



Janell Burley Hofmann

Rules

Was Eltern über Selfies, Sexting
und Gaming wissen müssen



18 einfache
Regeln

Gregory, Brendan, Ella, Lily, and Cassidy, so truly, I thank you.
This – all of this – is for you ...

Inhalt

	Vorwort	8
	Der Vertrag	10
	Einleitung	14
TEIL 1	RESPEKT	
<hr/>		
Kapitel 1	Achtsamkeit und Aktion iRule: Reden! Und noch mehr reden! iRule: Passwörter iRule: An erster Stelle steht schlafen	32
Kapitel 2	Die Goldenen Regeln iRule: Was du nicht willst, das man dir tu	84
TEIL 2	VERANTWORTUNG	
<hr/>		
Kapitel 3	Manieren zählen iRule: Manieren iRule: Umgangsformen	112
Kapitel 4	Arbeite! iRule: Lerne, Geld zu verdienen! iRule: Schule	138
Kapitel 5	Sex und Technik iRule: Sichere Textnachrichten predigen! iRule: Sichere Textnachrichten üben	172

TEIL 3	DAS LEBEN IN VOLLEN ZÜGEN GENIESSEN	
<hr/>		
Kapitel 6	Präsent sein iRule: Bilder iRule: Die Angst, etwas zu verpassen (FOMO)	202
Kapitel 7	Technik ist Spaß iRule: Akzeptieren und genießen iRule: Den Kontrolleur ablegen	250
Kapitel 8	Die Augen auf, das Herz weit iRule: Leben und lieben iRule: Vermassle es! Begehe Fehler! Es ist okay, ein Mensch zu sein!	276
	Das Arbeitsbuch	292
	Glossar	304
	Gängige soziale Netzwerke für Kinder und Jugendliche	307
	Danksagung	308
	Quellen	312

Vorwort

Beim Schreiben dieses Buches wurden meine Kinder oft angeschrien. Ich verliere schnell die Geduld. Dann ergehe ich mich in lächerlichen Drohungen wie: »Wenn ihr nicht aufhört, euch zu streiten, gibt es kein Halloween!« Einmal drückte ich meinen Kindern eine Tüte Chocolate Chips in die Hand und verschloss die Tür zu meinem Arbeitszimmer, damit ich ein Interview mit einem australischen Radiosender führen konnte. Meine Hingabe an meine Familie ist geradezu übertrieben, und ich bin mir ziemlich sicher, dass das bei Ihnen ganz genauso ist. Aber wir müssen standhaft sein und unsere Arbeit erledigen. Mit diesem Buch lade ich Sie ein, mit mir zu wachsen, zu lernen und Eltern zu sein. Dieses Buch ist eine sehr persönliche Beschreibung, wie Technik in unser aller Leben und Zuhause eingreift, aber auch, wie Überzeugungen, Werte und Erlebnisse unsere Erfahrungen mit Technik prägen. Ich gewähre Ihnen Einblicke in mein Leben und teile mit Ihnen meine Erfolge und meine Unvollkommenheiten. Es ist ein Angebot an Sie. Wählen Sie aus, was Ihnen gefällt, denn Expertin bin ich nur in dem, was meine Familie braucht und was bei uns zu Hause funktioniert. Ich möchte Sie ermutigen, Experte bzw. Expertin für Ihre Familie zu werden. Denn ich bin fest davon überzeugt, dass durch die iRules Ausgewogenheit, Meinungs-austausch und gute Resultate entstehen, was das Verhältnis Ihrer Familie zur Technik betrifft.

In den folgenden Kapiteln werden wir die Technik, ihre kulturellen Auswirkungen und das Verhältnis, welches unsere Kinder zu ihr haben, erkunden. Dies stellt aber nur den Ausgangspunkt dar, denn wir werden weiterhin unsere Wahrheiten, unsere Geschichten und unser Leben auf den Prüfstand stellen. Wir können nicht über Erziehung sprechen, ohne unsere zentralen Familienwerte und Überzeugungen mit einzu-beziehen. Ich lade Sie ein, mitzudiskutieren. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Ihre eigenen iRules aufstellen können. Die Zusammenstellung der

iRules führt zu einer eingängigen, vom praktischen Leben erfüllten Vereinbarung für den Umgang mit Technik – einer Vereinbarung, die ihrem Zuhause, Ihrem Erziehungsstil und Ihren Bedürfnissen entspricht. Die iRules verhelfen Ihnen und Ihrer Familie zu einem gesunden Umgang mit Technik, innerhalb und außerhalb Ihres Zuhauses.

Zusammen sind wir stärker.

