

Magazin fürs Füreinander 02/2024

# *Digital Lifestyle*

*Zum Umgang mit Medien*

# Inhalt

Titelthema  
**Das medien-  
mündige Kind...**  
Seite 06



- 04 Kurz gesagt...
- 06 Das medienmündige Kind
- 10 Digitaler Detox – Besser und entspannter leben?
- 14 Faszination der digitalen Welt
- 17 team-f zeigt Gesicht
- 18 »Theologie und Ethik« – jetzt online
- 20 Mit ein paar Klicks zum Traumpartner
- 23 team-f gibt Einblick
- 24 team-f Shop
- 26 Aus der Geschäftsführung
- 27 Vorschau: nächste Ausgabe

Titelthema  
**Faszination  
der digitalen  
Welt**  
Seite 14



Titelthema  
**Digitaler Detox  
– Besser und ent-  
spannter leben?**  
Seite 10



Erfahrungsbericht  
**Mit ein paar Klicks  
zum Traumpartner**  
Seite 20



## Liebe Leserin, lieber Leser,

»Danke Mario! Aber unsere Prinzessin ist in einem anderen Schloss.« – Auf den Endorphinrausch nach dem Bezwingen eines Levels mit vielen Herausforderungen und Gefahren folgt erst einmal Ernüchterung. Wir haben Prinzessin Toadstool nicht retten können. Aber das Gute: Wir kriegen eine neue Gelegenheit, ein neues Level, es warten schließlich noch sieben weitere Welten auf uns. So sah es in den späten 80er Jahren beim Jump-'n'-Run-Spiel »Super Mario Bros. 3« aus, in dem man als Klemptner Mario (oder auch als sein Bruder Luigi) verschiedene Königreiche von einem Bösewicht und seinen Untergebenen befreien und außerdem die entführte Prinzessin befreien muss.

Auch wenn ich persönlich quasi noch aus der »Prä-Internet-Zeit« stamme, so bin ich doch sehr digital aufgewachsen. Auf dem Familien-PC liefen bei uns (damals noch unter DOS) die ersten Spiele und meine Brüder und ich verbrachten Stunden damit, animierte Charaktere durch 2D-Welten zu lenken, Gefahren aus dem Weg zu räumen, um am Ende das Spiel siegreich zu beenden. Auch kenne ich noch die ersten Handy-Spiele wie Snake, die doch noch sehr simpel daher kamen, aber nicht minder »süchtig« machten als alles, was heutzutage an Spielen im App-Store zu finden ist. Das Prinzip ist immer das gleiche: Für erfolgreiche Manöver gibt es Belohnungen und in unseren Gehirnen werden Endorphine freigesetzt – ein Glücksgefühl macht sich breit.

Noch heute spiele ich gerne Computer-Spiele, wobei diese mittlerweile doch mit ihrem Open-World-Feeling wesentlich komplexer sind als die frühen und noch beschränkten 2D-Welten wie beispielsweise bei meiner damaligen Lieblings-Spielreihe »Commander Keen«. Und ich gebe zu, manchmal verliere ich mich in diesen Welten. Mal eben eine halbe Stunde zocken wird an manchen Tagen auch mal zu zwei Stunden, während denen ich auf der Suche nach der nächsten spannenden Mission durch die bunte und immer realistischere Welt renne. Und das, nachdem ich bereits für die Arbeit mehrere Stunden vor dem PC-Bildschirm saß. Das ist aber zum Glück eher Ausnahme als Regel. Über meine Screenzeiten am Handy will ich gar nicht erst sprechen, sind doch Soziale Medien wie Instagram und WhatsApp nur einen Fingertipp entfernt. Dass

mir das »Doomscrolling« gar nicht gut tut, weiß ich, aber es ist ja auch nicht alles schlecht da draußen im World Wide Web...

Als erwachsene Person habe ich diese Bildschirmzeiten selbst in der Hand und bin selbst dafür verantwortlich, was ich mir antue und was nicht. Für Kinder und Jugendliche ist es nicht immer einfach, die Inhalte, die tagtäglich (auch durch den Einfluss von Freunden) auf sie einströmen, zu filtern und zu erkennen, was positiven und was negativen Einfluss auf ihre Entwicklung hat. Hier sehe ich auf jeden Fall eine Verantwortung bei den Eltern, mit ihren Kindern darüber zu sprechen, wie Medien ihr Leben beeinflussen können und auch auf die Gefahren hinzuweisen. Aber ich erkenne auch die Schwierigkeiten, die der Umgang mit einer immer digitaler werdenden Welt mit sich bringt. Hier müssen wir an vielen Stellen neu denken und womöglich über unseren eigenen Schatten springen. Wo vor vielleicht zehn Jahren noch eine starre Begrenzung der medialen Zeit angesagt war, ist diese heute eventuell gar nicht mehr so einfach umzusetzen. Und womöglich auch gar nicht mehr zeitgemäß?

In dieser Ausgabe beschäftigen wir uns mit dem Thema »Medien und Medienerziehung« und möchten dir ein paar gute Tipps mitgeben, wie der Umgang mit dem Digitalen in deinem eigenen Leben und dem deiner Familie gut funktionieren und bestmöglich auch positive Einflüsse haben kann. Wenn dich das Thema interessiert: Auf unserer Homepage findest du ergänzend zur Printausgabe noch weiterführende Artikel zum Thema ([team-f.de/magazin](http://team-f.de/magazin)).

Ich wünsche dir eine gute und hilfreiche Lektüre und freue mich über deine Rückmeldung zu unseren Inhalten unter [redaktion@team-f.de](mailto:redaktion@team-f.de).

Deine

## Sarah Schwarz

stellv. Redaktionsleitung  
[redaktion@team-f.de](mailto:redaktion@team-f.de)



### PS:

In unserem Magazin sind, ausschließlich wegen der leichteren und angenehmeren Lesbarkeit, nicht konsequent beide Geschlechter angeschrieben. Wir sprechen an der jeweiligen Stelle aber alle Menschen an und wollen niemanden diskriminieren.

### weitere Artikel online:

- **Persönlichkeitscoach David Kadel im Gespräch**
- **Kinder im medialen Zeitalter**
- **Medien-Vorbilder, Beauty & Co.**
- **Eltern und Lehrer: Medienverantwortung gelingt nur gemeinsam**

 **NEU!**  
team-f Magazin  
online lesen!

# Nett im Netz!

7 Tipps, wie man bei WhatsApp, Facebook und Co Stress und Streit vermeidet:

1. Nimm dir Zeit!
2. Kommuniziere angemessen!
3. Bleibe immer höflich und freundlich!
4. Nimm nicht von vorneherein das Schlechteste an!
5. Gruppen brauchen Regeln!
6. Deeskaliere, bevor es zu spät ist!
7. Nimm es dir nicht zu Herzen!

→ [www.erf.de/themen/leben/nett-im-netz/6866-542-6636](http://www.erf.de/themen/leben/nett-im-netz/6866-542-6636)



## Medien sollten keine Ersatzbefriedigung sein

»Kinder und Jugendliche brauchen Aufgaben, an denen sie wachsen können und Gemeinschaften, in denen sie sich geborgen fühlen. Wenn sie das im realen Leben finden, ist der virtuelle Ersatz unattraktiv. Die modernen Medien sind wunderbare Werkzeuge, mit denen wir sehr vieles gestalten können. Aber eines sollte man damit nicht machen, sie als Ersatzbefriedigungen für ein ungeliebtes Leben einsetzen.« – Gerald Hüther (deutscher Neurobiologe, \*1951)

→ [www.medienbewusst.de/ratgeber/gerald-huether-medien-sind-keine-ersatzbefriedigung-fuer-ein-ungelebtes-leben/](http://www.medienbewusst.de/ratgeber/gerald-huether-medien-sind-keine-ersatzbefriedigung-fuer-ein-ungelebtes-leben/)

## Online-Zeit reduzieren fällt schwer

**43%** der Befragten einer repräsentativen Umfrage des Branchenverbands Bitkom aus dem Jahr 2022 haben schon versucht, ihre Online-Zeit dauerhaft zu reduzieren, aber über die Hälfte der Personen hielt es ohne Unterbrechung nur wenige Stunden aus.

→ [www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Digital-Detox-Ve](http://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Digital-Detox-Ve)



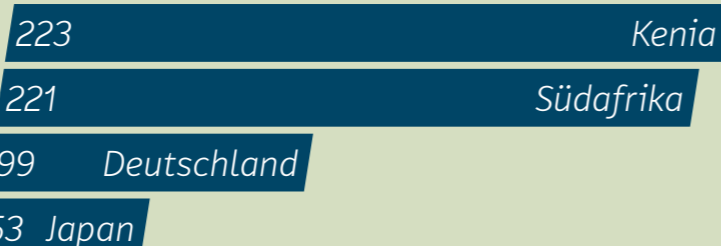
Alles ist mir erlaubt, aber nicht alles dient zum Guten.  
Alles ist mir erlaubt, aber nichts soll Macht haben über mich.

1. Korinther 6,12

## Durchschnittliche Nutzungsdauer

Das Ranking der Länder mit der höchsten durchschnittlichen Nutzungsdauer von sozialen Netzwerken wurde Ende 2023 mit 223 Minuten pro Tag von Kenia angeführt. Südafrika folgte mit täglich 221 Minuten im Durchschnitt auf Platz zwei. Deutschland belegte mit 99 Minuten pro Tag den 48. Platz in diesem Ranking. Schlusslicht bildete Japan mit einer durchschnittlichen Social-Media-Nutzungsdauer von 53 Minuten täglich. Die abgebildete Altersgruppe erstreckte sich von 16 bis 64 Jahre.

→ [statista.com/statistik/daten/studie/160137/umfrage/verweildauer-auf-social-networks-pro-tag-nach-laendern/](https://www.statista.com/statistik/daten/studie/160137/umfrage/verweildauer-auf-social-networks-pro-tag-nach-laendern/)



Durchschnittliche Nutzungsdauer von sozialen Medien in Minuten pro Tag

## Sorgentelefone für Kinder

Nicht immer können oder wollen Kinder sich bei Problemen den eigenen Eltern anvertrauen. Damit sie mit ihren Fragen nicht alleine bleiben, gibt es kostenlose Beratungsangebote. Weise deine Kinder in einem ruhigen Moment darauf hin und hänge die Kontaktdaten an die Pinnwand, zum Beispiel:

→ Chris – das christliche Sorgentelefon  
[www.chris-sorgentelefon.de](http://www.chris-sorgentelefon.de)  
0800-1 20 10 20

→ Nummer gegen Kummer  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)  
116 111

## Handy besser außer Sichtweite

Die bloße Anwesenheit des Smartphones wirkt sich ungünstig auf die Produktivität aus, dabei muss es nicht mal zu einer Interaktion mit dem Gerät kommen. Die Tatsache, dass das Handy in Sichtweite ist – selbst wenn es ausgeschaltet ist – beeinflusst die kognitive Leistung. Nutzer arbeiten langsamer und unkonzentrierter.

→ [www.uni-paderborn.de/nachricht/123972](http://www.uni-paderborn.de/nachricht/123972)



# Das medienmündige Kind...

von Nikolaus Franke

... gibt es nicht. Doch es gibt medienmündige Erwachsene. Und genau zu solchen sollen unsere Kinder einmal werden. Doch wie? Dazu im Folgenden einige Anregungen zum Weiterdenken.

