

„Ein Smartphone für mein Kind?“

Diese Frage ruft bei Eltern von Grundschulkindern ganz unterschiedliche Reaktionen hervor und polarisiert. Während es für einige ganz selbstverständlich ist, mit ihrem Kind jederzeit in Kontakt treten zu können, befürchten andere negative Auswirkungen der digitalen Medien. Wir befragten dazu Prof. Dr. Christian Montag, Leiter der Abteilung Molekulare Psychologie der Universität Ulm.

» **KLARO-Text (KT):** Gibt es gute Gründe dafür, dass Kinder im Grundschulalter ein Smartphone haben sollten?

» **Prof. Dr. Montag:** Ich kenne keinen. Aufgrund der Belege aus unterschiedlichen Studien würde ich ein Smartphone für Kinder unter 10 bis 12 Jahren nicht empfehlen.

» **KT:** Welche wissenschaftlichen Ergebnisse sind das?

» **Prof. Dr. Montag:** Die Befundlage ist noch spärlich, weil das Feld sehr jung ist, sich aber rasant entwickelt. Erst vor 10 Jahren kam das iPhone auf den Markt, und heute nutzen schon weltweit 2,4 Milliarden Menschen ein Smartphone. Diese Technologie hat massive Auswirkungen auf unseren Alltag, und wir haben inzwischen aus dem Erwachsenenbereich genügend Studien, die daran zweifeln lassen, dass die technologischen Innovationen bei falscher Nutzung gesund und sinnvoll für uns alle sind. Klar ist: Wenn exzessive Nutzung bei Erwachsenen negative Auswirkungen hat, sind diese bei Kindern noch gravierender, denn ihre Gehirne sind ja noch in der Reifung und dadurch sehr empfindlich. Wir wissen z. B., dass die Geräte richtige Zeitfresser sind. Studien über die „Generation Smartphone“ zeigen, dass sich junge Menschen pro Tag durchschnittlich 2,5 Stunden mit ihrem Telefon beschäftigen, und zwar meist nicht mit Arbeit, sondern vor allen Dingen mit Social Media wie Facebook, WhatsApp und Co. – das ist wirklich enorm viel Zeit, in der Woche fast ein ganzer Tag. Und wir wissen aus Längsschnittstudien, dass Erwachsene, die erstmals ein Smartphone nutzten, drei Monate später unaufmerksamer und ein bisschen impulsiver waren. Eine neue Studie zeigt, dass die Konzentration bereits dann nachlässt, wenn das Smartphone einfach nur ausgeschaltet oder umgedreht auf dem Tisch liegt. Das Gerät muss also außer Reichweite gebracht werden, wenn ich mich konzentrieren muss – das ist eine ganz einfache Botschaft. Und wenn z. B. ältere Kinder für die Schule etwas recherchieren müssen, würde ich immer den Computer empfehlen, auf dem WhatsApp nicht installiert ist, und nicht das Smartphone, damit man nicht ständig in die Versuchung kommt nachzuschauen, was in den sozialen Medien passiert.

» **KT:** Wie kann man sich diese Versuchung erklären?

» **Prof. Dr. Montag:** Die Menschen empfinden sozialen Druck und Stress durch ständig neue Nachrichten und Aufforderungen, z. B. durch die Doppelhakenfunktion, die anzeigt, ob eine Nachricht gelesen wurde. Das erzeugt die Erwartung: „Jetzt habe ich dir eine Nachricht geschickt und sehe, du hast sie schon gelesen. Warum hast du nicht sofort geantwortet? Bin ich dir nicht so wichtig?“ Das ist natürlich ein Problem mit der Voreinstellung des Geräts, die sehr mächtig ist und von den wenigsten Menschen geändert wird. Dieser Sog des Geräts ist schon bei Erwachsenen zu

beobachten. Kinder können die Nutzungszeit der Geräte noch viel weniger kontrollieren, denn der Teil des Gehirns, der für die Selbstregulationsfähigkeit zuständig ist, der präfrontale Kortex, ist bei ihnen noch nicht bzw. unzureichend ausgereift.

