

NZZ Live

Veranstaltungsausblick

27. März 2026

18.30 Uhr | Landesmuseum, Zürich
Das Ding und wir: Christoph Ribbat über unsere Alltagsgegenstände

13. April 2026

18.30 Uhr | NZZ-Foyer, Zürich
Castello di Ama: the top winery in Chianti Classico

13. April 2026

19.30 Uhr | Bernhard Theater, Zürich
Jonathan Meese – zwischen Kunst und Ideologie

14. April 2026

18.30 Uhr | NZZ-Foyer, Zürich, und online
Energie der Zukunft: zwischen Versorgungssicherheit und KlimazielenEine Übersicht über alle
Veranstaltungen der NZZ finden
Sie unter: nzz.ch/live

Bildschirmzeit und Medienkompetenz

Erwachsene müssen Kinder in einer digitalen Welt begleiten

EVA UNTERNÄHRER

Miteinander in Kontakt bleiben, den richtigen Weg finden oder ein Billett für den Zug lösen: Das kleine Stück Technologie in unserer Tasche hilft uns, den Alltag zu meistern. Doch da ist auch eine magische Anziehung. Sie lässt uns immer wieder in die Tasche greifen. Wenn es schon uns Erwachsenen schwerfällt, der Anziehungskraft eines Bildschirms zu widerstehen, wie muss es dann erst Kindern gehen, deren Gehirne und Selbstkontrolle sich noch entwickeln?

Schon die Kleinsten sind fasziniert vom bunten Treiben auf den Bildschirmen. In unserer kürzlich veröffentlichten Swipe-Studie haben wir über 4000 Eltern zum Medienkonsum ihrer 0- bis 5-jährigen Kinder befragt. Ergebnis: Viele Kinder dieser Altersgruppe nutzen digitale Medien bereits regelmässig; unter 2-Jährige durchschnittlich rund 20 Minuten pro Tag, mit kontinuierlichem Anstieg bis rund 45 Minuten pro Tag bei 5-Jährigen, natürlich mit einigen Ausreissern gegen oben. Zu den von Eltern genannten Hauptgründen gehörte, dass die Kinder am Bildschirm etwas Neues lernen sollen oder die Eltern Zeit für Hausarbeit und Erholung gewinnen.

Obwohl viele Eltern und Fachpersonen klare zeitliche Grenzen für Bildschirmnutzung wünschen, gibt es weitere Faktoren, die bei der Gestaltung eines verantwortungsvollen Medienkonsums eine wichtige Rolle spielen. Dazu gehören die Eigenschaften des Kindes, wie etwa kindliches Temperament, der



Das Smartphone als digitaler Schnuller.

GAËTAN BALLY / KEYSTONE

Nutzungskontext und die Medieninhalte selbst (z. B. deren Altersangemessenheit oder Lebensweltbezug). Zudem haben Beziehungen und das digitale Umfeld eines Kindes – zum Beispiel die Verfügbarkeit von Geräten im Haushalt, die Apps, welche genutzt werden, sowie Regeln und Gewohnheiten der Familie im Umgang mit Medien – eine wichtige Bedeutung.

Die gemeinsame Nutzung von altersgerechten Bildschirmhalten kann die Beziehung zwischen Kind und Erwachsenen durchaus stärken und lern-

förderlich sein. Allerdings sehen wir bei Kindern, die viel Zeit allein am Bildschirm verbringen, ein grösseres Risiko für unterschiedliche Entwicklungsverzögerungen. Besonders problematisch ist das sogenannte «engagement-centered design» vieler Kinder-Apps. Damit maximieren Technologiekonzerne die Nutzungsdauer mit zum Teil fragwürdigen Methoden: endlose Autoplay-Schleifen, personalisierte Algorithmen, die Werbung, Falschinformationen oder unangemessene Inhalte fördern, sowie Belohnungssysteme für banale Interaktio-

nen (Gamification). Hinzu kommt oft ein mangelhafter Datenschutz.

