



Aufklärungsbroschüre der Aktion DemoFürAlle

Digitale Kindheit – Digitaler Albtraum

Wie Smartphones unsere Kinder überfordern, süchtig machen und entfremden – ein Weckruf an alle Eltern.

Erfahren Sie mehr unter: www.demofueralle.de

Vorwort

Sie kennen das Gefühl vielleicht: Obwohl Sie es eigentlich anders wollten, sitzt Ihr Kind oft stundenlang am Smartphone. Gespräche werden kürzer, der Blick häufiger gesenkt. Möglicherweise haben Sie Regeln aufgestellt, sie wieder gelockert, diskutiert, gestritten. Mehr und mehr spüren Sie: Etwas läuft aus dem Ruder.

Wenn Sie das so oder ähnlich kennen, dann sind Sie mit Ihrer Sorge nicht allein. Und genau hier setzt diese Broschüre an. Sie richtet sich an alle, die ahnen, dass ständige Erreichbarkeit, soziale Medien und Bildschirmzeit kein harmloser Zeitvertreib sind.

Immer mehr Studien belegen, wie sehr Smartphones Kinder und Jugendliche überfordern, ihre Entwicklung beeinträchtigen und sie in psychische und soziale Krisen treiben: von schleichender Sucht über gestörten Schlaf bis hin zu sexualisierter Selbstinszenierung.

Die Schul- und Kitaschließungen während der Corona-Lockdowns haben diese Entwicklung stark beschleunigt: Um Kontakt zu Freunden zu halten und am Unterricht teilzunehmen, verbrachten Kinder so viel Zeit wie nie an digitalen Geräten – oft völlig unkontrolliert.

Diese Broschüre will aufwecken, mit Fakten, Einblicken, Stimmen von Fachleuten und mit konkreten Impulsen, was Eltern, Lehrer und auch Politiker tun können, um Kindern wieder echte Kindheit zu ermöglichen, ohne Dauerreiz und digitalen Dauerdruck, dafür mit echten Momenten, echter Begegnung und echter Verbindung.

Das Vordringen digitaler Medien in das Leben von Kindern ist wie Rauch, der in unser Zuhause eindringt. Wir alle sehen, dass etwas Seltsames geschieht, aber wir verstehen es nicht. Wir befürchten, dass der Rauch schädlich für unsere Kinder ist, aber wenn wir uns umschaun, tut niemand viel dagegen. (Jonathan Haidt: Generation Angst)

Inhaltsverzeichnis

I. Faktencheck Smartphone	4
Pathologisches Nutzungsverhalten	5
Nutzer werden immer jünger	6
Sexuelle Übergriffe	7
II. Digitale Überdosis – Die Folgen	8
III. Sexualisierte Kindheit	12
Klick für Klick zur Gewöhnung	14
Von Sexting bis OnlyFans	15
Sexy um jeden Preis	15
Die Lösung: Überwachung?	16
IV. Tech-Konzerne	17
Gezielte Manipulation	18
Milliardengeschäft mit der Kindheit	19
Tech-Eltern schützen ihre eigenen Kinder	20
V. Analoge Kindheit	21
VI. Checkliste	26
VII. Was tun?	29
Was Sie als Eltern tun können	30
Was Sie als Lehrer tun können	30
Was Sie als Politiker tun können	31

I. Faktencheck Smartphone

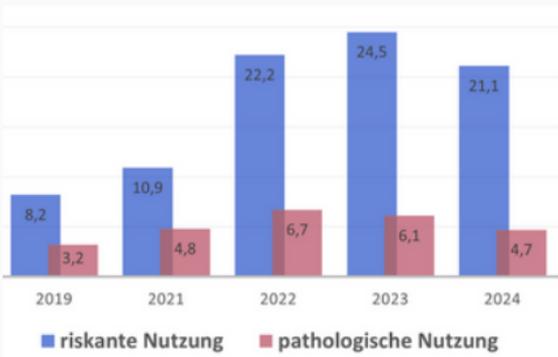


Das Smartphone ist aus dem Alltag junger Menschen kaum noch wegzudenken. Fast zwei Drittel der Sechs- bis Neunjährigen greifen bereits regelmäßig zum Smartphone. Bei den Zehn- bis Zwölfjährigen sind es schon 88%. Ab 13 Jahren nutzt praktisch jedes Kind (97%) ein Smartphone. Hinzu kommen Tablet, Laptop und Desktop-PC, an denen Kinder und Jugendliche noch mehr Zeit verbringen. 16- bis 18-Jährige sind heute durchschnittlich 71,5 Stunden in der Woche online, das sind rund zehn Stunden am Tag!

Ein großer Teil dieser Zeit entfällt auf soziale Medien. Zehn- bis 17-Jährige nutzen TikTok, Instagram, WhatsApp und Co. unter der Woche pro Tag im Schnitt 157 Minuten, am Wochenende sind es fast vier Stunden. Auch andere digitale Freizeitaktivitäten wie Computerspielen und Videostreaming nehmen ähnlich viel Raum ein.

Pathologisches Nutzungsverhalten

Aktuelle Studien zeigen, dass mehr als 1,3 Millionen Kinder und Jugendliche in Deutschland problematische oder krankhafte Formen der Mediennutzung aufweisen. Über ein Viertel der zehnjährigen bis 17-Jährigen nutzt die sozialen Medien riskant oder pathologisch; 4,7% davon gelten bereits als abhängig. Für sie ist das Smartphone so wichtig, dass sie Lernen, Schlaf und soziale Kontakte stark vernachlässigen und ohne ihr Gerät gereizt oder aggressiv reagieren. Ärzte sprechen von einem sehr ernstzunehmenden Suchtverhalten.