Janell

Der Vertrag

Lieber Gregory,

frohe Weihnachten! Du bist jetzt stolzer Besitzer eines iPhones. Megacool! Du bist 13 Jahre alt und ein toller, verantwortungsvoller Junge, du verdienst dieses Geschenk. Aber die Annahme dieses Geschenks ist an Regeln und Vorschriften gebunden. Bitte lies dir den folgenden Vertrag durch. Ich hoffe, du verstehst, dass es meine Aufgabe ist, dich zu einem allseitig gebildeten, gesunden jungen Mann zu erziehen, der sich in der Welt bewährt und gut mit Technik zurechtkommt, ohne von ihr beherrscht zu werden. Hältst du dich nicht an die folgenden Regeln, erlischt dein iPhone-Besitzrecht.

Ich liebe dich wie verrückt und freue mich darauf, mit dir in den kommenden Tagen viele Millionen SMS auszutauschen.

1. Es ist mein Handy. Ich habe es gekauft. Ich zahle dafür. Ich leihe es dir. Bin ich nicht die Größte?
2. Ich werde immer das Kennwort kennen.
3. Wenn es klingelt, nimm ab. Das ist ein Telefon. Sage »Hallo« und zeige, dass du gute Manieren hast. Ignoriere niemals einen Anruf, wenn auf dem Display »Mama« oder »Papa« steht. Niemals.
4. An Schultagen händigst du das iPhone deinen Eltern unverzüglich um 19:30 Uhr und am Wochenende jeweils um 21:00 Uhr aus. Es wird über Nacht ausgeschaltet und am Morgen um 7:30 Uhr wieder eingeschaltet. Wenn du jemanden nicht auf dem Festnetz anrufen möchtest, weil möglicherweise die Eltern als erste ans Telefon gehen, dann ruf nicht an und schreibe keine Nachricht. Folge diesem

Instinkt und respektiere andere Familien, so wie wir respektiert werden möchten.

5. Das Handy nimmst du nicht mit in die Schule. Unterhalte dich mit den Leuten, denen du sonst schreibst. Das ist eine Kernkompetenz für das ganze Leben. Für Exkursionen, halbe Schultage und außerschulische Aktivitäten gelten besondere Regeln.
6. Wenn es in die Toilette fällt, am Boden zerschellt oder sich in Luft auflöst, bist du für die Wiederbeschaffungs- oder Reparaturkosten verantwortlich. Verdiane dir Geld mit Rasenmähen, Babysitting und spare etwas Geburtstagsgeld. Der Tag wird kommen, sei lieber vorbereitet.
7. Setze diese Technologie nicht ein, um andere Menschen zu belügen, zu betrügen oder zu hintergehen. Verstricke dich nicht in Gespräche, die für andere verletzend sind. Sei in erster Linie ein guter Freund oder halte dich um Himmels willen aus solchen Diskussionen heraus.
8. Schreibe oder sage mit diesem Handy nichts, was du nicht auch persönlich sagen würdest.
9. Schreibe oder sage nichts zu jemandem, was du nicht auch laut sagen würdest, wenn deren oder dessen Eltern mit dir im selben Raum sind. Halte dich zurück.
10. Keine Pornografie. Suche im Internet nur nach Informationen, über die du offen mit mir sprechen kannst. Wenn du eine Frage hast, stelle sie jemandem – vorzugsweise mir oder deinem Vater.
11. Schalte das Handy aus, stelle es lautlos oder steck es weg, wenn du in der Öffentlichkeit bist, vor allem im Restaurant, im Kino oder wenn du mit jemandem sprichst. Du bist kein unhöflicher Mensch, lass nicht zu, dass sich durch das iPhone daran etwas ändert.
12. Versende keine Nacktfotos von dir und lass dir keine von anderen schicken. Lach jetzt nicht. Irgendwann einmal wirst du versucht

sein, das zu tun – trotz deiner hohen Intelligenz. Es ist riskant und könnte dein Leben als Jugendlicher, als Student und selbst als Erwachsener zerstören. Denke daran, es ist immer eine schlechte Idee. Die virtuelle Welt ist riesig und viel mächtiger als du. Es ist schwierig, etwas von dieser Größenordnung verschwinden zu lassen – einschließlich eines schlechten Rufs.