## Das Konzept der Medienmündigkeit

Die Erziehungswissenschaftlerin Paula Bleckmann hat das Konzept »Medienmündigkeit« entwickelt. Ausdrücklich handelt es sich nicht um Medienkompetenz. Als medienkompetent stellen wir uns jemanden vor, der technisch versiert mit Medien und digitaler Technik umzugehen weiß. Hier stehen die Fertigkeiten an vorderster Stelle. Der Aufbau von diesen Fertigkeiten erfordert in der Regel, sich auch mit Medien auseinanderzusetzen – ganz im Sinne von: »Früh übt sich, wer ein Meister werden will.«

Schaut man sich unter den digital affinen Erwachsenen etwas genauer um, stellt man jedoch leichthin fest, dass es manchmal gerade die sehr »medienkompetenten« sind, die zugleich auch einen ziemlich »mediensüchtigen« Eindruck machen. Daher hat Paula Bleckmann »Medienmündigkeit« als unversöhnlichen Gegenbegriff zur Mediensucht eingeführt: »Medienmündigkeit ist zuvorderst die Fähigkeit eines Menschen, selbst darüber zu entscheiden, welchen Anteil seiner Zeit er zum Erreichen seiner Ziele und zur Befriedigung seiner Bedürfnisse überhaupt mit Bildschirmmedien verbringen und damit anderen Tätigkeiten entziehen möchte. Zugleich ist mit Medienmündigkeit die Fähigkeit gemeint, aktiv, dosiert, kritisch reflektierend und technisch versiert Medien nutzen zu können. Kurz: Medienmündigkeit bedeutet, dass ein Mensch die Medien beherrscht und nicht umgekehrt.«

## Die Voraussetzungen von Medienmündigkeit

Medienmündigkeit setzt voraus, Entscheidungen nicht primär emotional zu treffen, sondern emotionale Motive mit rationalen Motiven in Deckung zu bringen.

*Medienmündigkeit lebt davon, überhaupt vernünftige Lebensziele formulieren zu können, planend tätig zu sein, sich reflektieren und sich selbst »lesen« zu können.*

Wie man leichthin sieht, kann man von Kindern und Jugendlichen entwicklungsbedingt kaum erwarten, sich selbst reflektieren und steuern zu können. In diesem Sinne vollumfänglich medienmündig können sie gar nicht sein. Und selbst wenn sie es wären, würden sie vermutlich häufig auf »mündige Weise« dennoch sehr dumme Entscheidungen treffen: »Zocken statt Abendbrot«, »Streaming statt Hausaufgaben«...

Deswegen sind Kinder auf zwei Dinge angewiesen:

- Erstens: Sie brauchen Erwachsene in ihrer Umgebung, die den digitalen Kosmos für sie vorentlasten, indem sie ihn mit Halt, Struktur, Vorauswahl und Begrenzung absichern.
- Zweitens: Sie benötigen Erwachsene, die in ihnen die Voraussetzungen von Medienmündigkeit schaffen und sie damit auf ein Leben in der digitalen Menschheitsepoche vorbereiten.

Und wir dürfen uns sicher sein, dass sie diese Fähigkeiten nicht primär an Medien selbst lernen. Wir können uns das eher wie sieben »Konten« bzw. Reservoirs der Persönlichkeit vorstellen mit **sieben Währungen**. Macht euch als Eltern gern einmal bewusst Gedanken, wie gut diese sieben Reservoirs bzw. Währungen gefüllt sind bzw. wie ihr eure Kinder hier fördern könnt.

## 1. Bindungssicherheit, Welt- und Selbstvertrauen:

Wer sich auf andere und die Welt einlassen kann, braucht keine Technik, um vor jener Welt zu entfliehen oder um Kontakt zu anderen herzustellen. Wer sich selbst vertraut und eine gesunde Eigenliebe mitbringt, grenzt sich von ungunstigen Dynamiken eher ab und lässt sich auf die Entwicklungsaufgaben des Lebens ohne pauschales Erwarten von Misserfolg ein.

## 2. Emotionsregulation:

Wer seine Gefühle regulieren kann, braucht keine externen Tröster und Dämpfer.

## 3. Volition:

Die wichtigste Ressource für Lebenserfolg ist Volition. Volition ist die »Umsetzungsstärke« des Willens gegen den inneren Schweinehund und gegen Ablenkungen. Die Volition eines Kindes wird mit darüber entschieden, ob es später:

- keine Sucht entwickelt
- nicht ins Gefängnis kommt
- einen Bildungsabschluss/berufliche Qualifikation erlangt
- ein vernünftiges Einkommen erzielt
- stabile Partnerschaften/Familien aufbaut und aufrechterhält
- am Glauben auf eine aktiv-nachfolgende Weise festhält
- in einer Kirche verlässlich mitarbeitet

## 4. Selbsteinfühlung:

Oft wissen Kinder nicht genau, wie es ihnen geht und was sie brauchen. Vielen Süchtigen geht es ganz ähnlich. Sie haben kaum gelernt, nach innen zu horchen und die eigene Innerlichkeit mit ihren Nöten zu verstehen und konstruktiv zu bewältigen. Daher ist es so wichtig, zu lernen, unter die Wasseroberfläche der Innerlichkeit mit einem inneren Periskop zu schauen: Was fühle ich? Wie geht es mir? Was bewegt mich? Was brauche ich wirklich?

## 5. Kontaktfreude & Beziehungskompetenz:

Suchtentwicklung geht sehr häufig ursächlich ein Beziehungsproblem vorweg. Suchtursachen entstehen in Beziehungen und Sucht selbst chronifiziert sich aufgrund von Beziehungslosigkeit. Ihre Dynamik führt nahezu immer aus gesunden Kontakten heraus. Deswegen ist eine unverbrüchliche Freude an zwischenmenschlichen Kontakten sowohl ein Schutzfaktor gegen die Entstehung von Süchten als auch ein Traktor heraus aus einer entstandenen Sucht.

## 6. Freude & Lebendigkeit:

Damit sind wir bei einem Grundproblem: negative Emotionen. Fast allem exzessiven Medienmissbrauch und jeder Sucht geht eine negative Affekt-Spannung voraus: Unlust, Phlegma, Schmerz, Wut, Angst, Traurigkeit, Gefühllosigkeit oder Stumpfheit. Kinder, deren Grundgefühl im Leben lautet: »Ich bin froh und liebe es, lebendig zu sein.«, werden viel unwahrscheinlicher digitale Thrills und Stimmungsaufheller brauchen. Wie kann die Freude reichlich »im Herz« und »im Alltag« deiner Kinder wohnen?

## 7. Lust auf Reifung & Bewährung:

Der Mensch hat einen universalen Bewährungsdrang – ganz besonders Jungs. Wir lieben es, unsere Tüchtigkeit und Eignung zu beweisen – in der uns individuell eigenen Weise und im Rahmen unserer Talente. Digitale Tools locken uns nicht selten dann besonders, wenn wir entweder das Gefühl haben, der Alltag bietet uns keine substantiellen Chancen auf Reifung und Bewährung, oder aber wir haben Angst davor, uns auf reale Bewährungs- und Reifungschancen einzulassen.



## Medien altersgemäß nutzen: Der entwicklungsensible Zugang

Der return-Ansatz schaut vor dem Hintergrund der Entwicklungsreife und Entwicklungsaufgaben auf den digitalen Alltag. Daraus lassen sich grob vier Etappen formulieren.

### 1. Etappe: Kindheit (0-8)

#### Voraussetzungen fördern, digitale Medien minimieren, Lebenskultur feiern

Für Kleinkinder gilt: Am besten nutzen weder sie (»Foreground Exposition«) noch die mit ihrer Aufsicht befassten Eltern digitale Geräte (»Background Exposition«).

Für Kinder im Kita und Grundschulalter gilt: Am besten nutzen sie digitale Medien so wenig wie möglich. Warum? Die umseitig beschriebenen sieben Voraussetzungen füllen sich ausdrücklich nicht, wenn Kinder digital Zeit verbringen, sondern werden leider dadurch tendenziell immer leerer. Das gilt besonders für die Volition, die wir als Kraft des inneren Willens für eine der mächtigsten und schönsten Stärken des Menschseins halten (vgl. Sprüche 25,28: »Wie eine Stadt mit aufgebrochenen Mauern, so ist ein Mann ohne Selbstbeherrschung.«).

*Wenn Kinder digitale Medien nutzen, ist es wichtig, dass es klare, kontinuierlich gültige Absprachen gibt.*

Es hat sich bewährt, bestimmte Geräte grundsätzlich nicht zur Verfügung zu stellen, damit sie gar nicht erst als »Spielgerät« bzw. »Beruhigungsmittel« kennengelernt und besetzt werden. Es kann dann aber eben ein bestimmtes Gerät geben, das als »Genussmittel« bzw. »Kinderkino« etabliert wird – und zu bestimmten Zeiten auch einmal rausgeholt und dann wieder weggepackt wird. In jedem Fall ist es wichtig, den unbeaufsichtigten Konsum zu minimieren. Diese Aufsicht sollte digital (durch Elternsoftware) als auch analog (durch Präsenz und Anteilnahme) gelebt werden.

#### Unsere Empfehlung

### Respect! – Gemeinsam durch die Jugendzeit

Die Teenagerjahre sind eine bedeutsame Entwicklungsstufe im Prozess Heranwachsender. In diesem Seminar erfährst du, wie du deine Kinder in dieser besonderen Lebensphase prägen und gut begleiten kannst. Bereits in der Vorpubertät, aber auch in den Teenagerjahren, können Eltern die Weichen für einen respektvollen Umgang und ein gutes Miteinander stellen. Hierzu gibt es im Wochenend-Seminar solides Hintergrundwissen, praktikable Lösungsvorschläge und echte Ermutigung – auch zum Thema verantwortungsvolle Mediennutzung.



57234 Wilnsdorf

06.-08.09.2024

CVJM Jugendbildungsstätte Siegerland

Sonja und Jörg Brocksieper

24 331 12

Weitere Termine online unter [www.team-f.de](http://www.team-f.de)

*Medienmündigkeit wird angewöhnt und trainiert, bevor sie verlangt wird.*

### 2. Etappe: Prä-Pubertät (9-12) Begrenzen, schützen, ablenken

Klare, nicht ständig neu verhandelbare oder von Eltern willkürlich geänderte Medienregeln haben sich als Schutzfaktor gegen Mediensucht erwiesen. Kommt als Familie weg vom »Medien-Nutzungszeit-Basar«. Auch in diesem Alter bewährt es sich, wenn man zwischen Kommunikationsgerät (Familien-telefon, Familien-WhatsApp), Arbeitsmittel (Tablett, Schulcloud) und Genussmittel (Social Media, YouTube, Gaming, Serien, Konsole) strikt trennt. Das kann auf ein und demselben Gerät durch Nutzungskonten eingeführt werden oder, besser noch, durch verschiedene Geräte besetzt werden.

