EIN BEGLEITBUCH FÜR ELTERN

ABMACHEN

statt abnehmen

Handy, Social Media und KI.
Klare Regeln. Kinder, die selbst urteilen.



ZUSAMMENGESTELLT VON SVEN DAUM

♥	✦	◎	★
Abmachen statt abnehmen	Nachts hat das Handy Pause	Fragen statt kontrollieren	Selbst urteilen lernen

ABMACHEN

statt abnehmen

Handy, Social Media und KI. Klare Regeln. Kinder, die selbst urteilen.

ÜBER DIESE LESEPROBE

Diese Leseprobe enthält das Vorwort, das Kapitel „Was Bildschirme mit Kindern machen und was nicht“, ein der zwölf Szenen und das erste Feld der Werkstatt mit 4 von 30 Werkzeugen aus „Abmachen statt abnehmen“, wörtlich aus der Fassung 1.3 vom 29. Oktober 2026. Alle Familien, Kinder und Szenen sind erfunden. Die Dialoge sind Illustrationen pädagogischer Prinzipien, keine geprüften Verfahren; die Nummern in den Belegkästen verweisen auf das Literaturverzeichnis des vollständigen Buches.

Dieses Buch ersetzt keine Beratung, Diagnostik oder Behandlung. Es gibt Vorschläge und Orientierung, keine Programme.

ERSTELLER

Zusammengestellt von Sven Daum: eigene Erfahrungen, verbunden mit nachprüfbaren Quellen, erstellt mit KI-Unterstützung und fachlich gegengeprüft. Fotografien KI-generiert, keine realen Personen. © Sven Daum, 2026.

DAS VOLLSTÄNDIGE BUCH

INHALT

185 Seiten, fünf Teile, zwölf Szenen, 30 Werkzeuge. Was in dieser Leseprobe enthalten ist, ist markiert.

VORWORT: DAS HANDY IST NICHT DER GEGNER IN DER LESEPROBE

1 WAS SIE WISSEN SOLLTEN, BEVOR SIE DAS HANDY EINSAMMELN

1 Was in diesem Alter passiert
2 Was Bildschirme mit Kindern machen und was nicht IN DER LESEPROBE
3 KI im Kinderzimmer
4 Was Begleitung bewirkt
5 Die fünf Leitplanken

2 ZWÖLF SZENEN AUS DEM FAMILIENALLTAG

So lesen Sie die Szenen
1 „Alle in meiner Klasse haben eins“
2 22 Uhr, 47 Nachrichten
3 Handy weg, Tür zu IN DER LESEPROBE
4 Zwei Haushalte, zwei Handyregeln
5 Das Handy unter der Bettdecke
6 Filter, Kurzvideos und der Spiegel
7 „Hat die KI gemacht“
8 Das Spiel, das nie zu Ende ist
9 Aus der Gruppe geworfen
10 Ein Bild, das nicht weitergeschickt werden darf
11 Der Chatbot, der immer Zeit hat
12 „Ihr seid doch selbst ständig am Handy“

3 DIE WERKSTATT

So benutzen Sie die Werkstatt
Abmachungen IN DER LESEPROBE
Schlaf und Ladeplatz
Klassenchat und Gruppen
Social Media und Selbstbild
Spielen und Kaufen
KI prüfen und klug nutzen
Fälschungen erkennen
Einstellungen und Schutz
Wenn etwas passiert ist

4 VORLAGEN ZUM AUSFÜLLEN

Der Familien-Mediendeal
Die Abmachung zum ersten Smartphone
Die KI-Regel für Hausaufgaben
Die Notfallkarte: Wenn dir online etwas komisch vorkommt
Der Stufenplan bis 14
Sätze, die öffnen, und Sätze, die schließen

5 WAS DIE FORSCHUNG TRÄGT UND WAS NICHT

Was gut belegt ist
Was gemischt belegt ist
Verbreitete Irrtümer
Was dieses Buch nicht ist

LITERATUR

ANLAUFSTELLEN

RECHTSLAGE UND HANDYREGELN AN SCHULEN

VORWORT

Das Handy ist nicht der Gegner



Freitag, 19:30 Uhr, bei Familie Hartmann am Dorfrand. Auf der Kommode steht der Brotkorb. Seit einiger Zeit liegen freitags von halb acht bis halb neun alle Handys und das Tablet darin, die der Eltern zuerst. Sabine legt ihres hinein und zögert einen Moment, weil der Dienstplan-Chat der Station noch nicht still ist. Jens legt seines hinein, ohne hinzusehen. Noah, 13, legt seines so hinein, wie man ein Haustier beim Tierarzt abgibt.

Das Handy vibriert sofort. Einmal, zweimal, dreimal. Im Brotkorb klingt das wie ein kleines Erdbeben.

„Das ist Jonas“, sagt Noah. „Der will nur was wegen Samstag.“

> „Dann will er es um halb neun auch noch“, sagt Jens.

Paul, 10, hat nichts in den Korb zu legen. Er hat kein eigenes Smartphone, nur das Familientablet, und das liegt schon drin. Er schaut auf den vibrierenden Korb und dann auf seine Mutter.

> „Wann krieg ich eins?“

> „Wir reden drüber“, sagt Sabine.

> „Das sagst du seit Weihnachten.“

Er hat recht. Sabine weiß es, Jens weiß es, und Noah weiß es auch, denn er grinst. In der Klasse 5b, sagt Paul, hätten alle eins. Ob das stimmt, weiß niemand am Tisch. Aber dass Paul es so empfindet, das stimmt.

