

# Wie viel ist gut für dich? Feste Bildschirmzeiten gemeinsam vereinbaren

Eltern erziehen Kinder zu einem verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien. Dazu gehört nicht nur, dass sie sich mit den Inhalten auskennen, auf die sie im Netz stoßen. Medienkompetenz bedeutet auch zu erkennen, wann es Zeit für eine Spiel- oder Filmpause ist und dass eine zu lange Bildschirmzeit für das eigene Wohlbefinden schädlich sein kann. Besser als strikte Verbote sind hierfür klare Regeln und vor allem das Gespräch mit den Kindern über ihre digitalen Aktivitäten. So können Heranwachsende ihre eigenen Erfahrungen machen und daraus lernen – gemeinsam mit ihren Eltern.

Kinder wachsen in einer digitalen Welt auf. Neue Medien bieten ihnen viele Möglichkeiten, zu lernen, zu spielen und zu entdecken. Die Digitalisierung stellt Familien vor neue Herausforderungen: Wie kann es in Zeiten der ständigen Erreichbarkeit gelingen, das analoge Leben nicht zu vernachlässigen? Viele Eltern machen sich Sorgen, dass [Smartphones](#), [Computer und Konsolen](#) ihren Kindern schaden, dass sie [süchtig danach werden](#) und andere Interessen in Vergessenheit geraten. Bildschirmzeiten sind deshalb oft Streitthema innerhalb der Familie. Die folgenden Tipps helfen Eltern, ihren Kindern einen verantwortungsvollen Umgang mit Medien zu vermitteln und ein gutes Gleichgewicht zwischen digitalen und analogen Interessen zu finden.

## Feste Bildschirmzeiten geben Orientierung

**Bei jüngeren Kindern bis zehn Jahre** sollten Eltern darauf achten, dass ein tägliches Maß bei der Bildschirmnutzung nicht überschritten wird. Es ist wichtig, dass den Heranwachsenden genügend Zeit für analoge Erfahrungen bleibt. Die Nutzung digitaler Medien für die Schule ist bei den Bildschirmzeiten nicht anzurechnen. SCHAU HIN! empfiehlt folgende Richtwerte zur Orientierung:

- bis fünf Jahre: bis eine halbe Stunde Bildschirmzeit am Tag
- sechs bis neun Jahre: bis zu einer Stunde Bildschirmzeit am Tag

**Bei älteren Kindern ab zehn Jahre** empfiehlt es sich, ein wöchentliches Zeitkontingent zu vereinbaren. Kinder können so ihre eigenen Erfahrungen machen: Wird die vereinbarte Zeit an nur zwei Tagen verbraucht, bleiben die Bildschirme für den Rest der Woche dunkel. So lernen Kinder, sich ihre Ressourcen vorausschauend einzuteilen und ein gesundes Maß zu finden. Eine Orientierung bietet folgende Faustregel:

- zehn Minuten Medienzeit pro Lebensjahr am Tag oder
- eine Stunde pro Lebensjahr in der Woche

## Nutzungszeiten müssen eingehalten werden

Wichtig ist, dass die aufgestellten Regeln eingehalten werden. Dabei helfen Klassiker wie die Eieruhr neben dem Bildschirm oder auch verbindlich festgehaltene Absprachen etwa in einem [Mediennutzungsvertrag](#) zwischen Eltern und Kindern. Möglich ist auch, Zeitbegrenzungen im Betriebssystem (PC, [Android](#) und [iOS](#)), durch externe [Jugendschutzsoftware](#) (auch mobil), bei [Spielkonsolen](#) und in der Spielsoftware selbst einzustellen. Solche technischen

Hilfsmittel sollten jedoch nur zu Beginn oder über kurze Zeiträume zum Einsatz kommen. Nachhaltiger ist es, wenn Kinder lernen, sich an Absprachen zu halten. Jüngeren Kindern können technische Zeitbegrenzungen helfen, ein Gefühl für die vergangene Zeit zu entwickeln. Je älter sie werden, desto wichtiger sind jedoch Freiheiten und Selbstständigkeit. Es zahlt sich daher aus, vor Beginn der Pubertät einen bewussten Umgang mit Bildschirmzeiten zu etablieren.

## **Routinen helfen im Alltag**

Legen Sie Benimmregeln für die Nutzung von mobilen Geräten fest: Im Schulunterricht und bei den Hausaufgaben muss das Smartphone weggepackt werden, beim gemeinsamen Essen hat es nichts zu suchen und auch nicht auf dem Tisch zu liegen. Ein bis zwei Stunden vor dem Schlafengehen hat das Smartphone Sendepause. Das sind Beispiele für Routinen, die den Alltag mit Medien strukturieren. Gute Erfahrungen machen auch Eltern, die handyfreie Tage einführen – an die hält sich dann die ganze Familie. Auch bei Konsolen- und PC-Zeiten helfen feste Routinen: Zum Beispiel wird erst nach den Hausaufgaben und nur bis zum Abendessen gespielt. Danach ist Zeit für andere Interessen oder die Familie. Eltern kennen die Gewohnheiten ihrer Kinder am besten und können entscheiden, welche Vereinbarungen gut in den Alltag passen.

