

# Phubbing als neue Form sozialer Interaktionsstörung: „Bildschirmfrei bis 3“ adressiert auch das Verhalten der Eltern



Dr. med. Silke Schwarz<sup>1</sup>



Prof. Dr. med. David Martin<sup>1,2</sup>



Lina Christin Brockmeier<sup>2</sup>  
B.Sc. Psychologie

## Zusammenfassung

Durch die fortschreitende Digitalisierung hat die Nutzung des Smartphones entscheidende Auswirkungen auf das Familienleben und die Eltern-Kind-Interaktion. Die Kinder wachsen in einer digitalen Welt auf und sind einem konstanten passiven sowie aktivem Bildschirmmedienkonsum ausgesetzt. Insbesondere Eltern kommt eine größere Verantwortungsrolle in Bezug auf die Nutzung von digitalen Medien zu. Die vermehrte Nutzung des Smartphones von Eltern in Anwesenheit des Kindes führt zu weitreichenden Folgen in der Entwicklung des Kindes. Einer der Mechanismen dieser Auswirkungen ist das sogenannte Phubbing: die plötzliche Nutzung des Smartphones in der Anwesenheit des Kindes im Sinne eines Smartphone-induzierten Ausschlusses aus der gerade zuvor bestehenden Gemeinschaftlichkeit. Die Auswirkungen des Phubbings auf die Beziehung zwischen Eltern und Kind weisen auf Ähnlichkeiten zum Still-Face-Paradigma und negative Konsequenzen für die emotionale Entwicklung des Kindes hin. Auch das jugendliche Selbstwertgefühl wird durch das Phubbing-Verhalten der Eltern verringert und bietet Nachahmungscharakter. Der passive Konsum von digitalen Bildschirmmedien wirkt vermehrt negativ auf das Aufwachsen der Kinder. Das Forschungsprojekt „Bildschirmfrei bis 3“ der Universität Witten/Herdecke soll Eltern mit Kindern bis zum dritten Lebensjahr rund um die Thematik aktiven und passiven Bildschirmkonsums und Aufwachsen in der digitalen Welt begleiten. Zudem sollen mit dem Projekt Anregungen und Empfehlungen im Hinblick auf eine bildschirmfreie Umgebung und den Einstieg in die Nutzung von digitalen Bildschirmmedien gegeben werden.

## Hintergrund

Statistiken zeigen: Das Smartphone nimmt einen immer größeren Stel-

lenwert in unserem alltäglichen Leben ein. Der Anteil der Smartphone-Nutzer\*innen in Deutschland lag 2020 bei 60,7 Millionen; Prognose steigend [1]. Das Smartphone bietet zum einen die Möglichkeit jederzeit mit dem sozialen virtuellen Netzwerk in Kontakt zu sein zum anderen interferiert es mit dem sozialen nicht-virtuellen Netzwerk [2]. Vorwiegend wird auch der Familienkontext vermehrt von der Nutzung des Smartphones geformt. Einige Studien konnten nachweisen, dass 73% der Eltern mit ihrem Smartphone beschäftigt sind, während sie Zeit mit ihrem Kind in einem Restaurant verbringen. 35% der Eltern verbringen im Durchschnitt eine von fünf Minuten oder mehr an ihrem Smartphone, während sie mit ihrem Kind draußen im Park sind. Zudem berichten 65% der Mütter, dass digitale Technologien die Eltern-Kind-Interaktion während der gemeinsamen Spielzeit unterbrechen [3, 4]. Die Unterbrechung der Eltern-Kind-Interaktion durch das Smartphone wird auch „Eltern-Kind-Phubbing“ genannt [5, 6]. Das Wort Phubbing setzt sich zusammen aus den Wörtern „phone“ und „snubbing“ und kann als eine Art von sozialem Ausschluss beschrieben werden. Phubbing könnte beispielsweise die Unterbrechung eines Gesprächs darstellen, indem der/die Gesprächspartner\*in das Smartphone bedient, anstatt aufmerksam im Dialog zu sein. Wenn ein persönliches Gespräch durch die Smartphone-Nutzung einer Person unterbrochen wird, kann sich die andere Person herabgesetzt oder sozial ausgeschlossen fühlen [6]. Auch ist Phubbing immer mehr verbreitet im Beziehungskontext zwischen Eltern und Kind. Durch den fortlaufenden Anstieg der Smartphone Nutzung, den damit einhergehenden Unterbrechungscharakter, stellt sich die Frage, inwieweit Eltern-Phubbing die Eltern-Kind-Beziehung sowie das Wohlbefinden und die Entwicklung des Kindes beeinflusst.

