BLOG

Aufsicht am falschen Ort – Wie wir Kinder in der digitalen Welt schützen, ohne die reale Welt zu klein zu machen

Von Jürgen Justus · 23. November 2026



Teil 9 der Reihe „Erziehung, die trägt“

Stell dir vor, ein Milliardär möchte eine Kolonie auf dem Mars gründen. Weil Kinder sich angeblich besser an neue Bedingungen anpassen, lädt er Zehnjährige ein.

Niemand weiß, was die geringe Schwerkraft mit wachsenden Knochen macht. Niemand weiß, wie sich kosmische Strahlung auf ein sich entwickelndes Gehirn auswirkt. Langzeitstudien gibt es nicht, weil noch nie eine Generation von Kindern auf dem Mars gelebt hat.

Als Gedankenexperiment erscheint das unverantwortlich.

Jonathan Haidt beginnt sein Buch *The Anxious Generation* mit diesem Bild. Er sieht eine Parallele zur digitalen Welt: Innerhalb weniger Jahre zog eine ganze Generation in eine neue soziale Umgebung um, deren Auswirkungen auf Kindheit und Entwicklung zuvor kaum untersucht worden waren.

Nicht auf den Mars.

Auf Smartphones und soziale Plattformen.

Was auf dem Spiel steht

Dies ist der Artikel dieser Reihe, bei dem die Gefahr eines vorwurfsvollen Tons besonders groß ist.

Denn vermutlich kennen viele Eltern beide Seiten: die Sorge über den Medienkonsum ihrer Kinder und den eigenen Griff zum Handy, obwohl man eigentlich zuhören, schlafen oder zur Ruhe kommen wollte.

Es geht deshalb nicht um moralische Empörung über eine verlorene Generation. Es geht auch nicht darum, digitale Medien pauschal zu verurteilen. Sie ermöglichen Freundschaften, Zugang zu Wissen, Kreativität, Teilhabe und schnelle Hilfe.

Trotzdem lohnt es sich, genauer hinzusehen.

Haidt beschreibt einen deutlichen Anstieg psychischer Belastungen unter jungen Menschen seit Beginn der 2010er-Jahre. Besonders sichtbar ist er bei Angst, Depression, Einsamkeit, Selbstverletzung und Suizidalität.

Viele seiner Zahlen stammen aus den USA und Großbritannien. Der internationale Verlauf ist nicht überall identisch. Auch die wissenschaftliche Diskussion darüber, welchen Anteil Smartphones und soziale Medien an dieser Entwicklung haben, ist nicht abgeschlossen.

Korrelation ist noch kein Beweis für eine einzige Ursache.

Doch selbst wenn nicht jede Frage geklärt ist, bleibt eine vernünftige Aufgabe für Eltern:

Wir müssen nicht warten, bis jede Langzeitfolge zweifelsfrei bewiesen ist, bevor wir Schlaf, Aufmerksamkeit und Kindheit schützen.

Was wir wissen

Haidt beschreibt zwei gegenläufige Entwicklungen.

Die erste begann bereits vor dem Smartphone: Kinder bekamen in der realen Welt immer weniger Bewegungsfreiheit. Sie spielten seltener unbeaufsichtigt, waren weniger selbstständig unterwegs und verbrachten weniger Zeit ohne Anleitung durch Erwachsene.

Die zweite Entwicklung beschleunigte sich ab etwa 2010: Das Smartphone wurde zum ständigen Begleiter, soziale Plattformen zogen in den Alltag ein und immer mehr soziale

Erfahrungen verlagerten sich auf Bildschirme.

