



# Diplomarbeit

## Impulse für Elternberatung im digitalen Zeitalter aus der Sicht der Logotherapie

Mag. Zuzana Manchen MSc

16.06.2025

Wien

PSB Wien SS\_2023

## Eidesstaatliche Erklärung

*Ich, Zuzana Manchen, versichere an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit ohne fremde Hilfe und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Quellen und Hilfsmittel angefertigt und die den benutzten Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.*

*Diese Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form noch bei keiner anderen Prüferin/keinem anderen Prüfer als Prüfungsleistung eingereicht.*

Wien, 16.06.2025



## Gender Erklärung

*In dieser Abschlussarbeit wird aufgrund der besseren Lesbarkeit bewusst auf eine geschlechtsneutrale Formulierung verzichtet. Sämtliche männliche Schreibweisen beziehen sich dabei gleichermaßen auf alle Geschlechter.*

*Mit „Eltern“ sollen alle Erziehungsverantwortlichen angesprochen werden.*

Wien, 16.06.2025



## 1. Inhaltsverzeichnis

2. Vorwort.....	3
3. Aufbau der Arbeit und ihre theoretische Grundlage .....	4
4. Pathologie des Zeitgeistes – ein Bewusstsein für Zeitströmungen .....	5
<b>Eine Bestandsaufnahme – Studien, Publikationen, Veröffentlichungen.....</b>	<b>8</b>
Verhaltenssüchte und die Grenzen der psychosozialen Beratung .....	13
Beratungsimpulse .....	15
5. Freiheit des Willens – Entscheidung und Einstellung.....	18
<b>Freiheit des Willens – Freiheit und Verantwortlichkeit .....</b>	<b>18</b>
Beratungsimpulse .....	18
<b>Entscheidungen und Gewohnheiten .....</b>	<b>20</b>
Beratungsimpulse .....	21
<b>Einstellungsmodulation und kopernikanische Wende .....</b>	<b>22</b>
Beratungsimpulse .....	22
<b>Paradoxe Intention, Trotzmacht des Geistes.....</b>	<b>23</b>
6. Wille zum Sinn - Sinnerfüllung als Erziehungsziel .....	25
<b>Wofür - Leistungsfähigkeit, schöpferische Werte .....</b>	<b>25</b>
<b>Für wen - Liebesfähigkeit, Erlebniswerte.....</b>	<b>26</b>
<b>Wozu - Leidenschaftlichkeit, Einstellungswerte.....</b>	<b>26</b>
Beratungsimpulse .....	27
<b>Erziehung zum Gewissen .....</b>	<b>28</b>
7. Persönliches Resümee .....	30
8. Literaturverzeichnis.....	31
9. Abbildungsverzeichnis .....	33

## 2. Vorwort

Die rasante Beschleunigung der technologischen Entwicklung, stellt nicht nur die Generation der Eltern, die noch größtenteils ohne Smartphones und Internet aufgewachsen sind - die sogenannten „vordigital Geborenen“ - vor neue Herausforderungen. Auch jüngere Elterngenerationen müssen sich Erziehungsfragen der „digital native Kinder“ stellen. Die Eltern sind dabei mit einer doppelten Aufgabe konfrontiert: Erstens, ihre eigene Einstellung zum Umgang mit der technologischen Transformation zu finden. Zweitens, ein Vorbild in ihrer Haltung und Handlung zu sein, um ihre Kinder zu einem verantwortungsvollen Umgang mit neuen Technologien zu führen. Die Eltern bilden dabei eine „Übergangsgeneration“ im digitalen Zeitalter, es fehlt ihnen die eigene Erfahrung einer (verantwortungsvollen) Medienerziehung. Daher stelle ich in dieser Arbeit die Frage:

**Welchen Herausforderungen stellen sich Eltern bei der Kindererziehung im digitalen Zeitalter, und wie können sie ihre Kinder auf eine selbstbestimmte Zukunft in der digitalen Welt vorbereiten?**

**Diese Arbeit soll zu einer Auseinandersetzung mit dem Zeitgeist der digitalen Transformation anregen. Sie soll weiters Impulse für die Elternberatung in der Praxis liefern. Die theoretische Grundlage bildet die Lehre von Viktor E. Frankl, Begründer der Existenzanalyse und Logotherapie.**

Diese Arbeit entsteht im Rahmen meiner Ausbildung zur Psychosozialen Beraterin mit Schwerpunkt sinnzentrierte Beratung nach Viktor E. Frankl. Die Hauptmotivation ist meine eigene Auseinandersetzung mit der fortschreitenden Digitalisierung, die ich vor allem in der Begleitung und Erziehung meiner Kinder, sowie in unserem schulischen und privaten Umfeld täglich miterlebe. Um einen aktuellen Einblick in die digitale Welt von Kindern und Jugendlichen zu bekommen, habe ich an der Ausbildung zur „Safer Internet Botschafterin“ teilgenommen, deren Erfahrungen auch in diese Arbeit einfließen. Bei dieser Auseinandersetzung mit den Herausforderungen unserer Zeit, sowie in meinem Alltag, liefert die Logotherapie mit ihren humanistischen Ansätzen eine wertvolle Orientierung.

### **3. Aufbau der Arbeit und ihre theoretische Grundlage**

Die theoretische Grundlage dieser Arbeit bildet die von Viktor E. Frankl begründete Logotherapie und Existenzanalyse. Diese geht von einem dreidimensionalen Menschenbild aus, welches neben der somatischen und der psychischen Dimension, die geistige / noetische Dimension umfasst. Dieser geistigen Dimension werden in der Logotherapie spezifisch humane Phänomene zugeordnet, wie das Streben nach einem sinnerfüllten Leben, freie Stellungnahme, eigenständige Willensentscheidungen, Wertverständnis, Liebe, Humor, Kreativität, Religiosität und ethisches Empfinden (vgl. Lukas, 2014, S. 18). Die Motivation, Sehnsucht und Ausrichtung auf Sinn lassen den Menschen trotz äußerer und innerer Umstände stabil werden und bleiben. Ein fehlender Sinnbezug kann zur Orientierungslosigkeit, innerer Leere, bis zu einem „existentiellen Vakuum“ führen, der folglich Krisen und Störungen auf individueller oder kollektiver Ebene – die sogenannte „Pathologie des Zeitgeistes“ - auslösen kann (vgl. Frankl V. E., 2021b, S. 210-211)

Im folgenden Kapitel wird auf die Pathologie des Zeitgeistes eingegangen, die mit aktuellen Beobachtungen zur digitalen Zeitströmung ergänzt wird. Danach werden auf Basis der zwei Grundpfeiler der Logotherapie – Freiheit des Willens und Wille zum Sinn – mögliche Beratungsimpulse sowie Reflexionsarbeiten für Elternberatungen erarbeitet. Der Aspekt der Erziehung zum Gewissen und das Resümee runden die Arbeit ab. Die theoretischen Grundlagen der jeweiligen Kapitel leiten direkt zu den Impulsen für die Praxisarbeit über.

## 4. Pathologie des Zeitgeistes – ein Bewusstsein für Zeitströmungen

Figure 3.2. Most children have their own smartphone by age 10

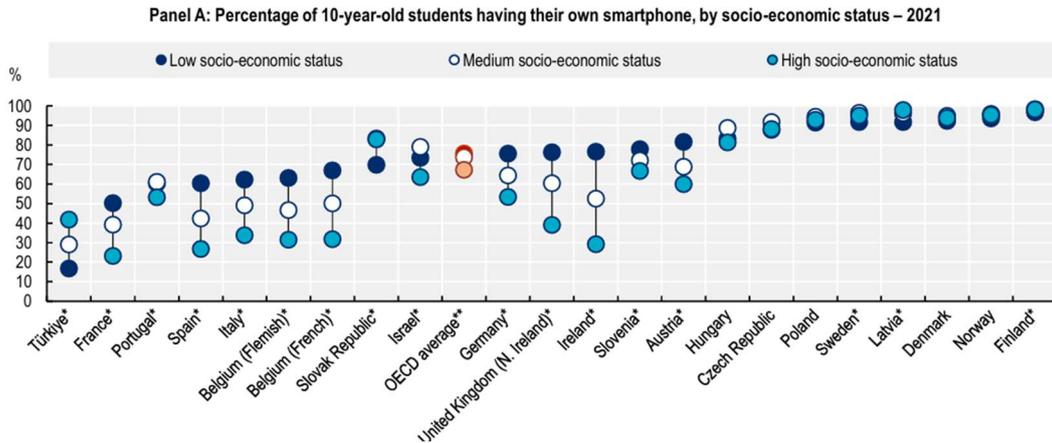


Abbildung 1: OECD-Studie 2025, Kinder und Smartphone

Die im Mai 2025 veröffentlichte OECD-Studie „How’s life for Children in the Digital Age?“, unterstreicht eine üblich gewordene Aussage „Mit 10 Jahren hat heutzutage jedes Kind ein Smartphone“. Stimmt fast, laut der Meta-Studie über 38 Nationen der OECD, haben ca. 70% der Kinder im Alter von 10 Jahren ein Smartphone (OECD, 2025).<sup>1</sup> Auch der Satz „Die Jugendlichen sind ständig am Computer“ ist heutzutage vielen Erwachsenen, Eltern und Pädagogen, bekannt. Bei ca. 50% 15-jährigen in fast allen Ländern beträgt die Bildschirmzeit 30 Stunden und mehr pro Woche (also mehr als 4 Stunden pro Tag). Die Mehrheit der Jugendlichen verbringt pro Schultag mehr als zwei Stunden Bildschirmzeit mit Freizeitaktivitäten.

