

RHEINISCHE POST

🏠 > Panorama > Deutschland > Internet-Sucht: „Dem zockenden Kind nicht auch noch was zu trinken bringe

RP+ Gaming und TikTok

„Dem zockenden Kind nicht auch noch was zu trinken bringen!“

Interview | Düsseldorf · Wie viele Stunden Zocken sind für Jugendliche okay? Wie lassen sich Konflikte vermeiden? Und in welcher Klasse sollte ein Handy angeschafft werden? Suchtberater Lars Klostermann beantwortet die wichtigsten Fragen.

25.11.2024 , 17:59 Uhr · 9 Minuten Lesezeit



Der Düsseldorfer Medientrainer Lars Klostermann.

Foto: Lars Klostermann/privat

Von **Philipp Holstein**
Stv. Leiter Kulturredaktion

Manche Kinder sitzen nach der Schule bis zum Abend zockend vor zwei Monitoren, neben sich zudem ein Handy, über das sie chatten. Ist das schon Sucht?

LARS KLOSTERMANN Es gibt keine klare Antwort darauf. Die Statistik sagt: Teenager sind drei bis vier Stunden online. Wenn man nun annimmt, dass viele bis 16 Uhr Schule haben, sind drei bis vier Stunden der komplette Zeitraum bis zur Bettgezeit. Sie verbringen ihre Wachzeit am Bildschirm. Drei bis fünf Prozent der Jugendlichen bekommen wirklich Probleme. Sie können nicht aufhören zu zocken, vernachlässigen andere Sachen: Freunde etwa, das Essen. Sie leiden unter Entzugserscheinungen, wenn sie nicht am Gerät sind. Konkret spricht die WHO von der Diagnose „spielsüchtig“, wenn das Kind oder der Jugendliche über einen Zeitraum von zwölf Monaten derartige Veränderungen in seinem Verhalten aufweist.

INFO

Lars Klostermann ist Berater für digitale Medien

Biografie Lars Klostermann ist Referent für digitale Medien und Medientrainer in Düsseldorf.

Arbeitsbereich Der 50-Jährige gibt Seminare und berät an Schulen, in Firmen und Institutionen.

Das Dilemma in vielen Familien: Eltern sagen: Triff dich doch mit deinen

Freunden. Die Kinder antworten: Tue ich doch, aber online. Das sehen viele Eltern nicht als gleichwertig an.

KLOSTERMANN Ja, das kann ich verstehen. Aber es gibt ein Gedankenexperiment. Stell dir vor, wir Eltern wären einst mit digitalen Spielen aufgewachsen und hätten uns damals online getroffen, um zu zocken und uns dabei zu unterhalten und hätten stundenlang im Zimmer gesessen und das gemacht, was die Kids heute machen. Und plötzlich wird das Buch erfunden. Das gab es vorher nicht. Auf einmal sitzen die Kids im Zimmer, lesen stundenlang, tauchen ab in Fantasiewelten, sind nicht ansprechbar, reden nicht mit Freunden. Wie seltsam wäre das? Es ist immer Ansichtssache. Es ist nun mal nicht mehr so, wie es früher war. Ich sehe die Problematik ja auch. Ich glaube aber, bevor man von Sucht spricht, muss man einige konkrete Aspekte mitbedenken.

„Alarmglocken hoch zehn“

Wenn Gaming und Social Media Kinder krank machen

Experte gibt Ratschläge

Gamer-Eltern haben's nicht leicht - diese Tipps helfen weiter

Manche vergessen übers Zocken das Essen. Und wenn sie ins Bett gehen sollen, fällt ihnen auf: Ich hab ja Hunger.

KLOSTERMANN Das wäre auf jeden Fall ein Kriterium, dass es sich um Sucht handeln könnte. Manche vergessen sogar, zur Toilette zu gehen. Ich glaube nur, dass es beim Zocken ja darum geht, sich im Spiel zu verlieren. Und nicht bei jedem, der in diese Welten abtaucht, sollte man von Sucht sprechen.

Was kann man als Eltern tun, damit es nicht so weit kommt?

KLOSTERMANN Noch vor zwei, drei Jahren ging die Tendenz dahin, dass immer mehr Kinder immer früher ein Smartphone bekamen, oft schon in der Grundschule. Das ist jetzt gegenläufig, weil die Eltern mehr Wissen haben

über die Gefahren von Social Media. Nun zögern sie es hinaus. Das ist gut.

Teenager sind drei bis vier Stunden online, weiß Lars Klostermann.

Foto: dpa/Lino Mirgeler

Wann ist der beste Zeitpunkt fürs erste Handy?

KLOSTERMANN Ab der weiterführenden Schule, also fünfte oder sechste Klasse, da macht das Sinn.

Ein Argument für die frühe Anschaffung ist, dass man am Klassenchat teilnehmen kann.

