch gezeigt, wie man am Computer Geschichten schreiben und Bilder bearbeiten kann.“

**Alle wollen an den Computer – Medienregeln in der Familie:
Nina und Ahmed, Eltern von Kenan (7 Jahre), Leyla (11 Jahre) und Suzan
(13 Jahre)**

„Bei uns gab es oft Streit rund um den Computer. Ahmed wollte nach der Arbeit in Ruhe seine Computerspiele oder Playstation spielen, Kenan saß oft bei ihm auf dem Schoß. Dazu kamen die Mädchen, die ‚nur ganz kurz‘ mal chatten wollten, oder ich wollte schnell noch nach einer Auktion schauen. Zusätzlich lief nebenan der Fernseher im Zimmer der Mädchen, die parallel ihre Serien schauten. Kenan lief nach dem Spiel immer wieder hektisch durch die Wohnung und hat wild herumgetobt und alle anderen genervt. Kein Wunder, denn Ahmeds Spiele waren ja meist erst ab zwölf oder ab 16 Jahren freigegeben. Es war immer ziemlich chaotisch, vor allem rund um das Abendessen. Wir haben jetzt einiges geändert, es gibt feste Computerzeiten für alle Familienmitglieder, meistens klappt das auch. Die Mädchen haben gelernt, dass sie nicht immer im Chat erreichbar sein müssen, und ich schaue nicht ständig nach den Auktionen. Sogar das Smartphone wird während des Essens leise gestellt und weggelegt. Ahmed und Kevin spielen regelmäßig an zwei Tagen in der Woche altersgerechte Spiele. Nicht nur am Computer, auch mal mit den Spielfiguren, oder sie gehen zusammen raus und spielen Fußball.“

**Boulevardfernsehen und Doku-Soaps bei Oma und Opa – jetzt nicht mehr:
Heinz und Ulla, Großeltern von Freja (4 Jahre) und Ole (5 Jahre)**

„Unsere Enkelkinder sind wochentags an drei Tagen bei uns, wir holen sie vom Kindergarten ab. Die Eltern sind berufstätig. Wir freuen uns über den lebhaften Besuch, aber manchmal sind wir erschöpft und ohnehin läuft bei uns oft der Fernseher. Besonders gern schauen wir nachmittags Sendungen wie Familien im Brennpunkt oder auch Explosiv und Brisant an, man will sich ja informieren. Jetzt gab's Ärger mit unserer Tochter und unserem Schwiegersohn. Unsere Enkel hatten Alpträume und Angst, dass sie entführt werden oder jemand ihre Eltern umbringt. Ole hat immer wieder Bilder von seinem Kinderzimmer gemalt, auf denen ein Einbrecher mit einer Pistole zu sehen ist. Diese Wirkung war uns gar nicht so klar. Wir verzichten jetzt an den Tagen, an denen sie bei uns sind, auf die aufreibenden Sendungen. Wir spielen dann gemeinsam oder lassen unsere Enkel eine Kindersendung sehen. Höchstens eine Stunde lang läuft der Fernseher. Und wenn einer von uns unbedingt das Tennismatch zu Ende sehen will, spielt der andere mit den Kindern im Nebenraum oder liest etwas vor, das entspannt auch.“

**Viel erlauben und besprechen, andere Aktivitäten fördern und den
Kontakt bewahren:
Fred und Martina, Eltern von Zoe (10 Jahre) und Luca (12 Jahre)**

„Wir haben mit den Medien kaum Probleme, die Kinder dürfen die Medien spielerisch erkunden und auch im Internet surfen. Wichtigste Regel: zuerst die Hausaufgaben. Zoe und Luca dürfen ihr Fernsehprogramm selbst aussuchen, müssen sich aber an die Altersempfehlungen halten, da achten wir drauf. Montags bis donnerstags ist spätestens um 20:30 Uhr Schluss. Am Wochenende können sie auch mal richtig über die Stränge schlagen, wenn nichts anderes ansteht. Dann spielt Luca auch schon mal drei Stunden lang ein Computerspiel oder komponiert etwas mit dem Musikprogramm. Zoe hat das Bildbearbeitungsprogramm für sich entdeckt und witzige Collagen und Einladungskarten erstellt, oder sie stellt sich Musik zusammen. Dabei kann sie sich intensiv konzentrieren und vergisst die Zeit. Manchmal schauen wir dann auch zwei Filme hintereinander an. Die Kinder erzählen viel von dem, was sie spielen, erfahren oder gesehen haben. Wir geben ihnen Tipps und schauen uns seltsame oder schrille Videoclips oder Internetseiten, die ihnen aufgestoßen sind, auch mal gemeinsam an. Wir sprechen dann miteinander darüber, was uns daran gefällt und was nicht. Medien sind für unsere Kinder zwar wichtig, aber weil vieles bei uns offen und erlaubt ist, hat es nicht so einen starken Reiz. Die Kinder gehen regelmäßig zum Sport, treffen sich

