Dr. med. Stefanie Naegele
Dr. med. Christina Heuser
Kinder- und Jugendärztinnen

Kuglerstr. 17, 81675 München
Tel.: 089/45216260, Fax.: 089/452162629

AUFWACHSEN IN DER DIGITALEN WELT

Überlegungen zum Gebrauch von Handys im Alltag mit Kindern

Kleine Kinder und Säuglinge sind Beziehungswesen. Sie brauchen um zu wachsen und zu gedeihen den feinfühligen Kontakt zu einer präsenten erwachsenen Bindungsperson.
Vor allem die kleinen Signale der Freude, der Überraschung und auch des Kummers sollten begleitet und gespiegelt werden, so dass die Emotionen durch die fürsorgliche Beachtung integriert werden können. Alle Erwachsene, die mit Kindern zu tun haben, kennen den „Baby talk", das Verstärken der Gefühle von Säuglingen durch Blickkontakt und sprachliche Begleitung.
In unserer Welt sind Handys allgegenwärtig und aus dem Alltag kaum noch wegzudenken. Morgens in der Trambahn, im Café oder im Beruf. Ständig sehen wir Menschen, die mit ihrem digitalen Begleiter beschäftigt sind - und oft sind wir es auch.

Im Kontakt mit Kindern ist dies aber oft schwierig, da die Aufmerksamkeit anderweitig gebunden ist und so die zarten Signale nicht mehr wahrgenommen werden. Das Kind muss sich gegen diese digitale Konkurrenz durchsetzen, um bemerkt zu werden.

Wie oft sind Eltern auf dem Spielplatz, unterwegs mit dem Kinderwagen, oder bei uns im Wartezimmer mit ihrem Handy beschäftigt, anstatt mit ihrem Kind zu spielen, ihm vorzulesen oder ihm einfach zuzusehen. Wie oft werden Kinder mit einem „kleinen Video" beruhigt oder getröstet, wenn es sich weh getan hat. Der beste Trost ist immer noch der warme große Körper eines Erwachsenen, der ein Kind in den Arm nimmt, eine kleine Verletzung wegpustet oder mit liebevollen Worten einen seelischen Kummer oder eine wunderbare Überraschung begleitet.

Selbst auf die Gefahr hin altmodisch zu erscheinen, möchten wir Sie ermutigen, im Alltag mit ihren Kindern das Handy immer wieder mal wegzulegen, oder gar auszuschalten.
Jedes schnelle Lesen einer Nachricht oder die rasche Beantwortung einer Mail ist für ihr Kind eine nicht verständliche Unterbrechung der feinfühligen Beziehung.

In diesem Sinne bitten wir sie den Gebrauch ihres Handys in der Praxis auf Notfälle zu beschränken.

Freundliche Grüße
Dr. Stefanie Naegele und Dr. Christina Heuser

Stand Juli 2026