



# Mit Kindern über das Fernsehen reden

Kinder im Medien-Dschungel. Was Eltern wissen sollten.

## Amt für Soziale Dienste

Postplatz 2  
Postfach 14  
9494 Schaan  
Fürstentum Liechtenstein  
T +423 236 72 72  
info@asd.llv.li  
www.asd.llv.li



## Impressum

Herausgeber:

Amt für Soziale Dienste

Projekt „Gateway – Abenteuer Neue Medien“ ([www.supro.at/gateway](http://www.supro.at/gateway))

Gestaltung: [www.mediartist.info](http://www.mediartist.info)

Fotos: Fotolia, Supro

Februar 2010

1. Auflage

„Wir sollen nicht auf den Fernseher hören?  
Er hat mehr Zeit mit uns verbracht als du.“

Bart Simpson

Wir hoffen, dass diese Broschüre dazu beiträgt, dass Sie  
sich gemeinsam mit Ihren Kindern dem Thema  
„Fernsehen“ stellen.

In den Beschreibungen dieser Broschüre ist aus pragmatischen Gründen  
der einfachen Lesbarkeit die männliche Sprachform gewählt worden.

### Quellen:

[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)

[www.medienbewusst.de](http://www.medienbewusst.de)

[www.flimmo.de](http://www.flimmo.de)

[www.mpfs.de](http://www.mpfs.de) (KIM-Studie, 2008)

Stiftung Lesen - tivi

Liechtensteinische Jugendstudie 2006, Amt für Soziale Dienste

Erstfassung: Supro - Werkstatt für Suchtprophylaxe, Vorarlberg

## FERNSEHEN WILL GELERNT SEIN

So zentral wie der Fernsehapparat in den meisten Wohn- und Kinderzimmern platziert ist, so präsent ist auch das Fernsehen in der Freizeitgestaltung unserer Kinder.

Dagegen ist grundsätzlich nichts einzuwenden. Wir Erwachsene entspannen uns schliesslich auch gerne vor dem Fernseher. Das Fernsehen öffnet den Kindern ein Fenster in die Welt, lässt sie Neues lernen, in Phantasiewelten abdriften oder einfach nur Spass haben.

Das Fernsehen ist zu sehr in unseren Alltag integriert, um Ihr Kind komplett davon abschirmen zu können. Sie sollten sich aber mit dem Fernsehkonsum Ihres Kindes beschäftigen. Über das Fernsehen lernt Ihr Kind Kompetenzen, die auch für seinen späteren Umgang mit anderen Medien von Vorteil sind.



Ihre Aufgabe wäre es also, Ihr Kind auf dem Weg zum kritischen und selbstbewussten Fernsehkonsum zu begleiten und zu unterstützen. In dieser Broschüre finden Sie **zehn goldene Regeln** und Antworten auf häufig gestellte Fragen, die für Sie hilfreich sein könnten.

## 1. REGELN VEREINBAREN

Vereinbaren Sie mit Ihren Kindern klare Regeln, wann, wie lange und was sie im Fernsehen schauen dürfen und achten Sie auf die Einhaltung der Vereinbarungen. Schon aus diesem Grund gehört ein Fernseher nicht ins Kinderzimmer, denn dort ist Kontrolle kaum möglich.

Trotz Computer, Internet und Spielkonsolen stellt das Fernsehen nach wie vor das beliebteste und am häufigsten genutzte Medium der 6- bis 13-jährigen dar. Nach Einschätzung der Eltern dieser Altersgruppe sehen die Kinder und Jugendlichen täglich um die 90 Minuten fern. Laut der Liechtensteiner Jugendstudie sieht rund ein Drittel der 12- bis 14-Jährigen täglich zumindest zwei bis vier Stunden fern. Bei der Nutzung vom Computer zeichnet sich das selbe Bild ab.

