

Wenn das Handy Gefühle ersetzt

Winnicott-Leiter Christoph Müller warnt vor Smartphone-Sucht bei Kindern – der Psychotherapeut gibt Eltern Tipps

Von Maike Jacobs

Viele Familien kennen das – gerade jetzt in der Ferienszeit: Stundenlang spielen die Kinder am Handy oder schauen sich TikTok-Clips oder YouTube-Filme an. Aber: Was sie da genau machen, wissen viele Eltern nicht. Sollte man die Handynutzung einfach mal verbieten? Oder zumindest schauen, was sie da spielen oder im Chat schreiben? „Bevor wir uns Gedanken machen, wie wir damit umgehen, ist die Frage, wozu Kinder das Smartphone tatsächlich brauchen“, sagt Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut Christoph Müller.

Eigene Gefühle werden weggewischt

In seiner Praxis erlebt der Leiter des Winnicott-Instituts täglich, welche Macht das Handy hat: „Ein suizidal gefährdeter Jugendlicher sollte zur weiteren Behandlung in eine Klinik. Aber die Tatsache, dass er dort sein Handy hätte abgeben müssen, war für ihn nicht auszuhalten: Lieber würde er sterben“, erzählt Müller und erklärt: „Warum? Weil er nur mit dem Handy glaubte, seinen traumatischen Stress regulieren zu können.“

Ein krasser Fall. Oder? Symptome wie Schlafstörungen, das Unvermögen, Aufmerksamkeit zu fokussieren, eine innere Leere zu spüren oder Depressionen zu haben, können ihren Ursprung auch mit in der Handynutzung haben: „Spreche ich das an, kommen alarmierende Antworten von den Kindern.“ Denn das Handy werde als Ausgleich gesehen, als „Beruhigung“ bei allen Problemen. „Hauptaufgabe von Handys ist nicht mehr die Kommunikation, sondern die Regulation“, sagt Müller.



Das heißt: Affekte wie Angst, Wut, Trauer, Langeweile, Aufregung, Einsamkeit und innere Leere würden nicht ausgehalten, sondern „pseudoreguliert“: „Die Kinder greifen zum Handy und lenken sich mit schnellen Bildwechseln ab. Eigene Gefühle werden weggewischt.“

Konkret: War das Kind früher traurig oder enttäuscht, musste es sich mit dem Gefühl auseinandersetzen und Wege finden, es zu verarbeiten. Heute greift es zum Handy und schaut TikTok-Clips an. Die ständig wechselnden Reize übertönen das schlechte Gefühl. Das Kind wird



„Wir sprechen von Sucht“: Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut Christoph Müller gibt Eltern Tipps, worauf sie bei der Handynutzung ihrer Kinder achten sollen.

FOTO: ILONA HOTTMANN

emotional vom Handy abhängig. „Wir sprechen hier von Sucht.“

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut Müller warnt: „Die Apps sind so ausgelegt, dass die Kinder möglichst viel Zeit mit ihnen verbringen. Die Methoden sind professionell, das können Kinder nicht steuern!“

Allerdings: Nehmen Eltern nur das Handy weg, ohne Alternativen anzubieten, helfen sie nicht, sich von der Sucht zu lösen: „Was Kinder brauchen, sind echte Beziehungen in der analogen Welt und reale Alternativen wie körperliche Erfahrungen aus Spiel und Sport“, so Müller. Das brauche Zeit, viel Geduld und positive Erfahrungen, die die Kinder sammeln müssten.

Kinder bis zum Ende der Grundschulzeit brauchten kein Handy oder Tablett zur Beschäftigung. Ältere Kinder sollten von Eltern mit verlässlichen Regeln unterstützt werden. Dazu gehört: eine klare Begrenzung der Handynutzungszeit und eine offene, vertrauensvolle Kommunikation.

Handy vorm Schlafen weglegen

Ein Beispiel: Eltern sollten darauf bestehen, dass das Handy mindestens eine Stunde vorm Schlafen weggelegt wird, am besten ganz aus

Wir brauchen eine Debatte über passiven Handykonsum.

Christoph Müller, Leiter Winnicott-Institut

dem Zimmer. Aber: Ein Kind, das gewöhnt ist, mit dem Handy einzuschlafen, brauche dann stattdessen eine zugewandte Begleitung, zum Beispiel mit Gesprächen am Bett oder Lesezeit.

