Olaf Zimmermann - 29. Oktober 2025

Sucht

Exzessive Smartphone-Nutzung

»Mama, guck, wie schön«, ein Mädchen hält ihrer Mutter ein wunderbar gefärbtes Herbstblatt entgegen, die Mutter schaut nicht von ihrem Handy auf. Unwillkürlich frage ich mich, wem sollte die Benutzung von Handys eigentlich verboten werden?

Smartphones sind aus dem Alltag kaum noch wegzudenken – sie informieren, vernetzen und unterhalten. Doch ihr zügelloser Gebrauch führt zunehmend zu Problemen. Immer mehr Stimmen fordern deshalb Einschränkungen oder Verbote der Nutzung von Handys.

An Schulen beeinträchtigen Handys häufig die Lernatmosphäre. Schüler sind durch soziale Medien, Spiele oder Chatnachrichten abgelenkt und können sich weniger auf den Unterricht konzentrieren. Ein Handyverbot während des Unterrichts fördert nicht nur die Konzentration, sondern auch die direkte Kommunikation zwischen Schülern.

Im Straßenverkehr sind Handys eine der Hauptursachen für Unfälle. Schon wenige Sekunden Blick aufs Display genügen, um ein Hindernis zu übersehen oder eine rote Ampel zu missachten. Ein konsequentes Handyverbot während der Fahrt – auch für Radfahrer und Fußgänger, wenn sie sich im öffentlichen Straßenverkehr bewegen – wäre ein wirksamer Beitrag zur Verkehrssicherheit.
In Bibliotheken, Theatern, Museen oder dem öffentlichen Nah- und Fernverkehr wird das Handy schnell zur Belästigung. Lautes Telefonieren, Videos oder Musik über Lautsprecher stören andere Besucher. Ein Verbot oder zumindest eine Pflicht, den Lautlos-Modus zu nutzen, kann hier helfen.
Besonders junge Nutzer sind gefährdet: Studien zeigen, dass exzessive Smartphone-Nutzung Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme und soziale Vereinsamung fördern kann. Ein teilweises Handyverbot – etwa keine Geräte für Kinder unter zwölf Jahren – könnte helfen, eine gesunde Entwicklung zu sichern und digitaler Abhängigkeit vorzubeugen.

Ein häufig übersehener Aspekt ist der zwischenmenschliche Schaden, der durch exzessive Handy-Nutzung entsteht. Die Mutter, die ihr Kind nicht beachtet, ist nur ein Beispiel. Der ständige Blick aufs Display verhindert echte Nähe. Kinder, Partner und Freunde erfahren, dass das Gerät oft wichtiger scheint als das Gegenüber – mit langfristigen Folgen für Empathie und Beziehungsfähigkeit.

Handys sind nützliche Werkzeuge, aber ihr Gebrauch braucht klare Grenzen, denn wie bei allen Suchtmitteln, und das sind sie, kann der Einzelne diese Grenzen oft nicht mehr selbst einhalten.

Olaf Zimmermann - 29. Oktober 2025

Dieser Text ist zuerst erschienen in Politik & Kultur 11/2025.

Copyright: Alle Rechte bei Deutscher Kulturrat