*In diesem Alter sollte man von Kindern noch nicht erwarten, sich selbst an Absprachen halten zu können.*

Sätze wie »Ich vertraue dir, dass du damit gut und selbstbestimmt umgehst.« gehören in Gespräche mit älteren Jugendlichen und nicht mit Teenagern, die eben im Bereich jener Selbststeuerung leider häufig entwicklungsbedingte Aussetzer haben. Halten diese dann die gegebenen Versprechen nicht ein, entsteht Scham und sie trauen sich aus Angst vor Sanktion nicht, mit Eltern zu sprechen – auch dann nicht, wenn inzwischen dicke Probleme aufgetreten sind. Wir meinen das wirklich ernst: Ein »Zu viel von Vertrauen« in die Selbststeuerungsfähigkeit des Heranwachsenden führt häufig nicht in eine konstruktive Auseinandersetzung, sondern bewirkt Überforderung, Scheitern, Scham und Geheimnisse – und manchmal teure Rechnungen und handfeste Grenzverletzungen.

Hinzu kommt: Unsere Kinder werden in diesem Alter vermutlich durch Gleichaltrige mit Pornografie, Gewalt, Mobbing und unangemessenen Spielen in Kontakt kommen. Hier sollten wir bewusst das Gespräch vorher suchen und Schutzmechanismen für daheim und »auswärts« beibringen (»Wenn dir einer Bilder von nackten Leuten zeigt, sag ganz klar: Das machst du sofort aus. Sonst gehen wir zum Lehrer.«). Eine grundsätzliche Haltung des »Mit mir als Elternteil kann man stressfrei über alles reden.« ist bei Medien besonders wichtig.

### 3. Etappe: Pubertät (13-14)

#### Begleiten, erklären, vorbereiten, probeweise zur Verfügung stellen, Interesse haben

Von der Entwicklungsperspektive aus betrachtet würden wir Eltern eher raten, in dieser Altersphase den Kindern möglichst noch immer kein »eigenes Smartphone« zu kaufen, sondern ein »Familiensmartphone« begrenzt zur Verfügung zu stellen. Das schließt ein, dass wir im Gespräch bleiben und wir dem Kind eine faire Chance auf Bewährung geben.

*Medienmündigkeit wird angewöhnt und trainiert, bevor sie verlangt wird.*

Dies nennen wir das »Begleiten und Vorbereiten«. Der Fokus sollte hier auf den Entwicklungsaufgaben und Hobbys des Jugendalters liegen und die digitalen Freunde im Rang eines Hobbys kultiviert werden.

Die digitalen Welten der Kinder finden leider regelmäßig unter dem Vorzeichen von elterlicher Abwertung statt (»Du und deine doofen Ballerspiele!«, »Du bist doch TikTok-süchtig!«). Starten Eltern ihre Reise weniger beim Appell und beim Urteil, sondern stärker beim Interesse und Stehenlassen, etablieren sie sich als tatsächlicher Gesprächspartner, der auch in seiner Meinung, seinen Interessen (»pünktlich zum Essen kommen«, »Schule nicht vernachlässigen«) wesentlich ernster genommen wird.

Nur so bekommen Eltern überhaupt die Chance, auf Manipulationen, Marketingtricks und Suchtgefahren aufmerksam zu werden. Dann können sie ihre Kinder dafür sensibilisieren, wo sie selbst noch zu wenig Einordnungswissen haben. Über dieser Phase steht das »Vorbereiten auf ein Leben in Mündigkeit und Verantwortung«.

### 4. Etappe: Adoleszenz (15-20) Sensibilisieren, senden, konfrontieren

Bei den 15- bis 20-Jährigen gilt es einerseits, den Pfad in Richtung Erwachsenwerden zu fördern (Körperannahme, Schulabschluss, romantische Beziehungen, Berufsorientierung, Loslösung, Konsumentenreife, ethisch-moralisches Urteil, Sinnfragen in Religion und Politik, Einlassen auf die Welt). Dort wird das Spiel entschieden. Es ist wichtig, dass Eltern auch irgendwann bestimmte »Versorgungsleistungen« zurückfahren.

Parallel dazu treten Eltern mehr und mehr in den Rang eines Gesprächspartners auf Augenhöhe. Dieser Gesprächspartner unterstellt nun dem Gegenüber vorhandene Medienkompetenz und sensibilisiert, konfrontiert und sendet in die Recherche. Denn der sich entwickelnde Mensch ist eben noch immer angewiesen auf Irritationen seines »Systems« durch Informationen und Perspektiven von außen. Wenn hier alles nichts weiterhilft, kann das auch bedeuten, den Kontakt mit einer Suchtberatungsstelle aufzubauen. Wenn Eltern mit ihren Kindern regelmäßig in Beziehung sind, auch das eigene, elterliche Onlinenutzungsverhalten vor ihren Kindern als »Gestaltungsbereich« kommunizieren, machen sie sich selbst zu einem Modell, an dem das Kind lernt, dass wir Menschen es sind, die immer wieder den Medien als Instrument ihren Platz im Konzert unseres Alltags zuweisen – aber um keinen Preis der Welt bereit sind, ihnen den Posten des Dirigenten zu überlassen. ■



**Nikolaus Franke** ist als Bildungswissenschaftler bei return zuständig für die Entwicklung neuer Workshops, die Erschließung neuer Themen und baut im Rahmen von »Denkraum Mensch und Medien« auf spezifische, auch kirchliche Kontexte, zugeschnittene Bildungsformate auf, damit wir dem digitalen Wandel menschlich gewachsen bleiben.

#### return gGmbH

- begleitet in der Region Hannover und darüber hinaus seit 15 Jahren Menschen bei problematischer Mediennutzung in Beratung und Therapie
- führt bundesweit Bildungsveranstaltungen in Schulen, Gemeinden und Einrichtungen der Sucht- und Jugendhilfe durch
- erstellt medienpädagogische Materialien und Konzepte, u. a. »Fit for Love?« – eine bindungsorientierte Sexualpädagogik zur Prävention von jugendlichem Pornografiekonsum und sexueller Gewalt

weitere Infos:

[www.return-mediensucht.de](http://www.return-mediensucht.de)



# Digitaler Detox – Besser und entspannter leben?



von Christian Siegling

**Manchmal ist es cool, manchmal nervt es: Die Abhängigkeit von unseren Smartphones und der digitalen Welt. Ich glaube, ich muss das nicht mehr allzu lange ausführen, die Allermeisten werden wissen, was ich meine.**



Bei manchen Menschen formt sich mittlerweile ein Widerstand gegen die ständige Erreichbarkeit per Smartphone und die permanente Beschleunigung des Lebens und sie versuchen, mehr oder weniger erfolglos auszuprobieren, wie man sich als »Unpluggler« oder »Abschalter« fühlt. »Neo-Ludditen« verabschieden sich sogar ganz von ihren Smartphones und besorgen sich uralte Tastenhandys (sog. »Dumbphones«), mit denen man gerade mal telefonieren, aber sonst nichts machen kann. Die Kulturwissenschaftlerin Jennifer Becker, Jahrgang 1988, hat einen aktuellen Roman dazu geschrieben: »Zeiten der Langeweile« heißt er. Sie beschreibt, wie es ist, offline zu gehen und sich von der digitalen Welt zu verabschieden. Sie teilt ihr Leben nicht mehr – aber so richtig teilt es auch niemand mehr mit ihr. Die wiederentdeckte Langsamkeit wird schnell zu tiefer Langeweile und Einsamkeit.

## Die Sehnsucht nach Freiheit aber bleibt.

Vielleicht erinnert sich der eine oder andere hier an einen meiner letzten Artikel zum Thema Entscheidungen, in dem ich über »FOBO« (»fear of better options«) berichtet hatte, also die Angst vor besseren (unbekannteren) Entscheidungsalternativen (Ausgabe 02-2023). Im Zusammenhang mit dem Smartphone-Konsum können wir nun auch über

»FOMO« sprechen, die »fear of missing out«, d. h. die Befürchtung und das unbehagliche Gefühl, dass man spannende Events und wichtige Informationen oder Ereignisse verpassen könnte, v. a. wenn diese auf Social-Media-Kanälen gepostet werden. Dabei handelt es sich nicht (nur) um eine harmlose Überaufregung. Die AOK hat festgestellt, dass »FOMO« zu Stress, Schlafstörungen und depressiven Verstimmungen führen kann und gibt Tipps, was man gegen die Angst vor dem Verpassen tun kann.<sup>1</sup>

## Ständiger Einblick ins Leben anderer

Die ständige Onlinepräsenz und der Blick in die sozialen Medien (z. B. auch WhatsApp-Statusmeldungen zähle ich hier mal dazu) führt dazu, dass wir fast permanent Einsicht in den (vermeintlich perfekten, aber zumindest interessanten) Alltag anderer Menschen nehmen können.

## Das gibt uns ein Gefühl des Verpassens, wenn wir das nicht auch selbst erleben können oder uns sogar fürs »Abschalten« entscheiden.

Soziale Medien erhöhen außerdem die Wahlmöglichkeiten: Obwohl man gerade mit Freunden im Park entspannt, entgeht einem nicht, dass parallel andere auf einem Städtetrip unterwegs sind. Wäre das womöglich nicht noch spannender gewesen? Die Angst, etwas zu verpassen, kann also sogar auch dann auftreten, wenn man aktuell an einem sozialen Ereignis teilnimmt.<sup>2</sup>

Natürlich kommt auch hinzu, dass wir – auch wenn wir uns dem Social-Media-Trend einigermaßen entziehen können oder wollen – mittlerweile eine ganze Menge an arbeits- und alltags-erleichternden Dingen über das Smartphone regeln können, wie aktuelle Dienst- und Einsatzpläne, Routenplanungen, die den aktuellen Verkehrsfluss berücksichtigen, Bank- und Finanzgeschäfte und vieles mehr. Darauf zu verzichten erscheint vielleicht zunächst gar nicht so einfach.

## Aus der Angst eine Freude machen

Wie wäre es, wenn du aus der »FOMO« eine »JOMO« machen würdest? Also eine »joy of missing out« – eine bewusste und freudige Entscheidung für den digitalen Detox? Denn echtes Leben

findet auch (oder gerade?) offline statt!

Kürzere Zeiten des Offline-Gehens und Abschaltens sind sicherlich leichter machbar (z. B. kein Smartphone mehr nach 19.30 Uhr). Damit längere Offline-Zeiten (auch über mehrere Tage oder sogar Wochen) gelingen, sollte man ein paar Dinge dazu wissen und berücksichtigen.

Hier ein paar Tipps, die ich aus meinen eigenen Erfahrungen mit dem digitalen Detox weitergeben kann:

- Wir alle sind es gewohnt, dass sich andere Personen innerhalb weniger Stunden (oder maximal Tagen) zurückmelden, wenn wir eine WhatsApp-Nachricht, eine E-Mail oder eine Nachricht auf der Mailbox abgesetzt haben. Meine Familie und Freunde kennen es von mir, dass ich fast ständig online bin und bei einer Frage bei WhatsApp spätestens nach sechs Stunden mit einer Antwort gerechnet werden kann. Für eine Zeit des digitalen Detox ist es sehr hilfreich, wenn ich meine Familie und Freunde darüber vorher in Kenntnis setze, dass ich z. B. für die nächsten zwei Wochen nicht erreichbar sein werde. Vielleicht ist es gut, für Notfälle vorzusorgen, aber womöglich muss und kann eure Umgebung auch damit leben, dass ihr überhaupt nicht erreichbar seid, egal was kommt.

