

SARAH HARMS

Robux, Skins & Klassenchat

Ein Reiseführer durch die
digitale Kindheit



www.kidsintheloop.de

Impressum

1. Auflage, 2026

© 2026, Sarah Sophie Harms

Alle Rechte vorbehalten.

AUTORIN, HERAUSGEBERIN UND VERLEGERIN

Sarah Sophie Harms

Weinbergstraße 36b

32107 Bad Salzuflen

hallo@kidsintheloop.de

HERSTELLUNG UND VERÖFFENTLICHUNG

Dieses Buch ist in Eigenregie entstanden. Text und Struktur habe ich selbst erarbeitet und lediglich einzelne Korrekturen mit KI-Werkzeugen verfeinert. Die Illustrationen habe ich von Hand skizziert und anschließend mit KI-Unterstützung digital ausgearbeitet.

Stand der Recherche für alle datierten Angaben und Steckbriefe: Juli 2026.

Die Weitergabe dieser Leseprobe in unveränderter Form ist ausdrücklich erwünscht.

Genannte Produkt- und Firmennamen sind Marken der jeweiligen Rechteinhaber und werden ausschließlich beschreibend verwendet. Eine geschäftliche Verbindung besteht nicht.

Über diese Leseprobe

Dieses Buch ist ein Reiseführer durch die digitale Kindheit. Es erklärt Eltern, wie die digitale Welt aufgebaut ist, warum Kinder sich dort so gern aufhalten und wie Begleitung aussieht, die weder in Dauerkontrolle noch in Resignation endet. Das Bild, das dabei Ordnung schafft, ist die Internetstadt.

Auf den folgenden Seiten findest du das vollständige Vorwort sowie das erste und zweite Kapitel, welche eine erste Orientierung bieten.

Der Aufbau des vollständigen Buches

- **Teil I: Ankommen in der Internetstadt.** Fünf Kapitel über die Architektur der Stadt, deine Rolle darin, die Grundausstattung für den Start und die Gebrauchsanleitung dieses Buches.
- **Teil II: Die Viertel der Internetstadt.** Social Media – mit einem besonderen Fokus auf den Klassenchat, Gaming, Streaming, Kreativität und KI. Jedes Viertel mit Risiken, Red Flags, Potenzialen, Handlungsimpulsen und datierten Steckbriefen der wichtigsten Apps.
- **Wenn etwas schiefgeht.** Die Notfallkarte der Stadt: fünf Prinzipien für den Ernstfall und die Anlaufstellen, die du kennen solltest.
- **Das Stadtführer-Toolkit.** Der Kompass zum Ausdrucken, die Checkliste für das erste Smartphone, eine Familien-Medienvereinbarung, Gesprächsstarter und ein Tracker für digitale Gewohnheiten.

Zur Aktualität

Dieses Buch trennt zwei Arten von Wissen sichtbar voneinander. Der Fließtext erklärt, wie die Internetstadt gebaut ist. Dieses Konzept veraltet kaum. Alles, was ein Datum trägt, ist eine Momentaufnahme mit Stand Sommer 2026 und wird veralten. Du erkennst es an der Datumszeile.

Vorwort

Dieses Buch beginnt mit einem Geständnis: Ich habe lange gebraucht, um es zu schreiben. Jedes Mal, wenn ein Kapitel fertig war, hatte sich irgendwo in der digitalen Welt etwas verschoben. Eine App bekam neue Funktionen, eine Plattform änderte ihre Regeln, ein Land verabschiedete ein Gesetz. Irgendwann habe ich verstanden, was mich da eigentlich aufgehalten hat. Ein Buch über die digitale Kindheit kann nicht vollständig sein. Es kann nur ehrlich sein.

Ehrlich heißt in diesem Fall zweierlei.

Alles, was hier über konkrete Apps, Altersgrenzen und Einstellungen steht, ist eine Momentaufnahme. Ich habe diese Angaben sorgfältig recherchiert, sie tragen ein Datum, und sie werden veralten. Deshalb stehen sie gebündelt in kompakten Steckbriefen, klar abgetrennt vom Rest des Buches. Du erkennst sie auf den ersten Blick und weißt sofort, woran du bist.

Der Kern dieses Buches dagegen hält stand. Er handelt von Dingen, die sich seit Generationen kaum verändert haben: von den Bedürfnissen, die Kinder in bestimmte Räume ziehen, von der Frage, wie Vertrauen entsteht, und von der Rolle, die wir Erwachsenen dabei spielen. Diese Themen überleben jedes App-Update.

Ich arbeite seit vielen Jahren mit Kindern, Jugendlichen, Eltern und Lehrkräften zu genau diesen Fragen. Als Medienreferentin, Juristin und Resilienztrainerin habe ich in zahlreichen Workshops erlebt, wie offen Kinder über ihre digitale Welt sprechen, wenn man ihnen wirklich zuhört. Und ich habe gesehen, wie sehr Eltern aufatmen, wenn ihnen jemand sagt: Du musst kein Technikprofi sein. Du brauchst ein Bild, das Ordnung schafft.

Dieses Bild ist die Internetstadt. Sie begleitet uns durch das ganze Buch, und sie liefert das Prinzip, das dich von jeder aktuellen Entwicklung unabhängig macht. Wenn in deiner Stadt ein neuer Indoorspielplatz eröffnet, schaust du dir den erst einmal an, bevor du dein Kind dort spielen lässt. Dafür musst du weder Architektin sein noch die Betreiberfirma kennen. Du brauchst ein paar gute Fragen und die Bereitschaft, kurz hinzusehen. Genau diese Fragen bekommst du hier an die Hand.

Benutze dieses Buch gern wie einen Stadtplan. Lies es von vorne bis hinten, schlag gezielt ein Viertel auf, überspringe Kapitel, komm später zurück. Es ist kein Kurs, den man abschließen muss, sondern eine Einladung, sich gemeinsam mit deinem Kind auf den Weg zu machen.

Willkommen in der Internetstadt.

TEIL I

Ankommen in der Internetstadt

Bevor wir das erste Viertel betreten, brauchen wir drei Dinge: eine Karte, eine Rolle und eine Grundausstattung. Die folgenden fünf Kapitel liefern genau das.