Figure 3.4. A majority of 15-year-olds spend two hours or more on digital devices for leisure per day

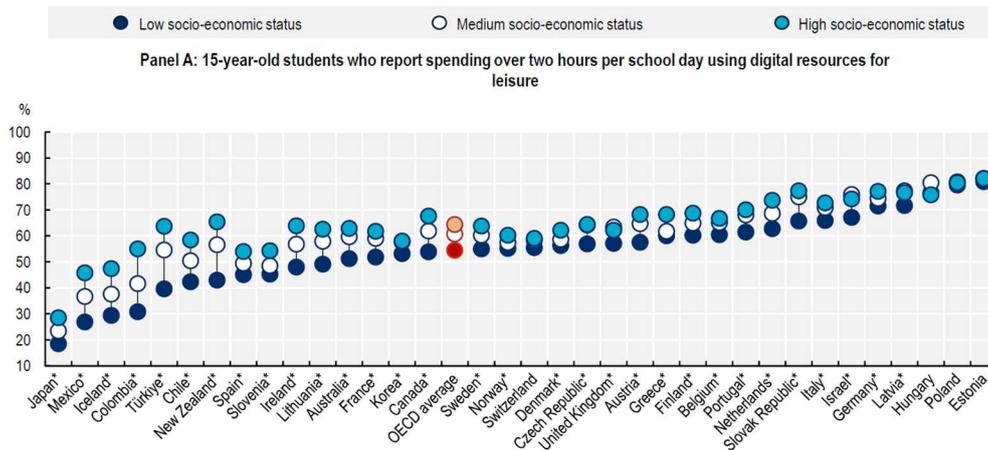


Abbildung 2: OECD-Studie 2025, 15-jährige Bildschirmzeit Freizeit pro Tag

<sup>1</sup> Die Daten der OECD-Studie beziehen sich auf den Zeitraum 2021,2022.

95% der 15-jährigen in den OECD-Ländern nutzen digitale Medien generell zum Vergnügen und 96% zur Kommunikation in sozialen Netzwerken:

**Figure 3.5. What adolescents use digital devices for varies across OECD countries**

Percentage of 15-year-old students who report using digital devices during a typical week by type of leisure activity

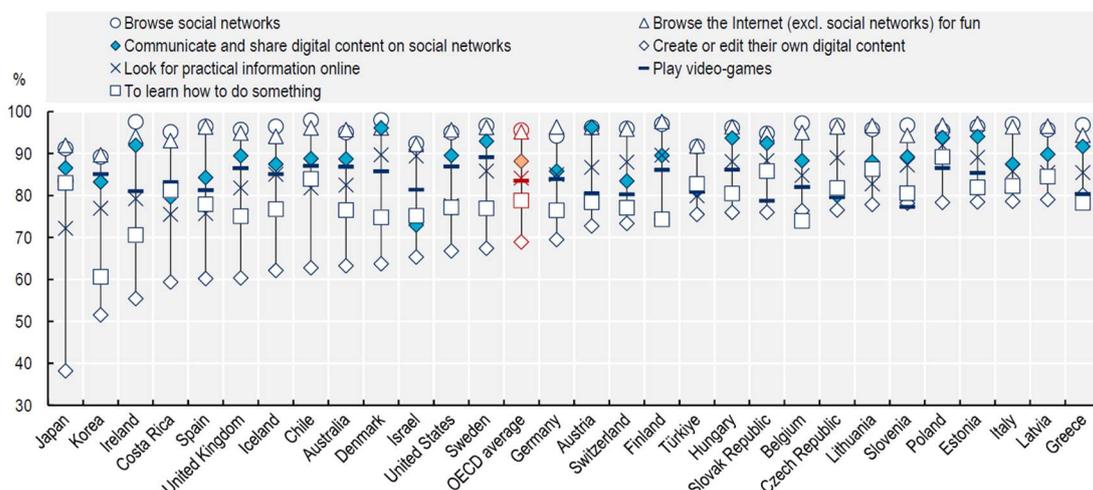


Abbildung 3: OECD-Studie 2025, 15-jährige Nutzungsarten digitaler Medien

Digitale Medien spielen im Leben der Kinder eine wichtige Rolle – sie bieten Möglichkeiten zum Lernen, zur Unterhaltung, Zugriff und Entdecken von Informationen, und zum Vernetzen mit Freunden. Sie bergen jedoch auch viele Risiken, die ihre Entwicklung auf körperlicher, psychischer und geistiger Ebene beeinflussen kann.

Handeln viele Menschen in gleicher Weise, kann dies zu Gewohnheiten vieler und zu Trends führen, die ungesunde Entwicklungen verstärken, die wiederum diverse Störungen in der Gesellschaft und beim Individuum triggern können. V. Frankl beobachtete bereits zu seiner Zeit und definierte in seiner Lehre vier krisenträchtige Haltungen der Gesellschaft oder „**Pathologien des Zeitgeistes**“ – die provisorische Daseinshaltung, fatalistische Lebenseinstellung, kollektivistisches Denken und den Fanatismus (vgl. Frankl V. E., 2021b, S. S 293). Diesen Pathologien des Zeitgeistes ist das Fehlen des Umgangs mit der Freiheit des Menschen sowie die Vermeidung der Verantwortungsübernahme gemeinsam. Aufgrund von weiteren gesellschaftlichen Veränderungen wurde in Laufe der Zeit die Entwicklung einer neuen Pathologie des Zeitgeistes erkennbar, die mit der massiven Nutzung moderner Informations- und Kommunikationstechnologien verbunden ist, die sogenannte „**Cyberpathologie**“ (Batthyány & Lukas, 2020, S. 25-33).

Auch wenn die von Frankl beschriebenen kollektiven Fehlhaltungen keine psychischen Störungen an sich darstellen, können sie krisenträchtige Entwicklungen auf individueller und gesellschaftlicher Ebene begünstigen. Reaktionen auf solche Veränderungen spiegeln sich schrittweise in den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen wider. So hat die Weltgesundheitsorganisation in der letzten Auflage der ICD-11 Klassifikation von Erkrankungen im Jahr 2022 „Gaming Disorder“ (Computerspielstörung) und „Hazardous Gaming“ (Riskantes Spielen – online oder offline) als eigene Diagnosen eingetragen (vgl. WHO, 2025). Auf rechtlicher Ebene wurde von der EU, mit dem im Jahr 2024 in Kraft getretenem Digital Service Act reagiert. Das Ziel ist u.a. ein besserer Schutz der Grundrechte, verstärkter Schutz von Kindern im Internet (z.B. Verbot gezielter Werbung für Minderjährige), weniger illegale Inhalte sowie vereinfachte Meldung illegaler Inhalte (vgl. EU Kommission, 2025). In Österreich unterstützt bereits seit 2005 die EU-Initiative Saferinternet.at vor allem Kinder, Jugendliche, Eltern und Lehrende beim sicheren, kompetenten und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien. Als eine aktuelle gesellschaftliche Entwicklung in Österreich gilt das mit Anfang Mai 2025 per Verordnung bundesweit in den Schulen eingeführte grundsätzliche Handyverbot bis zur achten Schulstufe.

Wie sehen die Auswirkungen der „Cyberpathologie“ in Zusammenhang mit der Nutzung von digitalen Medien bei Kindern und Jugendlichen aus? Welche Herausforderungen zeigen sich für Eltern? Diese Fragen werden im nächsten Kapitel erörtert.

## Eine Bestandsaufnahme – Studien, Publikationen, Veröffentlichungen

Eine Auseinandersetzung mit einer Auswahl neuer Publikationen, Studien und Veröffentlichungen bietet einen Blick auf die aktuellen Trends. Die Forschungslage zum Nutzungsverhalten und Auswirkungen der Nutzung von digitalen Medien bei Kindern und Jugendlichen hinkt jedoch den schnellen Veränderungen durch die Technologie hinterher, und die Meinungen diverser Experten sind laufend im Diskurs. Aus dem Blickwinkel einer Krisenprävention sind in diesem Abschnitt der Arbeit vorwiegend die Gefahren und negative Aspekte aufgezeigt, auch gibt es im Vergleich noch wenige Studien zu positiven Auswirkungen und Chancen.

In der Fachzeitschrift „Psychologie Heute“ wird von S. Donner die internationale Studienlage zu psychologischen Auswirkungen von digitalen Medien bei Kindern und Jugendlichen analysiert (vgl. Donner, 2024, S 32-37). Einige Aspekte werden hier zusammengefasst.

- Einige Experten meinen, es sei nicht klar, ob die digitalen Medien die Ursache der psychischen Auffälligkeiten seien oder ob es nicht umgekehrt ist.
- Weiters würden sich die meisten Studien auf die Bildschirmzeit beziehen und vernachlässigten dabei die Medien-Nutzungsart.
- Im Gegensatz sehen andere Experten, dass die Risiken digitaler Medien ausreichend belegt seien. „Man kann zum heutigen Zeitpunkt sicher sagen, dass digitale Medien, besonders soziale Medien, das **Befinden verschlechtern**. Die Menschen, auch Kinder und Jugendliche werden **ängstlicher, gestresster, weniger zufrieden und niedergeschlagener**. Und die Effekte werden auch ursächlich durch die Medien hervorgerufen“ (Psychologe Jürgen Margraf, Universität Bochum zitiert in ebenda).
- Es werden **auch positive Effekte auf die seelische Gesundheit** erwähnt, das Smartphone sei unser Draht in die Welt und zu anderen Menschen. Dem Blick auf die Art der Nutzung käme große Bedeutung zu, sowie der Differenzierung zwischen aktiver und passiver Verwendung digitaler Medien.
- Erwähnenswert ist die Schlussfolgerung - Im Umgang mit digitalen Medien brauchen wir das, was wir beim Autofahren über mehr als ein Jahrhundert entwickelt haben, Führerschein, Verkehrsregeln, Airbag sowie Auflagen für die Anbieter (vgl. ebenda S 36-37).

Die Presseaussendung der WHO „Neuer WHO-Bericht verweist auf die „Notwendigkeit für gesündere Online-Gewohnheiten unter Jugendlichen“ (vgl. WHO, 2024). Die HBSC-Studie „A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada“ aus dem Jahr 2021/2022, auf die sich der WHO-Bericht bezieht, kommt zur Erkenntnis, dass die Auswirkungen der digitalen Technologie auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden junger Menschen „Anlass zu großer Sorge“ geben.

