

KEIN TIPP Nr.10

für Lehrpersonen und andere Menschen

Gute Psychologen stellen Fragen und geben keine Tipps. Denn nur der Klient ist echter Experte seiner Lebensumstände. Und - viel wichtiger - wenn's nicht funktioniert, wird's auf den Tippgeber abgeschoben und man wird - Schwups - zum schlechten Psychologen.

Da aber IMMER ALLE und ZU ALLEM Tipps wollen, gebe ich in dieser Rubrik jeweils trotzdem sowas Ähnliches ab. Einiges hab ich aus Büchern, von Kollegen oder in den letzten 20 Jahren meinen Klienten abgeschaut, Anderes selbst erdacht und - mitunter erfolglos - eingesetzt. Drum denken Sie dran: Dies ist KEIN Tipp! Setzen Sie ihn NICHT um! heute zum Thema:

Beziehung fördern? – Ab vor den Fernseher!

Vor einiger Zeit hatte ich eine Mutter in Beratung, da ging es vor allem darum, die Beziehung zu ihrer Tochter zu verbessern. Logischerweise riet ich, mehr positive Zeit mit ihr zu verbringen. Beim nächsten Termin fragte ich nach und freute mich, als sie berichtete, dass sie mehr Zeit mit ihr verbringe und irgendwie sei etwas aufgeweicht. Doch der Nebensatz machte mich stutzig: "... *ich schaue eben jetzt TV mit ihr.*" Sofort spürte ich den Impuls, einen Anti-Bildschirm-Vortrag herunterzuleiern. Zum Glück konnte ich mich noch zurückhalten. Hier sind meine inzwischen gesammelten Pro-Bildschirm-Argumente, die zeigen, unter welchen Bedingungen man ihn ohne schlechtes Gewissen nutzen kann:

Natürlich habe ich zuerst mal einer Gewohnheit gefrönt: GegenGoogeln. Um meine spontane Meinung zu prüfen und die eigene Filter-Blase zu knacken, tippte ich Begriffe wie *Fernsehen positiv, Experiment, förderlich, wissenschaftlich, usw.* ein. Und siehe da, – 'Wer es sucht, der findet's' – es gibt durchaus vertrauenswürdige Untersuchungen, die zeigen, dass Bildschirmkonsum einige kognitive Fähigkeiten fördern kann. Schön ist: Unter Erwachsenenbegleitung sind die Lerneffekte viel höher. Tatsächlich erinnere ich mich noch an Vieles über die Ameisen, was ich wohl in Schulfernseh-Filmen und in der Diskussion mit unserem begeisterten 4.Klass-Lehrer mitbekommen habe. Die Verbindung von Information und Beziehung machte es aus.

Das zeigen diverse Studien: *Der Fernseher im Kinderzimmer ist für alle Entwicklungsbereiche vom Kognitiven bis zum Sozialen ungünstig. Wenn jedoch ein Kind extrem 'schwierig' ist und auch Fachleute wenig Rat haben, können Eltern, die an ihre Grenzen stossen, sich damit entlasten. Dadurch, dass es gut für die Eltern ist, kann es auch gut für das Kind sein.*

Gezieltes, ruhiges TV-Schauen in beschränktem Ausmass kann dem Wissensaufbau dienen. Steigt die TV-Dauer, sinkt der Nutzen. Und der Fernseher als dauerberieselndes Hintergrundgeräusch ist gar schädlich für die Entwicklung der Kommunikations- und Sprachkompetenzen sowie der Fähigkeiten zur Aufmerksamkeitssteuerung. Weil Kinder noch nicht über die nötigen Filterfähigkeiten verfügen, werden Verarbeitungsprozesse ständig gestört.

Schlecht schneidet Alleine- oder stummes Nebeneinander-Schauen ab, besser sozial motiviertes Schauen. Am besten sogenanntes Co-Viewing, womit ein aktives Zusammen-Schauen gemeint ist, bei welchem auch mal die Pausentaste gedrückt wird, um eine Szene zur reflektieren: "Warum hat der wohl das gesagt?", "Würdest du auch so fühlen?" Bei Sendungen, die Jugendthemen ansprechen, bietet sich auch die Möglichkeit, Werte zu thematisieren, "Findest du das gut?", "Wie wäre die Welt, wenn alle so denken?", eigene Erfahrungen einzubringen "Ich habe etwas ähnliches erlebt, ..." oder Handlungsmöglichkeiten anzusprechen, "Was hätte sie sonst noch tun können?", " Ich hoffe, dass du zu uns kommst, wenn du mal solche Gedanken haben solltest."

Generell sind Diskussionen über Stereotype, Ängste, Tabuthemen - Persönliches - einfacher anzustossen, wenn sie als Fragen formuliert sind, als Fragen, die von aussen, z.B. von einem Film kommen, nicht von lehrmeisterlichen Eltern. TV schauen mit dem Kind gibt also die Möglichkeit, die Lebens- und Gedankenwelt des Kindes besser kennen zu lernen.

