Thomas Rüttgers, Swetlana von Bismarck

Überblick: Thomas Rüttgers, Psychologe, Mediator BAFM, Ehe-, Familien- und Lebensberater in freier Praxis und in Familienberatungsstellen in Karlsruhe erläutert im Gespräch mit der Familienmediatorin Swetlana von Bismarck, inwieweit Digitalität und Medienkonsum in seiner beratenden und mediatorischen Tätigkeit in Trennungsfamilien eine Rolle spielt, u.a. das Thema Kindeswohl versus Elternwohl, bzw. Sicherheitsbedürfnis.
Keywords: Trennungsfamilie, Kindeswohl, Digitalität, Medienkonsum, Eltern- und Kinderkommunikation.



https://doi.org/10.25364/35.23:2026.3.2

Digitalität in der Familienberatung und Mediation

Ein Gespräch

Swetlana von Bismarck (SvB): *Kannst Du kurz beschreiben, in welchem Kontext Du mit Eltern arbeitest?*
Thomas Rüttgers (TR): Ich arbeite mit Eltern, zumeist im Trennungskontext, sowohl in einer Familienberatungsstelle als auch in meiner privaten Beratungspraxis. Zusätzlich arbeite ich auch als Supervisor für die Jugendhilfe.

SvB: *Inwieweit spielt das Thema Digitalität oder Medienkonsum in deiner Praxis eine Rolle?*
TR: Immer wieder, einmal auf der Elternseite, wenn es darum geht, wie kommunizieren wir. Die Erfahrung ist, dass so etwas wie Whatsapp, also diese ganz kurzen Geschichten, obwohl sie scheinbar praktisch sind, zu ganz vielen Missverständnissen führen, nur halbe Informationen rübergehen oder der Tonfall unterstellt wird oder sich geärgert wird, dass auf eine lange Antwort eine ganz kurze kommt, oder wieviel Toleranz man hat bis die Antwort kommt. Da gibt es vielfältigste Probleme, die da eine Rolle spielen können.

SvB: *Dies betrifft das ‚Miteinander ins Gespräch kommen der Eltern', wie die Eltern kommunizieren und bei Streitigkeiten Lösungen finden. Spielt aber auch die Digitalität und der Medienkonsum eine Rolle bezüglich der Kinder?*
TR: Ja, auf jeden Fall. Die Eltern müssen sich absprechen. Wie gibt man Aushänge im Kindergarten weiter, Information über Elternsprechtage, Projekte der Kinder und wie organisiert man die Arzttermine? Da empfehle ich mittlerweile sogar Apps zu nutzen. Dokumente können hinterlegt werden, Termine können eingepflegt werden.

Wenn es jetzt um die Kinder selber geht, gibt es vielfältigste Fragestellungen, zum Beispiel: Sollen die Kinder überhaupt ein Handy haben, ab welchem Alter? Ich erlebe das ganz häufig, dass es gar nicht unbedingt um das Kindeswohl und das Kindesinteresse geht, sondern dass dann teilweise schon „Sechs- bis Achtjährige" ein Handy kriegen. Es wirkt dann so auf mich, dass vor allem die Eltern irgendwie Kontakt halten wollen. Das wird dann irgendwie mit Kindesinteressen verkleidet, aber eigentlich geht es darum, dass die Eltern Zugang zum Kind haben wollen, während das Kind beim anderen ist.

Häufig ist ein Elternteil stärker dran interessiert, häufig das Elternteil, was nicht die Residenz hat, aber es kann

auch umgekehrt sein, dass die Mutter mit dem Kind Kontakt haben will, weil sie dem Vater nicht vertraut, und das Kind jederzeit anrufen können soll. Es ist zu früh für das Kind, mit 8 Jahren schon ein Handy zu haben – mit dem Handy kann ja nicht nur telefoniert werden –, aber der Elternteil, bei dem das Kind gerade ist, hat dann auch die Verantwortung zu kontrollieren, was das Kind noch mit dem Handy macht.

» **Ein Elternteil kann dann zwar kommunizieren, aber der andere Elternteil hat die Disziplin- und Kontroll-Geschichten, was dann häufig auch für Unstimmigkeiten sorgen kann.**

Gleichzeitig gibt es den geschützten intimen Raum mit dem Kind nicht, den ich steuern kann, weil jederzeit der andere Elternteil anrufen kann. Es gibt vielfältiges Streitpotential, wenn der eine Elternteil das Kind nicht erreichen kann, weil das Handy z.B. auf dem Handyparkplatz liegt.