## **Auf Anzeichen achten**

Eltern, die wissen, was genau ihre Kinder mit digitalen Medien machen, welche Seiten sie mögen oder welche Spiele sie spielen, können frühzeitig über Risiken und [Möglichkeiten der Nutzung](#) aufklären. Wenn neue Spiele oder Apps gemeinsam ausprobiert und angesagte YouTuberInnen und Serien auch mal von der ganzen Familie geguckt werden, können sie auch kritisch eingeschätzt und hinterfragt werden. Nicht nur wie lang Kinder Bildschirmmedien nutzen ist bedeutsam, sondern auch warum: Langeweile vertreiben, Kontakt mit Freunden halten oder über Aktuelles im Bilde sein? Hinweise darauf, dass die Bildschirmmedien überhand nehmen, sind die Vernachlässigung von Schulpflichten, der Rückzug von anderen Aktivitäten und Interessen oder aus Freundschaften sowie starke Launenhaftigkeit oder Gereiztheit.

## **Vorbild sein**

Mit ihrer eigenen Mediennutzung können [Eltern ein gutes Vorbild](#) für ihre Kinder sein. Dabei hilft, sich auch einmal selbst kritisch zu fragen, wie oft welche Bildschirmmedien wozu genutzt werden. Kein Mensch muss immer erreichbar sein, das können Eltern ihren Kindern vermitteln. Auch ein gemeinsamer medienfreier Tag in der Woche oder ein gemeinsames Medienfasten können helfen, andere Interessen als Familie nicht aus den Augen zu verlieren.

## **Abwechslung bieten und bestärken**

Es ist wichtig, dass Kinder unterschiedliche Möglichkeiten der Freizeitgestaltung kennenlernen und digitale Medien nicht wahllos einsetzen. Kinder wachsen mit Bildschirmmedien auf, doch ihr Bewusstsein für dieses Thema muss noch geschärft werden. Das geschieht auch über Alternativen im realen Leben und viele Gelegenheiten, ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln und Schwierigkeiten meistern, aber Langeweile auch einmal aushalten zu können.

## Professionelle Hilfe suchen

Wenn Schule, Freunde, Sportverein, andere Hobbys oder Pflichten über mehrere Monate wegen digitaler, medialer Angebote vernachlässigt werden und die Kinder trotz negativer Konsequenzen nicht Abstand nehmen können, kann professionelle Hilfe nötig werden, beispielsweise bei einer Sucht- oder Erziehungsberatungsstelle in ihrer Nähe.

## Online-Challenges: Wie Eltern ihre Kinder schützen können

**Kleine Mutproben und Wettbewerbe sind schon immer ein fester Bestandteil der Kindheit. In der heutigen digitalen Welt haben diese eine neue Dimension erreicht: Unter dem Begriff „Challenges“ finden sich in sozialen Netzwerken sowohl harmlose und unterhaltsame als auch risikoreiche und gefährliche Herausforderungen. Für Heranwachsende sind diese Challenges oft faszinierend und verlockend. SCHAU HIN! erklärt, was Eltern über die Social-Media-Trends wissen müssen und worauf sie achten können, um ihre Kinder vor potenziellen Gefahren zu schützen.**

Social-Media-Challenges finden in Netzwerken wie [TikTok](#), [Instagram](#) oder [YouTube](#) statt. Das Grundprinzip ist einfach: Eine Aktion oder Aktivität wird gefilmt und online geteilt. Erreicht das Video große Aufmerksamkeit, versuchen andere, die Aktion nachzuahmen, und stellen ihre Version ebenfalls online. So entsteht ein Trend, zu dem über einen kurzen Zeitraum zahllose Videos gefilmt und hochgeladen werden. Die Herausforderung liegt für die Teilnehmenden darin, die Aufgabe genauso gut, besser oder auch ganz anders zu meistern als ihre VorgängerInnen und so durch viele Likes, Kommentare und das Teilen ihres Videos ebenfalls Aufmerksamkeit und Anerkennung zu erhalten.

Einige verbreitete Trends sind zum Beispiel Tanz-Challenges, bei denen NutzerInnen einen bestimmten Tanz nachmachen, oder lustige Challenges, bei denen andere Personen um Lachen gebracht werden sollen, diese aber gleichzeitig um jeden Preis versuchen, nicht zu lachen. Challenges in [sozialen Netzwerken](#) können immer auch Risiken bergen. Wenn Kinder und Jugendliche zum Beispiel gefährliche Stunts oder Mutproben durchführen, können schwere körperliche Schäden die Folge sein und die Challenge kann sogar lebensbedrohlich sein. Ein weiteres Problem können Challenges sein, die [Cybermobbing](#) oder [Belästigung](#) fördern, indem sie NutzerInnen dazu ermutigen, andere zu verletzen oder zu beleidigen.

## Der Reiz von Online-Challenges

Gerade bei Jugendlichen ist das Genre als Unterhaltung sehr beliebt: Es macht Spaß, anderen beim Absolvieren der Herausforderung zuzuschauen. Videos von Challenges werden geteilt, geliket und kommentiert. Nicht nur Stars, Medienpersönlichkeiten und [InfluencerInnen](#) nehmen daran teil, sondern auch Gleichaltrige, MitschülerInnen und FreundInnen. So sind Challenges auch im realen Leben schnell Gesprächsthema und stoßen auf Interesse. Vielen jungen NutzerInnen ist es wichtig, bei den neusten Internet-Trends mitreden zu können.

Viele Heranwachsende nehmen auch selbst an den Challenges teil. Letztlich sind Mutproben keine neuen Phänomene. Es geht darum, die eigenen Grenzen auszutesten. Etwa im Alter von zehn Jahren fangen Heranwachsende an, sich herauszufordern: Wie weit kann ich gehen mit welchen Folgen?

