

Computer, Fernsehen & Co.: Achtung Bildschirmhocker!

Abenteuerliche Geschichten, lustige Figuren, mutige Helden: Kinder lieben die Welt des Fernsehens! Fernsehsendungen und Filme bieten mit bunten Phantasiewelten, mit Spannung und Action eine zeitweilige Ablenkung vom Alltag. In geregelter Maß ist dies auch völlig in Ordnung. Nur darf die Flimmerkiste nicht Gespräche, Zuwendung, die Freunde, Spiel und Sport oder gar die Lösung von Konflikten und Problemen in der Familie ersetzen.

Wichtig ist, dass Fernsehen nicht zur täglichen Routine und zur vorrangigen Freizeitbeschäftigung wird. Häufiger und unkontrollierter Medienkonsum führt bei Kindern schnell zu gesundheitlichen Problemen wie Übergewicht, Haltungsschäden, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen. Weitere Folgen bei Kindern, die zuviel Fernsehen schauen: Die soziale Kompetenz leidet, ihre Pubertät setzt vorzeitig ein, sie sind aggressiver, und es kommt häufig zu schlechten Noten in der Schule. Daher müssen in der Familie klare Regeln für den Umgang mit Medien wie Fernseher oder Internet gelten. Wir haben die besten Tipps und die wichtigsten Informationen rund um das Thema Fernseherziehung!



Die Altersfrage: Ab wann fernsehen?

Irgendwann stellen sich alle Eltern die Frage, ab welchem Alter ihre Kinder für Fernsehen, Computer und Co. bereit sind. Aus medienpädagogischer Sicht sollte Fernsehen erst ab dem Alter von drei Jahren gestattet werden. Kinder unter drei Jahren sind noch dabei, ihre reale Umwelt zu entdecken und zu begreifen, das Medium Fernsehen überfordert sie. Als grobe Faustregel, empfohlen von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, gilt für die Fernsehdauer: Vorschulkinder nicht mehr als 30 Minuten, Sechs- bis Neunjährige weniger als eine Stunde, Kinder zwischen 10 und 13 Jahren nicht mehr als anderthalb Stunden täglich.

Ab dem dritten Lebensjahr können kleine Kinder ausgewählte und altersgerechte Fernsehsendungen schauen. Für den Anfang sollten es kurze und einfache Sendungen sein, die keinen komplizierten Handlungsverlauf haben und sich auf wenige Figuren konzentrieren. Gute Beispiele sind zum Beispiel das „Sandmännchen“ oder auch die „Sesamstrasse“ – bei



diesen Sendungen werden Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit von kleinen Kindern nicht überfordert. Im Alter von vier und fünf eignen sich für Kinder „Die Sendung mit der Maus“ oder „Bob der Baumeister“, diese bieten Spaß und Unterhaltung, vermitteln aber auch einfaches Wissen. Ältere Kinder ab 5 oder 6 Jahren sind zwar schon selbstständiger und verstehen vieles besser, allerdings sollte man als Eltern immer kontrollieren, was und wie lange die Kinder schauen. Übrigens: Die TV-Serien und Trickfilme aus den 70er und 80er Jahren wie zum Beispiel „Die Biene Maja“ oder „Die Schlümpfe“, die als Wiederholungen bei einigen Sendern laufen, sind meistens sogar kindgerechter als die heutigen modernen Sendungen. Idealerweise schauen Eltern unterstützend „die ersten Fernsehritte“ gemeinsam mit ihren Sprösslingen, denn Fernsehanfänger benötigen die Begleitung ihrer Eltern durch Erklärungen, Rat und Trost. Auch mit älteren Kindern sollte möglichst gemeinsam geschaut und anschließend über das Gesehene gesprochen werden.

Über die Ursachen eines häufigen Fernsehkonsums wird viel spekuliert, eines jedoch steht fest: Wenn die Eltern viel fernsehen, so tun dies auch die Kinder. Die Eltern müssen aber in allen Lebenslagen ein Vorbild für ihren Nachwuchs sein – und sollten dementsprechend auch die eigenen Gewohnheiten beim Medienkonsum kritisch prüfen und gegebenenfalls ändern.

Fernsehkonsum: Alarmierende Studien

Umfragen unter Kindern und Jugendlichen belegen, dass Fernsehen an der Spitze aller Freizeitaktivitäten steht. Täglich schauen etwa 70 Prozent aller Kinder in Deutschland TV, dabei treiben hier die sogenannten Vielseher den Bundesdurchschnitt des täglichen Fernsehkonsums nach oben. Aktuelle Studien haben nachgewiesen, dass Kinder schon im Alter von knapp zwei Jahren im Durchschnitt mehr als zwei Stunden täglich vor dem Fernsehen verbringen, bei den Drei- bis Fünfjährigen sind es bis zu vier Stunden pro Tag. Fast ein Viertel aller Fünf- bis Siebenjährigen hat ein eigenes Fernsehgerät im Kinderzimmer stehen. Ab einem Alter von 10 Jahren besitzt fast jedes zweite Kind einen eigenen Fernseher und Computer, meistens sogar mit Internetanschluss – dazu kommen Handys, Spielekonsolen und DVD-Geräte.

Und das ist alarmierend, nicht nur im Hinblick auf die Gesundheit. Die bekannten Folgen sind Übergewicht und Haltungsschäden durch Bewegungsmangel. Übermäßiges und unkontrolliertes Fernsehen hat zudem eine geistig beeinträchtigende Wirkung auf den Entwicklungsstand des Kindes: Je höher der Fernsehkonsum im Kleinkindalter, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass diese Kinder Störungen in der motorischen Entwicklung zeigen. Weitere und leider auch zunehmende Probleme sind Aufmerksamkeitsstörungen (ADS = Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom), die betroffenen Kinder sind unruhig, zappelig und neigen zu Hyperaktivität (ADHS = Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom). Auch der Schulabschluss bei Jugendlichen, die von klein auf mit einem sehr hohen Fernsehkonsum aufgewachsen sind, ist in vielen Fällen gefährdet.