Worum es in diesem Buch geht

Dieses Buch ist für Eltern von Kindern zwischen 9 und 14 Jahren. In diesen Jahren kommt bei vielen das erste eigene Smartphone, dann der Klassenchat, die Kurzvideos, die Spiele mit Freunden und inzwischen auch ein Chatbot, der Fragen schneller beantwortet als jedes Lexikon. In vielen Familien gibt es darüber Streit, und viele Eltern nehmen das Handy irgendwann als Strafe weg [5]. Das ist verständlich. Allein löst es aber oft nicht das, worum es eigentlich geht.

Das Handy ist nicht der Gegner. Es ist ein Gerät, auf dem Freundschaften, Hausaufgaben, Langeweile, Neugier und manchmal auch Dinge laufen, die ein Kind überfordern. Was Kinder in diesem Alter brauchen, sind Regeln, die sie verstehen und mittragen, die mit ihnen mitwachsen, und Erwachsene, mit denen sie reden können, wenn online etwas schiefgeht. Mitreden heißt dabei nicht, dass alles verhandelt wird: Wo Gesundheit und Sicherheit auf dem Spiel stehen, handeln Erwachsene und erklären, warum. Das Ziel: Mit zunehmendem Alter lernt Ihr Kind, bei einem Video, einem Chat oder einer KI-Antwort innezuhalten, Quellen zu prüfen und sich bei Unsicherheit Hilfe zu holen.

Dieses Buch verspricht kein Kind, das das Handy freiwillig weglegt. Es verspricht auch nicht, dass es mit den richtigen Regeln nie wieder Streit gibt. Es zeigt Wege, wie Abmachungen entstehen können, und sagt ehrlich, was die Forschung belegt und was nur Schlagzeile ist.

Wie das Buch aufgebaut ist

Teil I erklärt die Grundlagen und die fünf Leitplanken, die das ganze Buch tragen. **Teil II** erzählt zwölf Szenen aus dem Familienalltag, jede mit einem zweiten Anlauf. **Teil III** ist die Werkstatt mit kurzen Werkzeugen, **Teil IV** enthält Vorlagen, **Teil V** sortiert, was die Forschung trägt und was nicht. Im Anhang stehen Literatur, Anlaufstellen und die Rechtslage mit Stand-Datum.

Durch das Buch begleiten Sie drei Familien, die Sie vielleicht aus den anderen Kidixi-Büchern kennen. Die **Hartmanns**: Sabine, Pflegefachkraft im Schichtdienst, Jens, Landmaschinenmechaniker, Paul, 10, und Noah, 13, dazu Oma Gerda im selben Ort. **Lina Lenz**, 11, lebt unter der Woche bei ihrer Mutter Anja und mittwochs und jedes zweite Wochenende bei ihrem Vater Stefan. Die **Arslan-Webers**: Katrin, Grundschullehrerin, Murat, der kocht, Finn, 12, und Ella, 8, die jüngere Schwester, die alles will, was Finn hat.

Die Dialoge sind Illustrationen, keine Skripte. Wenn ein Satz in Ihrem Mund fremd klingt, sagen Sie ihn anders. Ihr Kind merkt sofort, wenn Sie aus einem Ratgeber vorlesen.

Bei den Hartmanns hat an jenem Freitag um halb neun niemand über Pauls Handy entschieden. Wie Paul es bekommt, mit einer Abmachung auf Papier, erzählt Szene 1. Warum der vibrierende Brotkorb trotzdem schon ein guter Anfang war, steht in Kapitel 4.

Worauf sich dieser Abschnitt stützt

[3] JIM 2025, Smartphone, Bildschirmzeit und Selbstregulierung
[5] Bitkom 2025, erstes Smartphone, Streit und Strafe
[6] Bitkom 2025, Regeln nach Alter, Erreichbarkeit, Einsicht
[48] Chen & Shi 2019, elterliche Begleitung

Nummern verweisen auf das Literaturverzeichnis. Die Belege stützen die Prinzipien, nicht die einzelnen Dialoge (siehe Teil V).



TEIL I

1

Was Sie wissen sollten, bevor Sie das Handy einsammeln

Bevor es um Regeln geht, lohnt ein Blick auf das, was die Forschung über Kinder und Bildschirme wirklich weiß. Fünf Kapitel über dieses Alter, über Schlaf und Stimmung, über KI, über Ihre Rolle und über fünf Leitplanken

KAPITEL 2

Was Bildschirme mit Kindern machen und was nicht



Freitag, 15:30 Uhr, bei Oma Gerda. Paul ist nach der Schule bei ihr, wie jeden Freitag. Zwischen zwei Vokabeln sagt Oma Gerda: „Im Fernsehen haben sie gesagt, vom Handy wird man dumm."

„Echt?", fragt Paul. Er fragt es nicht ängstlich, sondern so, wie er bei Tiefseefischen fragt: neugierig, ob das stimmt.

Oma Gerda weiß es nicht genau. Die Forschung weiß an dieser Stelle mehr, aber weniger, als die Schlagzeilen behaupten.

Was nicht stimmt

„Digitale Demenz" ist keine anerkannte Diagnose; eine dauerhafte Hirnschädigung durch Mediennutzung ist nicht belegt [34]. Dass Bildschirme Kinder in diesem Alter dumm machen, ist ebenfalls nicht belegt. Eine große Studie fand sogar einen positiven Zusammenhang zwischen Spielen und Intelligenz zwei Jahre später [37]; gezieltes Videospieltraining verbessert allgemeine geistige Fähigkeiten aber nicht [38]. Weder „Spielen macht schlau" noch „Spielen macht dumm". Und Likes aktivieren bei Jugendlichen zwar Belohnungsregionen im Gehirn, das ist aber nicht dasselbe wie eine Droge [35] [36]. Wer von „Dopamin wie Kokain" spricht, übertreibt.

Harmlos ist trotzdem nicht alles. Der klarste Befund liegt beim Schlaf.

