

Mama, pack das Handy weg!

Wenn Mütter und Väter lieber aufs Smartphone als auf ihre Kinder schauen, geht Achtsamkeit verloren. Das kann gravierende Auswirkungen auf die Entwicklung haben.

TEXT: Romana Klär

Die rosaroten Kabel schmiegen sich an die Jacke der jungen Frau an, das Smartphone hat sie in der einen Hand, mit der anderen hält sie ein kleines Mädchen, wohl nicht älter als drei Jahre. „Mama, schau!“, ruft es zum dritten Mal. Es deutet auf ein buntes Sackerl, das am Bahnsteig in die Höhe gewirbelt wird und wieder zu Boden sinkt. Die erhoffte Aufmerksamkeit bleibt aber aus. Auch als der Sog des einfahrenden Zuges stärker wird, kann das Kind seine Beobachtungen nicht teilen. „Was willst du? Ich hör dich nicht!“, entgegnet die junge Mutter treffend und fischt ungeduldig die Stöpsel aus den Ohren. „Komm, steig ein“, sagt sie, während sie die Kopfhörer erneut aktiviert und die Tochter auf einen freien Sitzplatz in der U-Bahn zieht.

Auch viele andere Fahrgäste tippen mit flinken Fingern Kurznachrichten in ihre Handys ein oder wischen mit gebanntem Blick Meldungen und Fotos auf die Seite. Szenen wie diese wiederholen sich an jedem Tag ungezählte Male. Ob in der Stadt oder auf dem Land: Mütter und Väter, die neben ihren kleinen Kindern gedankenverloren Musik hören, SMS schreiben

oder sich AnruferInnen widmen, die sie ohnehin gleich sehen.

Das alles geschieht ganz ohne böse Absicht, weil der Sohn derweil „eh was anderes spielt“, die Tochter mit dem Scooter „schon weiter vorne fährt“ oder weil man sich mit einer Freundin am Handy ohnehin angeregt über die Kinder austauscht. Das reale Leben wird im Moment aber komplett vergessen. „Achtsamkeit geht verloren“, beobachtet die langjährige Psychotherapeutin und Pädagogin Ingeborg Saval.

Starke Eltern

achten darauf, wie oft sie im Beisein ihres Kindes Smartphone oder Computer benutzen,

legen für sich einen klaren Rahmen fest,

müssen nicht immer für andere erreichbar sein,

packen das Handy auf dem Weg zum Kindergarten oder zur Schule und am Spielplatz in die Tasche und

sprechen stattdessen lieber mit ihrem Kind.

ISOLATION STATT BEZIEHUNG

Wenn Eltern und Kinder in ihre Wiener Praxis kommen, liege „das Handy der Mütter und Väter prinzipiell griffbereit“. Läute es, drehten sich die Kinder oft schon automatisch weg. „Sie erwarten gar nicht mehr, dass man sich mit ihnen befasst.“ Im Wartezimmer säßen immer wieder Eltern und Schulkinder schweigend in ihre Handys vertieft nebeneinander. „Dabei wirken sie auf den ersten Blick zufrieden, jeder von ihnen in einer eigenen, isolierten Welt.“

Was macht der allzeit mögliche Internetzugang der Eltern mit ihrem Kind? Umfassende wissenschaftliche Untersuchungen dazu stehen aus. Saval kennt allerdings Erhebungen unter SchülerInnen: „Gerade in Skandinavien, wo eigentlich mehr Familienzeit ermöglicht wird, besagen aktuelle Studien, dass sich Kinder vernachlässigt fühlen, weil Mama und Papa im Internet oder am Handy hängen. In Norwegen geben das elf Prozent der befragten Kinder an. In Schweden sogar 30 Prozent.“

Auch Saval kennt Beispiele, die wie ein Klischee klingen, aber für Betroffene trauriger Ernst sind: Wie die paradoxe Geschichte jenes Vaters, der sich extra freinimmt, um beim Fußballspiel seines Sohnes dabei zu sein. „Genau in dem Moment, in dem das ersehnte, einzige Tor des Buben fällt, ruft er Nachrichten am Handy ab.“

