

Smartphones haben auf der Familieninsel nichts zu suchen!

Erziehungsguru Jesper Juul hat lange geschwiegen zum Umgang mit Smartphones und Tablets in Familien. Jetzt aber äussert er sich **sehr eindeutig** zu diesem Thema. Und gibt zudem konkrete Tipps, wie man Mediennutzung so gestalten kann, dass **«die Herzen nicht verhungern»**.

Text: Jesper Juul

Illustration: Petra Dufkova/Die Illustratoren

Meine Inspiration für diesen Artikel war eine Umfrage des dänischen Fernsehens aus diesem Frühjahr, welche mit 1600 13-jährigen und einer vergleichbaren Gruppe von Eltern durchgeführt wurde. Wie viele andere Experten, wurde auch ich von hunderten von Eltern gefragt, wie sich die Benützung von Smartphones und Tablets auf die Sozialkompetenzen und die Hirnentwicklung von Kindern auswirkt. Weil Hirnforscher aus verschiedenen Ländern **immer noch extrem verschiedene Resultate, Meinungen und Empfehlungen** veröffentlichen, habe ich mich bis jetzt zurückgehalten. Die überwältigende Konstanz in den Gedanken und Erfahrungen dieser dänischen Jugendlichen und Eltern haben mich aber dazu inspiriert diesen Artikel zu schreiben.

Die elektronischen «Familienmitglieder» ziehen so viel Aufmerksamkeit auf sich, dass es für die Familienbeziehungen ungesund ist.

Ich nenne die elektronischen Geräte «Familienmitglieder» weil sie extrem viel Aufmerksamkeit auf sich ziehen und die Kultur von Familien auf eine Art und Weise verändert, welche für die auf Liebe basierenden Beziehungen zwischen Erwachsenen, Geschwistern und Eltern und Kindern ungesund ist.

Die Umfrage kam zum Schluss, dass **eine Mehrheit der Schulkinder ihre Eltern vermisste und mehr ungestörte Zeit mit ihnen verbringen wollte**. Dasselbe galt für Eltern. Und ich bin sicher, dass wir von Partnern ähnliche Antworten erhalten würden. Diese Umfrage wurde zur richtigen Zeit durchgeführt. Da wir bald an einem Punkt angekommen sind, an welchem es einer Mehrheit der jungen Erwachsenen nicht mehr möglich sein wird, die Familienerfahrung in der Zeit vor und nach der Einführung von Smartphones zu vergleichen.

Aus verschiedenen Gründen hat sich eine Mehrheit der Erwachsenen selbst davon überzeugt, dass ihr Leben dem Takt von E-Mails, Nachrichten, Posts und Textmeldungen folgen muss und Arbeitgeber, Freunde, Geschäftspartner scheinen glücklich in der Annahme, dass wir sieben Tage pro Woche während 24 Stunden erreichbar sind. Dasselbe gilt sogar für sehr junge Kinder und deren soziales Netzwerk. Diese Faktoren stellen ein so schwerwiegendes Problem dar, dass wir unsere Denkweise ändern müssen.

Beziehungen zwischen Erwachsenen: Wenn Zweisamkeit aufgegeben wird

Vor zehn Jahren empfand die Mehrheit der Erwachsenen die Benützung von Mobiltelefonen während privaten Besuchen, Treffen und Essen als störend. Heutzutage ist dies kaum mehr so und wenn, betrifft es vor allem junge Leute (unter 50) und diesen ist es peinlich einen Kommentar dazu abzugeben, es ist einfach uncool und altmodisch.

Jede tiefe Freundschaft oder Liebesbeziehung braucht Kontinuität und ungestörte Zweisamkeit, um belastbar zu werden und all ihre potentiellen Nuancen und Stärken zu entwickeln – so wie Pflanzen Dünger brauchen. Dies ist nichts Neues. Wir wissen von Paaren welche sieben oder mehr Jahre zusammengelebt haben, dass sie sich entfremdet, einsam, unglücklich und frustriert fühlen, wenn Zweisamkeit nur passiert sobald es zu Problemen oder Krisen in der Familie kommt. Noch schlimmer ist es, wenn sogar diese Notfall-Sitzungen gar nicht möglich oder viel zu kurz und lösungsfokussiert sind. In diesem Stadium erleben beide Partner das Gefühl von Leere und fehlender Bedeutung. **Wir funktionieren sehr gut, aber wir leben nicht, sagen sie.**