- 11% der Jugendlichen zeigte Anzeichen eines **problematischen Verhaltens im Hinblick auf die sozialen Medien** (Schwierigkeiten die Nutzung der sozialen Medien zu kontrollieren, negative Folgen)
- 36% der Jugendlichen würden ständig online in Kontakt mit Freunden stehen
- 34% der Jugendlichen spielte täglich digitale Spiele, 22% spiele an Spieltagen mindestens 4 Stunden lang
- 12% der Jugendlichen sind durch **problematisches Spielverhalten gefährdet**

In Österreich gibt der „Jugend-Internet-Monitor“ (Initiative Saferinternet.at), einen Überblick zur Social-Media-Nutzung von Österreichs Jugendlichen. WhatsApp liegt im Jahr 2025 am ersten Platz der beliebtesten Internetplattformen (Nutzung insgesamt 87%), gefolgt von YouTube (80%) und Snapchat (74%) am dritten Platz. Im Vergleich zum Vorjahr haben alle Plattformen an Zuwachs verzeichnet. Neu im Ranking ist die Plattform Microsoft Teams (35%). (Saferinternet.at, Jugend-Internet-Monitor 2025, 2025).

Weiters wurden von Saferinternet.at im Februar 2025 die Ergebnisse der Studie **„Sexuelle Belästigung online“** präsentiert: Beinahe 40% der 11- bis 17-jährigen Kinder und Jugendlichen in Österreich sind damit konfrontiert und es besteht Handlungsbedarf vor allem in den Präventionsmaßnahmen (Saferinternet.at, Studie Sexuelle Belästigung Online, 2025). Auch die im Jahr 2024 durchgeführte Studie **„Schönheitsideale im Internet“** zeigte, dass Österreichs Jugendliche durch die idealisierten Körperbilder im digitalen Raum immer stärker unter Druck geraten (Saferinternet.at, Studie Schönheitsideale im Internet , 2024).

Das vom US-Psychologen Jonathan Haidt 2024 erschienene und polarisierende Buch „Generation Angst“ beschreibt einen Übergang einer „spielbasierten Kindheit“ zu einer „smartphonebasierten Kindheit“ (im weitesten Sinne alle mit dem Internet verbundenen elektronischen Geräte). Seine zentrale These ist, dass die Trends „Überbehütung“ in

der wirklichen Welt und „Unterbehütung“ in der virtuellen Welt, die Hauptursachen dafür sind, dass nach 1995 geborene Kinder zu einer „ängstlichen“ Generation wurden (vgl. Haidt, 2024, S. 13-30).

Der Autor beschreibt auf Basis seiner Forschungsergebnisse vier Grundübel der smartphonebasierten Kindheit (vgl. ebenda S. 178-180):

1. **soziale Deprivation**
2. **Schlafmangel (mit Auswirkungen wie Depression, Angststörungen, Reizbarkeit, kognitive Probleme, beeinträchtigt Lernen)**
3. **Fragmentierung der Aufmerksamkeit**
4. **Abhängigkeit**

Die aktuelle OECD-Studie „How's life for children in the digital age?“ (vgl. OECD, 2025) präsentiert eine Vielzahl an negativen, aber auch positiven Effekten auf das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen. Betreffend **psychischer Gesundheit** sind positive Aspekte zu erwähnen, wie die Förderung von sozialen Verbindungen und Unterstützung des Gefühls der Zugehörigkeit. Bei übermäßiger Nutzung können negative Aspekte auftreten, wie Stress, Angst, Depressionen, Schlafstörungen, geringes Selbstwertgefühl. Cybermobbing und der Vergleich mit idealisierten Körperbildern verstärken diese Probleme. Eine problematische Nutzung kann zu suchtähnlichem Verhalten, Einsamkeit und emotionaler Belastung führen. Die negativen Aspekte für **physische Gesundheit** sind z.B: Beeinträchtigung der Schlafqualität und -dauer bei übermäßiger Bildschirmzeit, Bewegungsmangel und steigendes Risiko von Übergewicht, Augenproblemen wie Kurzsichtigkeit und Beschwerden des Bewegungsapparates (Nacken- und Schulterbereich, Schmerzen in Handgelenken, Händen, sowie Rückenschmerzen).

Vor allem in ihrer Wachstumsphase sind Kinder und Jugendliche beeinflussbar. Die physiologischen Gründe und interessante Aspekte aus der **Gehirnforschung** sollen hier nicht unerwähnt bleiben. Das menschliche Gehirn ist in den jungen Jahren lern- und speicherfähig, bildet neue Nervenfasern gemäß dem aus, womit es aktiv beschäftigt ist, und knüpft neue Nervenknoten- und Verbindungen zum bisher Erworbenen und Erinnerten (vgl. Lukas, 2021, S. 178). Kinder erlernen körperliche Fähigkeiten sowie Bindungen aufzubauen. Die in der sensiblen Phase zwischen 9 und

15 Lebensjahr erlernten Verhaltensweisen und Identitäten prägen einen Menschen und bleiben stärker haften als solche aus anderen Altersstufen (vgl. Haidt, 2024, S. 87-88).

Laut der OECD-Studie (vgl. OECD, 2025) kann eine übermäßige Nutzung digitaler Medien auf **kognitiver Ebene** z.B. zur Ablenkung und Konzentrationsproblemen sowie bei intensiver und passiver Bildschirmzeit zu Verzögerungen in der Sprach- und kognitiven Entwicklung führen. Andererseits können durch interaktive Inhalte Lernprozesse wie Problemlösung, Kreativität und kritisches Denken gefördert werden.

Empfehlungen der Gehirnforschung wären gemäß der OECD-Studie (vgl. ebda) z.B. folgende: digitale Medien sollten interaktiv, altersgerecht und moderat genutzt werden, um positive Effekte zu maximieren. Passive Bildschirmzeit sollte minimiert und durch Offline-Aktivitäten wie körperliche Bewegung, Lesen und soziale Interaktionen ergänzt werden. Eine elterliche Begleitung bei der Nutzung digitaler Medien kann positive Effekte verstärken und negative minimieren. Die Bildschirmzeit sollte besonders bei jungen Kindern begrenzt werden, um eine gesunde Gehirnentwicklung zu fördern.

G. Hüther erklärt, dass die Hirnentwicklung von Kindern und Jugendlichen auch davon abhängig ist, wie und wozu digitale Medien eingesetzt werden. Nicht die Nutzung per se, sondern die Begeisterung, mit der bestimmte Nutzungsmuster bei der Nutzung digitaler Medien aktiviert werden, beeinflusst die Hirnentwicklung. Dies führt zur folgenden Unterscheidung: entweder digitale Medien werden als Werkzeuge für Problemlösungen und Herausforderungen, verwendet, für die sich Kinder und Jugendliche begeistern, also als Werkzeuge zur Lebensgestaltung. Dies führt oft zur Entwicklung einer kompetenten Nutzung dieser Werkzeuge bei Kindern, und die Auswirkungen auf die Hirnentwicklung sind ähnlich wie bei anderen eingesetzten Hilfsmitteln und Werkzeugen. Oder aber digitale Medien werden als Instrumente zur Affektregulation (Frustration, Langeweile, Ärger, Wut, Unzufriedenheit, Befriedigung ungestillter Bedürfnisse wie Zugehörigkeit, Verbundenheit, Anerkennung...) eingesetzt und die virtuellen Welten gelten als Ersatzbefriedigungen (vgl. Hüther, 2023, S. 31 ff).

Nach diesen wichtigen Ausführungen zur Lage der Kinder ist es auch wichtig zu fragen: **„Wie geht es den Eltern“?** Auch viele Erwachsenen verspüren aufgrund der neuen Technologien und ihrer ständigen Unterbrechungen und Ablenkungen ein immer **stärker werdendes Gefühl der Erschöpfung**. Durch Fake-Fotos, Videos, Nachrichtenstorys, wird die Orientierung in der Online-Welt noch viel verwirrender.

„Doch dazu muss es nicht kommen, denn wir können die Kontrolle über unseren Geist wiedergewinnen“ (Haidt, 2024, S. S 30-31).

Auch die Broschüre von Saferinternet.at und Bundeskanzleramt „Medien in der Familie“ erklärt: Viele Eltern haben das Gefühl, mit der technischen Entwicklung nicht mitzukommen, sind von den **digitalen Medien im Erziehungsalltag überfordert**. So kann aus dieser Unsicherheit das Bedürfnis entstehen die Kinder mit Einrichtung von Sperrern und Filtern vor ungeeigneten Inhalten zu beschützen. Dies würde bei jüngeren Kindern sinnvoll sein, ältere Kinder und Jugendliche können die technischen Sperrern bereits umgehen. Hier sind das Gespräch und offene Kommunikation wichtiger, technische Kinderschutzeinrichtungen bieten nur bedingte Sicherheit. *„Eltern müssen sich medienfit machen und auf dem Laufenden halten.... Darüber hinaus ist es wichtig, sich regelmäßig über digitale Trends und Herausforderungen im Internet zu informieren, ... denn diese entwickeln sich stets weiter und nicht zu wissen, welche Themen die eigenen Kinder gerade beschäftigen, ist keine Option“* (Saferinternet.at & Bundeskanzleramt, 2003, S. 5).

Nicht nur die technische Entwicklung, ein wichtiger Aspekt ist auch die **gesetzliche Verantwortung**. Eltern sollten sich über die aktuellen gesetzlichen Regelungen rund um die Mediennutzung informieren und über die Folgen im Klaren sein. Sie haben für ihre Kinder eine gesetzliche Aufsichtspflicht und müssen Minderjährige vor möglichen Gefahren schützen (vgl. ebda S. 7). Einige Schlagworte seien hier erwähnt: Nutzungsbedingungen und Datenschutz (Datenschutz-Grundverordnung, Datenschutzgesetz), Urheberrecht (z.B. das Recht am eigenen Bild, Verwendung von Filmen, Texten, Videos, Musik aus dem Internet), Jugendschutz und Altersbeschränkungen (PEGI: Pan European Game Information, USK : Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle), Strafgesetz (z.B.: Sexting (sexuelle Missbrauchsdarstellung Minderjähriger), Cybermobbing (Beleidigung, Verleumdung, üble Nachrede), Cybergrooming (Anbahnung von Sexualkontakten zu Unmündigen)).

