

# **TATORT**

## **DIGITALES KINDERZIMMER**

**Von Kindern, die sich  
nicht mehr spüren**

**LUDMILA SCHINDLER**

© 2026 Ludmila Schindler

Lektorat: Anna Derndorfer

Coverbild: Alexander Maurer, mithilfe von midjourney

Buchgestaltung: Buchschmiede von Dataform Media GmbH

Illustrationen: istock.com

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH

Julius-Raab-Straße 8, 2203 Großengersdorf, Österreich

[www.buchschmiede.at](http://www.buchschmiede.at) – Folge deinem Buchgefühl!

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:

[info@buchschmiede.at](mailto:info@buchschmiede.at)

ISBN:

978-3-99192-363-3 (Hardcover)

978-3-99192-365-7 (Softcover)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Für  
**Julian & Oskar**

**Verlag Sinnzentrierte Pädagogik**



# Geleitwort Mag. Dr. Bardia Monshi

Was braucht der Mensch? Und was braucht ein Kind?

Diese Fragen sind so alt wie die Menschheit selbst. Auf sie gibt es unzählige Antworten – stets geprägt von der jeweiligen Zeit. In einer Welt sozial-medialer Verführungen sind wir Eltern, und eigentlich alle Erwachsenen, gefordert, Antworten zu finden, die die Zukunft unserer Kinder schützen. Für diese Antwortfindung tragen wir Verantwortung.

**Ludmila Schindler** nimmt diese Verantwortung aufgrund ihrer Expertise und jahrzehntelangen Erfahrung an. In diesem Buch stellt sie nicht nur zeitgemäße Fragen, sondern findet vor allem zeitlose Antworten.

Die digitale Welt wirkt auf das kindliche Gehirn ähnlich wie eine Substanz, die beruhigt, betäubt und zugleich das Verlangen nach mehr verstärkt. Wenn Kinder sich nicht mehr spüren, dann nicht, weil sie sich gegen die Welt stellen, sondern weil sie sich im Lärm der Reize selbst aus dem Blick verloren haben.

Genau hier setzt **Ludmila Schindler** an. Was sie in diesem Buch zeigt, ist weit mehr als eine Problembeschreibung. Es ist eine Einladung, kindliche Entwicklung wieder in ihrer Tiefe zu betrachten – als körperlichen, sinnlichen, emotionalen und sozialen Prozess. Sie führt uns in Klassenräume, die längst zu Spiegeln unserer Zeit geworden sind: Räume, in denen Müdigkeit, Überreizung, Aggression und Angst nicht als Störungen erscheinen, sondern als Botschaften eines überforderten Schulsystems, überforderter Beziehungen und überforderter kindlicher Nervensysteme.

Gleichzeitig zeigt **Ludmila Schindler** Wege hinaus aus dem Digitalen und zurück zu uns selbst. In eine Welt, in der wir zeitlos wichtige Selbstverständlichkeiten wiederentdecken:

- Bewegungserfahrungen, in denen wir uns als Teil der Natur erleben
- Daseinserfahrungen, in denen wir wieder zu Sinnen kommen
- Handlungen, in denen Hände nicht nur tippen und wischen, sondern wieder formen und gestalten
- Kommunikation ohne Emojis, dafür mit echten Gefühlen
- Beziehungen mit weniger Likes, dafür mit echter Zuwendung

Dieses Buch ist keine Anklage. Es ist ein Hoffnungsbuch. Denn so tief die Spuren digitaler Verwahrlosung manchmal sind: Kinder besitzen eine bemerkenswerte Fähigkeit zur Heilung. Reicht man ihnen die Hand, finden sie den Weg zurück – zu ihrer Neugier, ihrer Fantasie, ihrem Körper, ihrer Sprache, ihren Gefühlen, zu sich selbst.

Ich wünsche Ihnen beim Lesen dieses wichtigen Buches nicht nur Erkenntnisse, sondern auch Mut:

Mut hinzuschauen.

Mut, neue Wege zu gehen.

