

Abo **Entwicklungspsychologin im Interview**

«Je gestresster die Eltern sind, desto mehr Bildschirmzeit haben die Kinder»

Bei der Bildschirmzeit von kleinen Kindern sei zwar Vorsicht geboten. Aber ein Social-Media-Verbot ist für Patricia Lannen keine Lösung. Im Gespräch erklärt sie, was sie stattdessen empfiehlt.



Felix Straumann

Publiziert heute um 16:21 Uhr



Entwicklungspsychologin Patricia Lannen: «Kleine Kinder verstehen nicht, dass auf dem Bildschirm ein Abbild der Realität gezeigt wird.»

Foto: Getty Images



In Kürze:

- Bildschirmmedien können laut Forschung ein Risiko für die kindliche Entwicklung darstellen.
- Für Kinder unter zwei Jahren empfehlen Fachleute möglichst keine Bildschirmzeit.
- Entwicklungspsychologin Patricia Lannen findet: Verbote helfen wenig; wichtiger ist konkrete Unterstützung.
- Leistungsdruck sei gemäss Studien ein grösserer Treiber psychischer Belastung bei Jugendlichen als Social Media.

Frau Lannen, Ihr Institut hat im Rahmen einer gross angelegten Studie Kinder und digitale Medien (KiDiM) den Stand der Wissenschaft zum Thema digitale Medien bei Kleinkindern analysiert. Was ist die wichtigste Erkenntnis?

Es zeigt sich, dass Bildschirmmedien tatsächlich ein Risiko für die kindliche Entwicklung sein können. Es ist also Vorsicht geboten. Die Frage ist aber immer: Was macht das Kind mit den Medien? Wie lange? Und was macht es sonst noch? Wenn ein Kind mit der Grossmutter per Video telefoniert, ist das etwas anderes, als wenn es allein Tiktok schaut. Ein Youtube-Video anzuschauen, kann okay sein – oder eben nicht. Es hängt vom Inhalt, aber auch vom Kontext ab. Also zum Beispiel auch, ob jemand dabei ist, der das Kind begleitet und sich mit ihm darüber unterhält.

Sie widersprechen damit dem aktuellen Trend, digitale Medien zu verbieten.

Ja, ganz klar. Es gibt aus der Forschung keine Hinweise darauf, dass das hilfreich oder auch nötig ist. Ein Verbot nimmt den Familien die Möglichkeiten, gemeinsam mit dem Kind die Kompetenzen für einen guten Umgang mit Medien zu erlernen. Vor allem aber holt es die Familien nicht in ihrem Alltag ab. Wenn ein Kind nur mit Bildschirmmedien isst und die Eltern nicht wissen, wie damit umgehen, hilft ein Verbot nicht. Hier braucht es konkrete Unterstützung, wie solche Alltagssituationen mit weniger Bildschirmzeiten gehandhabt werden können.

Sie lehnen also auch Verbote an Schulen ab?

Sinnvoll in der Schule sind Regeln dazu, wann Handys im Schulalltag genutzt werden können. Handyfreie Unterrichtszeiten reduzieren Ablenkungsmöglichkeiten und schaffen einen organisatorischen Rahmen. Bessere Schulleistungen oder weniger psychische Belastung lassen sich in Studien jedoch nicht nachweisen.

In Australien wird zurzeit das Verbot der sozialen Medien für Jugendliche unter 16 evaluiert. Gibt es bereits Erkenntnisse daraus?

Es gibt erste Hinweise, dass solche Verbote die Chancenungleichheit verschärfen: Eltern mit vielen Ressourcen managen es gut, sprechen mit ihren Kindern, setzen sinnvolle Grenzen. Belasteten Familien fällt dies viel schwerer. Es ist wichtig, dass sich die Debatte nicht allein auf die Frage konzentriert, ob Social Media erst ab einem bestimmten Alter erlaubt sein sollten. Risiken liegen vor allem in den Algorithmen, den Endlos-Feeds, der permanenten Erreichbarkeit und den Geschäftsmodellen der Anbieter, die darauf ausgerichtet sind, möglichst viel Aufmerksamkeit zu binden. Hier ist es deshalb wichtig, dass wir als Gesellschaft und in der Politik Verantwortung übernehmen und das Problem nicht nur auf die einzelnen Jugendlichen und Familien abwälzen.

Bei Ihren eigenen Forschungen fokussieren Sie auf Kleinkinder. Ab wann wird die Mediennutzung ein Problem?