Die oben genannten Ausführungen zeigen die Komplexität der Aspekte der digitalen Zeitströmung und ihrer Auswirkungen auf Kinder, Jugendliche und die Aufgaben der Eltern. Die Orientierung in der Welt und in der Gesellschaft wird immer komplexer. So ist auch die Aussage von Frankl aktueller denn je: *...“Im Gegensatz zum Tier sagt dem Mensch kein Instinkt, was er muss, und im Gegensatz zum Menschen in früheren Zeiten sagt ihm keine Tradition mehr, was er soll – und nun scheint er nicht mehr recht zu*

*wissen, was er eigentlich will. Nur umso mehr ist er darauf aus, entweder nur das zu wollen, was die anderen tun, oder nur das zu tun, was die anderen wollen. In ersterem Falle haben wir es mit Konformismus zu tun, im letzteren mit Totalitarismus (Frankl V. E., 2015, S. 16)“.*

Um der Cyberpathologie entgegenzuwirken, erscheint als erster Schritt die Bewusstmachung der Verantwortlichkeit relevant zu sein. Darüber hinaus ist auch die Stärkung der Sinn- und Aufgabenorientierung wichtig. In Hinblick auf die aufgezeigte Komplexität kann der Mensch jedoch nicht die ganze Tragweite überschauen. Wir sind nur in der Lage einen subjektiven Ausschnitt der objektiven Wahrheit wahrzunehmen, und daher aufgerufen, nach bestem Wissen und Gewissen zu entscheiden und zu handeln. Eine zentrale Bedeutung kommt auch der Förderung zwischenmenschlicher Tugenden, wie der Empathie und des Mitgefühls zu (vgl. Kalender & Pfeifer, 2024).

### Verhaltenssüchte und die Grenzen der psychosozialen Beratung

Die **Computerspielstörung** oder **Computerspielsucht** („Gaming Disorder“) ist von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als eigenständige Erkrankung anerkannt, in die 11. Auflage des internationalen Krankheitskatalogs (ICD-11) aufgenommen worden und den **„Störungen aufgrund von Verhaltenssüchten“** unter der Kennung 6C51 zugeordnet. Laut WHO ist diese Störung gekennzeichnet durch: ein Muster von anhaltendem oder wiederkehrendem Spielverhalten („digitales Spielen“ oder „Videospiele“) das hauptsächlich über das Internet ausgeübt wird und folgende Kriterien aufweist

- Kontrollverlust über das Spielverhalten (z.B. Häufigkeit, Dauer, Intensität, Beginn und Ende des Spielens)
- Priorisierung des Spielens gegenüber anderen Lebensbereichen, sodass andere Interessen und tägliche Aktivitäten vernachlässigt werden
- Fortgesetztes oder verstärktes Spielen trotz negativer Konsequenzen Das Verhaltensmuster der Computerspielstörung führt zu deutlichen Beeinträchtigungen im sozialen, familiären, schulischen oder beruflichen Bereich.

Das Muster des Spielverhaltens kann kontinuierlich oder episodisch oder wiederkehrend sein. Das Spielverhalten und andere Merkmale sind normalerweise über einen Zeitraum von mindestens 12 Monaten erkennbar, damit eine Diagnose gestellt

werden kann, obwohl die erforderliche Dauer verkürzt werden kann, wenn alle diagnostischen Kriterien erfüllt sind und die Symptome schwerwiegend sind (WHO, <https://icd.who.int/en/>, 2025).

In die Kategorie der „**Störungen aufgrund von Verhaltenssüchten**“ unter der Kennung 6C50 fällt auch die **Glücksspielstörung** („Gambling Disorder“), die sowohl das offline als auch das online Glücksspiel erfasst. Die diagnostischen Kriterien sind wie bei der Computerspielstörung wobei sich das Verhalten auf das Glücksspiel bezieht (vgl. ebda)

Unter dem Begriff „**Andere spezifizierte Störungen durch Verhaltenssüchte**“ der ICD-11, Kennung 6C5Y, wird in wissenschaftlichen Artikeln auch die **Soziale-Netzwerk-Nutzungsstörung** subsumiert und die Kauf-Shopping-Störung (6C7Y) und die Pornografie-Nutzungsstörung (6C72) diskutiert. Die Soziale-Netzwerk-Nutzungsstörung kann unter diese Kategorie fallen, sofern das Nutzungsverhalten die gleichen Kriterien aufweist wie die Computerspielstörung (siehe oben), wobei sich das Verhalten auf die Nutzung von sozialen Netzwerken (wie Snapchat, Instagram, TikTok) anstelle von Computerspielen bezieht (Lindenberg & Sonnenschein, 2024).

Laut der österreichischen Gewerbeordnung und Standesregeln der **Lebens- und Sozialberatung** ist diese auf die Beratung und Begleitung gesunder Menschen beschränkt und darf keine therapeutische Arbeit im Sinne der Behandlung psychischer Erkrankungen leisten (WKO, 2025). Die Grenze zur **Psychotherapie** ist dort erreicht, wo eine psychische Störung mit Krankheitswert vorliegt – ab diesem Punkt ist eine Überweisung an entsprechend qualifizierte Fachkräfte gesetzlich vorgeschrieben. Eine psychotherapeutische Behandlung ist erforderlich, sobald die diagnostischen Kriterien der WHO erfüllt sind – insbesondere bei Kontrollverlust, deutlichen Beeinträchtigungen und/oder dem Vorliegen weiterer psychischer Erkrankungen. Die Diagnosestellung und Behandlung sollten dann ausschließlich durch psychologisch oder ärztlich ausgebildete Fachkräfte erfolgen. Eine **psychosoziale Beratung** kann unterstützend sein, wenn lediglich ein problematisches oder riskantes Verhalten ohne gravierende psychosoziale Beeinträchtigungen oder Komorbiditäten vorliegt. Hier stehen Prävention, Aufklärung und alltagspraktische Hilfestellungen im Vordergrund.

## Beratungsimpulse

Um die Kinder kompetent in der digitalen Welt begleiten zu können ist in der heutigen Zeit im ersten Schritt die **Auseinandersetzung der Eltern mit der digitalen Zeitströmung** wesentlich. Die Einstellungen der Eltern zur Notwendigkeit der Auseinandersetzung mit der Digitalisierung können vielfältig sein. Eine Gruppe von Eltern, die sich der Auseinandersetzung mit dem Thema bewusst ist, und sich den Fragen stellt. Weiters Eltern, die sich den digitalen Herausforderungen bewusst sind, jedoch noch nicht wissen, wie sie diese angehen können. Und zuletzt Eltern, die diese Notwendigkeit der Auseinandersetzung noch nicht sehen. Ziele in der Beratung können sein:

- Bewusstmachung, Betroffenheit für die Folgen der Zeitströmungen wecken
- Auseinandersetzung mit den „Schattenseiten“ der Digitalisierung als Weckruf
- Positive Neugierde für das Fremde wecken, Chancen aufzeigen
- Wertschätzenden Blick auf globale Zusammenhänge und auf die Welt fördern

Bewusstmachung: die Basis für die Auseinandersetzung mit den Herausforderungen der Digitalisierung ist der Zugang zum **Wissen**. Es werden einige Beispiele zu aktuell möglichen Wegen zum Informationszugang und -bereitstellung aufgelistet. Weitere Überlegungen, um vor allem die Gruppe der „unbewussten Eltern“ zu erreichen, wären ein sinnvolles Thema für eine weiterführende Arbeit, insbesondere im Marketing- und Regulierungsbereich. Eltern können auf folgenden Wegen zu Informationen gelangen bzw. können ihnen diese von außen zufließen:

### *Schulkontext*

- Elternabende von der Schule oder Medienexperten organisiert
- Elternabend von Kindern organisiert
- Kinder beziehen Eltern in ihre digitalen Hausaufgaben ein (LernApps, Quizzes, digitale Grundbildung)
- Eltern-Aufklärung als eigene Hausaufgabe
- Elternumfrage der Schule zu digitalen Medien (von Schülern gestaltet)
- niederschwelliger Zugang zu kompetenten Ansprechpersonen in der Schule (Digitalbeauftragte, digitale Mediensprechstunde)

## *Umfeld*

- Workshops, Seminare, Vorträge zur digitalen Elternbildung
- Multiplikatoren und Vorbilder
- Feedback aus dem eigenen Umfeld zum Umgang mit digitalen Medien
- Laufende Veränderungen durch fortschreitende Digitalisierung im öffentlichen und im beruflichen Umfeld

## *Medien*

- online Angebote von saferinternet.at, fragbarbara.at, schau-hin.info
- Nachrichten, Zeitungen
- Literatur (Bücher, Ratgeber, Publikationen, Zeitschriften...)
- Informationsbroschüren, Flyer
- Filme z.B. The Social Dilemma (2020), The Great Hack (2019), Adolescence (2025))

## *Beratungsstellen*

- Elternberatung, z.B. elternseite.at
- Familienberatung
- Individuelles Medientcoaching

Sokratischer Dialog als Gesprächsmethode: durch den Einsatz des sokratischen Dialogs als Gesprächsmethode in der Elternberatung können Einsichten über das eigene Weltbild, Einstellung, Sinn und Werte sowie Gestaltungsmöglichkeiten freigemacht und reflektiert werden. Die sokratischen Fragen „öffnen die Türen“ zur Potentialentfaltung. Die Eltern sollen eigene Antworten auf ihre Fragen des digitalen Zeitalters und ihrer Existenz finden.

## Sokratische Fragen und Reflexionsfragen zum Thema „Zeitgeist“:

- ✓ Wie sehe ich die Entwicklungen des digitalen Zeitalters generell? (*positives, negatives Weltbild*)
- ✓ Wie sehe ich die Entwicklungen in Bezug auf Künstliche Intelligenz? (*positives, negatives Weltbild*)
- ✓ Versuche ich die aktuellen Entwicklungen der digitalen Welt so gut wie möglich aus sachlichen Quellen zu verfolgen? (*fake-news*)
- ✓ Wo sehe ich den größten Leidensdruck? (*kopernikanische Wende*)

- ✓ Wo sehe ich Chancen der digitalen Entwicklung? (*Sinn, Wertobjekt heben*)
- ✓ Welche positiven Erfahrungen oder Möglichkeiten haben sich für mich durch die Digitalisierungen ergeben?