BEWUSSTSEIN SCHAFFEN

Die Geräte müsse man nicht verteuern, so Saval, die Möglichkeiten des Internets sollten aber anders und besser genutzt werden. „Junge Eltern sind zwar in einer digitalisierten Welt aufgewachsen, aber es fehlt ihnen oft das Handwerkszeug, wie sie damit umgehen können.“ Erwachsene sollten sich ihr Online-Verhalten bewusst machen und sich fragen, welche Auswirkungen es hat. „Kinder brauchen Aufmerksamkeit und Klarheit. Sie können nicht unterscheiden, an wen sich Erwachsene richten. Und sie verstehen oft gar nicht, was los ist, wenn Mutter oder Vater telefonieren“, erklärt Saval. „Da freut sich das Kind über ein Sandgebilde, die



Mama winkt ihm tatsächlich freundlich zu, regt sich aber zugleich fürchterlich am Handy auf. Das irritiert. Entweder macht das Kind dann alles, um Aufmerksamkeit zu bekommen, wird lästig und quengelt – was noch die gesündere Variante ist. Oder es zieht sich in seine eigene Welt zurück.“

Freilich könne man ab einem entsprechenden Alter beim Nachwuchs Rücksichtnahme einfordern und etwa sagen: „Ich möchte jetzt ein wichtiges Telefonat führen und brauche dazu Ruhe.“ Oder: „Ich muss jetzt eine Stunde arbeiten. Dann bin ich wieder für dich da.“ Zuwendung, Blickkontakt und Sprache blieben aber existenziell.

„Der Mensch wird am Du zum Ich“, zitiert Saval den Religionsphilosophen Martin Buber. „Genau das soll in der Kommunikation zwischen Eltern und Kindern von Anfang an passieren, damit das Kind sichere Bindung erfährt und weiß: Mama und Papa sind zu 100 Prozent für mich da. Ich kann mich auf sie verlassen.“

Kindern müsse auch mit Worten vermittelt werden, dass sie angenommen sind, so Saval, dass man spannend findet, was sie tun. Desinteresse bewirkt, dass ihnen jede Art von Lernen keinen Spaß mehr macht. Kinder, mit denen nicht genug geredet wird,

würden auch das Sprechen schwerer erlernen, so die Pädagogin.

VORBILD SEIN

Kinder lernen durch Vorbilder. Wer ständig sieht, dass Handy und Computer Vorrang haben, wird es selbst so praktizieren. „Die Mahnung ‚Leg das Handy bitte weg beim Essen‘ wird verpuffen. Dafür ist es dann zu spät.“ Was aber kann man ohne viel Aufwand im ganz normalen Eltern-Alltag tun? Ingeborg Saval plädiert für klare Regeln. Bei gemeinsamen Aktivitäten die Geräte beiseitelegen. Einen neuen Klingelton wählen, der daran erinnert, dass ich mich nicht immer melden muss. Einen Bildschirmschoner installieren, der zur Selbstkontrolle motiviert.

Einen ungewöhnlichen Weg, um auf die neue Sprachlosigkeit aufmerksam zu machen, wählte die Stadt Frankfurt am Main. Das Jugend- und Sozialamt ließ im Vorjahr an Litfaßsäulen und in U-Bahn-Stationen Hunderte Plakate mit dem Appell aufhängen: „Sprechen Sie lieber mit Ihrem Kind!“ An KinderärztInnen, GynäkologInnen und Beratungsstellen wurden Plakate und Postkarten mit dem Sujet telefonierender Eltern ausgeteilt. „Besonders die Kleinsten brauchen Aufmerksamkeit und direk-

te Zuwendung“, sagt Christine Jung-Seeh, Mitinitiatorin der Aktion. Man wollte zum Nachdenken anregen, ob das Telefonat oder das Lesen der Nachricht im Beisein der Kinder wirklich so wichtig seien. ✱

Buchtipps

Haben Sie schon einmal daran gedacht, ein Monster mit einem Bonbon in einen Schuhkarton zu locken und dort einzusperren? Ingeborg Savals kreative und fantasievolle Methoden bringen Eltern bei Herausforderungen im Familienalltag weiter. Sie erfahren, wie sie ihre Grundschulkinder wirkungsvoll bei Angst, Wut, Stress, Trauer und Schmerz unterstützen können. In übersichtlich gehaltenen und ansprechend illustrierten Kapiteln werden auch „Kraftsets“ für Mütter und Väter angeboten.



Ingeborg Saval:
Starke Kinder.
Gezielt und phantasievoll: Methoden für selbstbewusste und ausgeglichene Kinder.
Trias Verlag,
17,99 Euro