Leonie Lutz Mareike Brede

VERSTEHEN STATT VERLIEREN

Leonie Lutz
Mareike Brede

VERSTEHEN STATT VERLIEREN

Erste Hilfe für die Smartphone-Pubertät

KÖSEL

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

MIX
Papier | Fördert gute Waldnutzung
FSC® C083411
FSC
www.fsc.org

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2025 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München
Umschlagmotiv: © FinePic®, München / Shutterstock.com
Innenteilabbildung: © barks / stock.adobe.com
Redaktion: Katharina Spangler
Sensitivity Reading: Alex Rump
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in the EU
ISBN 978-3-466-31230-6

www.koesel.de

Inhalt

Vorwort von Nicola Schmidt 9
Über uns 13

Die Pubertät geht vorbei – das Smartphone nicht 15

»Chill mal, Digga« – Willkommen in der »Smartphone-Pubertät!« 18
Verstehen statt verlieren 26
Chaos im Kopf: Veränderungen im Gehirn 30
Baustelle bei laufendem Betrieb 31
Chaos im Bauch: Die Achterbahn der Gefühle. 33
Ängste 35
Traurigkeit 38
Verliebtsein 39
Liebeskummer 41
Wut und Frust 42
Müdigkeit 43
Scham 46
Chaos auf dem Smartphone: Teenies und Social Media. 49
Wann ist der richtige Zeitpunkt? 50

Deep-Dive Social Media in der Pubertät: Leonie klärt auf 56
Social Media konkret. 58
WhatsApp 60
Instagram 67
Snapchat 74
TikTok 81
YouTube 94
Umgang mit problematischen Inhalten 98
Social Media als Nachrichtenzentrale 99
Fake News 101
Künstliche Intelligenz 104
Streaming 108
In-App-Käufe 109
Schutz und Hilfe 111

»Lange Leine und sicherer Hafen« – Bindung und Loslassen 114
Bindung erhalten 115
Die (neuen) Freund*innen 122
(Cyber-)Mobbing 124

»Albtraum Zocken?« – Wenn Gaming an den Nerven zehrt 129
Emotionale Reaktionen beim Zocken 132
Zocken macht gute Gefühle 137
Roblox, Minecraft und Co. 139

»Nur noch zehn Minuten!« – Die große Angst vor Mediensucht 145
63,7 Stunden pro Woche im Netz 147

Mediensucht 152
Digital Wellbeing 159

»No Risk, no Fun« – Grenzen austesten 164
Drogen? Bestell ich bei TikTok! 167

Deep Dive Körper in der Pubertät: Mareike klärt auf 169
Die Basics: Körperliche Veränderungen 170
»Vorbereitung ist das A und O.« 183
Die Periode altersgerecht erklären 185
Den ersten Samenerguss altersgerecht erklären 187

»Die anderen sehen so viel besser aus!« – Social Media und Körperbild 188
Bodyshaming 191
Essstörungen 192

»Wir müssen darüber sprechen!« – Sexualität verstehen 196
Sexualität als zentraler Bestandteil und Sinn des Menschseins 197
»Let's Talk About Sex« 201
Sexualität in der Pubertät 204
Kondom, Pille und Co. 208
Schwangerschaft 216
Cybergrooming 218
Sexting 222
Sextortion 228
Pornografie im Netz 229

»Dranbleiben und Aufklären« – Gemeinsam durch die Smartphone-Pubertät 240

Dank 243
Anhang: Hilfreiche Apps für Teens. 244
Anhang: Hilfe und Anlaufstellen für Eltern und Jugendliche 248
Anmerkungen 250

Vorwort von Nicola Schmidt

Es war der Beginn eines Alptraums – der Tag, an dem meine Kinder ihre ersten Tablets in den Händen hielten. Sie waren im Grundschulalter und ich hätte ihnen die Dinger nie gekauft. Aber der Mensch, der sie ihnen geschenkt hatte, musste nicht mit den Konsequenzen leben und es begann das Drama, das viele Eltern kennen:

Streit um Spielzeiten, heimliches Spielen, es gab Wutanfälle und Tränen, idiotische Strafandrohungen und emotionale Versöhnungen – und zwar täglich. In dieser Zeit haben wir alle – auch die Kinder – unendlich viele Federn gelassen. Und ich hätte mir viele Streits erspart, hätte man mir mit den verdammten Bildschirmen einfach eine vernünftige Gebrauchsanleitung mitgeliefert.