13. Nimm nicht zigtausende Bilder und Videos auf. Es ist nicht nötig, alles zu dokumentieren. Erlebe die Erfahrungen, dann werden sie in deinem Gedächtnis auf ewig gespeichert sein.
14. Lass dein Handy gelegentlich zu Hause und fühle dich wohl mit dieser Entscheidung. Es ist weder lebendig, noch ist es eine Erweiterung von dir selbst. Lerne, ohne Handy zu leben. Sei größer und stärker als FOMO (die Angst, etwas zu verpassen).
15. Lade Musik herunter, die neu oder klassisch oder anders ist als diejenige, die Millionen Gleichaltriger momentan hören. Deine Generation hat Zugang zur Musik wie noch nie zuvor in der Geschichte. Nutze dieses Geschenk. Erweitere deinen Horizont.
16. Spiele hin und wieder Sprachspiele, löse Denksportaufgaben oder Rätsel.
17. Öffne deine Augen. Sieh, was in der Welt um dich herum geschieht. Starre aus einem Fenster. Lausche den Vögeln. Unternimm einen Spaziergang. Sprich mit einem Fremden. Mach dir eigene Gedanken, ohne zu googeln.
18. Du wirst es vermasseln. Ich werde dir dein Handy wegnehmen. Wir werden uns hinsetzen und darüber reden. Danach fangen wir von vorne an. Wir beide lernen immer noch dazu. Ich spiele in deinem Team. Wir schaffen das zusammen.

Ich hoffe, dass du diese Regeln annehmen kannst. Die meisten der hier aufgelisteten Lektionen gelten nicht nur für das iPhone, sie gelten für das ganze Leben. Du wachst in einer schnelllebigen und sich ständig verändernden Welt auf. Das ist aufregend und verführerisch. Geh einfach vor, nicht zu kompliziert, wann immer sich die Gelegenheit bietet. Vertraue deinem scharfen Verstand und deinem großen Herzen mehr als jeder Maschine. Ich liebe dich. Ich hoffe, du hast viel Freude mit deinem tollen neuen iPhone.

Xoxoxo (Küsse und Umarmungen), Mama

Einleitung

Mein ältester Sohn, Gregory, der gerade einmal 13 Jahre alt ist, bittet seit Jahren um ein Handy. Ich war der unerschütterlichen Meinung – sogar unter moralischen Gesichtspunkten –, dass Kinder ein solches Gerät nicht benötigen. Sowohl mein Ehemann als auch ich arbeiten in der Stadt, in der wir wohnen und viele Leute in unserer Gemeinde würden ihn wie ihren eigenen Sohn behandeln, wenn er etwas bräuchte. Ich betrachtete ein Handy eher als Spielzeug, mehr als Krücke denn als Sicherheitsnetz, um sich ein Stück Unabhängigkeit aufzubauen. Immer wieder beobachtete ich, wie seine Freunde ihre Handys zwischen Sofakissen liegen ließen oder am Basketballkorb ins Gras warfen, wenn sie sich für ein Spiel trafen. Sie waren eben Kinder, die sich von den Verlockungen, die ein Handy bot, häufig ablenken ließen, wohingegen ich mich angestrengt hatte, den wahren Wert von Eigentum zu bemessen. Es erschien mir als Belastung. Ich könnte gut auf die Verantwortung, die Kosten oder den Ärger verzichten, der damit einherzugehen scheint. Aufschieben kam mir als einzige Lösung in den Sinn.

Irgendwann bat mein Junge nicht mehr und lernte, ohne ein Handy Kinos und Eisdielen zu finden, unser Viertel und den Stadtkern zu erkunden. Und ich in meiner armseligen gegenkulturellen Kein-Handy-Philosophie war so stolz darauf gewesen. Aber ohne diesen Druck im Verlauf des vergangenen Jahres, verbunden mit einem allgemeinen Nachlassen seines Interesses, begann ich, genauer hinzusehen. Er konnte von seinem iPod Nachrichten verschicken, die Xbox nutzte er zum Chatten und den Computer für ungestörte Unterhaltungen. Das Einzige, was er nicht tun konnte, war telefonieren und das schien das harmloseste (oder zumindest das vertrauteste) Risiko von allen zu sein. Und natürlich merkte ich, als er zwölf und 13 wurde, dass er, obwohl er kein eigenes Handy besaß, durch die zunehmende Verbreitung von Handys unter

seinen Freunden damit ebenfalls verstärkt in Berührung kam und es dadurch auch selbst häufiger nutzte. Ständig fand ich ihn, wie er, den Kopf über Handys von anderen gebeugt, telefonierte oder Nachrichten schrieb. Na bitte, während ich noch völlig überzeugt war, meinen Jungen vor der Technik schützen zu müssen, hatte sie uns bereits seit Langem erobert.