Schlaf: der klarste Befund

Eine Metaanalyse von 20 Studien mit über 125.000 Kindern und Jugendlichen fand: Wer Mediengeräte vor dem Schlafen nutzt, hat eine etwa doppelt so hohe Chance auf zu wenig Schlaf, schläft schlechter und ist tagsüber deutlich häufiger müde [10]. Schon das Gerät im Schlafzimmer, auch ohne Nutzung, hing mit zu wenig Schlaf und Tagesmüdigkeit zusammen [10]. Eine Übersicht über 67 Studien fand in 90 Prozent der Studien einen Zusammenhang zwischen Bildschirmzeit und schlechterem Schlaf, vor allem kürzerem und späterem [11].

In London wurden über 6.600 Kinder von 11 bis 12 Jahren einmal befragt, zu Beginn einer Langzeitstudie. 71,5 Prozent nutzten in der Stunde vor dem Einschlafen mindestens ein Gerät, 32,2 Prozent das Handy im Dunkeln [12]. Wer das Handy im Dunkeln nutzte, schlief unter der Woche häufiger zu kurz, hatte einen deutlich späteren Schlafrhythmus und berichtete eine geringere Lebensqualität [12].

Das sind Beobachtungen, keine bewiesene Ursache. Vielleicht greifen Kinder, die schlecht schlafen, eher zum Handy. Aber kein anderer Befund in diesem Buch ist so stark und so einheitlich, und er legt eine einfache Konsequenz nahe, die kaum etwas kostet: Nachts hat das Handy Pause, und zwar außerhalb des Kinderzimmers. Zur Orientierung: Kinder von 6 bis 12 Jahren brauchen meist 9 bis 12 Stunden Schlaf, Jugendliche von 13 bis 18 meist 8 bis 10 [123]. Wann das Handy weggelegt wird, plant man deshalb von der Aufstehzeit her. Darum ist das die Regel, bei der dieses Buch am wenigsten verhandelt (Leitplanke 3). Wie das aussehen kann, erzählt Szene 5.

Social Media und Stimmung: kleiner, als man denkt

Über sehr große Datensätze mit zusammen über 355.000 Jugendlichen hängt Technologienutzung zwar negativ mit dem Wohlbefinden zusammen, aber nur klein: Sie erklärt höchstens 0,4 Prozent der Unterschiede [13]. Ein kleiner Durchschnitt heißt aber nicht, dass kein einzelnes Kind stark belastet sein kann. Eine Metaanalyse über 62 Studien zeigt, worauf es mehr ankommt [16]: Die Zeit auf

Social Media hängt nur schwach mit Depressionssymptomen zusammen. Die problematische, suchtartige Nutzung hängt deutlich stärker damit zusammen. Für Eltern heißt das: Nicht die Minuten sind das wichtigste Warnsignal, sondern das Muster. Kann das Kind aufhören? Bestimmt das Handy die Stimmung? Fallen andere Dinge weg?

Bei sehr hoher Nutzung wird der Zusammenhang sichtbarer. Bei britischen Vierzehnjährigen gingen fünf und mehr Stunden am Tag, verglichen mit ein bis drei Stunden, mit um 50 Prozent (Mädchen) bzw. 35 Prozent (Jungen) höheren Depressionswerten einher [17]. Als mögliche Wege dahin fand die Studie Belästigung im Netz, schlechten Schlaf, geringes Selbstwertgefühl und Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper [17]. Maßvolle Nutzung dagegen ist nach einer großen englischen Befragung „nicht an sich schädlich“ [18].

Zwei Befunde sind für dieses Alter besonders wichtig. Im Gruppenvergleich zeigen sich Altersfenster erhöhter Empfindlichkeit, bei Mädchen mit 11 bis 13 Jahren, bei Jungen mit 14 bis 15 [19]; für ein einzelnes Kind sagt das nichts voraus. Und die Richtung läuft in beide Wege: Mehr Nutzung sagte geringere Lebenszufriedenheit vorher, und geringere Lebenszufriedenheit sagte mehr Nutzung vorher [19]. Jugendliche mit psychischen Erkrankungen nutzen Social Media mehr; wer Angst oder eine Depression hat, vergleicht sich häufiger und hängt mit der Stimmung stärker an Likes [20]. Wer belastet ist, nutzt anders. Das ist kein Grund zur Entwarnung, sondern ein Grund, auf das Kind zu schauen und nicht nur auf die Uhr.

Wenn aus viel ein Problem wird

Viel Nutzung ist noch keine Sucht. In einer deutschen Längsschnittstudie nutzten 21,5 Prozent der 10- bis 17-Jährigen Social Media riskant, 6,6 Prozent pathologisch, gemessen mit einem Fragebogen, nicht mit einer klinischen Diagnose [7]. In einer internationalen Schülerbefragung galten 11 Prozent als problematische Nutzer, am häufigsten mit 13 Jahren, Mädchen häufiger als Jungen [22]. Die große Mehrheit nutzt also nicht problematisch. Beim Spielen liegt die Häufigkeit einer Spielstörung weltweit bei etwa 2 bis 3 Prozent, bei Jungen deutlich häufiger als bei Mädchen [24].

Wenn ein Kind nicht mehr aufhören kann, obwohl es will, wenn Schule, Freunde und Schlaf dauerhaft darunter leiden, ist das mehr als ein Erziehungsthema.