Gruppenprozesse unter Gleichaltrigen spielen dabei eine Rolle, dass sie selbst besonders herausfordernde Challenge meistern wollen. Wer dazugehören und Anerkennung erfahren möchte, muss unter Beweis stellen, wie angstfrei er/sie ist – dafür eignen sich Challenges in den Augen von Heranwachsenden gut. Für sie ist es ein Mittel, ihre Rolle in der Gruppe oder Klasse zu finden oder zu verfestigen. Für viele Kinder und Jugendliche ist das ein entwicklungspsychologischer Schritt beim Älterwerden.

Soziale Anerkennung messen Heranwachsende häufig an den [Likes](#) und Kommentaren auf ein Video. Die erhofften Reaktionen von anderen NutzerInnen sind der häufigste Grund für die Teilnahme an Challenges, hat eine [Studie](#) von TikTok von November 2021 gezeigt. Die Hälfte der Befragten Jugendlichen nannte sie sogar als einen der drei wichtigsten Gründe.

Und auch die Chance auf Bekanntheit und steigende FollowerInnenzahlen wirkt auf viele Heranwachsende verlockend. InfluencerInnen sind für sie [Vorbilder](#) und nicht wenige Jugendliche wünschen sich, [diesen Berufsweg selbst einzuschlagen](#). Deswegen hoffen einige, dass ihr Social-Media-Profil mit einem geposteten Challenge-Video viral geht.

## [Umgang mit Selbstinszenierung: Tipps für Eltern](#)

## **Risiken von Challenges**

Je spektakulärer, riskanter oder lustiger die Herausforderung ist, desto mehr Aufmerksamkeit bekommt das dazugehörige Video. Die Algorithmen, die darüber entscheiden, welche Inhalte in den Feeds der NutzerInnen angezeigt werden, reagieren auf die hohe Interaktionsrate und sorgen so dafür, dass solche Challenge-Videos häufiger angezeigt werden. Dies erhöht die Versuchung, selbst eine der riskanten Herausforderungen nachzumachen. Es ist wichtig, dass insbesondere junge NutzerInnen die möglichen Risiken sorgfältig abwägen, bevor sie sich an einer Challenge beteiligen.

- **Schädigendes Verhalten**

Bei einigen waghalsigen Herausforderungen setzen Teilnehmende ihre Gesundheit aufs Spiel: Für das vermeintlich eindrucksvollste Video führen NutzerInnen zum Beispiel absichtlich eine Ohnmacht herbei oder schlucken Waschmittelkapseln. Über solche Challenges wird immer wieder berichtet – es handelt sich allerdings um einzelne Extremfälle. In der Regel erkennen junge NutzerInnen, dass solche Challenges nicht nachgeahmt werden sollten. Die Nutzungsstudie von TikTok zeigt, dass Heranwachsende Challenges meist nicht vollkommen unbefangen begegnen, sondern Risiken abwägen, bevor sie daran teilnehmen. Als Strategien schauen sie zum Beispiel Videos von NutzerInnen an, die bereits mitgemacht haben, lesen Kommentare unter den Clips und sprechen mit FreundInnen darüber. Dennoch benötigen viele Heranwachsende Orientierung dabei, was zu weit geht –

oder wünschen sich diese sogar. Insgesamt sind sie für diese Art von Video empfänglicher sind als ältere NutzerInnen: Während der Entwicklung junger Menschen ist ihre Hemmschwelle herabgesetzt und ihr Risikoverhalten gesteigert.

- **Grenzüberschreitung**

Challenges, bei denen andere in Gefahr gebracht oder bloßgestellt werden oder fremdes Eigentum zerstört wird, sind problematisch – beispielsweise demütigende Streiche (engl.: „Pranks“). Eltern sollten ihren Kindern vermitteln, dass die Regeln eines guten Miteinanders online genau so gelten müssen wie offline und dass keine Grenzen Dritter für Videos überschritten werden dürfen. Das gilt auch für eigene Grenzen: Manche Challenges bestehen beispielsweise daraus, intime Details über sich selbst zu veröffentlichen oder etwas Peinliches in der Öffentlichkeit zu machen. Auch wenn dazu aufgerufen wird, sollten junge NutzerInnen nichts tun oder veröffentlichen, was sie nicht ohne die Aufforderung gepostet hätten.

- **Fremdnutzung**

Veröffentlichte Challenge-Videos können Hasskommentare auf sich ziehen oder von anderen NutzerInnen für [Cybermobbing](#) genutzt werden. Selbst bei lustigen und harmlosen Challenges gilt es deshalb, vorher genau zu überlegen, ob das Video so veröffentlicht werden kann oder ob es im Nachhinein unangenehm sein könnte. Wenn ein Clip zum Beispiel eine große Reichweite erzielt hat, weitergeteilt oder gespeichert wurde, ist es nicht mehr möglich, das Video zu löschen. Wichtig ist deswegen, Privatsphäre- und Sicherheitseinstellungen zu aktivieren und zu vereinbaren, nur Bekannte als FollowerInnen zu akzeptieren. Denn im Zweifelsfall gibt ein Clip zu viele Einblicke oder verrät [persönliche Informationen](#) und kann Ansatzpunkt für ungewollte Kontaktaufnahme von Fremden sein. Auch der Videohintergrund kann Rückschlüsse auf den Aufenthaltsort eines Kindes zulassen. Eltern sollten außerdem mit ihrem Kind darüber reden, dass die Privatsphäre von anderen genauso schützenswert ist, wie die eigene. Deswegen sollten sie an Challenges, bei denen fremde Personen involviert sind, nicht teilnehmen. Wenn FreundInnen zu sehen sind, darf der Clip nicht ohne die Zustimmung der Abgebildeten hochgeladen werden.

