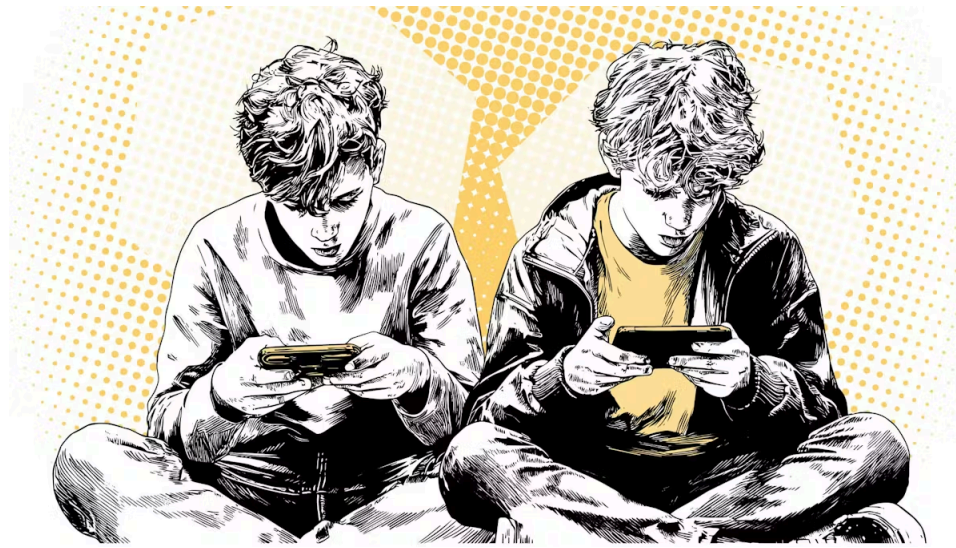


Generation Smartphone

Der Kampf ums Abschalten

Nadja Otterbach • 27.04.2026 - 09:00 Uhr

Wenn Mediensucht eskaliert: Eine Mutter erzählt, wie das Zocken ihrer Söhne sie verzweifeln ließ. Was können Eltern gegen den Sog digitaler Welten tun?



Irgendwann ging die Küchentür zu Bruch. Weil die Gier nach dem Smartphone zu stark war. *Illustration: KI/Midjourney/Sebastian Ruckaberle*

Das Splittern von Holz hallt noch immer in ihren Ohren nach, ein hässliches Geräusch. In dem Moment war Tanja Müller (Name geändert) klar: „Wir haben verloren.“ In der Küche hing ein DIN A4-Blatt, von allen Familienmitgliedern unterschrieben. Ein „Vertrag“, den sie gemeinsam aufgesetzt hatten. „Vor der Schule und ab 21 Uhr kein **Handy** mehr“, stand da zum Beispiel. Und: „Keine Wutausbrüche.“ Bei Verstößen drohten Konsequenzen: Internetverbot. Frühstück richten für alle. „Wir hätten uns das sparen können“, sagt Müller rückblickend und schüttelt den Kopf. Ihre Söhne, damals im Teenageralter, hielten dem digitalen Sog nicht stand.

Unsere Empfehlung für Sie



Umfrage

Braucht es Altersgrenzen für Social Media?

Nachts, wenn die Eltern schliefen, schlichen sie in die Küche, nahmen ihre Handys von der Ladestation. Aus Minuten wurden Stunden. Und an jenem Abend, als sie ihre Söhne aufforderte, das Zocken zu beenden, trat einer der beiden die Küchentüre ein.

Was eine Studie über den Medienkonsum verrät

Ein unkontrollierter Medienkonsum ist heutzutage in vielen deutschen Familien Dauerstreitthema. Eine aktuelle Studie der Krankenkasse DAK und des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf zeigt, dass inzwischen mehr als ein Viertel der Zehn- bis 17-Jährigen soziale Medien problematisch nutzt. Etwa fünf Prozent gelten als abhängig. Auch beim Gaming sieht man ein ähnliches Bild: Rund zwölf Prozent der Jugendlichen entwickeln ein riskantes Spielverhalten, 3,4 Prozent gelten als süchtig – Jungen deutlich häufiger als Mädchen.

Unsere Empfehlung für Sie



FP+ Generation Smartphone

So machen Sie Smartphones und PCs kindersicher

Tanja Müller ist bewusst, dass digitale Spiele darauf ausgelegt sind, das Belohnungssystem des Gehirns immer wieder zu aktivieren. Sie sieht den Zusammenhang zwischen intensiver Nutzung und Symptomen wie Isolation, Depression oder Schlafproblemen. „Wir glauben, es gibt Kinderschutz in Deutschland. Aber diese Anwendungen wollen vor allem eins: dass **Kinder** möglichst lange dabeibleiben.“

Unsere Empfehlung für Sie



FP+ Generation Smartphone

Was Deutschland von Australiens Verbot lernen kann

Spätestens wenn der Punkt erreicht ist, an dem Türen eingetreten werden, ist professionelle Unterstützung ratsam. Der Psychologe Armin Kaser aus Innsbruck ist auf Computerspielsucht spezialisiert und sagt: „Eingetretene Türen sind kein Erziehungsproblem, das ist Entzugssymptomatik.“ Die Gehirne von Jugendlichen seien dafür besonders anfällig, weil das Belohnungssystem auf Hochtouren läuft, die Impulskontrolle aber erst Mitte 20 ausreift.