Und das ist die gute Nachricht für dich, der oder die du hier liest: Hier ist sie!

Wenn ich mir von jemandem Pubertät und Medien erklären lassen würde, dann wählte ich diese beiden Frauen: Leonie Lutz und Mareike Brede. An beiden schätze ich ihren »No-Bullshit«-Ansatz, der sich durch nichts beirren lässt. Beide kennen sich mit ihren Themen außerordentlich gut aus. Beide erzählen nicht aus dem wissenschaftlichen Elfenbeinturm, was wir Eltern alles tun *müssten*. Sie sagen uns, was wir in der konkreten Situation tun *können*.

Und beide haben etwas gemeinsam, was wir alle dringend brauchen: Sie schauen positiv auf unsere Kinder.

Wir haben genug gehört von der angeblich lebensunfähigen Generation, von der Generation Angst, von Teenagern als Kakteen. Leonie Lutz und Mareike Brede holen uns unsere Kinder wieder zurück: Als kompetente Wesen, die uns als sicheren Hafen brauchen, die aber in diesem Alter auch auf Augenhöhe begleitet werden wollen. Denn aus meinen eigenen Recherchen weiß ich: Kinder in der Pubertät, die geschimpft und bestraft werden, leiden an geringem Selbstwertgefühl. Aber nichts tun ist auch keine Lösung: Pubertierende, die alleine gelassen werden, gehen uns verloren.

Also Kinder gut begleiten – klingt ja logisch. Aber wie begleite ich meine »Weiß ich doch selbst!«-Teenager denn nun, habe ich mich oft gefragt. Wie komme ich gegen den Sog der Dopamin-Maschinen, wie komme ich gegen die künstlichen Körperbilder und gegen Cybergrooming an? Mir fehlte oft nicht nur das fachliche Wissen (Was genau ist bitte »Sextortion«?), sondern mir fehlten auch schlicht die Worte: Wie sag ich es meinem Kind?

In diesem Buch finden wir Hilfe – konkrete Hilfe. Nach der Lektüre wissen wir, worum es geht, wir haben Ideen, wie wir Kontrolle durch Vertrauen ersetzen können (statt durch Resignation) und wir können unsere Beziehung zu unseren Kindern stärken statt schwächen. »Ich will nicht, dass das Tablet zwischen dich und mich kommt«, habe ich meinen Kindern immer wieder gesagt. In diesem Buch zeigen uns die Autorinnen, wie es geht.

Seit ich für meine eigenen Bücher mit Leonie und Mareike gesprochen habe, gehört also bei uns zu Hause der »Tablet-Talk« zur wöchentlichen Routine. Egal welche Abmachungen

wir treffen, egal welche Regeln wir vereinbaren, sie verändern sich ständig, wir müssen nachjustieren, wir müssen neu sprechen. Das fordern auch die beiden Autorinnen: »Dranbleiben und Aufklären«.

Meine Kinder hören von mir oft den Satz: »Lasst uns mehr verhandeln und weniger streiten.« Ich werde definitiv den Satz hinzufügen: »Lasst uns versuchen, einander zu verstehen, statt einander zu verlieren« – und mit diesem Buch haben wir Eltern einen Leitfaden, wie wir das schaffen können.

Eure Nicola Schmidt

Über uns

Hey du, wir freuen uns, dass du dieses Buch in den Händen hältst! Wir, das sind **Leonie Lutz** und **Mareike Brede.**

Leonie ist Mama von zwei Töchtern, die elf und einundzwanzig Jahre alt sind. Mit einem Kind sind Pubertät und digitale Begleitung also bereits geschafft, während beim zweiten diese besondere Zeit bevorsteht. Die Spiegel-Bestseller-Autorin liefert seit Jahren wichtige Unterstützung in allen Fragen rund um Mediennutzung und Sicherheit im Netz. Ihr Instagram-Kanal @kinderdigitalbegleiten steht für zugewandte Aufklärung und unaufgeregte Begleitung von Kindern und Jugendlichen in der digitalen Welt.