KAPITEL 1

Willkommen in der Internetstadt

Woher das Bild der Internetstadt kommt, warum es Ordnung schafft und weshalb Verunsicherung bei Eltern die Regel ist.

AUF DIESER ETAPPE

- Wie Kinder ihre digitale Welt beschreiben, wenn man sie danach fragt
- Warum die Stadt-Metapher mehr leistet als jede Regelliste
- Welche Rolle du in dieser Stadt hast, ohne Technikwissen

Wenn ich eine Klasse betrete, sind die Hoffnungen groß. *Dürfen wir heute Tablet? Können wir auch zocken? Sind Sie bei Snapchat?* Die Kinder haben meist schon gehört, dass ich komme, um mit ihnen über Smartphones, Social Media und Gaming zu sprechen. Die Verwunderung ist entsprechend groß, wenn ich zunächst nur mit einem schwarzen Seil vor der Klasse stehe und im Hintergrund ein Straßennetz zu sehen ist.

Ich frage, wer ein eigenes Smartphone oder Tablet besitzt, und dann, was sie darauf am liebsten tun. Wer antwortet, darf ein Stück des Seils nehmen. Nach einigen Wortmeldungen haben wir ein Netz durch die ganze Klasse gespannt. Es fallen Namen wie YouTube, TikTok, Roblox und Netflix, dazu das Schreiben mit Freunden über WhatsApp oder Snapchat. Es sind dieselben Dinge, die Kinder auch draußen tun: entdecken, dazugehören, Spaß haben, sich ausprobieren.

Dann sage ich: „Stellt euch vor, das ist das Straßennetz einer Stadt. Einer Stadt, die riesig ist und in der niemals die Lichter ausgehen. Ich nenne sie die Internetstadt. Und ihr habt mir gerade eine Menge Orte genannt, an denen ihr euch dort aufhaltet.“

Ich sammle das Seil wieder ein und verlasse die Metapher für einen Moment. Ich frage, wer schon einmal in einer großen Stadt unterwegs war. Es kommen Berlin, Hamburg, München, aber manchmal auch einfach die nächstgrößere Nachbarstadt. Dort gibt es ebenso unzählige Orte: Schulen und Spielplätze, Freizeitparks und Einkaufsstraßen, aber eben auch Nachtclubs und Spielhallen. Manche dieser Orte sind für Kinder gemacht. Bei anderen braucht man Begleitung. Und wieder andere sind für Kinder überhaupt nicht geeignet. Darüber werden wir erstaunlich schnell einig. Niemand käme auf die Idee, ein elfjähriges Kind mit hundert Euro allein in ein Casino zu schicken und zu sagen: „Schau mal, wie es läuft, und ansonsten lern draus. Viel Glück!“

Dann wechseln wir zurück in die Internetstadt. Wir sprechen über Spielewelten, Videoplattformen, Treffpunkte im Netz. Und plötzlich wird es leiser. Die Eindeutigkeit verschwindet. Was eben noch selbstverständlich war, wird unscharf. Ist das ein Spielplatz? Oder schon etwas anderes? Ist das harmlos? Oder zu viel? Genau hier beginnen die Fragen, bei den Kindern und noch mehr bei den Erwachsenen.

Diese Szene begleitet mich seit über hundert Workshops, und sie ist der Grund für dieses Buch. Wenn ich auf Elternveranstaltungen davon berichte, sehe ich eines immer wieder und das ist Verunsicherung. Eltern wissen in der Regel eine Menge. Sie wissen nur nicht, wohin damit.

Für viele Eltern, Großeltern und Lehrkräfte fühlt sich das Internet nicht wie ein Gerät an, das man einstellen kann. Es fühlt sich wie ein Ort an, vertraut und fremd zugleich. Wie eine Stadt, die in den letzten Jahrzehnten immer weiter gewachsen ist und in der man irgendwann ein wenig die Orientierung verloren hat. Während Kinder mit unbändiger Neugier hindurchrennen, stehen wir Erwachsenen oft skeptisch am Rand und fragen uns: Sollte ich eingreifen? Verboten? Vertrauen? Wegschauen? Und ganz leise vielleicht auch: Was hätte ich als Kind hier alles ausprobiert?

Die Stadt-Metapher hilft, weil sie Ordnung schafft, ohne zu vereinfachen. Sie macht sichtbar, dass das Internet so wenig gut oder schlecht ist wie eine echte Stadt. Es gibt sichere Orte, kreative Räume, Möglichkeiten zum Lernen und Wachsen. Und es gibt Plätze, für die Kinder noch nicht bereit sind oder an denen sie Begleitung brauchen. Wenn wir das Internet als Stadt begreifen, muss uns nicht alles gefallen, was darin existiert. Wir können trotzdem lernen, uns darin zu bewegen.

Vielleicht spürst du beim Lesen ein leises Aufatmen, weil du merkst, worum es hier gerade nicht geht: jede Straße zu sperren, jedes Fenster zu überwachen, ständig Nein zu sagen und Angst im Gepäck zu haben. In einer echten Stadt laufen Kinder auch nicht unbeobachtet überall herum, und trotzdem wachsen sie nicht hinter Mauern auf. Sie lernen Wege kennen, zuerst an der Hand, später allein, irgendwann selbstbewusst. Kein Kind lernt Fahrradfahren auf der Hauptverkehrsstraße oder Schwimmen im offenen Meer. Wir fangen im Kleinen an, begleiten und lassen zur richtigen Zeit los.

Genau diese Rolle nimmst du im digitalen Raum ein. Du musst kein Experte sein, kein Technikprofi und kein wandelndes Regelwerk. Du bist Stadtführerin oder Stadtführer: jemand, der weiß, wo ihr gerade seid, der einschätzen kann, welche Wege passen, und der bereit ist, stehen zu bleiben und zuzuhören. Begleitung ist dabei wirksamer als Kontrolle, Orientierung trägt weiter als jedes Dauerverbot, und Beziehung erreicht mehr als jeder Machtkampf.

Viele Eltern, die ich treffe, tragen eine große innere Last. Sie haben das Gefühl, ständig etwas falsch zu machen: mal zu streng, mal zu locker, mal zu früh, mal zu spät. Sie hören widersprüchliche Meinungen, gut gemeinte Ratschläge und alarmierende Schlagzeilen, und irgendwo dazwischen versuchen sie, ihren Alltag zu bewältigen. Dieses Buch setzt genau hier an. Es will dich entlasten, bevor es dich optimiert.

