

**PZ: Herr Milzner, Sie haben selbst drei Kinder. Welche digitalen Geräte lagen bei denen unter dem Weihnachtsbaum?**

**Georg Milzner:** Da lag überhaupt nichts Digitales – was nicht heißt, dass es hier keinen Nintendo 3DS gibt. Aber mein Sohn hat sich das mühsam erspart und sehr stolz vom eigenen Geld gekauft.

**In vielen Wohnzimmern sah das anders aus. Hat das Christkind mit Spielekonsolen, Tablets und VR-Brillen den Familienfrieden gefährdet?**

Das hängt davon ab, wie sich die Familie den Geräten gegenüber eingerichtet hat. Uns würde ich da als digitale Familie bezeichnen: Wenn morgens alle beim Frühstück sitzen, gehen durchaus Bildschirme an. Aber wir reden über das, was wir da tun: Wir lesen uns Nachrichten vor, schwenken auf das gleiche Spiel ein, oder Ähnliches. Es muss also keine Gefahr für den Frieden sein. Man sollte allerdings nichts verschenken, von dem man weiß, dass man damit Stress bekommen wird.

**Und wie sollte sich die Familie auf die Geräte einrichten, die jetzt nun mal da sind?**

Ich empfehle jeder Familie, die Einstellung zu den Geräten zu hinterfragen – denn die geht oft an der Realität vorbei. Wenn ein Junge zwei Stunden lang Clash of Clans zockt, dann ist der noch nicht süchtig. Aber viele Eltern sind der Überzeugung, dass die Sucht alleine an der Zeit bemessen werden kann, die man mit einem digitalen Medium verbringt. Und das ist natürlich völlig unrichtig, weil ein Suchtfaktor auf ganz anderen Ebenen fällt.

**Wann sollten sich Eltern sorgen?**

Wenn es gravierend ist, haben die Kinder meist auch ein Gefühl dafür. Beispielsweise, wenn das Kind keine sozialen Kontakte hat, auch nicht beim Gamen. Es zieht sich im jugendlichen Alter völlig zurück, sucht keinerlei sexuellen Kontakte oder Partys. Es verhält sich körperlich. Das kaputt machen die an der Sucht ist ja die Verlagerung der inneren Modalitäten ausschließlich auf den Suchtfaktor hin. Dieser Faktor ist bei denen, die miteinander online spielen und so Kontakt haben, viel kleiner.



**„Eine Regel hatte ich immer: Wenn die Bildschirme ausgehen, gehen alle Bildschirme aus. Auch meiner.“**

Psychologe Georg Milzner

**Es überrascht mich, dass Sie von sich aus das Wort „Sucht“ in den Mund nehmen. Sie gelten als jemand, der sich an dem Begriff stört ...**

Ich finde den Suchtbegriff hinsichtlich der digitalen Welt wirklich fragwürdig. Würden wir bei Vielleisem auch von Lesesucht sprechen? Das entscheidende Kriterium ist immer, ob das Leben bunt bleibt und Vielfalt besitzt. Wo das der Fall ist, sind auch drei oder vier Stunden Zocken ok. Der Suchtbegriff wird inflationär verwendet. Der Anteil derer, die Suchtendenzen zeigen, ist sehr klein. Im Bereich der sogenannten Computer- oder auch Internetsucht haben die Personen mit degenerativen Entwicklungen, die in Verwahrlosungstendenzen und Isolation münden, einen Anteil von drei Prozent.

**Was halten Sie von konkreten Vorgaben: ein Vertrag, zeitliche Beschränkungen und Ähnliches?**

Das habe ich nie gemacht und das werde ich nie machen. Zeitvorgaben beim Zocken sind sinnlos. Warum? Weil Zeitvorgaben eine starre Struktur vorgeben. Das ist so, als gebe es eine bestimmte Zeitvorgabe, in der die Kinder Hausaufgaben machen müssen. Wenn sie aber mal viel und mal wenig aufhaben, ist das an der Sache vorbei gedacht. Oder wenn sie eine feste Zeit hätten, in der sie Comics lesen oder fernsehen dürfen. Wenn aber mal ein toller, langer Film kommt, schauen sie drei Stunden – und wenn nichts Interessantes kommt, schauen sie gar nicht.