Ich musste meinen Standpunkt neu überdenken und mein ewiges Predigen aufgeben. Indem ich das tat, schwand auch meine Dickköpfigkeit. Ich erkannte die Fehler in meiner Sichtweise. Ihm nicht zu erlauben, diese Technik zu besitzen, hatte ihn nicht davon abgehalten, sie zu benutzen. Sie hatte vielmehr mich davon abgehalten, ihm den richtigen Umgang mit der Technik beizubringen. Darin besteht ein enormer Unterschied. Zusammen mit einigen riesigen Schritten in seiner Entwicklung motivierte mich dieses Bestreben letztlich, den unvermeidlichen nächsten Schritt zu tun – ihm ein eigenes Handy zu kaufen. Auf einmal war nur noch entscheidend, ihm den Zugang zu dieser Welt der Technik zu ermöglichen – mit seinen Eltern als Lotsen.

Ungefähr einen Monat vor Weihnachten erfuhren wir nun, dass ein älteres iPhone-Modell zu einem sehr günstigen Preis angeboten wird. Ich zögerte. Ich war mir unsicher, ob das jetzt der richtige Zeitpunkt für unsere Handy-Reise sein sollte. Aber mein Mann und ich haben jeweils ein iPhone, und unser Musik liebender, Fotos teilender und Videos bastelnder Junge wäre über einen Platz in unserer iCloud begeistert. Vielleicht bietet sich uns nicht noch einmal eine solche Gelegenheit, zumal wir zum jetzigen Zeitpunkt einerseits Einfluss auf die Datentarifgebühren nehmen und andererseits einen Jungen begeistern können, der mit einem solchen Geschenk gar nicht mehr rechnet.

Weihnachten rückte näher und ich lag nachts wach, hoffend, dass er schon bereit ist, diesen Zugang zur gesamten Welt richtig zu

handhaben, mit einer für ihn noch nicht überschaubaren Privatsphäre umzugehen und das zu einer Zeit in seiner Entwicklung, in der man als Jugendlicher meint, Risiken einzugehen, lohne sich. Ich dachte an die Mittel, die ich für diesen Moment vorbereitet hatte, ohne ihn zu kennen. In meinem täglichen Leben konzipiere und leite ich Eltern-Workshops und Wellness-Programme für Familien. Im Verlauf der Jahre habe ich mit Eltern älterer Kinder gesprochen, die ich schätze und achte, um zu erfahren, vor welchen Hürden sie standen und wann sie an ihre persönlichen Grenzen stießen, um mit ihnen über ihre lustigen Missgeschicke zu lachen und daraus zu lernen. Ich habe sämtliche Artikel, Bücher und Materialien darüber gelesen, welche Schutzeinstellungen die Geräte Eltern bieten. Ich habe Beratungstermine mit dem für Internetsicherheit zuständigen Jugendbeauftragten der regionalen Polizeibehörde für einige der Jugendlichen und ihre Familien, mit denen ich arbeite, vereinbart. Ich bemerkte, dass sich bei nahezu allen Eltern-Workshops und Familienprogrammen, die ich leitete, die Diskussion früher oder später um Technik drehte. Durch meine Verbindungen zur Gemeinde stehe ich in einem lebendigen Austausch und bin am Puls der Zeit. Es wurde deutlich, dass wir alle bestrebt sind, gewisse Grenzen und Richtlinien im Hinblick auf den zunehmenden Gebrauch elektronischer Geräte durch unsere Kinder festzulegen. Darüber hinaus habe ich diese beruflichen Diskussionen stets in unser Zuhause getragen, damit wir informiert bleiben und uns damit auseinandersetzen.

Ich hoffe, dass ich mit Gregory offen und ehrlich genug über Wahlmöglichkeiten gesprochen habe. Ich hoffe, er erinnert sich, dass ich mit ihm über Geschichten aus dem wahren Leben und ihre Folgen gesprochen habe wie beispielsweise über die der jungen Frau, die in ihrem Blog schrieb, dass durch ein vor Jahren verschicktes Oben-ohne-Foto ihr guter Ruf noch immer ruiniert sei. Die gleiche Frau berichtete über Wachstumsbeeinträchtigungen von Jugendlichen infolge chronischer Schlafstörungen, die durch in Bettnähe vorhandene technische Geräte hervorgerufen worden waren. Auch von Personen, die in aller Eile einen Tweet absetzen und dies im gleichen Moment schon bedauern, konnte die junge Frau aus eigener Erfahrung berichten. Obwohl ich ihm dieses

Geschenk vertrauensvoll als Zeichen meiner Liebe und Achtung gebe, hoffe ich, dass er weiß, dass er immer zu mir kommen kann, wenn er in unüberschaubare Schwierigkeiten gerät, die durch dieses Geschenk ausgelöst werden können. Weiß er das wirklich alles? Ich beschloss, meine im Kopf gesammelten Gedanken zu ordnen und aufzuschreiben.

