



Lucas Holz

ECHTZEIT: PSYCHOSOZIALE BERATUNG

Tel.: 06056 1844226

Mail: kontakt@echtzeitberatung.de

Spessartstraße 50-52
63628 Bad Soden-Salmünster
www.echtzeitberatung.de

Die Chips & Schokolade-Metapher

Verlockungen digitaler Medien – Erklärung für Kinder

Tipps zur Umsetzung

- **Je nach Präferenz** kann die Chipstüte auch mit einer Tafel Schokolade oder einer anderen analogen Verlockung ersetzt werden - das Smartphone könnte auch die Konsole, der PC oder das Tablet sein
- **Um die Metapher noch "greifbarer" zu machen** und damit das Verstehen zu erleichtern, können das entsprechende Gerät und die Süßigkeit nebeneinander gelegt und darauf gezeigt oder in die Hand genommen werden, wenn es in der Metapher genannt wird.
- Als Erinnerungsstütze oder zum Vorlesen kann die Metapher auch abgeschrieben oder ausgedruckt werden. **Es geht jedoch mehr ums Prinzip als um alle Details** - Eltern kennen Ihre Kinder am besten und erzählen daher automatisch die Teile der Metapher, die wichtig sind, damit die Botschaft bei ihrem Kind ankommt.



Die Chips & Schokolade-Metapher

Stell Dir vor das Smartphone ist wie eine Tüte Chips: Chips zu essen ist lecker und wenn man einmal angefangen hat zu essen, kann man oft nicht mehr damit aufhören, bis die ganze Tüte leer ist. So ähnlich ist es auch mit dem Smartphone: das Smartphone zu benutzen macht Spaß und oft will man gar nicht mehr aufhören. Denn sowohl die Chips als auch das Smartphone wollen sogar gegessen und benutzt werden - warum? Weil damit die Unternehmen, die Chips frittieren und Smartphones bauen, ihr Geld verdienen. Wenn wir weniger Chips essen, verdienen die Unternehmen weniger Geld - genauso wie, wenn weniger Menschen ein Smartphone kaufen und es weniger benutzt wird. Deshalb macht es Spaß das Smartphone zu benutzen und die Chips schmecken so gut, dass wir direkt noch eine zweite Tüte kaufen wollen, wenn die erste leer ist. Im Unterschied zur Chipstüte wird das Smartphone nicht leerer - es gibt immer neue Inhalte zu entdecken, die Spiele kann man immer weiter spielen und nach einem Video kommt direkt das nächste. Das Smartphone ist wie eine Chipstüte, die niemals leer wird. (Findige Kinder werden hier vielleicht anmerken, dass "der Akku doch auch leer wird!" - den kann man aber ganz einfach wieder aufladen, ohne aus dem Haus zu gehen!) Wenn ich nur eine Tüte Chips esse ist das viel für einen Tag, aber auch mal in Ordnung - vor allem wenn ich davon noch etwas an Mama und Papa abgebe. Wenn ich aber gleich noch eine zweite und dritte Tüte aufmache und immer weiter esse, dann habe ich irgendwann Bauchschmerzen und muss aufhören. Vielleicht habe ich sogar schon nach der ersten Tüte oder nach der Hälfte Bauchschmerzen! Mit den Bauchschmerzen will mir mein Körper nämlich etwas sagen: "Es ist nicht gut für dich so viele Chips zu essen, obwohl sie so lecker sind!".

Wenn ich jetzt am Smartphone spiele oder etwas schaue, kann es passieren, dass ich den ganzen Tag lang nichts anderes mache - ohne dass ich das bemerke! Ich bemerke erst abends, wenn es Zeit ist ins Bett zu gehen, dass ich ganz müde bin oder vielleicht sogar noch ganz aufgedreht, so dass ich gar nicht einschlafen kann. Das sind auch Zeichen des Körpers, dass etwas zu viel war und mir nicht gut getan hat - genauso wie die Bauchschmerzen, wenn ich zu viel Chips esse. Weil ich so auf das Smartphone konzentriert war und die Tüte nicht zwischendurch mal leer geworden ist, hatte ich gar keine Chance zu bemerken, dass mein Körper mir vielleicht schon viel früher zeigen wollte, dass das Spielen oder Schauen mir nicht gut tut. Mein Körper hatte ja gar keine Zeit mir zu zeigen, dass er eine Pause braucht, weil ich selbst gar keine machen konnte.



Das Smartphone ist da nämlich ganz gerissen, denn es findet das gut, wenn Du den ganzen Tag mit ihm verbringst, selbst dann, wenn es Dir eigentlich nicht gut tut. Es fordert uns immer auf noch mehr zu spielen, zu schauen und zu entdecken, anstatt uns auch mal eine Pause zu gönnen. Es will uns ganz und gar für sich haben und immer überall dabei sein. Die Chipstüte macht das nicht - die liegt im Schrank, klingelt und vibriert nicht.

Deshalb musst Du gut auf Dich aufpassen, wenn Du das Smartphone benutzt: Mach nur das, was Du dir vorgenommen hast, mache Pausen zwischendurch und stell Dir einen Wecker - ich helfe Dir auch gerne dabei. Ich weiß nämlich selbst nur zu gut, wie viel Spaß das Smartphone macht und wie gerissen es ist - Ich muss genauso auf mich aufpassen wie Du! Vielleicht passen wir ab jetzt einfach aufeinander auf - Du sagst mir und ich sage Dir, wenn das Smartphone uns mal wieder zu sehr im Griff hat!

Was hältst Du davon?

© 2025 • *Lucas Holz – Echtzeit: Psychosoziale Beratung*

Weitergabe nur mit Quellenangabe.