» **KT:** Wenn häufige Smartphone-Nutzung bei Erwachsenen zu größerer Unaufmerksamkeit führt, könnte es dann auch sein, dass sie bei Kindern Aufmerksamkeitsstörungen und Hyperaktivität befördert?

» **Prof. Dr. Montag:** Wir wissen sehr zuverlässig aus ca. 20 Jahren Forschung, dass Medien-Übernutzung durchaus mit ADHS einhergeht. Wir wissen auch, dass körperlich betontes Spielen, also Herumtollen und Raufen, was man bei allen Säugetieren beobachten kann, ganz wichtig für die Hirnreifung ist. Wenn das durch Training mit dem Daumen auf dem Touch-Display ersetzt wird, kann das ADHS Vorschub leisten. Die Kinder können sich draußen nicht mehr auspowern, die sozialen Kompetenzen werden nicht ausreichend über das gemeinsame Spielen vermittelt, die Grobmotorik wird nicht ordentlich geschult – das sind alles zentrale Funktionen des Spieltriebs. Deshalb argumentiere ich mit der Frage: Was brauchen Kinder eigentlich, damit sie zu gesunden Erwachsenen heranreifen? Aus Sicht eines



Foto: Eberhardt, Universität Ulm

Prof. Dr. Christian Montag, Leiter der Abteilung Molekulare Psychologie der Universität Ulm

Hirnforschers und Psychologen sind die Grundbedürfnisse sehr klar: das Bedürfnis nach Sicherheit, nach Zuwendung durch die Eltern und nach körperlich betontem Spielen – neben basalen Dingen wie Nahrungsaufnahme. Wenn das alles massiv durch Interaktion mit digitalen Medien ersetzt wird, kommt es zu einer Schiefelage. Natürlich ist es kein Problem, wenn ein Kind mal auf einem Tablet 20 Minuten ein altersangemessenes Programm schaut. Negative Auswirkungen hat es aber, wenn Grundbedürfnisse zu wenig erfüllt werden, z. B. die Kinder mit dem Smartphone spielen, anstatt sich draußen miteinander zu beschäftigen. Die Geräte sind sehr verführerisch, und viele eingebaute Mechanismen in diversen Applikationen sorgen dafür, dass die Menschen zu viel Zeit mit ihnen verbringen.



Ra

» **KT:** *Das betrifft also nicht nur Kinder, sondern auch die Eltern?*

» **Prof. Dr. Montag:** Ja, die Kinder lernen ja an unserem Modell. Wenn sie in unserer modernen Gesellschaft überall sehen, dass Mama und Papa am Telefon spielen, möchten sie natürlich auch genau das tun. Und neben unserer Vorbildfunktion muss man berücksichtigen, dass diese Geräte eine Mauer aufbauen. Ich habe selbst eine sieben Monate alte Tochter. Wenn ich am Abend völlig erledigt auf dem Sofa sitze und sie auf dem Arm halte, habe ich mich auch schon dabei ertappt, dass ich in der anderen Hand das Tablet halte – und natürlich kann ich nicht gleichzeitig auf das Tablet und ins Gesicht meiner Tochter schauen. Aber die direkte Interaktion mit dem Kind ist fundamental wichtig. Kinder müssen ja lernen, was die vielen komplexen Signale in unserer Kommunikation bedeuten und welche Informationen über Gestik, Mimik und Stimmfall transportiert werden. Also müssen wir die Geräte weglegen, weil sie die direkte Interaktion mit unseren Kindern zunehmend stören.

» **KT:** *Können Kinder nicht auch durch die digitale Interaktion etwas lernen?*

» **Prof. Dr. Montag:** Die digitale Kommunikation ist sehr informationsarm. Schon beim Telefonieren gibt es sehr viel mehr Informationen als das, was nur über den Text weitergeleitet wird, z. B. wird über die Stimme transportiert, ob der Gesprächspartner in einer ruhigen Verfassung oder emotional aufgewühlt ist. Wenn wir nur über Text kommunizieren, kommt es sehr häufig zu Missverständnissen, weil diese Informationen fehlen. Wenn Kommunikation zu eindimensional stattfindet, wird das Kommunikationsverhalten der Kinder nicht ausreichend trainiert. Sie brauchen direkte Interaktionen, um soziale Kompetenzen auszubilden, und bei einer zu hohen Mediennutzung fehlt dafür die Zeit.