- Beschafft euch vorher analoge Informationen, Medien und Hilfsmittel: Wir alle sind es mittlerweile gewohnt, dass man sich mit Hilfe des Smartphones in kürzester Zeit Informationen beschaffen kann über Öffnungszeiten, nahegelegene Restaurants und Einkaufsmöglichkeiten, Bücher und Filme herunterladen und/oder streamen kann und bei einem Waldspaziergang den gefundenen Pilz gleich mit der entsprechenden App auf Genusstauglichkeit scannen und überprüfen kann. Wenn ich mich also für eine Zeit des digitalen Detox entscheide, ist es hilfreich, vorher genau zu überlegen, was ich in dieser Zeit brauchen werde: Landkarten auf Papier und vielleicht sogar einen Handkompass? Einen Lageplan mit Telefonnummern und Öffnungszeiten eines Restaurants oder Hotels? Ein Bestimmungsbuch für Pflanzen und Pilze? Ein gutes Buch (gedruckt oder offline auf dem Kindle) zum Lesen? Trotz aller guter Vorbereitung gibt es Fragen, die ich unterwegs nicht beantwortet bekomme. Hier hat sich für mich ein kleines Notizheft als hilfreich erwiesen: Dort schreibe ich rein, was ich recherchieren möchte, wenn ich wieder online bin. Das entlastet meinen Kopf und mein Hirn.





Echtes Leben findet auch (oder gerade?) offline statt!

Unsere Empfehlung

**Outdoor Crush – für junge Paare**

Gemeinsam erleben wir die Bärenschlucht auf dem Schwarzen Regen im Kanu, Storytelling am Lagerfeuer und anderen Aktivitäten. Dazu gibt es praktische Impulse für die Beziehung. Erlebnisreiche Tage für junge Paare – für Körper, Seele und Geist!



94234 Viechtach

14. - 16.06.2024

Adventure Camp  
Schnitzmühle

Christian Siegling

# 24 124 41

Weitere Termine online unter [www.team-f.de](http://www.team-f.de)

Unsere Empfehlung

**Cook & Sail für Singles**

In der Sonne auf dem Meer dahingleiten, über uns die weißen Segel vor blauem Himmel... Gute Gemeinschaft, Mithelfen beim Segeln und Steuern, Sonne, Wind und Wellen erleben. In der Kombüse wird gemeinsam das Abendessen gerichtet, welches wir bei einem Glas Rotwein und dem Sonnenuntergang über dem Meer gemeinsam genießen.



24105 Kiel

14. - 19.07.2024

Dänische Bucht

Thomas Fohmann

# 24 711 41

Weitere Termine online unter [www.team-f.de](http://www.team-f.de)

• Die Zeit und Umgebung bedenken: Meine letzten Zeiten des digitalen Detox waren Schneeschuhtouren im nördlichen Lappland. Hier gab und gibt es sowieso keinen Empfang und keine Erreichbarkeit, selbst wenn man es wollte. Nach nur drei Stunden Fußmarsch ist der Handyempfang für die nächsten zehn Tage weg. Das macht es deutlich einfacher: Es sitzt am Ende des Tages keiner in der Fjällhütte, der seine Erlebnisse online posten und die Social-Media-Kanäle anderer Menschen abrufen kann. Man ist in der Tat zu einem einfachen, analogen Leben gezwungen, sich mit dem zu beschäftigen, was man dabei hat und sich mit den Menschen zu unterhalten, die eben um einen herum sind – oder zu lernen, sich alleine zu beschäftigen. Schwierig ist eine Zeit des digitalen Detox dann, wenn alle ständig online sind und mit ihren Smartphones um einen herumfuchteln und begeistert darauf hinweisen, ob man dieses oder jenes gesehen oder gelesen hätte und das wäre ja »superwichtig«. Da fühlt man sich sehr rasch zweitklassig als offline lebender Mensch.

• Ist ein Leben im Off langweilig? Hier ist es wichtig, schöne Dinge zu planen: Offline-Erlebnisse, die die Sinne womöglich mehr berühren als ein Online-Event das tun kann. Vielleicht haben das manche Menschen in den modernen Zeiten aber vergessen, weil wir unser Smartphone zehnmal öfter am Tag berühren als diejenigen Menschen, die wir lieben und die uns wichtig sind. Wie wäre es also beispielsweise mal mit einem Ehe-Entspannungswochenende? Aber auch ein Saunanachmittag, eine Yogastunde oder ein anregendes eiskaltes Fußbad in der nächsten Kneippanlage in der Natur können vielleicht erste Ideen für schöne Offline-Zeiten sein.



**Christian Siegling** ist verheiratet mit Heike, zusammen haben sie drei erwachsene Kinder. Christian ist in der Leitung und im Vorstand von team-f tätig und leitet verschiedene Angebote mit Aktions-Charakter.

• Offline-Zeiten großzügig planen: Gönnst euch noch einen Tag extra, also die für euch vereinbarte Detox-Zeit und einen weiteren Tag. Eurem Umfeld gebt ihr aber nur die gesamte Zeitspanne an. An diesem Zusatztag könnt ihr selbst entscheiden, welche Nachrichten und Events ihr abruf und welche nicht und müsst euch nicht dem abrupt einsetzenden Online-Sturm aussetzen (»Du hast doch gesagt, ab Sonntag 12 Uhr bist du wieder online!«). Das hilft auch, stufenweise wieder »einzusteigen«.

**Wieviel digitaler Detox ist nötig, um besser und entspannter leben zu können?**

Die Wissenschaftler der Ruhr-Uni Bochum kamen in einer Studie zu dem Ergebnis, dass es nicht notwendig sei, auf die Nutzung des Smartphones komplett zu verzichten, sondern dass auch die tägliche einstündige Reduktion einen deutlich positiven Effekt auf den Lebensstil und das Wohlbefinden der Teilnehmenden hatte.<sup>3</sup>

Mir selbst tut es gut, digitale Detox-Zeiten mindestens einmal im Jahr für ein oder zwei Wochen einzuplanen und dann wirklich gar nicht erreichbar zu sein. Das lüftet mein Gehirn und meine Psyche ungemein! Gerade plane ich beispielsweise, zwei Wochen im digitalen Detox auf einem Schneeschuhtrekking in Grönland unterwegs zu sein, zusammen mit einer Gruppe von Abenteuerlustigen. Und ich freue mich schon sehr darauf, mit allen Sinnen offline unterwegs zu sein. Übrigens: Mobilfunkempfang gibt es dort sowieso keinen. Zugegeben: Ich habe einen Satellitentracker dabei, mit dem ich über Satelliten einen Notruf an ein internationales Hilfenotrufsystem absetzen kann. Aber der ist nur für überlebenswichtige Notfälle vorgesehen. ■

# für deinen Lebensweg

## Unser Beratungsfinder für Lebens-, Paar- und Erziehungsberatung

Finde einen Berater in deiner Nähe!



Beratung

**Lebensumstände und Beziehungen fordern uns immer wieder heraus, uns selbst zu reflektieren.**

Wenn Menschen bei den Herausforderungen des Lebens an Grenzen stoßen, ist Seelsorge oder Beratung eine hilfreiche Möglichkeit, diese Grenzen zu überwinden und ein Leben in Freiheit zu gestalten. Auf unserer Homepage findest du den »Beratungsfinder«.

Unsere Beraterinnen und Berater sind professionell ausgebildet und erleben immer wieder, wie durch die Beratung Vergebungsprozesse in Gang kommen, Bitterkeit aufweicht, Menschen freigesetzt und die Wiederherstellung von Beziehungen möglich werden. Mach auch du dich auf den Weg!

# Faszination der digitalen Welt

von Jörg Brocksieper



**Wir Menschen handeln im Allgemeinen selbstbestimmt, überlegt und bewusst. Doch bei digitalen Angeboten scheint diese Regel nicht zu gelten. Warum können immer mehr von uns entgegen aller Pläne und Überzeugungen dem Sog der digitalen Medien nicht widerstehen?**

Zuerst müssen wir einen Mythos hinter uns lassen: Im Alltag erfolgen die meisten unserer Handlungen nicht bewusst. Die Bedienung von Auto und Kaffeemaschine, das Anziehen von Jacke und Schuhen, jeder Schritt und jeder Atemzug – über all das denken wir nur selten nach. Selbst in der Kommunikation benutzen wir gewohnte Formulierungen und Floskeln. »Guten Morgen!« waren meine ersten Worte heute an meine Frau – ich würde nicht behaupten, dass dies das Ergebnis eines reflektierten, wohlüberlegten inneren Entscheidungsprozesses war. Und das muss auch so sein, denn diese automatisierten, unbewussten Handlungen halten den Kopf frei für die wirklich wichtigen Überlegungen und Entscheidungen.

#### **Lernen: Die Guten ins Töpfchen...**

Wir profitieren also von den vielen Fähigkeiten und Handlungsmustern, die wir im Laufe des Lebens gelernt haben, und unser Gehirn lernt weiter, Tag für Tag. Um zu verstehen, wie dieser Lernprozess läuft und wie es viele digitale Angebote schaffen, sich in unserem Unterbewusstsein festzusetzen, ist es hilfreich, die Funktionsweise des Gehirns beim Lernen zu verstehen.

**Die gute Nachricht: Unser Gehirn lernt nicht einfach alles, was über die Sinnesorgane auf es einströmt. Es unterscheidet – wieder hochautomatisiert – zwischen gut und schlecht.**

Dinge, die unseren Werten widersprechen, werden negativ belegt. Dinge, die Vertrauenspersonen sagen, werden eher angenommen. Erfolge werden gespeichert, Misserfolge werden dagegen auf die innere Vermeidungsliste gesetzt. Durch Nachdenken und inneres Bewerten können die bereits gelernten Dinge sogar verändert werden. Zuletzt werden auch die Dinge, für die ich mich bewusst entscheide und die ich oft genug wiederhole, gelernt.

Es ist heute bekannt, dass unser Gehirn Gelerntes speichert, indem die dafür notwendigen Gehirnzellen (Neuronen) miteinander verbunden werden. Erfolge führen dazu, dass die dafür benutzten Nervenverbindungen (Synapsen) verstärkt, »dicker« werden. Sie werden in Zukunft vorrangig benutzt und je häufiger sie Erfolg gebracht haben, desto stabiler werden sie. Verbindungen, die lange nicht mehr sinnvoll genutzt wurden, werden sogar wieder abgebaut. Tatsächlich macht Übung also den Meister.

#### **Dopamin, der Lernbooster**

Woher wissen die ca. 100 Milliarden Synapsen, welche wachsen dürfen und welche nicht? Ein wichtiger Mechanismus

basiert dabei auf dem Botenstoff Dopamin. Wenn das Gehirn entscheidet »Das war ein Erfolg!«, wird Dopamin ausgeschüttet. Die Synapsen, die unmittelbar davor aktiv waren, werden zum Wachsen angeregt. Dopamin steuert dadurch direkt das Lernen.