Auch beim digitalen Spielen und Streaming finden sich auffällige Nutzungsweisen: Rund jeder zehnte Jugendliche spielt so viel, dass Schule und Freizeit massiv darunter leiden, 3,4% der Nutzer gelten als krankhaft betroffen. Etwa jeder Sechste schaut sich ein Video nach dem anderen an. Jungen sind dabei stärker gefährdet als Mädchen, was sich in deutlich höherem Suchtpotenzial zeigt.

Das soziale Miteinander bleibt davon nicht unberührt: "Phubbing", also die Nutzung des Smartphones während sozialer Interaktion, wurde von 35,2% der befragten Kinder und Jugendlichen und 29,2% der Eltern als Problem wahrgenommen. 25,2% bzw. 28,2% gaben an, dass es bereits zu Konflikten wegen Phubbing gekommen sei.

Nutzer werden immer jünger

Die intensive Nutzung digitaler Medien beginnt oft schon im frühen Kindesalter. Unter den Acht- bis Neunjährigen nutzen bereits 40% täglich das Internet. In dieser Altersgruppe stehen das Ansehen von Videos sowie das Versenden von Nachrichten im Vordergrund. Auch soziale Medien werden immer früher genutzt: In Deutschland verwendet bereits ein Fünftel der Sechs- bis Neunjährigen Plattformen wie TikTok, Instagram oder Snapchat, obwohl diese offiziell erst ab 13 Jahren freigegeben sind.

Kinder vor Bildschirmen in Österreich (Kinderärztin Arnika Thiede):

- *60% der Ein- bis Zweijährigen verbringen bis zu zwei Stunden täglich vor dem Handy, Tablet oder Fernseher.*
- *50% der Zwei- bis Dreijährigen können ein Handyspiel selbstständig bedienen.*
- *44% der Fünf- bis Sechsjährigen können einen Touchscreen perfekt bedienen.*

Viele dieser Kinder können aber nicht selbständig mit Besteck essen, sich keine Schuhe binden oder sich nicht alleine an- und ausziehen.

Sexuelle Übergriffe

Digitaler sexueller Kindesmissbrauch und Grenzverletzungen stellen ein schnell wachsendes Problem dar. Jeder zehnte Deutsche berichtet von sexuellen Übergriffen in der Kindheit. Dazu zählen etwa das gezielte Ansprechen durch Erwachsene mit sexuellen Absichten, das Überreden oder Drängen zu sexuellen Handlungen vor der Kamera sowie das Teilen oder Erpressen mit intimen Bildern.



Besonders deutlich wird das Ausmaß sexueller Grenzverletzungen im Netz anhand junger Erwachsener im Alter zwischen 18 und 29 Jahren, die rückblickend ihre Kindheit und Jugend bewerten: In dieser Altersgruppe geben 31,6% an, entsprechende Erlebnisse gehabt zu haben. Die Wahrscheinlichkeit, Opfer zu werden, steigt mit der Nutzungsdauer und dem Alter beim Erstkontakt mit dem Internet. Je jünger die Kinder, desto größer die Gefahr, dass sie die Situation nicht erkennen oder sich nicht wehren können.

Zu den häufigsten Formen gehören die ungewollte Konfrontation mit pornographischem Material (21,1%) sowie sexualisierte Online-Kommunikation, wie etwa explizite Nachrichten oder Chat-Anfragen, die 15% der betroffenen Jugendlichen erlebt haben. Auch Cyber-Grooming, also das gezielte Manipulieren Minderjähriger mit dem Ziel sexueller Ausbeutung, ist weit verbreitet. Die Täter nutzen dafür soziale Netzwerke, Messenger oder Gaming-Plattformen.

II. Digitale Überdosis – Die Folgen



I. Wischen statt echter Nähe

Was früher die Straße, der Bolzplatz oder das Fahrrad waren, ist heute oft der Bildschirm. Studien zeigen: Immer mehr Kinder und Jugendliche verbringen ihre Freizeit isoliert vor dem Smartphone. Statt miteinander zu spielen, chatten sie nebeneinander. Diese Form der sozialen Deprivation hinterlässt Spuren: Jugendliche fühlen sich einsamer, obwohl sie "ständig verbunden" sind.

II. Schlaflos durch die Nacht

Bevor sie die Augen schließen, gehen viele Jugendliche "noch ganz kurz online". Schnell wird aus einem Video ein endloser Feed. Die Folge: Ein gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus, Konzentrationsmangel am nächsten Tag und ein dauerhaftes Schlafdefizit. Wer spät noch TikTok-Videos schaut oder Nachrichten beantwortet, schläft später ein, wacht häufiger auf und erreicht seltener die Tiefschlafphasen, die für Regeneration und Lernverarbeitung wichtig sind.



III. Bildschirmzeit macht kurzsichtig

Das andauernde Starren auf den nahen Bildschirm führt zu Kurzsichtigkeit, der stärkste Risikofaktor für Erblindung. Eine Studie mit 125.000 Kindern (sechs bis 13 Jahre) zeigt, dass im Lockdown der Augapfel dreimal schneller wuchs. Der Grund: deutlich mehr Mediennutzung. Ein zu langer Augapfel führt direkt zur Kurzsichtigkeit.

