

Elisabeth Lukas

# Die Kunst der Wertschätzung

Kinder ins Leben begleiten

Mit einem Gespräch mit Stefan Liesenfeld  
über die Herausforderungen im digitalen Zeitalter



VERLAG NEUE STADT  
MÜNCHEN · ZÜRICH · WIEN

Klimaneutral gedruckt. Weil jeder Beitrag zählt.



2021, erweiterte Neuauflage  
© Alle Rechte bei Verlag Neue Stadt GmbH, München  
Umschlaggestaltung unter Verwendung eines Fotos  
von Stefan Liesenfeld  
Gestaltung und Satz: Neue-Stadt-Grafik  
Druck: CPI – Clausen & Bosse, Leck  
ISBN 978-3-7346-1267-1

[www.neuestadt.com](http://www.neuestadt.com)

# Inhalt

Was wird Ihr Kind glücklich machen? .....	7
Ist Ihr Kind ein Kind der Liebe? .....	13
Passen Verzicht und Liebe zusammen? .....	20
Eine Hymne auf die Wertschätzung .....	29
Weiß sich Ihr Kind angenommen? .....	34
Wie man miteinander spricht ... ..	40
Einfaches, naturverbundenes Leben .....	48
Ist Ihr Kind (milieu)geschädigt? .....	54
Ein Mädchen und drei Wege .....	62
Was brauchen die „Kids“ von morgen? .....	69
Schach den Konzentrationsstörungen! .....	75
Sich einer Sache ganz widmen .....	83
Wie kommen Leistungen zustande? .....	90
Was es mit den Begabungen auf sich hat ....	98
Motivation und Begeisterung .....	105
Wenn Verwahrlosung droht .....	114
Es war einfach niemand da ... ..	120
Gruppenzugehörigkeit und Autonomie .....	126
Hände weg vom „Angst-Einjagen“! .....	133
Lisas Sieg über den Brummbären .....	139
Ihr seid Zeugen eines Wunders! .....	144

## **Herausforderungen im digitalen Zeitalter**

Elisabeth Lukas und Stefan Liesenfeld im Gespräch .....	151
I – Wo stehen wir? Einige grundlegende Beobachtungen und Reflexionen .....	153
II – Konkrete Erkenntnisse und Tipps für den Erziehungsalltag .....	171
Resümee und Ausblick .....	214
<i>Die Autoren</i> .....	218
<i>Publikationen von Elisabeth Lukas</i> .....	219

## Was wird Ihr Kind glücklich machen?

**S**ie sind Mutter oder Vater. Sie möchten, dass Ihr Kind ein glücklicher Mensch wird? Nun, dann lassen Sie uns darüber nachdenken, ob es etwas gibt, das die Chancen erhöht, dass ein Mensch glücklich wird.

Ernüchtert werden wir bald feststellen, dass es nicht *Geld und Gut* sind, die für ein subjektives Glück garantieren. In einem Artikel der „Chicago Tribune“ vom 24.9.1987 stand zu lesen, dass laut einer Umfrage Personen, die 30 000 Dollar im Jahr verdienen, meinen, sie bräuchten 50 000, um glücklich zu sein, und dass Personen, die 100 000 Dollar im Jahr verdienen, meinen, sie bräuchten 250 000, um glücklich zu sein. Da kann man schon verwundert sein. R. E. Lane beschrieb in seinem Buch „The Loss of Happiness in Market Democracies“ (Yale University Press 2000), wie es in den USA um 1940 herum aussah. Ein Drittel der Durchschnittshäuser hatte kein fließendes Wasser, keine Toiletten im Haus, keine Dusche oder Badewanne, und mehr als die Hälfte der Bevölkerung hatte keine Zentralheizung.

Die Zufriedenheitsrate in dieser Zeit lag bei 7,5 auf einer Skala von 1 bis 10. Der heutige Standard ist: fließendes Wasser, zwei oder mehr Bäder, Zentralheizung, Mikrowelle, Spülmaschine, Flat-TV, DVD-Player, PC etc. Das Einkommen hat sich, verglichen mit damals, mehr als verdoppelt. Die durchschnittliche Zufriedenheitsrate liegt jetzt, neueren Messungen zufolge, bei 7,2 auf der Skala von 1 bis 10. Statt zu steigen, ist sie also gesunken. Das ist schon erstaunlich! Im „alten“ Europa wird es nicht viel anders als in den USA sein, nur liegen uns weniger Statistiken vor.

Nicht nur Besitz, auch *Karriere, Ansehen und Prestige* ziehen mehr Stress als Glück nach sich. Die Schreckgespenster Frust, Mobbing oder Burnout geistern durch die Arbeitswelt und machen auch vor den oberen Etagen nicht Halt. Im Gegenteil. Der berufliche Erfolg beschleunigt sehr oft das „Hamsterrad“, in dem jemand läuft und läuft, bis ein psychosomatischer Zusammenbruch ihn endlich (und manchmal endgültig) aus dem Rad fallen lässt. Das nachstehende Extrembeispiel mag Eltern, die mit Nachdruck forcieren, dass ihre Kinder Erfolg in der Schule haben, damit sie später auch Erfolg im Berufsleben haben mögen, aufhorchen lassen. Glenn Bland beschrieb in seinem Buch „Success“ (1972) ein Treffen der erfolgreichsten Männer im Edgewater Beach Hotel im Jahre 1923. Es trafen sich damals:

Was wird Ihr Kind glücklich machen?

