

Familien- post

Volle Aufmerksamkeit

Gefüttert von Millionen von Menschen mit allem, was vorstellbar und unvorstellbar ist. Und niemals satt – das ist das Prinzip unserer elektronischen Geräte wie Tablet, Smartphone und Co. Alles, was wir brauchen und wissen müssen, scheint in den Geräten verfügbar zu sein.

Ist das so? Sogar die Beziehungen und die Freundschaften kommen über die Geräte. In Kontakt sein können wir mit Menschen aus aller Welt, mit Freunden und Arbeitskollegen, Kunden und Verwandten. Wir telefonieren, schreiben, posten Fotos und Videos vom Familienurlaub, an die Freundin, an Verwandte oder an die halbe Welt.

„Einen Moment, ich bin gleich fertig“, melden wir dem raunzenden Kind zurück. Nur noch dieses Telefonat. „Das ist die letzte Nachricht, die ich schreibe, dann schalt ich aus.“ „Halt, die Anmeldung für das

Schwimmbad, ganz vergessen“, denke ich noch laut. Wir sind zwar schnell, aber unsere Aufmerksamkeit ist ganz im Gerät: wir schreiben Wörter, Namen, Daten. Wir lesen Öffnungszeiten und Adressen. Wir hören Routenplaner und Telefonate. Das ist zwar notwendig und hilfreich.

Doch schon bald dreht sich der Spieß um: das Kind will auch ran an das Smartphone. „Maaama, ... Handy!“, quengelt der Nachwuchs fordernd. Kinder, die schon besser Bescheid wissen, jammern: „Nur ein Spiel, Papi. Biittee!!“ Und dann sind die Kinder auf einmal selbständig. Sie denken, dass sie plötzlich



nicht mehr allein sind. Bei jedem Klick gibt es eine Reaktion. Sie finden Stimmen, Musik und bewegte Bilder in den Geräten. „Ich warte im Auto“, oder „Geht nur spazieren, ich bleib gerne daheim.“ Bis auch die Kinder glauben, Beziehungen und Freundschaften in den elektronischen Geräten gefunden zu haben. Raus aus den elektronischen Geräten und rein in den direkten Kontakt – das können wir wieder öfter bewusst einplanen.

**Die elektronischen „Familienmitglieder“
ziehen so viel Aufmerksamkeit auf sich, dass es
für die Familienbeziehungen ungesund ist.**

Jesper Juul



Familien- post

Empfehlungen für Medienregeln in der Familie nach Jesper Juul

- 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.
- Informieren Sie Ihre Freunde, Familie, Kollegen und Arbeitgeber darüber, dass Sie **nicht länger jederzeit erreichbar** sind, und helfen Sie Kindern falls nötig das Gleiche zu tun.