

WOCHENENDE

Salzburger Nachrichten

SAMSTAG, 28. MÄRZ 2015



Unzertrennlich

Drei Wochen handymfrei – Österreichs größte Handytasten-Aktion ging nun zu Ende. Zehntausende Jugendliche dürfen wieder ihr Smartphone einschalten. Wie aber bringen Eltern ihre Kinder dauerhaft vom Bildschirm weg? Und was müssen sie selbst dafür tun?

MARIA SCHMIDT-MACKINGER

Schon die Ankündigung im eigenen WhatsApp-Status kommt einem komisch und wichtiguerisch vor: „Bin in den kommenden Tagen nur telefonisch oder per SMS erreichbar, falls was Wichtiges ist!“ So schreibt man es am Montag in der Früh und ist sich noch gar nicht sicher, wie viele von den „kommenden Tagen“ man überhaupt durchhalten kann und wird. Der Vorsatz lautet: Das Smartphone, das einen durch den Tag begleitet, ist „in den kommenden Tagen“ zu einem reinen Telefonapparat umfunktioniert. WLAN aus, mobile Daten aus.

Als Elternteil kennt man die täglichen Diskussionen, weil man das eigene Kind nicht an die digitale Welt verlieren will: Ab wann soll es ein eigenes Handy, ein Tablet haben? Wie viel Bildschirmzeit wird ihm täglich zugestanden? Welche Spiele darf es online spielen? Social Media – ja oder nein? Und bequem ist es ja schon irgendwie auch: Man fällt im Wirtshaus nicht negativ auf, weil es keine Zankereien und kein Geschrei gibt, bis das Essen serviert wird, weil alle in ihre Bildschirme starren. Und als Mama oder Papa daheim seine Ruhe zu haben, weil die Kinder – eh nur kurz – eine Runde am Handy oder auf der Konsole spielen

dürfen, ist ja auch sehr verlockend. Nur wehe, irgendwann ist Schluss mit Bildschirmzeit!

Doch wie geht man selbst mit dem Smartphone im Alltag um? Wie soll man seinen Kindern Grenzen aufzeigen, wenn man es bei sich selbst kaum schafft?

Gerade als Elternteil wird man durch einen Handyverzicht vor viele Probleme gestellt: Wie organisiert man den Alltag, wenn nicht über die diversen WhatsApp-Gruppen, in denen seit einigen Jahren alle, wirklich alle, Fäden zusammenlaufen? Wie hat das früher funktioniert? Petra Trautwein, Expertin in Sachen Medienerziehung für

Kinder, hat in ihrem Buch „Handyfrei – Wie Eltern ihren Kindern einen gesunden Umgang mit Handy & Medien beibringen“ dem Thema Vorbildwirkung viel Platz gelassen. Als ständig erreichbares Wesen unterbreche man bei jedem „Pling“ am Handy das Gespräch mit Partner oder Kind, um nachzuschauen, wer geschrieben hat. Zitat aus dem Buch: „Für viele Menschen jeden Alters beginnt der Tag mit dem morgendlichen Blick aufs Handy nach dem Wecken und endet mit dem abendlichen Social-Media-Check auf dem Sofa, während nebenher noch der Fernseher läuft.“ Hand aufs Herz:

Werfühlt sich da

Fortsetzung Seite 2

6 Glück & Glas. Maximilian Riedel übt Kritik an der „aufgeblähten“ Weinbranche.

7 Unterbezahlt. Sie sind Teil der musikalischen Elite des Landes – und oft Teil des Prekariats.

9 Kindermund. Wenn der Dreijährige über den Ernst des Lebens nachdenkt.

10 Reisen. Auf den Spuren von Salvador Dalí die Costa Brava neu entdecken

Wenn wir von Handy-Sucht reden, meinen wir eigentlich eine Online-Sucht.

Michael Musalek, Psychiater

nicht angesprochen? „Bevor wir über Bildschirmzeiten unserer Kinder sprechen, müssen wir uns unbequeme Fragen nach unserem eigenen Umgang mit digitalen Medien stellen“, sagt Trautwein. Etwas: Wie oft greift man automatisch, ohne groß nachzudenken, zum Handy, an der Bushaltestelle, in der Warteschlange, abends auf der Couch?

