



Tipi Leben und wir

Handy-capped?

Was harmlos mit Games und Chats beginnt, endet für viele Familien im täglichen Kampf ums Handy. Während die Nutzung steigt, wächst auch der Wunsch nach Orientierung, klaren Grenzen und praktikablen Lösungen für den Alltag. VON HEIDRUN HENKE



Drei Wochen ohne Smartphone? Geht das? Tausende Schulkinder in Österreich zeigen's vor und fordern sich gegenseitig heraus: www.handyexperiment.at.

erleben, dass Gespräche abbrechen, gemeinsame Aktivitäten verschwinden und Konflikte über Bildschirmzeiten zum Alltag werden. Ein stetiger Konkurrenzkampf zwischen digitaler Welt und familiären Aktivitäten überschattet das Zusammenleben. Gewinnen tut meist die digitale Welt. Warum? Smartphones sind zum sozialen Standard geworden; ein Verbot wirkt schnell wie soziale Ausgrenzung. Plattformen sind bewusst so gestaltet, dass sie Aufmerksamkeit binden und Wiederkehr fördern. Technische Kontrollen lassen sich von Jugendlichen oft umgehen.

Altersgrenzen und Verbote
Doch man kann die Eltern mit diesem Thema nicht alleine lassen. Auch Politik und Plattformbetreiber müssen Verantwortung übernehmen und stärker eingreifen, um Kinder wirksam zu schützen. Die politische Regulierung nimmt weltweit zu: Australien hat Ende 2025 als erstes Land ein generelles Social-Media-Verbot für unter 16-Jährige eingeführt, um Kinder vor schädlichen Inhalten und Suchtmechanismen zu schützen. Auch in Europa wächst der Druck: Frankreich plant ein Verbot für unter 15-Jährige. In Österreich diskutiert die Bundesregierung über ein Gesetz, das Social-Media-Zugänge für unter 14-Jährige stark einschränken oder verbieten könnte. Und das EU-Parlament fordert verbindliche Altersgrenzen für digitale Plattformen und mehr Schutzmechanismen gegen suchstärkenden Designs.

Mein täglicher Handykampf
Schleichend hat diese digitale „Droge“ auch in unsere Familie Einzug gehalten und die Familienatmosphäre vergiftet. Streit, Tränen, ständige Diskussionen und ein Feilschen um jede Minute Bildschirmzeit prägen den Alltag. Das

Kindliche und jugendliche Handysucht ist überall zu beobachten. Eltern reagieren mit wachsender Ohnmacht, und manche schlagen Alarm. So wie Familiencoach Petra Trautwein, die ein Buch geschrieben hat, um Eltern Mut zu machen, wieder die Führung zu übernehmen, und konkrete Schritte aus der Handyfalle aufzeigt.
Es beginnt oft harmlos: ein Smartphone als Kontakt zur Klassengruppe, als Musikplayer, als Unterhaltung auf langen Autofahrten. Doch was als praktisches Werkzeug gedacht war, entwickelt sich für viele Kinder und Jugendliche zu einem ständigen Begleiter – und für ihre Eltern zu einer Quelle der Sorge. Die Diskussion über die kindliche Handysucht erreicht dieser Tage ihren Höhepunkt. Immer mehr Länder wollen Gesetze auf den Weg bringen, die Social Media für Kinder verbieten. Es geht längst nicht mehr nur um Medienerziehung, sondern um Fragen von Gesundheit, Entwicklung und Bindung.

Gefahren für das kindliche Seelenwohl
Psychologinnen und Pädagogen warnen, dass exzessive Smartphone- und Social-Media-Nutzung die Entwicklung junger Menschen erheblich beeinflussen kann. Gerade in sensiblen Phasen der Identitätsbildung wirken algorithmisch gesteuerte Plattformen wie Verstärker für sozialen Vergleich, Leistungsdruck und Selbstwertprobleme. Studien verweisen auf Zusammenhänge zwischen intensiver Social-Media-Nutzung und Schlafproblemen, emotionaler Instabilität sowie schulischen Schwierigkeiten. Dazu kommen Online-Mobbing, Radikalisierung und problematische Inhalte, die über das Smartphone direkt in den Alltag von Kindern gelangen.

Bildschirm ersetzt keine Bindung
Neben der individuellen Entwicklung betrifft die Smartphone-Nutzung auch die familiären Beziehungen. Viele Eltern

gemütliche Zusammensitzen mit Film schauen und Brettspielen wird immer seltener. Ich habe zwei Teenagerkinder (12 und 17 Jahre) – beiden würde ich eine saftige Handysucht zuschreiben, zwar ohne ärztliches Attest, aber mit meiner jahrelangen Expertise als Mutter, die ganz genau spürt, dass bei uns zu Hause etwas gravierend schief läuft. Bei meinem 12-Jährigen ist es am schlimmsten, denn er ist mit ADHS-Diagnose stärker suchtfähig als andere Kinder. Bei ihm, im Gegensatz zur 17-jährigen Tochter, regle ich die Bildschirmzeit noch. So gut es eben geht. Denn die Kids sind clever – und uns Erwachsenen immer einen Schritt voraus. Sprich: Er weiß genau, welche Einstellungen er drücken muss, um die Bildschirmsperre wieder aufzuheben.

Machtlos?
Neulich habe ich ihn wieder einmal erwischt, wie er im Stiegenhaus vor unserer Wohnungstür lungert, angezogen mit Jacke, Stiefeln und Schultasche, um seine „Runde fertig zu spielen“, während ich drinnen mit dem Essen auf ihn warte.



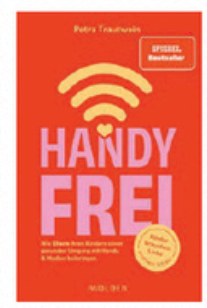
» Kinder brauchen Liebe und kein WLAN. «
Petra Trautwein

Das Suchtpotenzial ist so groß, dass er das „blöde Kastl“, wie ich es gern schimpfe, nicht von selbst weglegen kann – auch wenn er es wollte. Das hat mit dem Dopamin zu tun. In der Pubertät ist das gesamte Dopaminsystem sowieso im Umbau.

Tipi Leben und wir

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

Petra Trautwein
ist Medien- und Lernexpertin, jahrelange Familiencoachin und selbst dreifache Mutter. Ihr neuestes Buch „Handyfrei. Wie Eltern ihren Kindern einen gesunden Umgang mit Handy & Medien beibringen“ ist im Februar im Molden Verlag erschienen und schon ein Spiegel-Bestseller.
www.petratrautwein.com



★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

hen Liebe
LAN. «
vein

o groß, dass
ich es gern
st weglegen
wollte.
in zu tun. In
amte Do-
n Umbau.

„Was früher vielleicht ein Sprung vom Drei-Meter-Brett war, ist ein Like-Sturm auf TikTok. Was früher ein nächtlicher Ausflug durchs Fenster war, ist heute ein heimlicher Chat auf Snapchat während der Schulstunde. Dopamin ist ein Botenstoff, der in unserem Gehirn ausgeschüttet wird, wenn etwas als belohnend oder aufregend empfunden wird. Es ist ein Anreizsystem und sagt dem Gehirn: Das war toll, mach's noch mal!“, erzählt Petra Trautwein. Die Me-

