Familienzeit statt Bildschirmzeit: Studie kritisiert Eltern am Handy

geschrieben von Redakteur | Mai 26, 2026



Neue BiB-Studie zeigt: Erwachsene sehen Smartphone-Nutzung zunehmend kritisch – besonders im Familienalltag

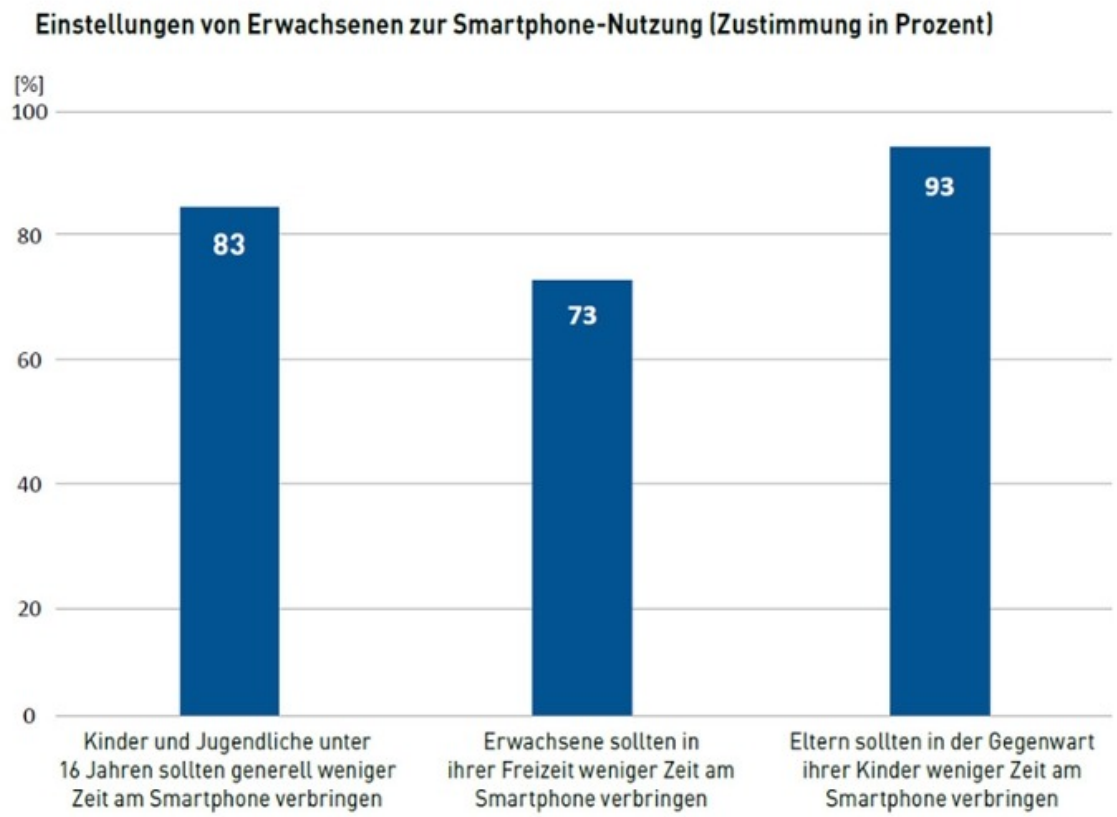
Das Smartphone ist längst zum ständigen Begleiter geworden – nicht nur bei Jugendlichen, sondern auch bei Erwachsenen. Eine aktuelle Pilotstudie des Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (BiB) zeigt nun deutlich: Viele Menschen wünschen sich weniger Bildschirmzeit – vor allem in Familien. Besonders kritisch wird die intensive Handynutzung von Eltern in Gegenwart ihrer Kinder gesehen.

Die Ergebnisse der Studie „SENSE“ machen deutlich, dass die Debatte über problematische Smartphone-Nutzung längst nicht mehr allein Kinder und Jugendliche betrifft. Vielmehr richtet sich der Blick zunehmend auf Erwachsene als Vorbilder im Alltag.

Erwachsene sehen Smartphone-Nutzung zunehmend kritisch

Für die repräsentative Umfrage wurden im Februar 2026 deutschlandweit 415 Personen ab 18 Jahren befragt. Das Ergebnis fällt überraschend eindeutig aus: 83 Prozent der Befragten sind der Ansicht, dass Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren weniger Zeit am Smartphone verbringen sollten.

Doch die Kritik endet nicht bei der jungen Generation. 73 Prozent sprechen sich auch dafür aus, dass Erwachsene ihre eigene Smartphone-Nutzung in der Freizeit stärker einschränken sollten. Besonders hoch ist diese Zustimmung bei Menschen mit höherem Bildungsabschluss sowie bei den über 50-Jährigen.



Anmerkung: Dargestellt ist der Anteil der Befragten, die der jeweiligen Aussage „eher zustimmen" oder „voll und ganz zustimmen". Die Antworten wurden auf einer fünfstufigen Likert-Skala erhoben – von „stimme überhaupt nicht zu" bis „stimme voll und ganz zu".

