

AUFWACHEN IN DER
DIGITALEN WELT



Digitale Achtsamkeit

verantwortungsvoll leben und begleiten



Dr. Peter Großböck, MSc MA BEd

Pflichtschullehrer

Hochschullehrer

Medienpädagoge,
Mediendidaktiker

Schul- und
Unterrichtsentwicklungsberater

Musiker und Darsteller

HLG- & Seminarleiter

Vater von 3 Kindern

Pädagogik

- Implementieren digitaler Methoden in alle Schularten (Bac., FB, WB, Quer.)
- Entwicklung und Verbreitung von „Digitaler“ Schulentwicklung
- Medienerziehung von Kindern (und deren Eltern)
- Gesundheitliche Auswirkungen von Digitalisierung auf Kinder und Jugendliche
- Masterstudium Master Digitales Lehren und Lernen (Lehrgangsleitung)
- Primarstufenstudium am Campus Melk (Studiengangsleitung)

Kunst- und Kulturvermittlung



www.maeuschenmax.at

Salutogenese

- Coach für THE WORK (IBSR)
- Seminarangebote in der Fortbildung von Lehrer*innen
- Seminare zum Umgang mit Stresssituationen
- Einzel- und Gruppensettings
- peter@gedankenklang.at

Vorträge für Eltern, Pädagog*innen und Co.

Informationen dazu gibt es unter..

<https://www.aufwachen.at>

peter@aufwachen.at

Das Phänomen Digitalisierung

- Verweigerung
- Faszination
- „... betrifft nur Amerika oder die Stadt – zu uns kommt das nicht!“
- Digitales in der Hosentasche
- Überforderung
- Überwachung
- Kontrolle
- ungeahnte Möglichkeiten
- Sucht

...wir sind teilweise als
Gesellschaft in einer
veränderten Wirklichkeit
hart aufgeschlagen...



Inhalte dieses Vortrags

- Impulsvortrag „Aufwachen in der digitalen Welt“
- persönliche Innenschau
- Austauschmöglichkeit
- Beleuchtung unterschiedlicher Altersgruppen
- Finden einer möglichen Perspektive zum veränderten Umgang mit diesem Thema



FACHLEUTE WARNEN

Handysucht zunehmend Problem für Ältere

[Fachleute warnen: Handysucht zunehmend Problem für Ältere - news.ORF.at](https://news.orf.at/story/fachleute-warnen-handysucht-zunehmend-problem-fuer-aeltere/)

Anzeichen dieses neuen Phänomens

- „...du hast überhaupt keine Zeit mehr für mich...“
- „...du interessierst dich nicht mehr für mich...“
- „...du bist immer nur am Handy...“
- „...ich habe das Gefühl, es ist immer wer anderer dabei oder du bist abgelenkt...“
- „...man kann mir dir überhaupt nicht mehr sprechen...“

Was begünstigt diese Sucht?

vergleichbar mit dem Thema Alkohol in dieser Altersschicht
Alkoholkonsum nach Pensionierung steigt tendenziell stark an...

...eventuell weil:

- mehr Zeit oder neue Zeitressourcen
- muss am nächsten Tag nicht unbedingt fit sein
- kann sich erholen
- Technikbegeisterung – Multifunktionalität...
- Einsamkeit

Das Paradoxon SocialMedia

(nicht nur bei Pensionist*innen!)

- Zäsur bei Pensionsantritt mit neuen Endgeräten...
- neue Lebenssituation mit zeitlicher Leere die es zu füllen gilt
- SocialMedia-Apps ermöglichen zunächst mehr Kontakte
- Sozialkontakte werden über digitale Medien gelebt
- Gefühl von guter Vernetzung entsteht
- Annahme... „ich brauche ja gar nicht mehr rausgehen“, alles passt
- in der Realität gar keine Sozialkontakte mehr
- innere Unruhe, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, orthopädische Probleme



spezielles Suchtverhalten dieser Generation

- Diese Generation ist noch nicht mit diesen Endgeräten aufgewachsen.
- Sie investieren viel Zeit und schätzen die Funktionen und Möglichkeiten.
- Das Smartphone an sich ist nicht die Bedrohung, sondern eigentlich der Sog der Applikationen.
- Es dauert verhältnismäßig lange, bis sie sich selbst eingestehen, dass ihr Handykonsum problematisch ist.

Möglichkeiten für betroffene Familien

(laut ORF.at)

- Alternativen anbieten
- etwas miteinander unternehmen
- Hobbies wieder aufnehmen
- **Speziell für Kinder bietet diese Situation eine Möglichkeit etwas für sich selbst zu lernen!**

AKTIVITÄT Selbstreflexion



- Wie zufrieden bin ich selbst mit meinem Umgang mit digitalen Medien?
- Wie sehr erleichtern diese mein Leben?
- Welche negativen Auswirkungen spüre ich selbst auf mich und mein eigenes Leben?
- Wie abhängig oder süchtig fühle ich mich?