**Zusätzlich sorgt Dopamin dafür, dass Endorphine ausgeschüttet werden, die ein wohliges Gefühl der Zufriedenheit oder gar ein Glücksgefühl auslösen.**

Wer kennt das nicht? Der Ball landet im Tor, alle jubeln: Es prickelt im ganzen Körper! Bei einem Quiz als erstes die richtige Antwort gewusst: ein Hochgefühl. Mein Witz kam an, die ganze Gruppe lacht: wohlige Zufriedenheit. Und das Gehirn lernt: Das mache ich beim nächsten Mal wieder so!

#### **Digitale Angebote erschleichen sich unsere Gunst**

Die nicht so gute Nachricht: Das Lernsystem ist manipulierbar. Ob digitale Spiele, soziale Medien oder Shoppingseiten: Wer es schafft, regelmäßig Dopaminausschüttungen zu erzeugen, setzt sich im Gehirn fest. Das wird bei allen großen digitalen Anbietern bewusst eingesetzt, um die Nutzer an sich zu binden und letztendlich mehr Geld – in der Regel mit Werbung oder in-App-Käufen – zu verdienen.

Es gibt kaum ein erfolgreiches Smartphone-Spiel, das nicht ständig dafür sorgt, dass die Spielenden regelmäßig zumindest kleine Erfolge erleben. Man bekommt Tipps, gewinnt Edelsteine, Überraschungsboxen und Spielmünzen. Während Jubel aus dem Lautsprecher schallt, fliegt Konfetti über den Bildschirm. Lautstark blinken drei Sterne auf. Kaum erobert die Spielerin in der Fußballsimulation den Ball, tobt das virtuelle Stadion. Spielt sie schlecht,

#### **Mediensucht**

Nicht jede exzessive Mediennutzung ist direkt eine Sucht. Auch wenn es nicht günstig ist, sich viele Stunden am Tag in der digitalen Welt aufzuhalten, ist die Zeit allein kein hinreichender Gradmesser für eine Sucht. Als Erkennungszeichen gelten folgende Merkmale:

- Es besteht über mindestens zwölf Monate ein Kontrollverlust, was die Dauer und Häufigkeit der Nutzung betrifft.
- Aktivitäten des alltäglichen Lebens werden vernachlässigt und die Mediennutzung bevorzugt.
- Trotz negativer Konsequenzen (z. B. Schlafstörungen, Schulprobleme, finanzielle Belastungen, Konflikte mit dem Umfeld) kann die Mediennutzung nicht beendet werden.

Wenn du bei dir oder einem Angehörigen solche Anzeichen entdeckst, ist externe Hilfe wichtig. Wende dich am besten an eine Suchtberatungsstelle. Informationen findest du unter [www.return-mediensucht.de](http://www.return-mediensucht.de) oder [www.fv-medienabhaengigkeit.de](http://www.fv-medienabhaengigkeit.de)





*Gute Grenzen zu setzen ist ein Zeichen für Liebe, auch wenn deine Kinder dir anderes erzählen.*

hilft der Computer-Gegner mit Fehlpass nach. All das simuliert Erfolg, der Dopaminspiegel steigt und wird oben gehalten.

In den sozialen Medien besteht die Belohnung aus Aufmerksamkeit. 100 Bekannte haben meinen Status gesehen, mein neuer Beitrag hat schon 80 Herzen oder Likes, das System findet »Freunde« für mich. Auch das simuliert sozialen Erfolg – der Dopaminspiegel steigt. Netterweise erscheinen die neuesten Likes im Minutentakt in den Smartphone-Benachrichtigungen. Zusätzlich werde ich erinnert, welche schönen Bilder und Kurzvideos noch auf mich warten.

Selbst Shopping-Anbieter belohnen mich. Ich bekomme Treueangebote, man legt Wert auf meine Rezensionen, für die ich wiederum Auszeichnungen bekomme. Und ich kann gar nicht oft genug an mein nahendes Paket erinnert werden, per E-Mail, SMS und App. Mein Gehirn lernt: Das sind die, die mich glücklich machen.

*Im Grunde wissen wir, dass all das keinen echten Wert hat. Aber bis dieser Gedanke Gestalt annimmt, ist das Unterbewusstsein schon hundertfach geprägt – oder manipuliert – worden.*

Sicherlich ist nicht jeder Mensch gleich empfänglich für die geschilderten Effekte. Zwei wichtige Effekte sollten wir aber vor Augen haben:

1. Je mehr digitale Angebote wir benutzen, desto mehr setzen wir uns dieser unbewussten Beeinflussung aus.
2. Die hohe Dosis an Dopaminanregung, die von den künstlichen Diensten geboten wird, ist in der realen Welt kaum zu bekommen. Langeweile? Der Griff zum Smartphone sorgt in Sekunden für den nächsten Dopamin-Kick.

#### Unsere Empfehlung

### Familien stark machen Der Basistag

Beim Basistag lernst du das bewährte und praxiserprobte Erziehungskonzept von team-f kennen. Mithilfe unseres Herzstücks – dem team-f Familienhaus von Dr. Eberhard Mühlhan – bekommst du konkrete Ideen und Anregungen, wie du ganzheitlich und mit Freude deinen Erziehungsauftrag umsetzen und wertvolle Familienzeiten gestalten kannst...



42275 Wuppertal

05.10.2024

Die Familienkirche

Sonja und Jörg Brocksieper

24 311 11

Weitere Termine online unter [www.team-f.de](http://www.team-f.de)

#### Selbstbestimmung wiedererlangen

Das Wissen um die bisher geschilderten Zusammenhänge ist eine wichtige Grundlage, um gute Entscheidungen zu treffen. Je nachdem, für welche Dienste oder Angebote du besonders empfänglich bist, können manche der folgenden Tipps für dich hilfreich sein:

- Entscheide ehrlich: Willst du dein Leben (mehr) selbst bestimmen? Oder akzeptierst du die aktuelle Situation insgeheim? Nur dein Wille kann eine Änderung bewirken.
- Überlege jetzt: Wo ist dein Unterbewusstsein schon erfolgreich manipuliert worden? Entdeckst du ein oder zwei typische Einfallstore bei dir? Schreibe sie am besten auf.
- Digitaler Detox: Gönn dir einen Tag, ein Wochenende oder länger ganz ohne die für dich schädlichen Medien, noch besser ganz ohne digitale Geräte. Lass dich überraschen, was passiert. Schon zwei Tage können dir die Augen öffnen!
- Bewerte das falsch Gelernte neu: Benenne die digitalen Belohnungen als das, was sie sind. Was sind deine Worte dafür? Wertloser Spaß, Fake, unsoziale Bestätigung, Zeitfresser, Beziehungskiller... Sprich das beim nächsten Mal laut aus und schüttele den Kopf darüber!
- Schau wöchentlich in die Zeit-Protokolle deines Smartphones.
- Wenn du es nicht in den Griff bekommst, stelle dir selbst eine Kindersicherung ein. Oder bitte deinen Partner, deine Partnerin oder eine Freundin/einen Freund, dich regelmäßig zu fragen.
- Schreibe zehn gute Dinge auf, die du wegen deiner Medienutzung in letzter Zeit vernachlässigt hast. Hänge dir die Liste an einen gut sichtbaren Ort oder lass dein Handy dich jeden Morgen daran erinnern. Viel Spaß beim Umsetzen!

#### Kinder und Jugendliche

Kinder kommen noch viel schwerer aus eigener Kraft gegen die digitale Verführung an. Erst im mittleren Jugendalter ab ca. 15 oder 16 Jahren ist die Entscheidungsreife überwiegend vorhanden, aus Überzeugung »Nein!« sagen zu können. Daher gehört es zu deiner elterlichen Fürsorgepflicht, deine Kinder und Teens altersgemäß vor dem zu schützen, was sie selbst nicht kontrollieren können. Gute Grenzen zu setzen ist ein Zeichen für Liebe, auch wenn deine Kinder dir anderes erzählen. Sieh es einmal positiv: Wenn du deine Kinder Schritt für Schritt in diesem wichtigen Bereich der Mediennutzung mündig und stark gemacht hast, haben sie von dir eine der wichtigsten Kompetenzen fürs Erwachsenwerden gelernt! ■



**Jörg Brocksieper** ist Vater von drei Söhnen. Zusammen mit seiner Frau Sonja leitet er bei team-f Elternseminare sowie die Region Rheinland. Seit der Schulzeit beschäftigt er sich mit digitalen Medien und damit, in diesem Bereich die Entscheidungshoheit zu behalten.

# team-f zeigt Gesicht

**Sonja und Jörg Brocksieper (Regionalleitung Rheinland) mal ganz persönlich.**



**Jörg (49) ist Verwaltungsbeamter und Sonja (50) Dipl.-Pädagogin. Sie sind seit 1994 verheiratet und haben drei Söhne, von denen nur noch der jüngste zu Hause wohnt.**

#### Die Fakten

##### Wann und wie seid ihr zu team-f gekommen?

**Sonja:** Vor 20 Jahren haben wir ein Erziehungsseminar mit Claudia und Eberhard Mühlhan besucht, das uns sehr angesprochen hat. Als ich ein paar Jahre später von der neu gegründeten team-f Akademie hörte, war ich von dem Angebot sofort begeistert, weil ich mich nach einigen intensiven Familienjahren beruflich weiterbilden wollte. So startete ich 2008 die Ausbildung zur Referentin für Familie und Erziehung. **Jörg:** Ich durfte als Gasthörer bei den Akademie-Seminaren dabei sein und fand die Inhalte faszinierend. Bei Seminar-Praktika waren wir vom team-f Spirit so berührt, dass wir dabei bleiben wollten.

##### Welche Aufgaben übernehmt ihr bei team-f?

Gemeinsam leiten wir die Regionalarbeit im Rheinland und unterschiedliche Erziehungsseminare. Sonja ist außerdem an der Akademie für den Fachbereich Familie und Erziehung verantwortlich.

##### Warum arbeitet ihr bei team-f mit?

Wir haben durch das pädagogische Konzept so viel Segen erfahren – gerade im Hinblick auf den Umgang mit unseren Kindern. Da ist es uns ein Anliegen, dass andere Eltern diesen Segen auch erleben.

##### Worauf freut ihr euch am meisten bei euren Seminaren?

Darauf, bei manchen Eltern echte Aha-Momente mitzuerleben, die in ihren Familien einen Unterschied machen. Es ist immer ein Highlight, wenn uns am Ende eines Seminars Eltern spiegeln, dass ihnen unsere Geschichte geholfen hat, sich neu in ihr Kind zu investieren.

##### Was verbindet ihr mit team-f?

Warmherzigkeit, Authentizität, ein ausgewogenes Gottesbild und viele tiefe Begegnungen – das hat uns von Anfang an sehr an team-f angezogen.

#### Persönlich nachgefragt

##### Wie habt ihr den Medienkonsum bei euren Kindern gehandhabt?

In ihrer Kindheit war es uns sehr wichtig, die Medienzeit zu begrenzen und viele Anreize im realen Leben zu schaffen. Es gab bei uns klare Regeln, wann und wie lange unsere Kinder Computer spielen oder fernsehen durften. Später im Jugendalter haben wir Schritt für Schritt Verantwortung übertragen und dabei immer wieder das Gespräch gesucht. Wir würden lügen, wenn wir sagen, dass das alles ganz easy und unkompliziert war. Bei einem unserer Söhne war die Mediennutzung ein riesiger Brennpunkt, weil er sich dem Sog kaum entziehen konnte. Gerade deswegen liegt es uns sehr auf dem Herzen, dass sich Eltern früh mit der Wirkung digitaler Medien auseinandersetzen.