- Charles M. Schwab, Vorsitzender des größten Stahlkonzerns in den USA,
- Samuel Insull, Inhaber eines riesigen Energie- und Verkehrsunternehmens, der einen großen Teil der elektrischen Infrastruktur gelegt hat,
- Howard Hopson, Präsident der größten US-Gasgesellschaft,
- Arthur Cutten, ein erfolgreicher Weizenspekulant,
- Richard Whitney, Präsident der New Yorker Börse,
- Albert Fall, Innenminister im Kabinett des Präsidenten,
- Jesse Livermore, einer der bedeutendsten Spekulanten der Wall Street,
- Ivar Kreuger, die zentrale Figur im europäischen Zündwarenmonopol,
- Leon Fraser, Präsident der Bank of International Settlements.

Wie sah das Leben dieser neun superreichen Topmanager nach 25 Jahren aus?

- Charles M. Schwab war Bankrott gegangen und lebte seine letzten fünf Jahre von geliehenem Geld.
- Samuel Insull starb auf der Flucht vor der Justiz im Ausland mit 84 Cent in der Tasche.
- Howard Hopson verlor den größten Teil seines Vermögens und galt als „geisteskrank“.
- Arthur Cutten wurde wegen Steuerhinterziehung angeklagt und starb einige Monate danach an einem Herzinfarkt.

- Albert Fall wurde nach zehn Monaten Haft begnadigt und starb mittellos zu Hause.
- Jesse Livermore beging Selbstmord.
- Ivar Kreuger erschoss sich.
- Leon Fraser beging ebenfalls Selbstmord.

Gewiss, die Weltwirtschaftsdepression hat damals diese Wirtschaftsbosse überrollt, doch hätten nicht gerade sie mit ihrem Riesenvermögen sich dennoch ein kleines „Plätzchen an der Sonne“ schaffen können, z. B. einen Bauernhof, der genug Nahrung lieferte, ein bescheidenes Heim in den Bergen mit einer Unterkunft für Reisende oder Ähnliches? Es war die „Depression“ in ihren Köpfen und Herzen, die sie umgebracht hat ...

Forschen wir weiter. Wie steht es mit *Schönheit* und Gesundheit als Glücksbringer? Noch eine Statistik aus Amerika: Die „American Society for Aesthetic Plastic Surgery“ gab bekannt, dass im Jahr 2010 allein in den USA 1,6 Millionen kosmetische Operationen durchgeführt worden sind, Tendenz steigend. Gesamtkostenpunkt: 10,7 Milliarden Dollar. Rückfragen haben ergeben, dass die meisten Personen, die sich zu einer Schönheitsoperation entschlossen hatten, mit dem Eingriff zufrieden waren, allerdings nur für enttäuschend kurze Zeit. In einer Studie von J. K. McLaughlin, T. N. Wise und L. Lip-



worth<sup>1</sup> wurde sogar festgestellt, dass Frauen, die sich ihre Brust korrigieren haben lassen, ein erhöhtes Selbstmordrisiko aufwiesen. Der gemeinsame Nenner ist wahrscheinlich die Neigung zur Unzufriedenheit – mit sich ..., mit dem Leben.

Und *Gesundheit*? Leider macht nicht einmal sie glücklich, wenngleich Krankheit eindeutig unglücklich macht. Aber der Nichtkranke nimmt seine Gesundheit für selbstverständlich hin und wacht aus dieser Illusion erst auf, wenn es mit seiner Gesundheit bergab geht. Wobei es seltsam genug anmutet, dass selbst Wiedergenesene allzu schnell zur Ursprungsidee zurückzukehren pflegen.

Ja, machen dann vielleicht *gute zwischenmenschliche Beziehungen* glücklich? Das schon eher. Zumindest solange sie wirklich gut sind. Doch in dieser Hinsicht hakt es in unserer modernen, emanzipierten Gesellschaft sehr. Die Anforderungen an Freunde und Partner sind hoch, und die Bereitschaft, selbst zurückzustecken und Kompromisse einzugehen, ist gering. Außerdem schenken viele Menschen ihren Computern und Bildschirmen mehr Zeit und Aufmerksamkeit als ihren Mitmenschen. Da die derzeit alarmierenden Scheidungs- und Trennungsraten bekannt sind und die Medien ständig über reale

---

1 Psychosomatics 2004, Vol. 45, S. 277-280.

## Ihr seid Zeugen eines Wunders!

**H**abe ich Ihnen zu viel aufgebürdet? Seien Sie zuversichtlich. Und hätten Sie in der Erziehung praktisch alles verkehrt gemacht, aber würden Sie unbeirrbar in der (selbstlosen) Liebe zu Ihrem Kind verharren, würde es genügen.