Bei jungen Kindern gilt: Weniger ist mehr. Der Alltag soll so gestaltet sein, dass sie möglichst wenig Bildschirmzeit ausgesetzt sind. Bis etwa eineinhalb, zwei Jahre raten wir: am besten gar keine Bildschirmzeit. Die Kinder sind in diesem Alter nicht so oft wach und sollten sich in dieser Zeit mit der realen Welt beschäftigen, um sie zu entdecken und Lernerfahrungen zu machen. Man weiss aus der Forschung: Kleine Kinder können nicht gut von einem zweidimensionalen Bildschirm lernen. Sie verstehen nicht, dass auf dem Bildschirm ein Abbild der Realität gezeigt wird. Ein Apfel auf einem Display ist für sie etwas völlig anderes als ein echter Apfel, den sie anfassen, riechen, schmecken können.

«Kleine Kinder verstehen nicht, dass auf dem Bildschirm ein Abbild der Realität gezeigt wird.»

Und nach diesen eineinhalb bis zwei Jahren?

Auch dann gilt: so wenig Bildschirmzeit wie möglich, unter einer Stunde pro Tag. Internationale Daten zeigen, dass sich bei solchen Bildschirmzeiten keine negativen Auswirkungen für das Kind feststellen lassen. Das finden wir zum grossen Teil auch in unserer eigenen Studie. Es muss aber nicht minutengenau gezählt werden. Das schafft nur unnötigen Druck. Wichtiger ist die Frage: Was macht das Kind in der restlichen Zeit? Hat es Gelegenheit, draussen zu sein, sich zu bewegen und mit anderen Kindern zu spielen?

Heisst das, dass Sie Entwarnung geben?

Nein, so einfach ist es nicht. Wir wissen aus anderen Erhebungen aus der Schweiz – aber auch international –, dass Kinder aus Familien mit tiefem Einkommen oder niedriger Bildung im Durchschnitt doppelt so hohe Medienzeiten haben, und einzelne Kinder natürlich noch viel mehr. Probleme entstehen, wenn die Lebensumstände chaotisch und die Eltern chronisch gestresst sind. Viel Bildschirmzeit ist dann ein Symptom für die schlechte Gesamtsituation der Familie. Aber auch die hohe Mediennutzung selbst kann dann tatsächlich problematisch werden. Die Kinder verbringen dann zum Teil einen grossen Teil ihrer wachen Zeit vor Bildschirmen.

Warum ist das problematisch?

Man geht davon aus, dass digitale Medien die Lernerfahrungen, die ein Kind für die Entwicklung braucht, verdrängen können. Wenn es nur vor dem Bildschirm sitzt, bewegt es sich nicht, ist keiner komplexen Sprache ausgesetzt und hat auch keine sozialen Interaktionen. Die ersten Lebensjahre sind eine extrem sensible Phase, in der die Grundlagen für so vieles gelegt werden.

Die Mediennutzung der Kinder hängt direkt mit dem Stress der Eltern zusammen?

Genau. Das zeigen viele Studien: Je gestresster die Eltern sind, desto mehr Bildschirmzeit haben die Kinder. Das Kind am Handy ermöglicht den Eltern zum Beispiel eine Pause. Eine hohe Medien-

nutzung ist also häufig nicht die Ursache, sondern eine Folge von Problemen. Bei einer pauschalen Forderung nach «null Minuten Medienzeit», ohne Eltern zu unterstützen, kann die Situation in der Familie aus dem Ruder laufen und zu Risiken führen – wenn sich der Stress stattdessen am Kind entlädt.

Eine typische Alltagssituation: Man nimmt dem Kind das Handy weg, und es gibt ein Riesendrama. Was raten Sie den Eltern?

Das ist tatsächlich eine belastende Situation. Aber es ist eine Gelegenheit für das Kind, zu lernen, mit seinen Emotionen umzugehen. Auch für die Eltern, die das Kind dabei begleiten sollten. Das ist sehr wichtig für die Entwicklung. Das Kind merkt, es ist jemand da, und es passiert ihm nichts. Es muss dann eine Lösung finden. Es lernt Emotionsregulation. Das ist eine Kernkompetenz fürs ganze Leben.

Und was ist mit Eltern, die selbst ständig am Handy sind?