Die Debatte um „Generation Angst“

In seinem Sachbuch „Generation Angst“ sieht Haidt im Übergang zu einer „telefonbasierten Kindheit“ die Hauptursache steigender Angst und Depression bei Jugendlichen und schlägt unter anderem ein späteres erstes Smartphone, später Social Media, handyfreie Schulen und mehr freies Spiel vor [29]. Das sind Vorschläge zur Vorsorge, kein Forschungsergebnis. In der Fachzeitschrift Nature hält Odgers dagegen, die Kernaussage sei „nicht durch die Wissenschaft gestützt“; die Forschung finde eine Mischung aus keinen, kleinen und gemischten Zusammenhängen [30]. Auch Auswertungen derselben Verzichtsexperimente kommen je nach Auswahl und Messgröße zu verschiedenen Ergebnissen [31] [124], und die meisten dieser Experimente wurden mit Erwachsenen gemacht [32].

Ein Diskussionspapier von Autorinnen und Autoren der Leopoldina spricht von Zusammenhängen, schreibt, erste Studien deuteten auf „mögliche Kausalbeziehungen“ hin, und leitet daraus Vorsorge ab [97]. Man muss nicht beweisen, dass ein Gerät schadet, um vorsichtig damit umzugehen. Man sollte nur nicht so tun, als wäre es bewiesen. Für Ihre Familie heißt das: Ihre Vorsicht ist berechtigt, Ihre Panik nicht.

! Wann mehr als eine Regel gebraucht wird

Viel Zeit am Handy, schlechte Laune nach einem Streit im Chat oder ein Abend, an dem das Kind nicht aufhören will, sind für sich kein Warnzeichen. Aufmerksam werden sollten Sie, wenn sich Ihr Kind über längere Zeit deutlich anders zeigt, als Sie es kennen. Leiden Schlaf, Schule, Freundschaften oder Wohlbefinden deutlich, sprechen Sie Ihr Kind jetzt ruhig an und holen Sie zeitnah Hilfe; ein kurzes Protokoll kann parallel helfen.

Problematische Nutzung: Ihr Kind kann nicht aufhören, obwohl es will, wird unruhig oder aggressiv ohne Gerät, verliert das Interesse an allem anderen, schläft dauerhaft zu wenig oder lässt Schule und Freunde schleifen. Rat und Selbsttests bietet die Kampagne „Ins Netz gehen“; Beratungsstellen in Ihrem Land finden Sie beim Fachverband Medienabhängigkeit [119].

Rückzug: Ihr Kind zieht sich zurück, wirkt bedrückt, erzählt nichts mehr, reagiert erschrocken auf Nachrichten oder versteckt das Handy auffällig. Fragen Sie nach, ohne zu verhören, und holen Sie früh Rat.

Mobbing und Ausgrenzung: Gemeine Nachrichten, Bilder oder Videos über Ihr Kind, Rauswurf aus Gruppen, Drohungen. Sichern Sie Beweise, sprechen Sie mit der Klassenleitung. Bei JUUUPORT beraten junge Menschen andere Jugendliche online [108]. HateAid berät Betroffene digitaler Gewalt und hilft bei Anzeigen [116].

Bilder und Erpressung: Jemand verlangt Nacktbilder, droht mit Bildern oder fordert Geld. Die Polizei rät: nicht zahlen, nicht weiter antworten, Anzeige erstatten und mit ihr absprechen, was gesichert wird [117]. Sagen Sie Ihrem Kind: „Du bist nicht schuld.“ Intime Bilder anderer werden nie weitergeleitet, auch nicht zur Warnung, und nicht kopiert. Nicht jedes Nacktbild ist rechtlich Kinder- oder Jugendpornografie, aber bestimmte sexualisierte Darstellungen Minderjähriger können schon durch Herstellung, Besitz oder Weitergabe strafbar sein, auch wirklichkeitsnahe KI-Bilder [91] [93]. Den Umgang mit Material, das schon auf einem Gerät ist, klären Sie zeitnah mit der Polizei; „nur im Chat“ heißt nicht sicher „nicht gespeichert“ (Stand Oktober 2026, keine Rechtsberatung). Melden können Sie bei jugendschutz.net und der Internet-Beschwerdestelle [115]. Mit dem US-Angebot „Take It Down“ lassen sich eigene Bilder aus der Zeit vor dem 18. Geburtstag markieren, ohne dass sie das Gerät verlassen; nur teilnehmende Dienste erkennen sie, eine Löschgarantie ist das nicht, und Material wird dafür nie heruntergeladen oder angefordert [118]. Das Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch erreichen Sie anonym und kostenfrei unter 0800 22 55 530 [111].

Für Ihr Kind und für Sie: Das Kinder- und Jugendtelefon der Nummer gegen Kummer, 116 111, ist montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr erreichbar, das Elterntelefon unter 0800 111 0 550, beides kostenlos und anonym [106].

Der krisenchat ist für alle unter 25 rund um die Uhr per Chat erreichbar [109]. Die bke-Onlineberatung berät Eltern und Jugendliche ab 14 anonym und kostenfrei [110]. Beratungsangebote sind keine Notrufe.

Sagt Ihr Kind, dass es nicht mehr leben will, oder verletzt es sich selbst, suchen Sie sofort persönlichen Kontakt und lassen Sie fachlich einschätzen, wie dringend es ist. Bei akuter Selbstgefährdung, drohenden schweren gesundheitlichen Schäden oder Lebensgefahr bleiben Sie beim Kind und rufen die **112**, im Zweifel ebenfalls. Bei unmittelbarer Bedrohung oder Gewalt wählen Sie die **110** [126]. Weitere Anlaufstellen stehen im Anhang.

! MERKEN

Der Schlaf ist der am besten belegte Grund für eine feste Regel. Bei der Stimmung zählt weniger die Zahl der Minuten als das Muster: Kann Ihr Kind aufhören, und geht es ihm dabei gut? Vorsicht ist berechtigt, Panik nicht.

Paul hat Oma Gerda an jenem Freitag erklärt, dass man vom Handy nicht dumm wird, aber müde, wenn man nachts damit spielt. Oma Gerda fand, das habe sie schon immer gesagt. Ganz stimmt das nicht. Aber man widerspricht seiner Oma nicht, wenn sie gerade Kuchen schneidet.