SvB: *Interessant, wie ausführlich und stark das bei dir vorkommt. Das hängt sicher auch mit dem Konfliktlevel der Eltern zusammen, die in Deine Beratung kommen. Welche Möglichkeiten gibt es dann?*
TR: Man kann es mit dem Kind besprechen. Wozu dient das Handy? Ist es nur für die Elternkommunikation da und ist ansonsten z.B. kein verfügbares Mediengerät.

SvB: *Und sprichst du denn dann auch mit den Kindern?*
TR: Ich spreche erstmal nicht mit den Kindern, weil ich denke, in allererster Linie ist es erstmal ein Elternproblem. Wenn die Kinder dann schon älter sind, z.B. ab 12 Jahren, dann könnte ich mit denen sprechen, häufig erlebe ich aber, dass die Kinder sowieso sehr medienaffin sind und die sozusagen immer ein Go geben würden, im Sinne von - ich habe sogar endlich mal einen Vorteil daraus, dass meine Eltern getrennt sind, dann kriege ich auf jeden Fall schon ein Handy.

SvB: *Wie ist Deine Erfahrung, wie früh haben Kinder Handys?*
TR: Es kommt tatsächlich sehr auf die Eltern an. Im Akademikerbereich sind viele, die es kritisch sehen und versuchen es einzudämmen und entsprechend mit den Parents Apps versuchen, die Nutzung einzuschränken, aber es gibt ja viele YouTube-Videos, wie man die Sperren umgehen kann. Die Kinder tauschen sich auch auf dem Schulhof darüber aus.
Mein jüngstes Mediationsbeispiel fand ich ganz interessant. Es ging darum, dass eine Mutter mit Einzelkind so ängstlich war, dass sie immer wissen wollte, wo sich ihre Tochter aufhält. Über das Handy der Tochter benutzte sie die Tracking-Funktion über GPS. Der Vater war total dagegen, schon ganz grundsätzlich, weil er nicht wollte, dass zu viele Daten ausgelesen werden. Er war sehr firm, was die Technik angeht, kannte sich mit entsprechenden Risiken aus. Es war tatsächlich ein großer Punkt. In unserer Mediation wurde fast eine ganze Stunde darüber verhandelt. Sie konnten sich gut einigen über die Zugangszeit, welche Programme, Spiele und Messengerdienste die Tochter benutzen durfte. Die Tracking Funktion fand der Vater aber nicht so witzig, weil damit natürlich auch verbunden ist, dass er trackbar ist, wenn seine Tochter bei ihm ist. Der kleinste Kompromiss war dann, dass er die Tracking-Funktion ausstellt, solange die Tochter bei ihm ist.

SvB: *Wie alt war das Kind und war es für das Kind normal, dass es die ganze Zeit getrackt wurde?*
TR: Die Tochter war 11 und für sie war es anscheinend ganz normal, sie war mit der Ängstlichkeit der Mutter aufgewachsen. Sie hatte deshalb schon mehr als 3 Jahre ein Handy.

SvB: *Also unter 8 – wie interessant. Eltern träumen davon, zu wissen, wo ihre Teenager sind, aber meine Kinder haben das als allererstes ausgeschaltet. Allerdings weiß ich, dass sie sehr häufig mit ihren Freund:innen ihre Standorte teilen.*
Hattest du einmal mit einem Kind direkt über die Handynutzung gesprochen? Auf unserer Fachtagung hatte Claudine Nierth beim Thema Einbeziehung der Kinder erwähnt, dass man wunderbar Vereinbarungen mit den Kindern zur Handynutzung machen kann. Kommen Eltern mit ihren Kindern zu dir?
TR: Nein, tatsächlich noch nicht. Ich erlebe die Paare in einem Spannungsfeld. Auf der einen Seite ist ihnen irgendwie klar, dass der Handykonsum eingeschränkt werden soll; und auf der anderen Seite wollen sie über dieses Handy aber auch Kontakt zu dem Kind.