Es ist nicht so wichtig, was die fehlende Kontinuität und ungestörte Zweisamkeit verursacht. Bevor es Smartphones gab, konnten es der Fernseher, Arbeitsstress, Perfektionismus, Verpflichtungen ausserhalb der Kernfamilie, Hobbies, etc. sein. **All diese Faktoren – einschliesslich der heutigen Smartphones und Tablets – sind nicht die echten Gründe für den Verlust von Intimität und Bedeutung unserer tiefen Beziehungen.** Der wirkliche Grund ist in unseren Köpfen und das sind gute Neuigkeiten, weil wir diese Situation, unabhängig von der Entscheidung anderer, selber ändern können. Das ist es auch, was viele Paare jeden Tag tun, wenn einer von beiden eine Krebsdiagnose erhält oder die Lebensweise auf irgendeine andere Art und Weise gefährdet ist. Wenn unser Leben vom Tod umgeben ist, lässt uns dies oft klügere Entscheidungen treffen.

Eltern-Kind-Beziehungen: «Entschuldige, Schatz. Ich muss da kurz rangehen!»

Täglich und in den wenigen Stunden, welche Kinder mit ihren Eltern verbringen, passiert immer öfter folgendes: Kinder möchten ihren Eltern eine Frage stellen, sie möchten ihnen etwas erzählen oder auf etwas antworten, was die Eltern gerade sagten, und die darauffolgende Antwort lautet: «Entschuldige Schatz, da muss ich rangehen»; «Entschuldige, aber ich habe soeben eine Nachricht von der Arbeit erhalten, die ich beantworten muss. Es dauert nicht mal eine Minute, versprochen»; «Kannst Du kurz eine Minute warten... ich muss...»; «Oh nein, ich habe vergessen das Telefon auszuschalten, jetzt muss ich rangehen.»

Auf kurzfristiger Basis frustriert dieses Verhalten die Kinder. Im Gegensatz dazu was viele Erwachsene glauben, fühlen sich die Kinder aber nicht zurückgewiesen. Ein solches Gefühl gibt es nicht. Wenn Erwachsene sagen, dass sie sich zurückgewiesen fühlen, passiert dies, weil sie etwas fühlen, was sie in den Glauben versetzt, zurückgewiesen worden zu sein. Kinder verarbeiten ihre Emotionen nicht

auf diese intellektuelle Weise. **Wenn ihre Eltern sie zurückweisen, fühlen sie sich einfach traurig, enttäuscht oder wütend.** Was Kinder aber immer tun, ist, sie fangen an, sich an die Verhaltensweise des Erwachsenen anzupassen. Zuerst treten sie zurück und hoffen, und letztendlich geben sie auf und hören auf, es zu probieren. **Mit etwa drei Jahren fangen die Kinder dann an, die Verhaltensweise der Erwachsenen zu kopieren und fokussieren sich auf Ihre eigenen Bildschirme – z.B. Tablets, TV und später eigene Smartphones.** Die Eltern zu vermissen, obwohl sie da sind, hat weitreichende Folgen. Wenn Kinder aus dieser kürzlich durchgeführten Umfrage sagen, dass sie ihre Eltern vermissen, ist dieses Gefühl ein Cocktail aus mehreren verschiedenen emotionalen Reaktionen und prägenden Erfahrungen:

Ich fühle mich hilflos!

Sie fühlen sich hilflos, weil sie viele Geschichten und Emotionen, welche sie mit ihren Eltern teilen möchten, unter diesem Zeitdruck nicht ausdrücken können. Und sie brauchen ein Gefühl von Sicherheit, Intimität, Diskretion und aktive, unterstützende Empathie. Auch wenn sie sich in diesem frühen Stadium hilflos fühlen, vertrauen sie immer noch darauf, dass es ihre Eltern am besten wissen und folgen deren Führung.

Ich bin verwirrt!

Jedes Mal, wenn ein Elternteil den Kontakt zum Kind abbricht, sei es auch nur für eine oder zwei Minuten, schweifen die Köpfe der Kinder ab, und der Fluss des Bewusstseins wird gestört. Das Resultat: Das offenbar schlechte Kurzzeitgedächtnis der Kinder frustriert die Eltern oft, und sie schliessen daraus, dass es von Anfang an nicht wichtig war, was diese sagen wollten. «Sich verwirrt fühlen» entwickelt sich so zu «sich dumm fühlen».

Ich kann Dir nicht vertrauen!