Mareike hat zwei Kinder im Alter von vier und fünf Jahren, und als dieses Buch geschrieben wird, ist sie mit ihrem dritten Kind schwanger. Die Herausforderungen von Pubertät und Digitalität kennt sie aus ihrer Zeit, als sie nach dem Studium für eine Beratungsstelle tätig war und viele Jahre sexualpädagogische Veranstaltungen unter anderem in Schulklassen durchführte. Auf ihrem Instagram-Account @die.mamareike wird sie täglich mit den Fragen zahlreicher Eltern rund um die sexuelle Entwicklung von Kindern und Jugendlichen konfrontiert.

Wir haben dieses Buch geschrieben, um dich für eine Phase zu sensibilisieren, die allgemein als anstrengend und konfliktbeladen beschrieben wird. Die Pubertät ist häufig kein einfacher

Durchmarsch zum Erwachsenenwerden. In Kombination mit Smartphones, Apps und Social Media aber noch mal fordernder für Familien. Wir erklären dir in diesem Buch, wie die digitale Lebenswelt deines Teenagers aussieht, was du über Social Media wissen solltest und wie du dein Kind auf die körperlichen Veränderungen vorbereiten und aufklären kannst. Mehr Aufklärung in beiden Bereichen vereint erleichtert die Beziehung zwischen dir und deinem Teenager.

Du wirst es schon bemerkt haben: Wir duzen dich in diesem Buch. Das schien uns für die Themen, über die wir sprechen, nahbarer. Wenn es um Teenager geht, schreiben wir auch von Mädchen und Jungen. Wir möchten gleichzeitig betonen, dass Menschen und Geschlechter vielfältig sind und es transidente, intergeschlechtliche und nicht-binäre Jugendliche gibt. Nicht alle Teile des Buches sind explizit auf alle Menschen anwendbar, weil viele Themen den Rahmen unseres Buches sprengen würden. Dasselbe gilt für Teenager mit besonderen Bedürfnissen oder Neurodivergenz, auf die wir punktuell eingehen und weiterführende Hinweise geben, sofern es die zum Teil noch dürftige und nicht immer eindeutige Studienlage erlaubt. Insbesondere Statistiken erfassen beispielsweise häufig nur Mädchen oder Jungen. Wir wünschen uns, dass diese Themen stärker in den Fokus der Forschung und Öffentlichkeit rücken, und hoffen, dass du in unserem Buch für all deine Fragen, Probleme und Unsicherheiten die passende Hilfestellung findest!

Und nun: Dir viel Spaß beim Lesen – und für die Smartphone-Pubertät gute Nerven und ganz viel Durchhaltevermögen!

Die Pubertät geht vorbei – das Smartphone nicht

»Ich habe Sorge, dass mein Kind zu viel Zeit verdaddelt, statt echte Sozialkontakte zu knüpfen.«
Instagram-Nachricht eines Vaters an Leonie

Die Pubertät unserer Kinder ist nicht nur für uns Eltern eine herausfordernde Zeit. Vor allem ist sie für unsere Kinder und Jugendlichen geprägt von körperlichen und seelischen Veränderungen. Dein Teenager wird in dieser Zeit seine besten, aber vielleicht auch schwierige Erfahrungen machen. Abgrenzung, Stress zu Hause, Ärger in der Schule und der erste Liebeskummer können dazugehören. Aber auch mehr Selbstbestimmung, jede Menge Freiheitsgefühl, die erste große Liebe und die Zugehörigkeit zu Freunden und Freundinnen. **Von jedem Gefühl alles in allen Facetten!** Mal auf, mal ab, mal hin, mal her. Und das hat seinen Grund: Das Teenie-Gehirn gleicht einer Baustelle, es herrscht Chaos im Kopf. Und als ob dieses Chaos nicht schon herausfordernd genug wäre, mischen in diesem Prozess jetzt auch noch Smartphones mit.