**Darum geht's bei den beliebtesten Spielen der Jugendlichen**

- **Minecraft:** Dass kein Online- oder Computerspiel bei den 12- bis 15-Jährigen beliebter ist, zeigte die JIM-Studie (Jugend, Information und Multimedia). Spieler bauen Rohstoffe ab, bauen Gebäude und kämpfen gegen Monster. Es gibt sogar eine Education Edition für Schulen. Die Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle hat Minecraft für Spieler ab sechs Jahren freigegeben.
- **Fifa:** Das Fußball-Game ist das beliebteste Spiel der 16- bis 19-Jährigen. (USK 0)
- **Clash of Clans:** Gewalt als Mittel zur Konfliktlösung ist ein nicht übersehbarer Bestandteil von Clash of Clans, schreibt die Medienpädagogin Anne Sauer auf spielbar.de. Jedoch grenze sich das Strategiespiel „aufgrund der comichaften, farbenfrohen Darstellung und des fantasievollen Settings“ klar von der Realität ab.



- Sie empfiehlt, es Kinder ab zehn Jahren spielen zu lassen. In der Datenschutzrichtlinie ist als Mindestalter gar 13 Jahre angegeben – auch, weil im Spiel Geld ausgegeben werden kann. (USK 6)
- **Grand Theft Auto:** Experten loben Grafik und Sprachniveau, empfehlen das Actionspiel wegen seiner Gewaltszenen aber nur für Erwachsene. (USK 18)
- **League of Legends:** Hauptziel des Strategie- und Kampfspiels ist es, in Teams die gegnerische Basis zu zerstören. (USK 12)
- **Candy Crush:** Das Puzzle-Videospiel ist bei Mädchen beliebt und kann im Internet oder über eine App gespielt werden. Im Wesentlichen geht es darum, Süßigkeitenpaare durch horizontales oder vertikales Bewegen einzusammeln. (USK 0)



Manche Gamer werden eins mit ihrer Spielfigur – so wie diese PlayStation-Spielerin auf der Computerspiel-Messe Gamescom. Foto: Berg

# „Zeitvorgaben beim Zocken? Sinnlos!“

DAS GESPRÄCH FÜHRTE SIMON WALTER

Stundenlang sitzt das Kind vor der Spielekonsole, Mama und Papa machen sich Sorgen: Spielt es zu viel? Der Psychologe Georg Milzner ist der Überzeugung, dass die Angst oft unbegründet ist. Ehe er am 7. Februar im PZ-Forum zu Gast ist, erklärt der Familienvater im Interview, weshalb Eltern am besten selbst mitspielen sollten.

**Was schlagen Sie stattdessen vor?**

Ich würde die Zeiteinheiten zugunsten einer flexiblen, am Kind orientierten Herangehensweise abschaffen. Und das geht viel leichter, wenn sich die Eltern mit den Spielen besser auskennen.

**Also: ran an die Konsolen der Kinder?**

Einer Ihrer Kollegen hat mal geschrieben „Milzner sagt: Eltern sollten zocken“ – und ja, grundsätzlich meine ich das schon. Wenn man sich als Vater oder Mutter in dieser Welt etwas auskennt, fällt es viel leichter, so sagen: Okay, du machst noch einen Angriff oder du holst noch die Ressourcen für deine Bodenstation, um aufzuleveln. So fällt es viel leichter, zu kommunizieren, als wenn Sie sagen: „Eine Stunde ist vorbei, das war's.“ Das Kind, das mitten in der Aktion ist und jetzt aufhören soll, fände das begrifflicherweise völlig daneben.

**Und doch geht es mit drei Kindern doch nicht ohne Regeln zum Medienkonsum, oder?**

Eine Regel hatte ich immer: Wenn die Bildschirme ausgehen, gehen alle Bildschirme aus. Auch meiner. Die beiden Älteren sind anders in die digitale Welt hineingewachsen: Die hatten StudiVZ, die Spiele waren

langsamer. Da gab es zusätzlich nur noch die Regel, dass man sich zu bestimmten Zeiten zusammensetzte und Tee trank – ohne etwas nebenher zu machen. Mit dem Zwölfjährigen jetzt gibt es ein paar Regeln, die sinnvoll sind: Zum Beispiel, dass die Hausaufgaben erledigt sind, bevor man Youtube und Co. öffnet. Sinnvoll ist auch, eine Dreiviertelstunde vor dem Schlafengehen nichts mehr an Bildschirmen zu machen – vor allem nichts, wo schnelle Schritte vorkommen. Denn die machen die Kinder unruhig, die dann schlechter einschlafen. Aber diese Regeln sind nachvollziehbar. Daher hat sich darüber auch noch niemand beschwert.

**Laut der JIM-Studie hat eine Mehrheit der Jugendlichen das Smartphone nachts immer neben sich. Das ist problematisch, oder?**

Diese Studien sind fragwürdig, weil sie nur bestimmte Altersgruppen untersuchen. Wenn Sie Erwachsene betrachten, werden Sie herausfinden, dass das Handy abends auch nicht weglegen. Es ist wenig sinnvoll, das Damoklesschwert der sozialen Verwahrlosung über den Jugendlichen schweben zu lassen, wenn sich Eltern genauso verhalten.