Gaming Disorder – eine psychische Erkrankung

Seit 2022 ist die so genannte Gaming Disorder offiziell eine psychische Erkrankung. Von einer Abhängigkeit spricht man, wenn Betroffene Dauer und Häufigkeit ihres Spielens kaum noch kontrollieren können, wenn sie Schule und soziale Kontakte vernachlässigen, nicht mehr genug schlafen oder aggressiv reagieren, sobald man ihnen das Smartphone verwehrt.

Wie das Zocken den Alltag bestimmte

Tanja Müllers Söhne holten sich nicht nur nachts heimlich die Handys, sie programmierten auch Router-Passwörter neu oder setzten sich in die Nähe eines Cafés, um offenes WLAN zu nutzen. Selbst als die Mutter die Fritzbox zeitweise vormittags mit zur Arbeit nahm, fanden sie noch Wege, online zu gehen. Das Zocken bestimmte den Alltag, der WhatsApp-Klassenchat war rund um die Uhr aktiv. „Auch um vier Uhr morgens kamen Nachrichten rein.“ So etwas wie den Google-Family-Link, eine Überwachungsapp für Eltern, gab es noch nicht.

Unsere Empfehlung für Sie

"Ihr gebt den Kindern doch auch keine Drogen"

Die **Familie** litt unter den zunehmenden Konflikten. „Unser jüngster Sohn hat seine Brüder fast immer mit Geräten erlebt, sie ständig fragen hören: Wann haben wir wieder Bildschirmzeit?“, erzählt Tanja Müller. Auch die sozialen Kontakte der Jungen wurden weniger, zum Sport konnten sie sich manchmal nicht mehr aufrufen, nachdem sie in „Fortnite“ abgetaucht waren.

„Andere Eltern hielten die Fassade aufrecht.“

Tanja Müller Mutter

Nachdem die Situation an diesem einen Abend mit dem Eintreten der Tür eskaliert war, hatte Tanja Müller Angst, dass es körperlich wird. Gleichzeitig fühlte sie sich allein gelassen. Die von ihr aufgesuchten Beratungsstellen wiegelten ab. „Die sagten: So lange die Jungs noch Hobbys und gute Noten haben, ist alles okay. Interessieren Sie sich doch mal fürs Gamen Ihrer Söhne. Aber das habe ich längst getan.“ Sie schämte sich. Dafür, dass ihr scheinbar alles entglitt. „Andere Eltern hielten die Fassade aufrecht“, kritisiert Müller, „kaum jemand gab zu, dass die Kinder zu lange vor den Bildschirmen sitzen. Ich dachte zuerst auch, ich sei nicht konsequent genug“.

Wie Computersucht entsteht

Den Psychologen Armin Kaser wundert das nicht. Er macht immer wieder die Erfahrung, dass Scham eines der größten Hindernisse für rechtzeitige Hilfe ist. „Dabei zeigt die Forschung: Computerspielsucht entsteht nicht durch mangelnde Erziehung, sondern durch ein Zusammenspiel aus neurobiologischer Anfälligkeit und Spieldesign.“ Und die Sucht komme selten allein. „Bei der großen Mehrheit der Betroffenen sehen wir begleitende Auffälligkeiten – ADHS, Depressionen, Angststörungen. Das Spielen wird zur Selbstmedikation. Wer nur die Spielzeit begrenzt, kuriert Symptome statt Ursachen.“

Was Jugendliche in der Therapie lernen

Inzwischen gebe es gut wirksame Therapieprogramme. Der erste Schritt sei meist eine Elternberatung, weil die Jugendlichen selbst selten Leidensdruck hätten und initiativ würden. „In der Therapie lernen sie dann, welche Bedürfnisse das Spielen eigentlich erfüllt und wie sie diese offline stillen können“, sagt Kaser.

„Früher war ich zu kooperativ.“

Tanja Müller Mutter

Tanja Müllers Söhne studieren mittlerweile. Sie sind immer noch gerne online. Es kommt immer noch vor, dass sie stundenlang an den Geräten hängen und kaum ansprechbar sind. „Als saßen sie hinter einer Glasscheibe, und ich versuche, mich bemerkbar zu machen“, sagt ihre Mutter. Beim jüngsten Sohn zieht sie andere Konsequenzen. Mit 13 besitzt er noch kein Smartphone, sondern nur ein einfaches Tastenhandy. Eine bewusste Entscheidung. „Früher war ich zu kooperativ.“ Heute sieht Müller Verzicht als Schutz. Auch wenn ihr Sohn damit in der Schule und im Freundeskreis eine Ausnahme ist.

Die Reihe **„Generation Smartphone“** beleuchtet die Herausforderungen der modernen Mediennutzung für unsere Gesellschaft .

Jetzt kommentieren