Mut, Ihrem Kind jene Räume zurückzugeben, die kein Gerät ersetzen kann – Räume der Nähe, des Dialogs, des Spiels und der echten Lebensfreude.

Denn in all dem, was **Ludmila Schindler** beschreibt, liegt eine tiefe Wahrheit verborgen:

Kinder werden stark, wenn sie gestärkt werden, um sich später selbst stärken zu können.

Nicht durch eine App.

Sondern durch... UNS.

*Autor: Mag. Dr. Bardia Monshi*

*Geschäftsführer Institut für Vitalpsychologie*

# VORWORT: VON KINDERN, DIE SICH NICHT MEHR SPÜREN

Mein Klassenzimmer in Wien ist längst mehr als ein Ort des Lehrens und Lernens geworden – es ist eine Art Notaufnahme für Kinderseelen, die in der digitalen Welt verloren gegangen sind. Seit 17 Jahren arbeite ich als Sonderpädagogin in Integrationsklassen an Volks- und Mittelschulen, doch was ich in den letzten Jahren erlebe, hat meine Arbeit grundlegend verändert: Ich bin nicht mehr nur Lehrerin, ich bin zur Therapeutin für eine neue Art von Störung geworden: die **digitale Verwahrlosung**.

Dieses Buch ist kein weiterer theoretischer Ratgeber. Es ist ein Bericht von der Frontlinie. Es handelt von Kindern, die mit leeren Blicken in der Klasse sitzen, deren Körper anwesend sind, deren Geist aber in einer Parallelwelt voller Monster, Gewalt und sexualisierter Inhalte gefangen ist. Es handelt von „**Monstern im Kopf**“, die so real sind, dass ein Zehnjähriger in Tränen ausbricht, weil in seinem geistigen Auge während des Unterrichts ein schwarzer Mann seine Familie ermordet.

Ich sehe die **körperlichen Folgen** dieser Verwahrlosung jeden Tag:

- Kinder, die nicht mehr gerade sitzen können, weil ihre Rückenmuskulatur durch stundenlanges Lümmeln mit dem Smartphone geschwächt ist.

- Kinder, die um 11 Uhr morgens einschlafen, weil sie die Nacht mit Online-Spielen verbracht haben.
- Kinder, die einen Stift nicht richtig halten können, deren Hände nur die Wischbewegung auf einem Bildschirm kennen.

Ich erlebe die **emotionalen und sozialen Verheerungen**:

- Achtjährige, die in der Puppenecke sexuelle Szenen nachspielen, die sie nie hätten sehen dürfen.
- Kinder, die kein „Nein“ akzeptieren, die jede Grenze mit Aggression und Wut überschreiten, weil sie es nicht anders gelernt haben.
- Achtjährige, die mir stolz ihr neues Spiel „Scary Teacher“ zeigen oder von der Horrorserie „Stranger Things“ erzählen und kurz darauf Tic-Störungen entwickeln.
- Die wohl erschütterndste Begegnung war mit einem achtjährigen Jungen, der mir während einer Einzelsitzung erklärte: „*Seit mein Bruder auf der Welt ist, ist für mich alles schlechter geworden. Ich werde ihn noch vor seinem 6. Lebensjahr töten.*“ Sein Trauma begann, als er mit drei Jahren das Smartphone seines Vaters bekam, um „beruhigt“ zu werden, während die Mutter sein Geschwisterchen zur Welt brachte.

## **Dieses Buch ist mein Appell, nicht länger wegzuschauen.**

Ich zeige Ihnen nicht nur die erschreckende Realität dieser „digitalen Dämonen“, sondern stelle Ihnen ebenso meinen therapeutischen Ansatz vor, den ich in jahrelanger Arbeit entwickelt habe. Es ist ein Ansatz, der auf Vertrauen und Beziehung, unbedingtem Glauben an das Kind und der Rückeroberung der realen Welt mit allen Sinnen basiert. Ich zeige, wie ich Kindern helfe, sich selbst wieder zu spüren, ihre Stärken und Talente zu entdecken, an sich zu glauben und die Monster in ihren Köpfen zu vertreiben. Meine Fallbeispiele aus dem direkten Umgang mit Kindern sollen Ihnen, geschätzte Leserinnen und Leser, als Input dienen, wie es gelingen kann, Wunden, die aus der digitalen Verwahrlosung resultieren, wieder zu heilen und den Kindern Halt in einer realen Welt zu geben.