Quelle: Pilotstudie „SENSE" (Soziale Einstellungen zur Nutzung von Smartphones und deren Einschränkung an Schulen), durchgeführt von der GIM Gesellschaft für Innovative Marktforschung im Auftrag des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung (BiB) im Februar 2026; Anzahl der Beobachtungen: 415

Quelle: © BiB 2026

Am deutlichsten fällt jedoch die Haltung gegenüber Eltern aus: Ganze 93 Prozent der Befragten finden, dass Mütter und Väter in Anwesenheit ihrer Kinder weniger Zeit am Smartphone verbringen sollten. Damit erreicht kaum ein anderes gesellschaftliches Thema derzeit eine ähnlich breite Zustimmung.

Eltern prägen den Medienalltag ihrer Kinder

Die Studie unterstreicht damit ein Thema, das Fachleute seit Jahren diskutieren: Kinder lernen durch Nachahmung. Wenn Erwachsene ständig auf ihr Handy schauen, prägt das auch den Umgang der Kinder mit digitalen Medien.

Nach Einschätzung der BiB-Direktorin C. Katharina Spieß spielt die Familie als erster Bildungsort eine zentrale Rolle. Hier lernen Kinder soziale Interaktion, Kommunikation und Beziehungsfähigkeit. Wenn Smartphones diese gemeinsamen Momente dauerhaft unterbrechen, verändert das den Familienalltag spürbar.

Tatsächlich zeigen auch internationale Studien seit Jahren, dass häufige Smartphone-Unterbrechungen im Familienleben die Aufmerksamkeit, Gesprächsqualität und emotionale Bindung beeinträchtigen können. In der Forschung wird dabei teilweise bereits vom sogenannten „Technoference“-Effekt gesprochen – also von digitalen Störungen zwischenmenschlicher Beziehungen.

Ungewöhnlich große Einigkeit

Bemerkenswert an der BiB-Studie ist vor allem der breite gesellschaftliche Konsens. Bei Themen wie künstlicher Intelligenz, Datenschutz oder sozialen Medien gehen die Meinungen oft stark auseinander. Beim Wunsch nach weniger Smartphone-Zeit scheint dagegen eine ungewöhnlich große Einigkeit zu bestehen.

Das deutet auf eine wachsende digitale Erschöpfung hin. Viele Menschen erleben offenbar selbst, wie schwer es geworden ist, konzentrierte Familienzeit ohne ständige Ablenkung zu gestalten.

Gerade Eltern stehen dabei unter besonderem Druck. Smartphones dienen heute nicht nur der Unterhaltung, sondern auch der Organisation des Alltags, beruflicher Kommunikation und sozialer Vernetzung. Deshalb greift es zu kurz, allein individuelles Fehlverhalten zu kritisieren. Vielmehr zeigt die Studie, dass Familien heute in einer digitalen Dauerverfügbarkeit leben, der sich viele nur schwer entziehen können.

Aussagekraft der Studie: wichtiges Signal, aber begrenzte Datenlage

Die Ergebnisse liefern interessante Hinweise auf gesellschaftliche Einstellungen, haben jedoch auch Grenzen. Bei der Untersuchung handelt es sich um eine Pilotstudie mit vergleichsweise kleiner Stichprobe von 415 Personen. Aussagen über tatsächliches Verhalten lassen sich daraus nur eingeschränkt ableiten.

Hinzu kommt: Die Studie misst Einstellungen zur Smartphone-Nutzung, nicht die reale Bildschirmzeit oder konkrete Auswirkungen auf Kinder. Menschen neigen zudem dazu, sozial erwünschte Antworten zu geben – insbesondere bei Erziehungsthemen.

Dennoch ist die Untersuchung relevant, weil sie einen gesellschaftlichen Trend sichtbar macht: Immer mehr Menschen scheinen den Wunsch nach bewussterem Medienkonsum zu teilen – gerade im Familienleben.

Weniger Bildschirmzeit beginnt bei Erwachsenen

Die zentrale Botschaft der Studie ist eindeutig: Medienerziehung funktioniert nur glaubwürdig, wenn Erwachsene selbst einen bewussten Umgang mit Smartphones vorleben.

Für Familien bedeutet das nicht zwangsläufig vollständigen Handyverzicht. Schon kleine Veränderungen können den Alltag entspannen – etwa handyfreie Mahlzeiten, feste Familienzeiten ohne Bildschirm oder bewusste Gesprächsmomente ohne digitale Ablenkung.

Die Studie des BiB zeigt damit vor allem eines: Die Diskussion über gesunde Mediennutzung muss stärker die Erwachsenen einschließen. Denn Kinder orientieren sich weniger an Regeln als an dem Verhalten, das sie täglich beobachten.



Digitale Bildung beginnt bei den Erwachsenen

Digitale Mediennutzung beginnt nicht bei Kindern, sondern bei den Erwachsenen. Kinder erleben täglich, wie Eltern und

pädagogische Fachkräfte mit Smartphones, Tablets und digitalen Angeboten umgehen – und übernehmen dieses Verhalten. Die Streitschrift plädiert deshalb für mehr Selbstreflexion, bevor digitale Medien vorschnell zum festen Bestandteil früher Bildung werden. Sie beleuchtet Chancen und Risiken differenziert und fragt, was Kinder wirklich stärkt – und was ihrer Entwicklung schaden kann.

Armin Krenz
Medienkompetenz beginnt mit der Sach- und Selbstkompetenz bei den Erwachsenen und nicht zuvorderst „am“ Kind!
Broschüre, 28 Seiten
ISBN: 9783963046193
5 €