» **Das Handy steht quasi für die Ausweitung der Umgangskontakte.**

Selbst wenn das Kind beim anderen ist, möchte man trotzdem noch Zugriff drauf haben, um irgendwie dieses Gefühl von, wir sind jetzt getrennt und das Kind ist nicht dauerhaft bei mir, irgendwie nicht fühlen zu müssen. Man kann ständig Fotos schicken und kleine Nachrichten schreiben, ich denke an Dich, ich bin jetzt hier, wo bist du gerade … und so weiter. Der Trennungsschmerz kann so umgangen werden. Die getrennten Bereiche verschwimmen.

SvB: *Damit werden die Belastungen der Trennungskinder aber womöglich noch verstärkt, weil diese Kinder wahrscheinlich von einem Handyverbot in der Grundschule oder Social-Media-Verbot vor 16 gar nicht profitieren könnten. Gerade solche Trennungseltern würden das von sich aus umgehen… oder es müsste für diesen Fall ganz andere Handys geben, die den Kontakt ermöglichen, aber den Zugang zum Internet und social media verhindern.*

TR: Tatsächlich telefonieren die Kinder und Eltern gar nicht mehr, sondern schreiben nur und schicken Sprachnachrichten und Fotos. Das machen sie auch mit ihren Freunden. Der direkte Kontakt über ein Telefonat wird vermieden. Es gibt eine Scheu mündlich zu kommunizieren und dafür brauchen sie ein Smartphone.

SvB: *Wenn, wie hier in Berlin, jede zweite Ehe geschieden ist und viele Kinder in getrennten Haushalten aufwachsen, dann wäre es offensichtlich schwierig den Handykonsum einzuschränken, schon weil die Eltern ängstlich sind, bzw. Sehnsucht haben. Die Frage ist, ob die Kinder dieselbe Sehnsucht haben. Das Telefon musst du nicht annehmen, aber auf eine Nachricht nicht zu antworten ist doch etwas anderes.*

TR: Eltern haben auf der einen Seite ein pädagogisches Ideal, aber auf der anderen Seite ein egoistisches Interesse am Kontakt und nach meiner Erfahrung überwiegt das egoistische Interesse.

» **Wenige haben die innere Kraft und Größe, um auf Kontaktnahme zu verzichten und ihren Expartnern zu vertrauen.**

Das pädagogische und medizinische Wissen wird dann wegrationalisiert. Und tritt zurück.

SvB: *Auch wenn die Menschen wissen, was der Handykonsum mit einem macht, sind doch auch die Erwachsenen immerzu an ihrem Handy, sind bei social media und müssen sich in x-Messengergruppen treffen, weil sie Sorge haben, ansonsten keinen Kontakt zur Welt zu haben. Auch ich selbst lasse immer mehr solcher Gruppen zu. Alle rechnen damit und finden es unpraktisch, wenn ich mich verweigere.*
Es ist ganz besonders schwer den Kindern das Handy zu verweigern, wenn man selbst ständig per Handy kommuniziert. Die Vorbildfunktion fällt weg und wird ersetzt durch hilflose Sprüche und Ansagen; leg doch endlich mal das Handy weg oder mach doch mal was Sinnvolles.
Wie können Eltern aus dem eigenen Verhalten heraus, du nennst es irgendwie egoistisches Kontaktbedürfnis, wie können sie das überhaupt regulieren?

TR: Es ist vielleicht generell eine Fähigkeit in unserer Gesellschaft, die abnimmt, das merke ich als Psychologe, auch wenn ich mich mit meinem Kollegen unterhalte: die Fähigkeit, emotionale Gefühle erstens zu spüren, zweitens sie in sich zu halten und bestenfalls auch noch Dritten gegenüber zu regulieren, das nimmt ab. Dann kann man es den Kindern auch nicht dementsprechend weitergeben.

SvB: *Welche positiven Beispiele kannst du nennen, wo du sagst, da hat einfach deine Arbeit in diese Richtung auch etwas Gutes bewirkt?*

TR: Ich versuche den Eltern die geschützten Räume zurückzuspielen. Wenn ich immer Zugang habe zum Kind, wenn es beim Ex-Partner ist, wie geht es eigentlich mir, wenn es umgekehrt genauso ist. So können sie sich vielleicht in die Rolle des anderen einfühlen. Da geht es aber zunächst um die Elternebene. Bei einer psychoedukativen Ebene, was macht das mit dem Kind, versuche ich mich eher zurückzuhalten.