Aufmerksame Leser werden gemerkt haben, dass die Neurotisierung von Kindern ein gewisses Gegensyndrom zur Verwahrlosung von Kindern darstellt. Neurotisierte Kinder wurden oftmals zu eng gehalten, während verwahrloste Kinder oftmals wie nebenbei aufwuchsen. Neurotisierte Kinder nehmen alles übergenau, todernst und fürchten sich vor einem Leid, das ihnen zustoßen könnte. Verwahrloste Kinder nehmen nichts wichtig und haben wenig Skrupel, jemand anderem ein Leid zuzufügen. Nun, die Begleitung von Kindern ist und bleibt eine Gratwanderung ihrer Bezugspersonen; Abgründe gibt es rechts und links, und der Boden der jeweiligen pädagogischen Moden und Zeitströmungen ist zudem schlüpfrig. *Was die Begleiter der Kinder konstant auf dem Grat halten kann, ist einzig die*

*Wertschätzung.* Wer Angehörige, egal welchen Alters, wertschätzt, bringt es nicht über das Herz, sie „links liegen zu lassen“; er kümmert sich um sie, was ihn vor dem „linken“ Abgrund bewahrt. Wer Angehörige wertschätzt, unterdrückt und tyrannisiert sie auch nicht, sondern räumt ihnen das „Recht“ auf Selbstbestimmung ein, was ihn vor dem „rechten“ Abgrund bewahrt. Manch einer mag dabei ins Schleudern geraten, doch die Wertschätzung wird im letzten Moment stets noch Schutzgitter vor ihm hochziehen.

Erinnern wir uns an das Elternpaar Architekt und Verkäuferin, das stöhnend aus dem „linken“ Abgrund emporsteigen musste, weil ihr Sohn Tierquälereien begangen hatte. Der arbeitsbedingte Stress dieser Eltern wird wahrscheinlich nicht aufhören. Wenn jedoch die Wertschätzung für ihr Kind Platz greift, werden sie trotzdem Lösungen finden und erfinden. Vielleicht zeigt der Vater seinem Sohn an Wochenenden die Grafiken, die er für seine architektonischen Entwürfe erstellen muss, und erklärt ihm das Plansoll, hinter dessen Erfüllung er gerade einherkeucht. Vielleicht nimmt die Mutter ihren Sohn gelegentlich in den Laden mit, in dem sie Kunden betreut, und gestattet ihm einen kleinen Dienst. Es ist äußerst hilfreich für Kinder, wenn sie vom Sinn der Arbeit ihrer Eltern eine Ahnung haben und nicht nur Eltern erleben, die fortgehen und mit Geld

# Herausforderungen im digitalen Zeitalter

Elisabeth Lukas und  
Stefan Liesenfeld im Gespräch

## I – Wo stehen wir? Einige grundlegende Beobachtungen und Reflexionen

*Elisabeth Lukas:* Ich bin dem Psychiater und Neurologen Viktor E. Frankl in einer seiner Vorlesungen an der Wiener Universität im Jahr 1968 begegnet. Seit mehr als 50 Jahren beschäftige ich mich also intensiv mit seinem Gedankengut und muss sagen, dass es mich immer noch beeindruckt. In gewisser Hinsicht hat Frankl vieles vorausgesehen, was sich später als richtig erweisen sollte. Er hat zum Beispiel bereits in den 1970er-Jahren davon gesprochen, dass das Wissen der Menschheit in einer totalen Vernetzung „explodieren“ wird, es aber dringend nötig sein wird, dass der verantwortungsvolle Umgang damit Schritt hält. So schrieb er:

„Die Menschheit brachte es zu einem Maximum an Bewusstsein – an Wissen, an Wissenschaft – und zu einem Maximum an Verantwortung; aber zur gleichen Zeit brachte sie es zu einem Minimum an Verantwortungsbewusstsein. Der Mensch von heute weiß viel – mehr denn je –, und er ist auch für vieles verantwortlich – für mehr denn je; aber wovon er weniger denn je weiß, ist dieses sein Verantwortlichsein.“<sup>3</sup>

<sup>3</sup> Viktor E. Frankl, *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*, Bern <sup>2</sup>1984, S. 197.

Inzwischen ist es so weit. Per Internet steht ein ungeheures und rasant ansteigendes Maß an Wissen und Halbwissen selbst schon Kindern und Jugendlichen zur Verfügung, und es wird die größte Herausforderung der nächsten Generationen sein, den verantwortungsvollen Umgang damit zu erwerben. Noch sind es größtenteils „vordigital Geborene“, die die jungen *Digital Natives*, welche eine Welt ohne Smartphones und Internet nicht mehr erlebt haben, auf ihrem Weg ins Leben begleiten. Dass diese „Übergangszeit-Eltern“ dabei von allerlei Ängsten gebeutelt werden, ist verständlich und berechtigt. Denn auch den Digital Natives ist Medienkompetenz nicht in die Wiege gelegt. Im Gegenteil, sie müssen sich sehr rasch Kritikfähigkeit, Eigenständigkeit, Urteilskraft und Selbstdisziplin aneignen, um den Gefahren einer Cyberpathologie zu entrinnen. Sie sind nicht zu beneiden, diese Kids einer neuen Welt, aber sie werden ihre neue Welt radikal umgestalten und, beseelt von ihrem „Willen zum Sinn“ (Frankl), tapfer darum ringen, sie lebenswert zu erhalten und vielleicht noch um eine Nuance lebenswerter zu machen. Wir „vordigital Geborenen“ wollen ihnen unser Vertrauen schenken. Wir dürfen, ja müssen aber auch thematisieren, was Anlass zur Sorge gibt und unsere besondere Aufmerksamkeit verlangt.

Herr Liesenfeld, Sie haben selbst zwei „Teenager“, wie man in meiner Jugend gesagt hätte, zu

Hause. Sind Sie, der Sie diese Entwicklungen verfolgen – als Vater, aber auch als Programmleiter eines Buchverlags, manchmal ein wenig beunruhigt?