Du bist nicht allein mit deinen Fragen, und du bist auch nicht zu spät dran. Niemand hat einen fertigen Plan für diese Stadt bekommen, und gäbe es einen, wäre er morgen überholt. Was du bekommen kannst, ist ein Gefühl für die Stadt: für ihre Viertel, ihre Dynamiken und ihre Chancen. Ohne Fachchinesisch, ohne Panik und ohne den Anspruch, alles sofort richtig zu machen.

Wenn wir im Workshop am Ende wieder auf die Stadtkarte schauen, frage ich die Kinder oft: „Was braucht ihr, damit ihr euch hier sicher fühlt?“ Die Antworten sind häufig dieselben, und sie sind erstaunlich einfach.

„Jemanden, der zuhört.“ – „Klare Regeln.“ – „Vertrauen.“ – „Und Erwachsene, die nicht sofort abschalten, wenn es kompliziert wird.“

Auf dieser Liste steht keine App-Einstellung. Das ist die beste Nachricht dieses Kapitels: Das Wichtigste, was Kinder in der Internetstadt brauchen, hat mit Technik nichts zu tun.

Vielleicht ist das der wichtigste Gedanke für den Anfang. Du musst diese Stadt nicht beherrschen. Es genügt, wenn du bereit bist, dich auf den Weg zu machen: Schritt für Schritt, mit Neugier im Gepäck und mit einer Haltung, die auch dann trägt, wenn es hektisch wird.

Nimm den Stadtplan. Wir gehen los.

DREI SÄTZE ZUM MITNEHMEN

1. Das Internet ist weder gut noch schlecht, sondern eine Stadt mit sehr unterschiedlichen Vierteln und Orten.
2. Verunsicherung ist bei Eltern der Normalzustand und kein Versagen. Es fehlt selten an Wissen, meist an Ordnung.
3. Deine Rolle ist Stadtführung, nicht Technikadministration.

KAPITEL 2

Die Architektur der Internetstadt

Ein Blick von oben: Wie diese Stadt aufgebaut ist, wer ihre Regeln schreibt, was Kinder hierherzieht und wonach sie gebaut wurde.

AUF DIESER ETAPPE

- Die fünf Viertel und die Ader, die durch alle hindurchführt
- Wer in dieser Stadt die Regeln macht und wo deren Grenzen liegen
- SAZINA: die sechs Bedürfnisse, die Kinder hierher bringen
- Der Werkzeugkasten der Architekten und was er mit deinem Abend macht

Wenn wir eine fremde Stadt betreten, orientieren wir uns selten sofort im Detail. Wir suchen zuerst eine Übersicht. Wo liegt das Zentrum? Welche Viertel gibt es? Wo ist es laut, wo ruhig? Wo hält man sich gern länger auf, wo geht man nur durch? Genau diese Vogelperspektive braucht es für die Internetstadt.

Dieses Kapitel lädt dich ein, einmal von oben zu schauen, noch ohne einzelne Orte zu betreten und ohne Bewertungen. Es geht um die Grundstruktur, denn Überblick schafft Sicherheit. Wer den Plan einer Stadt kennt, versteht auch, warum sich Dinge so anfühlen, wie sie sich anfühlen.

Viele Eltern erleben digitale Medien als etwas Diffuses: zu schnell, zu laut, zu komplex. Dieses Gefühl entsteht, weil man versucht, eine Stadt zu verstehen, ohne ihren Plan zu kennen. Lass uns diesen Plan aufklappen.

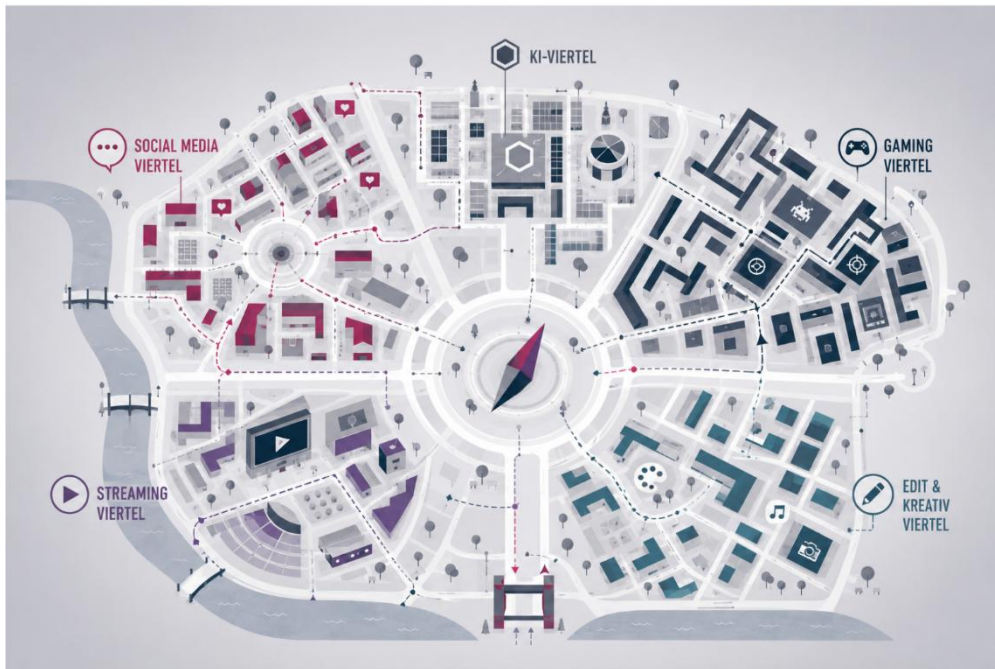
Die Viertel und die Hauptverkehrsader

Die Internetstadt ist keine chaotische Ansammlung einzelner Häuser. Sie ist gegliedert. Wie eine reale Stadt besteht sie aus Vierteln, die jeweils eine eigene Funktion erfüllen und einen eigenen Rhythmus haben.

