

PÄDAGOGISCHE IMPULSE

für das Abenteuer Familie



WENN DIE BILDSCHIRMNUTZUNG ÜBERHAND NIMMT

Smartphones mit unzähligen Apps, Tablets, Gaming-Konsolen und schnelles Internet bieten ein breites Spektrum an Unterhaltung, Informationen und Austausch. Sie bringen jedoch auch Reizüberflutungen, Ablenkungsmöglichkeiten und Risiken mit sich. Denn Kinder und Jugendliche werden aufgrund dieser Reize zunehmend dazu eingeladen, ihre freie Zeit am Bildschirm zu verbringen. Dies kann zu einem wahren Zeitfresser werden: „Studien zeigen immer wieder, dass der durchschnittliche Teenager mehr als sieben Stunden am Tag mit bildschirmbasierten Freizeitaktivitäten verbringt (das schließt Schulzeit und Hausaufgaben nicht ein.)“ (vgl. Haidt, 2025, S.51)¹ Dadurch entsteht eine ernstzunehmende Situation, denn was Heranwachsende grundlegend benötigen, sind Erlebnisse im echten Leben.

Körperliche Erfahrungen

Kinder müssen in ihrer Entwicklung aktive Erfahrungen im wirklichen Leben machen. Diese erleben sie durch die körperliche Komponente. Sie treffen Freunde, berühren sich, schauen sich in die Augen, lachen gemeinsam, umarmen sich oder rangeln miteinander. Das freie Spielen findet von Angesicht zu Angesicht statt. Wenn diese Interaktionen in die virtuelle Welt verlagert werden, gehen wertvolle, zwischenmenschliche Aspekte verloren. Denn selbst wenn Heranwachsende mit ihren Freunden zusammen sind, können Smartphones die Qualität der gemeinsam verbrachten Zeit erheblich stören. „Die Geräte nehmen unsere Aufmerksamkeit so sehr in Anspruch, dass viele eine Unterhaltung von Angesicht zu Angesicht unterbrechen, sobald ihr Gerät auch nur eine Zehntelsekunde in der Tasche vibriert, aus Angst, etwas Wichtiges zu verpassen.“ (Haidt, 2025, S.157)²

Was wir als Eltern aktiv tun können

Was macht es mit unserem kindlichen Gegenüber, wenn wir als Bezugspersonen ein Gespräch sofort unterbrechen und ans Handy gehen, sobald eine Benachrichtigung kommt? Wenn sich unser Blick anstelle von Augenkontakt immer wieder auf einen Bildschirm verlagert? Wenn wir immer wieder von unseren Kindern abgelenkt werden von einem digitalen Gerät? Mit den Gedanken immer irgendwo anders sind? Das kindliche Gegenüber fühlt sich mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht so wichtig und ernstgenommen, und übernimmt unser Verhalten aufgrund unserer Vorbildfunktion. Dem können wir zuhause aktiv entgegenwirken, indem wir smartphonefreie Räume für ein ungestörtes Beisammensein schaffen. Dies kann der Esstisch sein, wo wir als Familie zusammen sind, oder aber das Schlafzimmer, wo wir zur Ruhe kommen. Wir können gemeinsam medienfreie Zeiten einführen, wo wir vollkommen auf Bildschirme verzichten, wie beispielsweise an bestimmten Nachmittagen. Soziale Aktivitäten im echten Leben, ohne Unterbrechung und voller Präsenz, vermindern die externe Reizüberflutung und stärken das Miteinander im Hier und Jetzt. Zusammenfassend fördern bildschirmfreie Räume echte Nähe und bleibende Familienerlebnisse, an die man sich auch langfristig erinnern kann.

Text verfasst von Corinna Bertagnolli

Literaturverzeichnis:

^{1/2} Jonathan Haidt, (2024), Generation Angst. Wie wir unsere Kinder an die virtuelle Welt verlieren und ihre psychische Gesundheit aufs Spiel setzen, Rowohlt Taschenbuch Verlag, 1. Auflage, Hamburg, Originaltitel: The Anxious Generation>> bei Penguin Press, New York.