Wie sollen Eltern ihre eigene **Einstellung zur digitalen Transformation** finden um auch ihr eigenes Verhalten, **Vorbildwirkung** und (Medien)-Erziehung nachhaltig und resilient zu gestalten? Die Logotherapie kann im Sinne einer positiven Weltanschauung das Fokussieren von negativen Folgen des Zeitgeistes abwenden und die mit Blick auf Wahlmöglichkeiten neue Chancen entdecken. In den nächsten Kapiteln werden auf Basis von Grundkonzepten der Logotherapie Beratungsimpulse für diese Fragen erarbeitet.

## 5. Freiheit des Willens – Entscheidung und Einstellung

### Freiheit des Willens – Freiheit und Verantwortlichkeit

Die Freiheit des Willens ist eine von drei Säulen des Gedankengebäudes der Logotherapie (neben der zweiten Säule „Wille zum Sinn“, und der dritten Säule „Sinn des Lebens“) und besagt, dass der Mensch potenziell willensfrei ist. Sie ist weiters die Basis des Menschenbildes der Logotherapie und prägt ihre anthropologischen Grundlagen (vgl. Lukas, 2014, S. 14f). Dank der Freiheit des Willens kann sich der Mensch den vorgegebenen Bedingungen stellen und wählen, wie er mit den Bedingungen des Lebens umgehen will. Was den Menschen dazu befähigt, ist die zutiefst menschliche Seinsdimension, die geistige Dimension, die Frankl in seinem Konzept der Dimensionalontologie vorgelegt hat. Der Mensch kann somit auf der einen Seite auf seine schicksalhaften Bedingungen in Freiheit antworten. Mit der Wahl seiner Antwort übernimmt er auf der anderen Seite aber auch die Verantwortung für diese Antwort. So Frankl: *„Tatsächlich ist die Freiheit die halbe Wahrheit. Freisein ist der negative Aspekt eines Phänomens, dessen positiver Aspekt Verantwortlichkeit heißt. Freiheit schlägt in Willkür um, wenn sie nicht im Sinne von Verantwortlichkeit gelebt wird. Und das ist auch der Grund, warum ich dafür zu plädieren pflege, dass zur **Freiheitsstatue** an der Ostküste das Pendant errichtet werde, nämlich eine **Statue der Verantwortlichkeit** an der Westküste.“* (Frankl V. E., 2021a, S. 64)

Bei der Bewusstmachung von Freiheit und Verantwortung ist die Fähigkeit zur **Selbstdistanzierung** wesentlich. Diese ermöglicht dem Menschen auf die vorgefundenen biologischen, psychologischen und soziologischen Bedingtheiten hinabzuschauen. Die Situation wird aus einem neuen Blickwinkel betrachtet, aus einer Meta-Ebene. Der Mensch kann dann entscheiden, ob er den Bedingungen trotzts oder weicht, er kann dazu Stellung zu nehmen, und den Bedingungen entgegentreten - die sogenannte **„Trotzmacht des Geistes“**. Diese Fähigkeit ermächtigt ihn über sich selbst hinauszuwachsen, sich weiterzuentwickeln, sich zu verändern.

### Beratungsimpulse

Die Aspekte der Freiheit und Verantwortlichkeit machen den Menschen vom Opfer zum Gestalter: der Mensch kann somit selbstverantwortlich auch gegenüber diversen Zeitgeistströmungen entscheiden, ob er diesen Trends folgt oder sie ablehnt. Nicht das System bestimmt den Menschen, sondern der Einzelne hat Mitgestaltungsmöglichkeit im System. Mit Hilfe von sokratischen Fragen können auch hier folgende

Beratungsimpulse Eltern und Erwachsene zum Aufzeigen der Freiheit und Verantwortlichkeit anregen:

- Überprüfung des eigenen Menschenbildes im digitalen Zeitalter
- Zur Selbstdistanzierung anregen, sich und die Situation aus der Distanz betrachten
- Klarwerden der schicksalhaften, determinierten Bereiche
- Suche nach Freiräumen, Wahlmöglichkeiten
- Zur Aktivierung der Trotzmacht des Geistes anregen
- Nachdenklichkeit und Kreativität für die eigene Stellungnahme fördern

Sokratische Fragen und Reflexionsfragen zum Thema Menschenbild, Freiheit und Verantwortlichkeit:

- ✓ Was bedeutet es für mich Mensch zu sein, allgemein und in der digitalen Welt?
- ✓ Wie sehe ich den Menschen in der digitalen Welt – wird er durch die vorherrschenden Umstände bestimmt („die anderen sind schuld“) oder kann er frei und mutig Stellung beziehen („ich mache trotzdem etwas daraus“)?
- ✓ Wie sehe ich den Menschen in Bezug zur Natur, Technik und Geistigkeit / Spiritualität?
- ✓ Was bedeutet für mich Verantwortlichkeit im digitalen Zeitalter (gesellschaftlich, persönlich und in meinem Familienumfeld)?
- ✓ Was bedeutet für mich Freiheit im Umgang mit digitalen Medien?
- ✓ Welche Verantwortung folgt daraus, wenn ich entscheide meinem Kind den Zugang zu digitalen Medien zu geben (z.B. Übergabe eines eigenen Smartphones, Tablets, Computers, eines bestimmten Videospiele...)?
- ✓ Wo schränken mich die digitalen Medien ein (persönlich und in meinem Familienumfeld)?
- ✓ Wozu fordert mich die aktuelle Situation der digitalen Entwicklung heraus? (*Stellungnahme*) Was kann ich trotzdem daraus machen? (*Trotzmacht des Geistes*)
- ✓ Was ist an meiner aktuellen, einzigartigen Situation veränderbar, was ist nicht veränderbar? Welche Freiräume, Wahlmöglichkeiten habe ich?
- ✓ Fokussiere ich neben den Problemen auch Zuversicht, um neue Möglichkeiten zu erkennen?

Praxistool: Meine digitale Welt (oder andere gewählte Problemstellung)

Nicht veränderbar / Schicksal	veränderbar / Freiraum
(jetzt) keine Wahlmöglichkeit ....	Wahlmöglichkeiten

Vgl. Schicksal, Freiheit (Lukas, 2014, S. 27)

### Entscheidungen und Gewohnheiten

Im vorangehenden Kapitel wurde aufgezeigt, dass im eigenen, individuellen Freiraum die Wahlmöglichkeiten zur eigenen Stellungnahme des Menschen liegen. Der Mensch ist frei, zu wählen, was er aus diesem Freiraum verwirklichen will. Es besteht sogar Wahlzwang, da der Mensch frei ist zu entscheiden. Das bedeutet, in jedem bewussten Augenblick entscheidet er. Oder er entscheidet nicht, dann können andere für ihn entscheiden, und er ist damit fremdbestimmt. Für jede eigene Entscheidung trägt der Mensch die volle Verantwortung und alle Konsequenzen, die ihn sein Umfeld prägen (vgl. Schechner & Zürner, 2020, S. 95 ff).

Laut Frankl steht der Mensch immer wieder am Kreuzweg einer neuen Entscheidung, auch über die Entscheidung über sich selbst, wohin er sich entwickelt. Denn aus den in ähnlicher Weise getroffenen Entscheidungen werden Gewohnheiten und Handlungen, die wiederum, wenn oft wiederholt, zu einer Handlungsänderung führen (vgl. Lukas, 2011, S. 6 ff). Vor allem in Hinblick auf unsere täglichen „**unbewussten Entscheidungen**“ im Umgang mit digitalen Medien ist daher die **Überprüfung eigener Gewohnheiten** wichtig. Auch betreffend der Vorbildwirkung von Eltern auf ihre Kinder ist es wichtig, eigene digitale Gewohnheiten im Alltag regelmäßig zu überprüfen: *„Ebenso wie die Eltern empfinden auch Kinder – vor allem jüngere – das Smartphone häufig als Konkurrenz. Nicht selten sind die Eltern zwar physisch anwesend, gedanklich aber am Smartphone beschäftigt und somit weder zum Spielen noch zum Reden zu gebrauchen.“* (Saferinternet.at & Bundeskanzleramt, Tipps für Eltern, 2003, S. 6)

Im Umgang mit Gewohnheiten hilft hier auch die Selbstdistanzierung zu erkennen, wie bestimmte Medien, Medieninhalte auf einen wirken bzw. ermöglicht die Erkennung von eigenem unreflektierten Nutzungsverhalten, negativen Emotionen und Konflikten im Cybermobbing, Hassreden oder Frustrationen. Wer sich distanzieren kann, ist eher in der Lage, Situationen und Emotionen objektiv zu analysieren und Lösungsstrategien zu entwickeln.