IV. Fragmentierte Aufmerksamkeit

Die ständige Erreichbarkeit, das Dauerfeuer aus Push-Benachrichtigungen, Likes und Snaps hat Folgen: Jugendliche können sich immer weniger lang auf eine Aufgabe konzentrieren. In der Schule fällt es ihnen schwer, komplexe Inhalte aufzunehmen oder über längere Zeit bei einer Sache zu bleiben. Das Gehirn wird ständig unterbrochen. Diese fragmentierte Aufmerksamkeit verringert die Fähigkeit zum tiefen Denken.

V. Digitale Abhängigkeit verändert das Gehirn

Studien haben nachgewiesen, dass sich bei Kindern und Jugendlichen, die exzessiv digitale Medien konsumieren, messbare Veränderungen im Gehirn zeigen: Die graue Substanz in Bereichen, die für Impulskontrolle, Entscheidungsfindung und Belohnungsverarbeitung zuständig sind, nimmt ab. Neuropsychologen ziehen alarmierende Vergleiche: Der Einfluss ständiger Bildschirmreize kann ähnliche Folgen haben wie der Konsum von Drogen, Alkohol oder einem leichten Schädel-Hirn-Trauma – mit messbaren Einbußen bei Aufmerksamkeit und kognitiver Leistungsfähigkeit.

VI. Psychische Erkrankungen auf dem Vormarsch

Der Zusammenhang zwischen intensivem Smartphone-Konsum und psychischen Erkrankungen ist längst belegt. Mädchen zeigen dabei häufiger Anzeichen von Depression und Angst, während Jungen vermehrt durch aggressiv-dissoziale Verhaltensweisen auffallen. Die digitale Welt wird so für viele zunehmend zum Krankmacher. Immer mehr Jugendliche suchen wegen medienbezogener Störungen Hilfe in Kliniken und Ambulanzen.

“ Ein Drittel der in unserem Institut behandelten Jugendlichen leidet mittlerweile unter einer medienbezogenen Störung. Diese jungen Menschen tendieren dann auch zu anderen psychischen Problemen oder gar stoffgebundenen Süchten.

(Prof. Rainer Thomasius, Kinder- und Jugendpsychiater) ”

VII. Schule am Limit

Digitale Dauerreize mindern die Gedächtnisleistung, verkürzen die Aufmerksamkeitsspanne und schwächen die Konzentration. Die schulischen Leistungen leiden massiv. Die Digitalisierung der Schulen vergrößert das Problem noch: Der Neurowissenschaftler Prof. Manfred Spitzer konnte belegen, dass Absolventen mit analogen Lernmethoden um ein Vielfaches bessere schulische Ergebnisse erzielten, als die, die mit digitalen Endgeräten unterrichtet wurden.

VIII. Motorische Entwicklungsstörung

Auf TikTok sind waghalsige Parkouring-Videos beliebt, während das Gros der jungen Zuschauer nicht ansatzweise mithalten kann. Krankenkassenerhebungen zufolge leiden hunderttausende Kinder und Jugendliche sogar unter motorischen Entwicklungsstörungen. Der Anteil der betroffenen Sechs- bis 18-Jährigen ist zwischen 2008 und 2023 um rund 64% gestiegen.

IX. Sprachdefizite und Rückzug

Im selben Zeitraum stieg die Zahl der Kinder mit Sprach- und Sprechstörungen um 77%. Vor allem Sechs- bis Zehnjährige sind betroffen. Sie können sich schlechter ausdrücken, bilden kürzere Sätze, nutzen ein begrenzteres Vokabular. Kinder verbringen weniger Zeit mit Sprechen, stattdessen tippen, wischen oder hören sie. Die Folgen: weniger Sprachpraxis, weniger soziale Kommunikation, weniger Fähigkeit zur Selbstregulation.

X. Wenn das Smartphone zum Risiko fürs Leben wird

Bei den zehn- bis unter 25-Jährigen war Suizid 2023 die häufigste Todesursache. Der Zusammenhang mit übermäßiger digitaler Nutzung ist laut internationalen Studien klar belegt: Kinder, die besonders viel Zeit mit Chats und Social Media verbringen, haben ein signifikant erhöhtes Risiko für depressive Episoden und suizidale Gedanken. Dabei steigt das Risiko für Suizid mit jeder Stunde Bildschirmzeit – beim Texten um 36 %, beim Video-Chat um 30 %.

III. Sexualisierte Kindheit



Das Smartphone hat die Sexualisierung von Teenagern auf ein neues Niveau gehoben. Soziale Medien durchdringen ihr Leben, gleichzeitig ist das Prinzip "Sex sells" allgegenwärtig und prägt sie. Was sie sehen, spiegelt sich in ihren Selbstdarstellungen wider. Hohe Reichweiten erzielen etwa Tanzvideos junger Mädchen mit freizügiger Kleidung und körperbetonten Posen.

Wie Heranwachsende früherer Generationen sehnen sich auch die Digital Natives nach Bestätigung, Aufmerksamkeit und emotionaler Annahme. Die Zahl der Klicks, Likes, Kommentare und Follower offenbart ihre Beliebtheit und Attraktivität für alle sichtbar wie auf einer Skala. Dadurch entsteht ein hohes Suchtpotential.

Vor allem Mädchen neigen dazu, ihren Selbstwert an ihre sexuelle Attraktivität zu koppeln. Das Neue in diesem alten Spiel ist die nahezu komplette Verlagerung ins Internet, wo der messbare Erfolg der Selbstdarstellung auf eine sexualisierte Jugendkultur und die neue Selbstverständlichkeit von Pornographie trifft.



Ein Kind mit Smartphone chattet im Freundeskreis, inszeniert sich für sein schulisches Umfeld und unternimmt erste Versuche, sich online aller Welt zu präsentieren. Zotige Witze in der WhatsApp-Gruppe der Freunde, sexualisierte Bilder auf TikTok, frei verfügbare Pornographie bis hin zu Cyber-Grooming landen so früher oder später auf jedem Smartphone. Und das prägt sein Selbstbild.