*Stefan Liesenfeld:* Durchaus, besorgt und nachdenklich. Im Blick auf die Kinder, auf die Welt der Medien, auf Entwicklungen im digitalen Zeitalter ganz allgemein. Wenn wir heute über Erziehung sprechen, uns Gedanken machen, was wir den Kindern mit auf den Weg geben und geben wollen, kommen wir nicht umhin, zunächst diesen großen Rahmen zu betrachten. Ich bin überzeugt, dass Stichpunkte wie Sinn und Verantwortung, die Sie an Viktor Frankl anknüpfend genannt haben, von fundamentaler Bedeutung sind. Manchmal scheint mir, dass wir auf einen Zug aufgesprungen sind, ohne uns bewusst zu machen, wer ihn eigentlich mit welchen Intentionen, mit oder ohne Gesamtkonzept, in welche Richtung steuert. Und jetzt sitzen wir drin und fordern, dass er immer schneller und reibungsloser weiterfährt ... Um es gleich zu sagen: Ich bin alles andere als ein Gegner des technischen Fortschritts; ohne ihn wäre ich längst nicht mehr unter den Lebenden ...

Nun, Sorge bereitet mir nicht zuletzt der weithin unkontrollierte Einfluss, den „Internetriesen“ global entfalten. Keineswegs nur in totalitären Regimen besteht die Gefahr einer weitreichenden Manipulation von Denken und Handeln: Auch in der sogenannten

freien Welt hat sich mehr oder weniger unmerklich eine neue Macht etabliert und die Gewichte gewaltig verschoben. Die Börsennotierungen dieser neuen Größen sprechen für sich; Einflüsse auf Wahlen und Abstimmungen sind vielfach belegt. Und die Politik hat auf die weltweit agierenden Technologiekonzerne bislang noch keine adäquaten Antworten gefunden, etwa bezüglich des Schutzes von Persönlichkeitsrechten (Datenschutz) und der Besteuerung der gigantischen Gewinne.

In diesen Jahren sind eine Reihe von Publikationen erschienen, in denen sich ausgewiesene Kenner und Protagonisten der Branche kritisch zu Wort melden. Ich möchte nur die eingehende, in jahrelanger Recherche zusammengetragene Analyse der renommierten emeritierten Harvard-Professorin Shoshana Zuboff nennen („Das Zeitalter des Überwachungskapitalismus“<sup>4</sup>) oder auch das pointiert-provokante Buch des Internet-Pioniers Jaron Lanier mit dem bezeichnenden Titel „Warum du deine Social Media Accounts sofort löschen musst“<sup>5</sup>. Unlängst hat eine Netflix-Dokumentation von Jeff Orlowski, „The Social Dilemma“ (2020), für Aufsehen gesorgt. Da geben maßgebliche Pioniere der „sozialen Medien“ in aller Offenheit Einblick in ihre oft gut gemeinte, aber, wie sie im Nachhinein sagen,

4 Frankfurt am Main 2018.

5 Hamburg 2018. Ungeachtet des plakativen Titels und der teils derben Diktion finden sich bei Lanier sehr bedenkenswerte Beobachtungen.



allzu naive Arbeit, deren Folgen sie nun selbst erschrecken: Von einer realen Gefahr für die Demokratie ist die Rede, vom gezielten Einsatz raffinierter psychologischer Tricks, um Menschen letztlich für Geschäftsinteressen der Technologiekonzerne auszunutzen – ohne Rücksicht auf die Folgen für den Einzelnen und die Gesellschaft. Suchterzeugende Mechanismen würden bewusst eingesetzt, die Datensammelwut von Google, Facebook, Twitter, Instagram und Co ziele auf die „langsame Beeinflussung von Verhalten und Wahrnehmung“ hin. Es gibt direkte wie indirekte Zusammenhänge mit der insbesondere in den USA weit fortgeschrittenen politischen Polarisierung, ebenso mit der Verbreitung von Verschwörungstheorien und dem geradezu epidemischen Überhandnehmen von „fake news“. Auch die statistisch belegte Zunahme von Depressionen unter US-amerikanischen Jugendlichen wird zum Teil auf die „Social Media“ zurückgeführt.

Ist das ein allzu einseitiges Negativbild? Liegen nicht auch die gigantischen Chancen auf der Hand? Die Einwände sind zum Teil berechtigt, aber eben nur zum Teil. An den solide untermauerten Kernaussagen der Warnrufe ändert das nichts. Niemand sollte übersehen, dass ein epochaler Umbruch im Gange ist, der eben *nicht* von jenem Verantwortungsbewusstsein geleitet ist, das Frankl als unabdingbar reklamiert hat. *Big Data*, „dieser alles erfassende, nichts vergessende und alles vernetzende

## II – Konkrete Erkenntnisse und Tipps für den Erziehungsalltag

*Lukas:* Gemäß zahlreichen aktuellen Untersuchungen, die mittlerweile vorliegen, sind vor allem die folgenden Aspekte es wert, im familiären Miteinander beachtet zu werden.

### 1.

#### Beziehungen sind wichtiger als alles „Haben“

Es ist schwieriger geworden, die Heranwachsenden zu kritischen Konsumenten zu erziehen, denn es gibt haufenweise versteckte Werbung in Online-Kanälen. Zum Beispiel preisen mehrere Personen eine bestimmte Gesichtscreme als „irre wirksam“ an. In Wirklichkeit aber werden sie bloß für ihre Anpreisungen bezahlt. Niemand kann wissen, was ehrlich gemeint ist.

