



Eltern am Bildschirm

Mama am Tablet, Papa an der Spielkonsole, beide am Handy – der Elternalltag ist durchdrungen von der Digitalisierung. Ist das schlimm? Fachleute geben Antwort.

Text Manuela von Ah Fotos Eric Pickersgill



Neue Verfügungsmacht Das Smartphone macht dem Kind die Aufmerksamkeit der Eltern streitig.

Der kleine Junge auf dem Spielplatz zeigt stolz auf das selbst gewerkelte Sandturmchen. Doch sein Papa sitzt auf der Bank und scrollt abwesend durch sein Smartphone. Enttäuschung huscht über das kleine Gesicht.

Szenenwechsel. Ein Mädchen kippt im Restaurant Kakao aufs Kleidchen. Verdattert schaut es zu Mama, bereits kullern Tränen über seine Wangen. Die Mutter zückt das Handy und fotografiert ihr Kind samt Malheur – Instagram, Facebook, Snapchat wollen schliesslich mit neckischen Sujets gefüttert werden.

Beiden Szenen ist gemeinsam, dass die Eltern für einen Moment lang das Smartphone zwischen sich und das Kind schieben. Was dabei genau in der Interaktion zwischen Eltern und Kind passiert, beobachten und erforschen Fachleute in letzter Zeit genauer.

Zum Beispiel Claudia Spielmann. Die leitende Hebamme am Kantonsspital Aarau stellt fest, dass Eltern sich heute verpflichtet fühlen, ständig erreichbar zu sein. Selbst im Gebärsaal. «Die konzentrierte Ruhe, die früher zum Gebären da war, wird heute oft unterbrochen», sagt die Fachfrau. Auf der Geburtsabteilung in Aarau stehen deshalb Kärtchen auf den Tischen mit der Ermunterung, das Smartphone doch für ein paar Stunden aussen vor zu lassen: «Damit Sie die Geburt und die erste Zeit mit Ihrem Kind ungestört erleben können, bitten wir Sie, auf das Handy im Gebärzimmer zu verzichten», steht darauf geschrieben. Leider

werde die Empfehlung häufig ignoriert, bedauert Claudia Spielmann.

Die Geburt des ersten Kindes wirft Eltern von heute auf morgen in eine neue Rolle. Doch bis sie wirklich im Elterndasein ankommen, dauert es eine Weile. Der zuvor eingeschliffene Alltag wird auf den Kopf gestellt, alte Gewohnheiten müssen abgestreift, neue angewöhnt werden. Auch der automatisierte Griff zum digitalen Gadget muss mit der Geburt eines Babys überdacht werden. Denn insbesondere die Kleinsten ringen bezüglich Aufmerksamkeit um die Zeit der Eltern.

Agnes von Wyl, Professorin an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW), kümmert sich darum, wie sich die Beschäftigung der Eltern mit Smartphone und Tablet auf Neugeborene auswirkt. Mit einer geplanten Studie, die sie zusammen mit der Forschungsstelle



Kriterien einer Online-Sucht Steigerung der Dosis, Kontrollverlust, Vernachlässigung der Familie und Partnerschaft.

Hebammenwissenschaft durchführt, will sie nach Antworten auf wissenschaftlich bislang kaum geklärte Fragen suchen und beispielsweise den Einfluss der Nutzung von digitalen Geräten auf die Eltern-Kind-Beziehung untersuchen.

Jetzt sitzt die Entwicklungs- und Gesundheitspsychologin im 9. Stock des Turms der ZHAW und erklärt, weshalb Forschung in diese Richtung Not tut: «Insbesondere mit dem Smartphone drängte in der letzten Dekade eine neue Verfügungsmacht in die Mutter-, oder allgemeiner, die Eltern-Kind-Beziehung.» Mit anderen Worten: Das Smartphone macht dem Kind immer öfter die Aufmerksamkeit von Mutter oder Vater streitig.

Agnes von Wyl führt zwei Begriffe auf, die in ihrer Forschung zentral sind: Die «Technoference» umschreibt die Ablenkung der Eltern durch Technologie von der Interaktion mit ihrem Kind. Dank Push-Meldun-

gen klingelt, piepst und blinkt es im Minutentakt. Mama oder Papa starren aufs Gerät – die Zuwendung und der Blickkontakt zum Kind werden unterbrochen.

