

Junge beim Spielen von »Fortnite«

FRANK MAY / PICTURE ALLIANCE / DPA

# »Jede Familie kann mir drei, vier schlimme Computerspiele nennen, kaum eine kennt ein gutes«

**SPIEGEL-Gespräch** Sind Smartphones, YouTube-Videos und Computerspiele für Kinder wirklich so schädlich wie von vielen befürchtet? Die Psychologin und Bloggerin Patricia Cammarata erklärt, wie Eltern den Umgang mit digitalen Medien steuern können.

*Cammarata, 45, beschäftigt sich seit Jahren mit der Frage, wie die Digitalisierung das Familienleben verändert. Die Bloggerin (Dasnuf.de) hat drei Kinder und betreibt einen Podcast über den Umgang mit digitalen Medien in der Familie. Am 27. März erscheint ihr Buch »Dreißig Minuten, dann ist aber Schluss! Mit Kindern tiefenentspannt durch den Medienschwungel« (Eichborn; 320 Seiten; 16 Euro).*

**SPIEGEL:** Frau Cammarata, viele Eltern begrenzen die Zeit, die ihre Kinder vor Bildschirmen aller Art verbringen dürfen. Im Vorschulalter beispielsweise werden maximal 30 Minuten pro Tag empfohlen. Was halten Sie davon?

**Cammarata:** Ein striktes Zeitlimit ist für mich eher ein Ausdruck von Ratlosigkeit. Besorgte Eltern haben das Gefühl, sie müssten irgendwie handeln. Und Medien-

zeit halten sie erst einmal pauschal für schädlich. Je kürzer die Zeit, glauben sie, desto geringer der Schaden. Aber wer seine Kinder wirklich schützen will, kommt um Aufklärung nicht herum. Ein Sechsjähriger, der nur 30 Minuten mit einem Horrorfilm auf YouTube verbringt, ist trotzdem verstört.

**SPIEGEL:** Ist es also nicht sinnvoll, feste Zeiten zu verabreden?

**Cammarata:** Doch, schon. Das Familienleben braucht ja Rahmenbedingungen. Wir haben mit unseren Kindern Prioritäten verabredet. Erst kommt die Schule, dann gibt es die alltäglichen Aufgaben, an denen die Kinder sich beteiligen müssen. Und wir haben Fixpunkte wie das gemeinsame Abendessen. Im Alltag bleibt dann ohnehin selten mehr als eine halbe Stunde für Computerspiele oder YouTube übrig. Aber wenn die Kinder Ferien haben und gerade Schmuddelwetter herrscht, ist es völlig in Ordnung, wenn sie mehrere Stunden am Stück spielen.

**SPIEGEL:** Sie würden also keine Eieruhr neben das Gerät stellen?

**Cammarata:** Bei Kleineren kann das hilfreich sein, weil die noch kaum einschätzen können, was eine halbe Stunde ist. Aber die Eltern müssen ihnen dann auch ein Spiel oder ein Video aussuchen, das in dieser Zeit bewältigt werden kann. Sie sollten nicht einfach nach 30 Minuten aufkreuzen und den Stöpsel ziehen, wenn das Kind gerade mitten im Spiel ist.

**SPIEGEL:** Ist es für Kinder generell besser, möglichst wenig Zeit mit Bildschirmgeräten zu verbringen?

**Cammarata:** Die wissenschaftlichen Daten geben das nicht her. Die bloße Nutzungsdauer sagt nicht viel aus. Ob Kinder sich mehr oder weniger lange mit digitalen Medien beschäftigen, spielt für ihre Entwicklung offenbar kaum eine Rolle. Wenn, dann ist es die Art der Nutzung, die zu Problemen führen kann. Dennoch empfiehlt zum Beispiel die Weltgesundheitsorganisation WHO in ihrer aktuellen Richtlinie für kleine Kinder ein Zeitlimit. Man glaubt wohl, die Eltern brauchten eine Regel, die immer funktioniert und leicht anzuwenden ist.