Erlauben Sie Ihrem Kind jeden Tag einen gewissen Zeitraum (z.B. eine Stunde) für die freie Benutzung der „technischen“ Geräte. Ihr Kind muss sich selbst überlegen, ob es in dieser Stunde lieber etwas auf der Konsole spielt, fernsieht, oder sich mit sonstigen Geräten beschäftigt. So haben Sie die Möglichkeit den Fernsehkonsum einzuschränken und Ihrem Kind gleichzeitig **Selbstverantwortung** beizubringen. Vor allem anfangs müssen Sie wohl noch die Kontrolle übernehmen, mit der Zeit wird Ihr Kind aber lernen, eigenständig damit umzugehen.

Fernsehen: 90 Minuten

Computer: 40 Minuten

Radio: 37 Minuten

Lesen: 23 Minuten

Hauptmedien der 6- bis 13-jährigen:  
**Quelle:** KIM-Studie 2008, (www.mpfs.de)

## 2. GEMEINSAM FERNSEHEN

Schauen Sie, so oft es geht, gemeinsam mit Ihrem Kind fern. Vor allem Vorschul- und Primarschulkinder benötigen unsere Begleitung. Bekannte Formate und Videos, von denen Sie wissen, dass sie gut zu verkraften sind, können sich die Kinder gelegentlich auch allein ansehen. Eltern möchten nach einem anstrengenden Arbeitstag manchmal nur noch ihre Ruhe haben und erlauben den Kindern deswegen, fernzusehen. Das ist natürlich nachvollziehbar.

Der Fernseher eignet sich aber **nicht als Babysitter**. Je jünger die Kinder sind, umso ratsamer ist es sogar, sie nur in Anwesenheit Anderer fernsehen zu lassen.

Versuchen Sie doch gemeinsam vor dem Fernseher zu entspannen! Ihr Kind freut sich bestimmt, wenn Sie Interesse an seinen Lieblingssendungen zeigen.





### 3. ÜBER ERLEBNISSE SPRECHEN

Achten Sie auf die Signale Ihres Kindes beim Fernsehen und gehen Sie darauf ein. Seien Sie nicht irritiert, wenn Ihr Kind beim Fernsehen spricht oder im Zimmer umherläuft. Hierdurch verarbeitet es die Fernseherlebnisse.

Im Vergleich zu Erwachsenen sind Kinder die tägliche Reizüberflutung durch die Medien noch nicht gewohnt und nehmen sie mit all ihren Sinnen wahr. Wie sehr sie von den Geschehnissen auf dem Bildschirm ergriffen sind, lässt sich an ihrem Verhalten erkennen: Sie lachen und weinen, reden und schreien, zappeln und laufen herum. Ihre Aufmerksamkeit bleibt also nicht konstant beim Fernseher, was ganz in der Natur ihrer kindlichen Verarbeitungsleistung liegt.

Ein Kind mutet sich nur soviel Anspannung zu, wie es gerade vertragen kann und sucht nach Entlastungen. Werden Kinder von ihren Eltern während des Fernsehens ständig zur Ruhe ermahnt, kann es sein, dass sie das in ihren natürlichen Ausdrucksmitteln und ihrer Art behindert, die innere Anspannung abzubauen.

Besonders Vorschulkinder reagieren sehr gefühlsbetont. Um das Fernseherlebnis gut verarbeiten zu können, müssen sie sich in ihrer Umgebung sicher fühlen und suchen häufiger körperlichen Kontakt zu anderen Anwesenden als ältere Kinder.



**Tipp:** Beantworten Sie die Fragen Ihres Kindes und geben Sie Hintergrundinfos zum Gesehenen. Vor allem sind Gespräche über das Fernsehen hinaus wichtig.

### 4. FERNSEHEN IST KEIN DRUCKMITTEL

Das Fernsehen sollte nicht als Mittel zur Belohnung und Strafe eingesetzt werden. Dem Medium wird sonst eine Bedeutung verliehen, die nicht in Zusammenhang mit dem eigentlichen Grund der Bestrafung (z.B. unaufgeräumtes Zimmer) steht und das Interesse am Fernsehen wird durch das Verbot noch gesteigert. Natürlich ist es nicht sinnvoll, einem Kind, das seine Hausaufgaben nicht gemacht hat, das Fernsehen zu erlauben.