gern mit ihren Freunden, Luca spielt Gitarre und Zoe singt im Chor. Natürlich gibt's bei uns auch mal Streit: Luca war im Internet auf ein teures Software-Abo hereingefallen, das er uns zunächst verschwiegen hatte. Und manchmal nervt auch die laute Musik ...“

**Intensivzeiten vereinbaren:
Sandra, Mutter von Alexander (14 Jahre)**

„Alexander hat sich eine Zeit lang so intensiv mit Computerspielen beschäftigt, dass er kaum ansprechbar war und Schule und Freunde vernachlässigt hat. Es gab viel Streit, weil ich eine tägliche Computerzeit einführen wollte (eine Stunde am Tag). Das ließ sich aber mit den zeitintensiven Rollen- und Strategiespielen, die er besonders mag, kaum umsetzen. Als die Situation in der Schule problematisch wurde, ist es uns gelungen, eine neue Vereinbarung zu treffen. An einem Tag in der Woche darf Alexander nach den Schularbeiten intensiv über mehrere Stunden hinweg spielen. Zusätzlich kann er sich an einem Tag am Wochenende intensiv mit den Computerspielen beschäftigen. So kommt er auf 8 bis 10 Stunden pro Woche. Er trifft sich an einem festen Tag mit Freunden zum Basketball, geht auch zur Nachhilfe und verabredet sich öfter spontan zum Skaten oder Kino.“

**Immer Online? Bildschirmfreie Bereiche und Zeiten schaffen:
Svenja und Oliver, Eltern von Emma (11) und Lasse (14):**

„Bei uns hatte sich die Lage zugespitzt, seitdem alle mit Smartphones ausgestattet sind. Dazu kommt noch ein Laptop und ein Tablet – an sich alles sinnvoll, aber so wie es lief, ging es nicht weiter: Entspannungsphasen sahen bei uns täglich so aus, dass unsere Kinder sich jeweils ihren Bildschirmen zuwandten und dort mit Spielen, Videos gucken und dem Austausch von Nachrichten beschäftigten. Auch während der Hausaufgaben, während der Mahlzeiten, zur Bettgezeit waren die Geräte immer angeschaltet und meist auch im Blick, weil man ja was Wichtiges verpassen könnte oder unbedingt noch das eine witzige Video schauen wollte. Dazu oft Kopfhörer mit lauter Musik. Und offen gestanden: Wir Erwachsenen waren auch nicht viel besser und fanden oft kein Ende beim Surfen oder Netzwerken. Kurz: Die Verständigung und die Gemeinschaft innerhalb der Familie litten darunter und die Jugendlichen konnten sich auch nicht so richtig einer Aufgabe zuwenden. Streit und liegen gebliebene Aufgaben nahmen zu. Das Ganze schien irgendwie aus dem Ruder zu laufen!

Wir haben uns dann ernsthaft zusammengesetzt und einige Regeln vereinbart: Wochentags sind die Geräte zwischen 18:00 und mindestens 20:00 Uhr, rund um unsere Abendessenzeit, abgeschaltet. Zu der Zeit räumen wir auf, machen Abendessen, die Kids evtl. noch ein paar Hausaufgaben und nach dem Essen schauen wir gemeinsam eine Serie oder einen Film oder wir spielen auch mal Doppelkopf. Während der Mahlzeiten liegt grundsätzlich kein mobiles digitales Gerät in Sichtweite, möglichst auch nicht in Hörweite und während der Hausaufgaben/Schularbeiten sollte nur ausnahmsweise zu schulischen Zwecken gehattet und gesurft werden. Wir wundern uns selbst. Aber eigentlich waren alle erleichtert und es klappt meist wirklich!“