##### Was war euer krassestes Erlebnis mit Gott?

Unser ältester Sohn ist nach seinem Abitur in eine schwere Depression geraten. Ihn in dieser Zeit zu begleiten, hat uns sehr an unsere Grenzen gebracht, auch weil sich seine Persönlichkeit dadurch stark verändert hat. Vor fünf Jahren mussten wir unseren Sohn dann ganz in Gottes Hände loslassen, weil er durch einen Unfall gestorben ist. In dieser ganzen Zeit haben wir Gott trotzdem immer als einen Vater erlebt, der mit uns durch diese Krise geht. Gerade in der akuten Trauerphase nach Jans Tod war Gott so spürbar für uns – eine Erfahrung, die wir nicht mehr missen wollen.

##### Worüber lacht ihr gerne?

**Sonja:** Ich mag Jörgs trockene Art, mich liebevoll auf die Schippe zu nehmen, und seine Wortspiele – wenn sie intelligent eingesetzt sind und er es nicht übertreibt. :-)  
**Jörg:** Ich liebe – o Wunder – intelligente Wortspiele. :-D ■

# »Theologie und Ethik« – jetzt online

von Eberhard Mühlhan

Seit Oktober 2023 sind die Wochenend-Präsenz-Seminare »Theologie und Ethik« an der team-f Akademie mit großem Erfolg komplett auf online umgestellt: ein Tagesseminar (Ethik Ehe) und vier bzw. fünf Abende per Zoom zu Hause am Bildschirm. Das bringt viele Vorteile.

Bis vor kurzem hatten wir für die Präsenzseminare sowohl für »Theologie und Ethik Ehe« als auch für »Familie und Erziehung« Freizeithäuser angemietet und die Studierenden kamen aus allen Himmelsrichtungen angereist. Einige hatten recht weite Anfahrtswege – und das auch noch zum Wochenendverkehr am Freitag. Neben dem beträchtlichen Zeitaufwand kamen zusätzlich zu den Seminargebühren Kosten für die Fahrten und auch für die Unterkunft hinzu. Letztere fallen jetzt weg und es wird eine Menge Zeit gespart.

Der einzige Nachteil: Wir können uns nicht mehr persönlich begegnen und miteinander austauschen und diskutieren. Denn alle Pausen, die Mahlzeiten und die späten Abende wurden immer intensiv für Gemeinschaft und Diskussionen um die Seminarthemen genutzt. Das ist für mich als Beziehungstyp echt schmerzhaft – aber die schon genannten Vorteile sollten überwiegen. Die Akzeptanz der Online-Seminare zeigt sich auch in der gestiegenen Teilnehmerzahl – sie hat sich mehr als verdoppelt auf über fünfzig Teilnehmende. Darunter viel mehr Gasthörer und team-f Mitarbeiter, die die bequeme Form der Weiterbildung von zu Hause gern nutzen.

Bei den Online-Seminaren haben wir eine bunte Mischung an Teilnehmenden. Etwa ein Drittel sind Akademie-Studierende, die dieses Modul benötigen, um einen Abschluss in ihrem

Fachbereich zu erlangen. Sie haben die intensivste Arbeit: Zu den Online-Seminaren kommen noch drei Fernkurse und einige Vortragsvideos zum Selbststudium. Aber es lohnt sich! Zum Schluss kann der Studierende in den Studiengängen Seelsorge und Paarbeziehung auf ein profundes theologisches Wissen zum Eheleben im Alten und Neuen Testament, zum biblischen Rollenverständnis von Mann und Frau, zu sexualethischen Fragen und zum Thema Scheidung und Wiederheirat zurückgreifen. Die Studierenden im Bereich Familie und Erziehung kennen sich in der Theologie der Familie, einer biblisch orientierten Kindererziehung, der biblischen Anthropologie, dem Vergleich von Menschenbildern und Erziehungstheorien sowie dem Rollenverständnis von Mann und Frau gut aus.

Die Gasthörer haben es da leichter: Sie können sich von den Angeboten auswählen, was sie interessiert: das Online-Tagesseminar zu Ehe und Sexualität im Alten Testament oder einzelne Abendseminare sowie einzelne Fernkurse. Der Nachteil: Es gibt keine Teilnahmebestätigung zum Grundlagenstudium Theologie und Ethik, die benötigt wird, um einen Abschluss in den schon genannten Fachbereichen zu erwerben. Dazu muss das ganze Paket gebucht werden.

Ein besonderes Angebot haben wir für unsere bewährten team-f Mitarbeiter, die ja ohnehin ehrenamtlich viel Zeit und Ressourcen in den Verein investieren. Auf Empfehlung ihres Bereichsleiters können sie kostenlos an allen Online-Angeboten teilnehmen, in welcher Reihenfolge oder Auswahl auch immer – alles, was sie interessiert und sie besser auf die Mitarbeit bei den Seminaren vorbereitet. Ich bin begeistert, wie dieses Angebot von Anfang an von unseren geschätzten Mitarbeitern genutzt wird. ■



Dr. Eberhard Mühlhan und seine Frau Claudia sind Mitbegründer von team-f und haben 2006 die team-f Akademie ins Leben gerufen. Mit viel Erfahrung als Eltern von dreizehn Kindern (sechs angenommene und sieben eigene) und einem großen theologischen Wissen leiten sie u. a. die Seminare zu »Theologie und Ethik«.

Es ist für mich ein sehr großes Geschenk, dass das Modul Theologie und Ethik auf online umgestellt wurde. Als berufstätige Mutter von drei Kindern ist es so viel leichter, an diesem Modul teilzunehmen. Die Inhalte sind sehr gut aufbereitet, und wir kommen auch online sehr gut in den Austausch. Man merkt, dass team-f mit der Zeit geht und schaut, wie man effizient und kostengünstig (keine Kosten für Unterkunft und Anreise) Wissen vermitteln kann. Großes Lob und vielen Dank!

Mira S.

Als langjährige team-f Mitarbeiter haben wir schon viel gelernt, aber es gibt immer wieder Neues und Spannendes zu entdecken. Das Dreierteam Claudia, Eberhard und Ekkehard referiert über die Themen so fesselnd und eindrucklich, dass die Zeit wie im Flug vergeht... Die Abende sind immer wieder wahre Augenöffner. Claudia hätten wir früher in der Schule gern als Geschichtslehrerin gehabt.

Markus + Bettina P.

## Online-Seminare »Theologie und Ethik zu Familie und Erziehung«

- 18. September 2024, Abendseminar 3: Erziehungstheorien auf dem Prüfstand
- 23./24. Oktober 2024, Abendseminare 4 & 5: Zur Beziehung von Mann und Frau – zwei dia-metrale theologische Ansätze



Online-Seminar

📍 Claudia und Dr. Eberhard Mühlhan, Sonja Brocksieper, Annika Marx  
☎ 24 972 01

Die Themen der Online-Abende 1 & 2 (»Theologie der Familie«, »Zur biblischen Anthropologie«) werden in der nächsten Runde wieder angeboten (voraussichtlich ab 2025).

## Online-Seminare »Theologie und Ethik zur Ehe«

- 19.10.2024, Tagesseminar: Eheleben und die Haltung zu Sexualität zur Zeit des Alten Testaments
- 12./13.02.2025, Abendseminar: Eheleben und die Haltung zu Sexualität zur Zeit des Neuen Testaments
- 27.02.2025, Abendseminar: Ehescheidung und Wiederheirat
- 05.03.2025, Abendseminar: Die Haltung zu Sexualität – eine Reise durch die Kirchengeschichte
- 06.03.2026, Abendseminar: Homosexualität



Online-Seminar

📍 Claudia und Dr. Eberhard Mühlhan, Ekkehard Kosiol, Sebastian Trommer  
☎ 24 982 01

Weitere Infos zu diesen Angeboten erhältst du auf unsere Homepage oder in unserem Akademiesekretariat bei Beate Radix-Schöne: beate.schoene@team-f.de

# Mit ein paar Klicks zum Traumpartner

## Die digitale Suche nach einem gemeinsamen Leben

von Sarah Schwarz

**Anfang der Nullerjahre schien es fast so, als sei es mit einem Stigma belegt, wenn sich ein Paar online kennenlernte. Man trifft sich im echten Leben, aber doch bitte nicht im Internet! In einer Welt, die immer mehr digital stattfindet, ist es aber mittlerweile zur Normalität geworden, dass Paare sich online kennenlernen. In einer Studie der Online-Plattform »Elite Partner« aus dem Jahr 2021 wurden mehr als 4.000 Paare befragt. 35 Prozent gaben an, sich über das Internet kennengelernt zu haben. Der Freundes- bzw. Bekanntenkreis lag mit 28 Prozent auf Platz 2.**

Neben einer Vielzahl an Dating-Apps gibt es auch etliche christliche Portale, die die Partnersuche erleichtern sollen. Sandra und Vitali haben sich bei »Christ sucht Christ« (CSC) kennen- und lieben gelernt. Für die beiden gab es verschiedene Gründe, sich online auf die Suche nach einem Gegenüber zu machen. Für Sandra war es schwierig, in ihrer direkten Umgebung einen Mann kennenzulernen, bei dem es »Klick« machte. »Also habe ich meinen Radius erweitert und mich bei »Christ sucht Christ« angemeldet«, erzählt sie. Für Vitali war es wichtig, dass seine zukünftige Frau Christin ist. Auch in seinem direkten Umfeld und in seiner Gemeinde hatte sich nichts ergeben und so versuchte auch er sein Glück auf der christlichen Internet-Plattform.

Dating-Webseiten haben viele Vorteile und können es vereinfachen, mit den richtigen Personen in Kontakt zu treten. »Ich kann mit Hilfe des Persönlichkeitsprofils direkt zeigen, wer ich bin. Und per Suchmaske habe ich wiederum die Möglichkeit zu schauen, wer alles in meiner Altersgruppe auf CSC unterwegs ist«, fasst Sandra ihre Erfahrung zusammen. Für sie war es oft beruhigend und tröstlich, dass dort viele Menschen in ihrem Alter unterwegs waren, die ebenfalls jemanden für ein gemeinsames Leben suchten.

*Für viele Mitglieder solcher Plattformen kann es hilfreich sein, zu erkennen, dass sie in ihrer »Misere« nicht alleine sind.*

Das Internet vergrößert so die Möglichkeit, einen Partner fürs Leben zu finden, ungemein. Das hat auch Vitali bestärkt: »Meine Hoffnung hat dadurch nochmal einen richtigen Auftrieb bekommen!« Für ihn war es wertvoll, dass die Webseite gute Möglichkeiten bietet, die Suche nach eigenen Wünschen und Vorstellungen einzugrenzen, was Zeit und Kraft spart. So kann man sich relativ sicher sein, dass man nur Personen findet, die zu einem selbst und den persönlichen Vorstellungen passen.

