

Kinder und Medienkompetenz

## „Ich kenne keine Familie, in der Handyverbote funktionieren“

14. April 2026, 10:12 Uhr | Lesezeit: 4 Min.



Ein Junge liegt auf einem Sofa und guckt auf sein Smartphone (gestellte Szene). Auf dem Handy herumklicken, kann zur Sucht werden. Annette Riedl/Upa

**Zusammenfassung**

Apps und Spiele für Smartphones sind so designt, dass sie maximale Aufmerksamkeit fordern und damit süchtig machen.

Petra Trautwein, Lern- und Mediencoach aus Gauting, rät Eltern, ihrem Nachwuchs mehr Interesse an dessen Lebenswelten zu widmen, um Suchtverhalten vorzubeugen.

Interview von Annette Jäger

🔊 Anhören | 📌 Merken | 📄 Teilen | 💬 Feedback | 🖨️ Drucken

Die Kinder starren nur noch ins Handy – die Eltern sind maximal genervt davon. Es ist das typische Alltagsszenario in vielen Familien. Oft verordnen verzweifelte Väter und Mütter dann Bildschirmzeiten oder kassieren das Gerät ein. Doch außer Streit wird damit selten etwas erreicht. Warum Handyverbote nichts bringen, erklärt die Gautinger Autorin, Lern- und Medienexpertin Petra Trautwein in ihrem Ratgeber „Handyfrei – Wie Eltern ihren Kindern einen gesunden Umgang mit Handy & Medien beibringen“ (Molden Verlag). Am Donnerstag, 16. April, stellt sie ihr Buch in der Buchhandlung Kirchheim in Gauting vor (Bahnhofstraße 30, 19.30 Uhr). Im Gespräch mit der SZ verrät sie, was statt

ANZEIGE

- Anzeige maximal gesehen
- Anzeige unangemessen
- Anzeige verändert die Content
- Kein Interesse an Anzeige

Kirchheim in Gauting vor (Bahnhofstraße 30, 19.30 Uhr). Im Gespräch mit der SZ verrät sie, was statt Verboten wirklich hilft.

**SZ: Frau Trautwein, die Kinder weg vom Handy zu kriegen, scheint heute eine der größten Herausforderungen in der Kindererziehung zu sein. Stimmen Sie zu?**

Petra Trautwein: Ich bin überzeugt davon, dass es die größte überhaupt ist. Wir Erwachsenen sind selber gerade dabei, den Umgang mit den Bildschirmen zu lernen. Und während wir das selbst lernen, müssen wir schon unsere Kinder durch dieses Thema führen. Es ist vollkommen klar, dass wir uns da überfordert fühlen. Wir haben keine Vorbilder, die Erziehungstipps geben können.



Petra Trautwein, Lern- und Mediencoach, gibt Tipps, wie Eltern ihren Kindern einen gesunden Umgang mit Handys und Medien beibringen können. Anita Nagypal

**Nahezu alle Eltern stöhnen, wie viel Zeit ihre Kinder am Smartphone hängen. Warum scheitern Eltern daran, dies in den Griff zu kriegen?**

Die meisten Kinder, egal in welchem Alter, können das Handy nicht einfach weglegen. Dahinter steckt ein Suchtverhalten. Apps und Spiele sind so designt, dass maximale Aufmerksamkeit gebunden wird und machen damit süchtig. Kindergehirne sind noch nicht ausgereift, vor allem der Bereich, der für die Regulation zuständig ist. Das ist erst ab etwa mit Mitte zwanzig der Fall. Deshalb können Kinder den Suchtmechanismus weniger regulieren und kommen nicht leicht weg vom Handy. Hinzu kommt ein zweites Phänomen: Vielen Eltern ist es heute sehr wichtig, dass ihre Kinder glücklich sind. Wenn es dann großes Theater gibt, weil die Eltern das Handy wegnehmen, oder das Kind behauptet ‚alle sind im Klassenchat, nur ich nicht!‘, denkt man als Mutter oder Vater: Das kann ich nicht machen. Eltern können aber sehr wohl etwas machen, sie müssen es

## Warum?

Das ist wichtig für die Ausreifung der Kindergehirne. Schulproblematiken wie Konzentrationsstörungen, fehlende Motivation und vieles mehr sind sonst die Folge. Ein Gehirn passt sich an und baut Fähigkeiten aus, die benutzt werden, andere verkümmern. Deshalb springt die Aufmerksamkeit von Kindern, die viel ins Handy schauen, sehr schnell hin und her und wird zunehmend fragmentiert. Logisch, dass Schule oder auf einen Berg wandern dann total langweilig erscheint, da passiert einfach zu wenig. Die Medien feuern noch dazu das Belohnungssystem im Gehirn vehement an. Kinder gewöhnen sich an ständige Dopaminkicks und wollen immer mehr davon.