» **Manchmal empfehle ich ein medienpädagogisches Zentrum und Digitalexperten, um einen objektiven Maßstab zu geben.**

Das funktioniert ganz gut.

SvB: *Im Sinne von voller Informiertheit. So wie ich mit meinen Vereinbarungen zum Rechtsanwalt gehe oder zum Psychologen.*
Was hältst du eigentlich von Handyverboten?

TR: Bei uns zu Hause versuchen wir eine bestimmte Handyzeit zu bestimmen auch mit Hilfe von Elternapps, insbesondere beim Jüngeren, die der Ältere dann zu umgehen hilft, aber wir können es zumindest nachvollziehen. Wenn er über die Zeit ist, bedeutet das, er hat die Zeit für den nächsten Tag schon verbraucht und das Handy wird eingezogen. Bestimmte Apps wollen wir nicht, dass sie verwendet werden. Wir experimentieren und arbeiten sozusagen auch mit Verboten, zum Beispiel bei bestimmten Spielen. Wir haben versucht, Mittelwege zu gehen. Mit 14 und 16 weicht es sich so langsam auf. Prinzipiell kann man mit Verboten arbeiten. Von Schulseite gibt es immer mehr Verbote. Handys dürfen nicht mehr benutzt werden, auch im Alter meiner Kinder noch. Sie dürfen während des Schulunterrichts und auf dem Schulgelände nicht an den Handys sein. Nur die älteren dürfen das Schulgelände verlassen.
Teilweise wird das auch wieder konterkariert. Manche Lehrer benutzen interaktive Ratespiele für ihren Unterricht und das wird teilweise auf den Handys gespielt.

SvB: *Alle, Lehrer:innen und Eltern und Schüler:innen vertrauen auf den Klassenchat und damit darauf, dass alle miteinander selbstverständlich verbunden sind. So wird bei Fragen zu den Hausaufgaben z.B. auf den Klassenchat verwiesen. Gleichzeitig ist das ein Ort, wo auch massiv gemobbt wird. Unsere Kollegin Brigitte Balink hat sich mal beim Münchner Schulamt diesbezüglich informiert und erhielt die Auskunft, für den Klassenchat sei die Schule nicht zuständig, das sei Privatsache. Auch das ist doch eigentlich eine Illusion, denn Eltern haben wahrscheinlich gar keinen Zugang zu Chats der Kinder.*
TR: Das wäre Teil dieses „Kontrolldings". Vertraue ich darauf, dass das Kind zu mir kommt, wenn es etwas hat. Ich kann mich auch mit meinem Kind hinsetzen und ab und zu mal durch die Chats gehen. Man kann das mit den Kindern besprechen und begründen und mit den Kindern in einen Reflexionsprozess gehen, zum Beispiel über das Thema einer Aufmerksamkeitsbindung ohne Gegenwert.

SvB: *Das ist nicht leicht, da offen zu bleiben, nicht zu sehr kritisieren und mit dem Kind ins Gespräch zu kommen und nicht aus großer Sorge zu massiv zu werden. Da sind Eltern echt herausgefordert, es ist eine unglaubliche zusätzliche Last für die Eltern. Kinder sind schon immer gemobbt worden, aber wahrscheinlich machen sich die Kinder es sich nicht so klar, sie fliegen frei, wenn sie es nicht sagen, sondern schreiben oder es geteilt oder gelikt wird.*

» **Ein besonderes Thema sind wohl Spiele, die online gespielt werden und darauf zielen, die Kinder zu binden, das heißt sie verlieren, wenn sie nicht ständig dabei sind.**

TR: Kinder suchen sich dann andere Spiele aus, wenn von den Eltern klar kommuniziert wird, dass man nicht ständig am Handy sein kann.

