

freigeist



smart/phone

Smartphones haben auf der Familieninsel nichts zu suchen

Jesper Juul

Die Flucht in den Bildschirm

Interview mit Kurosch Yazdi

Wir müssen wieder lernen, mit dem Herzen zu denken

Interview mit Jane Goodall



SEITE 3
editorial

SEITEN 4 BIS 15
Themenschwerpunkt: smart/phone
Smartphones haben auf der Familieninsel nichts zu suchen
Die Flucht in den Bildschirm
Was Google alles für uns aussucht
Center of Human Technology

SEITEN 16 BIS 27
Wir müssen wieder lernen, mit dem Herzen zu denken
Roots & Shoots
Selbstversorgen in Patagonien

SEITE 28 BIS 29
mitte

SEITEN 30 BIS 37
Ökologeschule - ASO St. Pölten Nord
eh normal
kinderseiten
buchtipps

SEITEN 38 BIS 51
aus der lernwerkstatt
Smartphones in der Lernwerkstatt
Die Sicht des Begleiters
Die Sicht der Jugendlichen
Die Sicht der Eltern
DerWurmress-Club
cartoon & dramalett
veranstaltungen
Projektinfo Garten der Generationen

SEITE 52 BIS 56
insetate, abo, impressum

Medieninhaber und Herausgeber:
Verein „Mit Kindern wachsen“
Initiative für aktives und offenes Lernen
Josef Trauttmansdorff-Straße 10
A-3140 Pottenbrunn
(ZVR 690476130)
Tel. +43 (0)2742/43550
info@lernwerkstatt.at
www.lernwerkstatt.at



Themenschwerpunkt: smart/phone



Smartphones haben auf der Familieninsel nichts zu suchen

Der bekannte dänische Familientherapeut **Jesper Juul** hat lange zum Umgang mit Smartphones in Familien geschwiegen. Jetzt aber äußert er sich sehr eindeutig zu diesem Thema
> SEITE 4



Die Flucht in den Bildschirm

Kurosch Yazdi betreut Menschen, die sich in der Virtuellen Welt verloren haben. Im Interview von **Daniel Bischof** erfahren wir mehr über Internetsucht, Einsamkeit, Sehnsucht und Zuwendung
> SEITE 10



Wir müssen wieder lernen, mit dem Herzen zu denken

Im Exklusiv-Interview für den **freigeist** sprachen **Katja Kalberth** und **Rainer Wisiak** mit der weltbekanntesten Schimpansenforscherin und unermüdlichen 84-jährigen Aktivistin **Jane Goodall**
> SEITE 17

Titelseite:
Myriam Urtz ist bildende Künstlerin und seit beinahe 30 Jahren dem Werkstoff Keramik verfallen. Die Bandbreite ihrer keramischen Tätigkeiten reicht vom Lehmofenbau bis hin zu Porzellan. Ihre Passion sind menschliche Skulpturen, meist Frauenfiguren mit üppigen Formen und Rundungen. Doch auch skurrile Serien wie „Das fahrende Volk“ und Gebrauchskeramik findet man in ihrem Atelier. Mehr dazu auf: www.myriam-urtz.jimdo.com
Die "Handy-Jana" und das "Moderne Kaffeekränzchen" - siehe Mitte - sind derzeit in der Unterwasserwelt Schrems zu bewundern (Umschlagseite hinten).

editorial

Liebe Leserin! Lieber Leser!

Frankreich hat Smartphones und Tablets an Schulen für Schüler bis 15 Jahren per Gesetz verboten. Diese Schlagzeile wird hoffentlich auch österreichische Schulen dazu anregen, sich dieses brisanten Themas (erneut) anzunehmen. Wir Lernwerkstatt-Eltern verpflichten uns, unseren Kindern auch zu Hause nicht vor Vollendung des 14. Lebensjahres ein internetfähiges Endgerät zur unbegleiteten Nutzung zu überlassen. Für mich war dies ein weiterer guter Grund, mein Kind in genau diese Schule zu geben. Warum Smartphones mit der in der Lernwerkstatt gelebten Pädagogik nicht kompatibel sind und wie es zu dieser „Smartphone-Regelung“ kam, erklärt der LWS-Begleiter David Meixner im hinteren Teil dieses Heftes, wo auch SchülerInnen und Eltern der Lernwerkstatt zu Wort kommen.