Für keine Generation zuvor lief die Identitätsentwicklung während der Pubertät so sexualisiert ab wie für die Jugend, die mit dem Smartphone aufwächst. Erotische Attraktivität ist ihr zentrales Motiv und gegenseitiges Bewertungskriterium. Auf anfängliches unbewusstes Nachahmen folgt nicht selten ein bewusstes, sexualisiertes Verhalten – mit provokanten Posen und Gesten.

Klick für Klick zur Gewöhnung

Pornos schädigen die Identitätsbildung und intime Beziehungen seit Jahrzehnten. Das Smartphone wurde für Heranwachsende das "Tor zu Pornos" mit gravierenden Auswirkungen auf die psychosoziale und sexuelle Entwicklung, die kaum mehr einzufangen ist. Auch jüngere Kinder können über ältere Freunde und Geschwister bereits zu Pornokonsumenten werden.

“ Wann ist mein Kind reif für ein Smartphone?“ – „Sobald Sie denken, dass es okay ist, wenn Ihr Kind Pornos schaut.“
(Antwort eines Medienpädagogen) ”

Zahlreiche Studien zum Pornokonsum Minderjähriger zeigen: Das erste Smartphone führt zum Erstkontakt mit expliziten sexuellen Szenen. Laut Medienanstalt NRW haben im Jahr 2024 bereits 26% der elf- bis 13-Jährigen einen Porno gesehen. Andere Studien berichten, in dieser Altersgruppe hätten bereits mehr als die Hälfte Pornos gesehen. Häufig handelt es sich um unfreiwillige Konfrontation mit Video-Clips, die in Chats geteilt werden.

Psychotherapeuten schildern die Abwärtsspirale dieses "unethischen Menschenversuchs" (Prof. Klaus Beier): Die Szenen dringen tief in die Persönlichkeit ein, verändern Gedanken, Phantasien und Werte, prägen das Männer- und Frauenbild, stören die Beziehungs- und Liebesfähigkeit und führen oft in ein Suchtverhalten. Je früher der Erstkontakt, umso gravierender die seelischen Folgen:

- ▶ Tiefgreifende Verzerrung von Sexualität und Selbstbild
- ▶ Gefährliche Abstumpfung gegenüber Nähe und Gefühlen
- ▶ Schwere seelische Überforderung mit Scham- und Schuldgefühlen
- ▶ Zunahme gewaltgeprägter sexueller Phantasien und Handlungen
- ▶ Erhöhtes Risiko für Abhängigkeit und psychische Erkrankungen

Von Sexting bis OnlyFans

Immer geringer wird die Hemmschwelle, selbst pornographisches Material herzustellen und zu verschicken (Sexting). Das schlägt sich auch in der Kriminalstatistik wieder: Der Anteil der Tatverdächtigen unter 18 Jahren bei der Verbreitung, Erwerb, Besitz und Herstellung jugend- und kinderpornographischer Inhalte lag 2024 bei 44,4%. Das Versenden von selbst erstellten Nacktbildern und anstößigen Nachrichten ist unter Teenagern ein Massenphänomen.

Auch der Schritt zur sexuellen Selbstinszenierung auf OnlyFans gilt unter Jugendlichen heute nicht mehr als randständig. Unzählige Seiten zeigen "Tipps und Tricks", um das OnlyFans-Profil auf Instagram zu bewerben. Weibliche Lockvögel schreiben im Auftrag von "OnlyFans-Management-Agenturen" junge Frauen auf TikTok an, um sie vom "Modeljob" auf OnlyFans zu überzeugen.

Nacktheit gegen Bezahlung oder allein um der Reichweite und Aufmerksamkeit willen ist eine Alltagserfahrung im digitalisierten Leben Jugendlicher. Laszive Tänze oder sexy Selfies irgendwann auf OnlyFans zu verlagern und gegen bezahlte Abos noch etwas mehr zu zeigen, ist ihrem Empfinden nach oft kein großer Schritt.

Sexy um jeden Preis

Ständiger Internetzugang und die Allgegenwart von Pornographie haben eine Hypersexualisierung ausgelöst. Auch Jugendliche, die

keine Nacktbilder posten, spüren den Druck: Wer online sichtbar sein will, muss sexy wirken. Jugendliche kritisieren zwar übermäßige Freizügigkeit bei Influencern, übernehmen aber gleichzeitig die von ihnen gesetzten sexualisierten Normen.

Schon Zwölfjährige wissen, wie Filter Körper manipulieren. Ohne Filter zu posten gilt als mutig; der Preis dafür ist oft Spott oder Hass. Mit zunehmendem Alter steigt der Druck zur Selbstsexualisierung, vor allem bei Mädchen. Auf Plattformen wie Instagram und TikTok verfestigen Gruppen-Normen und Influencer ein zunehmend pornofiziertes Schönheitsideal.

Fazit: Die starke Präsenz sexualisierter Inhalte im Netz beeinflusst die Entwicklung Jugendlicher tiefgreifend. Mädchen fühlen sich früh unter Druck, attraktiv und begehrenswert zu wirken, Jungen übernehmen zunehmend oberflächliche Maßstäbe für Attraktivität und Status. Beide verlieren dadurch wichtige Freiräume für eine gesunde Selbstfindung und Persönlichkeitsentwicklung.

Die Lösung: Überwachung?