Familien, Fachpersonen, die Gesellschaft und auch die Politik müssen Kinder altersgerecht begleiten, damit unsere Jungen einen kompetenten Medienkonsum erlernen. Die Erfahrung der Welt mit allen Sinnen und zwischenmenschliche Beziehungen ohne Bildschirme sind unabdingbar für eine gesunde Entwicklung. Und oft geht eine erhöhte Bildschirmzeit zulasten ebendieser wichtigen analogen Erfahrungen. Kinder und Jugendliche brauchen Raum für sozialen Austausch mit Gleichaltrigen und Möglichkeiten zur Entwicklung von Autonomie und Selbstwirksamkeit. Sie müssen daher bildschirmfreie Räume mitgestalten können, um gesundheitsfördernde Mediengewohnheiten nachhaltig zu etablieren. Mitgetragene Medienregeln in der Familie oder im Klassenzimmer könnten darum eine effektivere Strategie sein als autoritäre Verbote. Zusätzlich braucht es einen kontinuierlichen und offenen Diskurs, um schwierige Erfahrungen und problematische Nutzungsmuster zu identifizieren. Und die vielleicht wichtigste Regel: Wir Erwachsenen müssen selbst gute Medienvorbilder sein.

Eva Unternährer, Senior Researcher an der Kinder- und Jugendpsychiatrischen Forschungsabteilung der UPK in Basel, diskutiert am 15. April unter der Leitung von Damita Pressl mit anderen Experten welche Interventionen reale Beziehungen in einer vernetzten, digitalen Welt stärken können. Tickets und weitere Informationen unter: nzz.ch/live

ANZEIGE

NZZ

Reisen

Glyndebourne – Operngenuss
in einzigartiger Atmosphäre

Buchung und Information:

+41 56 484 84 74
groups@twerenbold.ch
reisen.nzz.chReisepartner:
Twerenbold Reisen

Datum:

21. bis 25. Juli 2026

Teilnehmer/innen:
max. 20 PersonenPreis: Fr. 4395.–
(EZ-Zuschlag Fr. 430.–)
Ermässigung bei
Eigenanreise Fr. 420.–Ihre Fachexpertin:
Verena Ruhm

Seit der Zeit ihrer Studien in Sprach-, Literatur- und Musikwissenschaft ist Verena Ruhm als passionierte und versierte Reiseleiterin unterwegs.

Das Glyndebourne Festival ist eines der führenden Opernfestivals weltweit. Es findet jedes Jahr auf dem Landsitz Glyndebourne in East Sussex statt und wird auch als Salzburg Grossbritanniens bezeichnet. Ein Höhepunkt des Festivals sind die Pausen: Geniessen Sie ein elegantes Abendessen in einem der Restaurants oder ein legendäres Picknick im malerischen Schlosspark.

Eastbourne und das Glyndebourne Festival

Eastbourne ist eine charmante Küstenstadt und das Tor zu den South Downs, einem der schönsten Nationalparks Grossbritanniens. Sie logieren im direkt am Meer gelegenen Grand Hotel Eastbourne. Das kulturelle Highlight sind die Musikabende am renommierten Glyndebourne Festival. Freuen Sie sich auf zwei mitreissende Opern: «Ariadne auf Naxos» von Richard Strauss und «L'Orfeo» von Monteverdi, die in der einzigartigen Kulisse des Festivals zur Aufführung kommen.

Zauberhafte Gärten und historische Schätze Englands

Besuchen Sie den Sheffield Park and Garden, ein Meisterwerk der Landschaftsarchitektur, das mit seiner Schönheit begeistert. Ein weiteres Highlight ist der berühmte Sissinghurst Garden, eine Ikone der englischen Gartenkunst. Den krönenden Abschluss bildet der prachtvolle Hampton Court Palace, ein Ort voller königlicher Geschichte, umgeben von weitläufigen und kunstvoll gestalteten Gärten.

Auf den Spuren von Virginia Woolf und Rudyard Kipling

Im Monk's House, dem Zuhause von Virginia Woolf, betreten Sie ihr Schreibzimmer – den Ort, an dem viele ihrer berühmten Werke entstanden. Am nächsten Tag besuchen Sie das Anwesen von Rudyard Kipling, dem Autor von «Das Dschungelbuch». Persönliche Gegenstände und seine berühmte Schreibmaschine erzählen die Geschichten seines Lebens und Schaffens.