*Liesenfeld:* Ja, wie kritisch viele Online-Bewertungen zu bewerten sind, wurde neulich wieder bestätigt: Eine Recherche ergab, dass der Anteil „gesteuerter“ Bewertungen beträchtlich ist; es ist ein großes, durchorganisiertes Geschäft. Aber nicht nur so wird Kaufverhalten gelenkt, auch ganz neue Bedürfnisse werden kreiert. Die Frage ist: Was brauchen wir,

was brauchen unsere Kinder „wirklich“? Festgeschriebene Antworten gibt es natürlich nicht: Als Menschen streben wir immer nach „mehr“. Doch wenn die Suche nach Glück zu einer reinen Suche *von Sachen* wird, ist das, wie schon Blaise Pascal feststellte, ein vergebliches Unterfangen, eine „leere Spur“, die in einer Art Spirale nur zu immer neuem Suchen immer neuer Sachen führt und je neu ins Leere läuft. Eine sinnlose Spirale! Lebensqualität ist etwas anderes, braucht andere Fokussierungen ... Und zwar von klein auf.

*Lukas:* Auf jeden Fall! Helfen könnte ein Plädoyer für einen bescheidenen Lebensstil. Man muss einfach nicht alles Angepriesene haben! Wenn Kinder erleben, dass gute Beziehungen wichtiger sind als ein reichhaltiger Besitz, fallen sie nicht auf jedes verlockende Angebot herein. Dabei ist die Gesichtscreme noch das harmloseste Beispiel. Denn es wird im Netz auch reichlich für Ideologien geworben, mitunter mittels bedrängender Mogeleyen und skandalöser Attacken, die an Gehirnwäsche grenzen.

*Liesenfeld:* Und nicht selten wird dabei ausgerechnet das tief in uns liegende Bedürfnis nach Beziehungen missbraucht ...

*Lukas:* Genau dies. Ganz bewusst wird der Hebel gerade an Beziehungsdefiziten angesetzt. Polit-Ideo-

wenn man damit die eigene Rückständigkeit eingesteht. Was dazu dient, den Gesprächsfaden nicht abreißen zu lassen, sich gegenseitig verständlich zu machen, einander von Zeit zu Zeit Einblick zu geben in das, was einen beschäftigt, was man empfindet und denkt, das ist etwas ungemein Kostbares.

*Lukas:* Das Miteinander-Reden, und zwar das schöne, wortgewandte, höfliche Reden, in dem präzise formuliert wird, was Sache ist, ohne dabei jemals die Würde des anderen zu verletzen, ist eine hohe Kunst, die nach wie vor gepflegt werden sollte. Wo dies geschieht – und wo überdies dem anderen auch noch teilnahmsvoll gelauscht wird, wenn er spricht, – wird es zu keiner Verarmung kommen, nicht im Geist und nicht in der Seele.

## 9.

### **Einstellungen, Apps, Suchmaschinen etc. bewusst wählen**

*Liesenfeld:* Ein schwieriges Gesprächsthema sind die Neuen Medien. Manche Aspekte haben wir schon angesprochen, etwa die smartphonefreien Zeiten und Zonen. Für wichtig halte ich auch ein altersgemäßes Gespräch über die Gefahr des permanenten „Auspioniert-Werdens“, wie Kritiker es nennen: Wer will schon, dass andere (Unbekannte mit unbekanntem Interessen) alles Mögliche über einen

wissen oder wissen können? Dass detaillierte Persönlichkeitsprofile der Kinder erstellt werden – mit allen Möglichkeiten des Missbrauchs? Dass Daten über sie verkauft werden, sodass ihnen alles Mögliche gezielt suggeriert und angeboten werden kann? Dass Menschen als „kostenloses Daten-Rohmaterial“ missbraucht werden, um Verhalten im großen Stil zu „modulieren“, wie Shoshana Zuboff es nennt, und zwar ohne jede wirksame politische Kontrolle?

Nun, ganz ohnmächtig sind wir nicht. Viele kleine Schritte helfen, sich zumindest persönlich dem wachsenden Einfluss ein wenig zu entziehen. Etwa, indem man generell, auch beim Öffnen von Websites möglichst „defensive“ Einstellungen wählt und Apps sowie Suchmaschinen gezielt aussucht. Es gibt eben nicht nur WhatsApp und Google, sondern auch gut funktionierende, im Umgang mit Daten weitaus sicherere Alternativen, zum Teil sogar kostenlos. Empfehlungen und Bewertungen von Datenschützern, Verbraucherschutzorganisationen u. a. sind allgemein zugänglich.<sup>11</sup>

11 So empfiehlt *Stiftung Warentest* (2019) Startpage.com als beste Suchmaschine: Sie verbinde am besten die Kriterien relevante Suchergebnisse, Nutzungskomfort und Datenschutz. Was von der Google-Ankündigung von Anfang März 2021 zu halten ist, man wolle ab 2022 User nicht mehr über mehrere Werbeseiten hinweg „tracken“, also ihr Surfverhalten nicht mehr nachverfolgen und ihnen keine personalisierte Werbung mehr schicken, muss abgewartet werden.

Unter den Messenger-Diensten bekommen Signal (gratis) und Threema (kostenpflichtig) allgemein die besten Bewertungen (Stand 3/2021).