Und dann packte ich sein Geschenk ein und wartete mit Spannung. Da lag es unter dem Baum, verborgen in einem extragroßen Karton, um ihn ein wenig an der Nase herumzuführen. Am Weihnachtsmorgen riss er den Karton auf und durchsuchte die Unmengen von Füllpapier, bis er sie fand, vergraben in einer Ecke des Kartons, diese kleine, mächtige Gabe. Er lächelte und strahlte über das ganze Gesicht, während er ein wenig herumhüpfte und fragte: »Ist das echt?!« Wir lachten und umarmten uns, er war voll ehrlicher Dankbarkeit. Innerhalb weniger Minuten war es aufgeladen, eingerichtet und personalisiert. Er erfasste die Telefonnummern seiner Freunde und der Großfamilie und sendete als Riesenspaß ein Foto von sich auf seinem neuen Roller, in übergroßen Hausschuhen und einem karierten Pyjama, mit dem Text: »Fröhliche Weihnachten! Ich habe ein iPhone bekommen! Hier ist meine neue Nummer!« Wir waren alle eingeschlossen in diese Gruppen-Textnachricht – Großeltern, entfernte Onkel, Freunde der Familie und Dutzende 13-Jährige, die sich alle untereinander Spaß, Glück und Freude wünschten und mit diversen Geschenken und Plänen für die Schulferien angaben, und das bis in die frühen Morgenstunden der Weihnachtsnacht. Inzwischen flehten wir Erwachsenen die Jugendlichen an, einen neuen Chat ohne uns einzurichten. Mein Sohn wurde verlegen, weil er jede und jeden in eine Gruppe eingeladen hatte, die sich über mehrere hundert Textnachrichten erstreckte. Das erinnerte mich daran, wie wichtig es ist, ihn zu unterweisen und zu leiten. Schließlich lernt er noch immer. Während ich ihn am Abend des 25. ins Bett steckte, vereinbarten wir, am nächsten Vormittag einige Hausregeln für den Umgang mit dem iPhone zu besprechen und festzulegen. Später in dieser Nacht wirbelten meine gedanklichen und schriftlichen Notizen, meine Liebe für dieses Kind und die Realität des Besitzes eines iPhones durcheinander und ergaben ganz leicht ein Ganzes. Und so war der iPhone-Vertrag geboren.

Ich bat meinen Mann, sich den Vertrag anzusehen. Wir besprachen ihn gemeinsam und er verbesserte bei einigen Punkten die Formulierungen. Obwohl meine Offenheit und Ehrlichkeit mit unseren Kindern ihn oftmals etwas aus der Fassung bringt, kann ich sagen, dass er Gefallen daran fand, wie die einzelnen Punkte des Vertrags die Sache auf den Punkt brachten. Er hielt es für fair, dass es für unseren Sohn keine Überraschungen geben sollte. Er fand das Regelwerk sowohl lustig als auch freundlich und meint ab und an, dass dieser Vertrag für das Leben im Allgemeinen gelte.

Anschließend bat ich meinen Sohn, ihn ebenfalls zu lesen. Er lächelte breit und sagte: »Mama, du bist wirklich gut in solchen Sachen. Ich glaube nicht, dass du irgendetwas vergessen hast.« Er möchte den Punkt ändern, dass das Handy niemals mit in die Schule genommen werden darf. Wir einigten uns darauf, dass er es mitnehmen kann, wenn Ausflüge auf dem Stundenplan stehen und wenn er nach der Schule Training hat. Wir überarbeiteten den Vertrag und druckten ihn noch einmal aus. Im Großen und Ganzen fühlte er sich nicht beeinträchtigt. Seiner Ansicht nach würde er diese Regeln wohl ohnehin einhalten, auch ohne Vertrag, denn er liebe seinen ungestörten Schlaf, hasse soziale Dramen und habe kein Problem damit, wenn ich seine Passwörter kenne, solange ich ihm nicht »hinterherspioniere«. Der Alltag hatte uns bald wieder eingeholt, doch ich fühlte mich so viel besser, da meine Erwartungen nun formuliert und Grenzen festgelegt waren. Das gab mir das Gefühl, meine Aufgabe als Elternteil erfüllt zu haben.

