

Herzlich Willkommen

zum Vortrag am 14. Juni 2025

in der FABI Celle mit Gerhild Damm

Die Risiken digitaler Mediennutzung von ELTERN für die Eltern-Kind-Beziehung



Foto:
KI generiert

Digitale Medien ...

CHANCEN

RISIKEN

„Kultur des gesenkten Blicks“?!

VORBILDER?!

**BEGEISTERUNG, FREUDE,
SORGLOSIGKEIT**

**ANGST, SORGE,
VORSICHT, HYSTERIE**



Omnipräsenz

Dauer-Verfügbarkeit

Dauer-Erreichbarkeit

Absorption



Multifunktionalität

ORIENTIERUNGS-REAKTION:



- Auf ein **Signal** (Klingeln, Vibrieren,...) reagieren wir **evolutionsbedingt** sofort – unbewusst, ohne Nachzudenken
- Alarmbereitschaft
- **DOPAMIN** wird ausgeschüttet
- Technik erzeugt **Hierarchie**





Welche
Vor-Bilder
erleben
Kinder?

Fotos:
KI generiert





Foto:
KI generiert

Unsere Interaktionen verändern sich ...

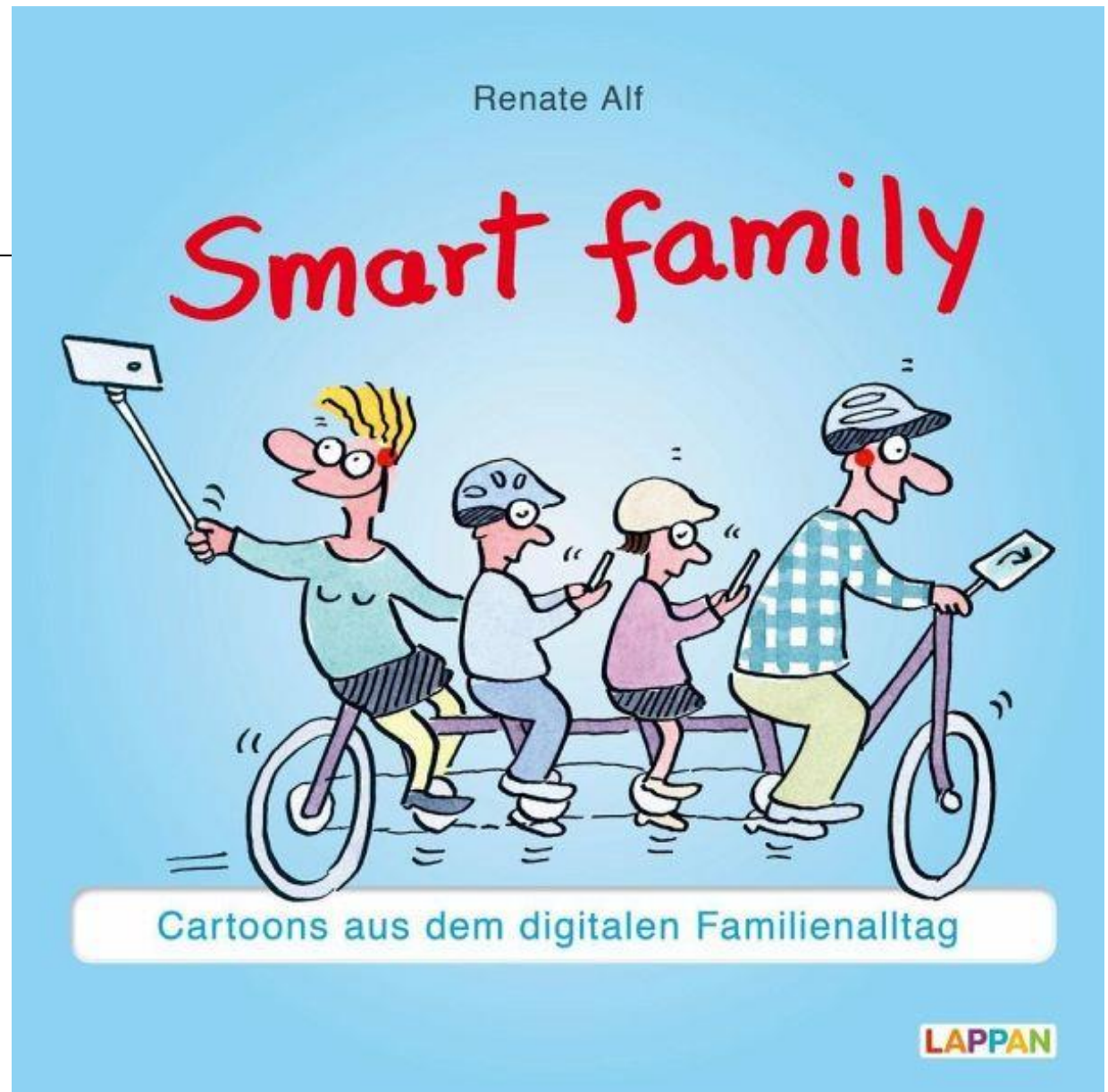
Quantität

Qualität

Aufmerksamkeit

... unsere Beziehungen
werden beeinträchtigt ...

Humor hilft ...



Passivnutzung:

ELTERN nutzen digitale Medien in Anwesenheit des Kindes!



Baby oder Handy im Blick?

Eltern im „Multitasking- Modus“?!



Für viele Eltern

...

sind digitale Medien

...

eine große Ressource ...!!

Erfahrungsbericht einer Mutter auf einem Blog:

"Seit ich Kinder habe, gibt es keinen Gegenstand, den ich so sehr für mein Wohlergehen brauche und den ich gleichzeitig verfluche.

Ich würde fast sagen, ohne mein Handy hätte ich die letzten vier Jahre Mutterschaft nicht ohne Schäden überlebt. Dieses Gerät vereint so viel in einem. Das vielleicht Wichtigste?

Der Kontakt zur Außenwelt, zu meinen Freunden und meiner Familie.