1 Universität Witten/Herdecke, Lehrstuhl für Medizintheorie, Integrative und Anthroposophische Medizin, Deutschland

2 Universität Tübingen, Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin, Deutschland

## Phubbing und frühe Kindheit

Eltern, die mit ihrem Smartphone beschäftigt sind, während sie auf ihren Säugling oder ihr Kind aufpassen, werden vorwiegend mit dem Begriff „abgelenkte Elternschaft“ assoziiert [7, 8]. Der Begriff weist auf eine Veränderung im Erziehungsverhalten der Eltern, durch die dauerhafte Präsenz des Smartphones hin sowie die möglichen negativen Konsequenzen für Säuglinge und Kinder [7, 8].

Elterliche Responsivität und Sensitivität spielen eine entscheidende Rolle in frühen Interaktionsprozessen zwischen Eltern und Kind [9]. Elterliche Responsivität lässt sich definieren als ein kontinuierliches sowie verlässliches und stabiles Auftreten der Eltern gegenüber dem Verhalten und den Signalen des Kindes. Sensitivität bezieht sich auf das schnelle und korrekte Wahrnehmen der kindlichen Signale sowie eine rechtzeitige und angemessene Antwort auf diese [9]. Sowohl Responsivität als auch Sensitivität sind essenziell für die Entwicklung eines sicheren und gesunden Bindungsstils [9]. Die Kommunikation zwischen Eltern und Kind formt die Basis für die Entwicklung der Hirnstruktur und emotionalen Prozesse sowie Regulierung von Stress und Selbst-Regulation [10]. Insbesondere eine Face-to-Face Kommunikation, Augenkontakt und geteilte Aufmerk-

samkeit sind elementare Bausteine des Bindungsprozess [11]. In einer Studie von Braune-Krickau, Schneebeli [12] konnte nachgewiesen werden, dass Eltern, welche vermehrt Eltern-Kind-Phubbing aufzeigten, weniger Responsivität und Sensitivität gegenüber den kindlichen Signalen aufwiesen. Zudem schien die Vertiefung in das eigene Smartphone einen höheren negativen Einfluss auf die elterliche Responsivität und Sensitivität zu haben, eine Störung, die auch Technoferece genannt wird (Unterbrechung einer Tätigkeit durch Technik). Weitere Beobachtungsstudien zeigten, dass Eltern-Kind-Phubbing mit weniger verbaler Interaktion und strengem elterlichen Verhalten einhergeht [13]. Eltern reagierten aufgebrachter und verärgerter, wenn sie ihre Smartphoneaktivitäten durch das Verhalten ihres Kindes unterbrechen müssen.

Zudem zeigte sich, dass Eltern-Kind-Phubbing in der Eltern-Kind-Interaktion zu vermehrtem externalisiertem Verhalten des Kindes führt [14]. Kinder, deren Eltern Phubbing-Verhalten zeigen, fordern vermehrt Aufmerksamkeit durch Widerstand oder Impulsivität, um zurück in den sozialen Austausch mit der Bezugsperson zu treten. Eltern-Kind-Phubbing scheint einen Einfluss auf die verbale sowie gestische Kommunikation zwischen der Bezugsperson und dem Säugling und dem

Kind zu haben, welches wiederum sowohl die Bindungsentwicklung als auch emotionale Prozesse negativ prägen.