Worauf sich dieser Abschnitt stützt

[7] DAK/UKE 2026, Mediensucht-Längsschnitt (8. Welle)
[10] Carter et al. 2016, Mediengerät im Schlafzimmer
[11] Hale & Guan 2015, Bildschirmzeit und Schlaf
[12] Mireku et al. 2019, Handy im Dunkeln (London)
[13] Orben & Przybylski 2019, kleiner Zusammenhang mit Wohlbefinden
[16] Cunningham et al. 2021, Nutzungszeit gegen problematische Nutzung
[17] Kelly et al. 2018, Vierzehnjährige in Großbritannien
[18] Przybylski & Weinstein 2017, maßvolle Nutzung („Goldilocks“)
[19] Orben et al. 2022, empfindliche Altersfenster
[20] Fassi et al. 2025, Jugendliche mit psychischen Erkrankungen
[22] WHO/HBSC 2024, problematische Social-Media-Nutzung in Europa
[24] Stevens et al. 2021, Häufigkeit der Spielstörung
[29] Haidt 2024, „Generation Angst“
[30] Odgers 2024, Rezension zu Haidt
[31] Ferguson 2025, Verzichtsexperimente
[32] Burnell et al. 2025, Social-Media-Verzicht (Erwachsene)
[34] Appel & Schreiner 2014, „digitale Demenz“
[35] Sherman et al. 2016, Likes und Belohnungssystem
[36] Przybylski & Orben 2017, „nichts wie Drogen“
[37] Sauce et al. 2022, Gaming und Intelligenz (ABCD)
[38] Sala et al. 2018, Videospieltraining
[91] Bilder Minderjähriger (§§ 184b, 184c StGB)
[93] KI-erzeugte Missbrauchsdarstellungen, geltendes Recht
[97] Leopoldina 2025, soziale Medien und psychische Gesundheit
[106] Nummer gegen Kummer, Kinder- und Elterntelefon
[108] JUUUPORT
[109] krisenchat
[110] bke-Onlineberatung
[111] Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch
[115] Meldestellen für Inhalte im Netz
[116] HateAid
[117] Polizei-Beratung, Sextortion
[118] Take It Down
[119] Hilfe bei Mediensucht
[123] Paruthi et al. 2016, empfohlene Schlafdauer (AASM)
[124] Thrul et al. 2025, Reanalyse der Verzichtsexperimente
[126] Notrufnummern 110, 112 und 116117

Nummern verweisen auf das Literaturverzeichnis. Die Belege stützen die Prinzipien, nicht die einzelnen Dialoge (siehe Teil V).



TEIL II

2

Zwölf Szenen aus dem Familienalltag

Zwölf Abende aus drei Familien, an denen es ums Handy, den Chat oder die KI kracht. Jeder bekommt einen zweiten Anlauf, und manchmal klappt davon ein Stück.

SZENE 3

Handy weg, Tür zu

Finn, 12, Murat, Katrin, Ella, 8. Ein Donnerstag, 20:25 Uhr.

Die Szene

Basketball ist donnerstags um 19:30 Uhr zu Ende. Um 19:50 Uhr ist Finn normalerweise zu Hause. Um 20:05 Uhr ruft Murat ihn an. Um 20:15 Uhr noch mal. Um 20:25 Uhr steht er schon mit Jacke im Flur, als der Schlüssel in der Tür geht.

Finn kommt herein, Kopfhörer um den Hals, und grinst. „Wir waren noch auf dem Platz am Park. Werfen."

> „Ich hab dich dreimal angerufen."

> „Das war auf lautlos. Im Rucksack."

> „Ich dachte, dir ist was passiert."

> „Ist ja nichts passiert."

Das „ja" ist zu viel. Murat streckt die Hand aus. „Handy her. Eine Woche. Kein Handy, keine Diskussion."

Finn sieht ihn an, dann lacht er kurz und böse. „Super. Dann erreichst du mich nächste Woche ja noch weniger." Er legt das Handy auf die Kommode, nicht in die Hand, und geht in sein Zimmer. Die Tür fliegt zu.

Katrin steht in der Küchentür und beißt sich auf die Lippe. Sie hätte etwas anderes gesagt. Sie sagt nichts, weil sie Murat nicht vor Finn widersprechen will, und ist nicht sicher, ob das richtig ist.

Ella sitzt im Schlafanzug auf der Treppe. „Kriegt Finn jetzt auch keinen Nachtisch?"

> „Ins Bett, Ella."

Später liegt Murat wach. Am Samstag hat Finn ein Spiel in der Nachbarstadt. Treffpunkt und Abfahrtszeit stehen nur in der Mannschaftsgruppe. Und „kein Punkt, kein Handy" hat er schon einmal gesagt. Es hat damals nicht gehalten.

? Was hier gerade passiert

Beim Kind.

Finn ist zwölf. Mit den anderen auf dem Platz zu bleiben, war für ihn ein guter Abend, kein Angriff auf seinen Vater. Das Handy lag im Rucksack, wie bei vielen Jugendlichen im Training. Gemerkt hat er die Anrufe erst an der Haustür.

Bei den Eltern.

Murat hatte zwanzig Minuten Angst. Angst, die sich löst, wird oft zu Wut, und Wut sucht eine schnelle Antwort.

Beim Gerät.

Hier steckt der Widerspruch, den Finn sofort gefunden hat. Das Handy war das Werkzeug, mit dem Murat ihn erreichen wollte. Fast alle Eltern wollen, dass ihr Kind es dabeihat, um erreichbar zu sein [6]. Die Strafe nimmt genau dieses Werkzeug weg.

Bei den Umständen.