## Beratungsimpulse

- Zur Überprüfung von Haltungen und Gewohnheiten anregen
- Bewusste Änderung unreflektiert übernommener Gewohnheiten einleiten
- Persönliche Entwicklungschancen aufzeigen
- Zur Selbstgestaltung auffordern
- Auf Vorbildwirkung hinweisen (Haltung, Gewohnheiten als Vorbild)

## Sokratische Fragen und Reflexionsfragen:<sup>2</sup>

- ✓ Welche Gewohnheiten in Bezug auf digitale Medien sind bei mir alltäglich? Was tue ich? Wie tue ich es? Und: wie sinnvoll ist insbesondere, was ich automatisch tue? (*Habit-Überprüfung, unbewusste Entscheidungen* (Lukas, 2011, S. 16))
- ✓ Welche digitalen Gewohnheiten möchte ich in meinem Alltag ändern? Welche neuen Gewohnheiten möchte ich in meinen Alltag, und im Alltag meiner Familie übernehmen? (*Selbstgestaltung*)
- ✓ Auf welche digitalen Medien, ihre Einsatzbereiche und Funktionen kann / will ich nicht verzichten? (*Selbstgestaltung, Suchtprävention, Sinn und Werte*)
- ✓ Wie gehe ich mit der „ständigen Erreichbarkeit“ und dem Gefühl „etwas zu verpassen“ um? (*Achtsamkeit, Suchtprävention*)
- ✓ Welche Gewohnheiten hat mein Kind von mir übernommen? (*Vorbild*)
- ✓ Verstehe ich, dass meine Einstellung, mein Denken und Handeln auch Einfluss auf mein Umfeld - insbesondere mein Kind - hat? (*Vorbild*)
- ✓ Wie gehen wir in der Familie mit digitalen Regeln um? Z.B.: Gibt es einen Mediennutzungsvertrag? (*bewusste Entscheidungen, Selbstgestaltung*)
- ✓ Wie gehen wir in der Familie mit einer bewussten Einhaltung von Offline-Zeiten (z.B. Abend/Nacht, gemeinsame Familienzeiten) und Offline-Zonen (z.B. Esstisch, Schlafzimmer) um?
- ✓ Achte ich auf eine ausgewogene Balance (bei mir, bei meinem Kind, in der Familie) zwischen Tätigkeiten und Erlebnissen in der realen Welt und der digitalen Welt?
- ✓ Wie wird in der Familie über Themen in Bezug auf digitale Medien kommuniziert? (*Vorbild, Gestaltung von Beziehungen*)

---

<sup>2</sup> Wenn nicht gesondert angeführt, sind die Fragen aus eigenen Seminar-Mitschriften abgeleitet (EALU, 2023-2025)

An dieser Stelle möchte ich auch auf die umfangreichen Inhalte der Initiative Saferinternet.at hinweisen, die für Eltern, Kinder und Pädagogen Informationen und Antworten auf diverse Fragestellungen bietet.

z.B. eine **Kurzübersicht 10 Tipps für Eltern** (Saferinternet.at, 2025)

- Entdecken Sie das Internet gemeinsam mit Ihrem Kind
- Vereinbaren Sie Regeln
- Thematisieren Sie die Weitergabe von persönlichen Daten
- Vorsicht bei Treffen mit Online-Bekanntschäften
- Diskutieren Sie den Wahrheitsgehalt von Online-Inhalten
- Melden sie illegale Online-Inhalte
- Ermutigen Sie Ihr Kind zu guter Netiquette
- Informieren Sie sich über die Mediennutzung Ihres Kindes
- Seien Sie nicht zu kritisch
- Vergessen Sie nicht: Die Chancen digitaler Medien übertreffen die Risiken!

### **Einstellungsmodulation und kopernikanische Wende**

Im Zuge der Überprüfung der Gewohnheiten kann im Rahmen der Elternberatung die Methode der **Einstellungsmodulation** eingeleitet werden. Diese soll dem Menschen helfen, seine Einstellung zu etwas Negativem zu verbessern, und ermöglicht somit dessen Bewältigung. Oder sie verhilft, die Einstellung zu etwas Positivem zu verbessern und fördert dessen Ausschöpfung (vgl. Lukas, 2014, S. 101 f). Die von Frankl genannte „**kopernikanische Wendung**“ wird an dieser Stelle hervorgehoben. Diese zielt darauf ab, dass der Mensch vorfindliche Gegebenheiten gestalten und dadurch eine Situation wenden kann. Dies geschieht durch eine radikale Umdrehung der bisherigen Sichtweise. (Frankl V. E., 2005, S. 107).

### Beratungsimpulse

Die kopernikanische Wendung könnte bei der Gruppe von Eltern eingesetzt werden, die sich den Digitalisierungsfragen bewusst sind, jedoch auf verschiedene Arten gehindert, mit dem Thema selbstbestimmt umzugehen (z.B. durch technische „Überforderung“). Wir wenden den Blick auf die Werte, drehen die Medaille der Realität um und sehen neue Möglichkeiten. Diese Wende „vom Jammern zum Gestalten“ gibt den Menschen Motivation.

## Fragen zur Einstellungsmodulation, kopernikanische Wende.<sup>3</sup>

- ✓ Was regt mich auf? Hinter jeder Klage steht ein Wert. Kehrseite der Medaille betrachten.
- ✓ Habe ich positive Erfahrungen gemacht? An wen kann ich meine Begeisterung weitergeben?
- ✓ Habe ich negative Erfahrungen gemacht? Was habe ich daraus gelernt, wie bin ich damit umgegangen, und wie kann ich damit anderen behilflich sein?
- ✓ Wie möchte ich als Mutter, Vater mein Kind auf die digitale Zukunft vorbereiten?
- ✓ Kenne ich jemanden, der in einer ähnlichen Situation war. Wie hat diese Person die Situation gelöst? (*Vorbilder, Mediencoach*)
- ✓ Was würde mir mein bester Freund, meine beste Freundin raten?
- ✓ Wenn ich in 10 Jahren zurückblicke, worauf wäre ich stolz, was würde mein „älteres Ich“ zu mir sagen?
- ✓ Mit den digitalen Interessen des Kindes in Kontakt kommen. Digitale Medien als Anknüpfungspunkt, um mit dem Kind / Jugendlichen Gespräche aufzubauen sowie als gemeinsame Zeit sehen. Z.B. Was ist derzeit die LieblingsApp meines Kindes? Welches Videospiel wird derzeit gespielt, und worum geht's dabei? Was begeistert mein Kind? Welche Vorbilder hat mein Kind? Wofür verwendet mein Kind das Internet?
- ✓ Was kann ich von den Kindern lernen? Was kann mein Kind besonders gut?
- ✓ Wie kann ich den digitalen Wandel als „Lerngeschenk“ betrachten?

### **Paradoxe Intention, Trotzmacht des Geistes**

*Frankl: „Nichts vermöchte die Umstellung gegenüber menschlichen Bedingt- und Gegebenheiten so heilsam zu gestalten wie der Humor.“* (Frankl V. E., 2005, S. 245). Sollten sich Eltern in Zukunftsängsten hinsichtlich technischer Entwicklungen verstricken, kann die **paradoxe Intention** auch als Beratungsmethode in Erwägung gezogen werden. Es bedeutet so viel wie „umgekehrter Wunsch“, die Klienten sollen sich genau das wünschen, was sie in ihren Ängsten fürchten und vor dem sie in Form eines Vermeidungsverhaltens flüchten. Die Distanzierung und der Humor helfen zu erkennen, dass es sich um keine reale Bedrohung handelt, sondern um irrationale Ängste (vgl. Lukas, 2021, S 32-33). Die paradoxe Intention bedarf der **Trotzmacht des**

---

<sup>3</sup> Wenn nicht gesondert angeführt, sind die Fragen aus eigenen Seminar-Mitschriften abgeleitet (EALU, 2023-2025)

**Geistes:** Muss ich mir von mir selbst alles gefallen lassen? *„Kann man nicht stärker sein als die Angst? Es gibt das, was ich einmal bezeichnet habe als die Trotzmacht des Geistes, nämlich gegenüber den Schwächen und Ängsten der Seele. Und das muss und kann mobilisiert werden.“* (Frankl, DVD, 1987 in (Schechner & Zürner, 2020, S. 25).

Beispiele:

- ✓ Stell dir vor du bist der größte „Technikmuffel“ der Welt, wie würde dein Tag aussehen? Und was würde dein Kind dazu sagen?
- ✓ Versuche in den nächsten Tagen bei jeder digitalen Aufgabe dein Kind um Hilfe zu bitten. Notiere, wie oft ihr gemeinsam gelacht habt.
- ✓ Stelle dir diese zwei Szenarien vor, was machst du ... steckst du den Kopf in den Sand oder surfst du die perfekte digitale Welle?

Der digitale Wandel unserer Zeit ist ein Lernprozess, für Eltern und für ihre Kinder. Es ist auch eine Chance, den Austausch zwischen den Generationen fruchtbringend zu gestalten. So können - durch elterliche Begleitung und einen regelmäßigen Austausch über die Mediennutzung - Kinder von Erwachsenen z.B. lernen, wie man Inhalte kritisch hinterfragt. Und Erwachsene können umgekehrt von ihrem technischen Know-how profitieren. (Saferinternet.at & Bundeskanzleramt, 2003, S. 6). Der technische Fortschritt hat die Geschichte der Menschheit schon immer begleitet. Die digital Natives werden im Wandel dieser Zeit ihren Weg finden und notwendige Kompetenzen für die digitale Zukunft erwerben. Wie E. Lukas schreibt, werden die Kinder ihre, neue Welt radikal umgestalten, *und „darum ringen sie lebenswert zu erhalten und vielleicht noch um eine Nuance lebenswerter zu machen. Wir „vordigital Geborenen“ wollen ihnen unser Vertrauen schenken. Wir dürfen, ja müssen aber auch thematisieren, was Anlass zur Sorge gibt und unsere besondere Aufmerksamkeit verlangt* (Lukas, 2021, S. 154).

## 6. Wille zum Sinn - Sinnerfüllung als Erziehungsziel

Der **Wille zum Sinn** ist das Motivationskonzept der Logotherapie – jeder Mensch strebt nach Sinnerfüllung, weil er sich zutiefst und zuletzt danach sehnt. *„Tatsächlich geht menschliches Dasein immer schon über sich hinaus, weist es immer schon auf einen Sinn hin* (Frankl V. E., 2005, S. 243). Diese Fähigkeit, über sich selbst hinaus zu gelangen nannte Frankl **„Selbsttranszendenz“**. Sie wird in der Logotherapie als die höchste Entfaltungsstufe menschlicher Existenz erachtet (Lukas, 2014, S. 43). Es geht um die Hingabe an eine Aufgabe oder Hinwendung zu anderen Menschen.

Der Mensch erfüllt für sich und für sein Umfeld sinnvolle Handlungen. Was soll von mir nach bestem Wissen und Gewissen gelebt und verwirklicht werden? In der heutigen Zeit des Informationsüberflusses und Vielfalt von Möglichkeiten, gilt es bewusst und mit Achtsamkeit sinnvolle Möglichkeiten auszuwählen und zu verwirklichen.