- **Problematische Inhalte**

Challenge-Videos werden häufig unreflektiert angeguckt und geteilt. Durch das bekannte Format wecken die Videos in erster Linie die Erwartung, unterhalten zu werden. Jungen MediennutzerInnen fällt es daher schwer zu durchschauen, wenn problematische Weltbilder hinter den Challenges verborgen sind. Körperbezogene Challenges können [zweifelhafte Ideale](#) vermitteln und zu Unzufriedenheit mit dem eigenen Aussehen führen. Wenn bei Prank-Challenges bestimmte Personengruppen vorgeführt oder beleidigt werden, können dahinter [diskriminierende Vorurteile](#) stecken. Heranwachsende benötigen die Unterstützung ihrer Eltern, um solche Challenges zu durchschauen. Dabei kann besprochen werden: Problematische Inhalte sollten weder nachgeahmt noch weiterverbreitet werden.

In manchen Fällen sind Challenges auch Teil einer Marketing-Kampagne eines Unternehmens und beinhalten bestimmte Produkte, die für die Challenge gekauft oder deren vermeintlichen Vorzüge in den Vordergrund gestellt werden sollen. Diese subtilen Formen von [Werbung](#) sind für Kinder nicht immer erkennbar. Hier hilft es, wenn Eltern ungewöhnlichen Kaufwünschen auf den Grund gehen und mit ihren Kindern Produktinszenierungen kritisch hinterfragen.

## Chancen für Kinder und Jugendliche

Allerdings bringt der Hype um Challenges für Heranwachsende auch Chancen und [positive Effekte](#) mit sich: Wie Aufmerksamkeit mit Challenge-Videos auf soziale Themen gelenkt werden kann, zeigte die „Ice Bucket Challenge“, bei der vor einigen Jahren auf die Nervenkrankheit ALS aufmerksam gemacht wurde. Genau so finden sich immer wieder aktivistische Challenges, in denen es zum Beispiel um Umweltschutz geht. Jugendliche wollen sich mit zunehmendem Alter gesellschaftlich und politisch orientieren und eigene Positionen entwickeln, mit anderen diskutieren und auf gesellschaftliche Prozesse Einfluss nehmen.

Durch die Teilnahme an Challenges möchten sie sich für Themen und Belange einsetzen, die ihnen wichtig sind. Die viralen Phänomene können für Kinder und Jugendliche eine [Partizipationsmöglichkeit](#) darstellen und nachhaltig über die digitale Welt hinaus wirken.

## Nutzung durch Jüngere

Viele Eltern sind verwundert, wenn schon ihr Kindergarten- oder Grundschulkind die neuste virale Challenges nachspielt und scheinbar ganz genau weiß, was sich in sozialen Netzwerken abspielt. Sie fragen sich, wie bereits die Jüngeren etwas davon mitbekommen, ohne jedoch in der Familie Zugang zu diesen Angeboten zu haben. Heranwachsende sind meist sehr sensibel für das, was bei Älteren und vor allem den Eltern beliebt ist. Über ältere Geschwister, MitschülerInnen oder Kinder aus der Nachbarschaft bekommen auch Jüngere mit, worüber im Netz geredet wird. Diese feinen Antennen sind nicht zu unterschätzen. Und auch in ihrem weiteren Umfeld ist jeder neue Trend schnell präsent: Was viral geht, landet zum Beispiel in Form von Shirts oder Gimmicks in den Geschäften – das macht neugierig. Was Eltern auch bedenken sollten: Die Medienwelt ist sehr stark verknüpft. Trends aus sozialen Netzwerken schwappen schnell auf andere Plattformen und Formate über, sodass Kinder und Jugendliche in ihren digitalen Räumen damit in Berührung kommen: in interaktiven [Online-Games](#), bei [Let's-PlayerInnen](#), in YouTube-Videos oder in Kinderforen werden Social-Media-Challenges aufgegriffen und besprochen. Umso wichtiger ist es, Jüngere bei der Nutzung zu begleiten und gute Angebote auszuwählen.

### [Ab welchem Alter sind Instagram, YouTube und Co. erlaubt?](#)

## Tipps für Eltern zu Social-Media-Challenges

An Challenges und Trends kommen Kinder und Jugendliche in ihrem Medienalltag nicht vorbei, spätestens wenn sie soziale Netzwerke nutzen. Daher ist es wichtig, dass Eltern ihnen einen guten Umgang mit diesen Phänomenen vermitteln und ihr Urteilsvermögen stärken. Generelle Ablehnung verbaut von vornherein Diskussionsgrundlagen. Besser ist eine offene und verständnisvolle Haltung für die Medienvorlieben der Heranwachsenden sowie eine genaue Abwägung, welche Trends welche Risiken bergen. So kommen Erwachsene und Kinder ins Gespräch.