SvB: *Wie gehen die Kinder mit dem Klassendruck um? Selbst die Mütter stehen unter Druck, z.B. über Social media, wer macht die schönsten do-it-yourself, welche Weihnachtskalender sind die schönsten, obligatorische Wichtelgeschichten etc.*
Kennst du das aus deinem professionellen Umfeld, dass Eltern und Kinder durch die ständige Beschäftigung mit social media unter Druck kommen?
Gibt es Ausblicke in der Mediation oder Beratung, in denen du die Menschen entlasten kannst von diesem Druck?
TR: In meiner Praxis spreche ich auf jeden Fall auch immer über die Response-Zeiten, wie schnell muss jemand antworten, wenn ihn eine Nachricht erreicht. Das ist ein sehr häufiges Thema in meinen Mediationen. Da gebe ich auch ein bisschen Input darüber, was es mit einem macht, wenn man ständig seine Aktivitäten unterbrechen muss. Wir legen Zeiten fest und damit kann entlastet werden.
Wir verhandeln auch, ob nur das Kind von sich aus anrufen kann oder auch die Eltern jeweils.

» **Problematisch kann dann auch sein, dass das Kind das Handy nutzt, wenn es in einer emotionalen Notsituation ist, zum Beispiel weil ein Elternteil bestimmte Regeln festlegt.**

Wenn dann das Kind direkt beim anderen Elternteil anruft, sich trösten lässt und das Verhalten des Elternteils in Frage gestellt wird, kann das zu illoyalem Verhalten führen. Manche Eltern fördern das geradezu. Der Elternteil, der die Regeln durchziehen möchte, hat dann weniger Gelegenheit, das mit dem Kind auszuhandeln. Ich spreche das aktiv als „potentielle Stolperfallen" an, die mit den Möglichkeiten der Kommunikation über das Handy einhergehen können. Das überlasse ich nicht nur der Eigenverantwortlichkeit, sondern spreche das aktiv an, weil die Eltern kein Bewusstsein dafür haben.

SvB: *Auch weil Du den Blick auf das Kind werfen möchtest? Grundsätzlich ist es doch ein zunächst auch gesunder Mechanismus, dass Kinder zum anderen Elternteil gehen, wenn einer etwas verboten hat. Eltern, die sich verstehen, können damit umgehen. Anders ist es, wenn die Eltern sich dann nur noch mehr streiten.*
Hast du manchmal die Kinder in der Mediation?
TR: Selten tatsächlich, manchmal, wenn es darum geht, die Meinung der Kinder sichtbar zu machen. Neulich zum Beispiel ging's darum, dass die Tochter keinen Kontakt zum Vater wollte und der Vater darunter gelitten hat. Dann kann die Tochter in die Beratungsstelle kommen oder mir einen Brief, den ich mit ihrer Erlaubnis verlesen kann, schreiben. Aber das ist eher selten. Ich arbeite hauptsächlich mit den Eltern.

SvB: *Ich erlebe gerade Kinder im Teenageralter als hochkompetent sehr nah an ihren Gefühlen. Die Fragen des Handykonsums könnte man doch gut dann mit ihnen in der Mediation besprechen. Man stärkt sie ja auch damit.*
TR: Ich kann es mir sehr gut vorstellen, die Kinderinteressen zu erheben, wenn es um die Kommunikation über das Handy in den Trennungsfamilien geht, weil es eben häufig gar nicht um die Interessen der Kinder, sondern ausschließlich die der Eltern geht. Welchen Kontakt wollen die Kinder zum abwesenden Elternteil haben?

Ob und zu welchen Themen. Da können Kinder sicher sehr klar Auskunft geben. Das kann sehr hilfreich für die weiteren Gespräche mit den Eltern sein, ohne dass die Kinder in den Elternstreit hineingezogen werden.
Die pädagogischen Grenzen, wann ist Handykonsum gut und wie lange, ist komplett ein Elternthema. Kinder haben ihre Meinung, aber es liegt in der Verantwortung der Eltern – oder es ist sogar Aufgabe der Politik das zu bestimmen. Es macht dann vielleicht wenig Sinn die Kinder zu befragen.

