

Sägeblätter, Stickiness und Selbstregulierung Was müssen Eltern über Social Media wissen?

mst. Clemens Beisel, Diplom-Sozialpädagoge und Referent für Social Media, klärte im Rahmen der Vortragsreihe des Kooperationsmodells der Vaihinger Schulen am Dienstag, dem 16. Juni 2026 darüber auf, was Eltern über Social Media wissen müssen. Nach den einleitenden Worten von Frau Heike Dausend vom Friedrich-Abel-Gymnasium und Frau Kerstin Pickert, die die Schloßbergschule vertrat, leitete Herr Beisel die Zuhörerschaft dazu an, das eigene digitale Konsumverhalten unter die Lupe zu nehmen. Dazu benötigte der Referent nur drei Zahlen: 88, 11 und 15. Die digitale Fragmentierung des Alltags zeige sich laut Beisel darin, dass ein Smartphone im Schnitt täglich 88 Entsperrungen aufweise, das Handy durchschnittlich alle 11 Minuten entsperrt werde und dass man 15 Minuten brauche, um sich nach der Handynutzung wieder konzentrieren zu können. Dies erklärte Clemens Beisel als sogenannten Sägeblatteffekt: Graphisch dargestellt falle die Konzentration nach einem Blick auf das Handy auf Null und würde mindestens 15 Minuten brauchen, um wieder anzusteigen, nur um bei einem neuerlichen Blick aufs Smartphone wieder abzufallen, was dem Bild eines Sägeblattes ähneln würde. Wer sich nun im Publikum unter jenen wähnte, die niemals auf 88 Entsperrungen täglich kämen, wurde überrascht: Tatsächlich lagen die meisten Zuhörer nach der Überprüfung des Handys über ihrer eigenen Einschätzung. Um nun ein erstes Fazit Beisels vorwegzunehmen: Vorbildwirkung ist auch seiner Ansicht nach eine der wichtigsten Präventionsmaßnahmen gegen übermäßigen Medienkonsum bei Jugendlichen und Kindern.

Clemens Beisel hat unter clemenshilft.de einen digitalen Elternabend geschaffen, der Eltern Möglichkeiten der Information (Experten-Interviews, Videos, Tipps) und des Austausches zum Thema Mediennutzung bietet. Dort und auch in zahlreichen Vorträgen geht es beispielsweise um die Fragen, wann ein Videospiel zur Sucht wird, wie man Kinderschutzfilter installiert und was 1000 Klicks mit einem Kind oder Jugendlichen machen. Der Sozialpädagoge beschäftigt sich aktuell natürlich auch mit der Forderung nach einem Verbot von Sozialen Medien für Kinder. Dies sei seiner Meinung nach aber insgesamt keine Lösung, denn dadurch würden Kinder gezwungen, die Medien heimlich zu nutzen und die dringend nötige Auseinandersetzung mit Problemen der digitalen Welt würde noch weniger stattfinden. Gerade in Australien laufe es nicht gut, denn WhatsApp sei dort nicht verboten und jeder, der die ersten Erfahrungen seiner Kinder in dieser App mitverfolgt hätte, wüsste auch warum. Hier nennt der Experte das Phänomen Fear of missing out, die Angst etwas zu versäumen, halte junge Menschen, aber auch Erwachsene am Handy. Wenig überraschend sieht auch er die fehlende Selbstregulierung als Hauptfaktor für die Probleme, die sich in Sehnsucht nach Zugehörigkeit zeige, die Kinder und Jugendliche am Handy kleben ließe, womit wir schon beim Fachterminus Stickiness wären. Neben dieser sei die einladende Haptik vieler Geräte verführerisch, vor allem, wenn die Kinder als erstes Handy schon ein brandneues Smartphone bekämen. Hier empfiehlt Beisel, dem Nachwuchs ältere Geräte zu überlassen, die vielleicht auch das endlose Spielen darauf unmöglich machen.

Aber es gäbe Auswege, die von den Eltern relativ leicht durchsetzbar sind: Neben dem guten Beispiel sollten Eltern ihren Kindern klare Grenzen und Regeln setzen, ihnen Alternativen bieten, beispielsweise gemeinsame Unternehmungen, Familienzeit, Sport oder Musik. Erziehungsberechtigte können sowohl bei Apple-Geräten als auch bei Android-Smartphones Bildschirmzeiten begrenzen, Inhalte sperren und die Mediennutzung nachverfolgen und kontrollieren. Am einfachsten vielleicht: Jugendlichen und Kindern die Nutzung des Handys über Nacht nicht erlauben, sich für die Spiele, die der Nachwuchs am Handy hat, zu interessieren und nachzufragen. Nicht zuletzt der Appell Beisels: Medien nie als Belohnung, Bestrafung oder Beruhigung nutzen, das verschaffe ihnen einen Platz auf einem Podest, vom



dem man sie schwer wieder runterholen könne. Wer eine klarere Vorstellung davon haben möchte, wie viel Medienzeit in welchem Alter vertretbar ist, könne sich einer einfachen Formel bedienen: Alter des Kindes minus drei mal zehn Minuten ergibt die zumutbare Bildschirmzeit (Beispiel: Das Kind ist 13, davon 3 abziehen und mal 10 nehmen, ergibt 100 Minuten Bildschirmzeit – inklusive Fernsehen).

Zuletzt macht Clemens Beisel darauf aufmerksam, dass Kinder aus sozial benachteiligten Familien auch im Bereich Medienkonsum benachteiligt seien, weil sie seitens der Eltern weniger Unterstützung erfahren. Akademisch gebildete Eltern seien sich der Gefahren mehr bewusst, hätten meist mehr Zeit und vor allem mehr Geld, um Kindern Freizeitaktivitäten anzubieten. Herr Beisel würde sich handyfreie Schulen wünschen, vor allem handyfreie Grundschulen. Denn: Schulen sollten Orte der Begegnung, des Lernens und der Beziehungen sein. Es gibt für Clemens Beisel keinen Grund dafür, dass ein Kind ein Handy mit sich führen muss, wenn es zur Schule geht. Vielleicht regt folgender Satz des Experten zum Nachdenken an: Bildschirmfreie Zeit ist wahrer Luxus.