Wir können den digitalen Tsunami, welcher die Kinderzimmer täglich mit für die Entwicklung gefährlichen Inhalten überschwemmt, nicht aufhalten. Aber wir können unseren Kindern das Schwimmen in dieser stürmischen Zeit beibringen. Wir können ihnen helfen, im digitalen Meer nicht unterzugehen, sondern als gestärkte, resiliente und (mit-)ühlende Wesen wieder aufzutauchen. Dafür müssen wir uns ihrer annehmen. Nicht irgendwann. Sonder jetzt. Ersetzen wir die künstliche Intelligenz durch kindliche Intelligenz, die sich in der Realität beweisen möchte. Kämpfen wir für die Kinderrechte, die von der Tech- Industrie mit Füßen getreten werden. Dieser Kampf beginnt im Kinderzimmer und er ist noch nicht verloren.

*Ludmila Schindler  
Wien, Dezember 2025*

# **Meine Expertise: Warum ich weiß, wovon ich in diesem Buch schreibe**

Mein gesamter Werdegang hat mich darauf vorbereitet, mit psychisch extrem belasteten Schülerinnen und Schülern zu arbeiten. Meine Ausbildungen sind das Fundament für die praxiserprobten Methoden, die ich mit Ihnen teile.

**Sie profitieren von meinem akademischen Wissen und aus  
meinem langjährigen praktischen Erfahrungsschatz.**

Durch mein Pädagogik- und Sonder- und Heilpädagogikstudium mit psychologischem und psychiatrischem Schwerpunkt sowie aufgrund meiner langjährigen Praxiserfahrung im Schulsystem, kann ich die komplexen Störungsbilder hinter auffälligem Verhalten entschlüsseln. Ich helfe Ihnen zu verstehen, was *wirklich* hinter den Verhaltensweisen steckt.

Als zertifizierte Krisen- und Traumaberaterin kenne ich die größten Herausforderungen im Klassenzimmer. Ich zeige Ihnen anhand von eigenen Beispielen, wie Sie sicher und stabilisierend mit traumatisierten Schülerinnen und Schülern umgehen.

Meine Ausbildungen zur Trainerin in der Erwachsenenbildung und psychosozialen Beraterin liefern die konkreten Techniken für Kommunikation, Konfliktmanagement und Beziehungsaufbau, die im Schulalltag sofort funktionieren.

In diesem Buch kombiniere ich mein akademisches Wissen mit den wirksamsten Konzepten aus Beratung und Traumapädagogik. Sie erhalten damit anwendbares Wissen aus erster Hand – direkt aus meiner täglichen Praxis.

Als Mutter, Pädagogin, Sonderpädagogin, Elternberaterin, Erwachsenenbildnerin, wissenschaftliche Mitarbeiterin an Studien im Bildungsbereich und ehemalige stellvertretende Obfrau im Elternverein im Gymnasium meiner Söhne kenne ich das Schulsystem aus vielen Blickwinkeln. Es gibt keinen Grund hier etwas zu beschönigen, zu idealisieren oder zu kritisieren und zu dramatisieren. Es gibt jedoch einen Grund, genauer hinzuschauen und Kinder in der Schule zu beobachten aufgrund der zunehmenden Verhaltensprobleme, mit denen die Pädagogen in immer größerem Ausmaß konfrontiert werden.

„Sie spüren sich nicht mehr, unsere Schüler!“, sagte mir am Telefon eine Schulleiterin, als ich das Manuskript vollendet hatte. Da wusste ich, dass dieses Buch zur richtigen Zeit herausgebracht wird. Denn das, was ich in diesem Buch beschreibe, ist auf den Schulgängen nicht mehr zu übersehen.