**SPIEGEL:** Sind nicht auch die Kinder selbst froh über klare Regeln?

**Cammarata:** Das stimmt. Sie sehen daran, dass die Eltern sich kümmern, sie fühlen sich wahrgenommen. Aber es kommt auf die Umstände an, und die ändern sich dauernd. Wenn mein Kind seit Wochen dem zweiten Teil eines geliebten Computerspiels entgegengefeibert hat, dann darf es ausnahmsweise auch mal eine Stunde später ins Bett. Wir erklären ihm vorher, dass das ein Versuch ist und dass wir dann sehen werden, ob es klappt oder nicht.

**SPIEGEL:** Sollte man Regeln nicht konsequent durchhalten?

**Cammarata:** Das glauben Eltern oft, aber ich halte das für einen Irrtum. Kinder können schon verstehen, dass die Regeln weiterhin gelten, auch wenn wir Ausnahmen zulassen.

**SPIEGEL:** Aber sie werden dann wohl noch öfter Nachverhandlungen anzetteln.

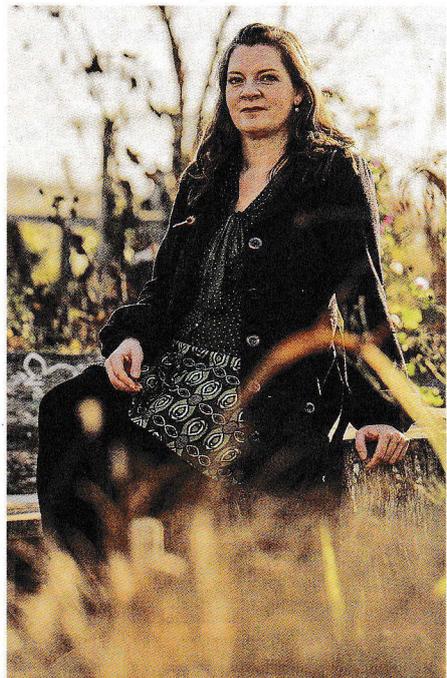
**Cammarata:** Verhandeln müssen wir mit unseren Kindern ohnehin immer und ewig, das bleibt uns nicht erspart. Viele Kinder, auch meine, sind darin ausgesprochen gut. Das schließt ein, dass sie umgekehrt mein eigenes Verhalten infrage stellen. Sie lieben es zum Beispiel, Monopoly zu spielen – für mich das langweiligste Brettspiel überhaupt. Also habe ich mal mein Handy herausgeholt, um mich nebenbei ein wenig mit anderen Dingen zu beschäftigen. Da waren die Kinder empört: Moment mal, das ist doch unsere gemeinsame Familienzeit! Ich bilde mir ja gern mal ein, dass ich, anders als sie, immer nur aus wichtigen Gründen zum Handy greife. Aber das stimmt natürlich nicht.

**SPIEGEL:** Haben Sie schon einmal versucht, bei der Medienzeit auf alle Regeln und Vorgaben zu verzichten?

**Cammarata:** Nein, unsere Kinder gehen auf eine normale Schule mit Frontalunterricht, wo sie den ganzen Tag sitzen außer im Sport. Da müssen wir zusehen, dass sie ihren Bewegungsmangel ausgleichen in der wenigen Zeit, die im Alltag bleibt.

**SPIEGEL:** Kommt das analoge Leben zu kurz, wenn Kinder viel Zeit vor Bildschirmen verbringen?

**Cammarata:** In Grenzfällen kann das schon mal ins Extrem kippen. Aber es wäre falsch, im Analogen und im Digitalen zwei grundverschiedene Welten zu sehen. Für die Kinder gehen beide Welten längst ineinander über. Sie unterscheiden nicht, ob sie mit ihren Freunden physisch zusammen sind oder über Messengerdienste Nachrichten austauschen. Nachmittags



Digitalberaterin Cammarata

»Die Nutzungsdauer sagt nicht viel aus«

treffen sie sich im Park, abends spielen sie zusammen übers Internet »League of Legends«.