## Phubbing und das Still-Face-Paradigma

Tronick (1978) stellte fest, dass schon Säuglinge Erwartungen in sozialen Interaktionen zeigen und gestresst reagieren, wenn diese nicht erfüllt werden oder sie mit elterlicher Unresponsivität konfrontiert werden. Ein Beispiel, welches sich auf das Phubbing-Phänomen übertragen lässt, ist das sogenannte Still-Face-Paradigma nach Tronick (1978) [15]. Im Still-Face-Paradigma werden Eltern zuerst gebeten, frei mit ihrem Säugling zu interagieren. Danach folgt die Still-Face-Phase. In dieser Phase hören die Eltern auf mit ihrem Säugling zu interagieren und schauen den Säugling durchgängig mit einem neutralen Gesichtsausdruck an. In dieser Phase reagieren Säuglinge gewöhnlich mit Blickabwendung, emotionalem Stress und negativen Emotionen gegenüber dem Elternteil. Zudem versuchen Säuglinge eine emotionale Reaktion des Elternteils hervorzurufen, indem sie beispielsweise weinen, schreien oder nach dem Elternteil greifen [15]. Danach nimmt das Elternteil die Interaktion wie zu Beginn wieder auf.

Im Vergleich zur Still-Face Phase zeigen sich vergleichbare Parallelen mit der heutigen elterlichen Nutzung des Smartphones während der Interaktion mit dem Säugling. Während des smartphone-induzierten Eltern-Phubbings zeigt das Elternteil weniger emotionale und behaviorale Reaktionen gegenüber dem Säugling. Auch wird während des Eltern-Kind-Phubbings die Aufmerksamkeit zwischen dem Smartphone und dem Säugling geteilt, sodass weniger Aufmerksamkeit gegenüber dem Säugling und den Bedürfnissen des Säuglings zur Verfügung steht [12]. Zusätzlich versuchen Säuglinge die Aufmerksamkeit des phubbenden Elternteils zu erlangen. Wie auch im Still-Face Paradigma könnte angenommen werden, dass elterliche Sensibilität eine wichtige Rolle spielt. Säuglinge mit sensibleren Eltern konnten ihre Emotionen während der Still-face Phase besser regulieren und sich schneller von diesem emotionalen Stress erholen. Insbesondere die elterliche Sensitivität gegenüber den Signalen des Säuglings wird durch das Phubbing



© wavebreakmedia – shutterstock.com



über einen kompetenten und geeigneten Umgang mit digitalen Bildschirmmedien aufzuklären und die Beziehung zwischen Eltern und Kind zu stärken.

### „Bildschirmfrei bis 3“: Frühe Weichenstellung für digitale Gesundheit

Das an der Universität Witten/Herdecke in Zusammenarbeit mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte entstandene und von vielen Partnern unterstützte Forschungsprojekt „Bildschirmfrei bis 3“ soll an dieser Stelle ansetzen und Eltern beim Umgang mit digitalen Bildschirmmedien begleiten. Mittels der gezielten Beziehungsaufnahme durch den Kinderarzt oder die Kinderärztin soll ein Bewusstsein geschaffen und die Wichtigkeit des passiven und aktiven Medienkonsums des Kindes und die Folgen für die Entwicklung betont werden. Das Forschungsprojekt Bildschirm-frei-bis-3 bietet gesicherte Informationen zu körperlichen, seelischen und geistigen Folgen von übermäßigem Medienkonsum im Kleinkindalter, inklusive Phänomene wie Phubbing, sowie Anregungen zu einer bildschirmarmen, entwicklungs-förderlichen Umgebung. Mit der „Bildschirmfrei bis 3“-Studie werden Eltern bei der Erziehung und dem Aufwachsen ihrer Kinder in der digitalen Welt begleitet und durch Ratschläge und Empfehlungen im Hinblick auf den Umgang sowie späteren Einstieg in die Nutzung von digitalen Bildschirmmedien unterstützt.

Weitere Informationen finden interessierte Ärztinnen und Ärzte sowie Eltern unter <https://www.bildschirmfrei-bis-3.de>.