Vor diesem Hintergrund fordern viele Stimmen strengere Altersverifikationen für soziale Netzwerke und jugendgefährdende Inhalte. Der Schutz Minderjähriger vor "schädlichen Online-Inhalten" ist jedoch auch ein willkommener Vorwand, um digitale Identitätssysteme wie die derzeit von der EU geplante digitale ID voranzutreiben. Hier droht ein Überwachungsstaat, der die persönliche Autonomie aller einschränkt und die Privatssphäre zerstört.

Die berechtigte Sorge von Eltern wird genutzt, um Freiheitsrechte abzubauen und eine digitale Infrastruktur zu etablieren, die v.a. der Kontrolle dient. Dabei wäre Kinderschutz auch ohne EU-Überwachung möglich: durch aufmerksame Eltern, die die Geräte ihrer Kinder im Blick behalten und die App-Nutzung begleiten (Vgl. Kap. VII).

IV. Tech-Konzerne



Gezielte Manipulation

Die exzessive Smartphone-Nutzung von Kindern und Jugendlichen ist kein Zufallsprodukt technologischer Entwicklung. Sie ist das Ergebnis gezielter Manipulation durch internationale Tech-Konzerne, deren Geschäftsmodell darauf beruht, insbesondere junge Nutzer so lange wie möglich vor den Bildschirmen zu fesseln. Kinder und Jugendliche sind die perfekte Zielgruppe: Sie sind neugierig, leicht zu beeinflussen, verletzlich und auf der Suche nach Zugehörigkeit.

Plattformen wie TikTok, Instagram, Snapchat und YouTube arbeiten mit psychologischen Tricks, um das Verhalten gezielt zu steuern. Kernstück ist der Algorithmus: Er analysiert, was Nutzer anklicken, wie lange sie Inhalte ansehen oder wo sie kommentieren. Daraus errechnet er, welche Inhalte maximal fesseln und spielt genau diese in Dauerschleife aus. Das Ziel: Aufmerksamkeit halten, Werbung verkaufen, Daten sammeln.



Soziale Medien sind keine neutralen Werkzeuge. Sie verfolgen eigene Ziele und nutzen unsere Psychologie aus.

Tristan Harris (Google-Entwickler)



Was früher als Werbung bezeichnet wurde, muss heute als kontinuierliche Verhaltensänderung in gigantischem Ausmaß verstanden werden.

Jaron Lanier (Informatiker)

Ein weiterer Trick: die sogenannte "intermittierende Verstärkung". Nutzer erhalten Belohnungen wie Likes, Nachrichten oder Empfehlungen in unvorhersehbaren Abständen – ähnlich wie bei Glücksspielautomaten. Das Gehirn reagiert mit Dopamin-Ausschüttung, was süchtig machen kann. Wer weiß, dass jederzeit etwas "passieren" kann, schaut ständig aufs Display. Ein psychologisches Belohnungssystem, das vor allem Kinder und Jugendliche trifft.

Milliardengeschäft mit der Kindheit

Besonders zynisch ist, dass die Unternehmen um die negativen Folgen wissen und dennoch gezielt Produkte für Kinder entwickeln. So plante Meta 2021 ein "Instagram für Kinder unter 13", obwohl interne Studien zeigten, dass die Plattform bei vielen Jugendlichen das Körperbild verschlechtert. Trotzdem wurde das Projekt verfolgt und erst nach öffentlichem Druck auf Eis gelegt.

Kinder sind zur lukrativsten Zielgruppe geworden. Der Milliardenmarkt Kindheit boomt. Auch YouTube profitiert: 2023 erzielte die Plattform über 40 Milliarden US-Dollar Umsatz. Ein Großteil davon stammt aus Werbung in der Kinder-App „YouTube Kids“ oder auf speziell für Kinder optimierten Kanälen. Dabei wurde Google bereits 2019 zu einer Strafe von 170 Millionen US-Dollar verurteilt, weil es ohne Zustimmung der Eltern gezielt Daten von Kindern sammelte – ein klarer Verstoß gegen US-Kinderschutzgesetze.



Auch Spielehersteller nutzen die Schwächen junger Nutzer aus. Der Konzern Epic Games (bekannt durch "Fortnite") musste 2022 über 520 Millionen US-Dollar Strafe zahlen wegen manipulativer In-App-Käufe und dem illegalen Sammeln von Kinderdaten. "Fortnite" ist kostenlos, doch wer gewinnen will, braucht virtuelle Währungen für Extras. Die Käufe laufen oft über den App-Store, und Kinder verlieren schnell den Überblick über ihre Ausgaben. Die US-Verbraucherschutzbehörde sprach von bewusster Irreführung.

Diese Praxis ist kein Einzelfall, sie hat System. Aza Raskin, Entwickler des "Endlosen Scrollens", nennt es "Verhaltenskokain", das Nutzer immer wieder zurückkommen lässt. Facebooks Ex-Präsident Sean Parker gesteht, sie hätten bewusst die Schwachstelle in der menschlichen Psyche ausgenutzt. Justin Rosenstein, Miterfinder des Like-Buttons, sagt: "Wir sind das Produkt, unsere Aufmerksamkeit ist das Produkt, das an die Werbekunden verkauft wird."

Tech-Eltern schützen ihre eigenen Kinder

Während Millionen Kinder stundenlang auf TikTok scrollen, gelten für die Kinder der Tech-Elite ganz andere Regeln. Steve Jobs untersagte iPads im eigenen Haus, Bill Gates erlaubte Smartphones erst ab 14 Jahren. Auch Google-Chef Sundar Pichai und Snapchat-Gründer Evan Spiegel begrenzen die Bildschirmzeit ihrer Kinder. Viele schicken ihren Nachwuchs sogar auf technik- und smartphonefreie Schulen, wie die *Waldorf School of the Peninsula* im Silicon Valley. Von ihrem Gift lassen sie ihre eigenen Kinder nicht trinken.