Was Eltern tun können:

- **Interesse zeigen**  
Wichtig ist, dass Eltern mit ihrem Kind im Gespräch darüber bleiben, welche Inhalte es in seiner Online-Welt sieht, wie es diese wahrnimmt und bewertet. Am besten zeigen sie dabei, dass sie Interessen und Bedürfnisse ernst nehmen. So vermitteln sie den jungen MediennutzerInnen auch, dass sie eine verlässliche Ansprechperson sind, wenn Kinder und Jugendliche Probleme oder Sorgen haben.
- **Zum Hinterfragen anregen**  
Nicht nur die Inhalte, die Kinder und Jugendliche in Trends und Challenges konsumieren, können in gemeinsamen Gesprächen eingeordnet werden:

Basieren sie auf zweifelhaften [Schönheitsidealen](#), vermitteln sie Rollenbilder, besteht Verletzungsgefahr? Auch lohnt es sich, die Gründe zu hinterfragen, warum NutzerInnen überhaupt an Challenges teilnehmen. So unterstützen Eltern ihr Kind dabei, Medieninhalte kritisch zu bewerten, geeignete Angebote zu erkennen und Verantwortung für das eigene Handeln in und mit digitalen Medien zu übernehmen.

- **Kinder stark machen**

Sollten Eltern den Eindruck haben, dass ihr Kind Druck empfindet, bei allen Trends mitzugehen und sich auf eine bestimmte Art im Netz zu [inszenieren](#), können Eltern ihre Kinder bestärken, anders zu sein: Es muss nicht überall mitziehen. Gemeinsames Reflektieren mit dem Kind hilft ihm zu verstehen, dass vor allem innere Werte bei zwischenmenschlichen Beziehungen zählen, nicht bloß die Anerkennung über soziale Netzwerke. Manche NutzerInnen empfinden es als Entlastung, wenn die [Sichtbarkeit von Likes](#) bei ihnen selbst oder generell bei allen Beiträgen ausgeschaltet wird.

- **Orientierung geben**

Auch wenn Eltern nicht jeden neuen Trend verstehen, sind sie dennoch ein wichtiger [Kompass](#) für die Werte- und Moralvorstellungen ihres Kindes. Auch jenseits der Mediennutzung lohnt es sich, über wichtige Themen des Großwerdens zu sprechen wie Freundschaft, Zugehörigkeit, Anerkennung, Gruppenzwang und Druck, Wertschätzung und ein gutes Miteinander.

- **Regeln vereinbaren**

Wenn Kinder an Challenges teilnehmen wollen, muss darauf geachtet werden, dass Sicherheits- und Privatsphäreinstellungen aktiviert sind. Es muss klar verabredet sein, welchem Publikum die Videos zugänglich gemacht werden. Genauso wichtig sind Regeln dazu, welche Art von Challenges okay sind und welche nicht. Gefährliche Herausforderungen, peinliche Aktionen oder diskriminierende Streiche dürfen nicht nachgeahmt werden.

- **Auf dem neusten Stand bleiben**

Im Austausch mit anderen Eltern oder auf Ratgeberseiten können Eltern sich über Trends der Medienwelt informieren, die potenziell problematisch werden können. So können sie entsprechende Signale und Zeichen bei ihrem Nachwuchs sensibel wahrnehmen und im Zweifelsfall eingreifen oder Hilfe holen, wenn sie den Eindruck haben, dass diese Inhalte im Freund\*innenkreis ihres Kindes eine größere Rolle spielen.

- **Ruhe bewahren**

Auch wenn in den Medien häufiger vor gefährlichen Challenges gewarnt wird, besteht nicht immer ein Grund zu großer Sorge. Die wenigsten Challenges sind gewaltvoll oder stellen ein Risiko für die eigene Gesundheit dar. Unter Umständen wird erst durch die Berichterstattung ein Trend mit Nachahmungspotenzial aus der Herausforderung. Solche Medienberichte können trotzdem ein Anlass sein, mit dem eigenen Kind über Regeln und Grenzen zu sprechen – aber ohne in Panik zu geraten.

## BeReal: Echte Einblicke, echte Risiken?

**Statt inszenierten und bearbeiteten Fotos sollen bei BeReal authentische Momente gezeigt werden. Die App ist besonders bei Kindern und Jugendlichen beliebt. Wie funktioniert BeReal und was müssen Eltern darüber wissen?**

Helena Lopes/Pexels

BeReal versteht sich selbst als „die einfachste Fotosharing-App“. Die Idee dahinter: Alle NutzerInnen teilen gleichzeitig Live-Eindrücke aus ihrem Alltag – ungestellt und unbearbeitet. Damit das funktioniert, erinnert eine Push-Benachrichtigung einmal am Tag zu einer zufälligen Zeit daran, ein Foto zu machen und zu teilen. Wenn die [App](#) dann geöffnet wird, haben NutzerInnen nur zwei Minuten Zeit, um ein Foto aufzunehmen. Das soll dafür sorgen, dass die Bilder

authentisch bleiben und Einblicke aus dem realistischen Alltag zeigen. Fotos aus der Galerie können in der App nicht hochgeladen werden. Wer rechtzeitig postet, hat an dem jeweiligen Tag zusätzlich noch zwei Schnappschüsse zur Verfügung, die zu einem selbstgewählten Zeitpunkt aufgenommen werden können.

Die veröffentlichten Fotos bleiben für die eigenen Kontakte so lange sichtbar, bis die Zeit für das nächste BeReal gekommen ist, und erinnern an [Snapchat](#)-Storys. Bilder von FreundInnen werden mit einem „RealMoji“ (einem eigens erstellten Emoji) versehen oder kommentiert. Statt die Fotos nur mit den eigenen Kontakten zu teilen, können sie über die Discovery-Funktion auch von NutzerInnen aus aller Welt gezeigt werden. Diese Funktion ähnelt der [Karte](#) bei Snapchat.