Die Generationen im Überblick

- Generation Silent
- Generation Boomer
- Generation X
- Generation Y
- Generation Z
- Generation Alpha
- Generation Beta

Wie sind wir aufgewachsen? (Gen X)

- nur 2 Fernsehsender und Wählscheibentelefone
- spielbasierte Kindheit
- Gemeinschaft in der Peer Group mit vielen Erfahrungen oft ohne Aufsicht von Erwachsenen

Was Zeichnet Z und Alpha aus?

- mit Internet und mobilen Geräten aufgewachsen
- Einzelkämpfer und Individualisten

extreme Auswüchse zeigen gesellschaftliche Tendenzen auf:

- Phänomen der Smombies
- Phänomen der Hikikomoris
- [Umfragenveröffentlichung vom 11.11.2025](#)

Generation Angst von Johnathan Haidt (2024)

- Herausgeber : Rowohlt Taschenbuch
- Erscheinungstermin : 11. November 2025
- Auflage : 1.
- Sprache : Deutsch
- ISBN-10 : 3499629410
- ISBN-13 : 978-3499629419
- Originaltitel : The Anxious Generation



Was bedeuten die Erkenntnisse von Haidt für uns?

- Flut an Informationen und schlechten Nachrichten beeinträchtigt uns und unser aller Leben.
- Aus Angst vor der Außenwelt ist es für uns eine vermeintlich gute Lösung, wenn die Kinder zu Hause sind und vorm Bildschirm sitzen.
- Wir jagen einer Sicherheit hinterher, die es in Wirklichkeit gar nicht gibt.
- Durch diese vermeintliche Sicherheit oder Unwissenheit entgeht uns oftmals, dass die virtuelle Welt genauso Gefahren in sich birgt.
- Den Jugendlichen entgehen dadurch oft reale Erfahrungen, oder sie versuchen mit Strategien dieser Aufsicht zu entgehen.



Wie sind wir mit dem PC aufgewachsen?

Wir hatten
ausreichend Zeit alles
Schritt für Schritt zu
lernen!



Bekommen unsere Kinder auch Zeit, um den Umgang mit der digitalen Neuerung in entsprechendem Tempo zu lernen?

Sind das
Werkzeuge
oder
Spielzeuge?



Computer vs. Stichsäge

- Ohne Begleitung in die digitale Welt ist es schwierig all die Fähigkeiten dieses Werkzeuges zu beherrschen.

Das Digitale als Werkzeug

- Noch nie in der Geschichte hatten wir ein vergleichbares Multifunktionstool.
- Multifunktionalität führt bei uns Erwachsenen zu suchtähnlichem Verhalten.
- Brain Drain Effect: „Does the Brain Drain Effect Really Exist?“ (Zierer, Böttinger, Poschik, Uni Augsburg, 2023)

Welche Probleme sehen wir aktuell?

