

tz > München > Stadt > Moosach

„Hilflos, wütend, gestresst“: Münchnerin verzweifelt wegen Handysucht ihrer Kinder – Expertin gibt Tipps

11.07.2026, 13:15 Uhr
Von: [Francesca Di Maggio](#)

Kommentare

Drucken Teilen

Eine Mutter aus München kämpft täglich mit ihren Kindern um deren Handynutzung. Eine Expertin gibt Tipps – und berichtet von einem extremen Fall.

Moosach – Emine B. aus [Moosach](#) ist Mutter von drei Kindern. Vor allem mit ihren beiden älteren hat sie klare Regeln zur Handynutzung vereinbart, auch wenn diese im Alltag nicht immer leicht umzusetzen sind. Im Wohnzimmer liegen Schulhefte, Stifte und ein halb aufgebautes Lego-Set auf dem Teppich. Auf dem Sofa sitzen ihre beiden Kinder, jedes mit dem Handy in der Hand. Mal wird kurz gelacht, weil ein Video besonders lustig ist, dann scrollen die Daumen weiter.



Mutter aus München in Sorge wegen Handynutzung ihrer Kinder – „Mittlerweile ist es ein Dauerzustand“

„Mittlerweile ist es ein Dauerzustand“, sagt Emine. „Morgens vor der Schule, nach der Schule und abends vor dem Schlafengehen.“ Eigentlich hat die Familie ein Tageslimit von anderthalb Stunden vereinbart. „Aber vor allem in den Ferien ist das fast unmöglich.“

Mit dieser Erfahrung ist sie nicht allein. Petra Trautwein ist Lernexpertin, Mindset-Coach und Spiegel-Bestseller-Autorin des Buches „Handy frei“. Die Münchnerin begleitet seit Jahren Familien bei den Themen Lernen, Schule und Medienerziehung. Ein Satz, den sie immer wieder hört: Früher hätten Kinder eben ferngesehen, heute hingen sie am Handy, so groß könne der Unterschied doch nicht sein.

Soziale Medien reizintensiver als klassische Filme

Trautwein sieht das anders. „Wenn ich das vergleiche, ist mir ein zweistündiger Film lieber als zwei Stunden im Netz zu surfen“, sagt sie. Kurze Clips in sozialen Medien seien deutlich reizintensiver als ein klassischer Film.

Für Emine zeigt sich der Wandel im Alltag ganz konkret. Besonders im Urlaub merke sie, wie stark die Handys inzwischen präsent seien. „Wir sind durch die Schweiz gefahren, und die Kinder wollten eigentlich nur wissen, wann sie endlich ankommen und die Handys benutzen können“, erzählt die Moosacherin. Die Stimmung kippe dann schnell. Die Kinder wirkten gereizt, sie selbst fühle sich „hilflos, wütend, gestresst“.



Trautwein betont, dass Kinder nicht süchtig werden, weil sie willensschwach sind. „Das Smartphone erfüllt echte Bedürfnisse“, sagt sie. Etwa nach Zugehörigkeit, Erfolgserlebnissen, Entspannung und Sicherheit. Genau deshalb seien sie für Kinder und Jugendliche so attraktiv. „Diese Grundbedürfnisse sind berechtigt. Aber wenn wir sehen, wie viele Kinder depressiv sind, unter der Schule leiden und wenig Selbstbewusstsein haben, dann sind diese Bedürfnisse offenbar nicht ausreichend erfüllt.“

Heftige Reaktionen sind meist vorübergehend

Besonders schwierig werde es oft, wenn Eltern das Handy vorübergehend wegnehmen. „Neulich hatte eine Mama im Coaching einen Drittklässler, der gesagt hat: Dann will ich nicht mehr leben, wenn ihr mir mein Handy wegnehmt.“ Solche heftigen Reaktionen seien meist vorübergehend. „Aber alle kommen drüber hinweg“, sagt Trautwein.

Bevor Konflikte eskalieren, empfiehlt Trautwein einige einfache Regeln: „Kein Handy am Esstisch und keine Geräte im Schlafzimmer.“ Am Tisch komme man nur dann wieder ins Gespräch, wenn Bildschirme Pause haben. Nachts brauche es Ruhe. Viele Eltern wüssten gar nicht, dass ihre Kinder nachts noch im Klassenchat unterwegs seien. Ständig aufpoppende Nachrichten störten den Schlaf – mit Folgen für Konzentration und Stimmung.