**SPIEGEL:** Und freuen sich, dass sie da Ruhe vor den Eltern haben?

**Cammarata:** In der Pubertät brauchen Jugendliche ja tatsächlich ihre eigenen Erfahrungsräume, wo sie fern der Erwachsenen gemeinsam abhängen können. Im Digitalen finden sie solche Räume heute oft leichter als in der physischen Realität. Auch ein Computerspiel wie »Fortnite« kann dafür übrigens gut sein. Da treffen Jugendliche sich oft zu bestimmten Zeiten, um in Gruppen durch die Spielwelt zu ziehen.

**SPIEGEL:** Auf der Suche nach Abenteuern?

**Cammarata:** Ja. Es gibt da diesen doofen Spruch: Immer wenn man ein Kind mit einem Smartphone sieht, stirbt irgendwo ein Abenteurer. Aber das Smartphone kann sehr wohl selbst das Abenteurer sein.

**SPIEGEL:** »Fortnite« steht bei Eltern in denkbar schlechtem Ruf.

**Cammarata:** Ich verstehe Eltern, die Spiele nicht mögen, bei denen man sich gegenseitig eliminiert. Aber Kinder können, wie wir wissen, ganz gut unterscheiden zwischen Realität und Spiel. Bei »Fortnite« gibt es keine Darstellung roher Gewalt, und die Runden dauern nicht sehr lang. Bei Kindern ab zwölf Jahren sehe ich da kein großes Problem.

**SPIEGEL:** Auch nicht, wenn sie wochenlang trainieren, um im Spiel richtig gut zu werden?

**Cammarata:** Das ist nicht verwerflich. Es ist natürlich immer eine Frage des Maßes. Jugendliche haben manchmal das Bedürfnis, Dinge exzessiv auszutesten. Aber auch wenn die Eltern befürchten, ihre Kinder hätten gar nichts anderes mehr im Kopf: In der Regel flacht das wieder ab.

**SPIEGEL:** Es gibt allerdings Spiele, die mit allerhand Tricks eine starke Sogwirkung aufbauen.

**Cammarata:** Von solchen Spielen würde ich meinen Kindern stark abraten. Populäre Vertreter dieser Gattung heißen »Clash of Clans« oder »Clash Royale«. Diese Onlinespiele setzen eine ganze Menge problematischer Mechanismen ein. Oft muss man sich teure Spielwährung dazukaufen, um voranzukommen. Vor allem aber läuft das Spiel in Echtzeit weiter, nachdem das Kind die Onlinewelt verlassen hat. Das kann zu starken Loyalitätskonflikten führen: Die Gruppe setzt im Spiel gerade eine neue Strategie um, und die Eltern rufen plötzlich zum Abendessen.

**SPIEGEL:** Wie können Eltern vermeiden, ihre Kinder mitten aus einem spannenden Geschehen zu reißen?

**Cammarata:** Sie sollten sich vorher informieren, wie das Spiel aufgebaut ist. Gibt es Runden? Wie lange dauern sie? Kann

Das Gespräch führte der Redakteur Manfred Dworschak.

man den Spielstand zwischendurch abspeichern, damit das Kind nach einer Unterbrechung nicht von vorn beginnen muss?

**SPIEGEL:** Würden Sie Eltern empfehlen, die Spiele selbst zu erkunden?

**Cammarata:** Den Rat hört man oft, aber das ist kaum machbar. Manche Spiele dauern unfassbar lange, und in anderen hätte ich Mühe, die ersten zehn Sekunden zu überstehen. Viel hilfreicher ist es, Websites wie den »Spieleratgeber NRW« anzusteuern. Dort werden Spiele erläutert und pädagogisch eingeordnet. Oder gehen Sie einfach auf YouTube, wo es unzählige »Let's play«-Videos zu allen möglichen Spielen gibt. Da können Sie den Spielern praktisch über die Schulter gucken.