» **KT:** *Plädieren Sie dafür, digitale Medien aus der Kommunikation zu verbannen?*

» **Prof. Dr. Montag:** Nein, Technologie ist ja nicht gut oder schlecht, sondern es geht um einen sinnvollen Umgang damit. Ich bin kein grundsätzlicher Kritiker von digitalen Medien, aber für die Jüngsten

unter uns ist diese Technologie nicht zu empfehlen. Was können wir tun? Z.B. plädiere ich dafür, das Smartphone aus dem Schlafzimmer zu verbannen und einen ganz normalen Wecker zu benutzen. Dann komme ich nicht mehr in die Versuchung, abends kurz was nachzuschauen und mich dann bis ein Uhr nachts auf einer Website zu verrennen. Wir wissen mittlerweile durch viele Studien, dass Smartphones zu einer schlechteren Schlafqualität führen, aber davor kann man sich schützen. Und sowohl Kinder als auch Erwachsene sollten, um den Alltag zu strukturieren, eine echte Armbanduhr tragen, denn ansonsten ist das Smartphone der Taktgeber: Ich ziehe das Handy raus, um die Uhrzeit nachzuschauen. Dann sehe die Nachricht von WhatsApp, mache etwas, was ich gar nicht machen wollte, und wenn ich das Gerät wegstecke, weiß ich die Uhrzeit immer noch nicht. Eine analoge Uhr hat also einen großen Vorteil.

» **KT:** *Was sagen Sie eigentlich Eltern, die Angst haben, dass ihrem Kind unterwegs etwas passiert, und die ihm ein Smartphone kaufen, damit es erreichbar ist?*

» **Prof. Dr. Montag:** Dieses Motiv verstehe ich, aber man kann ein Handy ja auch so gestalten, dass es nur eine Telefonfunktion hat und keine Internetverbindung.

» **KT:** *Wie sehen Sie den Wunsch vieler Eltern, die Kinder möglichst früh an neue Technologien heranzuführen, damit sie später nicht beruflich abgehängt werden?*

» **Prof. Dr. Montag:** Um dieses Argument nachzuvollziehen, fehlt mir wirklich die Phantasie. Ein Tablet ist so leicht zu bedienen, dass schon Dreijährige darauf rumtippen können, und wenn 12-Jährige damit erstmals in Kontakt kommen, werden auch sie sich schnell zurechtfinden. Skeptisch bin ich auch bei den angeblich kindgerechten Apps. Wer überprüft denn, ob die kindgerecht sind? Da steckt in der Regel keine belastbare Forschung dahinter, die wirklich nachweist, dass diese Apps etwas können im Sinne einer wirklichen Wissensvermittlung. Mir scheint es eher so, dass die Industrie versucht, hier Bedürfnisse bei den Eltern zu wecken.

» **KT:** *Sollten Smartphones an Schulen verboten werden?*

» **Prof. Dr. Montag:** Im Unterricht auf jeden Fall. Längsschnittstudien aus Großbritannien zeigen, dass die Noten besser wurden, wenn das Smartphone weg war, insbesondere schwächere Schüler konnten davon profitieren. Und natürlich ist Cyberbullying ein Riesenthema an Schulen. Wenn Kinder sich online hänseln, hat das einen anderen Charakter als früher, wo das auf dem Schulhof nur fünf Kinder mitgekriegt haben. Heute sieht das die ganze Schule, und die Auswirkungen sind viel gravierender. Auch aus diesem Grund frage ich mich: Warum sollten wir Kindern diese Geräte in die Hand geben, die noch nicht dazu in der Lage sind, die Tragweite ihrer Postings einschätzen zu können?