Vieles von dem, was ich in meinen Seminaren unterrichtete, ist in dem Vertrag enthalten. Deshalb gab und gebe ich ihn an Klienten, Freunde und Familienangehörige weiter, unter anderem an meine Redakteurin Farah Miller bei der »Huffington Post«. Sie fügte ihn meinem Blog auf der Website der Huffington Post hinzu und schickte mir diese E-Mail liebenswürdigen Inhalts: »Dieser Vertrag ist unverfälscht und aufrichtig. Darin stecken keinerlei Floskeln. Eltern sind versessen auf derartiges Material. Mach dich bereit und bleib dran.« Nicht einmal eine Stunde später twitterte Arianna »Huffington« den Vertrag. Am nächsten Vormittag – weniger als 24 Stunden, nachdem er gepostet

wurde – stand ein Kamerteam von Good Morning America in meiner Küche und interviewte mich. Der sich rasend schnell verbreitende Vertrag galt als die »erste virale Sensation des Jahres 2013« und über Monate strömten Medienanfragen und -angebote herein. Während wir mit Aufmerksamkeit überschüttet und mein E-Mail-Eingang von Reaktionen überschwemmt wurde, sah mich mein Sohn ein paar Tage später an – wir steckten über beide Ohren in Interviews und Gesprächen – und sagte: »Nichts für ungut, Mama, aber was ist da schon Besonderes dran? Machen das nicht alle Eltern so?«

Wohl eher nicht. Angesichts der Tatsache, dass so gut wie alle Teenager im Internet surfen, bereits viele Sechsjährige ein eigenes Handy besitzen und Neun- bis Zwölfjährige sich in sozialen Netzwerken bewegen, wissen viele Eltern nicht, wo sie anfangen sollen. Einem Beitrag in der medizinischen Zeitschrift »Pediatrics« zufolge wenden Kinder und Jugendliche mehr Zeit für die verschiedenen Medien als für irgendeine andere Tätigkeit außer Schlafen auf. Verständlicherweise sind Familien mit den Aufgaben der Erziehung bereits mehr als genug ausgelastet, die Beschäftigung mit dem Thema Technik kann durchaus erdrückend wirken. Wo soll man da anfangen? Wie setzen wir in Partnerschaft mit unseren Kindern Grenzen durch? Wir brauchen Klarheit und ein Verständnis für diese sich ständig wandelnde Technik. Wie Sie wissen, sind Smartphones nur der Anfang. Ob es um iPads, Xboxes, Laptops, Apps, Twitter, Instagram, Facebook, Snapchat, FaceTime, Skype oder Textnachrichten geht, es gibt viel zu lernen und in unseren Haushalten zu steuern. Gemäß dem Bericht »Always Connected« des Joan Ganz Cooney Center at Sesame Workshop beläuft sich für Kinder der Altersgruppen acht bis 18 der Medienkonsum insgesamt, einschließlich Fernsehen, Computer, Videospiele, MP3-Player, auf zehn Stunden und 45 Minuten täglich. Die modernen Geräte lassen Mehrfachnutzungen parallel zu, so kann man gleichzeitig im Internet surfen, online chatten, fernsehen und Musik hören. Wie soll man denn das alles bewältigen?

Die Geschichten, die ich tagein, tagaus höre, stehen nicht in den Schlagzeilen. In ihnen geht es nicht um schreckliche und tragische

Selbstmorde von Jugendlichen, die im Internet gemobbt wurden, um Opfer von Identitätsdiebstahl oder um Online-Pädophile. Es sind Geschichten, die von der Presse nie aufgegriffen werden, die aber die Art und Weise, wie wir leben, wie wir uns verhalten und miteinander umgehen, verändern. In meinen Geschichten geht es beispielsweise um eine Englischlehrerin an einer Oberschule, deren Schüler filmten, wie sie sich nach einem Marker bückte und dieses Video dann im Internet verbreiteten. Es geht um junge Mädchen, die sich gegenseitig beim Schlafen oder beim Umziehen im Umkleideraum fotografieren und die Fotos ohne Zustimmung der gefilmten Personen in sozialen Netzwerken verbreiten. Es geht um eine Mutter, die sich sorgt, weil ihr Sohn bei einem Freund gewaltverherrlichende Videospiele spielt. Es geht um ein vierjähriges Kind, dem, als es seine Cousins und Cousinen besucht, erlaubt wurde, stundenlang mit dem iPad zu spielen. Diese Geschichten, diese Gespräche und Fragen zu Handlungsweisen, zum Umgang miteinander und zu Verhaltensregeln werden in sämtlichen Haushalten verstärkt thematisiert. Jeden Tag höre ich von Eltern, wie dringend sie Orientierung und Dialog benötigen, um mit diesen Szenarien richtig umgehen zu können. Eltern suchen nach Strategien und Instrumenten, die ihnen helfen, mit dem neuen Standard der tragbaren, leicht zugänglichen Technik zurechtzukommen, welche Einzug in jeden Augenblick und in jeden Bereich unseres Lebens hält.