Als ich mit meinem ersten Kind monatelang auf dem Sofa lebte, weil es ausschließlich das Schlafen auf dem Arm akzeptierte, war das Handy meine emotionale Rettung.

Ich kotzte mich bei Gleichgesinnten aus, versuchte Anschluss an das Leben meiner Freunde zu halten und stand mit meiner Familie in Form von Nachrichten und Bildern in Kontakt.

Jetzt nutze ich das Smartphone, um meinen Alltag mit zwei Kindern zu organisieren:

Während das Nudelwasser kocht, bestelle ich dringend benötigte Unterhosen für den Sohn. Auf der Toilette sitzend beantworte ich die Frage nach der benötigten Notbetreuung in der Kindergarten-WhatsApp-Gruppe. Ich beantrage einen Rücksendeschein für die zu kleinen Bodys der Tochter. Ich beantworte der Elterngeldstelle die noch offenen Nachfragen. Ich informiere eine Bekannte, dass wir gerne ihren gebrauchten Kinderstuhl übernehmen. Und so weiter.

Und manchmal sind es nicht die wichtigen Dinge, die erledigt werden müssen.

Manchmal ertrage ich es einfach nicht, seit vier Stunden mit Kleinkind und Baby zu kommunizieren, zu spielen, es zu versorgen. Dann sehne ich mich dringend nach einer Pause, so dass ich in einem passenden Moment zum Handy greife,...

Quelle: <https://www.watson.de/leben/watson-kolumne/914646408-mutter-kolumne-das-smartphone-und-das-schlechte-gewissen>



Austausch:

*Was bewegt mich
beim Zuhören
und Einfühlen?*



© playb / iStock

Paula Kurka

WHAT YOU SAW



WHAT I DID



„Wie können Kinder gesund aufwachsen in einer digitalen Welt?!“



Welche
Schutzfaktoren
braucht es ...?