Literatur bei den Verfassern

---

#### Korrespondenzadressen:

Dr. med. Silke Schwarz und  
Prof. Dr. med. David Martin  
Universität Witten/Herdecke  
Alfred-Herrhausen-Straße 50  
58448 Witten  
E-Mail: [silke.schwarz@uni-wh.de](mailto:silke.schwarz@uni-wh.de) und  
[david.martin@uni-wh.de](mailto:david.martin@uni-wh.de)

---

#### Interessenkonflikt:

Die Autoren geben an, dass keine Interessenkonflikte vorliegen.

Red. Huppertz

---

der Eltern reduziert, welches sich wiederum negativ auf den Säugling und seine emotionale Entwicklung auswirkt [12].

### Phubbing-Verhalten der Eltern und Auswirkungen auf Jugendliche

Hong et al. [16] fanden zudem Hinweise darauf, dass auch die Eltern-Kind Interaktion, insbesondere die familiäre Bindung und Kohärenz eine essenzielle Rolle für die Entwicklung von Selbstwert des Kindes im Grundschulalter spielt. Das Phubbing-Verhalten der Eltern gegenüber dem Kind vermindert diese Interaktion innerhalb des familiären Kontextes. Hier findet eine Art sozialer Ausschluss statt. Dem Kind wird durch das Phubbing-Verhalten der Eltern signalisiert, dass es eine weniger wichtige Stellung als das Smartphone und damit einhergehende virtuelle Kommunikation hat. Dies kann insbesondere die Entwicklung des Jugendlichen Selbstwerts hemmen [16]. Nach Williams [17] führt insbesondere sozialer Ausschluss zur Gefährdung der Bedürfnisse nach Zugehörigkeit, Selbstwert, Kontrolle und sinnvolle Existenz. Eltern-Phubbing als eine Art von smartphone-induziertem sozialen Ausschluss gefährdet diese Bedürfnisse und führt zu vermehrtem aggressivem und abwertendem Verhalten bei Kindern und Jugendlichen [16, 17]. Weiterführend zeigten andere Studien, dass allgemein Personen mit niedrigem Selbstwert eher zu negativem Selbstbild und Selbstüberzeugungen tendieren, welches wiederum zu vermehrten Nutzen von Online-Aktivitäten,

Smartphone sowie Social Medianutzung führt [16].

Beruhend auf der sozialen Lerntheorie nach Bandura and Walters [18] basieren kognitive Lernvorgänge auf Beobachtungen von Verhalten von Vorbildern. Während der Pubertät durchlaufen Jugendliche eine verletzliche Phase, in der sie vermehrt anfällig für maladaptive Verhaltensweisen sind [19]. In dieser Phase tendieren Jugendliche dazu elterliche maladaptive Verhaltensweisen wie z.B. Rauchen oder das Trinken von Alkohol nachzuahmen, insbesondere, wenn das Verhalten als alltäglich oder normal wahrgenommen wird. In der heutigen Zeit sind weniger die maladaptiven Verhaltensweisen von Eltern zu beobachten, sondern viel mehr das vermehrte Nutzen des Smartphones in Anwesenheit des Kindes [20]. Jugendliche, deren Eltern vermehrtes Phubbing-Verhalten zeigten, wiesen selbst zunehmendes problematisches Smartphone-Verhalten auf [20].

Eltern-Kind-Phubbing gehört zu einem der neueren Phänomene, die die digitale Welt mit sich bringt. In den einzelnen Phasen der Entwicklung ist insbesondere die Bindung und die Interaktion zwischen Eltern und Kind von großer Bedeutung für ein gesundes Aufwachsen. Die Nutzung des Smartphones, seine ständige Präsenz und der kontinuierliche Unterbreuchungscharakter können diese Entwicklungsphasen zunehmend negativ beeinflussen. Um diesen negativen Konsequenzen entgegenzuwirken und ein gesundes Aufwachsen für Kinder in der digitalen Welt zu ermöglichen ist es wichtiger denn je,