Kindliche Zombies mit fehlender Selbstwahrnehmung und mit Wahrnehmungsstörungen schleichen – von der Öffentlichkeit unbemerkt – durch die Schulgänge, ähnlich wie die Gestalten, auf die sie in den Online-Spielen treffen und die ihnen in Wirklichkeit Angst einjagen und Schlafstörungen verursachen. Mitunter treten Angstzustände mitten im Unterricht auf, die dringender Abklärung bedürfen.

Die von der Politik verschwiegene Zunahme an Angststörungen und Panikattacken bei Kindern im Volksschulalter hat jetzt schon große Auswirkungen auf die Psychodynamik im Klassenzimmer. Solche Kinder sind sehr verschlossen und können nur

schwer erreicht werden, denn sie sind traumatisiert. Die Traumatisierung findet meistens im familiären Umfeld statt und sehr oft durch das in die kindlichen Hände oft zu früh überreichte neueste Smartphone. Kinder, die mit dem hektischen Schulklima nicht zureckkommen, weil sie gesättigt sind von der Reizüberflutung der virtuellen Welt, sorgen für Kopfzerbrechen bei Freizeitpädagogen, die für die Nachmittagsbetreuung und Freizeitgestaltung nach dem Unterricht zuständig sind.

In meinen Fortbildungsseminaren für Freizeitpädagogen werden immer mehr Fragen zum Umgang mit Schülern gestellt, statt sich mit mir neue und kreative Freizeitideen für die unterrichtsfreie Zeit in Klassenräumen und im Freien auszudenken. Es scheint, als müssten sich alle, die im Schulsystem tätig sind, zu Schulpsychologen und Kinderpsychiatern fortbilden, die auf schwere Traumata spezialisiert sind, um die gravierenden Verhaltensauffälligkeiten nicht nur zu verstehen, sondern damit auch umgehen zu können.

Ein 8-jähriger Bub erzählte mir begeistert von einem 500 Euro teuren Geschenk und zeigte mir ein Foto davon auf seinem Smartphone. Das Geschenk, das er stolz zeigt, ist eine Drohne. Während ich ihm einen Bleistift und einen Radierer borgen muss, damit wir im Mathematikbuch weiterkommen, träumte das bei mir in der Förderstunde sitzende Kind davon, mit der Drohne seine nächsten Höhenflüge zu absolvieren. Im Turnsaal wird dieser Bewegungsmangel deutlich sichtbar. Einen Ball mit beiden Händen fangen, mit einer Hand werfen, auf einer Sprossenwand die ersten Stufen mutig hochklettern, löst Höhenängste aus, weil die Kinder diese Erfahrungen am Spielplatz nicht gemacht haben. Der minderjährige stolze Besitzer einer Drohne erzählte im gleichen Satz, dass er am Vorabend erst um Mitternacht schlafen gegangen ist und um fünf Uhr in der Früh wieder wach war. Ein

9-jähriger Schüler erzählte mir stolz, dass er täglich nach der Schule bis 19 Uhr ein Computerspiel spielt. Es handelt vom Beiseitigen von Gegnern, von Autodiebstählen und der Zerstörung von Autos, aber auch von Sprengungen von Polizeirevier mit sprengstoffbeladenen Tanklastern. Das Essen, das ihm seine Mutter zubereitete, nimmt er zu sich, während er am Handy spielt, erzählte er. Auf meine Frage, wann er einschläft, sagt er: „Um eins.“ Diese Einschlafzeiten sind bei Schülern im Volksschulalter keine Seltenheit. Deshalb frage ich mich, ob die Kinder, die in Volksschulklassen sitzen, genügend Schlaf haben.

Seit vielen Jahren erkläre ich die vorgenommenen Themen der Wochenpläne mit allen mir zur Verfügung stehenden Fördermaterialien und meistens nicht auf einem Sessel sitzend, sondern auf einem Teppich. Denn die meisten meiner Schüler können nicht ruhig am Sessel sitzen. Die Knie schlittern im Sekundentakt hin und her. Immer wieder fällt der Bleistift aus der Hand auf den Boden, regelmäßig erinnere ich die Schüler daran, dass sie zwei Arme haben, die sie zur Aktivierung der beiden Gehirnhälften brauchen.