Für dieses Buch habe ich sie auf fünf reduziert, weil das eine überschaubare Anzahl ist, die man sich merken kann. Das **Social-Media-Viertel** ist der Ort der Begegnung und der Selbstdarstellung: Hier geht es darum, gesehen zu werden, zu reagieren und dazuzugehören. Das **Gaming-Viertel** ist auf Spiel, Wettbewerb und Herausforderung ausgelegt, und es ist gleichzeitig ein riesiger Treffpunkt. **Das Streaming-Viertel** ist die Kinomeile der Stadt: Man schaut zu, lässt sich berieseln, taucht in Geschichten ein. Gleich nebenan liegt das **Kreativviertel**, in dem aus Zuschauern Macher werden: geschnitten, vertont, gezeichnet, gestaltet, veröffentlicht. Von hier aus führen Straßen in fast alle anderen Viertel. Und schließlich das **KI-Viertel**, der jüngste Stadtteil, in dem Maschinen antworten, wenn man sie etwas fragt, und dabei den Eindruck erwecken, alles zu wissen.

Und dann gibt es etwas, das kein Viertel ist, sondern eine Straße: **Handel und Werbung**. Sie führt durch jedes einzelne Viertel hindurch, und zwar so gut ausgebaut, dass man sie kaum als Straße erkennt. Ein Video empfiehlt ein Produkt, ein Spiel verkauft eine Währung, ein Beitrag verlinkt einen Shop. Wer nach einem Shopping-Viertel sucht, findet es nicht, weil es überall ist.

Natürlich gibt es an dieser Straße auch feste Adressen: Amazon, Zalando, den Play oder App Store. Orte, an denen tatsächlich gekauft wird. Aber sie funktionieren anders als die fünf Viertel. Man hält sich dort kaum länger auf, als der Einkauf selbst dauert. Niemand verabredet sich bei Amazon, niemand postet dort seinen Alltag, niemand baut sich eine Identität aus dem, was er im Play Store tut. Man betritt den Laden, kauft, geht wieder. Das unterscheidet diese Adressen von den Vierteln, in denen Kinder wohnen, spielen und sich zeigen: Die Straße hat Geschäfte, aber keine Wohnungen.



Visualisierung der Internetstadt aus der Vogelperspektive: fünf Viertel, alle miteinander verbunden.

Vielleicht kennst du diese Bereiche aus deinem Alltag oder dem deines Kindes, ohne sie je als Viertel gedacht zu haben. Social Media, Streaming oder Gaming sind Stadtteile mit eigenen Regeln, Rhythmen und Atmosphären. Genau deshalb lohnt es sich, sie erst als Räume zu betrachten und dann über einzelne Angebote zu sprechen.

Feste Grenzen haben diese Viertel nicht. Sie überlappen, gehen ineinander über, verschieben sich. Ein Ort kann gleichzeitig Treffpunkt, Spielplatz und Bühne sein. Trotzdem folgt jedes Viertel einer eigenen Logik, und wer diese Logik kennt, erkennt schnell, wo sich ein Kind gerade bewegt, auch ohne den konkreten Ort zu kennen.

Orientierung entsteht dadurch, dass du die Art von Raum erkennst, den dein Kind betritt. Alle Orte im Detail zu kennen, ist unmöglich, und es ist auch nicht das Ziel.

Orte, Plätze und Verbindungswege

Innerhalb der Viertel liegen die Orte: die konkreten Apps und Plattformen, an denen Kinder sich tatsächlich aufhalten. Wenn ein Viertel eine Himmelsrichtung ist, sind Orte die Straßen, Plätze und Gebäude, in denen der Alltag stattfindet.

Im Social-Media-Viertel liegen TikTok, Snapchat und Instagram – jeder Ort mit eigener Atmosphäre: unterschiedlich schnell, unterschiedlich persönlich, unterschiedlich stark auf Bilder, Videos oder Reaktionen gebaut. Im Streaming-Viertel finden sich Netflix und Disney+. Im Gaming-Viertel liegen Minecraft, Fortnite oder Roblox, wo gespielt, gebaut, verglichen und vor allem gemeinsam Zeit verbracht wird. Manche Orte lassen sich klar zuordnen, andere sitzen bewusst zwischen den Vierteln. YouTube ist das beste Beispiel: offiziell im Streaming-Viertel, in der Wirkung längst auch ein sozialer Platz.

Genau das macht die Internetstadt schwer überschaubar. Ein einzelner Ort kann gleichzeitig Spielplatz und Treffpunkt sein, Bühne und Zuschauerraum, Lernort und Verkaufsfläche. Wenn eine Streamerin ein Spiel spielt, ist das Unterhaltung und zugleich eine Einladung: *Das könntest du auch spielen*. Wenn in einem Video ein Produkt auftaucht, wirkt das beiläufig und ist oft eine direkte Verbindung auf die Hauptverkehrsader.

An dieser Stelle möchte ich einem Missverständnis vorbeugen, das mir in Elternabenden gern begegnet: der Vorstellung, das alles passiere nebenbei und niemand meine es böse.

Ein Teil davon ist tatsächlich Nebenwirkung. Ein anderer Teil ist Handwerk. Wer Werbung macht, will Wirkung, und wer Reichweite verkauft, kennt seine Werkzeuge. Influencer wissen in der Regel sehr genau, was eine „ehrliche Empfehlung“ im Video mit einer Kaufentscheidung zu tun hat. Plattformbetreiber wissen es noch genauer, weil sie die Zahlen dazu haben. Kennzeichnungspflichten für Werbung existieren, und sie werden mit großer Kreativität gedehnt: Ein kleines „Werbung“ oben rechts im Video erfüllt vielleicht die Regel, ihren Zweck aber nicht.

Verschörung braucht es dafür keine. Es genügt ein Markt, der funktioniert. Für dein Kind macht das allerdings einen erheblichen Unterschied. Es sieht einen Menschen, den es mag, der etwas Schönes zeigt. Eine Anzeige sieht es nicht.

Hier entstehen die Momente, in denen Eltern sich fragen: *Wie sind wir eigentlich hier gelandet?* Die Antwort liegt oft in den Verbindungswegen, in der Art, wie Straßen angelegt sind, wie Empfehlungen arbeiten und wie wenige echte Haltepunkte es gibt. Wer die Internetstadt als Sammlung einzelner Apps betrachtet, übersieht diese Wege. Wer ihre Architektur versteht, erkennt: Bewegung passiert hier fast nie zufällig. Sie ist Teil des Stadtplans.