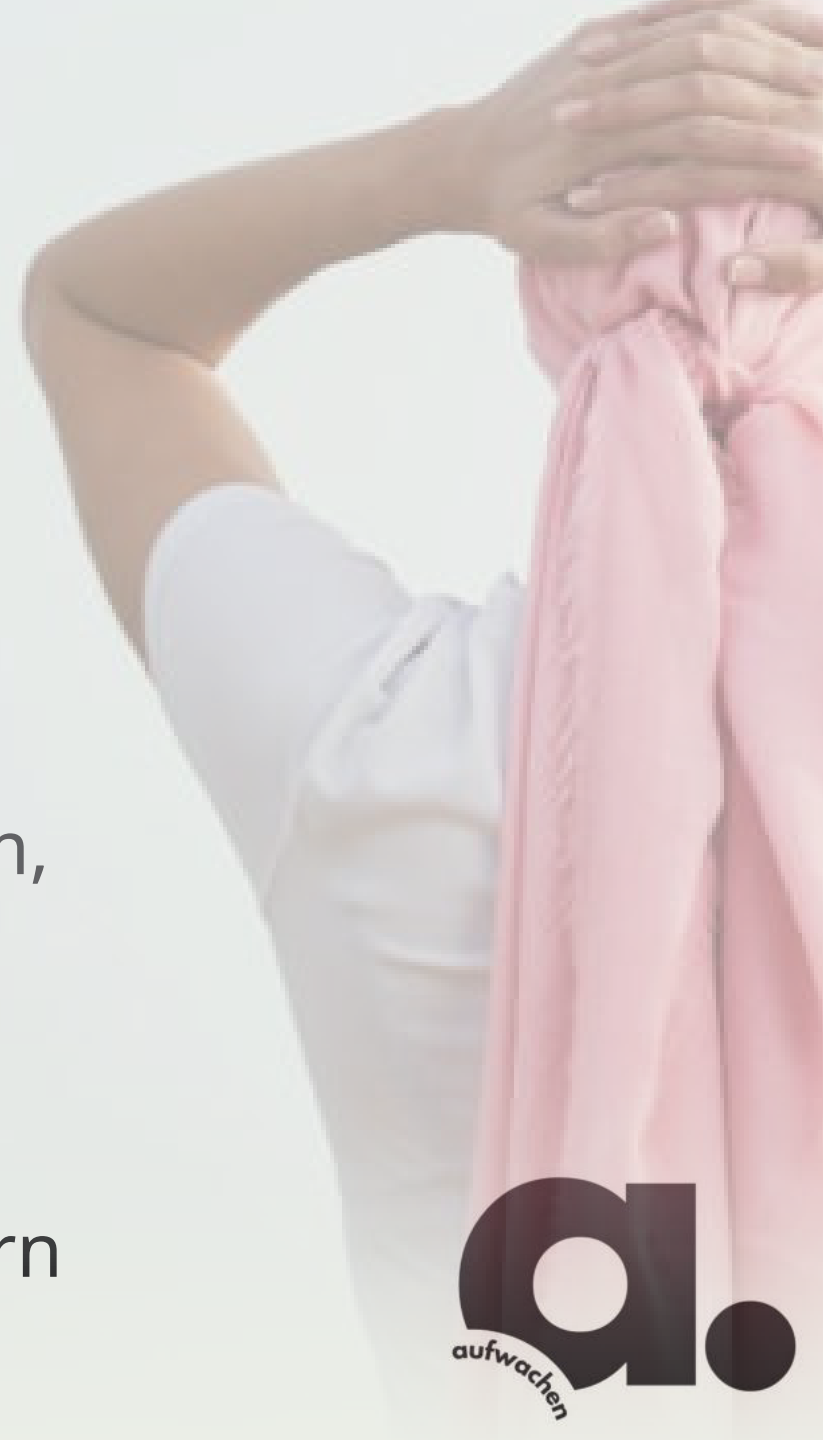
- Konzentrationsschwierigkeiten (niedrigere Aufmerksamkeitsspanne)
- Schlafstörungen
- Antriebslosigkeit
- Gereiztheit
- Probleme im sozialen Miteinander
- verzögerte Sprachentwicklung
- verzögerte Entwicklung der motorischen Fähigkeiten
- ...

Gesellschaftliche Extreme

AKTIVITÄT Selbstreflexion



- Was stört mich denn eigentlich an der Handynutzung anderer?
- Bei meinem Kind, meiner/m Partner/in, Freund/in, in den Öffis, im Einkaufszentrum, bei Klient*innen?
- Wann fühle ich mich unwohl?
- Was regt mich fürchterlich auf?
- Was würde ich bei anderen sofort verändern wenn ich es könnte?



AKTIVITÄT Selbstreflexion



Auf der Suche nach dem
Triggerpunkt:

Was hat das alles
mit mir selbst zu tun?

Vermengung
zwischen Realität
und virtueller
Wirklichkeit

Smartphone und Smartwatch ...ein Thema der Schulen...

- Sicherheit oder Überwachung?
- Vertrauen oder Vertrauensverlust?
- Eigenständigkeit oder Bevormundung?

Sprachliche Entwicklung der Kinder



- Es stimmt! Kinder können durch Videos unterstützt unheimlich viel lernen!
- Wortschatzerweiterung, Redewendungen, Fremdsprachen, ...
- Ich bin ein Fan davon!

Vorsicht Verwechslung!

- Altersgruppe?
- Erstes grundlegendes Fenster der sprachlichen Entwicklung schließt mit drei Jahren.
- Außerdem wird Sprache nur über persönliche Beziehung gelernt.
- Immer mehr Kinder kommen in die Schule und haben Probleme beim Lauten von einfachen Wörtern.

Was sehen Kinder alleine so im Internet?

Basis: Kinder, die auf Inhalte gestoßen sind, die unangenehm waren (n=29)

Erotik/Porno:	55 %
Gewaltseiten/Prügelszenen:	10 %
Horror-/Monster-/Geistervideos:	7 %

- Wo liegt die Dunkelziffer?
- Warum erzählen Kinder den Eltern gerade solche Dinge nicht?
- Warum erzählen Kinder den Lehrerinnen und Lehrern so etwas nicht?