Eine Woche ist lang, wenn Training, Spiel und Klasse über das Handy planen. Eine Strafe, die man nicht durchhalten kann, lehrt vielleicht vor allem, dass Ankündigungen verhandelbar sind.

♥ Was Eltern dabei spüren

Murat spürt Angst, die zu spät gekommen ist, und Kränkung, weil Finn gelacht hat. Katrin spürt den alten Reflex der Lehrerin, die es besser wüsste, und hält den Mund, was sie mehr Kraft kostet als jedes Reden. Ob Schweigen hier das Richtige war, weiß sie selbst nicht. Beide wollen dasselbe: ein Kind, das Bescheid sagt. Die Wochenstrafe bringt sie dem nicht näher.

↻ Der zweite Anlauf

Freitag, 18 Uhr. Murat kocht, Finn deckt den Tisch, weil er muss. Murat stellt den Herd kleiner.

„Eine Woche war Wut, kein Plan“, sagt er. „Ich hatte Angst. Das hätte ich gestern so sagen sollen.“

Finn hält die Gabeln fest. „Ich hab’s echt nicht gehört.“

> „Glaub ich dir. Das Problem ist nicht das Handy. Das Problem ist, dass ich nicht wusste, wo du bist.“

> „Und jetzt?“

Katrin setzt sich dazu. Sie trennen die Sache auf, und es ist Finn, der fragt: „Ist das jetzt eine Strafe oder was?“ Murat denkt nach. Eine Strafe soll wehtun, sagt er. Er will, dass es klappt. Zuerst fragen sie, woran es lag: Eine Absprache, sich zu melden, gab es nie, und im Rucksack hört niemand das Handy.

Das Handy bekommt Finn zurück, heute. Nach dem Training schreibt er ab jetzt zwei Wörter: „bin los“. Wenn er länger bleibt, schreibt er, wo und bis wann. Für 19:30 Uhr stellt er sich eine Erinnerung, die vibriert. Klappt es trotzdem nicht, holt Murat ihn ab, bis es wieder klappt. In zwei Wochen schauen sie, ob das noch nötig ist.

> „Vor allen?“

> „Ich warte am Auto.“

Finn verzieht das Gesicht, aber er nickt. Ella, die alles mitgehört hat, fragt, ob sie auch „bin los“ schreiben darf, wenn sie vom Turnen kommt. „Wenn du mal ein Handy hast“, sagt Katrin. Ella notiert sich den Satz für später. Die Regel für den Abend bleibt, wie sie ist: An Abenden vor Schultagen liegen ab 21:15 Uhr alle Handys in der Küche, auch die der Eltern, und Finn hat seinen Radiowecker. Daran ändert der Donnerstag nichts.

Am Dienstag kommt um 19:34 Uhr „bin los“. Am Donnerstag kommt nichts, die Erinnerung hatte er weggedrückt. Um 19:55 Uhr steht Murat an der Halle. Finn steigt ins Auto, sagt „Schon gut“ und schaut aus dem Fenster. In der Woche darauf schreibt er zweimal pünktlich. Murat bleibt zu Hause und schreibt „danke“ zurück.

Was an diesem Anlauf hilfreich sein kann

Erst wurde geklärt, ob Finn die Absprache kannte und einhalten konnte; dann kam Hilfe statt Strafe. Das Abholen ist eine Stütze, bis das Melden klappt, und es endet, sobald es klappt (Leitplanke 1: Abmachen statt abnehmen). Das Handy wird nicht zum Pfand, und die Abendregel bleibt unangetastet. Die Befunde sprechen für klare Regeln zusammen mit Gesprächen [48]; Kapitel 4 erklärt mehr.

MERKEN

Eine Strafe soll wehtun, eine Folge soll helfen, dass es klappt. Fragen Sie vor dem Einziehen: Kannte mein Kind die Absprache, und was braucht es, damit sie gelingt?

Wie oft Eltern das Handy wegnehmen

In einer großen Elternbefragung eines Branchenverbands gaben 48 % an, das Smartphone gelegentlich oder regelmäßig als Strafe einzuziehen oder zeitweise zu verbieten, die meisten davon selten (41 %), nur 7 % häufig [5]. Bei Kindern zwischen 10 und 12 Jahren streiten 88 % der Eltern mit ihrem Kind über die Handynutzung, mehr als in jeder anderen Altersgruppe [5]. Wer sich bei Murat erkennt, ist in großer Gesellschaft.

Folge statt Strafe

Ab 10 Jahren · 15 Minuten · Abmachungen · Grundlage: dünn belegt, ein Versuch. Bevor Sie das Handy einziehen, klären Sie: Kannte das Kind die Absprache, und konnte es sie einhalten? Dann bieten Sie Erinnerung oder technische Hilfe an. Was danach folgt, hängt am Problem, hilft beim Lösen, wird gemeinsam begründet und endet, wenn es wieder klappt. Ein neuer Name macht aus einer Strafe noch keine Folge. Der Ablauf ist nicht untersucht. Einstiegssatz: „Was genau ist schiefgelaufen, und was brauchst du, damit es klappt?“

Wenn es trotzdem hakt

Sie haben die Woche schon ausgesprochen.

Nehmen Sie sie zurück, mit Begründung. „Ich war wütend, das war zu viel“ schwächt Sie nicht. Es zeigt dem Kind, wie man einen Fehler repariert.

Das Kind nutzt die Folge, um zu verhandeln.

Was vereinbart ist, gilt zunächst. Verhandelt wird beim nächsten Gespräch über die Regel, nicht im Moment. Klappt es inzwischen, darf die Stütze früher enden.

Der andere Elternteil sieht es anders.

Katrin hat im Moment geschwiegen und später mitgeredet. Unterschiede lassen sich ohne Kind oft leichter klären. Wird ein Kind beschämt, dürfen Sie aber auch sofort freundlich eingreifen.