Das Regelwerk der Internetstadt

Keine Stadt funktioniert ohne Regeln, und die Internetstadt hat viele davon. Was ihr fehlt, ist ein sichtbarer Gesetzgeber: eine zentrale Instanz, die Regeln erlässt, überwacht und dann auch durchsetzt.

Die Gesetze aus der analogen Welt gelten grundsätzlich auch digital. Beleidigung, Bedrohung, das Recht am eigenen Bild, der Schutz der Persönlichkeit: All das hört im Internet nicht auf zu existieren. In der Theorie ist die Lage eindeutig. In der Praxis funktioniert die Internetstadt trotzdem eher wie ein Geflecht aus vielen privaten Räumen, jeder mit eigener Hausordnung.

KLARTEXT: WER MACHT HIER EIGENTLICH DIE REGELN?

Betreiber stehen selbstverständlich nicht über dem Recht. Für sie gelten die Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO), der Digital Services Act, das Jugendschutzgesetz und der Jugendmedien-schutz-Staatsvertrag, dazu Wettbewerbs- und Kennzeichnungsrecht. Wer etwas anderes behauptet, irrt.

Der Punkt liegt eine Ebene tiefer. Zwischen dem Gesetzestext und dem Kinderzimmer liegen drei Schritte: Auslegung, Umsetzung und Aufsicht. In allen drei Schritten haben Betreiber erheblichen Spielraum, und sie nutzen ihn professionell. Sie schreiben ihre Nutzungsbedingungen selbst. Sie legen unbestimmte Begriffe selbst aus. Sie moderieren nach eigenen Standards und weitgehend automatisiert.

Hinzu kommt, dass Verstöße oft unsichtbar bleiben. Es gibt keine Behörde, die morgens durch die Internetstadt läuft und Verwarnungen ausstellt. Sichtbar wird ein Verstoß in der Regel erst, wenn jemand ihn meldet, dokumentiert und weiterverfolgt, und das ist Arbeit, die meist bei den Betroffenen liegt.

Für dich im Alltag heißt das: Auf dem Papier gibt es Recht. Im Kinderzimmer gilt zuerst die Hausordnung des Betreibers.

Diese Hausordnungen gelten global, standardisiert und weitgehend automatisiert. Ganz blind gegenüber dem Alter sind sie nicht: Wer sich bei TikTok als Dreizehnjährige anmeldet, bekommt ein anderes Konto als eine Erwachsene – mit engeren Voreinstellungen, weniger Reichweite und eingeschränkten Nachrichtenfunktionen.

Das Problem liegt eine Etage darunter. Plattformen sind schlecht darin, das echte Alter zu erkennen, und Kinder sind erstaunlich gut darin, ein Geburtsdatum zu erfinden. Ein falsches Jahr im Anmeldeformular schaltet die interessantere Hälfte des Ortes frei, und genau das ist unter Zehn- bis Vierzehnjährigen offenes Alltagswissen. Die Systeme unterscheiden also nach dem angegebenen Alter. Über das echte wissen sie bemerkenswert wenig.

Worin sie auch nicht unterscheiden, ist zwischen einem müden, verletzlichen Moment und einem stabilen Tag. Sie sind effizient, aber nicht empathisch. Für Kinder ist das im Erleben kein Problem, weil alles funktioniert und reagiert. Für Eltern wirkt es, als gäbe es überhaupt keine Regeln, weil sie nicht einsehbar und schwer durchsetzbar sind. Beide Wahrnehmungen sind gleichzeitig richtig.

Dazu kommt ein strukturelles Problem: Durchsetzung ist im Netz schwierig. Wer beleidigt oder Grenzen überschreitet, ist oft anonym, schwer greifbar oder sitzt in einem anderen Rechtsraum. Zuständigkeiten sind zersplittert, Behörden vielerorts überlastet, und eine flächendeckende Aufsicht im Netz existiert bis heute nicht. Selbst wo europäische Mindeststandards greifen, bleibt die Umsetzung lückenhaft. Gleichzeitig entwickelt sich Technik schneller als Gesetzgebung. Bis ein neues digitales Phänomen rechtlich eingeordnet ist, vergehen Jahre, und in dieser Zeit entsteht ein Graubereich, in dem vieles möglich ist und wenig Konsequenzen hat.

Immerhin ist Bewegung in die Sache gekommen, und zwar mehr als noch vor zwei Jahren.

STAND SOMMER 2026: ALTERSGRENZEN FÜR SOCIAL MEDIA

Australien hat am 10. Dezember 2025 als erstes Land der Welt eine feste Social-Media-Altersgrenze für Unter-16-Jährige eingeführt. Im ersten Monat wurden nach Angaben der Behörden rund 4,7 Millionen Konten von Minderjährigen deaktiviert, gelöscht oder eingeschränkt. Eine University-of-Newcastle-Studie fand zudem, dass mehr als 85 Prozent der betroffenen Jugendlichen die Plattformen drei Monate später trotzdem weiter nutzten.

In Europa laufen vergleichbare Vorhaben. Großbritannien hat am 15. Juni 2026 eine Altersgrenze von 16 Jahren für bestimmte Social-Media-Dienste angekündigt; die Umsetzung ist für Frühjahr 2027 vorgesehen. Frankreich hat eine Altersgrenze von 15 Jahren beschlossen: Neue Konten sollen ab 1. September 2026 betroffen sein, bestehende Konten bis 1. Januar 2027.

Diese Zahlen stehen nebeneinander. Regeln von oben wirken, aber sie wirken unvollständig. Für dich als Elternteil ändert das am Grundprinzip nichts: Verlass dich auf die Regeln, die du selbst mitgestalten kannst, und nimm alles andere als willkommene Unterstützung.

Ein weiteres Problem liegt weniger im System als in unserer Gewöhnung. Vieles, was uns vor einigen Jahren irritiert hätte, nehmen wir heute hin: abwertende Kommentare, das Weiterschicken von Bildern, die Preisgabe von Intimität, das Bloßstellen in Gruppen. Begleitet wird das oft von dem Gedanken *Was soll es schon bringen, etwas zu melden?* Und ja, manchmal bringt es wenig. Das ist ernüchternd, und es ist trotzdem kein Grund, die Verantwortung abzugeben.