„Übermäßige Mediennutzung ist bei Kindern am öftesten der Grund für Lernschwächen in der Schule“, sagt Petra Trautwein, „höchstens leidet, weil das Gehirn mit Reizen überflutet wird.“ Am erschreckendsten empfinde sie daher jüngste Forschungsergebnisse, wonach die Intelligenz in vielen westlichen Ländern seit einiger Zeit nicht mehr zunehme, sondern stagniere bzw. abnehme. Der sogenannte Flynn-Effekt, 1984 erstmals vom amerikanischen Politologen James R. Flynn beschrieben, bedeutete jahrelang einen Anstieg des Intelligenzquotienten. Nun stagniere die gemessene Intelligenz oder sinke. Mögliche Ursache: von der modernen Gesellschaft überforderte Menschen, die sich in einfach konsumierbare Medienangebote flüchten. Trautwein: „Diese Forschungsergebnisse unterstreichen die Dringlichkeit, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen.“

Australien hat Ende 2025 als erstes Land weltweit eine Altersbeschränkung für die Nutzung von Social-Media-Accounts eingeführt. Unter 16-Jährige dürfen keine Social-Media-Accounts anlegen.

In Österreich fordert etwa der gemeinnützige Verein „Smartphone freie Kindheit Österreich“ jüngst in einem offenen Brief an die Bundesregierung, klare gesetzliche Rahmenbedingungen und verbindliche Altersgrenzen, um einen altersgerechten und sicheren Umgang mit digitalen Medien zu gewährleisten.“ Stephanie Blase aus Altmünster selbst zweifelt: „Mutter, hat die Elterninitiative im Oktober 2024 gegründet.“

„Wir sind klar für eine Social-Media-Altersgrenze von 16 Jahren auch in Österreich.“ Blase sagt, es gebe Tausende Studien zum Handykonsum bei Kindern, und alle belegen die schädliche Wirkung. „Daher appelliert sie auch an alle Eltern, ihren Kindern erst mit 14 Jahren ein erstes eigenes Smartphone zu überlassen. „Je mehr Familien sich dieser Entscheidung anschließen, desto geringer würde der soziale Druck.“ Ihr Sohn habe mit zehn Jahren ein Klapphandy bekommen, ohne Internet. „Damit ist er selbstständig kann telefonieren, Nachrichten schreiben und bleibt erreichbar.“

In eine andere Kerbe schlüg jüngst die Kinder- und Jugendanwaltschaft, als sie vor einem pauschalen Social-Media-Verbot für Kinder warnte und dies als Eingriff in die Kinderrechte sah. Kinder sollten vor problematischen Inhalten



Die Gehirne unserer Kinder leiden massiv unter übermäßigem Handykonsum.
Petra Trautwein, Familiencoach

Nutzung
Laut Deloitte-Umfrage schauen 31 Prozent der Befragten zwischen zwei und drei Stunden pro Tag ins Handy, 21 Prozent vier bis fünf Stunden.

ten geschützt werden, gleichzeitig sollte man ihnen die positiven Aspekte von Social Media, nämlich in Kontakt zu treten, weiter ermöglichen.

Digitale Medien wären für die heutige Eltern- generation in der Kindheit noch kein Thema gewesen, „höchstens Diskussionen darüber, wie lange wir fernsehen durften“, so Petra Trautwein. Vergleichlich dürfe man das aber nicht mit einander, sagt die Mediencoachin. „Die Wirkung digitaler Medien ist mit der von Fernsehen nicht vergleichbar. Das tiefe Eindringen in digitale Welten aktiviert das Belohnungssystem intensiver – und macht entsprechend süchtig.“

„In ihrem Buch „Handyfrei“ beschreibt Petra Trautwein „Zauberkräfte“, die Bildschirme den Kindern scheinbar vermitteln gesehen zu werden, sich sicher und wichtig zu fühlen, erfolgreich zu sein und sich zu entspannen. „Online bekommen sie sofortige Rückmeldung, sofortige Anerkennung, sofortige Zerstreung. Ein Like, ein Emoji oder das nächste Level im Spiel. Wir müssen ihnen also im echten Leben geben, was sie in der virtuellen Welt suchen: Bindung.“ Wenn Kinder erleben, dass ihre Eltern emotional verfügbar und präsent sind, dass sie echtes Interesse

haben, „verliert der Bildschirm an Macht“. In einem ersten Schritt, schreibt Trautwein in ihrem Buch, könne es eine gute Idee sein, einen medienfreien Abend pro Woche einzuführen, an dem alle Handys und Tablets etwa im Hausflur deponiert werden. Dabei einstündige Raum für kreative Ideen. Zeit ohne digitale Ablenkung stärkt nicht nur den Zusammenhalt in der Familie, sondern gebe auch die Möglichkeit, den Kindern vorzuleben, dass es Alternativen zu digitalen Vergnügungen gibt.