Apropos kostenlos: Wir sind gewohnt, digitale Angebote gratis zu bekommen. Manche dieser Angebote funktionieren auf Spendenbasis, vieles aber wird durch Werbung finanziert. Wenn man es nicht gezielt ausschließt, hinterlässt man mit jedem Klick allerhand personalisierte Spuren, die der Vermarktung dienen und auf vielfältige Weise ausgewertet werden. „Gratis“ ist dann eben nicht gratis, sondern hat einen hohen Preis: „Man“ weiß mehr über dich, als du denkst, viel mehr, und es wird über völlig undurchsichtige Algorithmen ausgewertet. Dass gesundheitsrelevante Informationen besonders hoch im Kurs stehen, trägt nicht zur Beruhigung bei ...

Es hat also seinen guten Grund, selber möglichst defensive Einstellungen zu wählen und schon bei den Kindern einen Sinn dafür zu wecken. Auch „Familienfilter“ und Ähnliches sind sinnvolle Schutzvorrichtungen; bei jüngeren Kindern verlangen manche Eltern, dass der Verlauf in Smartphones, Tablets etc. nicht gelöscht werden darf und im Beisein der Kinder regelmäßig kontrolliert wird. Ich höre von positiven Erfahrungen, wenn das in einer Atmosphäre grundsätzlichen Vertrauens und begleitet von Gesprächen geschieht. Wir selbst haben das kaum praktiziert. Wegen der Befürchtung, der Reiz, sich bei Freundinnen und Freunden alles Mögliche anzuschauen, könne sonst noch größer werden? Oder eher doch aus Bequemlichkeit? Und

selbst wenn man als Paar im Grundsatz einer Meinung ist, ist es in konkreten Situationen nicht immer leicht, zu einem Konsens zu finden. Die einzig richtige Lösung wird es wohl auch nicht geben: Die Kinder sind unterschiedlich, die familiären Situationen sind es auch. Immer richtig wird es sein, im Gespräch darüber zu bleiben und zu schauen, ob die Kinder mit der Zeit zu einem möglichst selbst-gesteuerten verantwortlichen Umgang finden.

Als Eltern können wir nur versuchen, sie wach und aufmerksam zu begleiten. Dass niemand alles richtig machen kann und wird, braucht eigentlich nicht erwähnt zu werden. Auch nicht, dass vielfältige fremde Einflüsse und Faktoren hineinspielen: Es kommt vor, dass die Handhabung einer Situation (zeitweise?) entgleitet, ohne dass den Eltern ein Vorwurf zu machen wäre.

Wie auch immer: Die Zeit und Kraft, die wir als Eltern, als Erzieherinnen und Erzieher aufbringen, für die Kinder da zu sein, uns mit ihren Themen zu beschäftigen und aufmerksam zu sein, ist *auf jeden Fall* sinnvoll investiert. Hilfreich ist oft auch der Austausch mit anderen. Nicht jeder kann und muss in allem firm sein; im offenen Gespräch mit anderen lässt sich viel voneinander lernen, im Freundes- und Bekanntenkreis – und gar nicht so selten auch von den eigenen Kindern.

genommen, nichts davon verwandelt sich in Substanz, die den Charakter aufbaut ...“

Gerade heute ist jenes neue „Ausbalancieren von Wissen und Gewissen“ nötig, wie Sie, Frau Lukas, es so treffend genannt haben. Denn kein Wissen allein und keine Künstliche Intelligenz nehmen uns die personale Verantwortung ab. Auf keiner Ebene, auch nicht auf der großen Bühne von Wirtschaft und Politik, wo es neue Weichenstellungen braucht. Diese Verantwortung wahrzunehmen, wo immer wir stehen, sie nach Kräften zu fördern, ist uns aufgegeben. Von klein auf, zu Hause, in Kitas, in der Schule – und später nicht weniger. Wo immer es uns gelingt, Schritte in diese Richtung zu gehen, ist etwas gewonnen.

\* \* \*

*Im Verlauf dieses Gespräches wurden viele Punkte berührt. Sie können eine Orientierung geben für eine Suche, die keinen Eltern, keinen Erzieherinnen und Erziehern, auch keinem der Kinder abgenommen werden kann. Die Leitlinien und Tipps seien auf der folgenden Seite noch einmal stichpunktartig zusammengestellt; es ist ein kleiner Dekalog, der von Zeit zu Zeit einen Abgleich mit der eigenen Wirklichkeit lohnen dürfte.*



## LEITLINIEN UND TIPPS

1. Beziehungen sind wichtiger als alles „Haben“
2. Der Cybersucht entgegenwirken
3. Geschichten erzählen und Bücher lesen!
4. Das Gespräch und die geistige Auseinandersetzung pflegen
5. Reale Begegnungen pflegen, um empathiefähig zu sein
6. Wertschätzung und ehrliche Rückmeldung als Schutz vor der Flucht in Fantasiewelten
7. Der permanenten Erreichbarkeit widerstehen
8. Sich die „Ausdrucksbuntheit“ bewahren
9. Einstellungen, Apps, Suchmaschinen etc. bewusst wählen
10. Ein gutes ethisches Fundament legen und pflegen

## RESÜMEE UND AUSBLICK

*Lukas:* Das häusliche Umfeld, in dem die modernen Medien von Kindern und Jugendlichen genutzt werden, ist, wie wir gesehen haben, in vieler Hinsicht ausschlaggebend. In Familien, in denen die Erziehungspersonen überfordert, resigniert oder gleichgültig sind, hat die überbordende Nutzung digitaler Medien deutlich drastischere Folgen für den Nachwuchs. Wie die lachenden Jugendlichen bei der vorhin genannten Umfrage sagten: Ein Verboten oder ein einschneidendes Einschränken der elektronischen Zugänge mittels elterlicher Autorität ist unmöglich geworden.