SvB: *Wenn nicht mal die Erwachsenen genügend Abstand haben, wie sollen die Kinder das selbst schaffen und noch schwieriger, wenn Eltern sich nicht einig sind. Anders vielleicht in Familien, in denen gut kommuniziert wird, kann es sinnvoll sein, dass Eltern und Kinder gemeinsam besprechen, wie sie den Konsum einschränken können. Es kommt auch bei Kindern gut an, und Regelungen wären nachhaltig, wenn sie mit den Kindern erarbeitet werden. Vielleicht muss man dann auch etwas anbieten.*

» **„Schalte das Handy aus, aber Zeit für Dich habe ich trotzdem nicht.“ ist dann problematisch.**

TR: Das kann ich mir gut vorstellen, auch zum Beispiel zum Thema, was wäre Plan B, wenn die gemeinsame Verabredung nicht eingehalten wird. Aber das gilt alles aus meiner Sicht eher nur für funktionale Familien. Ich habe häufig eher Elternhäuser, wo man sich im Gerichtskontext sieht oder wo es irgendwie schwierig ist, wahrscheinlich mehr als 50% und da gibts dann schon so große Unterschiede und das wird sehr schwierig.

SvB: *Du bist ja schon sehr lange dabei und als Mediator und als Familienberater tätig. Kannst du sagen, wie sich das in den letzten Jahren verändert hat, ist das Thema Medienkonsum und Digitalität sehr viel stärker geworden? Wie hat sich das Bewusstsein dazu verändert?*
TR: Ja, es drängt auf der ganzen breiten Front - fast jedes Paar mit Kindern, das ich berate, hat Schwierigkeiten in der Kontrolle oder im Umgang mit den Medien-Geräten und den Kindern. Es ist sehr häufig ein Konfliktthema und wird zum Paarkonfliktthema, das sich daraus ergibt. Es gibt Druck aus der Schule, aus den Gruppen, und Eltern werden mit der Kontrolle dann auch allein gelassen.
Auch in der Paarberatung spielt der Medienkonsum eine Rolle, im Sinne von, ich habe keine Zeit, mich mit meinem Partner zu unterhalten. Auch die ständige Verfügbarkeit für die Arbeit steht im Weg. Handyfreie Zeiten könnten dann verabredet werden.
Auch die Frage inwieweit Fotos veröffentlicht und gepostet werden. Als Streitthema nimmt das aber ab. Es gibt eine Abstumpfung. Es ist eh alles verfügbar, aber es gibt auch Eltern, die sich darüber streiten, dass nicht ständig Fotos in den Whatsapp-Status gestellt werden.

SvB: *Da geht es um das Thema Sharenting, mit dem sich unsere Kollegin Olivia Alig vielfältig beschäftigt hat. Magst Du noch ein Schlusswort sagen?*
TR: Eigentlich sind wir als Mediator:innen nicht für die Themen, sondern nur für den Prozess verantwortlich. Beim Thema Digitalität und Kinder halte ich das inzwischen aber ein bisschen anders und habe meine Rolle etwas anders definiert. Ich spreche die Themen aktiv an und frage danach. Wie stehen Sie dazu? Ich warte da nicht nur auf den Vortrag der Eltern, sondern bringe potentielle Themen dazu aktiv ein. Meine Motivation dazu ist, dass ich als Mediator nicht nur der Konfliktbearbeiter bin, sondern ich auch präventiv arbeiten kann. Alles, was ich tun kann, um potentielle Konfliktthemen aus dem Weg zu räumen, wird das Paar stabilisieren und damit auch das Kind. Das Kind wird dadurch geschützt, weil es die Dinge dann nicht alleine entscheiden muss, wenn die Eltern sich einigen. Manchmal ist es wichtig, den Eltern ein Bewusstsein zu geben.

SvB: *Herzlichen Dank, lieber Thomas für das Gespräch!*



Kontakt

Swetlana von Bismarck ist von Haus aus Juristin, arbeitet aber seit über 15 Jahren als Familienmediatorin. Ihre große Leidenschaft war, ihre vier inzwischen erwachsenen Töchter großzuziehen. Sie hat auch als Verfahrensbeistand gearbeitet und war über 10 Jahre Geschäftsführerin der Bundesarbeitsgemeinschaft für Familienmediation BAFM e.V. Inzwischen arbeitet sie als Familienmediatorin (BAFM und QvM), als Ausbilderin für Mediation und als Supervisorin in Berlin.
www.familienkokon.de



Kontakt

Thomas Rüttgers ist Dipl.-Jurist, Psychologe (MA), Mediator und Ausbilder BAFM und Ehe-, Familien- und Lebensberater in freier Praxis und in Familienberatungsstellen in Karlsruhe.
info@soul-craft.org
www.soul-craft.org