Trautwein rät Eltern außerdem, mit den Kindern offen über die eigenen Herausforderungen zu sprechen, dass wir jetzt zusammen spielen. Diese Ehrlichkeit zeige dem Kind, dass auch Erwachsene aus Fehlern lernen, und nehme den Druck aus dem Thema. Und sie empfiehlt, das Kind als Mentor beim Handykonsum aktiv zu begleiten, indem man sich etwas alles über das neue Spiel, das es bekommen hat, erzählen lässt und nachfragt, warum das Kind davon so fasziniert ist.

Zu bewusster Erziehung gehörten klare Grenzen, etwa, „dass wir keinen eigenen Fernseher im Kinderzimmer erlauben. Falls die Kinder schon Zugriff auf

„Pling“
88 bis 100 Mal am Tag schauen wir auf unsere Handys, um Postings zu lesen, Mails oder WhatsApp zu checken. Off aus Langeweile.



Illustration: Michael Musalek

das Internet haben, begrenzen wir die WLAN-Zeiten sehr strikt und achten darauf, dass sie auch eingehalten werden.“

Kleine Veränderungen im Alltag könnten langfristig das Verhalten und die Einstellung der Kinder gegenüber Medien positiv beeinflussen, sagt Petra Trautwein. Also: medienfreie Zonen schaffen, das Handy vom Esstisch und aus allen Schlafzimmern eliminieren, medienfreie Ausflüge unternehmen, medienfreie Zeiten damit verbringen, in denen analog gespielt wird, den Kindern Aufmerksamkeitsgeschenke und damit die Bindung stärken. Regeln zur Mediennutzung sollten für alle Familienmitglieder gelten, sagt Petra Trautwein. „Selbst wenn Eltern ihr eigenes Handyverhalten auch nicht immer so gut im Griff haben: Ihre Gehirne sind im Gegensatz zu jenen ihrer Kinder voll entwickelt. Die Gehirne der Kinder leiden jedoch massiv, wenn wir ihren Handykonsum nicht beschränken und sie stundenlang ihrer Mediensucht aussetzen.“ Bereits im September 2025 lief im ORF eine folgenreiche Dok-1-Sendung, 3 Wochen

Schülerinnen und Schüler auf ihre Smartphones verzichten. Nun fand die Neuaufflage statt. Wissenschaftlich begleitet wird das Experiment vom Anton-Prokisch-Institut und der Sigmund-Freud-Privatuniversität in Wien. Deren „Handy-Sucht“-Symposium hatte im Februar bereits mit der Erkenntnis aufgehoben lassen, drei Wochen Handyfasten würden für die psychische Gesundheit von AHS-Schülerinnen



Tun sich Eltern in Sachen Smartphone zusammen, sinkt auch der soziale Druck.
Stephanie Blase, Gründerin Elterninitiative

und -Schülern mehr bringen als zwei Wochen Schulfreien. Außerdem lief das Handyfasten die Zufriedenheit der Jugendlichen mit ihrem eigenen Körperbild deutlich ansteigen, weil das Sich-Vergleichen und der Drang, sich auf Facebook, Instagram und Co. zu inszenieren, fehlten.

Dass bei Interviews, die zwischen durch mit den teilnehmenden Jugendlichen geführt wurden, die Einschätzung vorherrschte, sich ohne Handy freier zu fühlen, man viel mehr Freizeit habe, sieht Psychiater Michael Musalek, Leiter des Instituts für Sozialästhetik und Psychische Gesundheit an der Sigmund-Freud-Privatuniversität, sehr positiv. Er merkt allerdings auch an: „Die Teilnahme an diesem Experiment war ja freiwillig. Das heißt, wir müssen schon befürchten, dass jene Kinder und Jugendlichen, die nicht teilgenommen haben, eher zur Problemgruppe gehören.“ Dennoch wirrin Sachen

Handygebrauch beschreiben müssten, hänge, wie bei jeder Sucht, von ihrem Gebrauch ab. Psychiater Musalek sagt dazu: „Es gibt einen kompetenten Handygebrauch, einen erhöhten, einen problematischen Gebrauch und irgendwann ein Süßhandy.“