*Liesenfeld:* Zumal die Nutzung digitaler Medien auch seitens der Schule immer mehr vorausgesetzt wird (und fraglos ein großes Potenzial beinhaltet). Ob wir wollen oder nicht: Der Prozess der Digitalisierung ist nicht umkehrbar. Radikale Empfehlungen wie die, alle „Social Media Accounts zu löschen“, sind schwerlich durchsetzbar und vielleicht auch gar nicht wünschenswert, nicht im persönlichen oder familiären Bereich und schon gar nicht im großen Stil. Auf die *verantwortliche* Nutzung kommt es an – ohne falsche Scheu, aber auch ohne Naivität. Machbare Beschränkungen und jedes

mögliche Begleiten der einem Anvertrauten im Umgang mit diesen Medien sind wertvoll, auch wenn es zeitweise wenig zu fruchten scheinen sollte und kaum eine Entwicklung ganz geradlinig verläuft. Auf's Ganze könnte im Blick auf die Nutzung der Neuen Medien die Faustregel „Lieber weniger als mehr, lieber später (!) als früher“ eine gute Leitlinie sein, ohne dass man zum Dogmatiker werden muss.

*Lukas:* Ich sehe es genauso. Einerseits sollten wir nicht verkennen, dass das digitale Zeitalter immense Chancen bietet, die es freilich klug und verantwortet zu ergreifen gilt. Das Surfen im Internet bedeutet nicht zwingend das Ende der Kreativität. Man kann sich Do-it-yourself-Anleitungen holen, um sich inspirieren zu lassen für eigene Entwicklungen. Man kann sich von historischen Modellen und Vorbildern anregen lassen. Man kann sich über Fernlehrgänge weiterbilden. Man kann in den Social Media Spendenaufrufe starten und gemeinsame positive Initiativen ins Rollen bringen. Kluge Eltern lehren ihre Kinder, solche sinnvollen Quellen anzuzapfen, ohne in den Informationsfluten hoffnungslos zu versinken.

Im Grundsatz gilt: Was immer und durch sämtliche Kulturstandorte hindurch schützend und bergend ist, das ist *die Liebe zu den Kindern*, die sie auch spüren:

die Zeit, die man ihnen schenkt,  
das Gespräch, das man mit ihnen sucht,  
das Verständnis, das man für sie aufbringt,  
der Glaube an sie, der sie trägt,  
die Freude, die man an ihnen hat.

Geliebte Kinder haben es einfacher, soziale Kompetenzen zu entfalten, und diese sind unvergleichlich wichtiger als digitale Skills.

Empathie, Toleranz, Altruismus, Konfliktlösestrategien und ethisches Feingefühl sind unendlich kostbarer auf dem steinigen Weg durchs Leben als die höchste computertechnische Brillanz oder Hackerschlaueit.

*Liesenfeld:* Unbedingt! Weil es um das Humanum geht. Wie wunderbar ist es doch, *Mensch* zu sein! Alle Künstliche Intelligenz, alles Digitale ist im Vergleich dazu ... nichts! In der reinen Virtualität geht die Erdung verloren – und der Horizont des Himmels sowieso. Wie großartig ist es, fühlen und staunen zu können, zu danken und zu denken, nach dem Schuldigwerden Vergebung zu erlangen, erlittenes Unrecht zu verzeihen, zu lieben – und damit auch: zu leiden und mitzuleiden, zu trauern, füreinander da zu sein ... Wie groß ist – in all seinem Elend – der Mensch, der Verantwortung übernehmen und Vertrauen schenken kann, dieser Mensch, der imstande ist, über sich hinaus zu denken, der

die Frage stellen kann, warum überhaupt etwas ist (und seien es Gesetze, die etwas aus dem „Nichts“ hervorgebracht haben), der eine Ahnung hat von etwas hinter allem und über allem! Ein vermeintlicher technischer Fortschritt, der dies oder auch nur etwas davon ersetzen wollte, wäre das pure Gegenteil von Fortschritt: Es wäre eine unendlich bedauerliche Reduktion des Menschen, schlimmstenfalls seine Selbstabschaffung im Kreieren von etwas anderem – ohne Erdung und ohne Himmel. *Die Wertschätzung, die wir im digitalen Zeitalter den nächsten Generationen mit auf den Weg geben können, ist die Wertschätzung des Menschseins.* Je mehr wir das im Blick haben, umso besser werden wir der Digitalisierung den ihr zukommenden Platz zuweisen. Nicht mehr und nicht weniger.

*Lukas:* Ja, in der neuen Welt unserer Kinder und Kindeskinde wird es einzig und allein darauf ankommen, *zwischen dem verantwortlichen und dem unverantwortlichen Gebrauch alles Machbaren unterscheiden zu können* – in Frankls visionären Worten: auf das Verantwortungsbewusstsein. Und zwar *auf ein Maximum* statt auf ein *Minimum an Verantwortungsbewusstsein*.