Der zweite Begriff stammt aus der Gameforschung und heisst «Immersion». Mit entsprechenden Anreizen wollen die Hersteller von Games und Apps die Nutzer möglichst

Vom Bildschirm absorbierte Eltern nehmen Babys Signale nicht wahr.

lange und tief in die virtuelle Welt abtauchen lassen. «Damit hält man sie bei der Stange, um mehr Werbung absetzen zu können.»

Als Bindungsforscherin interessiert Agnes von Wyl, was mit Säuglingen und Kleinkindern passiert, wenn junge Eltern öfter auf den Bildschirm, statt in die Augen ihres

Babys gucken. Denn in der Forschung, sagt sie, würden Parallelen zu Kleinkindern mit depressiven Müttern postuliert: «Bei häufiger innerer Abwesenheit der Mutter gerät das Baby in Stress.» Genau wie bei depressiven Bezugspersonen besteht die Gefahr, dass vom Bildschirm absorbierte Eltern oft nicht mehr fähig sind, Signale des Kindes wahrzunehmen, diese richtig zu interpretieren und die Bedürfnisse angemessen zu befriedigen – wichtige Merkmale für eine starke und nachhaltige Bindung.

Das verbale, visuelle und taktile Duett von Bezugsperson und Baby bilden den Resonanzraum, in dem das Kleine sich wahrgenommen fühlt. Nur wenn die Mutter das Kind anguckt, mit ihm spricht, es berührt, kann sich eine sichere Bindung entwickeln.

Aber nicht nur der Säugling, auch das Kleinkind spürt, wenn es in der Aufmerksamkeitshierarchie seiner Eltern unter dem Smartphone steht. Ab einem gewissen Alter



Mediennutzungsregeln in der Familie Zusammen mit den Kindern aufgestellt, werden Abmachungen besser eingehalten.

wehren sich die Kleinen mitunter gegen die digitale Konkurrenz: Um Zuwendung zu erheischen, nörgeln, schmolten, weinen oder brüllen sie. Reagieren die Eltern ungeduldig oder mit Schimpfen auf die Wutausbrüche, schraubt dies die Eskalationsspirale in die Höhe. Möglicherweise trägt also nicht immer die Trotzphase die Schuld am Quengeln und Stampfen, sondern die in den sozialen Medien abgetauchten Mamas und Papas.

In Familien mit älteren Kindern wiederum nimmt die Betreuungsfunktion der Eltern zwar ab – die Vorbildfunktion hingegen zu. Schafft es der Papa, nicht jeder Push-Meldung hinterherzuhecheln, und signalisiert Mama, beruflich nicht jederzeit für alle erreichbar zu sein, wird sich ihre Haltung gegenüber digitaler Reizüberflutung auf die Kinder übertragen. Weniger Zeitaufwand für Medien bedeutet zudem mehr Zeit für die Familie.

Die Website «Schau hin!» – eine Plattform, die Familien bei der Medienerziehung hilft – empfiehlt, zunächst den eigenen Bildschirmkonsum zu hinterfragen. Um danach zusammen mit den Kindern und Jugendlichen Medienregeln aufzustellen. Dabei müssen die Eltern ihre Bildschirmzeiten nicht jenen ihrer Kinder anpassen. Aber ein gemeinsam ausgehandelter Mediennutzungsvertrag sorgt für mehr Verbindlichkeit.

Es sei immer eine Frage des Masses, sagt Agnes von Wyl. Und «es sind ja nicht nur junge Eltern – wir alle müssen lernen, mit der digitalen Technologie umzugehen.» Die Psychologin will nicht ins Horn der angeblichen Verblödung durch Digitalisierung blasen. Im Gegenteil: Sie betont auch die positiven Aspekte sozialer Medien: «Gerade Eltern fühlen sich vor allem die erste Zeit nach der Geburt ihres Kindes dank digitaler Netzwerke weniger einsam und isoliert.»

Trotzdem: Manchmal beschleicht einen das Gefühl, einfach nicht die Finger vom Smartphone lassen zu können. Der Informatiker Cal Newport konstatiert in seinem eben erschienenen Buch «Digitaler Minimalismus – Besser leben mit weniger Technologie», dass wir schlicht verlernt hätten, ohne digitale Ablenkung zu leben. Jedes Zeitfenster, jede Minute ohne Beschäftigung überbrücken wir mit Tippen, Scrollen, Liken. Müssen wir dem Drang nach dem Griff zum Handy widerstehen, werden wir hibbelig. Hängen wir mittlerweile alle am Bildschirm wie der Raucher am Glimmstängel?

