

[Startseite](#) | [Wissen](#) | Was passiert mit Babys, wenn die Eltern ständig aufs Handy schauen?

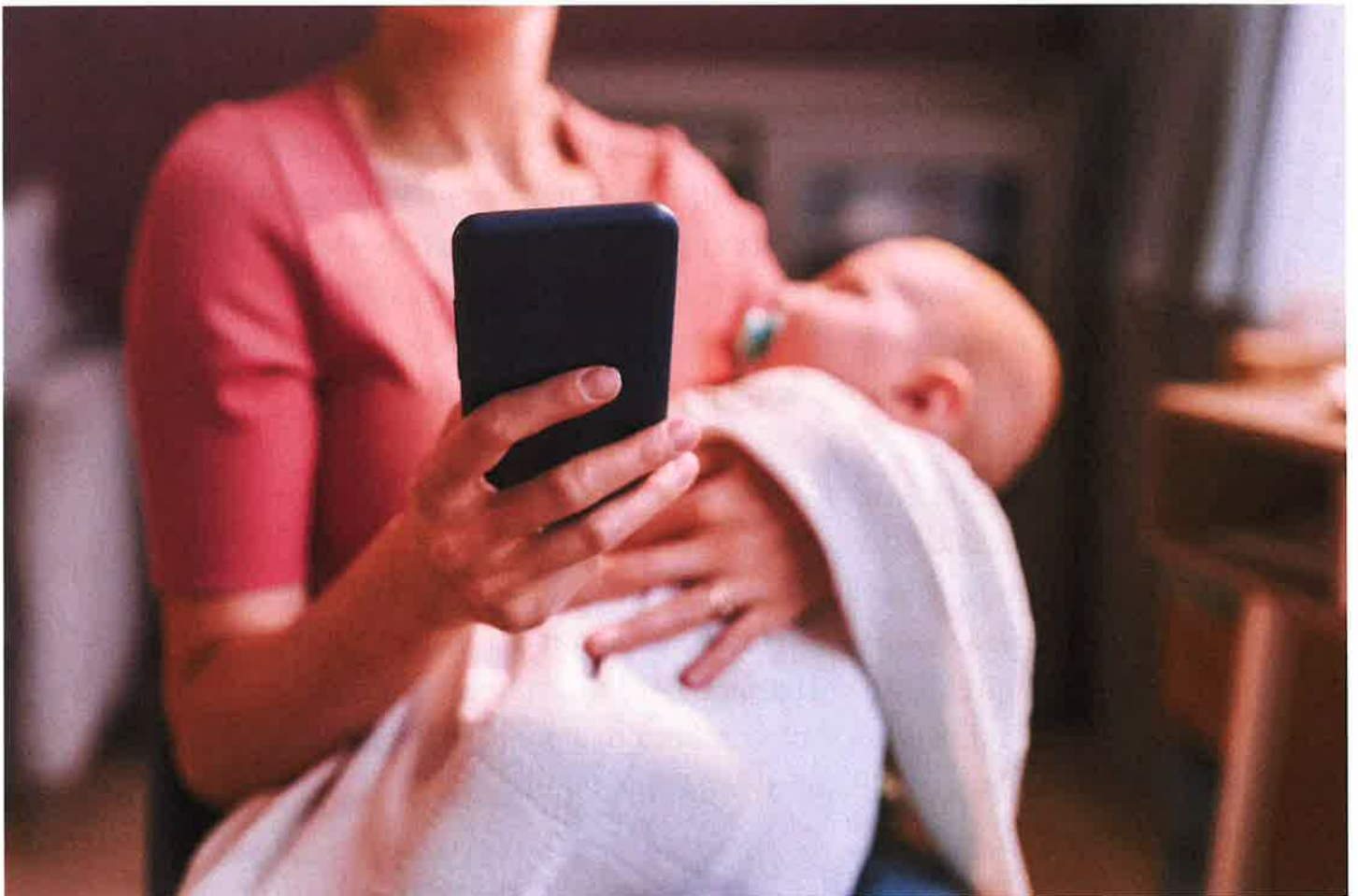
Abo [Frühkindliche Entwicklung](#)

Was macht es mit Babys, wenn Mama und Papa ständig auf das Smartphone schauen?

Studien zeigen, dass schon die Kleinsten körperlich darauf reagieren, wenn die Eltern durch das Smartphone abgelenkt sind. Die Folgen könnten weitreichender sein als bisher angenommen.