Für die nächste Woche

Schreiben Sie für den häufigsten Streit bei Ihnen auf, was Ihrem Kind helfen würde, die Absprache zu halten, und besprechen Sie es, bevor es wieder knallt.

Worauf sich dieser Abschnitt stützt

[5] Bitkom 2025, erstes Smartphone, Streit und Strafe
[6] Bitkom 2025, Regeln nach Alter, Erreichbarkeit, Einsicht
[48] Chen & Shi 2019, elterliche Begleitung

Nummern verweisen auf das Literaturverzeichnis. Die Belege stützen die Prinzipien, nicht die einzelnen Dialoge (siehe Teil V).



TEIL III

3 Die Werkstatt

Dreißig Werkzeuge für Küchentisch, Flur und Sofa, jedes mit einer ehrlichen Angabe, worauf es sich stützt. Keines muss sein, und das beste ist das, bei dem Ihr Kind sagt: „Okay. Aber dann gilt das für dich auch.“

Abmachungen

Eine Regel, die zusammen entsteht und auf Papier steht, ist etwas anderes als ein Satz im Türrahmen.

1 · Die Abmachung auf einer Seite

Alter: 9–14 | Zeit: 30 Minuten Gespräch | Thema: Abmachungen | Grundlage: Hintergrund gemischt belegt

Sie schreiben mit Ihrem Kind auf eine Seite, was gilt: wann, wo, wofür und was passiert, wenn es nicht klappt. Anfangs reichen drei bis fünf Punkte zu Schutz und Gesprächen, in der Sprache des Kindes, dazu ein Termin zum Nachsehen. Regeln hängen eher mit weniger Nutzungszeit zusammen, Gespräche eher mit weniger Risiken [48]; die Seite verbindet beides. Für diese Seite liegt keine eigene Prüfung vor; ein anderer Familienmedienplan wurde randomisiert untersucht (1.520 Eltern-Jugendlichen-Paare, 12–17 Jahre) und brachte beim Hauptmaß keinen Zusatznutzen [121]. Pauls Seite steht in Szene 1, die Vorlage in Teil IV.

So erklären Sie es: „Wir schreiben auf, was gilt, damit wir nicht jeden Abend neu streiten müssen. Du darfst Vorschläge machen, wir auch."

So probieren Sie es aus: Jeder schreibt, malt oder sagt drei Punkte, dann legen Sie zusammen. Strittiges darf eine Woche auf Probe stehen.

Typischer Fehler: Die Seite fertig mitbringen und nur unterschreiben lassen. Dann ist es ein Befehl mit Unterschriftenfeld.

2 · Folge statt Strafe

Alter: 10–14 | Zeit: 15 Minuten Gespräch | Thema: Abmachungen | Grundlage: dünn belegt, ein Versuch

48 % der Eltern ziehen das Smartphone gelegentlich oder regelmäßig als Strafe ein, die meisten nur selten [5]. Eine Strafe für eine Fünf in Mathe hat mit dem Handy nichts zu tun, und das Kind erzählt danach leicht weniger. Klappt eine Abmachung nicht, klären Sie zuerst, ob sie verstanden

und machbar war, und bieten Erinnerung oder Hilfe an. Zu jeder Regel gehört ein Schritt, der unterstützt oder repariert: Wer den Ladeplatz vergisst, bekommt einen Erinnerungston. Fortschritte zählen mit. Der Ablauf selbst ist nicht untersucht (Szene 3).

So erklären Sie es: „Ich nehme dir das Handy nicht mehr weg, wenn ich sauer bin. Wir schreiben vorher auf, was hilft, wenn eine Abmachung nicht klappt."

So probieren Sie es aus: Zu jeder Regel einen kleinen Schritt eintragen, der hilft oder repariert, und nach zwei Wochen nachsehen.

Typischer Fehler: Im Ärger eine Woche verhängen und am dritten Tag zurücknehmen. Dann wirken Absprachen beliebig.

3 · Die Stufenleiter bis 14

Alter: 9–14 | Zeit: 20 Minuten Gespräch, dann zweimal im Jahr | Thema: Mitwachsen | Grundlage: dünn belegt, ein Versuch

In einer Befragung berichten Eltern älterer Kinder seltener von Regeln: 92 % bei 10- bis 12-Jährigen, 40 % bei 13- bis 15-Jährigen [6]; das vergleicht Altersgruppen, nicht dieselben Familien. Die Stufenleiter macht aus dem Mehr an Freiheit eine Treppe: erst eigene Gruppen, dann ein eigenes Konto, sobald der Anbieter es für das Alter zulässt, dann mehr Verantwortung am Wochenende. Maßstab sind zulässige Zugänge und der Unterstützungsbedarf, den Sie gemeinsam prüfen, nicht Fehlerfreiheit. Mit 14 gibt es kein automatisches Recht auf ein Konto, und ein Hilferuf kostet keine Stufe. Die Leiter selbst ist nicht untersucht (Leitplanke 2: Mitwachsen statt festschreiben).

So erklären Sie es: „Das ist kein Käfig, das ist eine Leiter. Jede Stufe weißt du vorher."

So probieren Sie es aus: Drei Stufen für das nächste Jahr aufschreiben, mit Datum oder Bedingung. Die nächste Stufe gibt es angekündigt, nicht erbettelt. Die Vorlage „Stufenplan bis 14" steht in Teil IV.

Typischer Fehler: Stufen als Belohnung für Noten, oder eine Stufe zurücknehmen, weil das Kind ein Problem erzählt hat. Dann lernt es zu schweigen.