### Von Frustration zu großen Gefühlen

Doch auch das Internet macht nicht immer alles einfach und die Erfahrungen mit Dating-Webseiten können manchmal auch sehr frustrierend sein. »Es war hin und wieder anstrengend, mehr über einen Mann zu erfahren«, erinnert sich Sandra. »Die Zeitabstände, in denen ein Mann zurückschrieb, wurden immer größer und größer. Das war sehr nervenaufreibend für mich, weil ich einfach nicht wusste, woran ich war. Eine klare Antwort, dass er kein Interesse mehr hat, wäre eine Hilfe für mich gewesen.« Auch die teilweise großen Altersunterschiede zu den Männern, die sie auf der Plattform kennenlernen wollten, waren ihr unangenehm: »Warum konnten sie nicht in ihrer eigenen Altersgruppe suchen?«

### Und dann hat es plötzlich gefunkt.

Wie beide berichten, war ihr Kennenlernen von Anfang an anders, es war direkt eine freundliche, interessierte Verbindung zueinander da: »Wir hatten beide das Gefühl, einander wirklich kennenlernen zu wollen.« Zunächst tauschten sie sich täglich per CSC über ihren Alltag aus – ganz entspannt, offen und neugierig aufeinander. Dann tauschten sie Telefonnummern und E-Mail-Adressen aus, was für sie das tägliche Reden miteinander vereinfachte.

### Von der digitalen in die reale Welt

Nach vier Wochen dann das erste Treffen im »Real Life«. Drei Stunden verbrachten sie gemeinsam in einem Café, lernten sich besser kennen. Zwei Wochen später verbrachten sie dann einen ganzen Tag zusammen und besuchten sich anschließend auch gegenseitig zu Hause. Die Entfernung zueinander war dabei zunächst eine Hürde: 200 Kilometer trennten die beiden. Aber: »Wir haben von Anfang an gespürt, dass da etwas Besonderes zwischen uns ist. Deshalb war es uns auch wert, die Entfernung in Kauf zu nehmen.« Dabei achteten sie darauf, dass beide den gleichen Aufwand betrieben, wenn sie sich trafen oder einander besuchten.

### Wichtig war in dieser Zeit des Kennenlernens auch die Kommunikation.

»Wir sagten uns immer ganz offen, wie es uns im Kennenlernen geht und haben auch darüber gesprochen, dass wir »Alleinezeiten« und Freiräume brauchen.« So sprachen sie von Anfang an ehrlich und offen miteinander – auch über persönliche Dinge. »Wir hatten Verständnis für die Bedürfnisse des anderen und nahmen

# folge uns!

**Wir sind auch im Single-Bereich in den sozialen Medien aktiv. Folge uns für spannende Einblicke in unsere Angebote, interessante Interviews und praktische Tipps für deinen Alltag.**



**Instagram**

Perspektiven für Singles



**Facebook**

PS: Perspektiven für Singles



**Youtube**

PS.4Singles

Finde uns online und verpasse nichts mehr!





Unsere Empfehlung

### Meet & Connect für Singles – Neu!

Unter dem Motto »Lass uns treffen, hören und austauschen« wollen wir bei diesem Tagesseminar Denk- und Lebensperspektiven reflektieren, wertschätzende Begegnungen und Gespräche erleben und ggf. ein Meet & Greet durchführen. Es geht uns darum, Zeit zu haben, in Verbindung und Austausch zu Fragen, die bewegen, zu kommen – ganz praktisch und ehrlich – und das alles und in allem mit Leichtigkeit, Humor und auch mit Freude teilen.



Großraum Hamburg

29.06.2024

- 📍 wird noch bekannt gegeben
- 👤 Tanja und Gerd Hutschenreuter
- ☎ 24 711 05

Weitere Termine online unter [www.team-f.de](http://www.team-f.de)

Unsere Empfehlung

### Re(!)Fresh für Singles

Unter dem Motto »Perspektiv-Werkstatt« wollen wir Denk- und Lebensperspektiven reflektieren, wertschätzende Begegnungen und Gespräche erleben und dich mit Erfahrungsberichten an den persönlichen Entwicklungsschritten unserer Mitarbeiter teilhaben lassen. Es geht uns darum, Zeit zu haben, in Verbindung und Austausch zu brennenden Fragen zu kommen – ganz praktisch und ehrlich – und das alles und in allem mit Leichtigkeit, Humor und auch mit Freude teilen.



99998 Körner

11. - 14.07.2024

- 📍 Kloster Volkenroda
- 👤 Tanja und Gerd Hutschenreuter
- ☎ 24 711 81

Weitere Termine online unter [www.team-f.de](http://www.team-f.de)

einander an, so wie wir waren. So suchten wir auch nach gemeinsamen Wegen, wie wir Herausforderungen handhaben konnten.« Das war sehr wertvoll für die beiden. Als das Kennenlernen gerade frisch startete, hatte Sandra beispielsweise einmal eine Reaktion von Vitali falsch verstanden. Durch ihre offene Kommunikation konnte das Missverständnis schnell aus dem Weg geräumt werden. »Mir war es wichtig, dass ich bei Vitali nachfrage, wie er das gemeint hat«, erinnert sich Sandra. »Früher, bei anderen Männern, habe ich mich das nicht getraut. Ich wollte keinem zu nahe treten.«

Beide berichten, dass von Anfang an viel Vertrauen da war sowie Leichtigkeit, Humor und das Gefühl, sich schon ewig zu kennen. So stand einem Happy End auch nichts entgegen. Ihre Beziehung hält jetzt bereits seit mehr als einem Jahr und vor kurzem sind sie zusammengezogen. Und: »In den nächsten Monaten werden wir heiraten!«

Im Folgenden haben Sandra und Vitali noch einmal ihre Erfahrungen zusammengefasst, um andere zu ermutigen, auch einmal online auf Partnersuche zu gehen:

**Sandra:**

- Ich dachte immer, dass eine Partnersuche im Netz nichts für mich ist. Zum Glück habe ich mich geirrt. Also: Habe Mut, etwas Neues auszuprobieren.
- Meinen Freundinnen habe ich von meiner Partnersuche im Netz erzählt. Sie haben für die ganze Sache gebetet und gaben mir Rückenwind, weiterzumachen.
- »Mach mal etwas anderes als sonst!« – Das sagte mir eine Freundin. Also habe ich bei Männern mit einem ansprechenden Profil »angeklopft« und nicht nur gewartet, dass sich ein Mann auf meinem Profil meldet. So habe ich dann auch Vitali kennengelernt: Ich klopfte bei ihm an.

**Vitali:**

- Für mich war wichtig, die Klarheit zu haben: Möchte ich mich auf eine Partnerschaft einlassen oder nicht? Bin ich bereit, auch etwas dafür zu tun (z. B. mich bei einer Datingseite anzumelden)?
- Freunde zu haben, mit denen ich meine Erfahrung bei CSC geteilt habe, war mir auch wichtig. Ich habe mit ihnen über die Kontakte, die entstanden sind, gesprochen und habe mir von ihnen Rückmeldung geholt.
- Für mich war es ein Abenteuer und auch eine Herausforderung. Durch die Geduld, die ich aufgebracht habe, habe ich die Frau meines Lebens kennengelernt. Das war es absolut wert, dass ich mutig war und mich auf eine Partnersuchseite eingelassen habe.



**Sandra (51 Jahre) und Vitali (50 Jahre)** haben sich über die Online-Plattform »Christ sucht Christ« kennen- und lieben gelernt.

team-f gibt Einblick

# Unser Social-Media-Team



**Simona Pfeil (li.) ist seit 2002 mit Marius verheiratet. Gemeinsam haben sie drei Kinder und leben in Nordhessen. Bei team-f ist sie Teil des Social-Media-Teams und Gastgeberin des team-f Podcasts »Beziehungshelden«. Außerdem ist Simona Regio-alleiterin in Hessen und an der Akademie als Ehevorbereitungscoach tätig.**

**Ute Wagner (re.) ist seit zehn Jahren mit Torsten verheiratet, hat zwei Kinder im Alter von fünf und acht Jahren und wohnt südlich von Stuttgart. Sie arbeitet mit großer Freude bei team-f im Bereich Social Media und digitales Marketing. Gemeinsam mit ihrem Mann leitet sie das Seminar »Inputs für Verliebte« in Baden-Württemberg.**

Als team-f sind wir auch in den sozialen Medien unterwegs, mit der Absicht, einen Unterschied zu machen. Im Folgenden geben wir euch einen kleinen Blick hinter die Kulissen unseres Social-Media-Teams um Ute Wagner und Simona Pfeil.

Vor kurzem entdeckte ich (Ute) bei Instagram ein Reel, in dem eine Mutter drei tiefgefrorene Torten zum Geburtstag ihres zweijährigen Kindes übereinander stapelte, verzierte und liebevoll dekorierte. Da es unter dem Reel einige Kommentare gab, interessierte es mich, was die Instagram-Nutzer darüber denken.

Mir ist klar, dass sich über Geschmack streiten lässt, aber auf diese Art von Kommentaren war ich nicht gefasst. Es wurde z. B. kommentiert: »Schlimmste Mutter ehrlich. Zum Fremdschämen.«, »Einfach zu faul, um selber zu backen.« Jemand schrieb außerdem, dass er zuerst dachte, die Zwei auf der Geburtstags-torte sei der IQ...

Dies ist eines von vielen Beispielen aus den Kommentarspalten in den sogenannten »Sozialen Medien« und ich frage mich, wie es dazu kommt, dass so viele sich derart negativ äußern. Als ich dazu recherchierte, wurde als ein Grund die Anonymität im Internet angegeben. Dadurch fühlen sich die Menschen frei, zu schreiben, was ihnen einfällt? Auch jede noch so schlimme Beleidigung? Das entsetzt mich! Ein zweiter Grund ist, dass sich viele Menschen durch den Vergleich mit anderen unter Druck gesetzt fühlen und dann ihre Wut oder Enttäuschung in Form von Hass-Kommentaren ausdrücken.

Simona und mir liegt es als Social-Media-Team von team-f auf dem Herzen, dieser Entwicklung entgegenzusteuern und uns an der Jahreslosung für 2024 zu orientieren: Das, was wir schreiben, veröffentlichen, kommentieren, geschieht in Liebe. Die Jahreslosung ist zweifellos eine riesige Herausforderung. Wir wollen mit unseren Beiträgen die Beziehungen zum anderen stärken, sei es in der Ehe, in der Familie oder auch in Freundschaften. Wir veröffentlichen Tipps, Erfahrungsberichte und fordern manchmal in Challenges heraus.

Gleichzeitig ist es uns wichtig, über Themen zu schreiben, die oft im Verborgenen bleiben, z. B. gibt es Beiträge und auch einen Podcast zum Thema »sexuelle Gewalt«. Hierbei wünschen wir uns, dass wir auch für »unbequeme« Themen ein Bewusstsein schaffen und Solidarität zu zeigen.

Unser Ziel dabei ist, dass team-f bekannter wird und Social-Media-Nutzer Ideen und Anregungen bekommen, um sich in ihren Beziehungen mit Themen auseinanderzusetzen, die die Beziehungen stärken und wachsen lassen. Unser Anliegen ist es, niemanden zu diskriminieren, sondern jedem mit Liebe zu begegnen und zu ermutigen. ■



Finde uns online und verpasse nichts mehr!