Inzwischen habe ich den ursprünglichen iPhone-Vertrag erweitert, um sämtliche Arten von Technologien, die zu Hause genutzt werden, in eine Rahmenvereinbarung aufzunehmen, die ich iRules nenne. In meinen Seminaren, Vorträgen und Coaching-Sitzungen trete ich dafür ein, dass jede Familie ihren eigenen iRules-Vertrag mit Richtlinien zur Techniknutzung entwickelt. Inzwischen dient der iRules-Vertrag den Eltern und Familien als Modell für die Formulierung eigener iRules. Hunderte Anfragen haben mich bereits erreicht mit der Bitte um eine Kopie des Vertrages und täglich werden mir Fragen von Eltern, Schulen, Kirchen- und Elterngruppen gestellt, die nach einem Leitfaden zur Entwicklung ihrer eigenen iRules suchen oder ihre eigenen Gesprächskreise zur Techniknutzung initiieren möchten.

Die meisten Eltern, mit denen ich zum Beispiel während meiner wöchentlichen, auf NPR landesweit im Rundfunk ausgestrahlten Sendung »American Public Media's Marketplace« bzw. in einem Seminar oder in einer Coaching-Sitzung zum richtigen Umgang mit Technik spreche, bitten mich um dieselbe plausible Sache: Ideen, die ihnen helfen, menschliche Beziehungen zu pflegen und die Entwicklung und Verwendung von Technik mit Respekt und Integrität zu gestalten. Diesen Auftrag bezeichne ich als Slow-Tech-Erziehung (weitere Informationen hierzu finden Sie nachstehend). Die Antwort auf die Frage, wie dies praktisch umzusetzen ist, fällt bei jeder Familie, vielleicht sogar bei jedem Kind, anders aus, doch die Methoden zur Entwicklung der iRules sind dieselben. Jede Familie muss ihren eigenen, für sie funktionierenden Vertrag zu einem akzeptablen Umgang mit der Technik etablieren, einen, der zu ihrem Zuhause, dem Erziehungsstil, dem Alter der Kinder und den Technikarten passt. In diesem Buch werde ich Ihnen von den Technikerfahrungen meiner Familie berichten, aber auch von denen anderer Familien sowie von den Erfahrungen von Pädagogen, Gemeindegliedern und Fachleuten aus dem Bereich der Kinder- und Familienarbeit. Die Informationen und Strategien in diesem Buch unterstützen Sie dabei, Ihre persönlichen Beziehungen aufrechtzuerhalten und trotzdem alle Annehmlichkeiten der Technik zu genießen. Darüber hinaus stelle ich Ihnen Materialien und Instrumente vor, die Ihnen dabei helfen, sich selbst ein besseres Bild von der Technik zu machen und sie für sich so zu erschließen, dass Sie sich nicht länger überfordert fühlen.

Mithilfe der iRules werden die Grundsätze meines Vertrages auf Ihre Kinder zugeschnitten und zwar entsprechend Ihren eigenen Familienwerten und -ansichten. Dieses Buch ist ein Manifest über Erziehung im Technologiezeitalter. Die Bewältigung der gegenwärtigen und zukünftigen Herausforderungen gelingt am besten durch eine Rückbesinnung auf die Grundzüge der Kindererziehung. Die Falle, in die nicht wenige Eltern tappen, besteht in der Annahme, dass sich die Regeln irgendwie geändert hätten, weil sich die Technologie geändert hat. Aber das stimmt nicht. Vielmehr müssen wir die gleichen Erziehungsstrategien und -ansichten auf die Technologie anwenden! Eltern müssen

die Grundsätze und Werte, die den Eckpfeilern ihres Erziehungsstils zugrunde liegen, ermitteln und umreißen und diese anschließend auf die Technologie übertragen und anwenden. Dadurch erhalten sie ihre eigenen iRules, welche die derzeit in ihrem Zuhause geltenden Erziehungsansichten widerspiegeln.

Als Coach führe ich Sie in meine drei Erziehungsecksteine ein: Achtung, Verantwortung und Ermutigung, das Leben in vollen Zügen zu genießen. In gesonderten Abschnitten wird die praktische Umsetzung dieser Ecksteine bei der Technologienutzung erkundet.