DER größte Schutzfaktor ist ... BINDUNG!!!!

**„RESILIENZ beruht,
grundlegend,
auf BEZIEHUNGEN“**



Frühkindliche emotionale Entwicklung ...

BINDUNG



REGULATION

... vollzieht sich in **Beziehungen!**

BINDUNG → RESILIENZ

Die Art und Weise des **alltäglichen Umgangs** mit der **BEDÜRFNIS-BEFRIEDIGUNG** des Kindes

ist zentral für die Förderung seiner **Fähigkeit zur EMOTIONSREGULATION.**

(Kullik & Petermann, 2012)



Grundbedürfnisse des Menschen

(Bedürfnispyramide nach Maslow adaptiert)

?!?



Digitale Mediennutzung ist **KEIN BEDÜRFNIS**,...



sondern eine mögliche **Strategie**,
um uns Bedürfnisse zu erfüllen ...
(z.B. nach Spiel, Nähe, Aufmerksamkeit, Verbundenheit,...)

Manche Bedürfnisse können gut erfüllt werden ...
andere nur **scheinbar / kurzfristig/ oberflächlich ...**

und verlangen daher immer nach **MEHR ...**

WIR ALLE

haben das **BEDÜRFNIS** nach ...

BEZIEHUNG

IN-VERBINDUNG-SEIN

ZUGEHÖRIGKEIT

ANERKENNUNG

GESEHEN-WERDEN

AUFMERKSAMKEIT



Selbstreflexion:

*Welche für mich
wichtigen **BEDÜRFNISSE**
erfülle ich mir
durch **digitale Medien**?*



Grundbedürfnis:

BINDUNGS-BEZIEHUNGEN:



„Genauso wie wir dem Kleinkind eine **Jacke** überziehen, um es vor **Kälte** zu **bewahren** ...

schützt unsere **FÜRSORGE**
das sich entwickelnde **GEHIRN**
vor **STRESS** und ermöglicht erst
LERNEN.“

(Nicole Strüber, 2017)

OXYTOCIN = „BINDUNGS-HORMON“

Intuitive kommunikative Fürsorge

(Papoušek & Papoušek, 1981)

Foto:
KI generiert



Mimik

Gestik

Stimme

Sprache

„Face to face“-Interaktion:

Foto:
KI generiert



FREUDE & FLOW !

Ungeteilte Aufmerksamkeit

Verbundenheit

Präsenz

„Glücksmomente“!

„Face to face“-Interaktion:



FREUDE & FLOW !

Ungeteilte Aufmerksamkeit

Verbundenheit

Präsenz

„Glücksmomente“!

„HIGH TOUCH statt HIGH-TECH“

Bio-behaviorale Synchronizität:

Foto:
KI generiert



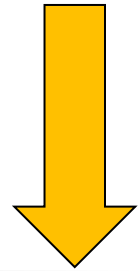
**In Momenten
des Miteinanders,
des Anschauens,
des Hautkontaktes,
des Lautierens,...**

... synchronisieren sich die **Körperfunktionen**, **Herzrhythmus**
ebenso wie die Freisetzung von **Oxytocin**. (Strüber, 2017)

OXYTOCIN ...

bei der

BINDUNGSPERSON ...



*„... fördert die Fähigkeit,
die **Gefühle zu erkennen**
und **Empathie zu empfinden...***

*unterstützt die kindliche
Emotionsentwicklung ...*

*steigert das **eigene Wohlbefinden ...***

*und hilft, eigene negative **Gefühle zu regulieren ...**“*

(vgl. Strüber, 2017)



OXYTOCIN ... beim **KIND** ...