**SPIEGEL:** Bringt es etwas, die eigenen Kinder zu fragen?

**Cammarata:** Meist sehr viel. Im Alter von vier, fünf, sechs – wenn es sinnvoll ist, mit der Medienerziehung zu beginnen – sind Kinder ohnehin sehr auskunftsfreudig. Da dauert die Nacherzählung oft länger als das Spiel selbst – was durchaus anstrengen kann. Aber das Interesse stärkt auch die Beziehung. Man erfährt eine Menge über ihre Bedürfnisse und den Reiz, den ein Spiel für sie hat. Das kann man gar nicht hoch genug einschätzen.

**SPIEGEL:** Es ist aber auch nicht leicht, sich für die Details von »Pokémon Go« zu interessieren, oder?

**Cammarata:** Nicht unbedingt, aber diese Mühe sollten die Kinder uns wert sein. Wenn wir kein Interesse aufbringen, merken sie das natürlich und stellen irgendwann den Dialog ein. Dann finden sie es aber auch seltsam, wenn die Eltern ein paar Jahre später plötzlich ankommen und bei »League of Legends« zugucken wollen, weil sie sich Sorgen machen. Doch selbst dann muss es nicht zu spät sein. Wenn die Eltern ehrlich sind und ihr Versäumnis eingestehen, können sie durchaus noch Zugang finden.

**SPIEGEL:** In den Medien kommen Computerspiele fast nur als Problem vor. Lassen Eltern sich davon abschrecken?

**Cammarata:** Leider ja. Diese oft alarmistischen Berichte befeuern die Angst von Eltern, die sich nicht auskennen. Die verfallen dann aus purer Überforderung in Aktionismus: lieber erst einmal verbieten, anstatt sich mit dem zu befassen, was ihre Kinder begeistert. Auf jedem Elternabend erlebe ich die gleichen Debatten: Wie verhindert ihr, dass eure Kinder dies und jenes tun? Jede Familie kann mir drei, vier schlimme Computerspiele nennen, kaum eine kennt ein gutes. Ich frage mich, warum die Medien nicht schon längst Empfehlungen verbreiten: die zehn besten Spiele, die zehn besten YouTube-Kanäle.

**SPIEGEL:** Wie wichtig ist YouTube für die Kinder?

**Cammarata:** Für die meisten, würde ich sagen, ist das Internet identisch mit You-

Tube. Dort verbringen sie die allermeiste Zeit, und oft mit Videos, bei denen die Eltern die Augen verdrehen, wenn sie davon erzählen: »Bibis Beauty Palace« – was für ein Scheiß! Ja, das muss einem nicht gefallen. Der Humor von Neunjährigen muss nicht meiner sein. Ich höre auch oft, wie meine Kinder gackernd vor ihren Geräten sitzen, und denke, da will ich mitlachen. Und dann sitze ich wie eine Statue vor den Clips, die sie mir zuschicken. Aber das gibt mir nicht das Recht, kindlichen Humor abzuwerten. Überlegen Sie mal, was Sie selbst im Grundschulalter lustig fanden. Bei mir war das Otto, über den kann ich heute auch nicht mehr lachen.

**SPIEGEL:** Ab welchem Alter finden Kinder sich auf YouTube überhaupt zurecht?

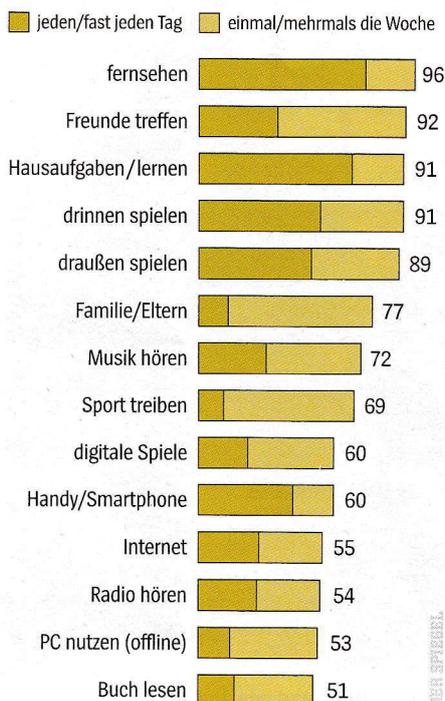
**Cammarata:** Schwierig. Bei YouTube droht permanent Kontrollverlust, weil die Empfehlungsalgorithmen ständig neue Videos vorschlagen. Da kommen die Kinder schnell von den fünf süßesten Katzenfilmen zu richtig schlimmen Sachen. Bevor man sie da unbegleitet hineinlassen kann, muss schon viel Aufklärung stattgefunden haben. Immer daneben zu sitzen ist ja auch nicht praktikabel.