Eine Konsequenz kann vor allem dann Positives beim Kind bewirken, wenn sie im Zusammenhang mit ihrer Ursache steht. Ein Beispiel: Kind legt Schmutzwäsche nicht in den Wäschekorb -> Wäsche wird nicht gewaschen. Es ergibt sich eine nachvollziehbare Konsequenz, die verständlicher macht, worin das Kind sich falsch verhalten hat.



1957  
Kasperl



1958  
Lassie



1960  
Familie Feuerstein



1964  
Flipper



1971  
Raumschiff  
Enterprise



1976  
Biene Maja



1977  
Heidi



1981  
Nils Holgersson



1984  
Tao Tao



## 5. KRITISCHE NUTZUNG

Versuchen Sie, Ihre Kinder dabei zu unterstützen, das Fernsehen selbständig und kritisch zu nutzen. Helfen Sie ihnen, Werbung und Programme klar von einander zu trennen. Sie sollten mit ihnen auch über Gewaltdarstellungen sprechen. Tipp: Lassen Sie Ihr Kind das Fernsehprogramm bis zu einem gewissen Grad mitentscheiden. So entwickelt es sich zu einem kritischen, selbstbewussten Erwachsenen.

## 6. TAGESABLAUF NICHT DIKTIEREN LASSEN

**Tipp:** Achten Sie darauf, dass Sie möglichst keine Fernsehrituale unterstützen. Wenn Ihr Kind es sich z.B. angewöhnt, schon früh morgens vor dem Kindergarten oder der Schule fernzusehen, ist das nicht der beste Start in einen neuen Tag.

Lassen Sie sich Ihren Tagesablauf nicht von der „Flimmerkiste“ diktieren. Möchten Sie oder Ihre Kinder gar nicht auf eine Sendung verzichten, gibt es ja noch den Video- oder DVD-Rekorder. Es besteht kein Grund, alles stehen- und liegen zu lassen.

Wenn Ihr Kind das Gefühl hat, gar nicht ohne seine Lieblingssendungen leben zu können und es seinen Tagesablauf um sie herum aufbaut, sieht es definitiv zuviel fern.

Wie vielseitig sind die Interessen Ihres Kindes? Hat es Freunde, spielt es ein Instrument, malt und liest es gern, treibt es Sport oder spielt es gerne draussen? Diese Aktivitäten sollten den Grossteil der Freizeit Ihres Kindes in Anspruch nehmen. Dass es gerne fern sieht, ist völlig in Ordnung, aber eben in gewissen Massen und zu von Ihnen festgelegten Zeiten.



## 7. VORBILDFUNKTION

Überdenken Sie als Vorbild für Ihre Kinder Ihr eigenes Fernsehverhalten. Zappen Sie oberflächlich oder wählen Sie Programme bewusst aus? Lassen Sie den Fernseher oft nebenbei laufen? Besser ist es, den Fernseher zu einer bestimmten Sendung einzuschalten und danach wieder abzuschalten. Wie in so vielen Bereichen im Leben lernt das Kind auch in Bezug auf das Fernsehverhalten von seinen Eltern.

Deshalb gilt es, bevor eiserne Regeln und TV-Verbot für das Kind aufgestellt werden, sich zunächst selbst ein paar Fragen zu stellen:

- Sehe ich nur gezielt und bewusst bestimmte Sendungen oder zappe ich wahllos herum?
- Lasse ich den Fernseher oft an, weil ich eine Geräuschkulisse brauche, während ich anderen Tätigkeiten nachgehe?
- Welche Bedeutung gebe ich dem Fernsehen in den Augen meines Kindes?

Je unreflektierter wir uns selbst vom Fernsehprogramm berieseln lassen, umso wahrscheinlicher ist es, dass unsere Kinder es uns gleichtun werden.

**Tipp:** Achten Sie darauf, den Fernseher nicht während der Mahlzeiten laufen zu lassen. Nutzen Sie diese Gelegenheiten lieber dazu, sich mit Ihrer Familie zu unterhalten.



## 8. ERFAHRUNGSUSTAUSCH

Ihr Einfluss auf Ihr Kind verändert sich mit zunehmendem Alter: Kinder orientieren sich mit der Zeit verstärkt an Gleichaltrigen, mit denen sie ihre Zeit verbringen. Tauschen Sie sich deshalb mit anderen Eltern z.B. über die Themen Fernsehkonsum, TV-Werbung oder Gewaltdarstellungen aus.