Das Kind macht die sehr präzise Beobachtung: «Etwas Anderes ist meinen Eltern wichtiger ist als ich.» Das nimmt dem Kind sein wachsendes und verletzliches Selbstwertgefühl und ganz entscheidend und gefährlich, das Gefühl wertvoll für das Leben der Eltern zu sein. Ganz gleich wie oft ein Elternteil wiederholt «Ich liebe Dich», sich entschuldigt und romantische Versprechungen für die Zukunft macht (wie: ich mache es wieder gut): Der Schaden ist schon entstanden. In den frühen Jahren entscheiden sich Kinder dafür, den Worten ihrer Eltern zu glauben. Dies führt sie irgendwann zu einem Punkt, an welchem sie beginnen, ihre eigenen Gefühle anzuzweifeln. Ein weiterer grosser Teil ihres Selbstwertgefühls geht damit verloren.

Ich bin einsam!

In ihrem zehn- oder zwölfjährigen Lernprozess fühlen sich Kinder jedesmal einsam, wenn Eltern sich dafür entschieden, ihre Smartphones zu priorisieren und für viele Kinder definiert diese Einsamkeit ihre Existenz auch in anderen sozialen Kontexten. Die meistverbreitete Auswirkung für Kinder vor der Pubertät ist ein

genereller Verlust von Vertrauen und die Hoffnung, dass irgendein Erwachsener sich Zeit nehmen wird, um ihnen zuzuhören und ihnen hilft, zu formulieren wie es ihnen geht und wer sie sind. Sobald die Pubertät einsetzt, werden sich diese Kinder generell vom Familienleben zurückziehen und sich Nähe, Wertschätzung und Verständnis anderswo suchen, was sehr oft auf und Internet-Plattformen passiert. Wir wissen von Hotlines für Kinder zwischen 6 und 16 Jahren, dass viele Kinder zum Schluss gekommen sind, dass ihre Eltern keine Zeit haben, um sich mit ihnen hinzusetzen. Dies ist nicht unbedingt die objektive Wahrheit, aber die Erfahrung und Schlussfolgerung der Kinder.

Junge Erwachsene: Fehldiagnose Depression

Psychologen und Berater welche mit Oberstufenschülern, Studierenden und anderen Gruppen von jungen Leuten zwischen 16 und 25 Jahren arbeiten, berichten von einer rasch wachsenden Zahl von Klienten die einsam, depressiv sind, unter Angst leiden, eine soziale Phobie haben und selbstzerstörerisch handeln. Generell sprechen diese von einem Gefühl von Entfremdung von ihren Eltern seit sie sehr jung waren. Diese Isolation hat sie der Möglichkeit beraubt, zu fühlen und auszudrücken, was in ihrer Seele vor sich geht. Wir sind bereits an einem Punkt angelangt wo viele dieser jungen Leute selber Eltern werden und diese Schwierigkeiten höchstwahrscheinlich ihren Kindern weitergeben werden, was zu einem erschreckenden Anstieg von Kindern und Erwachsenen mit schwerwiegenden psychischen Erkrankungen führen wird.

Diesen jungen Leuten Antidepressiva zu verschreiben ist kontraindiziert und kontraproduktiv. **Einsamkeit und Trauer mögen aussehen und sich anfühlen wie eine Depression, aber sie sind es nicht.** Antidepressiva tun nichts anderes als das Unbehagen auszugleichen und sie verhindern, dass der Patient die Situation auf eine gesunde Weise bewältigen kann. Kinder und junge Erwachsene berichten, dass sie sich durch die Medikamente besser fühlen, aber das beweist in keiner Weise, dass es Ihnen auch besser geht. Medikamente sind ein mangelhaftes Substitut für Beziehungen und Beziehungen welche unter dem Einfluss von Antidepressiva gebildet werden sind oberflächlich und kurzlebig.

Die Natur menschlicher Beziehungen braucht viel Zeit

Die etymologische Herkunft des englischen Verbs relate (auf Deutsch: erzählen, berichten) ist: sich selber dem anderen zu erzählen. Eine persönliche Beziehung, (engl. relationship) ist ein Weg des Zusammenseins, in welchem wir unsere Gedanken, unsere Geschichte, Gefühle, Erfahrungen und Träume teilen; hier und jetzt.

Es liegt in der Natur von Beziehungen, dass sie wie ein Pendel zwischen Nähe, Verschmelzung und Trennung hin und her schwanken. Wenn unser Bedürfnis nach Nähe befriedigt ist, tritt das Gefühl auf, Distanz zu brauchen und wenn dieses Gefühl wiederum befriedigt wurde, braucht man wieder Nähe, usw. Unsere Leben als Partner und Familienmitglieder wären ohne Zweifel einfacher, wenn unsere

Bedürfnisse zeitlich abgestimmt wären. Aber sie sind es nicht.