Für uns Eltern tun sich damit gleich zwei große Herausforderungen auf, die unbedingt zusammen gedacht werden müssen: die Pubertät und das Smartphone.

Die gute Nachricht: Die Pubertät geht vorbei! Die zweite gute Nachricht: das Smartphone nicht. Und auch wenn wir als Eltern in dieser Lebensphase die Geräte unserer Kinder verfluchen und manchmal das Gefühl haben, gar nicht mehr in die Gedankenwelt unserer Teenager vordringen zu können, gibt es Lösungen für all diese Herausforderungen. Dazu müssen wir verstehen, was wirklich los ist im Kopf, wenn wir von »Chaos« sprechen. **Wir müssen uns den Gedanken zu eigen machen, dass es nicht nur »ihre« Pubertät ist, sondern dass wir unsere Kinder gemeinsam und stützend durch diese Zeit begleiten.** Und begreifen, dass die digitale Lebenswelt einen wichtigen Stellenwert für Teenies hat und nicht klar von der analogen Welt getrennt existiert. Damit ihr allen Herausforderungen begegnen könnt, möchten wir euch in diesem Ratgeber mit Wissen, Informationen und Aufklärung unterstützen.

Wenn wir die beiden großen Herausforderungen »Pubertät« und »Smartphone« zu einer zusammenfassen, kommen wir zur »Smartphone-Pubertät«. Die gab es vor knapp zwanzig Jahren noch nicht, denn bis zum ersten iPhone 2007 wuchsen Kinder und Jugendliche ohne ständige Benachrichtigungen, Bildschirmzeiten und Social Media auf.

Die Pubertät hat sich fundamental verändert. Wenngleich Kernthemen wie körperliche Veränderungen, Stimmungsschwankungen und erste sexuelle Erfahrungen geblieben sind, sind mit dem Smartphone neue Herausforderungen für Teenies hinzugekommen. Selbstfindung und Abgrenzung finden nicht mehr nur innerhalb von Freundeskreis und Familie statt, sondern an der Seite einer ganzen Internetgemeinschaft. Welche Klamotten im Trend sind, erfahren Kinder und Jugendliche nicht mehr nur in der Schule, sondern von Influencer*innen aus der ganzen Welt. Schönheit, reine Haut und ein gutes

Körpergefühl scheinen bei Social Media wichtiger denn je, zeigen auf den zweiten Blick jedoch einen gefährlichen Trend: Filter, Bildbearbeitungsprogramm oder KI-Apps suggerieren, dass alle anderen viel schöner, schlanker und trainierter aussehen. Und das in einer Lebensphase, in der sich der Körper stark verändert und Unsicherheiten tägliche Begleiter sein können.

Wenn es um die ersten sexuellen Fragen geht, nutzen Jugendliche heute das Internet anstatt der *BRAVO* – bekommen dort jedoch mit hoher Wahrscheinlichkeit pornografische Inhalte angezeigt. Und die haben so gar nichts mit echter Sexualität zu tun.

Die Pubertät ist also noch komplizierter geworden! Das ist in der Tat keine so gute Nachricht. Deshalb musst du das Buch aber nicht gleich weglegen. Du bekommst das hin! Denn du hast auch schon andere Phasen gewuppt, denk nur an die Baby- oder Autonomiephase, die mal herausfordernd, mal sorgenvoll, aber im Rückblick von vielen freudigen und glücklichen Momenten geprägt war. Daher: Mit Verständnis, Aufklärung und Wissen kannst du dein Kind auf dem Weg ins Erwachsenenleben begleiten, sodass dieser leichter und konfliktärmer verläuft. Geduld und eine Prise Humor schaden auch nicht, beides wirst du benötigen. Wir zeigen dir, wie eine verständnisvolle Begleitung und Aufklärung von Anfang an gelingen kann. Digital und analog, weil das nicht mehr zu trennen ist. Aufklärung in allen Lebensbereichen, die Kinder in der Pubertät durchleben. Aufklärung, die dich und euch verstehen lässt, warum Teenager wie in welcher Situation so agieren, wie sie es tun. Und Aufklärung, die dich nach der Lektüre dieses Buches stärkt, dein Kind schützt und einen sicheren Umgang mit der Smartphone-Pubertät ermöglicht.