Diese Doppelmoral zeigt: Die Tech-Elite kennt die Risiken genau. Sie schützt ihre Familien und verdient am Risiko der anderen. Die breite Gesellschaft glaubt, es gehe um harmlose Unterhaltung. Doch hinter vielen Apps und Plattformen steckt ein System, das auf Abhängigkeit zielt. Die Technologie ist nicht neutral. Es handelt sich um bewusst gestaltete Suchtsysteme mit kommerziellem Interesse und zu Lasten unserer Kinder.



V. Analoge Kindheit



Erste Studien zur "Schule ohne Smartphone" zeigen: Weniger Bildschirmzeit wirkt sich positiv auf Konzentration, soziales Verhalten und Wohlbefinden aus. Das Bedürfnis nach einem gesunden, analogen Aufwachsen gehört also grundsätzlich in den Fokus. Kinder brauchen prägende Erfahrungen, die nicht durch digitale Geräte wie Konsolen oder Smartphones ersetzt oder verkürzt werden, sondern echt, direkt und sinnlich sind.

Körpergefühl statt Bildschirmstarre

Kinder und Jugendliche verbringen heute so viel Zeit in sitzender Haltung wie keine Generation vor ihnen. Gaming-Avatare sind zwar muskulös und agil, doch viele Jugendliche schaffen nicht einmal einen Klimmzug. Auf TikTok gehen akrobatische Stunts viral, aber das Gros der Zuschauer kann körperlich kaum mithalten.

Statt noch mehr Digitalkompetenz brauchen Kinder also vor allem eins: Bewegung. Tägliches freies Spiel, körperliche Herausforderungen, sinnliche Erlebnisse. Rennen, Klettern, Toben, Balancieren oder einfach das Gefühl von Muskelkater nach einer Wanderung, kalte Finger nach einer Schneeballschlacht. Körperliche Erfahrungen stärken die Gesundheit und fördern das Körperbewusstsein – eine wichtige Grundlage für Selbstwert und Resilienz.

Selbstwirksamkeit und echte Verantwortung

Kinder brauchen reale Erlebnisse, in denen sie etwas bewirken können: ein Lagerfeuer entzünden, ein Baumhaus bauen, eine Murbahn konstruieren, einen Flohmarkt organisieren. Wenn Kinder lernen, dass ihre Ideen Wirklichkeit werden, dass sie durchhalten und Rückschläge meistern, dann wachsen sie an ihren Aufgaben.

Aus diesen Erfahrungen entstehen Verantwortungsbewusstsein und Selbstvertrauen. Wer ein Haustier versorgt, beim Kochen hilft oder sich im Verein engagiert, begreift, was es heißt, für etwas oder jemanden einzustehen. Kinder lernen, dass das Leben nicht wie ein

Videospiel beliebig neu gestartet werden kann, sondern Konsequenzen hat, die sie mitgestalten können.

Zurück zur Natur

Während sich Influencer in wechselnden Traumkulissen inszenieren, verbringen viele Kinder ihre Nachmittage drinnen vor Bildschirmen. Nach der Schule wird oft stundenlang gezockt, gestreamt, gescrollt bei heruntergelassenen Rollläden. Doch Kinder brauchen die Möglichkeit, ihre Umwelt direkt zu erleben: durch einen Bach waten oder durch raschelndes Laub laufen, den Wind auf der Haut spüren.

Dabei geht es nicht um spektakuläre Highlights, die auf Social Media gekürzt und perfekt inszeniert werden, sondern gerade um die Langsamkeit, die Ruhe bei gleichzeitiger Aufmerksamkeit für die Umgebung. Nur so kann sich die natürliche Neugier durchsetzen, die sonst durch die digitale Überreizung abgestumpft wird.



Kinder brauchen Zeit, um zu entdecken, wer sie sind und was sie wirklich interessiert. Langeweile ist oft der Beginn dieses Entdeckungsprozesses. (David Elkind, Kinderpsychologe)

Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach da zu sitzen und vor sich hin zu schauen. (Astrid Lindgren)



Langeweile als Startpunkt für Reifung

Unstrukturierte Zeit ohne ständige Mediennutzung ist wichtig für die emotionale und geistige Entwicklung. Wenn Kinder Langeweile erleben, lernen sie, ohne vorgegebene Aktivitäten zurechtzukommen, eigene Entscheidungen zu treffen und Frustration zu bewältigen. So fördern sie Selbstständigkeit, Eigeninitiative und emotionale Intelligenz.

Wer keine ständige Ablenkung durch Smartphone, Konsole oder Toniebox hat, findet Raum zur Selbstreflexion. Kinder verarbeiten Ein-

drücke, entdecken eigene Interessen und geben ihrer Phantasie im freien Spiel Raum. Die viel beschworene Kreativität hat hier ihren Ursprung. Die Talente können entdeckt werden. Wenn Kinder dann sogar aus eigenem Antrieb in Büchern stöbern oder selbst etwas ausprobieren statt zu googeln oder die KI zu befragen, haben sie das höchste Level im Widerstand gegen die Digitalisierung erreicht.

Echte Beziehungen brauchen echte Begegnung

Es wäre falsch, zu behaupten, dass Kinder und Jugendliche wegen des Smartphones nur noch in sozialen Medien sind oder online zocken, und deswegen keine Freunde mehr haben und vereinsamen. Mädchen kommunizieren viel mit ihren Freundinnen online, lästern, lachen und liken gegenseitig ihre Selfies. Jungs hocken stundenlang gemeinsam vor ihren Konsolen oder schauen sich gegenseitig beim „Daddeln“ zu.