Oberösterreichische Jugend-Medien-Studie

1

- Jugendliche von 11-18 Jahren, Eltern, Pädagog*innen
- Studie repräsentativ

zentrale Ergebnisse:

- Die persönliche Begegnung mit Freund*innen ist am wichtigsten.
- Smartphones
- Tablets
- WhatsApp, YouTube, Instagram, Snapchat, TikTok.
- Digitalität
- Blackbox



Oberösterreichische Jugend-Medien-Studie 2

Digitalität: reale und virtuelle Welten verschwimmen vermehrt

- Kommunikation in Familie und Freundeskreis stark digital (zu $\frac{3}{4}$).
- Pflege von Freundschaften
- Bildschirmzeit und bildschirmLOSE Zeit
- 130 Minuten pro Tag

Oberösterreichische Jugend-Medien-Studie

3

Das (Gesellschafts-)Problem BLACKBOX

- Was passiert in diesen „130 Minuten“ täglich?
- Wie oft redet wer mit Jugendlichen darüber?
- Erwachsene unterschätzen, was in dieser Zeit passiert. Straßenverkehr, spät nach Hause kommen, ... aber über Gefahren im Netz?
- 45% der Jugendlichen sprechen mit ihren Eltern über negative Erfahrungen.
- Ein Drittel berichtet von Kontaktaufnahmen unbekannter Personen.
- Sexuelle Belästigungen erlebte ein Viertel der 15 bis 18-Jährigen.

AKTIVITÄT



Wie können wir diesen Herausforderungen in unserer Profession begegnen?

Welche Handlungsansätze sehen wir?



Innenschau über das eigene Verhalten

Achtsame Begleitung im Alltag heißt:



Achtsame Begleitung ins Digitale heißt:

- achtsame Heranführung and die digitalen Geräte
- "Werkzeug" Computer altersgerecht in Aktivitäten integrieren

Achtsame Begleitung im Zusammenleben:

- sich Zeit nehmen für dieses Thema
- sich Zeit nehmen für die sich selbst, die eigenen Kinder, wichtigen Menschen
- den eigenen Medienkonsum wahrnehmen und hinterfragen
- den Medienkonsum anderer wahrnehmen und hinterfragen
- ins Fühlen kommen, was mir guttut und was nicht
- ...

AUFWACHEN IN DER
DIGITALEN WELT



Fragen, Austausch, Feedback

AUFWACHEN IN DER DIGITALEN WELT



Dr. Peter Großböck, MSc MA BEd

+43 676 4019449

peter@aufwachen.at

Danke!!!



Studien zum Zusammenhang zwischen Nutzung digitaler Medien und dem Essverhalten von Kindern und Jugendlichen:

- <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10927901/>
- <https://link.springer.com/article/10.1007/s00103-024-03834-4>
- <https://www.gesundheit.gv.at/news/aktuelles/aktuell-2024/social-media-kinder-ernaehrung.html>

Studien zu Auswirkungen von Smartphone-Nutzung während des Essens bei Kindern und Jugendlichen:

- Hier gibt es viele gutgemeinte Ratgeber im Netz,
aber leider keine empirische Auseinandersetzung
damit.

Studien zum Zusammenhang zwischen überm. Nutzung digitaler Medien und der Eltern-Kind-Beziehung:

<https://www.vr-elibrary.de/doi/pdf/10.13109/prkk.2022.71.4.305>

<https://www.tagesschau.de/wissen/gesundheit/smartphone-kind-entwicklung-100.html>

<https://www.swr.de/swrkultur/wissen/handy-weg-smartphone-nutzung-von-eltern-kann-deren-kindern-schaden-100.html>

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov.translate.google/articles/PMC11764600/?x_tr_sl=en&x_tr_tl=de&x_tr_hl=de&x_tr_pto=sge#:~:text=Empirical%20studies%20showed%20that%20parents,and%20may%20even%20become%20hostile



Studien zum Zusammenhang zwischen überm. Nutzung digitaler Medien und der Eltern-Kind-Beziehung:

[https://salzburg.orf.at/stories/3299893/#:~:text=Eltern%2C%20die%20vor%20Babys%20und%20Kleinkindern%20viel,Studienergebnisse%20der%20Paracelsus%20Medizinischen%20Universit%C3%A4t%20Salzburg%20\(PMU\).](https://salzburg.orf.at/stories/3299893/#:~:text=Eltern%2C%20die%20vor%20Babys%20und%20Kleinkindern%20viel,Studienergebnisse%20der%20Paracelsus%20Medizinischen%20Universit%C3%A4t%20Salzburg%20(PMU).)

<https://www.pmu.ac.at/early-life-care/smartdaddy> Studie läuft bis April 2026