Haidts These lautet:

> *„Our central claim in this book is that these two trends – overprotection in the real world and underprotection in the virtual world – are the major reasons why children born after 1995 became the anxious generation."*
>
> *Unsere zentrale These ist, dass zwei Entwicklungen wesentlich zur Krise der jungen Generation beigetragen haben: Überbehütung in der realen Welt und zu wenig Schutz in der virtuellen Welt.*
>
> *— Jonathan Haidt, The Anxious Generation*

Seine Zuspitzung ist in der Forschung umstritten. Die zugrunde liegende Beobachtung bleibt dennoch bedenkenswert:

Wir begleiten ein Kind zum Bäcker um die Ecke – und lassen es anschließend allein in digitale Räume, in denen globale Unternehmen mit ausgefeilten Methoden um seine Aufmerksamkeit kämpfen.

Haidt formuliert es so:

> *„We are misallocating our protective efforts."*
>
> *Wir setzen unsere Schutzbemühungen am falschen Ort ein.*
>
> *— Jonathan Haidt, The Anxious Generation*

Vier Bereiche, in denen Bildschirme etwas verdrängen können

1. Persönliche Begegnung

Online-Kommunikation ist echte Kommunikation. Freundschaften können digital gepflegt und vertieft werden. Die World Vision Kinderstudie kommt sogar zu dem Ergebnis, dass digitale Kommunikation persönliche Freundschaften nicht grundsätzlich verdrängt.

Trotzdem ist ein Chat nicht dasselbe wie ein gemeinsamer Nachmittag.

Körperliche Gegenwart enthält Blickkontakt, Tonfall, Pausen, Berührung, Bewegung und die Erfahrung, einen Konflikt nicht mit einem Klick verlassen zu können. Kinder brauchen beides: digitale Verbindung und unverplante Zeit mit Menschen im selben Raum.

2. Schlaf

Abendliche Bildschirmnutzung kann das Einschlafen erschweren. Hinzu kommen Benachrichtigungen, nächtliches Nachsehen und die Versuchung, nur noch ein Video oder einen Beitrag anzuschauen.

Schlafmangel wirkt auf Stimmung, Konzentration, Gedächtnis und Impulskontrolle. Deshalb ist der Schutz des Schlafs eine der wirksamsten und zugleich schlichtesten Maßnahmen im Umgang mit digitalen Medien.

3. Ungeteilte Aufmerksamkeit

Ein Smartphone muss nicht benutzt werden, um Aufmerksamkeit zu beanspruchen. Schon die Erwartung der nächsten Nachricht kann den inneren Fokus unterbrechen.

Kinder und Jugendliche wechseln zwischen Chats, Videos, Hausaufgaben und Benachrichtigungen. Erwachsene tun es ebenso.

Das Problem ist nicht nur verlorene Zeit. Es ist ein Alltag, in dem kaum noch etwas lange genug ununterbrochen geschieht, um Tiefe zu entwickeln.

4. Selbstbestimmte Langeweile

Viele Plattformen sind darauf ausgelegt, möglichst lange genutzt zu werden. Endloses Scrollen, automatische Wiedergabe und unvorhersehbare kleine Belohnungen machen das Aufhören schwer.

Dadurch verschwindet etwas, das unscheinbar wirkt, aber wichtig ist: Langeweile.

Aus Langeweile entstehen nicht automatisch großartige Ideen. Aber sie schafft einen freien Raum, in dem ein Kind selbst entscheiden muss, was es tun möchte. Wird jedes leere Zeitfenster sofort gefüllt, wird diese Fähigkeit kaum noch geübt.

Der Kern: Wer formt wen?

Justin Whitmel Earley schreibt:

> *„The fight over screentime is a fight over who forms who."*
>
> *Der Streit um Bildschirmzeit ist ein Streit darüber, wer wen formt.*
>
> *— Justin Whitmel Earley, Habits of the Household*

Die entscheidende Frage lautet nicht nur:

Wie viele Minuten Bildschirmzeit sind erlaubt?

Sie lautet:

Welche Gewohnheiten, Wünsche und Vorstellungen vom guten Leben werden durch unseren Mediengebrauch eingeübt?

