

Wer bin ich im Netz?

Jugendliche zwischen Werten, Vorbildern und Selbstbild

Social Media ist für viele Jugendliche ein Ort für Austausch, Anerkennung und Orientierung. Dort finden sie Gemeinschaft und Vorbilder, vergleichen sich mit anderen und probieren aus, wer sie sein möchten. Eltern müssen nicht jeden Trend kennen. Hilfreich ist, nach der Bedeutung für das eigene Kind zu fragen.

Was Kinder und Jugendliche suchen

Im Kess-erziehen-Ansatz helfen vier soziale Grundbedürfnisse, Verhalten besser zu verstehen:

- Dazugehören und sich geliebt fühlen: Ich habe einen Platz und bin willkommen.
- Wichtig sein und Bedeutung haben: Meine Meinung zählt und ich werde wahrgenommen.
- Sich etwas zutrauen und Einfluss nehmen: Ich kann etwas schaffen und mitgestalten.
- Sich sicher und geborgen fühlen: Ich kann mich auch mit Fehlern, Scham oder Angst an jemanden wenden.

Diese Bedürfnisse erklären nicht jedes Verhalten und bedeuten nicht, dass jeder Wunsch erfüllt werden muss. Zugehörigkeit ist wichtig; klare und nachvollziehbare Grenzen geben ebenfalls Sicherheit.

Identität entsteht auch im Netz

Mit zunehmendem Alter gewinnt die Meinung Gleichaltriger an Gewicht. Jugendliche entwickeln ein Bild davon, wer sie sind und sein möchten. Chats, gemeinsames Spielen und Social Media bieten dafür Rückmeldungen, Gemeinschaft und Vorbilder. Zugleich laden sie zum Vergleichen ein.

In digitalen Inhalten begegnen Jugendliche unterschiedliche Werte und Rollenbilder: etwa feste Vorstellungen davon, wie Frauen und Männer sein sollen, Erfolg und Anerkennung über Status oder Aussehen sowie Botschaften, die Gefühle als Schwäche darstellen. Was zunächst wie ein Vorbild wirkt, kann zum eigenen Maßstab werden: „So möchte ich sein“ wird womöglich zu „So muss ich sein“.

Wenn Zustimmung und Ablehnung Druck machen

In einer Gruppe kann Anerkennung das Mitmachen bestärken. Ein Jugendlicher kann bei einer riskanten Mutprobe Bedenken haben und trotzdem fürchten: „Bin ich noch einer von ihnen, wenn ich Nein sage?“ Er sieht die eigene Unsicherheit, aber nicht unbedingt die Zweifel der anderen. Der Wunsch nach Zugehörigkeit und Anerkennung kann mit dem Bedürfnis nach Sicherheit in Konflikt geraten.

Der Druck kann auch dazu führen, bei verletzenden Sprüchen mitzulachen oder Bilder weiterzuleiten. Das erklärt den Gruppendruck, entschuldigt aber keine Verletzung. Viele digitale Gemeinschaften geben Jugendlichen zugleich Halt und Unterstützung.

Im Gespräch bleiben

Wenn etwas schiefgeht, kommt manchmal eine weitere Sorge hinzu: „Was passiert, wenn ich es meinen Eltern erzähle?“ Angst vor Schimpfen oder Strafe kann das Hilfeholen erschweren. Ein Kind braucht die Erfahrung, dass sein Platz in der Familie sicher bleibt, auch wenn Eltern gefährliches oder verletzendes Verhalten klar ansprechen.

Freundlich und klar reagieren: die IRIS-Strategie

Die IRIS-Strategie aus Kess-erziehen kann Eltern dabei helfen, sich zunächst zu beruhigen, das Bedürfnis des Kindes wahrzunehmen und anschließend klar zu handeln.

Innehalten: Kurz durchatmen, statt sofort zu schimpfen. „Ich muss nicht sofort reagieren.“

Respektieren: Überlegen, was das Kind gerade braucht: Zuwendung, Mitsprache, Unterstützung oder Sicherheit.

Ignorieren: Auf Provokationen möglichst wenig einsteigen und dem Kind zugewandt bleiben. Gefühle und Bedürfnisse ernst nehmen; verletzendes Verhalten stoppen.

Selbst handeln: Eine klare Grenze setzen und einen nächsten Schritt ermöglichen. „

Wenn sich die Situation beruhigt hat, können Eltern gemeinsam mit dem Kind nach einer Lösung suchen: „Was könnte dir beim nächsten Mal helfen?“ Kinder können altersgerecht beteiligt werden und Verantwortung übernehmen. Auch die Bedürfnisse der Eltern zählen: „Ich brauche jetzt eine Pause. Danach höre ich dir zu.“

Die Beispielsätze sind eigene Übertragungen der Kess-Haltung auf den Familienalltag.

Fragen, die ein Gespräch öffnen können

- Was bedeutet das gerade für dich?
- Was war daran schön oder schwierig?
- Hattest du das Gefühl, mitmachen zu müssen?
- Was würde dir helfen, wenn du beim nächsten Mal Nein sagen möchtest?
- Was erwartest du von mir, wenn du mir davon erzählst?

Informationen und Angebote

klicksafe · Medienerziehung
<https://www.klicksafe.de/>

Kess-erziehen · Elternkurse
<https://www.kess-erziehen.de/>

Mediananstalten · Projekte in den Ländern
<https://www.die-mediananstalten.de/medienkompetenz/laenderprojekte/>

FLIMMO · Orientierung zu TV, Streaming und YouTube
<https://www.flimmo.de/>

Medien-kindersicher · technische Schutzlösungen
<https://www.medien-kindersicher.de/>

frei · App für bewusste Mediennutzung
<https://frei.de/>

Mediennutzungsvertrag · gemeinsame Regeln
<https://www.mediennutzungsvertrag.de/>

jugendschutz.net · Jugendmedienschutz
<https://www.jugendschutz.net/>

TLM · Medienbildung und Elternabende
<https://www.tlm.de/medienbildung/tmbz>

Internet-ABC · Infos für Eltern und Kinder
<https://www.internet-abc.de/>

Instagram · @seitenstark und @klicksafe
<https://www.instagram.com/seitenstark/>

KindChat · Messenger
<https://kindchat.app/>

Quelle zur IRIS-Strategie: Caritas Bodensee-Oberschwaben · <https://www.caritas-bodensee-oberschwaben.de/aktuelles/nachrichten/die-iris-strategie>