Bei Jugendlichen, die ein Handy nutzen würden, sei es zudem wichtig, die Medienkompetenzen zu stärken. „Das Handy öffnet dem Kind unkontrolliert Türen in die Welt, ermöglicht aber auch unkontrolliert Zugang zum ihm“, warnt er.

Man kann ja mal gemeinsam ins Handy schauen. Aber: Wer das Handy seiner Kinder heimlich ausspioniert, suggeriert dem jungen Menschen, dass man ihm nicht vertraut

und gefährdet so die Beziehung. „Aber ein Kind, mit dem ich eine gute Beziehung habe, wird mich eher ansprechen, wenn es im Netz etwas gesehen hat, was es beschäftigt“, sagt Müller. Wichtig sei, sich für das Kind wirklich zu interessieren. „Man kann fragen, welche Videos es schaut oder die Spielregeln erklären lassen oder unter Anleitung des Kindes spielen“, sagt Müller.

So erfahre man etwas über die Algorithmen oder Plattformen, auf denen sich das Kind bewege. Auch sei es sinnvoll, sich für die digitalen Kontakte genauso zu interessieren wie für analoge Freunde.

Müller sieht die Eltern in der Ver-

antwortung: Wer einem Kind ein Handy oder Tablett gebe, damit es ruhig sei, verhindere, dass sein Kind lerne, Gefühle wie Langeweile oder Stress auszuhalten, so Müller. Es lerne auch nicht, sich zu beschäftigen. Kleinere Kinder brauchten zudem die Aufmerksamkeit und Präsenz der Eltern zur Co-Regulation. Dabei sieht Müller die Eltern in der Pflicht. „Wir brauchen eine Debatte über passiven Handykonsum“, fordert er. So wie heute bekannt sei, dass Rauchen in geschlossenen Räumen Kindern schade, müsse gefragt werden, was es mit Kleinkindern macht, wenn Eltern ständig aufs Handy schauen.



Keine Handyspiele für kleine Kinder: Christoph Müller warnt davor, dass sie dadurch nicht mehr lernen, Gefühle wie Langeweile auszuhalten.

FOTO: DPA



Negative Gefühle weggewischt: Kinder nutzen das Handy inzwischen mehr zur Regulation als zur Kommunikation.

FOTO: IMAGO/ZOONAR

E.R.B. AUTO ZENTRUM

Abgebildete Fahrzeuge können in Modell, Ausstattung und Farbe von den beworbenen Fahrzeugen abweichen.

*Unverbindliche Preisempfehlung von Volvo Car Germany inkl. Überführungskosten. Volvo V60 T6 AWD, 186 KW (253 PS) + 107 KW (145 PS), Hubraum 1.969cm³, Kraftstoffverbrauch/100 km: kombiniert 3,1, Stromverbrauch kombiniert 12,4 kWh/100 km, CO2-Emissionen kombiniert 70 g/km, CO2-Effizienzklasse B. Bei entladener Batterie Kraftstoffverbrauch in l/100 km kombiniert 7,3 l, CO2-Emissionen kombiniert 166 g/km Effizienzklasse: F. Volvo XC60 T8 AWD 228 KW (310 PS) + 107 KW (145 PS), l/100 km: Kraftstoffverbrauch komb. 3,7 l, Stromverbrauch komb. 13,9 kWh/100 km, CO2-Emissionen komb. 84 g/km, CO2-Effizienzklasse B. Bei entladener Batterie in l/100 km komb. 8,0 l, CO2-Emissionen kombiniert 181 g/km Effizienzklasse: G. Volvo XC90 T8 (7-Sitzer) 228 KW (310 PS) + 107 KW (145 PS), l/100 km: Kraftstoffverbrauch komb. 4,2 l, Stromverbrauch komb. 13,4 kWh/100 km, CO2-Emissionen komb. 94 g/km, CO2-Effizienzklasse B. Bei entladener Batterie in l/100 km komb. 8,6 l, CO2-Emissionen kombiniert 195 g/km Effizienzklasse: G. Die Verbrauchsangaben aller beworbenen Fahrzeuge gem. WLTP-Zyklus, können unter realen Bedingungen abweichen.