Die Konzentrations- und Aufmerksamkeitsspanne vieler Kinder ist mein größtes Hindernis und ein Wettkampf mit der Zeit. Es geht nichts mehr rein in einen Kopf, der voll ist von irritierenden und verstörenden Bildern aus der virtuellen Welt, die das kindliche Gehirn nicht verarbeitet hat. Bei der Eingabe der Namen von Onlinespielen und -videos, die meine Schüler auf meinem Handy tippen, um mir ihr neuestes Video vorzustellen, passieren keine Rechtschreibfehler. „Wicked witch“ und „Roblox-Brookhaven“ werden richtig getippt. Das englische Vokabular wird besser beherrscht als die deutsche Sprache, in der sie unterrichtet werden.

Weltweite Warnungen vor offenen Spieleplattformen wie „Roblox“ als gefährlichen und zu lange unterschätzten digitalen Spielort für Kinder, vor der Droge „TikTok“, das auf erschreckende Art und Weise im Rekordtempo süchtig macht, vor der Ausbeutung kindlicher Emotionen durch Techkonzerne, vor Snapmaps, die den Standort jedes Kindes lokalisieren können und vor der künstlichen Intelligenz, die demnächst auch die Schulen erobern wird, überlasse ich Experten, die sich in den letzten drei Jahren immer öfters in der Öffentlichkeit zu Wort melden oder Initiatoren, die sich für eine Smartphone-freie Zeit bis zum neunten Pflichtschuljahr aussprechen.

Wir befinden uns mittlerweile in einer Zeit, in der verschiedene Elternbewegungen entstehen, um Unterschriften für Social-Media-Verbote für unter 16-Jährige zu sammeln oder wo ein Lehrer, der drei Wochen lang seine Schüler dazu brachte, ihre Smartphones zuhause zu lassen, eine Sensation darstellt und es bis in die Schlagzeilen im Fernsehen und in einer Tageszeitung brachte.

Sind wir wirklich so machtlos gegenüber dieser digitalen Entwicklung? Haben wir verlernt, selbst gegenzusteuern und autonome Entscheidungen zu treffen, was zu geschehen hat? Ist die Ohnmacht gegenüber dem digitalen Fortschritt so groß, dass wir gelähmt sind und nicht wissen, in welche Richtung wir ausweichen können? Unsere Passivität geht auf Kosten unserer Kinder. Je länger die Erwachsenen kein Erziehungskonzept für sich finden, umso länger bleiben unsere Kinder vor den Bildschirmen sitzen. Die Anleitungen für den Alltag der Kinder kommen aus der virtuellen Welt. Die Avatare auf den Bildschirmen teilen mit, wo es entlanggeht, während sich die Eltern mit sich selbst, ihrem Handy und dem Verlust ihrer Verantwortung beschäftigen. Genau davon handelt dieses Buch.

Haben wir auf unsere Kinder vergessen?

Alles, was Ihr Kind in den ersten Lebensjahren zuhause ausprobiert und kennenernt, bildet die Grundlage zur Beherrschung der Grundkompetenzen wie Schreiben, Lesen und Rechnen. Es lernt durch Greifen zu begreifen. Jede körperliche Aktivität regt das sich noch in der Entwicklung befindliche Gehirn an, Erfahrungen zu speichern. Um uns herum sind zahlreiche Erfahrungs- und Erlebnisräume, die sich u.a. in folgenden Tätigkeiten zeigen könnten: Beim Spaziergang die Schuhe zubinden üben, beim gemeinsamen Kochen den Teig mit beiden Händen ausrollen, das Backpapier mit einer Schere schneiden, das Besteck abzählen, die Tischserviette falten, die Teller absevieren und in den Geschirrspüler einsortieren, das Geschirrtuch in die Waschmaschine einlegen, Wäsche aufhängen und zusammenlegen, der kleinen Schwester die Zöpfe flechten, mit Papa die Schuhe im Vorzimmer abzählen, für die Mama die Post öffnen, mit dem Opa Schach spielen, mit der Oma die Frittaten schneiden.