*...dämpft das Stresssystem,
... beruhigt, ...
hemmt Angst,*

*... fördert Wohlbefinden und
die Bereitschaft für Kontakte ...*

*... gibt Sicherheit für
die Erkundung der Welt.“*

(Strüber, 2017)

Dieser Dialog,...

der oft auch **ohne Worte** auskommt und mit dem Austausch von **Berührungen** und **Emotionen** begleitet wird,
schafft eine **tiefgreifende Rückversicherung des Babys gegenüber sich selbst** und die Möglichkeit der **emotionalen Selbstregulation**,
die heute immer mehr Kindern schwerfällt.

(Klaus Kokemoor, Blackbox Medienkonsum, S. 98)

Blickkontakt:

Blicke sind von Geburt an einer der **wichtigsten sozialen Reize**.



Säuglinge brauchen Blickkontakt, um sich im Anderen zu **spiegeln** und ein Gefühl für sich selbst und andere zu entwickeln → **Soziale Rückversicherung!**



Soziale Rückversicherung:



Foto: privat

Große Bedeutung der **Rückversicherung** →

Fingerkrabbel-, Hoppe-hoppe-Reiter-, Guck-Guck-Spiele, Versteck- oder Fangen-Spiele:

- können nur „gemeinsam“ in der Interaktion entstehen
- mit hoher emotionaler Erregtheit
- mit Bewegung verbunden
- Spannungsbogen: Freude, Lust & Unsicherheit, Angst
- Singen und sprechen
- Gemeinsamer Spaß
- Rückversichern der Nähe und Verbundenheit,...



<https://i0.wp.com/blog.lovevery.eu/wp-content/uploads/2020/05/Week-49-Clap-and-sing-along-with-the-best-playtime-songs-for-baby.png?w=900&ssl=1>

Soziale Rückversicherung / BLICKKONTAKT und digitale Medien:

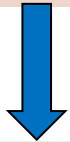


*„Ich lerne, andere Menschen
haben eine andere
Perspektive/Einstellung“*

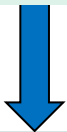
Triadische Interaktion:



EMOTIONALE RESONANZ
(Spiegelung & Regulierung)



schafft
Grundlage für
INNERE BILDER



SYMBOLISCHES
Denken &
„Als-ob-SPIEL“



„STILL FACE“

(Tronick, Als, Brazelton, 1978)



Gibt es Parallelen zwischen „Still-Face-Situation“
und **Smartphone-Nutzung!**?



Was bedeutet das
für ein Kind im Alltag?



SMARTPHONE → STILLFACE

<https://www.youtube.com/watch?v=bOR7jld8wYk>





Wie geht es mir, wenn ich das sehe?

Was habe ich beim Kind beobachtet?

SMARTPHONE → STILLFACE



SMARTPHONE → STILLFACE

SMART.BABY-STUDIE (Brisch & Priewasser)



Erste Ergebnisse:

In beiden Phasen (Still-Face und Smartphone) kam es zu **bedeutsamem Anstieg der Herzrate (HR)** und damit zu einer physiologischen **Stressreaktion** der Kinder.

Für Kinder bedeutet es **Stress**,
wenn die Bezugsperson emotional nicht verfügbar ist.



Smartphone-Studien in Restaurants

(Zusammenfassung siehe Braune-Krickau et al., 2021)

Ein Drittel der Eltern benutzten ihr **Smartphone** zwischen **40% und 100%** der Zeit!

Reaktionsweisen der Kinder:
Rückzug, Verzweiflung, Aggression, „Co-use“



© filadendron / iStock

„Problematisch wird es, wenn die Bezugsperson ...



... die **Reflexion des Inneren des Babys**,
die **Spiegelung und Regulation von Emotionen**
nicht vornimmt, weil sie (...)

z.B. durch digitale Medien

emotional nicht verfügbar
und wenig feinfühlig ist.