Bevor wir darüber reden, ab wann wir unseren Kindern so ein Gerät in die Hand geben, müssen wir aber erst einmal unsere eigene Smartphone-Nutzung überdenken. Das fällt uns -zugegeben - gar nicht so leicht, zu sehr haben wir uns schon an die praktischen kleinen Helfer gewöhnt. Eine sehr brauchbare Hilfe dazu, wie wir mit etwas Selbstdisziplin die Handys in unseren Familien wieder in die passenden Schranken weisen, bietet der renommierte dänische Familientherapeut Jesper Juul in unserem Leitartikel. Dass unsere Kinder ebenso wie wir selbst vor allem echte zwischenmenschliche Beziehungen brauchen, wird auch im Interview mit dem Psychiater Kurosch Yazdi deutlich, der mit internetsüchtigen Jugendlichen arbeitet. In diesem Zusammenhang ist es besonders alarmierend, dass sich Großkonzerne wie Facebook oder Google Erkenntnisse aus der Hirnforschung skrupellos zunutze machen, um süchtiges Verhalten bei ihren Usern zu fördern. ("www.humanetech.com") Ebenso beunruhigt, dass nicht nur die Werbung, die wir im Internet sehen personalisiert wird, sondern auch die Informationen, die Suchmaschinen uns anbieten. Anstatt objektiver Information finden wir eine Scheinwelt vor, die mit der Realität immer weniger zu tun hat, warnt Alexander Glück in seinem Artikel "Was Google alles für uns aussucht".

Andererseits ist es für die berühmte Schimpansenforscherin Jane Goodall ein Grund zur Hoffnung, dass Medien wie Facebook oder Twitter mit ihrer grenzenlosen Reichweite dazu benutzt werden können, möglichst viele Menschen mit einer positiven Idee zu erreichen. Ihr Roots&Shoots Programm vernetzt junge Menschen auf der ganzen Welt und unterstützt sie dabei, „to make the world a better place“. In dem Interview mit Katja Kalberth und Rainer Wisiak spricht sie auch darüber, was Kinder brauchen, damit sie ihren natürlichen Forschergeist behalten und weiterentwickeln können.

Die Gratwanderung besteht darin, uns die neuen Medien zunutze zu machen, ohne uns von ihnen beherrschen zu lassen. Die hier vorliegenden Texte ermutigen, den aktuellen Entwicklungen in diesem Bereich mit einer guten Portion Skepsis, aber auch mit der nötigen Offenheit zu begegnen.

Frohes selbstkritisches Stöbern in diesem spannenden Heft in weiterhin analogem Retro-Format wünscht

Karin Rössler

Karin Rössler
im Namen der Redaktion



Karin Rössler ist Mutter von drei Kindern, der Jüngste ist Schüler der Lernwerkstatt. Sie unterrichtet Englisch und Französisch an der AHS.

www.freigeist.online

Eine gute Möglichkeit, einen freien Geist in die Welt hinaus zu tragen: den **freigeist** Freunden oder Bekannten mit dem Hinweis auf unsere neue Homepage schmackhaft machen :)



"Smartphones haben auf der Familieninsel nichts zu suchen!"

Jesper Juul

Der bekannte dänische Familientherapeut Jesper Juul hat lange zum Umgang mit Smartphones und Tablets in Familien geschwiegen. 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".

Meine Inspiration für diesen Artikel war eine Umfrage des dänischen Fernsehens aus diesem Frühjahr, welche mit 1.600 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 verändern, 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.



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

Jesper Juul



„Jede tiefe Freundschaft oder Liebesbeziehung braucht Kontinuität und ungestörte Zweisamkeit, um belastbar zu werden und all ihre potentiellen Nuancen und Stärken zu entwickeln.“

Jesper Juul

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, Hobbys, 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 als ich." Das nimmt dem Kind sein wachsendes und verletzendes Selbstwertgefühl und ganz entscheidend und gefährlich: nimmt auch 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 entscheiden, 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 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,

„Einer der besten Wege, um die eigene innere Uhr zu erleben, ist ein dreiwöchiger Familienurlaub mit keinerlei Planung im Vorfeld.“

Jesper Juul



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

„Die Eltern zu vermissen, obwohl sie da sind, hat weitreichende Folgen.“

Jesper Juul

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 kriert 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 für Kinder so schwierig ist. 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 benutzen, um den Herzschlag eines anderen aufzuzeichnen >>

„Die heutige Lebensweise macht es der Natur von Beziehungen extrem schwierig, sich zu entfalten und zu gedeihen.“

Jesper Juul

und ihn abzuheören, das ist tröstlich – vor allem für Babys – aber in keinsten 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 benutzen. 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.



Jesper Juul geb. 1948, ist ein dänischer Familientherapeut, Gründer des 'Kempner Institute of Scandinavia' in Dänemark und Autor zahlreicher Bücher um Familienbeziehungen und Erziehung. www.jesperjuul.com www.familylab.at



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 benutzt 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. 🍏

Dieser Text erschien erstmals im Schweizer ElternMagazin Fritz+Fränzi, Ausgabe 09/16. Publikation mit freundlicher Genehmigung der Stiftung Elternsein, Zürich.

Foto: Reinhard Kraus