Das ist ein wichtiger Punkt. Man spricht von «Technoference» – wenn die Interaktion zwischen Eltern und Kind immer wieder unterbrochen wird, weil die Eltern auf ihr Handy schauen. Es lohnt sich, das Handy so viel wie möglich wegzulegen, wenn junge Kinder dabei sind. Aber auch hier gilt: Es kommt drauf an. Wenn ich als Mutter oder Vater grundsätzlich verfügbar und zugewandt bin, ist es nicht so schlimm, wenn ich mal am Handy bin. Kinder sind robust. Sie brauchen keine perfekten Eltern.

«Kinder sind robust. Sie brauchen keine perfekten Eltern.»

Wir haben jetzt vor allem von kleinen Kindern gesprochen. Bei den älteren Kindern und den Jugendlichen ist die Debatte ja noch hitziger.

Absolut. Und auch hier wird oft etwas vereinfacht. Es gibt die These, dass digitale Medien Schuld an der Zunahme psychischer Krankheiten und an den schlechten schulischen Leistungen bei Jugendlichen sind.

Gibt es da keinen Zusammenhang?

Starker Medienkonsum ist zwar ein Risikofaktor. Der Zusammenhang zwischen digitalen Medien und psychischer Gesundheit oder schulischem Lernen ist jedoch in vielen Studien kaum nachweisbar. Ein grosser Treiber der psychischen Belastung bei Jugendlichen ist der Leistungsdruck. Das zeigen mehrere grosse Studien sehr klar. Auch Faktoren wie Armut, familiäre Belastungen, Bildungsungleichheit oder Einsamkeit werden oft unterschätzt. Aber es ist viel einfacher, den Bildschirmmedien die Schuld zu geben, als sich mit den gesellschaftlichen Bedingungen auseinanderzusetzen.

Sie meinen den Leistungsdruck in der Schule?

Zum Beispiel. Aber auch ausserhalb der Schule ist der Druck hoch, erfolgreich sein zu müssen, immer zu performen und perfekt zu sein. Interessanterweise sind Mädchen psychisch stärker belastet als Jungen – besonders in Ländern mit mehr Gleichstellung. Mädchen müssen nicht nur die traditionellen Anforderungen erfüllen, sondern auch in der Schule performen. Das belastet sie doppelt.



Ob digitale Medien ein Problem sind, hängt nicht nur vom Inhalt ab, sondern auch davon, ob jemand dabei ist und sich mit dem Kind darüber unterhält.

Foto: Imago

Verstärken Social Media diesen Druck zusätzlich?

Auch bei den sozialen Medien kommt es auf die Nutzung an. Die Wissenschaft zeigt: Eine moderate Nutzung der sozialen Medien geht eher mit besserem Wohlbefinden einher als exzessive oder gar keine Mediennutzung. Wer aktiv Inhalte erstellt, sich mit Gleichgesinnten austauscht, der profitiert eher. Wer nur passiv scrollt und sich vergleicht, leidet eher darunter. Soziale Medien ermöglichen auch soziale Kontakte, Austausch, Information, Kreativität oder gesellschaftliche Beteiligung. Für viele junge Menschen sind sie ein selbstverständlicher Teil ihres Lebens. Sie haben ein Recht auf digitale Teilhabe.

Gibt es Richtwerte, wie viel Handyzeit bei älteren Kindern sinnvoll ist?

Es gilt das Gleiche wie bei den ganz kleinen Kindern: Weniger ist mehr. Aber wichtiger als die genaue Dauer ist, was in der restlichen Zeit gemacht wird. Als Orientierungswert empfiehlt Pro Juventute zum Beispiel, dass die Bildschirmzeit bis zum Alter von acht Jahren nicht mehr als eine Stunde pro Tag betragen sollte. Bewähren tun sich Familienmedienpläne, die Regeln festlegen, wie Medien in den Familien genutzt werden. So können in einer Familie verlässliche Routinen etabliert werden, und sie bilden für Kinder und Eltern eine gemeinsame Basis für die Mediennutzung. Je älter die Kinder werden, desto selbstständiger sind sie mit digitalen Medien unterwegs. Deshalb ist es wichtig, dass Kinder früh Kompetenzen aufbauen.

NEWSLETTER

Santé!

Tipps, News und Geschichten zu Gesundheit, Ernährung, Psychologie, Fitness und Wohlbefinden. Jeden zweiten Montag in Ihrem Postfach.

Weitere Newsletter

Abonnieren

Felix Straumann ist Stv. Ressortleiter Wissenschaft/Medizin und Wissenschaftsjournalist. [Mehr Infos](#)

✕ @fstraum

Fehler gefunden? [Jetzt melden.](#)

1 Kommentar