**Aber problematisch ist das Surfen bis kurz vor dem Schlaf dann doch trotzdem ...**

Ich persönlich rate jedem, das Smartphone über Nacht ganz auszumachen. Denn wir wissen aus Studien, dass selbst ein Smartphone im Flugmodus den Schlaf unruhiger macht. Wir bleiben latent bereit, Informationen aufzunehmen.

**Wie wirkt sich die ständige Erreichbarkeit aus?**

Diese oft beklagte schwer zu haltende Aufmerksamkeit auf eine konkrete Stelle kann man auch als Anpassungsleistung sehen – als Anpassungsleistung an eine Kommunikation, die in erheblich kürzeren Zeiteinheiten und rascheren Wechseln erfolgt ...

**... was sich aber auf die Konzentration und die Fähigkeit, eine konkrete Aufgabe zu lösen, negativ auswirken kann ...**

... negativ einerseits, positiv andererseits. Jede Anpassung hat mit der Welt zu tun, in der man lebt. Und wir haben eben nicht mehr die Welt, in der es normal ist, dass man Kants „Kritik der reinen Vernunft“ durchgelesen hat. Sondern wir haben eine vernetzte, kommunikativ sehr weit ausgereizte Kultur. Die verlangt permanent Flexibilität. Und wenn die Jugendli-



**Georg Milzner**

... hält am 7. Februar 2017 im PZ-Forum einen Vortrag mit anschließender Diskussion über die Jugend im Netz und die damit einhergehende Herausforderung für Familie und Schule. Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung unter der Nummer (0 72 31) 93 31 25 jedoch erforderlich. **Der 54-jährige Psychologe und Psychotherapeut** praktiziert in seiner Praxis am Bönninghausen-Institut in Münster und am Institut für Hypnotherapie in Düsseldorf. Er hat drei 12, 21 und 23 Jahre alte Kinder. Sein Buch „Digitale Hysterie“ gilt als Gegenposition zu Manfred Spitzers „Digitale Demenz“. sw/pm



che da reinwachsen und sich als flexibel und multi-kommunikativ erweisen, dann soll das auch wieder nicht richtig sein.

**Sie betonen lieber die neuen Kompetenzen als die möglichen Probleme ...**

... ich versuche grundsätzlich, eine konstruktive Perspektive einzunehmen.

**Welche Kompetenzen erlernen Kinder denn beim Computerspielen?**

Man lernt beim Gamen natürlich andere Dinge als beim Lesen oder beim Fußballspielen. Wenn Sie Strategiespiele wie World of Warcraft spielen, dann geht das ganz grob in die selbe Richtung, in die auch Schach geht. Strategisches Denken, räumlichen Überblick, Planung, Reaktionsgeschwindigkeit – das sind die Dinge, die dabei, und zum Beispiel auch bei Clash of Clans, entscheidend sind.

**Und bei Minecraft?**

Das ist erheblich kreativer angelegt. Darin machen Kinder eine Art Vorstufe zur Grafikausbildung. Sie erstellen Häuser, Wohnungen, Türme – und das im besten Fall kooperativ. Das heißt, sie sind mit Freunden in derselben Welt aktiv und bauen gemeinsam Dinge. Das ist von Lego gar nicht so weit weg, nur eben im virtuellen Bereich. Und da kein Architekt mehr mit dem Stift plant, sondern digital, ist das komplett auf der Höhe der Zeit.

**Und Candy Crush?**

Das erlebe ich als konsumistischer ...

**... das heißt?**

Man muss mehr bezahlen, man muss mehr geben, damit man etwas bekommt. Das Prinzip ist aber letzten Endes auch so, dass sie strategisches Denken brauchen. Sie müssen schnell sein und erfassen, welche Aufgaben zu lösen sind. Im Grunde sind das Aufgaben, die auch in Intelligenztests vorkommen. Zum Beispiel, die richtigen Formen zu finden, etwas zusammenzusetzen – das gehört alles in den Bereich des räumlichen Vorstellungsvermögens. Das wird durch Computerspiele ungemein trainiert. Normalerweise hören wir immer die Gegenseite: Wer viel spielt, lernt sprachlich nicht viel. Das stimmt. Sprache spielt da eine ganz untergeordnete Rolle. Aber dafür wird ein anderer Intelligenzfaktor auch geschult: die räumliche Intelligenz.