Valentina Reese

Publiziert: 27.06.2025, 12:04



Forschende konnten zeigen, dass Babys körperlich reagieren, wenn Mütter die Interaktion mit ihnen unterbrechen, um aufs Handy zu schauen.

Symbolfoto: Imago, Pond5 Images



Hören Sie diesen Artikel:



00:00 / 06:42 1X

BotTalk

In Kürze:

- Mehrere Studien haben sich mit den Folgen der elterlichen Smartphone-Nutzung für Kinder beschäftigt.
- Unter anderem zeigen Babys laut diesen Untersuchungen eine erhöhte Herzfrequenz, wenn Eltern die Interaktion mit ihnen unterbrechen.
- Auch ohne Smartphone können Eltern emotional abwesend sein, was eine Reaktion der Kleinkinder hervorruft. Das zeigen Forschungen aus den 70er- und 80er-Jahren.

Erst Windeln wechseln, dann stillen oder Fläschchen geben, ein bisschen Spielzeit auf der Krabbeldecke und danach ein Spaziergang mit Kinderwagen. Und dann alles wieder von vorn. Der Alltag mit Säuglingen ist oft kräftezehrend und manchmal zugleich stinklangweilig. Mit einem Griff zum Smartphone können Eltern dieser Monotonie hie und da entfliehen und sich bei Instagram aufregende Reiseziele ansehen oder sich bei der besten Freundin über die schlaflose Nacht beschweren. Die Babys bemerken diese kleine Ablenkung sowieso nicht – oder etwa doch?

Wie Smartphones auf Kinder wirken und ob sie deren kognitive und emotionale Entwicklung negativ beeinflussen, wird in der Wissenschaft schon längere Zeit kontrovers diskutiert. Seit einigen Jahren befassen sich Forschende auch mit der Fragestellung, ob schon Säuglinge Auswirkungen der Smartphone-Nutzung durch die Eltern spüren. Die Antwort lautet: ja, kurzfristig auf alle Fälle. Aber auch langfristig könnte es Folgen haben.

Das Herz der Babys schlägt schneller, sie protestieren

Kinder können sich im ersten Lebensjahr emotional kaum selbst regulieren und brauchen eine Bezugsperson, die ihre Gefühle begleitet. Man nennt dies kindliche Co-Regulation. «Wenn die Erwachsenen aufs Smartphone schauen, dann unterbrechen sie die Interaktion mit den Kindern», erklärt die Psychologin Antonia Dinzinger vom Paracelsus-Spital in Salzburg. Heisst: Eltern lassen die Kinder emotional allein, wenn auch nur für kurze Zeit.

Dinzinger hat gerade eine Studie mit Müttern abgeschlossen, in der sie in Experimenten erforscht hat, wie das Baby darauf reagiert, wenn die Mutter kurz durch das Handy abgelenkt ist. Man nennt das Technoferenz. Dafür hat sie einerseits das Verhalten und andererseits die physiologische Erregung der Kinder, genauer die Herzrate mit einem EKG, dokumentiert.

Dinzingers Studie wurde noch nicht veröffentlicht. Ihre Beobachtungen decken sich aber mit jenen einer israelischen Studie ⁷ aus dem Jahr 2022: Wenn die Mütter die Interaktion mit den Kleinen unterbrechen, um aufs Handy zu schauen, schlägt das Herz der Babys schneller, und sie zeigen vermehrt negative Affekte wie Wut, Ablehnung oder Nervosität. Dieser Effekt war bei der Gruppe der Smartphone-Nutzer stärker, als wenn in einer zweiten Gruppe jemand den Raum betrat und so das Spiel mit der Mutter unterbrach, wie die israelischen Forschenden festhielten. Ausserdem zeigte sich auch in Dinzingers Studie, dass sich die Kinder in der Regel schnell wieder beruhigen lassen, wenn die Eltern das Smartphone zur Seite legen.

Auch ohne Smartphone können Eltern emotional abwesend sein

Warum mögen Babys dieses kleine Kästchen vor dem Gesicht der Eltern offenbar nicht? Das liegt wohl daran, dass Smartphones die Aufmerksamkeit der Eltern absorbieren – und zwar manchmal länger als nur für ein paar Minuten. Dass Eltern, die auf ihr Smartphone starren, weniger oft und weniger feinfühlig auf ihre Kinder reagieren, legt eine Metaanalyse der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften nahe. Dabei sollen Erwachsene, die sehr

an ihrem Gerät hängen, weniger zugänglich für die Kinder sein als jene, die nur kurz ihr Handy checken.