## Die Autoren

Elisabeth Lukas, geboren 1942 in Wien, ist Schülerin von Prof. Dr. Dr. Viktor E. Frankl. Als Klinische Psychologin und approbierte Psychotherapeutin spezialisierte sie sich auf die praktische Anwendung der Logotherapie, die sie methodisch weiterentwickelte. Nach 13-jähriger Tätigkeit in deutschen Erziehungs-, Familien- und Lebensberatungsstellen (neun Jahre davon in leitender Position) übernahm sie 1986 die fachliche Leitung des von ihr und ihrem Ehemann gegründeten „Süd-deutschen Instituts für Logotherapie GmbH“ – einem gemeinnützigen Wissenschaftszentrum mit psychotherapeutischer Ambulanz – in Fürstenfeldbruck bei München, die sie 17 Jahre lang inne hatte. Nach ihrer Rückkehr in die österreichische Heimat arbeitete sie fünf Jahre lang weiterhin als Hochschuldozentin (zuletzt als Lehrbeauftragte der Donau-Universität Krems) und war danach noch jahrelang als Lehrtherapeutin und Supervisorin beim österreichischen Logotherapie-Ausbildungsinstitut ABILE tätig.

Vorträge und Vorlesungen auf Einladung von mehr als 50 Universitäten im In- und Ausland (darunter länger andauernde Lehraufträge an den Universitäten München, Innsbruck und Wien) sowie Publikationen in 20 Sprachen machten sie international bekannt. Ihr Werk ist mit der Ehrenmedaille der Santa Clara Universität in Kalifornien für „outstanding contributions in counseling psychology to the world community“, mit dem *Inspirational Life Award* (Network-Karriere) und mit dem großen Preis des Viktor-Frankl-Fonds der Stadt Wien ausgezeichnet worden. 2014 verlieh ihr die Universität Moskau eine Ehrenprofessur.

Stefan Liesenfeld, Jahrgang 1962, verheiratet, zwei Kinder, Studium der Theologie, Philosophie und Geschichte, Herausgeber, Übersetzer und Autor von Büchern insbesondere aus dem Bereich christlicher Spiritualität, ist als Programmleiter des Verlags Neue Stadt und als Vater mit vielen Fragen der Digitalisierung konfrontiert.



## ELISABETH LUKAS im Verlag Neue Stadt

### EINMAL RUND UM DIE SONNE

#### Begleitende Gedanken für das ganze Jahr

Zwölf Monate – zwölf Lebensthemen: die reiche Erfahrung von Elisabeth Lukas in anschaulichen Beispielen!

304 Seiten, gebunden, ISBN 978-3-7346-1091-2



### FRANKL UND GOTT

#### Erkenntnisse und Bekenntnisse eines Psychiaters

„Ein verlässliches Panorama ... – hervorragend gelungen!“

(Bernhard Grom SJ, in: Stimmen der Zeit)

192 Seiten, gebunden, ISBN 978-3-7346-1183-4



### QUELLEN SINNVOLLEN LEBENS

#### Woraus wir Kraft schöpfen können

Ein Fülle von Anregungen, Kraftquellen zu entdecken: von der Philosophie über die Literatur bis hin zur Stille.

160 Seiten, gebunden, ISBN 978-3-7346-1002-8



### BINDE DEINEN KARREN AN EINEN STERN

#### Was uns im Leben weiterbringt

Hilfen, den eigenen „Lebenskarren“ voranzubringen in den vielfältigen Herausforderungen des Lebens.

160 Seiten, gebunden, ISBN 978-3-7346-1269-5



### DER FREUDE AUF DER SPUR

#### Sieben Schritte, um die Seele fit zu halten

Weil eine tiefe Grundfreude lebenswichtig ist – für uns und für die Beziehungen, in denen wir leben.

160 Seiten, gebunden, ISBN 978-3-7346-1234-3



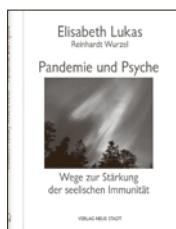
### DEIN LEBEN IST DEINE CHANCE

#### Anregungen zu einer sinnvollen Lebensgestaltung

Kriterien für die Suche nach dem eigenen Weg – für Jung und Alt. 192 Seiten, gebunden, erweiterte

Neuausgabe, ISBN 978-3-7346-1145-2

## ELISABETH LUKAS im Verlag Neue Stadt



### **WAS WIRKLICH ZÄHLT. Worte als Wegbegleiter**

Aus der Reihe »100 Worte«. Mit einer Einführung von Stefan Liesenfeld  
120 Seiten, gebunden, ISBN 978-3-7346-1228-2

Mit Koautor Reinhardt Wurzel:

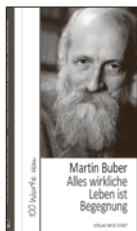
#### **• VON DER ANGST ZUM SEELENFRIEDEN**

144 Seiten, gebunden, 15 Farbfotos, ISBN 978-3-7346-1203-9

#### **• PANDEMIE UND PSYCHE**

**Wege zur Stärkung der seelischen Immunität**

144 Seiten, gebunden, 20 Farbfotos, ISBN 978-3-7346-1246-6



### **AUS DEM PROGRAMM DES VERLAGS NEUE STADT**

#### **Viktor E. Frankl, MENSCH SEIN HEISST SINN FINDEN**

Hg. von Elisabeth Lukas. Aus der Reihe »100 Worte«.  
120 Seiten, gebunden, ISBN 978-3-7346-1134-6

#### **Martin Buber, ALLES WIRKLICHE LEBEN IST BEGEGNUNG**

Hg. von Stefan Liesenfeld. Aus der Reihe »100 Worte«.  
120 Seiten, gebunden, ISBN 978-3-7346-1132-2