Gesundheitliche Folge Nr. 1: Übergewicht

In deutschen Wohnzimmern werden immer häufiger Mahlzeiten vor dem Fernseher eingenommen, manchmal die Familienmitglieder zusammen, oft aber jeder für sich alleine. Gemeinsame Gespräche und Tischrituale fehlen – und somit



auch ein wichtiges Zusammengehörigkeitsgefühl in der Familie. Jeder konzentriert sich auf den Fernseher statt auf die Mahlzeit, das Essen wird wahllos gekaut und hinuntergeschlungen. Durch diese Ablenkung verspürt man während des Fernsehguckens erst ein sehr verspätetes Sättigungsgefühl, weshalb vor der Mattscheibe viel größere und ungesunde Mengen eingenommen werden. Dazu kommen noch die Süßigkeiten und Knabbereien. Die Folgen: Man setzt viele überflüssige Pfunde an.

Je größer der Medienkonsum, desto höher auch die Wahrscheinlichkeit für Übergewicht. Stundenlanges Sitzen vor dem Bildschirm verschlechtert nicht nur die Aufmerksamkeit und die Leistungen in der Schule, bei Kindern und Jugendlichen kommt es durch die falsche Sitzhaltung zu Fehlentwicklungen an lebenswichtigen Organen wie zum Beispiel der Lunge sowie Erkrankungen und Verkümmierungen am Haltungsapparat. Und: Durch die fehlende Bewegung bleiben die Muskeln schwach, die Fettverbrennung bleibt auf Sparflamme – es entsteht Übergewicht. Die Kinder sind dick, krank und haben häufig psychische Probleme wie fehlendes Selbstbewusstsein oder übermäßige Aggressivität.

Adipöse Kinder und Jugendliche geraten leider schnell in soziale Schwierigkeiten: Sie werden gehänselt, können sich häufig nicht alleine beschäftigen, ihnen fehlen Freunde, und später finden sie durch ihr Übergewicht keinen Ausbildungsplatz. Aus Frust wird dann noch mehr gefuttert. Dieser Teufelskreis ist schleichend und heimtückisch – und muss so früh wie möglich durchbrochen werden, bevor es zu ernsthaften Schäden an körperlicher Gesundheit und Psyche bei den Kindern kommt. Für Bildschirmhocker gilt: Wer das tägliche und oft stundenlange Fernsehgucken oder Computerspielen nicht sein lassen kann, der sollte vorher oder nachher mindestens eine Stunde Sport zu treiben oder zumindest an der frischen Luft spazieren gehen. So kann der Bewegungsmangel einigermaßen ausgeglichen werden, denn körperliche Aktivität und Ausgleichssport senkt bei Kindern wie auch bei Erwachsenen das gesundheitliche Risiko enorm.

Regeln für Eltern und Kinder

Fernsehen und Computer sind in der heutigen Zeit für Kinder und Jugendliche ein wichtiges Medium, und es darf natürlich TV geschaut und am PC gespielt werden – aber im gesunden Maße, denn das Kind sollte nicht zum Dauer-Bildschirmhocker werden. Kinder müssen lernen, mit der Faszination Fernsehen umzugehen – und dazu gehören auch feste Regeln.

Eine der wichtigsten Regeln für Eltern lautet: Den Fernseher nicht wahllos laufen lassen, sondern Sendungen gezielt ein- und ausschalten. Ein Fernseher ist kein Babysitter, und Kinder sollten dort nicht einfach "geparkt" werden, wenn die Eltern etwas Ruhe haben möchten oder keine Zeit haben. Die Mattscheibe darf nie als Ersatzfunktion herhalten, denn das fördert Suchtverhalten. Ebenso darf Fernsehen nicht als Belohnung oder Strafe dienen, so erhält es einen noch höheren Stellenwert. Bei den Mahlzeiten wichtig: Kein Fernsehen beim Essen. Weiterhin sollten folgende Regeln gelten: Morgens vor dem Kindergarten, der Schule und dem Frühstück kein Fernsehen. Für Schulkinder gilt außerdem: Erst kommen die Hausaufgaben, dann erst Fernsehen oder Computer.

Vernünftige Fernseherziehung heißt: Den Kindern wird, je nach Alter und Entwicklungsstand, ein kompetenter und kritischer Umgang mit dem Fernsehen vermittelt. Es sollte ihnen dabei, wie etwa auch beim Umgang mit ihrem Taschengeld,



möglichst viel selbständige Erfahrung gestattet werden. Beim Fernsehen muss klar sein, was erlaubt ist und was nicht. Ein wenig Verhandlungsspielraum und alternative Angebote sind grundsätzlich hilfreicher als Verbote. Eltern sollten ihren Kindern dabei als gute Vorbilder beibringen, dass sportliche Aktivitäten, das Spielen mit Freunden und gemeinsame Aktionen mit der Familie wichtiger sind als die Flimmerkiste.

Extra-Tipps

Ein guter Fernsehratgeber für Eltern sowie Tipps zur Fernseherziehung: <http://www.flimmo.de>

Buchtipps:

W. Bergmann / G. Hüther "Computersüchtig: Kinder im Sog der modernen Medien", Beltz 2008, ISBN 3407229046, Broschiert 12,90 Euro

Theresia Maria de Jong "So mache ich mein Kind fernseh- und medienfit", Eichborn 2003, ISBN 3821839651, Taschenbuch 13,90 Euro