Schon in den 70er- und 80er-Jahren untersuchte der Entwicklungspsychologe Edward Tronick ⁷ in den sogenannten Still-Face-Experimenten, wie Babys reagieren, wenn die Eltern, hier speziell die Mütter, für kurze Zeit emotional abwesend erscheinen. Wenn die Mütter sie plötzlich mit teilnahmslosem Gesicht anschauten, versuchten die Kinder, die Aufmerksamkeit wiederzugewinnen, viele protestierten auch. Klappte dies nicht, wandten sie den Blick von der Mutter ab, entzogen sich emotional der Situation.

Eigentlich soll das Still-Face-Experiment klären, wie wichtig die emotionale Präsenz der Eltern ist und welchen Effekt etwa Depressionen der Mutter auf die Kinder haben. Forschende gehen davon aus ⁷, dass der Blick der Eltern aufs Smartphone einen ähnlichen Effekt hervorrufen kann. «Wir beobachten allerdings, dass die Smartphone-Nutzung für die Kinder nicht ganz so belastend zu sein scheint wie das Still Face», sagt Dinzinger. Die Psychologin hat mögliche Erklärungsversuche: «Vielleicht ist die Mutter trotzdem emotional für das Kind zugänglich, wenn sie auf das Smartphone schaut. Vielleicht sind die Kleinen auch an die Smartphone-Nutzung der Erwachsenen gewöhnt.»

Wer am Handy hängt, spricht weniger mit dem Nachwuchs

Dinzingers Studie dokumentiert nur, wie die Kinder in diesen kurzen Momenten reagieren, wenn die Mutter durch das Smartphone abgelenkt ist, und was sie unmittelbar danach machen. Forschende gehen davon aus, dass Kinder, deren Bezugspersonen vermehrt emotional abwesend sind, häufiger Schwierigkeiten bei der emotionalen Regulierung, Bindungsprobleme und eine verzögerte Entwicklung haben. Die Bezugsperson muss nicht immer die Mutter sein, Dinzinger führt derzeit auch eine Studie mit Vätern durch.

Einige Studien haben sich mit den längerfristigen Folgen der elterlichen Smartphone-Nutzung für die Kinder beschäftigt. Eine kleine

Studie der University of Texas in Austin legt nahe, dass Mütter, die immer wieder die Interaktion mit dem Baby unterbrechen, um ein bis zwei Minuten auf das Smartphone zu schauen, insgesamt 26 Prozent weniger mit ihm sprechen. Und diese durch das Smartphone verminderte Kommunikation mit den Babys kann sich negativ auf deren Sprachentwicklung auswirken, so eine Studie aus Neuseeland ↗.

Eine chinesische Studie ↗ legt nahe, dass Kinder zwischen drei und neun Jahren, deren Eltern täglich mehrere Stunden mit dem Smartphone verbringen und auch die Interaktion mit ihnen durch das Handy immer wieder unterbrechen, häufiger Probleme mit ihren exekutiven Funktionen haben. Darunter versteht man Fähigkeiten wie Impulskontrolle, Planung, Flexibilität oder Aufmerksamkeitskontrolle.

Man muss Eltern und Kinder nicht unbedingt im Labor oder über Jahre hinweg beobachten, um die negativen Auswirkungen der elterlichen Smartphone-Nutzung auf die Kinder zu dokumentieren. Es reicht manchmal auch, auf einen Spielplatz zu gehen, wie es australische Forschende ↗ gemacht haben. Ihr Fazit: Eltern, die viel Zeit mit dem Smartphone verbringen, spielen seltener mit ihren Kindern und beaufsichtigen sie weniger, was wiederum zu einem höheren Risiko für Verletzungen der Kleinen führt. Am Ende lässt sich aus allen Studien der gleiche Ratschlag ableiten: öfter der Versuchung widerstehen, das Smartphone beiseitelassen und dem Baby die volle Aufmerksamkeit schenken.

NEWSLETTER

Celsius

Erhalten Sie die wichtigsten Hintergründe und Analysen rund um Klima und Wetter.

Weitere Newsletter

Abonnieren

Fehler gefunden? Jetzt melden.