KLOSTERMANN Es heißt, der Klassenchat sei wichtig, damit man auch wisse, welche Hausaufgaben dran sind und damit man die auch mal geschickt bekomme. Aber in 99 Prozent der Fälle hat der Klassenchat wenig mit Hausaufgaben zu tun. Die Frage „Was haben wir in Mathe auf“ wird von niemandem beantwortet, weil sich keiner angesprochen fühlt.

Man schafft ein Gerät an: Was sollte man beachten?

KLOSTERMANN Nicht verteufeln, es ist nicht nur schlecht. Aber man muss es begleiten. Die Schule hat wenig Möglichkeiten, das Ganze zu kontrollieren. Viele Schulen haben ein Handyverbot, deswegen machen sie keine Aufklärung. Das müssen die Eltern übernehmen.

Aber wie?

KLOSTERMANN Man muss dranbleiben, muss wissen: Was machen die da? Was ist angesagt? Was finden unsere Kinder cool? Und: möglichst früh Regeln aufstellen.

Zeiten vergeben etwa?

KLOSTERMANN Genau. Im besten Fall mit den Kindern zusammen. Nie sagen: So ist das jetzt, wir bestimmen. Sondern fragen: Welche Apps sind dir wichtig, und was kannst du damit machen? Dann alles in einem Vertrag schriftlich fixieren und an den Kühlschrank hängen.

Auch den Home-Bildschirm zeigen lassen?

KLOSTERMANN Unbedingt. Wissen, was die Kinder machen und mit ihnen darüber sprechen. Meine Erfahrung: Bei Kindern von Eltern, die sich informieren, dranbleiben und sich zeigen lassen, was bei den Kindern so los ist, wird das alles nicht so schlimm. Die Problemfälle sind eher diejenigen, die in der vierten Klasse ein Smartphone bekommen. Und deren Eltern nicht die Möglichkeit haben, mit ihnen zu sprechen, weil sie viel arbeiten, wenig zu Hause sind, wenig Kontakt zu den Kids haben. Dann ist die Gefahr groß, dass Kinder fünf, sechs Stunden am Smartphone sitzen. Die Apps sind mittlerweile so wahnsinnig gut geworden aufgrund der Algorithmen, dass sie die Kids am Handy halten können.

Die Strategien sind teils perfide. Packs öffnen bei den FIFA-Spielen etwa. Es werden Karten mit Superstar-Spielern versprochen, die aber nur zu einem bestimmten Zeitpunkt am Freitag ausgegeben werden. Doof, wenn dann gerade ein Familienabend oder Treffen mit Freunden stattfinden sollte.

KLOSTERMANN Es ist die Frage, wie man damit umgeht. Eine Ansage wie „Das

muss doch nicht sein!“ oder „Leg doch mal das Handy weg!“ ist die falsche Ansprache. Im Grunde müsste man den Firmen sagen: Hört auf, so verdammt gut in dem zu sein, was ihr da macht, damit die Kids nicht aufhören können. Bei FIFA oder Brawl Stars sitzt eine Riege der besten Spiele-Entwickler, Psychologen, Hirnforscher zusammen und überlegt: Wie können wir ein Spiel konzipieren, das so funktioniert, dass die Kids nicht mehr aufhören können? Dann ist die erste Idee natürlich ein Glücksspiel. Und: Jeden Tag etwas abholen müssen, und wenn man es nicht abholt, ist es weg. Die Sache mit den Packs. Die Kids sind machtlos.

Man kann sich doch nicht geschlagen geben.

KLOSTERMANN Eltern müssen mit in den Kampf ziehen.

Und wie?

KLOSTERMANN Regeln aufstellen: Wie oft wird gezockt, an welchen Tagen, wie lange? Und solche Sachen wie Packs öffnen, muss man innerhalb der festgelegten Regeln vielleicht mal schlucken.

Warum?

KLOSTERMANN Weil das für das Spiel enorm wichtig sein kann, diese Packs zu öffnen. Es ist eigentlich eine Frage für die Politik: Solche Art von Glücksspiel für Kinder, und nichts anderes ist das, müsste verboten sein! Man kann es kaum regulieren. Es geht nur über den Gesetzgeber.

Ihr Sohn ist in der siebten Klasse. Sie haben wahrscheinlich keine Probleme bezüglich Internetnutzung mit ihm, oder?

KLOSTERMANN Ich habe jeden Tag Stress zu Hause. Es hilft mir nicht, dass ich weiß, wie es geht. Ich habe dieselben Probleme wie alle anderen, weil mein Sohn in derselben Situation ist wie alle anderen. Nehmen wir nur mal Brawl Stars. Das Spiel funktioniert wie die meisten anderen zweiseitig: Einmal hast du das Spiel, und wenn du nicht mehr spielst, gehst du auf YouTube und guckst dir Influencer an, die das Spiel zocken und dabei erzählen, wie toll es ist.