## 9. KEIN SCHLECHTES GEWISSEN

Kinder nutzen das Fernsehen genauso wie Erwachsene: Um sich zu informieren und zu lernen, um abzuschalten, um sich unterhalten zu lassen, um die eigene Phantasie anzuregen. Haben Sie kein schlechtes Gewissen, wenn Ihr Kind nicht nur „pädagogisch wertvolle“ Sendungen schaut – oder dass es überhaupt fernsieht.

**Tipp:** Bieten Sie Ihrem Kind Freizeitaktivitäten als Alternative zum Fernsehen an. Verbringen Sie Ihre gemeinsame Freizeit nicht ausschliesslich vor dem Fernseher.



## 10. AUCH MAL ABSCHALTEN

Achten Sie darauf, dass Sie und Ihr Kind auch noch Zeit für Spiele, Sport sowie Freunde und Freundinnen haben. Fernsehen sollte auf keinen Fall die einzige gemeinsame Tätigkeit Ihrer Familie sein. Umgekehrt sollte einem Kind das Fernsehen nicht grundsätzlich verboten werden. Es muss lernen, sich in einer Welt zurechtzufinden, die sehr stark durch Medien bestimmt ist. Finden Sie das richtige Mittelmass: Versteuern Sie das Fernsehen nicht, aber haben Sie auf jeden Fall ein Auge darauf, was sich Ihr Kind anschaut.

Oft lassen sich Kinder vom Fernsehprogramm unterhalten, weil ihnen langweilig ist und sie nichts mit ihrer Zeit anzufangen wissen. Ergreifen Sie die Initiative und unternehmen Sie etwas gemeinsam. Machen Sie einen Ausflug! Die Fernsehlandschaft sollte nicht der einzige Aspekt unserer Kultur sein, den ein Kind kennen lernt. Und nur wenn ihm diese Alternativen bekannt sind, kann es selbst ein Interesse an ihnen entwickeln, welches ihn in seinem weiteren Leben beeinflussen kann.

### Freizeitipps:

[www.tourismus.li](http://www.tourismus.li)  
[www.aha.li](http://www.aha.li)  
[www.vorarlberg.at/freizeitipps](http://www.vorarlberg.at/freizeitipps)  
[www.mamilade.at](http://www.mamilade.at)  
[www.mamilade.ch](http://www.mamilade.ch)  
[www.mamilade.de](http://www.mamilade.de)



## TIPPS FÜR DIE ALTERSGERECHTE FERNSEHNUTZUNG

Je älter Ihr Kind wird, umso weiter entwickeln sich seine Wahrnehmung, seine individuellen Vorlieben und die Ansprüche, die es an das Fernsehprogramm stellt. Auf den folgenden Seiten stellen wir die wichtigsten Entwicklungsstufen vor.

### Fernsehanfänger (3 - 6 Jahre)

Mädchen und Jungen im Vorschulalter denken anschaulich und begreifen Dinge um sich herum, die sie direkt sehen können oder mit denen sie bereits Erfahrungen gemacht haben. Das gilt auch für das Fernsehen: Vorschulkinder nehmen das wahr, was ihnen aus ihrem eigenen Alltag bekannt und vertraut vorkommt. Themen, die die Kinder in diesem Alter beschäftigen, sind gross zu werden und sich durchzusetzen, geliebt und anerkannt zu werden etc. Allerdings ist die Aufnahmefähigkeit der Kleinen noch begrenzt: Erst langsam können sie einzelne Szenen miteinander verbinden und sie zu einer Handlung verknüpfen. Diese muss aber einfach aufgebaut, sowie kurz und langsam erzählt sein.



Seit über 35 Jahren verfolgen Vorschulkinder das bunte Treiben in der [Sesamstrasse](#).

Die Sendung vermittelt den Stellenwert kreativen Spielens, die Selbstachtung und den Respekt für Andere, und hat inzwischen bereits drei Generationen in ihrer Kindheit begleitet.