»Chill mal, Digga« – Willkommen in der »Smartphone-Pubertät!«

»An vielen Tagen weiß ich nicht mehr weiter.«
Instagram-Nachricht einer Mutter an Leonie

Vielleicht ging es dir auch schon mal wie dieser Mutter, vielleicht steht bei euch die Pubertät aber auch noch bevor. Möglicherweise kommt ihr gut durch diese Lebensphase, oder eben weniger gut, wie eine weitere Mutter Leonie bei Instagram schrieb: »Es ist die Hölle!« Und sie ergänzte, die Familie überlege, den Jungen in ein Internat zu geben. Zu stark sei die Belastung für die Familie durch die hohen Bildschirmzeiten des Kindes. Alles werde vernachlässigt, keine Treffen mit Freund*innen, allenfalls in der Schule laufe es noch einigermaßen okay. Diese Familie benötigt, das steht außer Frage, professionelle Hilfe. Und dann gibt es da noch die andere Seite. Diejenigen, die sagen: »Bei uns ist es (noch?) entspannt, weil nur WhatsApp genutzt werden darf und wir mit vielen Gesprächen gemeinsam reflektieren.« Und es gibt diejenigen, deren Kinder noch kein eigenes Smartphone haben, wo die Pubertät aber an der ein oder anderen Stelle schon anklopft. Allen möchten wir mit unserem Buch gerecht werden. Die Smartphone-Pubertät läuft, je nachdem, an welchem Punkt du mit deinem Teenie jetzt stehst, mal besser, mal schlechter.

Wir haben im vergangenen Jahr mit vielen Eltern gesprochen. Im Freundes- und Familienkreis, bei Vorträgen und Podiumsdiskussionen und via Chat in unseren Instagram-Direktnachrichten. Was wir zu Beginn der Gespräche bemerkt haben: Es gibt wenige Eltern, die gerne offen über die Probleme in der Pubertät sprechen. Meist kommen diese Themen erst beim zweiten oder dritten Nachhaken auf. Denn Schwierigkeiten in der Pubertät und Herausforderungen bei der Mediennutzung unserer Teenager scheinen leider – so unsere Wahrnehmung – auch mit Scham behaftet zu sein. Das finden wir absolut nachvollziehbar: Weil wir Eltern keinesfalls wollen, dass unser Gegenüber denkt, wir hätten versagt, etwas zu spät erkannt, uns nicht gekümmert. In Leonies Online-Vorträgen zur digitalen Mediennutzung von Kindern bietet sie im Nachgang immer eine Fragerunde an, sagt aber gleichermaßen, dass auch die Möglichkeit besteht, Fragen per E-Mail zu schicken. Und nun rate mal, welches Angebot mehr wahrgenommen wird? Ein paar Fragen zu Apps und Anwendungen beantwortet Leonie immer, aber wer wirklich Schwierigkeiten hinsichtlich der Mediennutzung hat, sucht den schriftlichen Kontakt. Das verstehen wir sehr gut, der Rahmen ist geschützter als bei einem Online-Vortrag mit Hunderten von Eltern. Aber es ist auch schade, denn es suggeriert anderen Eltern, sie wären die Einzigen mit größeren Problemen.

Viele Familien struggeln beim Thema Medien. Wer behauptet, alles läuft immer rund, hat vielleicht einen Teil der Begebenheiten ausgelassen oder es wirklich gut im Griff, weil die Nutzung digitaler Medien von Anfang an kommunikativ offen begleitet wurde.

So oder so: **Pubertät ist für viele Familien herausfordernd – für unsere Kids, aber auch für uns Eltern.** Selbstverständlich