## **BeReal: Mindestalter und Datenschutz**

Wer die App herunterlädt, muss bei der Anmeldung zunächst den Namen und das Geburtsdatum eingeben. Das Mindestalter für die Nutzung der App liegt bei 13 Jahren, wird allerdings nicht überprüft. Für die Registrierung ist die Telefonnummer nötig, über die Kontakte gefunden werden können, die BeReal ebenfalls nutzen. Alternativ können sie auch über einen Nutzungsnamen gesucht werden.

In der [Datenschutzerklärung](#) von BeReal heißt es, dass die App während der Nutzung Inhalte sammelt, die über BeReal erstellt werden – also die aufgenommenen Fotos und geschriebenen Kommentare. Außerdem setzt die App Cookies. Zu beachten ist, dass der BeReal-Account gelöscht werden sollte, bevor Nutzer\*innen ihre Telefonnummer wechseln, da es nicht möglich ist, ein Konto auf eine neue Nummer zu übertragen.

### [Persönliche Daten im Netz schützen - das Internet vergisst nichts](#)

## **Gegen die Online-Perfektion**

Anders als in den verbreiteten [Sozialen Netzwerken](#) geht es bei BeReal weniger stark darum, sich möglichst perfekt in Szene zu setzen. Die App bietet keine Fotofilter oder Nachbearbeitungsmöglichkeiten wie zum Beispiel die App Snapchat, die ebenfalls für Schnappschüsse genutzt wird. Da der Zeitpunkt zum Posten nicht frei wählbar ist, ist es auf BeReal auch weniger wahrscheinlich, dass nur ausgewählte Eindrücke präsentiert werden. Stattdessen können NutzerInnen Bilder vom Gassigehen oder Staubsaugen hochladen. Verspätet gepostete BeReals werden als „late“ markiert und so deutlich gemacht, dass das Foto kuratiert sein kann. Außerdem eine Erleichterung für NutzerInnen: Likes und FollowerInnenzahlen werden nicht angezeigt, was die Plattform für [InfluencerInnen](#) weniger interessant macht.

## **Darauf können Eltern achten**



Wenn Kinder BeReal nutzen wollen, machen die Eltern sich am besten selbst ein Bild von der App. So können sie Für und Wider abwägen. Wenn sie die App noch nicht erlauben, haben sie durch ihre eigenen Erfahrungen gute Argumente, um ihre Entscheidung zu erklären. Wenn sie die App erlauben, können Eltern ihr Kind kompetent bei der Anmeldung begleiten. Gemeinsam können sie sich mit der App vertraut machen und sichere Einstellungen treffen. Dabei empfiehlt es sich, als Nutzungsname nicht den Klarnamen zu verwenden und nur Personen als Kontakte hinzuzufügen, die das Kind aus dem echten Leben bereits kennt. In den Einstellungen können Push-Benachrichtigungen über Kommentare unter dem eigenen BeReal ausgeschaltet werden, damit nicht bei jedem Aufblenden die App gecheckt wird. Wenn Eltern sich von Ihrem Kind dann zeigen lassen, was es an der App fasziniert, können sie anschließend über Risiken reden: Sie können besprechen, worauf beim Hochladen eines BeReals alles geachtet werden muss. Zum Schutz des Kindes ist es sinnvoll, dass sie abmachen, dass der Standort beim Posten nicht geteilt wird und nichts über die Discovery-Funktion veröffentlicht wird – in Kombination mit dem Foto macht sich das Kind sich sonst sehr leicht auffindbar für alle Kontakte.

- **Unbedachtes Posten**

Statt ewig nach dem besten Motiv zu suchen, sollen NutzerInnen auf BeReal ohne viel Nachdenken posten. Gerade das kurze Zeitfenster von zwei Minuten soll zu Spontaneität anregen. Eltern müssen ihrem Kind klarmachen, dass Fotos nicht geteilt werden dürfen, ohne sie noch einmal genau zu überprüfen – auch nicht mit den eigenen Kontakten. Im Hintergrund sollten zum Beispiel keine Gegenstände zu sehen sein, die nicht gezeigt werden sollen. Auch zu privat darf es nicht werden. Kinder und Jugendliche sollten immer die Frage beachten, ob das Bild ihnen später peinlich sein könnte oder zu unangenehmen Konsequenzen führen kann. Denn die BeReals können durch andere NutzerInnen gescreenshotet und weiterverbreitet werden. Aber auch [Persönlichkeitsrechte](#) Dritter müssen gewahrt werden: Auf dem BeReal sollten keine anderen Personen ohne ihr Einverständnis zu sehen sein.

- **Druck durch Push-Benachrichtigungen**

Dadurch, dass bei BeReal nur einmal pro Tag gepostet werden kann, ist die Nutzung der Plattform weniger zeitintensiv als andere Foto-Plattformen. Wann allerdings die NutzerInnen die Nachricht „Es ist Zeit für ein BeReal“ erhalten, ist nicht vorhersehbar, sondern von Tag zu Tag unterschiedlich. Das Zeitfenster kann natürlich auch auf das Familienabendessen oder die Hausaufgaben fallen – eigentlich medienfreie Zeiten. Die Funktionsweise von BeReal kann so bei den jungen NutzerInnen den Wunsch stärken, immer erreichbar zu sein und das Smartphone nicht aus den Augen zu lassen. Indem Eltern mit [gutem Beispiel](#) voran gehen und ihr eigenes Gerät bewusst auch mal zur Seite legen, können sie ihrem Nachwuchs einen verantwortungsbewussten Umgang mit Medien zu vermitteln.