Glücksbärgchen



Das Sandmännchen



Blue's Clues



Schloss Einstein ist eine deutsche Seifenoper, die das Leben von Jugendlichen auf einem Internat zeigt. Sie stellt somit eine altersgerechte Alternative zu Seifenoperndar, die eher für ein erwachsenes Publikum produziert werden.

**Primarschulkinder wissen mehr (6 - 10 Jahre)**

Im Primarschulalter können die Kinder auch längeren, komplexeren Geschichten folgen, vorausgesetzt, dass sie überschaubar sind und sich um Inhalte drehen, die sie mit ihrem eigenen Alltag verbinden können, wie z.B. Beziehungen zu Gleichaltrigen und zur Familie, das Sichabgrenzen und Selbstständigsein oder die Frage, wie man sich als Mädchen oder als Junge verhält. Da sich das logische Denken der Kinder weiterentwickelt, können sie das Erzählmuster einer Serie erkennen und die Handlung – auch wenn nicht alles gezeigt wird – vorhersehen oder gedanklich ergänzen. Entsprechend können die Kinder Handlungen und Motive der Film- und Fernsehfiguren immer besser nachvollziehen. Zwar gelingt es den Kindern auch immer besser, zwischen Realität und Fiktion zu unterscheiden, doch bei sogenannten Reality-TV-Sendungen gerät ihnen Wirklichkeit und Erfundenes noch durcheinander.

**Ältere Kinder wissen, wo's langgeht (10 - 13 Jahre)**

Bei den älteren Kindern ist das logische Denken schon weit entwickelt – sie können sicher zwischen verschiedenen Arten von Programmen unterscheiden, Realität und Fiktion auseinanderhalten und komplexen Geschichten folgen. Sie beginnen über das Fernsehangebot nachzudenken und die Sendungen kritisch zu bewerten. Auch in diesem Alter sehen sie am liebsten Sendungen, in denen sie ihren Alltag und für sie wichtige Themen wieder erkennen können – vor allem Beziehungen, Freundschaften und Idole sind jetzt besonders interessant.

Die Grossen blicken nun aber auch über den Tellerrand hinaus und interessieren sich für fremde Welten oder gesellschaftliche Themen. Wichtig ist ihnen deshalb, dass die Sendungen glaubwürdig und nah an der Wirklichkeit sind.



Tipp: Hinweise für geeignete Fernsehangebote finden Sie auf [www.flimmo.de](http://www.flimmo.de).



SpongeBob



Dragonball Z



Sendung mit der Maus



Die Simpsons



Scrubs



Hannah Montana



Myth Busters



Malcolm Mittendrin



## HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Für über 80% der Kinder ist Fernsehen die beliebteste Freizeitbeschäftigung. Damit ist der Fernseher für Kinder nach wie vor das Medium Nr. 1. Doch der Computer nimmt in der Nutzung und Beliebtheit rasant zu.

Die Fernsehnutzung von Kindern zwischen 6 und 13 Jahren ist sehr stabil und hat sich innerhalb der letzten zehn Jahre kaum verändert.

### Wie lange soll mein Kind schauen?

Wie viel seiner Freizeit Ihr Kind tatsächlich vor dem Fernseher verbringen soll, hängt von Ihren Lebensgewohnheiten und Bedürfnissen ab und kann nur bei Ihnen zu Hause in Gesprächen geklärt werden.

Generell lässt sich allerdings sagen, dass meistens zu lange ferngesehen wird. Studien zufolge verbringen Jungen und Mädchen im Alter von 9 bis 16 Jahren durchschnittlich ca. 90 Minuten pro Tag vor dem Fernseher – davon darf ruhig mindestens eine halbe Stunde pro Tag wegfallen.

### Ist Fernsehen schädlich für die Augen?

Fernsehen nimmt den Augen ihr natürliches Training, weil sie stundenlang in einer bestimmten Einstellung gehalten werden. Die Licht- und Distanzverhältnisse bleiben weitgehend gleich. Die Augen sind immer auf den gleichen Ort gerichtet, der Abstand zum Gerät wird nicht geändert. Die Augen müssen also keine Anpassungsarbeit leisten. Darüber hinaus sind sie stundenlang der trockenen Luft eines Zimmers ausgesetzt. So kann es schnell zu Reizungen der Bindehaut kommen.