Es reduziert sich jedoch die Zeit, in der sie ihre Freundschaften ohne Bildschirm und ohne zwischengeschaltete Medien leben – und das ist tatsächlich sehr viel Zeit. In der Folge haben sie es oft schwerer, Gefühle zu deuten und zu zeigen. Dabei ist gerade in der Pubertät die emotionale Reifung entscheidend: sich einfühlen, sich verständlich machen, Nähe zulassen. All das braucht reale Menschen und echte Momente.



Konfliktfähigkeit entsteht offline

Ganz abgesehen von der viel diskutierten Verrohung und Empathielosigkeit durch Gewalt und Pornos, verkümmert allein durch die viele Zeit in den sozialen Medien auch die Fähigkeit, Konflikte zu lösen. Reale Auseinandersetzungen mit Gleichaltrigen kommen zu kurz, sich vis-à-vis Versöhnen, gemeinsam Probleme lösen. Das sind Erfahrungen und Kompetenzen, die Jugendliche im "echten" Leben lernen müssen, wo man jemand anderen nicht so einfach ignorieren oder "blockieren" kann wie auf Instagram.

Wer im Alltag mit Konflikten konfrontiert wird, lernt, sich auseinanderzusetzen, Kompromisse zu finden, sich zu versöhnen. Das sind Kompetenzen, die für Gemeinschaft, Schule, Familie und Freundschaft grundlegend sind. Wer dagegen vor allem online agiert, erlebt viel weniger solche Herausforderungen. Es droht ein Mangel an Reibung, und damit auch ein Mangel an sozialer Reifung. Die Fähigkeit, Empathie zu entwickeln, Gefühle zu regulieren und sich selbst zu reflektieren, entsteht nicht am Bildschirm, sondern im Miteinander mit echten Menschen.

Was Kinder wirklich brauchen

Neben den offensichtlichen Gefahren, die mit dem dauerhaften Online-Sein in jungen Jahren einhergehen, ist der Mangel an einem echten Gegenüber, echten Gefühlen, echten Erfahrungen, echten Herausforderungen und echten Erfolgen die weniger bekannte Ursache für emotionale und soziale Entwicklungsdefizite.

Eltern in erster Linie, aber auch Lehrer oder Trainer sind gefragt, Kindern zu zeigen, dass digitale Medien nicht die Hauptquelle für Beziehung, Identität und Sinnstiftung sein sollten. Im Gegensatz zu Influencern haben erwachsene Bezugspersonen aus dem echten Leben als greifbare Vorbilder die Möglichkeit, ihnen diese Werte nicht nur zu erklären, sondern sie ihnen im echten Alltag vorzuleben: Krisen überwinden, Fehler machen und Erfolge feiern.

Der Übergang zwischen normaler Nutzung und beginnender Sucht ist fließend. Diese Fragen können Ihnen helfen, Warnsignale frühzeitig zu erkennen und Ihr Kind besser zu verstehen:

Verhalten und Kontrollverlust

1. Denkt mein Kind häufig an das Smartphone, auch wenn es gerade nicht benutzt wird?
2. Wird mein Kind unruhig, nervös, gereizt oder aggressiv, wenn es das Smartphone nicht benutzen darf?
3. Bricht mein Kind regelmäßig Absprachen, die wir für die Internet-Nutzung vereinbart haben? Versteckt es sich mit dem Smartphone oder reagiert bei Einschränkungen gereizt?
4. Verhält sich mein Kind heimlich oder defensiv mit dem Smartphone? Löscht es den Verlauf oder Inhalte? Legt es das Smartphone schnell weg, wenn ich den Raum betrete?

Zeit und Dauer der Nutzung

5. Verbringt mein Kind täglich mehrere Stunden mit dem Smartphone? Auch über die festgelegte Nutzungsdauer hinaus?
6. Nutzt mein Kind das Smartphone direkt nach dem Aufwachen oder unmittelbar vor dem Einschlafen?
7. Fällt es meinem Kind schwer, auf das Smartphone bei gemeinsamen Aktivitäten zu verzichten?

Verlust von Interessen

8. Verliert mein Kind das Interesse an anderen Dingen, die nichts mit dem Smartphone zu tun haben? Zieht sich mein Kind von Freunden, Hobbys oder Familienaktivitäten zurück? Betreibt mein Kind keine/kaum analoge Aktivitäten wie Sport, Musik, Lesen etc.?

Auswirkungen auf schulische Leistungen

9. Erbringt mein Kind schlechtere Leistungen in der Schule oder hat es Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren? Ist die Versetzung gefährdet oder gab es Beschwerden von Lehrern?

Körperliche und gesundheitliche Veränderungen

10. Klagt mein Kind über Schlafprobleme, Kopfschmerzen oder Konzentrationsschwierigkeiten?

11. Bleibt mein Kind nachts lange wach bzw. schläft es spät ein?

12. Gibt es körperliche oder hygienische Veränderungen? Wirkt mein Kind häufig übermüdet, vernachlässigt es sein Aussehen, Hygiene oder Ernährung?

Emotionale Auswirkungen und Selbstbild

13. Zeigt mein Kind emotionale Instabilität? Ist es oft traurig, nervös oder überreizt? Hat es starke Stimmungsschwankungen, besonders bei Smartphone-Entzug?