Ein Großteil der Jugendlichen sei nicht handysüchtig. Viele hätten aber schon einen problematischen Umgang mit dem Handy, weil sie kaum mehr Zeit für andere Aktivitäten verwenden würden. „Süchtig im eigentlichen Sinn sind sie aber trotzdem noch nicht. Denn Suchtverhalten ist ja ein sehr komplexes Geschehen, das häufig kombiniert ist mit anderen Erkrankungen – Depressionen, Angststörungen, Schlafstörungen, Beziehungsstörungen. Man hat praktisch keine HandySucht allein, sondern sie ist eingebettet in andere Störungen.“

Die Limitierung der Handyzeiten bei den Kindern und Jugendlichen sei die eine Sache, sagt Musalek, die andere sei, Alternativen zum intensiven Social-Media-Gebrauch zu finden. „Die Jugendlichen haben ja erzählt, dass sie durch das Handyfasten wieder in der Pause mehr direkt miteinander geredet und gespielt haben.“

„Es sind staatliche Restriktionen und Einschränkungen in Sachen Handygebrauch bei Kindern bräuhel? Ohne wird es nicht gehen. Aber das ist nicht die Lösung des Problems. Kindheit etwa darf laut Jugendschutzgesetz erst mit 16 Jahren im öffentlichen Rahmen konsumiert werden. Das Einstiegsalter liegt aber zwischen 11 und 13.“ Die Frage sei also immer: Hält sich je-

mand an ein Gesetz oder nicht? „Wesentlich wird sein, Alternativangebote bereitzustellen und vor allem die Erwachsenen, die Eltern, mit ins Boot zu holen. Denn Kinder machen fast nichts, was ihnen die Eltern sagen, aber sie machen fast alles nach, was sie bei ihren Eltern beobachten.“ Wenn Eltern beim Abendessen am Handy herumdrücken, statt miteinander zu plaudern, „dann tun die Kinder das auch. Ich bin mir aber sicher, dass jedes Kind mit den Eltern gern spielen würde, ein Brettspiel oder draußen Fußball. Man muss es ihnen aber auch anbieten.“ Der einfachste Weg sei halt meistens, sich ein Video am Handy hineinzusehen oder sich in den Social-Media-Kanälen zu bewegen.

Sollten Kinder unter 14 überhaupt ein Smartphone haben? Eine solche Einschränkung hält Musalek „im Moment für etwas unrealistisch.“ Das Verbot und die Limitierung könnten aber ein Begleiteffekt sein, der irgendwann notwendig wird. „Entscheidend sei nun, in der Bevölkerung ein Problembewusstsein zu entwickeln, dass ein übermäßiger Handykonsum bei Kindern nicht gesund sei.“

Und was fehlt einem Erwachsenen, der auf sein Smartphone verzichtet? Schon bei der Fahrt mit dem Fahrrad ins Büro merkt man die erste Veränderung:

Man muss ohne Podcast im Ohrstöpsel in die Pedale treten. Die gemachten Schritte werden nicht gezählt. Nach acht Stunden Bildschirmzeit im Büro beginnt nach Feierabend die große digitale Leere. Man kann das Fitnesscenter betreten, aber sich nicht mit der App anmelden. Wird das absolvierte Training in der eigenen „Überwachungsstatistik“ jetzt überhaupt gewertet? Beim Supermarkt-Einkauf ohne App werden keine Treuepunkte gutgeschrieben, keine Joker können eingelöst werden. Das Rezept fürs Abendessen muss im Kochbuch nachgeschlagen werden. Gelesen auf der Couch wird statt im digitalen Zeitungskiosk in einer Zeitschrift. Während des Hauptabendfilms kann nicht im Internet nachgeschlagen werden, wie die Hauptdarstellerin heißt und wo sie schon mitgespielt hat. Alles in allem: Luxusproblem.

Petra Trautwein: „Man muss nicht gleich alles verteufeln und auf alles verzichten, was das Smartphone macht und kann. Viele Dinge erleichtern uns auch unseren Alltag. Aber auch Erwachsene sollten lernen, nicht jedes Mal, wenn ihnen langweilig ist, nach dem Smartphone zu greifen.“ Trautwein sagt, wir hätten verlernt, wirklich offline zu sein – also nicht nach dem Handy auf Flugmodus zu stellen, sondern auch „das Nervensystem und das Gedankenkarussell.“

Offline
59 Prozent der Österreicherinnen und Österreicher möchte die Dauer der täglichen Smartphone-Nutzung laut Umfrage reduzieren.