**SPIEGEL:** Wie gehen Sie in der Familie damit um?

**Cammarata:** Wenn es um Filme oder Serien geht, würde ich die Videos lieber herunterladen, damit die Kinder sie außerhalb der Plattform ansehen können. Am einfachsten ist es, einen Streamingdienst zu abonnieren oder auch mal eine DVD

## Was Kinder machen

Freizeitaktivitäten 6- bis 13-Jähriger, in Prozent



Auswahl, Quelle: KIM-Studie 2018, 1231 befragte Kinder in Deutschland

zu kaufen. Die Jüngeren sind sowieso noch glücklich, wenn sie ihre wenigen Lieblingsfilme immer wieder gucken können. Eltern denken manchmal, die brauchen viel Abwechslung, aber das wollen kleine Kinder gar nicht. Ich habe noch heute ein Trauma, was »Biene Maja bei den Ameisen« angeht. Diese Folge wurde bei uns ungefähr 200-mal geguckt.

**SPIEGEL:** Sind nicht auch Grundschulkin-der schon angetan von der Vielfalt des Angebots im Internet?

**Cammarata:** Ja, aber sie sind nicht darauf aus, sich verstören zu lassen. Kinder wol-

»Es ist wichtig, dass Kinder gelernt haben, Nein zu sagen, auch wenn das manchmal schwerfällt.«

len die Sachen sehen, für die sie sich interessieren – und nicht unbedingt, wie einem Elefanten die Stoßzähne abgesägt werden. Deshalb müssen sie erst einmal lernen, wie sie mit dem unendlichen Angebot umgehen können.

**SPIEGEL:** Und wenn sie doch auf etwas Schlimmes stoßen?

**Cammarata:** Für diesen Fall sollten wir ihnen beibringen, dass sie den Bildschirm einfach mit der Hand abdecken oder das Gerät umgedreht auf den Tisch legen – ganz banale, aber wirksame Methoden.

**SPIEGEL:** Später kann das Grausige jedoch zum Reizfaktor werden. Ältere Kinder wollen zeigen, dass sie den Anblick aushalten.

**Cammarata:** Bis zu einem gewissen Grad müssen wir Eltern das wohl hinnehmen. Aber wir können die Kinder darin bestärken, dass sie selbst entscheiden, was sie sehen wollen und was nicht. Oft werden sie ja durch den Druck der Gruppe verleitet. Acht- oder Neunjährige bekommen schon mal von älteren Mitschülern Gewaltpornos gezeigt. Das wollen die gar nicht sehen. Dann ist es wichtig, dass sie gelernt haben, Nein zu sagen, auch wenn das manchmal schwerfällt.

**SPIEGEL:** Kann man den Zugriff auf YouTube kindgerecht einrichten?

**Cammarata:** Wir haben mit unseren Kindern eine Liste von Kanälen erstellt, die sie gucken können, ohne uns zu fragen. Es gibt auch vorkonfigurierte Filtersoftware, die nur einen abgegrenzten Bereich zugänglich macht. Aber davon halte ich wenig.