14. Hat sich das Selbstbild meines Kindes verändert? Vergleicht es sich häufig mit Influencern? Äußert es sich negativ über sich selbst oder sucht Bestätigung online?



Ergebnis

Wenn Sie mehr als die Hälfte der Fragen mit "Ja" beantwortet haben, dann sollten Sie das offene und ehrliche Gespräch mit Ihrem Kind über sein Nutzungsverhalten suchen. Sie können sich dafür auch professionelle Unterstützung holen. Wir empfehlen die *return Fachstelle Mediensucht*: www.return-mediensucht.de.

VI. Was tun?



Was Sie als Eltern tun können

Kinder sollten so spät wie möglich internetfähige Geräte besitzen, kein eigenes Smartphone vor 14 Jahren, und keine sozialen Medien vor 16 Jahren. Doch Kinder ohne Handy können schnell ins Abseits geraten, wenn von den Hausaufgaben bis zur Einladung ein Großteil der sozialen Interaktion online stattfindet. Damit Ihr Kind in der Klasse nicht das einzige ohne Smartphone ist, sollten Sie unter den Eltern frühzeitig Verbündete suchen. Organisieren Sie mit verständigen Lehrern einen Infoabend, um möglichst vielen Eltern die Gefahren des unkontrollierten Internetzugangs aufzuzeigen.

Sobald Ihr Kind ein Smartphone besitzt, sollten Sie die technischen Schutzmöglichkeiten ausschöpfen. Kontrollieren Sie Bildschirmzeiten und Browserverlauf, installieren Sie Jugendschutzsoftware und sperren Sie soziale Medien und Spiele, die Sie für ungeeignet halten. Setzen Sie automatische Zeitlimits, auch individuell für die jeweiligen Apps. Bauen Sie dabei, bei aller Reglementierung, auf das Verständnis Ihres Kindes.

Etablieren Sie Regeln: Handyfreie Zeiten und Räume (nicht vor dem Schlafen, am Esstisch, im Gespräch oder wenn Freunde zu Besuch sind uvm.) öffnen immer wieder die Augen dafür, wie vereinnahmend die Online-Welten bereits geworden sind. Ein Tagesausflug oder ein ganzer Urlaub ohne Smartphone ist für viele Kinder eine Herausforderung. Seien Sie sich vor allem hinsichtlich Ihrer eigenen Smartphone-nutzung Ihrer Vorbildfunktion bewusst.

Was Sie als Lehrer tun können

Als Lehrer nehmen Sie den Einfluss des Smartphones auf das Leben ihrer Schüler sowie Trends und Entwicklungen intensiv wahr. Halten Sie mit Ihren Beobachtungen nicht hinter dem Berg. Sensibi-

lisieren Sie Schüler und Eltern dafür, wie sehr sich seit der Verbreitung des Smartphones zum Beispiel soziale Dynamiken in Klassengemeinschaften oder die Beschäftigung vor Unterrichtsbeginn und während der Pause verändert haben. Thematisieren Sie allgemeine Gefahren und aktuelle Probleme (Cyber-Mobbing, Sexting, Fortnite-Sucht) mit Aufklärungskampagnen und auf Elternabenden.

Haben Sie den Rückhalt der Schulleitung, können Sie den Einsatz digitaler Medien im Unterricht reduzieren und vielleicht sogar den Weg zu einer Schule ohne Smartphone bereiten. Dabei können Experten Ihren Anliegen den entscheidenden Schwung verleihen. Laden Sie Referenten zum Thema ein, und verweisen Sie auf Studien, die Sie im Online-Quellenverzeichnis dieser Broschüre finden.

Was Sie als Politiker tun können

Jugendliche leiden wegen der intensiven Nutzung sozialer Medien unter psycho-sozialen Belastungen. Deshalb sind sie Studien zufolge mehrheitlich selbst für ein Smartphone-Verbot in der Schule. Doch sie wollen bundesweit gleiche Regeln. Verbreiten Sie diese Haltung der Schüler auf der politischen Bühne, um ein einheitliches Smartphone-Verbot an Schulen durchzusetzen.

Kritisieren Sie zudem den Digitalpakt 2.0, der noch mehr digitales Lernen fördern will. Verweisen Sie auf die Mitarbeiter von Google, Apple und Meta, die ihre Kinder im Silicon Valley auf Schulen ohne Handys und Tablets schicken, wo mit Tafel und Kreide und vielen Büchern gelernt wird. Vor allem aber fordern Sie eine Altersverifikation für pornographische Inhalte durch die Provider.



Schließen Sie sich der Aktion für Ehe & Familie – DemoFürAlle an. Im Einsatz für Familie und Kinder sind wir an vorderster Front. Mit Veranstaltungen, Aktionen, Demos, Bustouren, Podcasts, Videos, Vorträgen und Publikationen klären wir auf. Wir mobilisieren Bürger und organisieren den notwendigen Druck auf die Politik. Abonnieren Sie unseren Newsletter, um dabei zu sein und schreiben Sie uns, wenn Sie sich einbringen möchten.

Interessante Hintergrundinfos sowie alle Quellenangaben der verwendeten Zitate und noch vieles mehr finden Sie auf unserer Internetseite www.demofueralle.de und unter dem QR-Code unten.

Bestellen Sie weitere Broschüren zum Verteilen auf unserer Internetseite und per E-Mail an kontakt@demofueralle.de.



Herausgeber (V.i.S.d.P.):
Ehe-Familie-Leben e.V./DemoFürAlle
Hedwig v. Beverfoerde
Münchenhofstr. 33
D-39124 Magdeburg
kontakt@demofueralle.de
www.demofueralle.de



1. Auflage / 2025