» **KT:** *Viele Eltern lassen sich erweichen, wenn ihr Kind sich beklagt, dass alle anderen Kinder diese Geräte haben und es sich als Außenseiter fühlt. Was sagen Sie dazu?*

» **Prof. Dr. Montag:** In der Sozialpsychologie sprechen wir von In- und Outgroup-Prozessen. Wenn ich nicht in meiner Gruppe bin und nicht am Geschehen teilnehmen kann, tut das natürlich auch psychisch weh. Aber man kann anders ansetzen, auch wenn es schwierig ist. Hier hilft ein Schulterschluss der Eltern, dass zumindest im engeren Freundeskreis die gleichen Regeln eingehalten werden, was die Nutzung der Geräte angeht.

» **KT:** *Halten Sie das wirklich für realistisch?*

» **Prof. Dr. Montag:** Ich beschäftige mich schon seit 10 Jahren mit diesem Thema. Inzwischen bemerke ich bei vielen Vorträgen, z. B. vor Eltern in Schulen, eine Selbstreflexion, die früher noch nicht vorhanden war. Auch das Medieninteresse ist sehr groß und zeigt, dass das Thema in der Mitte der Gesellschaft angekommen ist. Mittlerweile sehen viele Erwachsene in der Mediennutzung ein Problem, viele sind verunsichert und fragen sich, was richtig ist. Und wenn Eltern sich darauf verständigen, dass zu bestimmten Zeiten alle Kinder draußen sind und spielen, dann sitzt bestimmt kein Kind mehr allein zu Hause am Smartphone, das ist dann uninteressant.

Empfehlungen für Eltern zum achtsamen Bildschirmmediengebrauch

Verfasserkollektiv aus Fach- und Berufsverbänden der Kinder- und Jugendmedizin¹

Kinder wachsen mit Bildschirmmedien auf, sie benutzen diese selbstverständlich zu ihrer Unterhaltung, zum Spielen und um zu kommunizieren. Neben den Chancen der Mediennutzung sehen wir Kinder- und Jugendärzte auch die Schattenseiten dieser Entwicklung: Spielen mit realen Dingen, Sprechen, Lesen, Künstlerisches, Bewegung im Freien, Schlafen und Schule werden häufig vernachlässigt. Die für die Förderung von Kreativität wichtige Langeweile und Ruhe kommen oft zu kurz. Zudem bedeutet technische Versiertheit noch lange nicht Medienkompetenz. Wie man mit den eigenen Daten und denen anderer, mit Cybermobbing oder auch der Informationsflut im Netz umgeht, wissen Kinder meist nicht.

Wir Kinder- und Jugendärzte sind über diese Entwicklung besorgt. Deshalb empfehlen wir Eltern, Großeltern und anderen Bezugspersonen, die Mediennutzung der ihnen anvertrauten Kinder zu begleiten. Unsere Empfehlungen basieren sowohl auf Erfahrungen aus unserer täglichen Arbeit als auch auf wissenschaftlichen Daten.

Uns ist es daher vor allem wichtig, den Konsum von Bildschirmmedien (PC, Tablet, Spielekonsolen, Handy etc.) zeitlich zu begrenzen und Kindern zu zeigen, welche Freude es macht, mit allen Sinnen die reale Welt und das reale Miteinander mit Freunden zu erleben. Verankert in der Wirklichkeit können Kinder und Jugendliche später auch mit Medienwelten selbstbestimmter umgehen. Uns geht es also nicht um ein Verbot, sondern um den gesunden Umgang mit digitalen Medien. Dafür müssen Eltern ihre Kinder altersgerecht in die Medienwelten hinein begleiten, über Inhalt und Ausmaß der Mediennutzung ihrer Kinder informiert sein, darüber mit ihnen im Gespräch bleiben und auch steuern – von Anfang an.

Die folgenden Empfehlungen helfen dabei. Nicht alle Empfehlungen gelten dabei gleichermaßen für jedes Alter. Vielseitige Forschung belegt, wie sich kindliche Bildschirmmedienutzung ab welchem Alter auswirkt. Dennoch ist eine allgemein festlegende Empfehlung immer willkürlich und unter internationalen Experten kontrovers. Bei Fragen können sich Eltern auch an ihre Kinder- und Jugendärzte wenden.