### Was suchen Kinder im TV?

Kinder suchen im Fernsehen nach Geschichten und Inhalten, die sie interessieren und die sie im Alltag beschäftigen. Viele der Themen haben deshalb mit ihrer Entwicklung, ihrer familiären Situation oder ihrem sozialen Umfeld zu tun. Kinder wollen lachen, verstehen und mitfiebern. Das alles können sie im Fernsehen finden.

### Warum haben Kinder TV-Helden?

Neben Vorbildern aus ihrem Alltag, wie z. B. dem grossen Bruder, suchen fast alle Kinder ihre Helden auch in den Medien. Jedes Kind wählt sich aus dem vielfältigen Angebot genau jene Figuren aus, mit denen es sich am besten identifizieren kann. Jungen bevorzugen Helden, die sich gut wehren können, sei es durch geistige oder durch körperliche Überlegenheit. Mädchen hingegen wählen überwiegend Figuren aus, die sich für das Gute und für andere einsetzen. Kinder orientieren sich an ihren Vorbildern, gleich ob real oder medial, und versuchen sich so spielerisch in verschiedenen Rollen. Ein sinnvolles Spiel auf dem Weg zur eigenen Persönlichkeit.





### Was tun, wenn Kinder überdurchschnittlich viel fernsehen?

Phasen von übermässigem Fernsehkonsum kommen vor und sind meist vorübergehend. Sie sind jedoch immer ein Grund, dem Kind grössere Aufmerksamkeit zu schenken und noch häufiger als sonst das Gespräch mit ihm zu suchen.

Grundsätzlich orientieren sich Kinder natürlich auch an den Fernsehgewohnheiten ihrer Eltern. Wählen diese ihre Sendungen bewusst aus, werden es ihre Kinder auch tun.

### Welche Medieninhalte ängstigen Kinder?

Je realistischer Gewalt auf dem Bildschirm ist, desto grösser ist die Angst der Kinder. Deshalb wirken besonders Nachrichten auf sie häufig sehr beängstigend. Ist die gezeigte Gewaltszene von den Kindern jedoch eindeutig als gespielte Gewalt in einer erfundenen Geschichte zu erkennen, ängstigen sich nur noch wenige der jungen Zuschauer. Dennoch haben Kinder ein natürliches Bedürfnis nach Geschichten mit Action und Spannung. Kinderprogramme bedienen dieses Bedürfnis, mit einem besonderen Augenmerk auf eine altersgerechte Darstellung, die Mitfiebern erlaubt und Alpträume verhindert.



### Machen Medien gewalttätig?

Nein. Die Vorstellung, dass Medien einseitig auf ihre Nutzer wirken ist mehrfach wissenschaftlich widerlegt. Gewalthandlungen im Fernsehen anzuschauen oder auch gerne gewalthaltige PC-Spiele zu spielen, bedeutet nicht, dass man zwangsläufig zum Gewalttäter wird. Sie sollten allerdings nichtsdestotrotz auf Ihr eigenes Bauchgefühl hören: Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind zu brutale Sendungen sieht oder ihm die Gewalt im TV als einzige Lösung dargestellt wird, erklären Sie ihm, warum Sie diese Sendungen nicht dulden.

Ein seelisch stabiles Kind kann mit den Gewaltdarstellungen besser umgehen als ein Kind, das schon im realen Leben mit Gewalt konfrontiert ist. Mitunter könnte eine solche Sendung deshalb letzter Auslöser für spontan aggressives Verhalten sein – eine Fernsehsendung allein macht allerdings kein Kind zum Schläger.

Es darf angenommen werden, dass Kindern, die besonders häufig Fernsehgewalt konsumieren, der richtige Massstab zur Beurteilung ihres eigenen Verhaltens fehlt und sie eventuell nicht realisieren, welche Folgen solche Gewaltakte tatsächlich haben können.

Der beste Schutz für Kinder sind Eltern, die aktiv am Leben ihrer Kinder teilnehmen und ihnen Freiräume für Freunde und andere Aktivitäten schaffen.