4 · Die Regel gilt auch für uns

Alter: 9–14 | Zeit: 10 Minuten Gespräch, dann eine Woche | Thema: Vorbild | Grundlage: Hintergrund gemischt belegt

63 % der Eltern wünschen sich, dass ihr Kind weniger Zeit am Smartphone verbringt; dass sie selbst auf ein gutes Vorbild achten, sagen nur 48 % von sich [50]. Laut einem Leopoldina-Papier hängt die Mediennutzung der Kinder mit der ihrer Eltern zusammen [97]; eine Ursache ist damit nicht bewiesen. Das Werkzeug: Jede Regel auf der Abmachungsseite bekommt eine Spalte für die Erwachsenen. Ausnahmen für Arbeit, Pflege oder Organisation, wie Sabines Dienstplan-Chat, stehen mit Grund daneben. Die Spalte selbst ist nicht untersucht.

So erklären Sie es: „Wenn das Handy beim Essen weg ist, dann meins auch. Und wenn ich es doch brauche, sage ich, wofür."

So probieren Sie es aus: Eine Woche lang notieren die Erwachsenen selbst, wann sie gegen die eigene Regel verstoßen, und erzählen am Sonntag davon. Kinder dürfen freundlich erinnern, aufpassen müssen sie nicht.

Typischer Fehler: Die Ausnahme so weit fassen, dass sie immer gilt. „Arbeit" ist kein Freibrief für die Fußballergebnisse (Szene 12).

Worauf sich dieser Abschnitt stützt

[5] Bitkom 2025, erstes Smartphone, Streit und Strafe
[6] Bitkom 2025, Regeln nach Alter, Erreichbarkeit, Einsicht
[48] Chen & Shi 2019, elterliche Begleitung
[50] Bitkom 2025, Vorbild und Mitlesen
[97] Leopoldina 2025, soziale Medien und psychische Gesundheit
[121] Moreno et al. 2021, Familienmedienplan randomisiert

Nummern verweisen auf das Literaturverzeichnis. Die Belege stützen die Prinzipien, nicht die einzelnen Dialoge (siehe Teil V).

SO GEHT ES WEITER

Elf weitere Szenen und 26 Werkzeuge



Sie haben „Handy weg, Tür zu“ kennengelernt. Im vollständigen Buch kommen dazu: Pauls erstes Smartphone und seine Abmachung, 47 Nachrichten im Klassenchat um 22 Uhr, zwei Haushalte mit zwei Handyregeln, das Handy unter der Bettdecke, Filter und Kurzvideos vor dem Spiegel, ein Referat, das die KI in zwölf Minuten schrieb, ein Spiel, das nie zu Ende ist, ein Rauswurf aus der Klassengruppe, ein Bild, das nicht weitergeschickt werden darf, ein Chatbot, der immer Zeit hat, und der Satz „Ihr seid doch selbst ständig am Handy“.

Dazu acht weitere Felder der Werkstatt, von Schlaf und Ladeplatz über Klassenchat, Social Media, Spielen und Kaufen bis zu KI prüfen, Fälschungen erkennen und dem, was zu tun ist, wenn etwas passiert ist, sechs Vorlagen zum Ausfüllen (Familien-Mediendeal, Abmachung zum ersten Smartphone, KI-Regel für Hausaufgaben, Notfallkarte, Stufenplan bis 14, Sätze, die öffnen), ein ehrlicher Teil darüber, was die Forschung trägt und was nicht, und die Anlaufstellen, wenn mehr als eine Regel gebraucht wird.

Das vollständige Buch

„Abmachen statt abnehmen. Handy, Social Media und KI. Klare Regeln. Kinder, die selbst urteilen.“ 185 Seiten, digitale Leseausgabe, Fassung 1.3. Zusammengestellt von Sven Daum. Für 7,90 € auf kidixi.com/abmachen · Kontakt: hallo@kidixi.com

Worauf sich das Buch stützt

Nutzung: KIM-Studie 2024, JIM-Studie 2025, Bitkom-Elternbefragung 2025

Schlaf und Wohlbefinden: Carter et al. 2016, Hale und Guan 2015, Orben und Przybylski 2019, Orben et al. 2022

KI und Lernen: Bastani et al. 2025, Kultusministerkonferenz 2024, Bundeszentrale für Kinder- und Jugendmedienschutz

126 nummerierte Quellen. Die Belege stützen die Prinzipien, nicht die einzelnen Dialoge. Das vollständige Literaturverzeichnis steht im Buch.

„Eine Woche war Wut, kein Plan. Ich hatte Angst.“

Finn kommt eine halbe Stunde zu spät vom Training, sein Handy war auf lautlos. Murat streckt die Hand aus: „Handy her. Eine Woche.“ Die Tür ist zu. Am nächsten Abend redet Murat mit ihm und trennt, was eine Strafe ist und was eine Folge. In Deutschland ziehen 48 % der Eltern das Smartphone zeitweise als Strafe ein, die meisten nur selten. Viele kennen den Streit darum.

Dieses Buch zeigt einen anderen Weg: Abmachungen, die das Kind mitträgt, Regeln, die mit dem Alter mitwachsen, ein Handy, das nachts Pause hat, und Gespräche, in denen Ihr Kind lernt, bei einem Video, einem Chat oder einer KI-Antwort innezuhalten, nachzuprüfen und sich Hilfe zu holen. Zwölf Szenen aus dem Familienalltag, eine Werkstatt mit Werkzeugen, Vorlagen zum Ausfüllen und eine ehrliche Einordnung, was die Forschung belegt und was nur Schlagzeile ist.

Für Eltern von Kindern zwischen 9 und 14 Jahren, die nicht abnehmen, sondern abmachen wollen.

♥ **Abmachen statt abnehmen**

✦ **Nachts hat das Handy Pause**

◎ **Fragen statt kontrollieren**

★ **Selbst urteilen lernen**