Ein Gerät ist nicht neutral, nur weil es ausgeschaltet werden kann. Apps und Plattformen bringen eigene Rhythmen mit: Geschwindigkeit, Vergleich, ständige Neuigkeit und die Erwartung sofortiger Reaktion.

Darum brauchen Familien mehr als Zeitlimits. Sie brauchen eine Vorstellung davon, welchen Platz digitale Medien im gemeinsamen Leben einnehmen sollen – und welchen nicht.

Was du tun kannst

1. Nutze klare Altersgrenzen als Gesprächsgrundlage

Jonathan Haidt schlägt vier gesellschaftliche Veränderungen vor:

- kein Smartphone mit uneingeschränktem Internetzugang vor ungefähr 14 Jahren
- keine sozialen Medien vor 16 Jahren
- handyfreie Schulen
- deutlich mehr freies Spiel und Selbstständigkeit in der realen Welt

Das sind keine unumstrittenen Naturgesetze. Entwicklungsstand, Familiensituation und konkrete Geräte unterscheiden sich. Auch rechtliche Mindestalter und schulische Regeln müssen berücksichtigt werden.

Trotzdem helfen klare Richtwerte mehr als ein schleichender Übergang, bei dem sich immer neue Anwendungen ohne gemeinsame Entscheidung einschleichen.

Fragt nicht nur: *„Wann bekommen alle anderen ein Smartphone?“*

Fragt auch:

- Wofür braucht unser Kind ein Gerät?
- Welche Funktionen reichen dafür aus?
- Welche Verantwortung kann es bereits übernehmen?
- Welche Schutzmaßnahmen brauchen wir?
- Welche Plattformen haben noch Zeit?

2. Kuratiert statt nur zu verbieten

Earley empfiehlt feste Rhythmen und bewusst ausgewählte Inhalte.

Zum Beispiel:

Freitagabend ist Filmabend, und wir wählen gemeinsam einen Film aus.

Das ist etwas anderes als täglich eine beliebige Menge algorithmisch vorgeschlagener Inhalte zu konsumieren.

Kuratieren bedeutet: Wir entscheiden, was in unser Zuhause hineinwirkt. Nicht aus Angst vor allem Neuen, sondern weil Aufmerksamkeit begrenzt und wertvoll ist.

Auch bei Musik, Spielen, Videos und sozialen Netzwerken kann die Frage helfen:

Haben wir das gewählt – oder wurde es uns einfach als Nächstes angeboten?

3. Schützt zuerst den Schlaf

Wenn ihr nur eine Sache verändert, beginnt hier:

- keine Geräte im Schlafzimmer
- eine gemeinsame Ladestation außerhalb der Schlafräume
- Benachrichtigungen am Abend ausschalten
- einen gewöhnlichen Wecker benutzen
- eine feste bildschirmfreie Zeit vor dem Schlafengehen

Und zwar möglichst für alle.

Eine Regel, die nur für Kinder gilt, während die Erwachsenen mit dem Handy ins Bett gehen, verliert schnell an Glaubwürdigkeit.

4. Beginnt den Tag nicht mit dem Bildschirm

Earley beschreibt ein kurzes Gebet am Bett, bevor das Handy berührt wird.

Wer nicht betet, kann ein anderes Ritual wählen:

- das Fenster öffnen
- ein Glas Wasser trinken
- drei Minuten still sein
- einige Seiten lesen
- einen Satz aufschreiben
- kurz nach draußen gehen

Der entscheidende Punkt ist nicht die konkrete Übung.

Es geht darum, dass der Bildschirm nicht die erste Stimme des Tages bekommt.

5. Sucht Verbündete

Eine einzelne Familie steht schnell unter enormem sozialen Druck.

Kein Kind möchte das einzige ohne Smartphone sein. Kein Jugendlicher möchte als einziger eine Plattform nicht nutzen. Und kaum eine Familie möchte dauerhaft als die sonderbare Ausnahme gelten.

Darum ist eine gemeinsame Vereinbarung oft wirksamer als eine isolierte Regel.