Das Kind erhält dann keine Unterstützung
in seiner **emotionalen Entwicklung.**“

(vgl. Nicole Strüber, 2017)

FEINFÜHLIGKEIT:

„sich in die Perspektive des Kindes hineinversetzen“



„aus der Sicht des Kindes handeln“

SCHRITTE der FEINFÜHLIGKEIT:



WAHRNEHMEN



VERSTEHEN



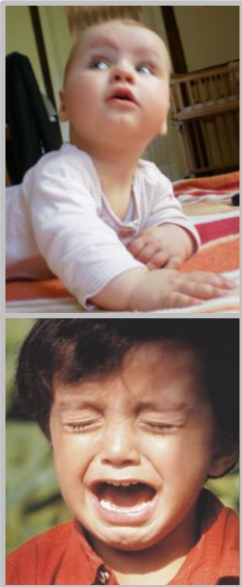
HANDELN

Wie wirken sich
digitale Medien

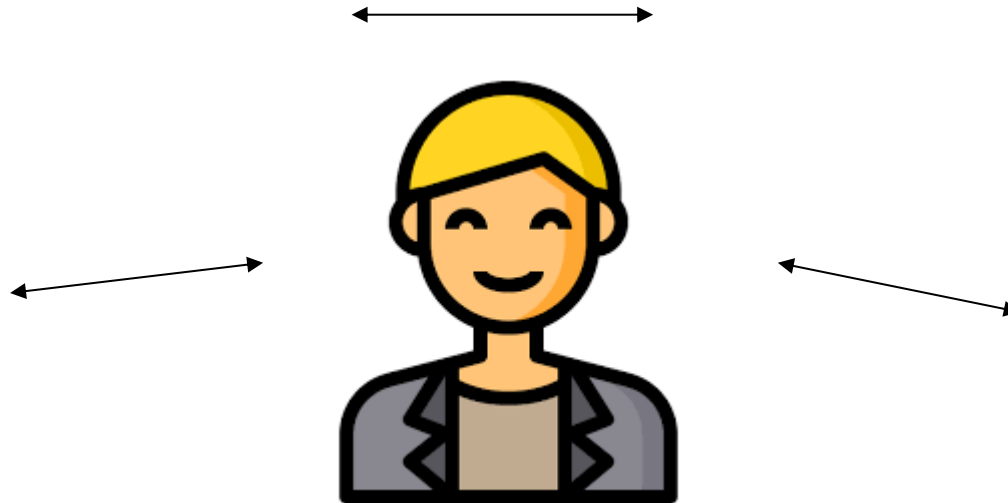


auf die
Feinfühligkeit aus?

Konkurrenz
um die
AUFMERKSAMKEIT
zwischen



Baby

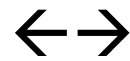


Smartphone ?

~~MULTI-TASKING~~

oder

Ablenkungen



Aufmerksamkeit



(Foto: Janine Schmitz/imagio images/photothek)



Foto: Seebald

Kontrollverlust

Immersion

Abwesende
Anwesenheit

→ **REIZ** von außen (Kind!?)
wird als **STÖREND** empfunden

Sogwirkung
Absorption



Technoferenz

TECHNOFERENZ:

Unterbrechung / Störung durch technische/digitale Geräte





Abwesenheit ... trotz ... Anwesenheit

Unsicherheit
Unruhe
Verwirrung
Stress ...

Frustration
bei Kind &
Eltern

Aufmerksamkeits-
Abbruch ohne
Beziehungs-
zusammenhang

PHUBBING

Foto: KI generiert

TECHNOFERENZ löst beim Säugling/Kleinkind
Unsicherheit, Unruhe, Verwirrung, Stress,... aus

→ weil Bezugsperson physisch anwesend, aber emotional nicht präsent ist = **Abwesende Anwesenheit**

→ weil Emotionen/Gesichtsausdruck/Äußerungen der Bezugsperson nicht verstehbar sind und nichts mit dem Kind zu tun haben = **Aufmerksamkeitsabbruch ohne Beziehungszusammenhang**

→ weil es keine zufriedenstellende, vollständige Interaktion gibt = **Frustration bei Kind und Eltern**

Negativer Kreislauf in der Eltern-Kind-Kommunikation?!