*„Kinder suchen ja etwas in den  
Bildschirmen: Zugehörigkeit, Erfolg,  
Belohnung, Entspannung.“*

Petra Trautwein, Lern- und Mediencoach

## **Sie sagen, dass Handyverbote allein nicht wirkungsvoll sind. Wie lautet ihr Patentrezept?**

Ich kenne keine Familie, in der Handyverbote funktioniert haben. Druck erzeugt Gegendruck und Widerstand, das Ergebnis ist einfach schlechte Stimmung. Stattdessen sollten Eltern erst mal eine Verbindung zu ihrem Kind aufbauen. Eltern hören das nicht gerne, aber die Kinder suchen ja etwas in den Bildschirmen: Zugehörigkeit, Erfolg, Belohnung, Entspannung. Und das finden sie offenbar in der Familie nicht in dem Maße, wie sie es brauchen. Eltern sollten also nicht als Erstes etwas wegnehmen, sondern etwas Neues geben. Dann spüren Kinder, dass die Eltern sich um sie sorgen und nicht nur kontrollieren wollen.

## **Wie bauen Eltern diese Verbindung auf?**

Es geht darum, als Vater oder Mutter echtes Interesse für die Lebenswelt des Kindes aufzubringen, präsent zu sein und zu verstehen, was das Kind wirklich sucht. Das funktioniert zum Beispiel, indem man seinem Kind täglich fünf Minuten mal ganz ungeteilte Aufmerksamkeit schenkt, einfach nur zuhört, ohne gleich zu fördern, zu lenken oder zu motivieren. Dazu gehört auch, sich die Spiele, die das Kind so begeistern, mal zeigen zu lassen, vielleicht auch mal mitzuspielen. Nach und nach beginnen dann wieder tiefere Gespräche mit dem Kind, die es so lange nicht gab in der Familie. Diese Rückmeldung erhalte ich immer wieder in meinen Workshops.

## Wie geht der nächste Schritt?

Dann gilt es zu schauen, wie die Bedürfnisse des Kindes auch offline erfüllt werden können. Je nach Alter können das zum Beispiel regelmäßige Spielenachmittage sein oder Aktivitäten, bei denen das Kind Spaß in einer Gruppe erlebt, etwa in einem Verein. Auch gemeinsame Unternehmungen in der Natur tun gut – das bringt Entspannung. Man kann ruhig mal gemeinsam auf einen Berg steigen, auch wenn das Kind erst keine Lust hat. Das anfängliche Gemecker muss man aushalten, das legt sich meist von selbst.

## Legen die Kinder dann freiwillig das Handy weg?

Nein, natürlich nicht. Da braucht es schon Unterstützung von den Eltern im Sinne von ‚ich helfe Dir, dass Du es selbst hinkriegst‘. Es geht darum, gemeinsam einen Weg zu finden. Ich nenne mal zwei Beispiele: Wenn Eltern sagen ‚lass uns mal probieren, wie sich ein Sonntagmorgen ohne Handy anfühlt‘, oder ‚ich wünsche mir heute eine Stunde mit Dir ohne Handy‘, funktioniert das erstaunlich gut, die Kinder machen mit. Wichtig ist, dass der erste Schritt eben nicht ist, das Handy wegzunehmen, sondern die Lücke, die entsteht, zu füllen. Dann kann man auch medienfreie Zonen und Zeiten vereinbaren.

## **Was halten Sie von der Idee, den Zugang zu Social Media altersmäßig zu begrenzen? In Österreich sollen Jugendliche künftig erst ab 14 Jahren soziale Medien nutzen können.**

Das finde ich sehr gut, es wäre für Eltern eine Erleichterung, gegen diese Allmacht anzugehen, sie können dann sagen: Tut mir leid, das ist verboten. Da würde ich die Technologiekonzerne auch in die Pflicht nehmen, wirkungsvolle Zugangsbeschränkungen zu schaffen. Auch für Online-Spiele wünsche ich mir so eine Limitierung.

## **Gibt es eigentlich einen gesunden Umgang mit dem Handy?**

Wenn das Kind Freunde hat, raus geht, auch Offline-Interessen hat, die Schule einigermaßen läuft, kann es auch mal am Handy sein. Wie lange, hängt davon ab, was das Kind verkräftet. Wenn es aggressiv wird oder die Stimmung umschlägt, war es zu lang. Manche kommen mit einer Stunde klar, andere mit drei. Unter 14 Jahren würde ich keinem Kind ein eigenes Smartphone kaufen. Ab dem Alter ist das Gehirn einigermaßen reif dafür.