Einer der besten Wege, um die eigene innere Uhr zu erleben, ist ein dreiwöchiger Familienurlaub mit keinerlei Planung im Vorfeld. Die Planung für den jeweiligen Tag wird erst am Morgen gemacht, und es sollte Tage geben, an denen gar nichts geplant wird. Das Geheimnis und die heilende Zutat hierbei sind, zusammen und frei zu sein, um der inneren Uhr zu folgen. Ein solches Erlebnis macht es Erwachsenen und Schulkindern leichter, sich an die unnatürlicheren Rhythmen des Alltags anzupassen. Zusätzlich wissen wir inzwischen, dass unser Gefühl von Einsamkeit nicht von Anderen, sondern von unserer eigenen Lebensweise verursacht wird.

Um der Natur menschlicher Beziehungen gerecht zu werden, braucht es gemeinsame Zeit. Familieninseln sozusagen. Ohne Smartphones. Emotionale und intellektuelle Intimität braucht häufig zwei bis drei Stunden des Zusammenseins, um zu wachsen und zu erblühen. Dieser Aspekt einer Beziehung braucht die Art von Stille und Leere in welcher das «einander auf den neusten Stand bringen» von einem angenehmen Schweigen gefolgt wird. **An diesem Punkt hören wir uns selber Dinge sagen, die wir nie zuvor gesagt haben und/oder nicht mal gewusst haben, dass wir sie denken.** Dies geschieht in der Beziehung zu unseren Kindern (einzeln) und kreiert oft neue Einblicke und wunderbare neue Entwicklungen.

Die heutige Lebensweise macht es der Natur von Beziehungen extrem schwierig sich zu entfalten und zu gedeihen. Jedoch können wir Inseln des Zusammenseins erschaffen, auf welchen es uns möglich ist, unsere Beziehungen neu zu starten, vorausgesetzt, dass wir unsere Smartphones nicht auf die Insel mitbringen. Wenn wir das tun, wird unsere Familie zu einem Archipel von separaten Inseln mit nicht mehr, als elektronischer Kommunikation.

Damit Beziehungen sich von Verblendung zu bedeutender Nähe entwickeln, müssen wir so viel Zeit wie möglich von Angesicht zu Angesicht miteinander verbringen. Wir müssen nicht sitzen und reden damit dies geschieht aber zusammen spielen und arbeiten; tanzen und uns zusammen bewegen; kuscheln und Liebe machen; weinen und trösten; kochen und zusammen essen; uns mit dem Musikgeschmack des andern vertraut machen, brauchen Kunst, Märchen und die Möglichkeit alleine zu sein. Dies ist der Hauptgrund warum so wenige Fernbeziehungen überleben und warum jede Woche das zu Hause zu wechseln, so schwierig ist für Kinder.

Für gewisse kurze Momente haben wir gehofft, dass E-Mail, Chat und Skype die physische Distanz zu kompensieren vermögen, aber das können sie nicht. Sie sind wertvolle Arbeitsinstrumente aber für Beziehungen zu Menschen, die wir lieben und auf die wir uns verlassen, sind sie ein schlechter Ersatz. Es gibt einen Grund warum wir unsere Köpfe auf der Brust des anderen ausruhen – das Geräusch und Gefühl des Herzens der anderen Person ist die

ultimative Erfahrung, dass man nicht alleine ist. Wir können unsere Smartphones benützen, um den Herzschlag eines anderen aufzuzeichnen und ihn abzuhören ist tröstlich – vor allem für Babies – aber in keinster Weise so gut wie der echte Herzschlag.

Wir müssen unsere Lebensweise ändern

Während der letzten vier bis sechs Jahre hat es in gewissen Ländern Experimente gegeben, in denen Kindern verboten wurde, ihre Smartphones in der Schule zu benützen. Familien haben probiert, für eine Woche, einen Monat, etc. komplett ohne das Smartphone zu leben. Die positiven Rückmeldungen aller Altersgruppen waren überwältigend. Die Lernkurven in der Schule zeigten nach oben und beide, Eltern und Kinder, waren begeistert und kamen schnell auf den Geschmack bezüglich all der Dinge, die sie zusammen machen konnten. Diese Erfahrungen und das wachsende Bewusstsein, dass unser Tempo und unsere Prioritäten uns nicht gut tun, geben mir die Hoffnung, dass eine massive Änderung der Lebensweise möglich ist.