## **Roblox: Was steckt hinter dem beliebten Online-Spiel?**

**Das populäre Online-Spiel „Roblox“ erreicht vor allem Kinder unter 13 Jahren. Seit 2019 ist das Game auch als deutsche Version verfügbar. Trotz eines umfassenden Schutzkonzepts des Betreibers birgt „Roblox“ einige Risiken – Stiftung Warentest bewertete es als „inakzeptabel“. SCHAU HIN! erklärt, was es mit dem Spiel auf sich hat und worauf Eltern achten können.**

In den USA überholte „Roblox“ im Jahr 2017 „YouTube“ als Internetseite, auf der Kinder unter 13 Jahren die meiste Zeit verbringen. Mit rund 25,5 Millionen monatlichen NutzerInnen ist das Online-Spiel nach eigenen Angaben in dieser Altersgruppe beliebter als alle anderen Anbieter. Die Möglichkeiten des Spiels scheinen unbegrenzt: Ziel des Spiels ist es, virtuelle Welten zu erschaffen, die stilistisch stark an „LEGO“ oder das Spiel „Minecraft“ erinnern. So entsteht eine Vielzahl an Minispielen in grobpixeliger Grafik, die von den GamerInnen selbst über das „Roblox Studio“ erstellt werden.

## So wird „Roblox“ gespielt

Kinder können sich kostenlos über die Eingabe von E-Mail-Adresse, Passwort, Geschlecht und Geburtsdatum auf der Website registrieren. Anschließend erhält man einen Avatar, der sich nach eigenen Vorstellungen umgestalten lässt. Kleidung, Frisur und Co. können individuell angepasst werden.

In einer kinderleichten Programmiersprache können die NutzerInnen individuelle Spiele erschaffen: Das sogenannte „Roblox-Studio“ ermöglicht SpielerInnen, eigene Welten zu kreieren: So lassen sich beispielsweise Städte und Freizeitparks bauen, eine Eis-Filiale leiten oder ein Familienstreit nachspielen. „Roblox“ bietet Mädchen und Jungen verschiedener Altersgruppen ein vielseitiges Angebot. Dazu kommen Funktionen, die aus sozialen Netzwerken bekannt sind, wie etwa Freundeslisten und die Möglichkeit zu chatten. Unterschieden wird zwischen „Roblox-Studio“ (blaue Schaltfläche) und „Roblox-Player“ (rote Schaltfläche) – je nachdem, ob man eigene Spiele kreieren oder Inhalte anderer NutzerInnen ausprobieren möchte.

### [Minecraft für Kinder – Ist das Spiel geeignet?](#)

## Welche Risiken gibt es?

Da ständig neue Inhalte hochgeladen werden, ist es für Eltern schwer, die Spielauswahl im Blick zu behalten. Aufgrund der ungefilterten Spielauswahl ist „Roblox“ daher nur bedingt für jüngere Kinder geeignet. Welche weiteren Risiken birgt das Onlinespiel?

### **Kostenpflichtige Inhalte**

„Roblox“ ist zwar kostenlos, jedoch enthält das Spiel [In-App-Käufe – diese können für Eltern teuer werden](#). Bei populären und hochfrequentierten Spielen wird häufig die Spielwährung „Robux“ benötigt: Kinder können für echtes Geld „Robux“ kaufen, das etwa in Ausrüstung und Kleidung fließt. Der Anbieter selbst setzt allerdings keine Kaufanreize. Der Großteil der In-App-Käufe wird stattdessen von den EntwicklerInnen der Minispiele angeboten.

Wichtig ist, dass Eltern ihren Kindern die wirtschaftlichen Interessen hinter In-App-Käufen erklären. Stellen Sie sicher, dass Sie die Funktion für In-App-Käufe deaktivieren oder mit einem Kennwort schützen, damit keine unerwarteten Käufe getätigt werden. Anleitungen dazu finden Sie in den Artikeln zu [Sicherheitseinstellungen für Apple-Smartphones](#) und [Android-Geräte](#).

### **Datenschutz**

Die App erfordert eine Registrierung unter Angabe persönlicher Daten. Bereits vor Abschluss des Registrierungsprozesses werden Passwort und Name der spielenden Person an den Anbieter weitergegeben. Durch eine Tracking-ID, die an den Marktanalyst „AppsFlyer“ gesendet wird, lässt sich der oder die

NutzerIn sowie das Gerät eindeutig wiedererkennen. [Stiftung Warentest stufte den Datenschutz 2019 als „inakzeptabel“ ein](#), da die App zu viele Daten sammelt und die Datenschutzerklärung Mängel enthält: Die Datenschutzerklärung ist nicht kindgerecht gestaltet und liegt nur in englischer Sprache vor.

## **Interaktionsrisiken**

„Roblox“ enthält eine Chat-Funktion, über die sich die NutzerInnen innerhalb der App austauschen. Doch nicht immer stecken hinter den virtuellen Charakteren auch tatsächlich Kinder oder Jugendliche im gleichen Alter. Besonders im Kontakt mit Fremden müssen Kinder wissen, welche Informationen sie niemals von sich preisgeben sollten. Am besten sprechen Eltern und Kinder in Ruhe über die Risiken offener Chats, wie [Cybermobbing](#) und [Cybergrooming](#): Es ist ratsam, private Daten wie Wohnort, Fotos oder Handynummer niemals weiterzugeben.

