

Sprich mit mir!

Mediennutzung von Eltern und die Auswirkungen auf die (Bindungs-) Entwicklung in der frühen Kindheit

In der heutigen Zeit sind digitale Medien aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Während Smartphones und Tablets eine zentrale Rolle im Leben vieler Menschen spielen, sind auch immer mehr Erwachsene in ihrer Umgebung häufig in ihre Geräte vertieft – sei es beim Spaziergang, im Bus oder auf dem Spielplatz. Doch was bedeutet es, wenn Bezugspersonen beim täglichen Zusammensein mit Kindern den Blickkontakt seltener suchen und weniger aktiv mit den Kindern in Interaktion treten? Welche Folgen hat dies für das Bindungsverhalten von Kleinkindern und deren emotionale Gesundheit?



Ein Leben ohne Smartphone – wie war das eigentlich früher?

Haben Sie sich das schon einmal gefragt? Heute kaum noch vorstellbar! Wer die Vorzüge eines Smartphones einmal erlebt hat, möchte sie ungern missen. Besonders für Eltern mit kleinen Kindern ist es ein unverzichtbares Hilfsmittel, um den durchgetakteten Alltag zu organisieren. Beruf, Haushalt und Kinderbetreuung müssen unter einen Hut gebracht werden, denn schließlich soll es dem Nachwuchs an nichts fehlen. Alle Eltern wünschen sich das Beste für ihr Kind.

Doch genau hier lauert eine Gefahr: Das Smartphone oder Tablet kann unbewusst dazu führen, dass die direkte, persönliche Kommunikation mit dem Kind immer weiter in den Hintergrund rückt. Die permanente Erreichbarkeit und digitale Ablenkung sorgen dafür, dass der Blick öfter auf das Display als auf das Kind fällt. Schnell werden vermeintlich wichtige Nachrichten beantwortet, ein kurzer Blick ins Internet geworfen oder eine kleine Spielpause eingelegt – und ehe man sich versieht, nimmt die Nutzung überhand.

Die Konsequenz: Das Kind gerät aus dem Fokus! Besonders Babys fehlt dadurch das, was sie für eine gesunde Entwicklung am dringendsten brauchen – den intensiven Austausch mit ihren Eltern.

Warum ist Kommunikation so wichtig?

Auch wenn ein Baby noch nicht sprechen kann, ist es für seine gesunde Entwicklung entscheidend, dass es regelmäßig angesprochen wird. Die vertraute Stimme der Eltern in Kombination mit Blickkontakt vermittelt Geborgenheit und ist die Basis für eine gesunde Sprachentwicklung. Ein Kind entwickelt sein „Ich“-Bewusstsein nur durch den Austausch mit anderen. Ebenso ist eine sichere Bindung zu den engsten Bezugspersonen grundlegend für eine positive emotionale und geistige Entwicklung.

Die ersten drei Jahre sind entscheidend!

In den ersten Lebensjahren eines Kindes werden die grundlegenden Bausteine für seine Entwicklung gelegt. Kommunikation beginnt dabei nicht erst mit gesprochenen Worten, sondern schon mit Blickkontakt, Mimik und Gestik – all das schafft wechselseitige Reaktionen zwischen Kind und Bezugsperson. Mit dem Kind zu sprechen, seine Signale wahrzunehmen und darauf einzugehen, ist essenziell für seine gesunde Entwicklung.

Doch heutzutage stellen Erzieherinnen, Erzieher sowie Kinderärztinnen und Kinderärzte besorgt fest, dass die Sprachentwicklung vieler Kinder leidet. Der Grund: Die direkte Kommunikation zwischen Eltern und Kind nimmt durch die intensive Smartphone-Nutzung ab. Auch die Zahl der Unfälle, in die Kleinkinder verwickelt sind, steigt, weil sie im Alltag häufiger unbeabsichtigt aus dem Blickfeld geraten.

Wie kann ich bewusster handeln?

Ein erster wichtiger Schritt ist es, sich bewusst zu machen, wie viel Aufmerksamkeit das Smartphone im Vergleich zum eigenen Kind erhält. Viele Eltern sind überrascht, wenn sie ihr eigenes Verhalten reflektieren – und reagieren oft sofort, weil ihnen erst dann auffällt, wie stark sich digitale Gewohnheiten eingeschlichen haben.

Sprache zeigt: Du bist mir wichtig!

Wer spricht, signalisiert Nähe, Aufmerksamkeit und Zuwendung – das gilt sowohl für Erwachsene als auch ganz besonders für die Kleinsten unter uns. Doch in unserer hektischen und digitalen Welt scheint oft nur noch das Smartphone im Mittelpunkt zu stehen. Wir kommunizieren darüber, während wir alles andere um uns herum ausblenden.

Deshalb: Legt das Handy bewusst beiseite, schaut auf das Wertvollste, das euch Leben geschenkt hat – euer Kind – und sprecht mit ihm!

Weitere interessante Artikel zum Thema

["Missachteter Nachwuchs: Blick aufs Handy stört Eltern-Kind-Beziehung"](#)
(N-TV Online, 20.06.2018)

["Hey Eltern, legt endlich das Smartphone zur Seite!"](#)
(Stern Online, 26. 08.2018)

[„Emil und die nervigen Smartphones. Siebenjähriger organisiert Kinder-Demo gegen Handys"](#)
(Spiegel Online, 07.09.2018)

["Emotionale Abwesenheit durch Mediennutzung in Familien"](#)
(Marion Harting in TelevIZion 36/2023/2)