Was ist nun eine Sinn-Entscheidung? Diese Frage führt zum Blick auf die Werte. Die Werte sind laut Frankl die „primäre Motivationskraft“ für den Willen zum Sinn. Eine Sinn-Entscheidung ist eine Entscheidung für einen Wert. Der Sinn fordert eine konkrete Person auf, ihr Bestmögliches in der konkreten Situation zu verwirklichen (Schechner & Zürner, 2020, S. 248). Durch die Verwirklichung von Werten erfüllen wir Sinn. Die Hauptstraßen zum Sinn die dazu führen sind laut Frankl die Leistungsfähigkeit, die Liebesfähigkeit und die Leidensfähigkeit.

### **Wofür - Leistungsfähigkeit, schöpferische Werte**

Durch die schöpferischen Werte wird ein Sinn verwirklicht, in dem der Mensch etwas aktiv schafft oder bewirkt. Frankl gibt dieser Sinnverwirklichungsmöglichkeit die erste Priorität. Bei schöpferischen Werten steht die Frage im Vordergrund, ob ein Mensch seine persönlichen Aufgaben erfüllt, ob er etwas schafft, die Welt gestaltet und damit seine Möglichkeiten verwirklicht, durch eine Tat, eine Handlung oder ein Werk. Die Erfüllung der persönlichen Aufgabe dank der eigenen Talente, Fähigkeiten, Begabungen, fordert uns auf, sich in der Welt einzubringen (Schechner, Zürner, S 251 f).

In ihrem Alltag können Eltern und Kinder den Einsatz von digitalen Medien für sinnvolle Aufgaben und Projekte nutzen. Nachfolgend einige Beispiele, die Definition für „sinnvoll“ ist je nach Familie individuell und situationsabhängig (bzw siehe auch S. 27):

- ✓ Gestalten und Erstellen von digitalen Inhalten - Flyer, Mood Board, Vision Board, Video, Homepage, Podcast - für Familie, Freunde, Hilfsprojekte

- ✓ Familienkalender, Familienaufgaben digital organisieren
- ✓ Familien-Playlist, Familien-Mediathek
- ✓ Reise- Urlaubsplanung mit Hilfe von KI
- ✓ Gemeinsame Aktivitäten durch Do-it-yourself Anleitungen (Basteln, Kochen...)
- ✓ Familien-Dokumentation und Recherche – Fotoalbum der Familienfeier, Einladung zum Geburtstag, Stammbaum, Ahnenforschung
- ✓ Eigene Spiele, LernApps oder Lernprogramme (mit)-entwickeln
- ✓ Quizzes, LernApps, Online-Recherche zum gemeinsamen Lernen anwenden

### **Für wen - Liebesfähigkeit, Erlebniswerte**

Mit Erlebniswerten ist gemeint, was der Mensch über seine Sinne in der Natur, Kunst, Musik, und durch die Gestaltung von Beziehungen mit anderen Menschen erleben kann. Diese Werte werden im Erleben verwirklicht. Durch das Erleben werden Stimmungen und Gefühle ausgelöst sowie kognitive Erfahrungen ermöglicht (Schechner & Zürner, 2020, S. 256). *„Im Aufnehmen der Welt, z.B. in der Hingabe an die Schönheit von Natur oder Kunst, werden sie realisiert.“* (Frankl V. E. , 2005, S. 92)

- ✓ Beziehungen durch gemeinsame Erlebnisse in Bezug auf digitale Welten gestalten und stärken
- ✓ Möglichkeiten für soziale Begegnungen, mit Freunden, Familie aus anderen Ländern online in Kontakt bleiben
- ✓ Kreativer Ausdruck und ästhetisches Erleben durch einen gemeinsamen Besuch von Workshops (Trickfilm gestalten, Gaming-Workshop, Virtual Reality...), interaktiven Messen und Ausstellungen, Musikerlebnissen, durch gemeinsames Spielen, oder das Erleben von anderen kulturellen Inhalten
- ✓ Zugang zu Wissen und Inspiration, Wecken von Neugier und Interesse
- ✓ Für wen tue ich etwas? Für mein Kind, für seine Zukunft. Für ein sinnvolles Projekt für die Gesellschaft, für Freunde, für die Familie, für die Umwelt

### **Wozu - Leidenschaft, Einstellungswerte**

Die Einstellungswerte helfen, Lebensbewältigungsstrategien zu entwickeln. Kraft seiner Fähigkeit zur Stellungnahme auf eine scheinbar unabänderliche Situation, kann der Mensch auf etwas verzichten, loslassen, konsequent bleiben, eigene Wünsche zurückstellen, Rücksicht nehmen, Frustration aushalten...und somit auch ein Leid in eine Leistung verwandeln (vgl. Schechner & Zürner, 2020, S. 57 f). *„Es geht um*

*Haltungen wie Tapferkeit im Leiden, Würde auch noch im Untergang und im Scheitern.*“ (Frankl V. E., 2005, S. 93) Durch Erfahrungen, dass Sinn auch in schwierigen Situationen gefunden werden kann, werden Kinder widerstandsfähiger gegenüber Belastungen und Krisen, ihre Resilienz wird gestärkt.

- ✓ Eltern – konsequent bleiben beim Vorleben digitaler Verantwortung; auf eigene Freizeit verzichten, um sich digital weiterzubilden; Akzeptanz von Veränderungen durch die digitale Transformation; trotz Überforderung mit den neuen Technologien, eine positive, lernbereite Haltung einnehmen; Spannungen in der Eltern-Kind-Beziehung aushalten, z.B. bei der Einhaltung von Regeln, Medienvertrag
- ✓ Kinder, Jugendliche - Zivilcourage bei Cybermobbing zeigen
- ✓ Verzicht leisten zu Gunsten der Änderung von ungesunden Gewohnheiten
- ✓ Bei Problemen nicht frustriert bleiben, sondern lernen um Hilfe zu fragen.  
Wenn sich Eltern mit der Situation überfordert fühlen, z.B. eine Beratungsstelle kontaktieren

### Beratungsimpulse

- Sinnerfüllung als Erziehungsziel
- Sinnmotive anleuchten
- Wertesichtigkeit fördern
- Wertschätzung des Einzelnen

Werte sind Sinnuniversalien und geben in der Familie eine Orientierung, auch hinsichtlich digitaler Medien. Respekt, Verantwortung, Empathie und Selbstbestimmung sind auch im digitalen Raum essenziell und müssen bewusst vorgelebt und vermittelt werden. Durch die Frage und das Vorleben der Sinnorientierung und der Werte können Kinder und Jugendliche lernen digitale Medien als nützliche Werkzeuge zu nutzen, um persönliche und gesellschaftliche Werte zu verwirklichen, Beziehungen zu gestalten und somit eine sinn- und wertorientierte Ausrichtung des eigenen Lebens und Handelns zu erlangen. Die Sinnerfüllung als Erziehungsziel soll die Kinder und Jugendliche dazu befähigen, die Potenziale digitaler Medien für die Sinnfindung zu erschliessen und sie gleichzeitig vor Sinnverlust durch oberflächliche Nutzung und Affektregulierung zu schützen.

Diese Reflexionsfragen können zur Klarheit und Bewusstwerden der eigenen Werte, sowie der Familienwerte beitragen und können auch durch visuelle Darstellungen (z.B. Wertennetz, Wertesonne) ergänzt werden:

- ✓ Kenne ich meine wichtigsten Werte?
- ✓ Welche Werte sind für uns als Familie wichtig?
- ✓ Was ist uns als Familie in der digitalen Welt wichtig?
- ✓ Wie ist mein / unser Wertesystem aufgebaut? Unterscheidung zwischen horizontalem versus pyramidalem Wertesystem generell, und digital. Z.B. gibt es neben digitalen Welten auch Tätigkeiten, Hobbys, Beziehungen in der realen Welt?
- ✓ Kenne ich die Werte meines Kindes? Was ist meinem Kind besonders wichtig? (*Wertesystem bei Jugendlichen anders als bei Eltern, Wertschätzung*)

### **Erziehung zum Gewissen**

Wie erkennt der Mensch das Sinnvolle in einer konkreten Situation? Diese Frage beantwortet die Logotherapie mit der Urteilsfähigkeit des Gewissens. Dieses ist ein aller Moral vorgängiges Wertverständnis, ein unbewusstes ethisches Empfinden, das jeder von uns intuitiv in sich trägt (vgl. Lukas, 2014, S. 32). Der Mensch ist gefordert, sich selbst eine Meinung zu bilden, nach seinem Gewissen zu handeln. Wer nach seinem Gewissen handelt, macht sich frei, übernimmt Verantwortung, trifft Entscheidungen, hinter welchen er stehen kann. Die aus dem Gewissen getroffene Entscheidung ermöglicht eine Sinnausrichtung, und gibt dem Menschen Kraft auch über Hindernisse zu springen. Das macht ihn souverän, und unabhängig von negativen Zeitströmungen und der Meinung anderer. In unserer Zeit wäre wie auch Frankl zu seiner Zeit bereits formulierte, mehr Erziehung nach dem Gewissen notwendig. Das Gewissen kann nicht anerzogen werden, wir können uns nur darin üben, auf unser Gewissen zu hören. Der Mensch sollte daher lernen die Entscheidungen nicht aus dem Über-ich<sup>4</sup> zu treffen, sondern personale Gewissensentscheidungen. Was ist „Sinnvoll“? Nach E. Lukas, sinnvoll ist (Lukas, 2011, S. 18):

- *Was eine überragende Chance hat, Gutes zu bewirken*
- *Was das Wohl aller Beteiligten mitbetrachtet*
- *Was frei von selbstsüchtigen Motiven ist*

---

<sup>4</sup> Menge der übernommenen Normen und Sitten, unser tradiertes Moralbewusstsein (Lukas, 2014, S. 32).

