

Tipps vom Doc

Vorsicht vor „Phubbing“!

Vor was bitte? Phubbing. Ein Wort, das es am besten gar nicht gäbe. Es ist eine Konstruktion aus den beiden englischen Worten „phone“ für Telefon und „snubbing“, was so viel heißt wie brüskieren oder vor den Kopf stoßen. Und es beschreibt den Moment, in dem eine Interaktion oder Kommunikation durch den Griff zum Smartphone oder anderen digitalen Medien unterbrochen wird.

Daran, dass hierfür ein Wort geschaffen wurde, erkennt man schon: Das ist etwas, das die Eltern-Kind-Interaktion immer mehr betrifft und beeinflusst, sodass wir Kinderärztinnen und -ärzte das als wirklich ernsthaftes Thema besprechen müssen, da es für die Entwicklung der Kinder überhaupt nicht gut ist.

Zwei Drittel der Eltern sagen inzwischen, dass gemeinsame Spiel- oder Kommunikationszeit mit den Kindern durch digitale Medien unterbrochen wird. Das ist leider für die emotionale Entwicklung der Kinder überhaupt nicht positiv.

Das Ganze wurde bereits 1978 von dem amerikanischen Entwicklungspsychologen Edward Tronick untersucht, damals natürlich noch nicht mit Smartphones. In sogenannten Still-Face-Experimenten hat man Eltern aufgefordert, intensiv mit ihren Babys zu kommunizieren, also mit Blicken, Gesten usw. auf die Kinder einzugehen – und dann plötzlich den

Gesichtsausdruck einzufrieren. Das hat bei Kindern starke Emotionen und große Ängste ausgelöst. Sie haben geweint und versucht, die Aufmerksamkeit der Eltern wieder zu erlangen. Wenn die Eltern dann wieder auf die Kinder eingegangen sind, haben diese sich wieder entspannt.

Da sind zwei Stichworte wichtig: elterliche Sensitivität und elterliche Responsivität. Das heißt: Eltern sollen kindliche Bedürfnisse wahrnehmen und adäquat auf sie reagieren. Und das passiert eben dann nicht, wenn ich durch das Smartphone abgelenkt bin.

Das Fatale ist, dass kleine Kinder und Babys sich verbal nicht wehren können, bei Jugendlichen ist es manchmal besser, weil die einem auch kontra geben können. Aber wenn Jugendliche sich das nicht getrauen, ist das auch für deren Selbstwertgefühl sehr schlecht. Und es hat natürlich auch einen schlechten Vorbildcharakter, weil die Jugendlichen das Verhalten nachahmen in der Kommunikation mit ihren Freundinnen und Freunden.

Also: Wir alle sollten uns an die eigene Nase fassen und im Alltag sensibel sein. Phubbing betrifft uns alle und es ist für die emotionale Entwicklung von Babys, Kindern und auch von Jugendlichen ein ernsthaftes Problem, dem wir uns stellen müssen und das wir angehen müssen.