Das Leben unserer Kinder beschränkt sich nicht länger auf Schule, Zuhause und Spielplatz. Es ist Teil einer Online-Welt, einer Welt mit eigenen Regeln, eigener Sprache und eigenen potenziellen Problemen. Dieses Buch will Aufschluss über die breite und bunte Palette sich ständig ändernder Möglichkeiten der Teilnahme von Kindern und Jugendlichen an der Online-Welt geben und zeigen, wie wir unseren Kindern helfen können, sich mit Technologie nicht nur zu behaupten, sondern auch gut zu entwickeln. Unsere Fähigkeit, ihnen im Technologiezeitalter den richtigen Weg weisen zu können, hat großen Einfluss auf ihre Aufmerksamkeitsspanne, ihr Selbstvertrauen, ihr Selbstbild und die soziale Umwelt.

Kinder, die sich emotional und physisch geborgen, geführt und begleitet fühlen, haben ein höheres Selbstwertgefühl. Sie treffen bessere Entscheidungen im Umgang mit dem Internet und respektieren Regeln. Wenn Kinder spüren, dass sie geschätzt werden, indem man ihnen sichere Grenzen vorgibt und Achtung entgegenbringt, entsteht ein Vertrauensverhältnis zwischen Elternteil und Kind. Die stärkste Botschaft in diesem Buch lautet, dass sich Technik ändern mag, die Vermittlung von Selbstachtung, Integrität und Verantwortung aber bestehen bleibt.

Mit dem Schreiben dieses Buches fing ich an, mich wirklich selbst zu ergründen. Ich musste meine Erziehungsansichten und meine Motivation, dieses Buch mit diesen Ideen für andere Familien aus der Taufe zu heben, auf den Prüfstand stellen. Ich konnte nichts an meine Leser weitergeben, bevor ich nicht sicher war, mich selbst und die Botschaft, die

ich übermitteln wollte, ganz verstanden zu haben. Und dann, in einer Besprechung mit meiner begnadeten Agentin Amy Hughes, redeten wir darüber, wie wichtig es für uns ist, mit der Technik zu leben, im Einklang mit ihr zu sein und sie gezielt zu nutzen. Und auf einmal war diese Idee geboren! Genau wie die Slow-Food-Bewegung und die Slow-Living-Bewegung haben wir unsere ganz eigene Slow-Tech-Erziehungsbewegung! Slow-Tech-Eltern stellen ein Gleichgewicht zwischen Technologie und menschlichem Miteinander her, indem sie eine Form der aktiven Erziehung betreiben, welche traditionelle zwischenmenschliche Beziehungen mit Technik kombiniert. Das Verschicken von Textnachrichten, das Teilen von Bildern und Informationen, Videoanrufe und auch soziale Netzwerke bieten für sie eine Möglichkeit zur Verbesserung eines ausgewogenen Lebens. Technikbegeisterte, technikmüde und die Generation Technik selbst können unter dem Dach der Slow-Tech-Bewegung zusammenkommen und die Kluft zwischen Technik und einem sinnhaften Leben überbrücken.



Janell Burley Hofmann ist Elternberaterin, Journalistin bei »The Huffington Post« und international anerkannte Expertin für den richtigen Umgang mit Smartphone, Tablet & Co für Kinder und Jugendliche. Sie lebt und arbeitet in den USA.



Als **Janell Burley Hofmann**, fünffache Mutter, an Heiligabend für ihren dreizehnjährigen Sohn ein iPhone als Geschenk einpackt, wirft das bei ihr plötzlich viele Fragen auf:

- Sind meine Kinder noch wissbegierig und neugierig, wenn Google alles mit einem Klick beantworten kann?
- Muss ich das Passwort für ihre Online-Konten kennen?
- Werden meine Kinder in der digitalen Welt noch in der Lage sein, echte tiefe persönliche Verbundenheit zu fühlen?

In einem Vertrag hält sie ihre Regeln, Erwartungen und Vereinbarungen fest. Sie lässt diesen von ihrem Sohn unterschreiben, als er sein erstes Smartphone erhält. Kaum gingen diese gut durchdachten Regeln namens »iRules« im Internet online, verbreiteten sie sich wie ein Lauffeuer – besonders bei Eltern, die vor ähnlichen Problemen stehen, wenn ihre Kinder das Internet auf einem Mobilgerät alleine erkunden können.

Alles, was Eltern jetzt wissen müssen!

Dieses Buch bietet Eltern viele praktische Tipps, um das Gleichgewicht zwischen Digitalisierung und zwischenmenschlichen Beziehungen beibehalten zu können. Es hilft Familien, ihre eigenen »iRules« zu vereinbaren, um sich sicher im Internet zu bewegen. Leicht verständlich und mit viel Humor beschreibt Janell Burley Hofmann den nicht immer leichten Umgang mit Smartphone, Tablet & Co. Sie erläutert dabei, wie Eltern ihre Kinder zu verantwortlichen, kreativen und sozial kompetenten Persönlichkeiten in Zeiten des Internets erziehen können.