Um zum Eingangsabschnitt zurückzukommen: Der Fernseher kann auch eine Hilfe sein, bei Kindern und Jugendlichen, die schwer zu erreichen sind. Diese bringen in der Regel eine Geschichte mit, die ihnen gezeigt hat, dass ihnen nicht wirklich geholfen wird oder werden kann, dass sie Stress selbst bewältigen müssen oder mussten, Misserfolge, zu hohe Erwartungen, schlechte soziale Integration, zuweilen auch zu wenig Nähe und Sorge.

Der Fernseher ist ein guter Ablenker. Vielleicht hat das Kind oder der oder die Jugendliche gute Gründe, sich ablenken zu lassen. Von einem Alltag, der womöglich Unzufriedenheiten bringt, von Konflikten, Unzulänglichkeit, Einsamkeit, Stress, mangelnder Zuversicht. Setze ich mich beim Fernsehschauen dazu, signalisiere ich, *"Fernsehschauen ist OK, dein Entscheid, dich abzulenken, ist in deiner Situation OK"*.

Natürlich möchte ich einem Kind, das sich zurückzieht, helfen. Das bedeutet aber meist auch, dass ich es verändern möchte. Was wiederum heisst, ich akzeptiere es nicht so, wie es ist. Die Chance, dass es meine Diagnose *"Du kapselst dich ab!"* und die Hilfe *"Erzähl!"* ablehnt, ist hoch. Insbesondere wenn ich Teil des Prozesses war, der zum Rückzug führte.

Sind Sie selbst ein kommunikativer Typ, dann wird es noch schwieriger. Dann ist zuerst Zurückhaltung gefragt. Überfahren – erschrecken – Sie das Kind nicht. Sind Sie selbst ein rückzüglicher Typ, können Sie sich besser in das Kind hineinfühlen. Aber Sie müssen sich selbst einen kleinen Ruck geben, ein Quäntchen Nähe herzustellen.

Der Fernseher ist ein guter Ablenker. Er lenkt auch das Kind ab. Von mir. Ich kann mich unbemerkt nähern: *"Uff, was für eine Hitze heute, ich bin ganz schlapp."* – Aufs Sofa fallen. – Warten. – *"Oh, was schaust du denn da?"* – – *"Interessant!"* nur sachliches Interesse zeigen, kein emotionales, *"Danke, dass ich mich ein wenig ausruhen konnte."* Das war's für heute.

Pirschen Sie sich ein anderes Mal wieder unauffällig an, auch als Lehrperson, interessieren Sie sich für das Wort und dann erst – beiläufig – für das Kind, seine Welt. Entfernen Sie sich wieder, überstürzen Sie nichts, erwarten Sie nichts, es braucht Zeit, man muss Kreise drehen können, gezielt und doch scheinbar zufällig, Beobachtung aus dem Augenwinkel, nebenbei eine kleine Geste hier, im Vorbeigehen ein gutes Wort da. Und Ruhe braucht es, Bauchatmung, schlafe, langsame Bewegungen, nicht zu viel Augenkontakt und eine sanfte, tiefe Stimme. Wie bei einem Pferd, das scheinbar ruhig dasteht, aber dessen Muskelpakete schon gespannt, zur Flucht bereit sind. Sobald es merkt, dass meine Aufmerksamkeit seiner Aufmerksamkeit gilt, ist es vorbei.

Beim nächsten Mal gilt es etwas Körperkontakt beizumischen. Wer ein schmales Sofa hat, ist da im Vorteil, bei einer Wohnlandschaft braucht es schon einiges Geschick. Körperkontakt führt, wenn er positiv erlebt wird, dank Hormonausschüttungen zu Ruhe, Sicherheit, Offenheit. Vielleicht ist es sicherer zuerst durch eine Decke hindurch. Später kann man gemeinsam unter die Decke.

Übrigens: In diesem Keintipp ging es eigentlich weder um TVs noch um andere Bildschirme. Sondern um Kinder und ihre Beziehung zu Erwachsenen. Das Wort TV kann durch jedes andere Wort ersetzt werden, das einen immer grösseren Platz im Leben eines Kindes einnimmt und ein Weg sein kann, um Zugang zum Kind zu finden. Ist Ihr Kind daran, sich zurückzuziehen auf ein solches Wort? Wie heisst es bei Ihrem Kind? Fussball? Geräteturnen? Shoppen? Kiffen? Und haben auch Sie selbst ein Wort?

Übrigens 2: Sinngemäss kann das oben Beschriebene nicht nur auf die Familie, sondern auch den Unterrichtskontext angepasst werden.

Ich wünsche viel Fingerspitzengefühl an der Fernbedienung!

Lothar Steinke, SPD Rothenburg

In: *vipp Schulpsychologie-Newsletter* auf www.vipp.ch