Sprecht mit einigen Eltern aus der Klasse, dem Verein oder der Nachbarschaft:

- Können wir die Anschaffung eines Smartphones gemeinsam hinauszögern?
- Welche Messenger brauchen die Kinder tatsächlich?
- Wie gehen wir mit Klassenchats um?
- Bleiben Geräte bei gemeinsamen Übernachtungen außerhalb des Schlafzimmers?
- Welche analogen Aktivitäten können wir gemeinsam ermöglichen?

Es braucht keine Einigkeit der ganzen Schule. Schon einige Familien können die soziale Lage deutlich verändern.

6. Nimm nicht nur etwas weg – gib etwas zurück

Ein Verbot hinterlässt zunächst ein Loch.

Wenn Bildschirmzeit reduziert wird, braucht ein Kind nicht pausenlose elterliche Unterhaltung. Aber es braucht Zeit, Räume und Möglichkeiten, in denen etwas anderes entstehen kann:

- Freunde einladen
- draußen unterwegs sein
- Sport treiben
- Musik machen
- bauen, malen oder reparieren
- kochen
- Brettspiele spielen
- Verantwortung in einem Verein oder einer Gemeinde übernehmen

Die bessere Alternative muss nicht spektakulär sein. Sie muss nur wirklich verfügbar sein.

Wer das Digitale begrenzt, sollte die reale Welt nicht gleichzeitig klein halten.

Eine Spur weiter

Es gibt eine alte Praxis, die radikaler ist als jede Bildschirmzeitregel: einen Tag in der Woche nicht zu produzieren, zu konsumieren und zu optimieren.

Den Ruhetag.

Justin Earley betont, dass wir nicht ruhen, weil alle Arbeit erledigt wäre. Sie ist nie vollständig erledigt. Wir ruhen, weil das Entscheidende nicht von unserer Leistung abhängt.

Darin liegt eine Antwort auf die Macht sozialer Medien, die tiefer reicht als ein Zeitlimit.

Das Problem ist nicht nur, dass wir Zeit verlieren. Digitale Plattformen können ununterbrochen dieselbe Botschaft senden:

Dein Wert hängt davon ab, wie du ankommst.

Wie viele Menschen reagieren? Wie siehst du aus? Wirst du gesehen? Bist du interessant genug? Hast du etwas verpasst?

Ein Kind, das regelmäßig erlebt, dass niemand etwas leisten, zeigen oder beweisen muss und trotzdem alle dazugehören, hört eine andere Botschaft:

Du bist nicht wertvoll, weil du Aufmerksamkeit erzeugst. Du bist wertvoll, bevor jemand auf dich reagiert.

Jonathan Haidt beschreibt mehrere Erfahrungen, die in einer bildschirmzentrierten Kindheit verloren gehen können: gemeinsame Rituale, Leiblichkeit, Stille, Vergebung, Naturerfahrungen und Momente, in denen das eigene Ich nicht im Mittelpunkt steht.

Das sind keine schnellen Techniken gegen zu viel Bildschirmzeit.

Es sind Bestandteile eines Lebens, das stark genug ist, dem Bildschirm etwas entgegenzusetzen.

Drei Fragen zum Weiterdenken

1. Wo behüte ich mein Kind in der realen Welt stärker als nötig – und lasse es in der digitalen Welt zu sehr allein?
2. Wo liegen nachts unsere Geräte – auch meines?
3. Mit welchen Familien könnten wir eine gemeinsame Vereinbarung treffen?

Ein Satz zum Mitnehmen

Wir setzen unsere Aufsicht oft am falschen Ort ein: streng, wo Kinder wachsen könnten, und zu zurückhaltend, wo ihre Aufmerksamkeit zur Ware wird.

Online lesen

Scanne den Code, um den Artikel online zu öffnen, zu kommentieren und zu teilen.

pastorsblog.de/blog/aufsicht-am-falschen-ort