# für dich und euch

team-f Shop

Online stöbern  
und bestellen:  
[team-f.de/shop](https://team-f.de/shop)



Bestellen per Telefon:  
02351 985948-0

Ausgewählte und bewährte Produkte rund um die aktive Gestaltung von Beziehungen und Lebenswegen:

## Bücher



**Mit Liebe bewaffnet**  
Buch von  
Sonja  
Brocksieper

Ein Buch für alle Eltern, die sich eine neue Herzensbeziehung zu ihren Kindern wünschen. Alle Eltern lieben ihre Kinder. Und in jeder Familie gibt es schöne und nicht so schöne Zeiten. Doch was ist, wenn die schwierigen Phasen gar nicht mehr aufhören?

Preis: 7,95 €

## Geschenke



**team-f Liebespiel**  
komplett

Das kleinste und preiswerteste Eheseminar der Welt. Einzelne Fragebögen sind ebenfalls im Shop erhältlich.

Preis: 10,- €

## Bekleidung



**team-f T-Shirt**  
mit Slogan: fürs Füreinander

Unsere marineblauen T-Shirts sind in den Größen S-XXXL verfügbar. Sie sind aus 100% Baumwolle (160g/m<sup>2</sup>, OEKO-TEX) gefertigt.

Preis: 17,99 €

## Geschenkartikel

### team-f Gutschein

Du bist auf der Suche nach einem sinnvollen Geschenk mit Mehrwert? Dann ist unser Gutschein genau das Richtige. Er kann sowohl für unsere Angebote aus dem aktuellen Programm als auch für Produkte in unserem Shop eingelöst werden.



Aus der Feder der team-f Gründer:

Dr. Eberhard und Claudia Mühlhan



**Selbstwert & Gefühle**

In diesem Buch bekommen Eltern und Erzieher einen Leitfaden, wie sie das Selbstvertrauen und den Selbstwert eines Kindes fördern können. Denkanstöße, Fragebögen und Kommunikationsspiele leiten Kinder wie Eltern an, mit ihren oft widersprüchlichen Emotionen besser umgehen zu können.

Preis: 12,95 €



**Das große Familienhandbuch**

Die mehr als 30 turbulenten Erziehungsjahre mit bis zu 13 Kindern (7 leibliche und 6 angenommene) haben den Blick von Claudia und Eberhard Mühlhan für das Wesentliche in der Erziehung geschärft, für das, was im Familienleben auf keinen Fall fehlen darf, wenn man sich wünscht, dass Kinder zuversichtlich heranwachsen.

Preis: 14,95 €

Dirk und Christa Lüling



**Mit feinen Sensoren**

Hochsensitive Kinder erkennen und ins Leben begleiten Eltern, Lehrern und Erziehern ist die Problematik von AD(H)S-Kindern hinlänglich bekannt. Zu häufig nicht bekannt ist jedoch, dass es eine recht große Gruppe von Kindern gibt, deren Verhalten zuweilen ähnlich auffällig ist, die aber dennoch nicht in die Gruppe der »ADSlern« gehören.

Preis: 12,80 €



**Lastenträger - die verkannte Gabe**

Hochsensible Menschen als emotionale Lastenträger Es ist ein relativ neu entdecktes Phänomen. Etwa ein Fünftel aller Menschen empfindet wesentlich sensibler als andere - eine ganz besondere Begabung.

Preis: 14,80 €

## Seminare LIVE

HYBRIDSEMINAR

Umgang mit Ärger, Wut und Aggression  
11.06.2024

HYBRIDSEMINAR

Innerer Friede in mir?!  
03.09.2024

HYBRIDSEMINAR

Traumata der Kindheit und Jugend  
07.11.24 / 12.12.24 / 09.01.25 /  
06.02.25 / 13.03.25

[www.live-gemeinschaft.de](http://www.live-gemeinschaft.de)



**»Fit for Love?«  
Prävention von  
Pornografie-Konsum  
und sexueller Gewalt**

Die stark erweiterte und aktualisierte Neuauflage ist da: Mit neuen Bausteinen für Schule und Jugendarbeit. Umfangreiches Material als Download inklusive. Zusätzlicher Schwerpunkt: Prävention von sexuellen Grenzverletzungen online und offline.

»Fit for Love?« bietet pädagogischen und therapeutischen Fachkräften fundierte Hintergrundinformationen, u.a. zur Wirkung von frühem Pornografiekonsum und zu Risiko- und Schutzfaktoren für sexuelle Gewalt. Theorie und Praxis einer bindungsorientierten Sexualpädagogik wird vorgestellt.

Mit umfangreichem Info- und Bildmaterial für Beamereinsatz im Unterricht sowie zahlreichen Arbeitsblätter und Kopiervorlagen als Download.

weitere Infos und  
Bestellung hier:



# Der Spagat

In der Leitung und auf allen Ebenen von team-f wird an der Digitalisierung gearbeitet. Vor kurzem noch war ich in einer ganztägigen Videokonferenz mit fünf Einheiten á 1,5 Stunden mit jeweils 30 Minuten Pause dazwischen. Zeitgleich habe ich auf meinen »Überwachungstools« gesehen, dass mein Sohn sechs Stunden Discord und gut zweieinhalb Stunden WhatsApp auf dem Tacho hatte. Bei meiner Viko habe ich mich gefreut, dass so viele Sachthemen so gut online bearbeitet werden konnten, bei meinem Pubertier war ich gar nicht erfreut.

Und dabei hatten wir uns bei der Mediennutzung doch gerade erst neu unter zähem Ringen und teils auch Tränen geeinigt: zwei Stunden plus die Zeiten, die der Rechner oder das Handy für Schul- und Lernzwecke gebraucht werden. Mit Überwachung und maximal FSK ab 16, obwohl er erst 14 ist.

Du glaubst gar nicht, wie viel Spannung in dieser winzigen Vereinbarung steckt, hinter der sich die Meinung meiner lieben Frau, meine und die unseres Sohnes verbirgt. Der Spannungsunterschied beschreibt übrigens ganz hervorragend, was sich da als Blitz zwischen den polarisierten Meinungen entladen kann. Jedenfalls können zwischen der Meinung meines Sohnes und meiner durchaus mal ein paar 1000 Volt liegen. Erleichternd ist es da, zu erfahren, dass die Meinung meiner Frau und meine meist nicht weit auseinanderliegen, wenn da nicht... Ja, wenn da nicht das Mitgefühl wäre.

Am Ende nutzt da das Wissen und meine Überzeugung um die »richtige Menge« wenig, wenn ich erkennen muss, wie viel Harmonie ich aufgabe, um mein Kind zu schützen. Beides hat einen hohen Preis. Und die Konsequenz in der täglichen Umsetzung auch.

Fakt ist: Ich stehe total dahinter, die Bildschirm-Nutzungszeiten und -Inhalte der Kinder streng zu regeln und die Einhaltung der Regeln konsequent zu kontrollieren und durchzusetzen. Fakt ist auch: Meine eigenen Nutzungszeiten und -Inhalte sind auch nicht immer so vorbildlich.

Und hier meine Fragen: Ist die totale Reglementierung und Kontrolle wirklich der richtige Weg? Wie werden wir wohl in Zukunft die Medien nutzen? Liegt die Notwendigkeit der Reglementierung unserer Kinder nicht vielleicht eher darin, dass wir zu viel Ungutes im Netz finden? Ich fände es super, wenn unsere Akademie dort forschen und wir viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer Seminare ganz gezielt befragen könnten, um gemeinsam nach Antworten zu suchen – auch und insbesondere, wenn sie nicht dem »Mainstream« entsprechen.

Ich wünsche mir gute Alternativen zu dem vielen Mist im Netz. Ich träume von Kanälen, die man unbeschwert besuchen kann, weil man weiß, dass man da gut aufgehoben ist, und dabei ist es dann auch egal, ob man dort mal eine Stunde länger ist oder nicht.

Wir bei team-f arbeiten an solchen Inhalten. (Noch) nicht für Kinder und Jugendliche zwar, aber für Menschen, die mitten im Leben stehen. Unsere Inhalte sollen Spaß machen, Menschen weiterbringen, sie sollen digital unabhängig von Ort und Zeit jedem zur Verfügung stehen. Und sie sollen so gut sein, dass du gern auch mal eine Stunde länger dabei sein darfst und am Ende ein gutes Gefühl dabei hast, denn du hast dir und deinen Mitmenschen etwas Gutes getan.

Wie gesagt: Unsere Akademie könnte forschen. Wir haben hervorragende Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die wissenschaftlich arbeiten könnten. Und wir haben ganz hervorragende Inhalte, die auf die Kanäle der digitalen Welt gehören. Bitte spende dafür, dauerhaft oder als Einzelspende, damit wir diese guten Inhalte teilen können. ■



## Ulrich Menter

Geschäftsführer von team-f

### Kontakt Geschäftsführung

☎ 0151 1515 2860  
✉ ulrich.menter@team-f.de

### Spendenkonto

KD Bank eG Dortmund  
DE66 3506 0190 2119 8950 17

Verwendungszweck:  
**Der Spagat**

Jetzt einfach scannen und bequem über PayPal oder mit deiner Banking App spenden.



# für alle was dabei

## Programm fürs Füreinander 2025

### Es erwarten euch viele interessante Angebote und Events:

- für Singles
- für Paar- und Ehebeziehung
- für Eltern und Kinder
- für Persönlichkeit und Seelsorge
- für Akademie und Fortbildung

team-f Magazin  
online lesen!



### Impressum

Herausgegeben von:  
team-f e.V. – Christliche Seminare für Einzelpersonen, Paare und Familien  
Honseler Bruch 30, 58511 Lüdenscheid  
T. 02351 98 59 48-0, F. 02351 98 59 48-10  
info@team-f.de, www.team-f.de

team-f ist Mitglied der Evangelischen Allianz.  
Seit dem 1. Juli 2011 ist team-f eine Partnerschaft mit der Stiftung für Familienwerte eingegangen.

Redaktionsteam:  
Sonja Brocksieper, Tanja Hutschenreuter, Lena Knaack, Petra Miß, Simona Pfeil, Sarah Schwarz, Christian Siegling, Ute Wagner

Design:  
gobasil GmbH www.gobasil.com, team-f

Druck:  
medienzentrum süd, www.mzsued.de  
Druck- und Satzfehler vorbehalten.

Fotos:  
team-f; AdobeStock: SewcreamStudio; Istockphoto.com: Kerkez; shutterstock: gpointstudio, Svetlana Lukienko, LAONG; pexels.com: alena-darmel, andrea-pi-acquadio, antoni-shkraba, ivan-samkov, karolina-grabowska, ksenia-chernaya, vija-rindo-pratama, vlada-karpovich, vlada-karpovich; unsplash.com: brooke-cagle, crew-x

Schutzgebühr: 2,80 €



# **Herzen berühren, Leben verändern.**

## **Fortbildung für Gebetsseelsorge und Lebensberatung!**

*Eingeladen sind alle, die bereits in der Seelsorge tätig sind oder eine Berufung in den Seelsorgedienst haben. Die Fortbildung besteht aus vier aufeinander aufbauenden Kursen im Abstand von jeweils einem halben Jahr. Voraussetzung zur Teilnahme ist der Besuch des Seminars »Freiheit erleben – Beziehungen klären, Basisseminar« oder eines vergleichbaren Angebotes.*

**Die nächste Kursreihe startet am  
16. Juni 2024**