Die Grenze zur Abhängigkeit ist nicht so leicht zu definieren. Denn angesichts der zahlreichen Vorteile und Annehmlichkeiten von digitalen Geräten ist völlige Abstinenz weder wünschenswert noch realistisch.

Wann aber überschreiten wir die Grenze zur Online-Sucht? Laut Gregor Waller, Medienpsychologe an der ZHAW, gleichen



Impuls widerstehen Beim Warten auf den Bus oder zu Hause – man muss nicht immer nach dem Handy greifen.

die Kriterien jenen von Drogen oder Alkohol: starker Wunsch zum Konsum («Craving»), Kontrollverlust, Steigerung der Dosis, Vernachlässigung von Familie, Freunden, Hobbys oder wiederholtes Scheitern beim Versuch, den Konsum einzuschränken. Ähnlich wie bei Esssucht aber eine völlige Abstinenz von Essen nicht möglich ist, ist auch der Verzicht auf sämtliche digitalen Medien abwegig und anachronistisch. «Wichtig ist es, einen für sich kompetenten und gewinnbringenden Umgang anzueignen», sagt Gregor Waller. Und zunächst den eigenen Konsum kritisch zu durchleuchten.

Der Psychologe schlägt vor, zwei Wochen lang ein Medientagebuch zu führen, in dem der Medienkonsum festgehalten wird. Danach können die harten Fakten mit anderen Personen verglichen werden. Oder sie dienen als allfällige Diskussionsgrundlage für das Gespräch mit einer Fachperson. Ist das Nutzungsverhalten nämlich deutlich intensiver als bei Freunden und Arbeitskollegen – und zudem Ursache für wiederholt heftigen Familienstreit – könnte dem Medienpsychologen Waller zufolge eine Fachberatung beim Herunterfahren auf ein nützliches Mass an Mediennutzung helfen.

Bildschirmzeit reduzieren

- ◆ Dem Impuls, nach dem Handy zu greifen, ab und zu widerstehen: beim Warten auf das Tram, beim Anstehen in der Post, beim Warten auf den Latte im Café.
- ◆ Gewohnheiten durchbrechen. Das Smartphone über Nacht ausschalten, einen analogen Wecker nutzen.
- ◆ Das Handy bei einem Ausflug auf den Spielplatz zu Hause lassen. Für den Notfall findet sich immer jemand mit Smartphone.
- ◆ Am Esstisch offline bleiben.
- ◆ Apps, die man selten braucht – löschen!
- ◆ Spiele-Apps, die man viel zu häufig braucht – löschen!
- ◆ Social-Media-Apps auf dem Handy – löschen! Sich in fixen Zeitfenstern auf dem Computer in die Netzwerke einloggen
- ◆ Push-Meldungen ausschalten.
- ◆ Smartphonezeiten einrichten, zum Beispiel wenn das Kind schläft oder in der Krippe ist.
- ◆ Mediennutzungsregeln in der Familie zusammen mit den Kindern aufstellen.
- ◆ Die Smartphone-Nutzung mit Apps wie «Digital Wellbeing» für Android oder «Screen Time» für iOS aufzeichnen.
- ◆ Zwei Wochen lang den Medienkonsum in einem Medientagebuch festhalten und mit anderen vergleichen.

- ◆ Bei problematischer Bildschirmnutzung Fachperson beiziehen und sich beraten lassen. → sos-spielsucht.ch, → zhaw.ch/de/psychologie/institute/iap/, → spielsucht-radix.ch
- ◆ Auf der Website «Schau hin!» finden Eltern Tipps für den Umgang mit Smartphones, Games, sozialen Netzwerken und dem Internet für Kinder. → schau-hin.info

Buchtipps

- ◆ Die Broschüre «Digitale Medien als Spielverderber für Babys» von Maria Luisa Nüesch befasst sich mit den seelischen und körperlichen Auswirkungen digitaler Medien auf Babys. Fr. 8.- auf → spielraum-lebensraum.ch
- ◆ Cal Newport: «Digitaler Minimalismus – Besser leben mit weniger Technologie», Redline Verlag, Fr. 31.90
- ◆ Gerald Lembke: «Im digitalen Hamster-rad – Ein Plädoyer für den gesunden Umgang mit Smartphone & Co», medhochzwei, Fr. 34.90

Eltern für Studie gesucht

Für die Studie «Smart Start – Wie nutzen werdende Eltern ihr Smartphone?» sucht die Abteilung Psychologie der ZHAW werdende Eltern, die Auskunft über ihren Umgang mit dem Smartphone geben. → Infos und Anmeldung: zhaw.ch/psychologie/digital-lives