Der Haushalt ist der beste Ort zur ganzheitlichen Förderung der Kinder.

Die Initiative muss von den Erwachsenen ausgehen, damit das Kind Vorbilder für das Zurechtfinden in der Welt hat und um sich in einem geschützten Rahmen bewegen zu können. Diesen geschützten Raum verlassen Kinder, sobald sie sich in ihrem Kinderzimmer mit dem Smartphone zurückziehen. Das tun sie, auch wenn die Eltern schlafen.

Ergreifen Sie die Initiative! Dann greift das Kind nicht nach dem Handy. Das ist der erste gesunde Schritt auf dem Weg in die Schule! Wir müssen nicht jeden Handgriff den Elementarpädagogen in den Kindergärten und den Lehrern an Schulen überlassen. Das Schulsystem kann entlastet werden, wenn es sich Aufgaben widmet, die das Kind auf seinen weiteren schulischen Weg begleiten und nicht, wenn es an Entwicklungsrückständen arbeitet, die nur noch von Sonderpädagogen, Heilstättenpädagogen, Sprachheilpädagogen, Schulpsychologen, Sozialarbeiterinnen und Beratungslehrern repariert werden können. Sie als Eltern sind in erster Linie für Ihre Kinder zuständig. Übernehmen Sie Verantwortung und ermöglichen Sie Ihrem Kind eine geschützte und sichere Kindheit, in der fantasievolles und kreatives Lernen und Begreifen entstehen darf. Die Zunahme an psychischen Erkrankungen im Kindes – und Jugendalter ist das Ergebnis einer Generation, die sich – besonders in Krisenzeiten – selbst überlassen wurde und sich in die virtuelle Welt flüchtete, vor deren Gefahren zwar gewarnt, jedoch nichts unternommen wird. Für viele Kinder und Jugendliche ist es bereits zu spät. Viele von ihnen brauchen Sofortmaßnahmen, um sie zu retten und um sie aus dem digitalen Dschungel, in dem Dschungelgesetze herrschen, herauszuholen und in ein normales Leben zu integrieren.

Nach dem neunten Pflichtschuljahr stehen pubertierende Jugendliche auf der Straße, die alle ihren Blick in eine Richtung haben: auf ihr Smartphone. In Schulen vertrauen sie sich ihren Lehrern an und teilen diesen mit, dass ihre durchschnittliche tägliche Bildschirmzeit zehn Stunden beträgt. Darauf sind sie stolz. Die Wischreflexe funktionieren, der Kreuzstich und das Häkeln hingegen bei der Hälfte der Klasse über Monate hinweg nicht, trotz Videos und Einzelerklärungsversuchen. Für die Lesenacht

wird ein gemeinsames Frühstück vorbereitet, ein Schüler wird zum Brotschneiden eingeteilt. Beim Schneiden hält er das Messer verkehrt, nämlich mit der Schneide nach oben. Bei Kartenspielen „Elfer raus“ müssen Karten angelegt werden. Statt der 8 zur 9 hinzulegen, wird die 13 angelegt. Es handelt sich bei diesen hier erwähnten Beispielen nicht mehr um Kinder im Volksschulalter. Verstehen Tech-Unternehmer die Jugend von heute besser als wir Pädagogen?