**SPIEGEL:** Was spricht aus Ihrer Sicht dagegen?

**Cammarata:** Die Kinder müssen verstehen, worum es geht. Wenn wir ihnen einfach Filter vorsetzen, umgehen sie die

ohne großen Aufwand, es gibt dafür sogar Anleitungen auf YouTube. Und dann ist wieder nichts gewonnen. Vor allem aber werden die Kinder auf diese Weise nicht lernen, selbst ihre Impulse zu kontrollieren. Das sollte aber letztlich unser Ziel sein. Das Kind lernt nur, wenn wir es mit in die Verantwortung nehmen. Dafür muss es wissen: Dies und das haben wir jetzt ausgehandelt, ich konnte dabei mitreden, und jetzt setze ich das auch mit um.

**SPIEGEL:** Kinder müssen lernen, ihren Interessen nachzugehen, ohne das soziale Leben zu sehr zu vernachlässigen?

**Cammarata:** Genau. Dazu gehört auch, dass sie selbst erkennen, wenn es mal gar nicht passt. Zum Beispiel, wenn die Oma zu Besuch ist.

**SPIEGEL:** Aber wenn dann andauernd Nachrichten von Freunden eingehen oder neue Videos auf TikTok dringend kommentiert werden müssen?

**Cammarata:** Es gibt die Angst, etwas zu versäumen. Aber damit umzugehen ist nicht schwer. Es hilft schon, wenn die Kinder die Benachrichtigungsfunktion ihres Handys ausschalten, damit sie nicht andauernd über jede Aktivität der Freunde informiert werden. Das nervt sie auch selbst. Und abends ist bei uns irgendwann Schluss. Ab einer bestimmten Uhrzeit, je nach Alter, sind Handys auf dem Zimmer nicht mehr erlaubt. Da gibt es tatsächlich Studien, die eine schädliche Wirkung belegen: Handys am Bett führen zu weniger Schlaf. Die einzigen Geräte neben den Betten unserer Kinder sind Wecker.

**SPIEGEL:** In den Ferien ist die Versuchung natürlich besonders groß, jedes neue Foto mit seinen Freunden daheim zu teilen.

**Cammarata:** Für den Urlaub haben wir uns Digitalkameras gekauft. Dann kommen wir – Kinder wie Erwachsene – gar nicht erst auf die Idee, jedes Foto sofort mit Kommentar auf Instagram hochzuladen. Wenn wir nach dem Ausflug wieder zu Hause sind, entscheiden wir in Ruhe, bei welchem Foto sich das überhaupt lohnt. Das klappt sehr gut.

**SPIEGEL:** Wie ändert sich durch die Omnipräsenz digitaler Angebote die Elternrolle?

**Cammarata:** Wir werden eher zu Lernbegleitern, wir stehen nicht mehr an der Spitze einer Wissenshierarchie. Das Internet macht uns die alte Machtposition streitig. Vor zehn Jahren, als unser ältestes Kind noch klein war, sagte es mal: Mensch, wie könnt ihr das alles ohne Google wissen? Heute können die Kinder jederzeit mit Google nachprüfen, ob es stimmt, was Mama und Papa sagen. Man kann ihnen nicht einmal mehr vorschwindeln, dass ein Spiel, das sie sich wünschen, erst ab 16 ist.

**SPIEGEL:** Frau Cammarata, wir danken Ihnen für dieses Gespräch.

## Fragen Sie im Buchhandel nach der kostenlosen Frühjahrsausgabe



### Starten Sie in einen spannenden Lese Frühling!

Die Auswahl an neuen Büchern, Hörbüchern und DVDs scheint grenzenlos. Egal ob Belletristik oder Sachbuch: **erlesen** präsentiert Ihnen die jeweiligen Highlights. Erfahren Sie im aktuellen Magazin mehr über die Hintergründe der neuen Romane von John Grisham, Ulla Lenze, David Safier, Pascal Mercier, Horst Eckert, Kate Mosse u.v.a. Die Rubrik „Reisefieber“ entführt Sie diesmal an die Ostsee nach Danzig.

Auf [buchaktuell.de](http://buchaktuell.de) finden Sie News aus der Welt der Bücher, alle SPIEGEL-Bestsellerlisten sowie attraktive Online-Gewinnspiele!