Manche machen das alles nicht nacheinander, sondern gleichzeitig.

KLOSTERMANN Genau. Man kommt schnell dahinter, dass diese YouTuber zum großen Teil von der Firma, die das Spiel vertreibt, gekauft sind. Das kann man mit den Kids besprechen. Man kann sagen, der macht das nicht, weil er es toll findet. Sondern weil er dafür bezahlt wird.

Ob das was bringt?

KLOSTERMANN Das hat nicht unbedingt eine Wirkung. Aber es ist ein Anfang.

Wie ist es, sich Inseln zu schaffen, an denen es kein Vorbei gibt?

Gemeinsame Mahlzeiten etwa. Viele Kinder fragen ja: Kann ich in meinem Zimmer essen? Im Klartext: vorm Bildschirm.

KLOSTERMANN Das ist sehr gut. Kein Handy am Tisch: auch gut. Eine Zeit vereinbaren, wann abends aufgehört wird. Und: dem zockenden Kind nicht auch noch was zu trinken bringen. Viele Eltern denken, er hat ja noch nichts getrunken heute, und dann bringen sie ihm etwas. Das betrifft vor allem Mütter. Gut gemeint, verstärkt aber Suchtphänomene.

Klassische Szene: Eltern kommen ins Zimmer und bekommen vom Zocker harsch mitgeteilt, dass sie stören. Sollte man direkt eine Ansage machen?

KLOSTERMANN Schwierig. Einfach mal umdrehen: Stell dir vor, du bist Fortuna-Fan, deine Mannschaft spielt gerade um den Pokal, es steht 2:1, und es ist die 95. Minute. Dann kommt dein Sohn rein und sagt: Papa, kannst du mir mal mit dem Lego helfen? Vielleicht ist es genau der Moment, der wahnsinnig spannend ist.

Also das Verhalten einfach hinnehmen?

KLOSTERMANN Vielleicht einen Zettel an den Monitor kleben: Ich komme in 10 Minuten, dann müssen wir sprechen.

Gibt es Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen?

KLOSTERMANN Ja. Bei Jungs ist das Zocken ein viel größeres Thema. Mädchen zocken eher aus Langeweile. Bei ihnen ist Social Media das große Thema.

Instagram, TikTok. Wenn meine Tochter kurz ihr Handy weglegt und dann wieder draufguckt, warten 100 Nachrichten auf sie. Irgendeine Freundin schickt ein Snap, und das schickt sie direkt an 20 Freundinnen. Bei Mädchen explodiert irgendwann der virtuelle Freundeskreis. Es reicht, wenn man sich irgendwo auf einer Party nur mal Hallo sagt. Man wird direkt kontaktiert und bekommt ein Snap geschickt. Das Soziale ist bei Mädchen das größere Thema.

Erhöht Social Media den Druck, gut aussehen zu müssen?

KLOSTERMANN Bei Instagram geht es viel um Beauty, Sport, Coolsein. Je mehr junge Influencerinnen dem klassischen Rollenideal entsprechen, umso mehr sind Unternehmen bereit, sie finanziell zu unterstützen. Hübsch und sportlich sein, kochen können. Gerne mit dem richtigen Filter versehen. Das macht Druck, wenn alle toll aussehen auf Instagram und coolen Sport machen. Instagram wird nächstes Jahr neue Regeln einführen. Nach 60 Minuten sollen Teenager eine Art Warnung bekommen, die App aus zu machen. Der Jugendschutz macht auch bei den großen Konzernen mittlerweile Druck.


TikTok ist die beliebteste App bei Jugendlichen. Es gibt dort kein Ende. Der Feed geht ewig weiter.

KLOSTERMANN Mein größtes Feindbild: der Algorithmus von TikTok. TikTok weiß, was du gucken willst und zeigt dir ausschließlich genau solche Sachen. Sich darin zu verlieren ist meiner Meinung nach eine der größten Gefahren. So etwas wie Langeweile kennen die Kids nicht mehr.

Auch hier die Frage: Was kann man tun?

KLOSTERMANN Man kann nur möglichst früh Regeln aufstellen und mit dem Kind darüber sprechen. Den TikTok-Konsum zeitlich begrenzen. Wenn man das nicht beim Übergeben des ersten Handys oder beim Runterladen der App tut, ist der Zug abgefahren. Danach kann man nur noch hoffen, dass das eine Phase ist, die irgendwann wieder aufhört. In dem Sinne, dass es bei Jugendlichen irgendwann uncool ist, die ganze Zeit aufs Handy zu gucken. Aber ich kann nicht sagen, wann das ist.



Persönlichen Link kopieren und diesen Artikel mit bis zu 10 Freunden teilen 

Link kopieren