



GETTY IMAGES

Können Kinder ohne Smartphones überleben?

- Joel Hilliker
- [08.05.2026](#)

Guten Morgen!

Können Kinder ohne Smartphones überleben?

Etwa 72 000 Kinder und Jugendliche haben im März drei Wochen lang in Österreich und vier anderen europäischen Ländern ein digitales Entgiftungsexperiment unternommen, das mehr oder weniger erfolgreich war.

- Die Teilnehmer (meist Schulkinder ab etwa 10 Jahren) entschieden sich für unterschiedliche Einschränkungen: Einige gaben ihre Smartphones ganz auf, andere wechselten zu „Dumbphones“. Einige behielten ihre Telefone, reduzierten aber die Bildschirmzeit drastisch oder beendeten die Nutzung von Social Media Apps (schließlich war das Experiment freiwillig).

Spoiler-Alarm: Sie haben alle überlebt.

Die New York Times berichtete über die Auswirkungen. Es waren, wie zu erwarten, Langeweile, Unruhe, Einsamkeit – der fehlende Kontakt zu weit entfernten Freunden und der Familie. Aber nach der Akklimatisierung berichteten die meisten Jugendlichen, die mit der Times sprachen, von positiven Erfahrungen.

- „Ich habe gelernt, mich mehr zu konzentrieren“, sagte einer. Viele fühlten sich präsenter und verbundener mit der Familie, den Hobbys, der Umgebung und den Interaktionen im wirklichen Leben. „Man sucht nach Verbindungen zu Menschen“, sagte ein anderer. „Ich glaube, ich habe mehr zugehört.“ Sie haben Offline-Aktivitäten wiederentdeckt. Der Stress ist weg.

Nach drei Wochen wollten einige nicht mehr zu ihren Smartphones zurückkehren. „Ich hatte über 70 Nachrichten auf Snapchat, also habe ich es sofort weggelegt“, sagte ein Mädchen. „Ich wollte es mir nicht ansehen.“

- Ein anderer: „Ich habe meine Nachrichten gecheckt und dann überprüft, was ich auf Instagram und TikTok verpasst habe. Es war nicht viel.“

Es gibt immer mehr Belege dafür, dass Smartphones und soziale Medien bei jungen Menschen das Risiko von Depressionen, Angstzuständen, Schlafstörungen, Cybermobbing, Essstörungen, geringerer Aufmerksamkeitsspanne und geringerem Selbstwertgefühl erhöhen.

- Dies heizt die öffentliche Debatte an und veranlasst Schulen und sogar einige Länder, verschiedene Verbote zu verhängen. Dieses Experiment fiel zeitlich mit der Ankündigung Österreichs zusammen, ein Verbot sozialer Medien für

Kinder unter 14 Jahren einzuführen.

Sogar viele Erwachsene wehren sich gegen die Allgegenwärtigkeit und Dominanz von Smartphones. „Brick-Telefone sind das neue elitäre Statussymbol“ unter hochbegabten Erwachsenen, berichtet der Telegraph. Erfolgreiche Unternehmer, Prominente und wohlhabende Berufstätige verfügen heute über einfache Dumbphones.

Überlegen Sie es sich. Denken Sie zumindest ernsthaft darüber nach, Ihren Kindern einen großen Gefallen zu tun, indem Sie ihnen ihre Smartphones wegnehmen und ihre Verbindung zum wirklichen Leben verstärken. Hier finden Sie einige Tipps wie man die Bildschirmsucht besiegt.

Update zum Iran-Krieg

- **Was genau ist ein „Waffenstillstand“?** Gestern meldeten drei Schiffe der US-Marine iranischen Beschuss. Die USA reagierten mit einem von Präsident Donald Trump so genannten „Love Tap“ gegen drei iranische Häfen. Der Iran antwortete mit der Bombardierung der Vereinigten Arabischen Emirate, einem amerikanischen Verbündeten. Trotz alledem behauptet Trump, dass der Waffenstillstand immer noch „in Kraft“ sei und hofft, dass ein Abkommen ausgehandelt werden kann.
- **Der Iran kann die Blockade monatelang überstehen.** Das geht aus einer CIA-Analyse hervor, über die die *Washington Post* gestern berichtete. Ein Beamter, der mit der *Post* sprach, behauptete, die iranische Führung sei „radikaler und entschlossener geworden und zunehmend zuversichtlich, dass sie den politischen Willen der USA überlisten und die Unterdrückung im Inland aufrechterhalten kann, um jeglichen Widerstand zu unterbinden“.

