

**"Wie bekomme ich mein Kind vom Bildschirm weg?"** - Das ist eine Frage, die derzeit viele Eltern beschäftigt.

"Wie bringe ich mein Kind dazu, sich kreativ zu beschäftigen?"

Kindern ohne Geschwister fehlen die Spielkameraden und das Zocken lockt. Bei mehreren Geschwistern zieht manchmal ein Kind die anderen vor den Bildschirm ("Der darf doch auch!"). Und die vielen schönen Spielsachen im Kinderzimmer bleiben ungenutzt.

In der jetzigen Zeit haben wir es besonders schwer, weil unsere Kinder nicht wenigstens während der Schulzeit zumeist Bildschirm-frei sind. Immer sind wir gefragt! Das ist für uns Eltern oft sehr anstrengend.

Noch dazu lockt uns das Wetter in weiten Teilen Deutschlands derzeit nicht gerade nach draußen.

Wir hatten es in unserer Familie leicht: Der (kleine) Bildschirm musste erst umständlich vom Schrank heruntergeräumt werden und dann wurde gemeinsam etwas angesehen. Playstation o.ä. hatten wir nicht. Unsere Kinder bekamen erst spät ein Smartphone. Die Ferien verbrachten wir auf dem Fahrrad quer durch Europa oder in einer bescheidenen Ferienwohnung mit einer Saisonkarte immer in demselben Skigebiet.

Das klingt nach einer Familie in den 80er Jahren. Doch so war es bei uns bis 2014. Unser anspruchsloser und geduldiger Band-Leader nannte uns "The jolly Hergets".

Einige Fragen können uns helfen, wenn wir das möchten:

◆ Welchen Platz nimmt der Bildschirm in unserer Wohnung/Haus ein?

Wie groß ist er?

Wo steht er? Steht er dort, wo das gemeinsame Familienleben stattfindet? Steht er im Wohnzimmer?

Oder steht er in einem Zimmer, in das man z.B. nur für einen begrenzten Zeitraum bzw. nur zu einem bestimmten Zeitpunkt Zugang erhält? Oder muss er gar erst hergeräumt oder eine Schranktür geöffnet werden, damit er sichtbar wird?

◆ Was wird am Bildschirm gemacht? Sind es (fast immer suchtgefährdende, weil ohne zeitliche Begrenzung) Spiele?

Oder wird gemeinsam ein Film angeschaut?

◆ Welches Vorbild geben wir als Eltern?

◆ Was sind wir bereit, dafür zu tun, dass unsere Kinder vom Bildschirm weg sind?

Sind wir bereit, (Tages-)Ausflüge, Wanderungen, Radtouren, Spieleabende, Backorgien, Vorleseabende ... zu machen? Sind wir bereit, unsere Kinder zu fahren bzw. uns mit anderen zu verabreden und die Vorgabe durchzusetzen, dass dann nicht gezockt wird?

◆ Gibt es bestimmte Regeln, die bei uns in Bezug auf Bildschirmkonsum einfach gelten?

◆ Gibt es in unserer Familie feste Bildschirm-freie Zeiten?

◆ Welches sind die "Fallen" in unserer Familie, die dazu führen, dass unsere Kinder lange vor dem Bildschirm sitzen?

◆ Welches sind die Gelegenheiten und Chancen in unserer Familie, wo sich unsere Kinder ohne Bildschirm gut beschäftigen?

Diese Zeit stellt uns Eltern vor immense Herausforderungen. Der derzeitige enorme Medienkonsum erreicht ja v.a. durch das Online-Schooling, die ausfallenden Vereinstätigkeiten, die fehlenden Begegnungs-, Ausflugs- und Reisemöglichkeiten u.ä. erst derartig schwindelerregende Höhen.

Vielleicht kann auch das Tagebuch-Schreiben unseren Kindern dabei helfen, sich selbst und ihre Tagesgestaltung zu reflektieren und zu erkennen, das das, was bleibt, das Analoge ist.

Diese Überlegungen sollen uns nicht frustrieren, sondern können als Ermutigung dienen, kreativ und erfinderisch zu werden.

Für jeden kleinsten Erfolg können wir uns selbst wertschätzen: Wir sind die Helden dieser Zeit! 🧡