¹ Autorinnen und Autoren: Michael Achenbach (Deutsche Gesellschaft für Allgemeine Ambulante Pädiatrie), Dr. Uwe Büsching (Vorstand des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte), Dr. Christian Fricke (Stellv. Generalsekretär der Deutschen Akademie für Kinder- und Jugendmedizin), Dr. Burkhard Lawrenz (Sprecher des Ausschusses Prävention des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte), Professor Dr. med. Thomas Meissner (Beauftragter der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin), Dr. Ute Mendes (FÄ für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, SPZ-Leitung, Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Sozialpädiatrie und Jugendmedizin), Dr. Andreas Oberle (Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Sozialpädiatrie und Jugendmedizin), Dr. Till Reckert (Medienbeauftragter des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte)

! Besonders wichtig:

Je kleiner die Kinder sind, desto größer sollte der bildschirmfreie Raum in ihrem Leben sein. Bei Säuglingen und Kleinkindern unter drei Jahren sollten Bildschirmmedien nicht zum Einsatz kommen.

👁️ Selbst achtsam mit Bildschirmmedien umgehen

- Machen Sie sich bewusst: Sie sind Vorbild für Ihr Kind, es wird Sie nachahmen.
- Verwenden Sie selbst technische Geräte zielorientiert und nicht aus Langeweile.
- Essen Sie ohne Bildschirmmedien und nutzen Sie Bildschirmmedien, ohne zu essen.
- Ermöglichen Sie gesunden Schlaf: Bildschirmfreie Einschlafrituale und bildschirmfreie Schlafräume sind dafür notwendig.

😊 Bildschirmmedien nicht als Erziehungshelfer einsetzen

Nutzen Sie Bildschirmmedien nicht zur Belohnung, Bestrafung oder Beruhigung.

♥️ Vorfahrt für Wirklichkeit und aktives Leben

- Ermöglichen Sie sich und Ihren Kindern reale Erfahrung mit anderen Menschen und allen Sinnen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind und hören Sie ihm aufmerksam zu.
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind, kreativ zu werden, indem Sie ihm weniger vorgeben.

- Vermeiden Sie Bildschirmmedien bei unter Dreijährigen.
- Sorgen Sie in der Freizeit für mehr Bewegungszeit als Bildschirmzeit.

🔍 Erste Filmerfahrungen begleiten

- Begleiten Sie Filmerfahrungen Ihres Kindes: Unterbrechen Sie anfangs bei Rückfragen, sprechen Sie mit Kindern über Gesehenes.
- Wählen Sie ruhige, altersgerechte Fernsehsendungen ohne Gewalt aus; überlassen Sie die Fernbedienung nicht Ihren Kindern.
- Machen Sie den Werbeblock zur Pause; schalten Sie den Ton aus.

★ Bildschirmmedien in altersentsprechenden Grenzen nutzen

- Stellen Sie klare Regeln auf und begrenzen Sie die Bildschirmmediennutzungszeit vor dem Einschalten.
- Halten Sie Altersbeschränkungen für Computerspiele, Filme und soziale Medien ein.
- Besprechen Sie mit Ihrem Kind klare Regeln für die Nutzung des Smartphones, zum Beispiel mithilfe eines Handynutzungsvertrages.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind die Handyregeln der Schule einhält.

💬 Aufklärung und Internet

- Sorgen Sie für eine sexuelle Aufklärung Ihres Kindes, bevor es sich diese aus dem Internet holt.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Datenschutz, soziale Medien, Gewalt, Pornographie, Glücksspiel; beginnen Sie damit, bevor Sie ihm einen eigenen Internetzugang ermöglichen.
- Lassen Sie sich auch von Ihrem Kind zeigen und erklären, was es im Internet interessiert.

📶 Ohne elektronische Nabelschnur

- Erlauben Sie sich und Ihrem Kind, auch unerreichbar zu sein.
- Bestärken Sie Ihr Kind, unabhängig vom Smartphone zu bleiben.
- Unterstützen Sie Kommunikation ohne elektronische Geräte.

Wichtig:
Wenn Ihr Kind das reale Leben vernachlässigt:
Suchen Sie professionelle Hilfe!