Diese für alle unbefriedigende Situation ist der Nährboden für radikale Entscheidungen, die Jugendliche in ihrer Orientierungslosigkeit und auf der Sinnsuche treffen und die nicht selten demokratiegefährdend sind, weil sie mit dem Begriff „Demokratie“ nichts anfangen. Bildung schützt vor Indoktrination, Einflussnahme und Manipulation durch andere, die vielversprechende Lösungen versprechen. Bildung schärft die Sinne für Produktivität statt für Destruktivität. Minderwertigkeitsgefühle entstehen bei jungen Menschen durch die Erkenntnis, nichts zu können und sich nicht gebraucht zu fühlen. Ohne jegliche Kompetenzen fehlt ihnen der Glaube an sich selbst, also beginnen sie an das zu glauben, was ihnen andere einsagen. Die Fähigkeit zu unterscheiden, was falsch oder richtig ist, wird nicht durch Konsumation von digitalen Inhalten ausgebildet, sondern durch Erwachsene, die Werte vermitteln. Wenn Kinder und Jugendliche in einem Zustand in die Schule kommen, der die Vermittlung dieser Werte nicht mehr ermöglicht, dann haben wir sie als nächste Generation verloren. Welche Entscheidungen wird diese verlorene Generation für uns treffen? Wie wird sie die Gesellschaft verändern? Wenn wir jetzt keine Entscheidungen treffen, dann übergeben wir die weitere gesellschaftliche Entwicklung in die Hände von Personen, die sich nicht um die Würde des Menschen kümmern, weil sie keine

Prinzipien haben. Ethische Normen, die den gesellschaftlichen Zusammenhalt garantieren, verlieren ihre Gültigkeit.

Die Auswirkungen der digitalen Welten, in denen sich Kinder und Jugendliche stundenlang bewegen und die stundenlang aufgesaugt werden, zeigt sich im Umgang miteinander, sowohl in den Klassen als auch auf dem Weg zur Schule und nach Hause. Täglich betrete oder verlasse ich das Schulhaus und gehe dabei an Kindern vorbei, die mich nicht einmal bemerken, sodass eine Begrüßung oder eine Verabschiedung meinerseits überhört wird. Dafür darf ich die Eltern immer wieder darauf hinweisen, jährliche Kontrollen bei Augenärzten durchführen zu lassen, weil immer mehr Kinder mit Sehschwächen ihre Schullaufbahn starten und mit der Nase am Heft ihre ersten Buchstaben kritzeln. Vorsichtshalber mache ich auch auf einen Besuch beim HNO-Arzt aufmerksam und noch behutsamer aufgrund der Fußfehlstellungen, die ebenfalls immer häufiger zu beobachten sind, auf eine Visite beim Orthopäden. Ich berate Eltern gerne. Hauptsache es geschieht was. Doch auch bei den Kinderärzten herrscht ein Personalmangel. Welche neue Generation an jungen Menschen wächst hier heran? Inwiefern können diese zukünftig für die Gesellschaft nützlich sein, wenn sie körperliche, seelische und emotionale Wracks werden, die sich nicht artikulieren und in die Bedürfnisse andere Mitmenschen einfühlen können? Alles, was man ihnen bisher beibringen wollte, ist „doof“.

Die Zunahme an Depressionen im Kindes- und Jugendalter ist auch mit einer Zunahme des Sinnlosigkeitsgefühls zu erklären. Wo haben die Jugendlichen von heute die Möglichkeit, sich nützlich zu fühlen und einen Sinn in ihrem Tun zu erspüren, der ihnen ihre Bedeutung für die Gesellschaft sichtbar macht?

Ein To-do-Bogen, der eine Vielzahl an praktisch erprobten Beschäftigungs Ideen beinhaltet, unterstützt Sie am Ende des Buches dabei, Ihr Kind behutsam zu mehr realen Erlebnissen zu begleiten und gleichzeitig zu fördern. Der zusätzliche Abenteuer-Pass ist als Idee für Eltern und Pädagogen gedacht und ermöglicht es Kindern, sich selbst auf motivierende Weise zu reflektieren, selbst aktiv zu werden und Schritt für Schritt mehr Offline-Zeit in ihren Alltag zu bringen. Intrinsische Motivation und Selbstermächtigung sind wertvolle Werkzeuge für eine sinnvolle Gestaltung des eigenen Tagesablaufs, der vor der Entstehung von Suchtverhalten schützt.

**Anmerkung zum Schluss:** Alle Namen in diesem Buch wurden geändert, und sind somit frei erfunden. Die – oft erschreckenden – Fallbeispiele hingegen lassen sich tatsächlich so in unseren Klassenzimmern wiederfinden und habe ich selbst erlebt.