Denn schutzlos gebaut ist diese Stadt nicht. Es gibt Sicherheitsmechanismen, Altersbegrenzungen, Meldefunktionen und Filter. Sie sind wichtig, aber eines können sie nicht leisten: Sie können nicht erfassen, *wie* ein Kind etwas erlebt. Ob es sich unter Druck fühlt, ob es etwas falsch einordnet, ob es etwas mit sich allein ausmacht. Genau dort beginnt der Raum, in dem im Kleinen sehr viel möglich ist, nämlich durch Begleitung, Einordnung und Gespräche.

Deine Rolle als Stadtführerin oder Stadtführer besteht darin, deinem Kind zu helfen, diese Stadt lesbar zu machen: zu benennen, was es sieht, einzuordnen, was es erlebt, und dort Halt zu geben, wo das System selbst keinen bietet.

EINE PERSÖNLICHE ANMERKUNG ALS RESILIENZTRAINERIN

Ich werde häufig nach digitaler Resilienz gefragt, als wäre das eine eigene Disziplin mit eigenen Übungen. Ist sie nicht.

Innere Stärke kennt kein Online und kein Offline. Sie entsteht im täglichen Miteinander: darin, dass einem Kind etwas zugetraut wird, dass es scheitern darf, dass es wieder aufsteht, und dass jemand da ist, der Halt gibt, während es das lernt. Ein Kind, das das im Alltag nicht erlebt, wird es digital nicht plötzlich können. Und ein Kind, das es erlebt hat, nimmt es überall mit hin, auch in einen Gruppenchat um 22 Uhr.

Alles, was in diesem Buch folgt, baut auf diesem Fundament auf.

Diese Aufgabe ist nicht einfach, und sie setzt auf Elternseite einen halbwegs souveränen eigenen Umgang mit digitalen Medien voraus. Das ist die Grundvoraussetzung, um in einer Stadt zu

bestehen, deren Regeln nicht für Kinder geschrieben wurden und in der Schutz existiert, aber begrenzt bleibt.

Was Kinder in diese Stadt zieht

Kinder kommen nicht zufällig in die Internetstadt, und sie werden auch nicht hineingezogen, als wären sie willenlos. Sie gehen dorthin, weil sie dort etwas finden, das sie brauchen. Manchmal sogar dringend.

Sechs Bedürfnisse tauchen dabei immer wieder auf. Sie sind so alt wie die Menschheit, und keines davon hat das Internet erfunden. Neu ist der Raum, in dem sie erfüllt werden.

Ich habe irgendwann angefangen, diese sechs mit einer Eselsbrücke zu bündeln, und die Eselsbrücke habe ich nicht selbst erfunden. Eine siebte Klasse hat mitgeholfen. Ich hatte die Begriffe untereinander an die Tafel geschrieben, als ein Junge sagte: „Das ist ja fast ein Name.“ Seitdem heißt dieses Bündel bei mir SAZINA, und ich kann bestätigen, dass Eltern sich das deutlich besser merken als sechs einzelne Substantive.

SAZINA – SECHS BEDÜRFNISSE, EIN MERKWORT

S	Spiel
A	Anerkennung
Z	Zugehörigkeit
I	Identität
N	Neugier
A	Autonomie

Die ersten drei drehen sich um das Miteinander, die letzten drei um das Werden.

Spiel ist in der Internetstadt jederzeit möglich, ohne Absprache, ohne Vorbereitung, ohne Wartezeit. Im analogen Alltag ist freies Spiel vielerorts zurückgedrängt worden: durch Zeitmangel, Sicherheitsbedenken, Leistungsanforderungen und fehlende Räume. Ein Kind, das um halb fünf eine halbe Stunde Luft hat und niemanden erreicht, ist bei Roblox in elf Sekunden mit vier anderen in einem Spiel. Digitale Spielräume schließen diese Lücke zuverlässig und unabhängig davon, wie das Umfeld gerade aussieht.

Anerkennung wird hier sichtbar und vergleichbar. Rückmeldung ist messbar, öffentlich und sofort da. Im analogen Alltag erleben Kinder Anerkennung punktuell, über Noten, Bewertungen und gelegentliche Rückmeldungen, und dazwischen liegt viel Stille. Digitale Räume füllen diese Stille auf, manchmal bestärkend, manchmal überfordernd, häufig beides innerhalb einer Stunde.

Zugehörigkeit entsteht durch unmittelbare Reaktion: ein Kommentar, ein Emoji, ein gemeinsamer Raum, in dem andere sichtbar anwesend sind. Während Kinder analog warten müssen,

auf Verabredungen, auf Zeitfenster, auf freie Nachmittage, ist digitale Zugehörigkeit rund um die Uhr abrufbar. In einem durchgetakteten Alltag ist das enorm anziehend.

Identität ist das Bedürfnis, das Erwachsene am häufigsten übersehen. Kinder und Jugendliche probieren aus, wer sie sind und wer sie sein möchten. Sie testen Rollen, Stile, Meinungen und Zugehörigkeiten. Früher geschah das auf dem Schulhof, im Verein und vor dem Spiegel im eigenen Zimmer. Heute geschieht es zusätzlich in Profilen, Avataren, Nutzernamen und geteilten Inhalten. Ein Avatar in Roblox, ein Profilbild bei WhatsApp, ein Spitzname in einem Spiel: alles kleine Antworten auf die große Frage *Wer bin ich?* Auch dieses Bedürfnis ist alt. Neu ist, dass die Antwortversuche sichtbar, speicherbar und kommentierbar geworden sind.

Neugier wird permanent angesprochen. Neue Inhalte tauchen ohne Unterbrechung auf, Übergänge sind fließend, Stillstand ist die Ausnahme. Analog ist Neugier an Rahmenbedingungen gebunden, an Zeit, Material, Orte und Begleitung. Digital entfaltet sie sich scheinbar grenzenlos, und dieses Gefühl, immer noch etwas entdecken zu können, wirkt besonders auf Kinder, deren Tag stark fremdbestimmt organisiert ist.

Autonomie schließlich ist das Bedürfnis, das Eltern am stärksten unterschätzen und Kinder am heftigsten verteidigen. In der Internetstadt erleben Kinder, dass sie selbst entscheiden: wann sie etwas tun, womit sie sich beschäftigen, wie lange sie bleiben. In einem Alltag voller Stundenpläne, Regeln und Erwartungen kann dieses Gefühl von Selbststeuerung enorm befreiend wirken. Wer einem Kind das Gerät aus der Hand nimmt, greift deshalb nie nur nach einem Gerät.

