



[Geschichte](#) [Medizin & Psychologie](#) [Natur](#) [Technik](#) [Klimawande](#)

Schon ausprobiert?  
Neu können Sie Abo-  
Artikel an Freunde  
verschenken. ✕

[Startseite](#) | [Wissen](#) | Handynutzung in der Familie: Psychologin über Eltern am Handy – und was

Abo [Stress, Frust, Aggression](#)

# Basler Psychologin spricht über Eltern am Handy – und was das für deren Kinder bedeutet

Eva Unternährer ist an einer Schweizer Studie zur Smartphone-Nutzung von Kleinkindern beteiligt. Dabei hat sie aber vor allem das problematische Verhalten der Erwachsenen im Blick.



[Nina Jecker](#)

Publiziert: 21.01.2023, 16:47



Wenn Eltern aufs Smartphone schauen, leidet das Kind oft unter Stress.

Foto: iStock

## **Frau Unternährer, Sie forschen zur Handynutzung innerhalb von Familien<sup>7</sup> und haben gerade erst in dieser Zeitung über eine aktuelle Studie zu Kindern berichtet. Aber wer hat denn den problematischeren Konsum – Eltern oder Kinder?**

Das ist natürlich unterschiedlich. Aber man kann sagen, dass die Nutzung der Eltern einen grossen Einfluss darauf hat, wie die Kinder mit digitalen Medien umgehen. Die Eltern sind schliesslich die ersten Vorbilder. Wenn die es kaum schaffen, das Handy einmal für ein paar Stunden zur Seite zu legen, kann man nicht erwarten, dass die Kinder es später besser machen. Aber es hat noch weitere negative Auswirkungen, wenn Eltern ständig auf das Smartphone starren.

### **Wie sehen diese aus?**

Im Alltag lässt sich häufig beobachten, dass manche Eltern so stark mit ihrem Handy beschäftigt sind, dass sie gar nicht mehr wahrnehmen, wenn ihr Kind sie etwas fragt oder etwas von ihnen möchte. Studien konnten bestätigen, dass Eltern am Handy tatsächlich weniger Blickkontakt mit dem Kind aufnehmen, weniger mit ihm reden und seltener auf seine Signale reagieren. Die Eltern zeigen dem Kind damit, dass das Gerät grad wichtiger ist als das Kind. Man kann sich gut vorstellen, dass das bereits für Babys negative Konsequenzen haben kann.

### **Welche Konsequenzen können das sein?**

Hier muss ich etwas ausholen. In der Entwicklungspsychologie gibt es ein Paradigma namens «Still Face». Dabei geht es darum, dass das Mami oder der Papi mit dem Kind spielt und interagiert. Auf ein Signal hin zeigt der Elternteil jedoch plötzlich keine Emotionen mehr und starrt das Kind ausdruckslos an. Für die Kinder ist das sehr unangenehm, und dieses Paradigma wird in der Psychologie aktiv genutzt, um bei Kindern Stress auszulösen. Es gab bereits eine Studie, in der das Smartphone als neue, realistischere Version dieses «Still Face»-Paradigmas benutzt wurde. Wenn Leute voll absorbiert sind mit dem Handy, zeigen sie nämlich ebenfalls weniger Emotionen im Gesicht. In den USA laufen deshalb bereits Kampagnen, die auf das elterliche Phubbing, also das Ignorieren aufgrund des Smartphones, aufmerksam machen. Auch in Deutschland gibt es dazu erste Plakatkampagnen.

### **Wie macht sich der kindliche Stress bemerkbar?**

Man konnte beobachten, dass Kinder, wenn sie ignoriert werden, mehr Verhaltensauffälligkeiten zeigen. In Nordamerika gingen Forscher beispielsweise in Fast-Food-Restaurants und schauten, wie viele Familien ein Smartphone am Tisch haben. Dann beobachteten sie, was in diesen Familien anders ablief als bei denjenigen, bei denen kein Handy am Tisch war. Es zeigte sich, dass die Kinder, deren Eltern mit einem Smartphone beschäftigt waren, vermehrt anfangen, Essen herumzuwerfen oder sonst Quatsch zu machen.

### **Die Kinder suchen also nach Aufmerksamkeit, indem sie negativ auffallen?**

Genau. Aber noch häufiger sind die nach innen gerichteten Schwierigkeiten. Denn das Heischen nach Aufmerksamkeit kann irgendwann nachlassen, zum Beispiel weil die Kinder resignieren. Ergebnisse aus Asien zeigen, dass diese Kinder dann selbst vermehrt einen problematischen Konsum von digitalen Medien zeigen und zudem einen geringeren Selbstwert, mehr emotionale Schwierigkeiten und eine schlechtere Beziehung zu ihren Eltern haben.

### **Wir alle sind daran gewöhnt, das Handy immer griffbereit zu haben. Ist das für Eltern jetzt tabu?**

Das Kind muss auch mal warten können, das ist klar. Und auch Mütter und Väter dürfen mal eine halbe Stunde etwas für sich machen, zum Beispiel Zeitung lesen. Das sollten sie dann aber dem Kind so mitteilen. Die Kinder sehen ja nicht, was die Eltern am Smartphone machen, ob sie gamen oder chatten oder lesen. Oder wenn man mit dem Kind unterwegs ist, aber rasch eine Nachricht beantworten möchte, sollte man das Kind einbinden und erklären. Zum Beispiel, dass man grad der Oma schreibt, dass man auf dem Weg zu ihr ist. Wichtig sind auch klar definierte Zeiten, das Smartphone sollte nicht ständig dazugehören.

### **Wenn wir ehrlich sind, tut es das aber wohl bei den meisten...**

Das ist leider so. Wir haben die Erwartung, dass Nachrichten sofort beantwortet werden müssen, und wir leben unseren Kindern vor, dass wir unsere Geräte hervorholen, sobald nur ein kleiner Anflug von Nichtstun kommt. Wie können wir aber von unseren Kindern erwarten, dass sie Langeweile ertragen können, wenn wir es nicht können? Dabei ist Langeweile etwas so Wichtiges.

### **Was müssen Eltern besser machen?**

Eltern müssen klare Regeln setzen, an die sie sich auch selbst halten. Beispielsweise: Am Esstisch ist kein Gerät mit dabei. Oder beim Spielen mit dem Kind ist das Smartphone tabu. Wenn nötig, stellt man das Gerät dafür in den Flugmodus und legt es aus dem Blickfeld. Das braucht anfangs vielleicht etwas Übung, weil wir mittlerweile ständig Angst haben, etwas zu verpassen. Aber es lohnt sich nicht nur für die Kinder, denn es ist auch für uns Eltern sehr schön und wertvoll, sich mit ungeteilter Aufmerksamkeit der Familie zu widmen.

Fehler gefunden? [Jetzt melden](#).

**29 Kommentare**