Deutsche Geheimdienstchefs warnen vor „konkreten und dringenden“ iranischen Bedrohungen: Gestern berichtete die New York Times, dass sieben deutsche Geheimdienstmitarbeiter erklärten, Deutschland und seine Nachbarn befürchteten, Ziel von Bombenanschlägen oder anderen „hybriden“ Angriffen zu werden, die von iranischen Stellvertretern ausgeführt werden. Deutschland hat den USA erlaubt, amerikanische Militärbasen auf seinem Boden für den Krieg gegen den Iran zu nutzen und hat Israel mit Waffenexporten unterstützt, was Deutschland zu einem besonderen Ziel für iranische Vergeltungsmaßnahmen macht. Jüdische und amerikanische Einrichtungen in Deutschland sind besonders stark gefährdet. Vier hochrangige Beamte sagten der Times, dass Geheimdienstmitarbeiter und Gesetzgeber die politischen Führer gedrängt haben, mehr Alarm zu schlagen. Deutschland bereitet derzeit einen Marineeinsatz zur Sicherung der Straße von Hormuz vor, was diese zu einem noch größeren Ziel für den Terrorismus machen und möglicherweise direkt zu einem [prophezeiten Zusammenstoß](#).

Deutschland erlebt einen Boom im verarbeitenden Gewerbe: Die Aufträge im deutschen verarbeitenden Gewerbe sind im März um 5 Prozent gestiegen, teilte die deutsche Regierung gestern mit. Dies übertraf bei weitem das erwartete Wachstum von 1 Prozent, das von einem Konsens der vom Wall Street Journal befragten Ökonomen prognostiziert wurde. Da die deutsche Industrie wächst, ist es wichtig, die historischen und prophetischen Implikationen dieses Trends zu verstehen.

Übergriffe gegen Juden erreichen 46-Jahres-Hoch: Die Anti-Defamation League gab am Mittwoch bekannt, dass körperliche Angriffe gegen Juden in den USA im Jahr 2025 einen Höchststand erreicht haben, der seit fast einem halben Jahrhundert nicht mehr erreicht wurde. Obwohl antisemitische Vorfälle im Jahr 2025 um 33 Prozent auf 6 274 Fälle zurückgingen, wurde in diesem Jahr mit 203 antijüdischen Übergriffen ein Rekordwert erreicht, der die 196 Vorfälle des Vorjahres übertraf. Bei zweiunddreißig dieser Angriffe waren tödliche Waffen im Spiel, was zu drei Todesfällen führte. Um die Ursache des Hasses auf die Juden zu verstehen, lesen Sie [„Die eine Minderheit, die die Gesellschaft zu hassen liebt“](#)

Der Papst reicht Rubio einen Olivenzweig, wortwörtlich: Gestern traf sich der amerikanische Außenminister Marco Rubio mit Papst Leo XIV. im Vatikan. Das Treffen sollte die Spannungen wegen des Iran-Krieges abbauen. Der Papst überreichte Rubio einen Olivenzweig in einer Holzkiste und nannte ihn „die Pflanze des Friedens“. Im Gegenzug überreichte Rubio dem Papst einen kleinen Kristallfußball. Der in Amerika geborene Papst schaute sich das Geschenk an und sagte einfach: „Wow, OK“. Rubio scherzte: „Was schenkt man jemandem, der schon alles hat?“ Doch hinter der Heiterkeit verbergen sich noch immer tiefe diplomatische Spannungen zwischen Amerika und dem Vatikan. Papst Leo hat sich offen gegen die Einwanderungspolitik von Präsident Donald Trump und seine Außenpolitik im Nahen Osten ausgesprochen. Laut biblischer Prophezeiung wird es bald zu einem gewalttätigen Zusammenstoß zwischen Amerika und einem vom Vatikan geführten Heiligen Römischen Reich kommen.

US-Staatsverschuldung übersteigt BIP: Ende April erreichte die US-Staatsverschuldung 31,27 Billionen Dollar und übertraf damit zum ersten Mal seit dem Zweiten Weltkrieg das jährliche Bruttoinlandsprodukt der Nation (31,22 Billionen Dollar). Die gesamte Bruttoverschuldung (einschließlich des Geldes, das von der Sozialversicherung und anderen staatlichen Fonds geliehen wurde) ist sogar noch höher – etwa 39 Billionen Dollar. Die Bruttoverschuldung übertraf das BIP erstmals 2012-2013. Experten befürchten, dass hohe Schulden höhere Zinskosten, höhere Preise für Familien und weniger Geld für die Verteidigung oder andere Programme bedeuten. Wenn die Schulden über einen langen Zeitraum schneller wachsen als das BIP, gehen Nationen bankrott, wenn ihre Führer das Problem nicht lösen.