Die Internetstadt ist deshalb so anziehend, weil sie SAZINA konsequent bedient, oft schneller und verlässlicher, als die analoge Welt es gerade schafft. Besser macht sie das nicht. Es erklärt aber, warum Kinder sich dort so selbstverständlich aufhalten.

Wer das verstanden hat, liest das Verhalten seines Kindes anders. Die Anziehungskraft digitaler Räume hat wenig mit Disziplinlosigkeit oder fehlender Erziehung zu tun. Sie ist die logische Antwort auf eine Gesellschaft, in der vieles funktionieren muss und wenig Raum für Leerlauf bleibt. Digitale Orte docken genau dort an, wo im Alltag Lücken entstehen.

ELTERNKOMPASS: EINE FRAGE, DIE ALLES VERÄNDERT

Wenn du dein Kind das nächste Mal bei etwas Digitalem beobachtest, stelle dir eine einzige Frage: Welcher Buchstabe ist das gerade?

Sucht es Spiel? Anerkennung? Zugehörigkeit? Probiert es aus, wer es sein möchte? Ist es neugierig? Oder verteidigt es gerade seine Autonomie?

Die Antwort verändert das Gespräch, das danach kommt. „Du hängst schon wieder am Handy“ und „Ich glaube, du wolltest gerade nicht allein sein“ führen zu sehr unterschiedlichen Abenden.

Die Architekten und ihr Werkzeugkasten

Wenn wir wissen, welche Bedürfnisse Kinder und Erwachsene in die Internetstadt führen, stellt sich die nächste Frage fast von allein: Warum gelingt es diesen Orten so zuverlässig, diese Bedürfnisse zu bedienen und uns dabei festzuhalten?

Dafür hilft ein Bild. Stell dir die Internetstadt als von oben geplant vor, nicht im Sinne einer Verschwörung, sondern als Ergebnis hochprofessioneller Arbeit. Ein Kontrollraum, weit weg

von deinem Alltag. Große Bildschirme, Diagramme, Kurven, Zahlen. Menschen, die beobachten, analysieren und optimieren. Wir sind dort keine Individuen, sondern Ströme: Aufmerksamkeit, Verweildauer, Reaktionen.

In diesem Kontrollraum sitzen keine finsternen Drahtzieher. Dort sitzen Fachleute für menschliches Verhalten, für Motivation, Gewohnheiten, Belohnungssysteme und Impulskontrolle. Menschen, die sehr genau wissen, was uns neugierig macht, was uns bindet und was uns dazu bringt, noch zu bleiben, obwohl wir eigentlich schon gehen wollten. Manche arbeiten für Konzerne, deren Gründer wir aus den Medien kennen, während im Hintergrund Tausende entwickeln, testen und verfeinern.

Wichtiger als die Frage, wer dort sitzt, ist die Frage, wonach diese Stadt gebaut wurde.

Digitale Räume sind verdichtet. Sie komprimieren Erlebnisse, Reaktionen und Belohnungen. Ein Gefühl, das analog Zeit, Geduld oder Vorbereitung braucht, entsteht hier in Sekunden. SAZINA wird hier nicht nur angesprochen, sondern systematisch verstärkt. Das erklärt, warum Kinder, Jugendliche und Erwachsene so lange bleiben, und warum der Übergang zurück in die langsamere analoge Welt so mühsam ist.

Ein zentrales Missverständnis vieler Eltern besteht darin, digitale Angebote für Spielzeug zu halten. Die meisten Orte in der Internetstadt sind in erster Linie Geschäftsmodelle. Entwickelt werden sie danach, wie lange Aufmerksamkeit gehalten werden kann. Aufmerksamkeit ist die Währung dieser Stadt, Verweildauer ihr Erfolgskriterium, Bindung ihr Ziel.

Das bleibt unsichtbar, solange man annimmt, es handle sich um neutrale Werkzeuge im Dienst edler Ziele wie „die Welt vernetzen“ oder „den Alltag leichter machen“. Diese Ziele werden durchaus auch erfüllt. Das primäre Bestreben bleibt trotzdem, mit deiner Zeit und der deines Kindes Geld zu verdienen.

Um dieses Ziel zu erreichen, steht den Architekten eine Werkzeugkiste zur Verfügung, die sich präzise an unsere Bedürfnisse anschmiegt. Statt sie dir aufzuzählen, zeige ich sie lieber bei der Arbeit. Der folgende Abend ist echt, und ich habe ihn häufiger erlebt, als mir lieb ist.

SIEBEN WERKZEUGE AN EINEM ABEND

Ich will das Wetter für morgen nachsehen. Zwölf Sekunden Arbeit. Auf dem Sperrbildschirm liegt eine **Push-Benachrichtigung**: drei neue Nachrichten in einer Gruppe. Ich öffne sie, weil ungelesene Nachrichten ein kleines Ziehen erzeugen, und weil die anderen sehen können, ob ich gelesen habe. Das ist die **soziale Verpflichtung**, und sie funktioniert bei Erwachsenen genauso zuverlässig wie bei Zwölfjährigen. Ich antworte kurz. Zwei Minuten.

Beim Zurückwischen sehe ich ein Video. Es ist gut. Das nächste startet von allein, weil **Autoplay** und der **Endlosfeed** keine Türen einbauen. Es gibt hier keinen Moment, an dem etwas zu Ende ist und ich eine Entscheidung treffen müsste. Zehn Minuten.

Nach dem vierten Video kommt eines, das genau meinen Humor trifft. Das ist kein Zufall. Die **algorithmische Personalisierung** hat mich jahrelang beobachtet und weiß inzwischen besser als ich, was mich hält. Dann meldet sich eine App und teilt mir mit, ich sei elf Tage drangeblieben und solle das nicht wegwerfen, denn nur heute gibt es die doppelte Punktzahl: **regelmäßige Belohnung** und **künstliche Verknappung** in einem Satz.

Als ich aufsehe, sind dreißig Minuten weg. Das Wetter habe ich nicht nachgesehen.