In den Chats ist ein Wortfilter vorhanden, der neben beleidigenden oder sexuell konnotierten Begriffen auch die Weitergabe persönlicher Informationen verhindert. Unangenehme NutzerInnen können blockiert werden.

## **Chatten mit Menschen aus aller Welt**

Mithilfe einer Künstlichen Intelligenz können in manchen Erlebnissen die Chat-Nachrichten von SpielerInnen in anderen Sprachen automatisch in die eigene Sprache übersetzt werden. Dies geschieht in Echtzeit und ist aktuell auf 16 Sprachen verfügbar. Neben der übersetzten Nachricht erscheint ein kleines Symbol mit einem chinesischen Schriftzeichen. Klickt der/die NutzerIn auf dieses, kann auch die originale Nachricht angezeigt werden. So ist es möglich, auch mit Menschen aus anderen Ländern ohne Sprachbarriere zu kommunizieren. In den Einstellungen kann die automatische Chat-Übersetzung deaktiviert werden.

## **Virtuelle Gewalt**

In der riesigen Spiele-Auswahl gibt es auch Angebote wie „[Shooter](#)“ ([Schießspiel](#)), die gerade für jüngere Kinder ungeeignet sind. Zwar sehen die Spiele durch die pixelige, legoartige Grafik kindlich aus – Gewalt und der Einsatz verschiedener Waffen sind aber oft Voraussetzung, um zu gewinnen.

[Stiftung Warentest stieß auf ein rassistisches Spiel](#), in dem es darum geht, „böse Juden“ zu töten. Außerdem begegneten den TesterInnen rechtsextreme Namen und Spiele mit Flaggen des sogenannten „Islamischen Staates“. Die Testergebnisse zeigen, dass nutzerInnengenerierte Inhalte offenbar unzureichend geprüft werden.

## **Altersfreigabe für „Roblox“**

Im Rahmen der internationalen Kooperation [„International Age Rating Coalition“ \(IARC\)](#) hat „Roblox“ das Alterskennzeichen „USK 12“ erhalten. Die pädagogischen Spielebewertungen von [Spieleratgeber NRW](#) und [Spielbar.de](#) empfehlen das Spiel ab einem Alter von zwölf Jahren. Nichtsdestotrotz können einzelne Bereiche der nutzerInnengenerierten Inhalte nicht altersgerecht sein, da die Spielauswahl nicht ausreichend gefiltert werden kann.

## **Einstellungen für mehr Sicherheit bei „Roblox“**

Eltern können bei „Roblox“ ein Elternkonto einrichten und dieses mit dem Konto des Kindes verknüpfen. So können sie am eigenen Gerät die Sicherheitseinstellungen für ihr Kind einsehen und anpassen. Außerdem erhalten sie dadurch Einblicke in die „Roblox“-Nutzung ihres Kindes. Sie können zum Beispiel die tägliche Bildschirmzeit einsehen und mit wem ihr Kind auf der Plattform befreundet ist.

Aktuell werden einzelne Erlebnisse noch mit einer Altersfreigabe wie „9+“, „13+“ oder „17+“ gekennzeichnet. Nach und nach werden die Kennzeichnungen jedoch angepasst und beziehen sich dann auf die Inhalte, die in einem Erlebnis erwartet werden können. Die Inhaltsbeschreibung werden von den jeweiligen CreatorInnen der Erlebnisse festgelegt. Mithilfe der Inhaltseinstufungen können Eltern über die Kindersicherung einstellen, auf welche Art der Inhalte ihr Kind Zugriff hat – und welche gesperrt sind. Für Kinder unter neun Jahren sind die Erlebnisse mit der Einstufung „mäßig“ automatisch eingeschränkt. Möchten sie auf diese zugreifen, brauchen sie die Erlaubnis ihrer Eltern.

Dies Inhaltsbeschreibungen gibt es:

- Minimal: In diesen Erlebnissen kann leichte Gewalt oder ein bisschen unrealistisches Blut zu sehen sein. Gelegentlich können diese auch zu leichter Angst führen.
- Mild: Diese Erlebnisse können wiederholt leichte Gewalt, starkes, aber unrealistisches Blut oder leicht derben Humor enthalten. Hier kann auch wiederholt leichte Angst auftreten.
- Mäßig: Als mäßig gekennzeichnete Erlebnisse können mäßige Gewalt, leichtes realistisches Blut, mäßig derben Humor, sowie unspielbare Glücksspiele enthalten und zu mäßiger Angst führen.
- Eingeschränkt: Eingeschränkte Erlebnisse sind nur für SpielerInnen ab 17 Jahren spielbar, die ihr Alter nachgewiesen haben. In diesen können starke Gewalt, viel realistisches Blut, derber Humor, Alkohol, Kraftausdrücke, aber auch romantische Themen, sowie unspielbare Glücksspiele stattfinden.

Manche Einstellungen können auch in den Spielen auf „Roblox“ selbst getroffen werden und beziehen sich dann spezifisch nur auf das jeweilige Spiel. So lässt sich in manchen Games die Sichtbarkeit von Blut oder getöteten Avataren ausschalten.

Kinder unter 13 Jahren brauchen außerdem die Erlaubnis der Eltern, um bestimmte Chatfunktionen in Erlebnissen zu nutzen. Außerhalb der Erlebnisse haben sie keine Möglichkeit, über den Chat mit anderen zu kommunizieren.