ÜBERSPRUNGSHANDLUNG:

(Evolutionäres Verhalten)



„Blitzableiter“ zur Spannungsregulation:

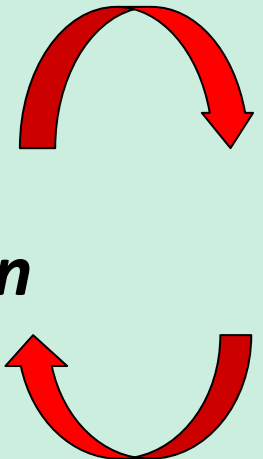
Bsp.: nach Smartphone greifen, Emails checken, ...!!

Smartphone wird gewohnheitsmäßig genutzt

→ *zur Regulation, zum Spannungs-Abbau*

→ *senkt die Fähigkeit, Spannungen auszuhalten*

→ *Zunahme der Smartphone-Nutzung*



(vgl. Georg Milzner, S. 113)

STRESS
„Kind ist
außer sich“

Keine Entspannung
und Beruhigung

Keine, unterbrochene
oder falsche
Co-Regulation

DOPAMIN?!

Vagusnerv
nicht aktiv

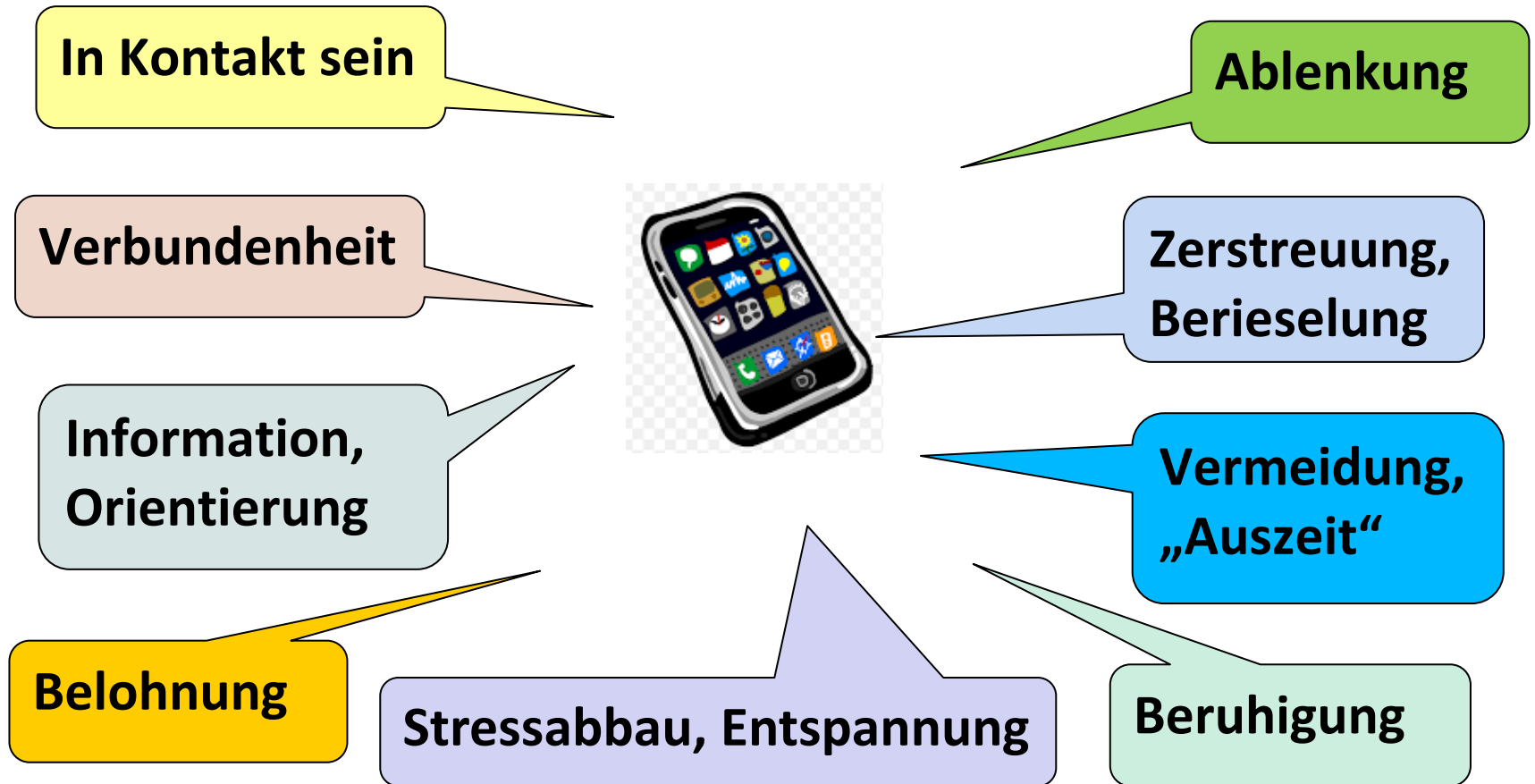
**ADRENALIN
CORTISOL**

Kein
OXYTOCIN

Regulation

durch digitale Medien:

ERWACHSENE / ELTERN





Cartoon von Renate Alf

RISIKEN für die Kinder:

durch exzessive **elterliche Nutzung digitaler Medien!**

Bindungsirritationen /
Bindungsunsicherheit