- *Was im Hier und Jetzt äußerst konkret ist*
- *Was nicht überfordert und nicht unterfordert*
- *Was mit erfahrenen Mitmenschen konsensfähig ist*
- *Was einem die Kraft, es zu wollen, zufließen lässt*

Durch die Erziehung zur Sinnerfüllung und zum Gewissen, werden gleichzeitig Komponenten der Medienkompetenz<sup>5</sup> entwickelt und gestärkt: Empathie & soziale Kompetenzen, Urteilsfähigkeit (Informationen bewerten und in den richtigen Kontext stellen) Kritikfähigkeit (Quellenprüfung, Erkennen von Fake News), Kommunikation, Achtsamkeit (um der Fragmentierung der Aufmerksamkeit entgegenzuwirken). U. Buermann betont, dass bei der Medienkompetenz nicht nur wichtig ist, dass der Mensch mit einem bestimmten Medium oder Medienangebot adäquat umgehen kann, sondern er auch grundsätzlich mit Medien, die erst in der Zukunft entwickelt werden, umgehen wird können (Buermann, 2023, S. 305). Und wenn wir über zukünftige Entwicklungen sprechen, so wird auch die Frage des Menschseins in einer Welt mit Künstlicher Intelligenz im Mittelpunkt stehen. Und so wirft auch R. Precht ein „*Wenn sich die Frage nach der technischen Zukunft auf verstörende Weise von der Frage nach dem Sinn des Lebens gelöst hat, so gilt es nun, diese Dimension zurückzugewinnen. Und sie kennt vor allem zwei Fragen: Wohin? Und Wozu?*“ (Precht, 2021, S. 22)

---

<sup>5</sup> Fähigkeit, Medien bewusst und gestalterisch einzusetzen sowie mit ihnen – entsprechend der eigenen Bedürfnisse und Ziele – sicher umgehen zu können. Das bedeutet auch, sich und andere bestmöglich vor Risiken zu schützen. (Saferinternet.at & Bundeskanzleramt, 2003, S. 6).

## 7. Persönliches Resümee

Ein Sprichwort sagt, „zuerst verloren sie die Richtung, dann beschleunigten sie das Tempo“. Die digitale Zeitströmung zeigt eine Lücke auf. Wir sind mit einem technologischen Fortschritt konfrontiert, dessen verantwortungsvolle und bewusste Handhabung gesellschaftlich noch nicht ausgebildet ist. Potenziell negative Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen, die in aktuellen Studien thematisiert werden, zeigen die Notwendigkeit Maßnahmen zu ergreifen. Eltern müssen dies aber nicht allein schaffen, sie dürfen und müssen sich sogar Unterstützung und Hilfe holen<sup>6</sup>.

Die Logotherapie mit ihrer Ausrichtung auf Sinn, Freiheit und Verantwortung bietet wertvolle Ansätze, die bei der Kindererziehung im digitalen Zeitalter eine Orientierung geben können. Frankl formuliert - wir sind nicht **verantwortlich** für die Zeit, in der wir leben, aber mitverantwortlich für die **Gestaltung**. In Hinblick auf die gesellschaftlichen Veränderungen, die sich aus der digitalen Transformation ergeben, ist ein Appell an die eigene Verantwortlichkeit und die Stärkung der Sinn- und Aufgabenorientierung besonders relevant. Eltern müssen sich der „digitalen Welle“ nicht ausgeliefert fühlen, sie können selbstbestimmt, mit Neugier und Begeisterung die Welle gemeinsam mit ihren Kindern surfen. Und vor allem, sie dürfen nicht warten, bis die Verantwortlichen in der Politik Lösungen finden, um die Kinder vor den Auswirkungen der auf Gewinnmaximierung orientierten Technologieunternehmen zu schützen. Sie sollen ihren Kindern ein Vorbild sein, sie auf eine neue Zukunft vorbereiten, sie dazu befähigen und sie zu ermutigen, ihre und unsere Welt aktiv mitzugestalten. Die Werte geben dabei eine Orientierung für die Sinnausrichtung – wo wollen wir hin? Und wozu?

Eine Sinnerfüllung als Erziehungsziel, sowie die Orientierung am Gewissen als innerer Kompass zum sinnvollen Handeln, wird die Kinder auch für die digitale Zukunft stark machen, um zwischen dem verantwortlichen und dem unverantwortlichen Gebrauch der Technik unterscheiden zu können. Zum Abschluss: *„...trifft Frankls Bemerkung, dass es eigentlich niemals auf eine Technik an sich ankomme, sondern stets auf den Geist, in dem sie gehandhabt wird, den entscheidenden Punkt. Technik selbst ist weder gut noch schlecht. Einzig und allein, wofür sie verwendet wird, kann gut oder schlecht sein.“* (Lukas, 2021, S. 159)

---

<sup>6</sup> Auf der Internetseite von Saferinternet.at <https://www.saferinternet.at/services> finden Eltern Informationen zu diversen Beratungsstellen, Elternratgeber sowie Broschüren- und Veranstaltungsservice.

## 8. Literaturverzeichnis

- Batthyány, A., & Lukas, E. (2020). *Logotherapie und Existenzanalyse heute. Eine Standortbestimmung*. Innsbruck: Verlagsanstalt Tyrolia.
- Buermann, U. (2023). Erziehung zur Medienkompetenz. In C. Möller, & F. Fischer, *Internet- und Computersucht. Ein Praxishandbuch für Therapeuten, Pädagogen und Eltern* (S. 305-316). Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH.
- Donner, S. (März 2025). Was digitale Medien mit unseren Kindern machen. *Psychologie Heute*, S. 32-37.
- EALU. (2023-2025). Mitschriften Lehrgang PSB 2023.
- EU Kommission. (2025). *Commission.Europa.eu*. Von [https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/europe-fit-digital-age/digital-services-act\\_de](https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/europe-fit-digital-age/digital-services-act_de) 15.05.2025 abgerufen
- Frankl, V. E. (2005). *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. Wien: Deuticke im Paul Zsolnay Verlag .
- Frankl, V. E. (2015). *Psychotherapie für den Alltag. Rundfunkvorträge über Seelenheilkunde*. Freiburg im Breisgau: Kreuz Verlag.
- Frankl, V. E. (2021a). *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn*. München: Piper Verlag GmbH.
- Frankl, V. E. (2021b). *Wer ein Warum zu Leben hat. Lebenssinn und Resilienz*. Weinheim: Beltz Verlag.
- Haidt, J. (2024). *Generation Angst. Wie wir unsere Kinder an die virtuelle Welt verlieren und ihre psychische Gesundheit aufs Südel setzen*. . Hamburg: Rowohlt Verlag.
- Hüther, G. (2023). Der Einfluss der Medien- und Computernutzung auf die Entwicklung des kindlichen und jugendlichen Gehirns. In C. Möller, & F. Fischer, *Internet- und Computersucht. Ein Praxishandbuch für Therapeuten, Pädagogen und Eltern* (S. 26-36). Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH.
- Kalender, A., & Pfeifer, E. (04 2024). Die Pathologien des Zeitgeistes und ihre kollektiven Fehlhaltungen . *Psychotherapeuten Journal*, S. 385-392.
- Lindenberg, K., & Sonnenschein, A. R. (04. 03 2024). *Verhaltenssüchte als neue ICD-11 Diagnosen*. Von SpringerMedizin, Die Psychotherapie: <https://doi.org/10.1007/s00278-024-00716-7>, <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>, 15.05.2025 abgerufen
- Lukas, E. (2011). *Lebensstil und Wohlbefinden. Seelisch gesund bleiben - Anregungen aus der Logotherapie*. München, Wien: Profil Verlag GmbH.
- Lukas, E. (2014). *Lehrbuch der Logotherapie. Menschenbild und Methoden*. München Wien: Profil Verlag GmbH.
- Lukas, E. (2021). *Die Kunst der Wertschätzung. Kinder ins Leben begleiten*. München: Verlag Neue Stadt.
- OECD. (2025). *How's Life for Children in the Digital Age?* Von OECD Publishing, Paris: <https://doi.org/10.1787/0854b900-en>. 16.05.2025 abgerufen

- Precht, R. D. (2021). *Künstliche Intelligenz und der Sinn des Lebens*. München: Goldmann.
- Saferinternet.at. (05. 02 2024). *Studie Schönheitsideale im Internet* . Von <https://www.saferinternet.at/news-detail/studie-schoenheitsideale-im-internet-setzen-jugendliche-immer-staerker-unter-druck>, 15.05.2025 abgerufen
- Saferinternet.at. (2025). Von [www.saferinternet.at](https://www.saferinternet.at) - Tipps für Eltern: <https://www.saferinternet.at/zielgruppen/eltern?file=1275>, 15.05.2025 abgerufen
- Saferinternet.at. (25. 02 2025). Von Studie Sexuelle Belästigung Online: <https://www.saferinternet.at/news-detail/neue-studie-jugendliche-von-sexueller-belaestigung-im-internet-betroffen>, 15.05.2025 abgerufen
- Saferinternet.at. (15. 01 2025). *Jugend-Internet-Monitor 2025*. Von [www.saferinternet.at](https://www.saferinternet.at): <https://www.saferinternet.at/news-detail/jugend-internet-monitor-2025>, 15.05.2025 abgerufen
- Saferinternet.at, & Bundeskanzleramt. (2003). *Broschüre Medien in der Familie, Tipps für Eltern*. Von [www.saferinternet.at](https://www.saferinternet.at), [www.bundeskanzleramt.at](https://www.bundeskanzleramt.at): <https://www.saferinternet.at/zielgruppen/eltern?file=1275> , 09.05.2025 abgerufen
- Schechner, J., & Zürner, H. (2020). *Krisen bewältigen. Viktor E. Frankls 10 Thesen in der Praxis*. Wien: Braumüller.
- WHO. (25. September 2024). *Jugendliche, Bildschirme und psychische Gesundheit*. Von <https://www.who.int/europe/de/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>, 15.05.2025 abgerufen
- WHO. (15. 05 2025). <https://icd.who.int/en/>. Von <https://icd.who.int/en/> 15.05.2025 abgerufen
- WKO. (15. 06 2025). *Rechtliche Rahmenbedingungen: Lebens- und Sozialberatung (psychosoziale Beratung)* . Von [www.wko.at](https://www.wko.at): <https://www.wko.at/oe/gewerbe-handwerk/personenberatung-betreuung/rechtliche-rahmenbedingungen-lebens-und-sozialberatung>, 15.06.2025 abgerufen

## 9. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: OECD Studie 2025, Kinder und Smartphone .....	5
Abbildung 2: OECD Studie 2025, 15-jährige Bildschirmzeit Freizeit pro Tag.....	5
Abbildung 3: OECD Studie 2025, 15-jährige Nutzungsarten digitaler Medien.....	6