Natürlich muss jede Familie ihre eigene Kultur und ihre Regeln kreieren, aber bitte beachten Sie, dass es bei diesem Projekt nicht darum geht, die Kinder vor möglichen Hirnschäden zu schützen, es geht darum eine bessere Qualität des Familienlebens zu erreichen, Nähe und Intimität. **Es geht darum, uns selber für unsere Nächsten zugänglich und verfügbar zu machen, während wir für den Rest der Welt nicht erreichbar sind.**

Warten Sie nicht auf einen neuen Trend der aus unserem Elend heraus entsteht - verschwören Sie sich mit Ihren Kindern und anderen Familien in Ihrer Umgebung und entscheiden Sie sich für ein zweiwöchiges Experiment. Nehmen Sie nach zwei Wochen eine Beurteilung vor, machen Sie gewissen Anpassungen falls dies nötig sein sollte und informieren Sie alle darüber, dass drei Monate die minimale Testphase sind. Teilen Sie Ihre Erfahrungen auf Facebook oder anderen sozialen Netzwerken und helfen Sie, eine anhaltende Bewegung zu schaffen.

Dies sind meine Empfehlungen

- Das gesamte Morgenritual ist telefonfreie Zone und die gleichen Regeln gelten für die Zeit von einer halben Stunde vor dem Abendessen bis zur Schlafenszeit der Kinder. Basteln Sie eine originelle Schachtel im Eingangsbereich, wo jeder sein Telefon während der telefonfreien Zeit deponieren und aufladen muss.
- Alle Telefone werden von der Schlafenszeit bis zum Weg zur Arbeit oder zur Schule am nächsten Tag ausgeschaltet.
- Alle Mahlzeiten sind telefonfreie Zone, dies gilt auch für Mahlzeiten in Restaurants und für die Wartezeit bevor das Essen serviert wird. Diese Minuten sind perfekt für die Bildung von Kontakt und Nähe nach einer Zeit des Getrenntseins. Wenn Sie es erlauben, dass Telefone und Tablets

während der Wartezeiten genutzt werden, lautet die Mitteilung: Wir haben uns nur versammelt, um zu essen und unsere Körper mit Nährstoffen zu füllen, nicht aber unsere Herzen und Seelen.

- Eltern und Paare können spezifische Fenster vereinbaren, in welchen Smartphones und Tablets benützt werden können. Diese müssen aber mindestens ausgeschaltet sein, wenn Mahlzeiten und Bett geteilt werden, im Kino, Ausgang etc.
- Stellen Sie sicher, Ihre Freunde, Familie, Kollegen und Arbeitgeber darüber zu informieren, dass Sie nicht länger jederzeit erreichbar sind, und helfen Sie den Kindern falls nötig das Gleiche zu tun.

Dank der Berichte von Familien, die Ähnliches schon getan haben, wissen wir, wie wichtig es ist, dass Eltern die Planung und Führung für das Experiment übernehmen, speziell in den ersten drei Monaten. Nach zwei bis drei Monaten werden die Kinder die überzeugtesten Agenten und inspirieren ihre Freunde oft dazu, die elektronischen Karten in deren Familien neu zu mischen.

In manchen Schulen in welchen ein striktes Smartphone Verbot herrschte, sahen die Kinder die vielen Vorteile, schlugen jedoch vor, dass sie während der grossen Mittagspause den Zugang zu ihren Smartphones erhielten, um innerhalb der Sozialen Netzwerke Schritt zu halten. Als die Schulen sich damit einverstanden erklärten, wurde der Unterschied zwischen Telefon-Zeit und Lern-Zeit für die Kinder sogar noch plausibler.

Die Kolumnen und Beiträge von Jesper Juul entstehen in Zusammenarbeit mit familylab.ch .

© Jesper Juul, Familylab International 2016

Zum Autor

Jesper Juul ist Familientherapeut und Autor zahlreicher internationaler Bestseller zum Thema Erziehung und Familien. 1948 in Dänemark geboren, fuhr er nach dem Schulabschluss zur See, war später Betonarbeiter, Tellerwäscher und Barkeeper. Nach der Lehrerausbildung arbeitete er als Heimerzieher und Sozialarbeiter und bildete sich in den Niederlanden und den USA bei Walter Kempler zum Familientherapeuten weiter. Seit 2012 leidet Juul an einer Entzündung der Rückenmarksflüssigkeit und sitzt im Rollstuhl. Jesper Juul hat einen erwachsenen Sohn aus erster Ehe und ist in zweiter Ehe geschieden.