Kontaktverlust
Rückzug

Verhaltensauffälligkeiten,
Schlaf- und Essstörungen

Aufmerksamkeits- und
Konzentrationsprobleme

Sprachauffälligkeiten und -störungen

Mehr emotionaler und physiologischer Stress



Weniger Blickkontakt und
Austausch, weniger
ungeteilte Aufmerksamkeit

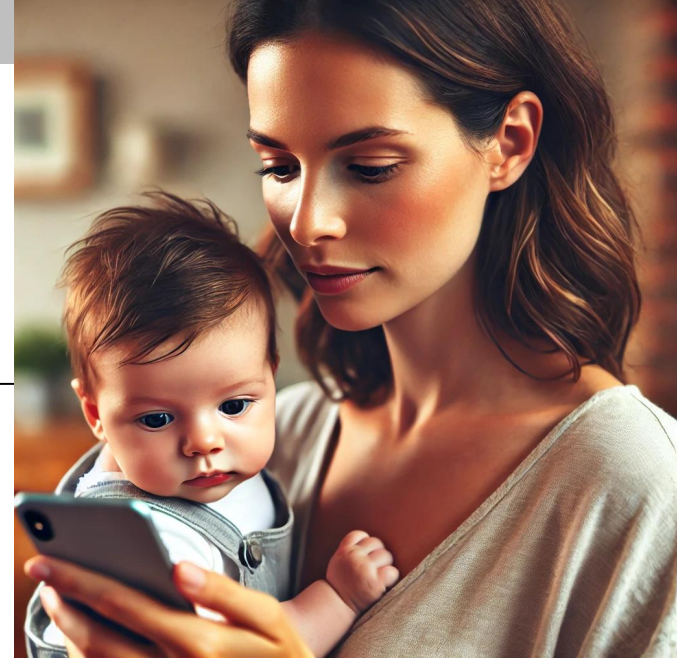
Weniger Interaktion
(verbal/nonverbal)

Weniger Körperkontakt,
Berührung, Nähe

Weniger Co-Regulation /
mehr Regulationsprobleme



Reflexion & Austausch



- *Was bewegt mich gerade?*
- *Was bedeutet dieses Wissen für mich persönlich und beruflich?*

Bilderbücher:

Amélie Javaux

Annick Masson

MEINE DIGITALE FAMILIE



B KINDERMANN VERLAG

ICH SEHE WAS,



WAS IHR NICHT SEHT

annette betz

Katharina Grossmann-Hensel

Bilderbücher:



Mariesa Dulak
Rebecca Cobb

Ein Tiger im Zug

JUMBO