Nichts davon ist mir passiert, weil ich unaufmerksam war. Es ist mir passiert, weil sieben Werkzeuge sehr gut aufeinander abgestimmt sind und weil sie an Bedürfnissen ansetzen, die ich habe wie alle anderen auch. Wenn du dich in diesem Abend wiedererkenntst, ist das der Punkt.

Wer die Werkzeuge einmal geordnet nachschlagen will, findet sie hier. Wer sie nach dem Abend oben ohnehin erkennt, kann diesen Kasten überspringen.

DER WERKZEUGKASTEN DER ARCHITEKTEN

Autoplay und Endlosfeed: Straßen ohne sichtbares Ende. Es gibt keinen natürlichen Moment, an dem etwas abgeschlossen ist.

Regelmäßige Belohnung: Mal ein Erfolg, mal ein Lob, aber auch mal nichts. Gerade die Unberechenbarkeit hält wach.

Push-Benachrichtigungen: Kleine Rufe aus der Stadt. Leise und hartnäckig, und schneller als jede bewusste Entscheidung.

Soziale Verpflichtung: Wer nicht reagiert, fällt auf. Wer nicht antwortet, lässt jemanden warten.

Streaks und Serien: Aufgebauter Besitz, den man verliert, wenn man einen Tag aussetzt.

Künstliche Verknappung: Nur heute, nur jetzt, nur für kurze Zeit. Bekannt als FOMO, die Angst, etwas zu verpassen.

Algorithmische Personalisierung: Die Stadt lernt ihre Besucher kennen und legt die Wege danach. Das stärkste Werkzeug von allen.

Diese Werkzeuge sind Architektur, keine Moral. Sie sind nicht primär gebaut, um deinem Kind oder dir zu schaden. Gebaut sind sie, um Aufmerksamkeit in Umsatz zu verwandeln, und darin sind sie hervorragend.

Weil dieser Punkt gern beschönigt wird, sage ich ihn deutlich. Manche Unternehmen nehmen in Kauf, dass Menschen schlechter schlafen, sich schlechter fühlen und länger bleiben, als ihnen guttut. Andere wissen es und optimieren weiter, weil die Kennzahl, an der ihre Teams gemessen werden, Verweildauer heißt und nicht Wohlbefinden. Interne Unterlagen einzelner Konzerne,

die in den vergangenen Jahren öffentlich wurden, lesen sich an dieser Stelle sehr eindeutig. Es braucht dafür keine bösen Absichten. Es genügt ein Geschäftsmodell, in dem dein Schlaf und mentale Gesundheit keine Kennzahl ist.

Für Kinder und Jugendliche ist das besonders herausfordernd. Ihre Impulskontrolle ist noch im Aufbau, Strategien zur Selbstregulation müssen erst erlernt werden. In einer Stadt, die auf maximale Anziehungskraft ausgelegt ist, haben sie deutlich schlechtere Karten, sich allein zu orientieren. Das ist kein Charakterproblem. Es ist Biologie gegen Optimierung.

Genau hier wird Wissen zum Schlüssel. Wer die Mechanismen versteht, erkennt die Muster schneller, bei sich selbst und beim Kind: beim nächsten Blick aufs Smartphone, bei der nächsten Benachrichtigung, beim nächsten automatischen Weiterscrollen.

Ein Blick von oben, bevor wir weitergehen

Dieses Kapitel endet bewusst ohne Handlungsaufforderung.

Wenn du beim Lesen gedacht hast *Jetzt verstehe ich, warum das alles so schwer ist, und warum es mir selbst so oft schwerfällt, das Smartphone weglegen*, dann hat es seinen Zweck erfüllt. Es soll dir keine Angst machen und keinen Druck aufbauen. Es soll Verantwortung realistisch einordnen: nicht abgeben, nicht aufblähen.

Bevor wir einzelne Viertel betreten, richtet sich der Blick im nächsten Kapitel auf deine Rolle. Auf das, was Kinder in einer so komplexen Stadt von Erwachsenen brauchen, und darauf, warum Orientierung, Haltung und Präsenz länger tragen als allwissende Kontrolle.

DREI SÄTZE ZUM MITNEHMEN

1. Fünf Viertel, verbunden durch bequeme Wege, durchzogen von einer Hauptverkehrsader namens Handel und Werbung. Bewegung passiert hier fast nie zufällig.
2. Recht gilt auch digital. Zwischen Gesetz und Kinderzimmer liegen aber Auslegung, Umsetzung und Aufsicht, und dort haben Betreiber viel Spielraum.
3. SAZINA erklärt, warum Kinder hier sind: Spiel, Anerkennung, Zugehörigkeit, Identität, Neugier, Autonomie. Die Stadt bedient diese Bedürfnisse schneller als der Alltag, und sie verdient daran Geld.

Wie es weitergeht

Hier endet die Leseprobe. Was du gelesen hast, ist ein Ausschnitt von Teil I.

Teil I hat den Stadtplan aufgeklappt. Teil II geht in die Viertel hinein, jedes nach demselben Weg, jedes mit eigenen Steckbriefen.

- **Das Social-Media-Viertel.** Wo der Lärm nie aufhört. Vergleichsdruck, Dauerverfügbarkeit, Gruppendynamik und die Frage, was privat eigentlich noch bedeutet.
- **Ort im Fokus: der Klassenchat.** Der Ort, an dem für viele Familien alles anfängt. Kein Viertel, sondern eine Kreuzung, an der Schule, Freundschaft und Elternhaus aufeinandertreffen.
- **Das Gaming-Viertel.** Robux, Skins und digitale Spielplätze. Warum Spielwährungen funktionieren und wo Spiel in Konsum übergeht.
- **Das Streamingviertel.** Zuschauen, das nie von selbst aufhört. Autoplay, Cliffhanger und Algorithmen, die den Geschmack besser kennen als jeder Kinobetreiber der analogen Welt.
- **Das Kreativviertel.** Wenn aus Publikum Macher werden. Schnitt-Apps, eigene Werke und die Frage, wann aus Erschaffen Veröffentlichen wird.
- **Das KI-Viertel.** Der neueste Stadtteil. Was diese Maschinen können, was sie nicht können und warum Companion-Apps eine eigene Kategorie sind.
- **Wenn etwas schiefgeht.** Die Notfallkarte der Stadt. Fünf Prinzipien für den Ernstfall und die Anlaufstellen, die du kennen solltest.

Am Ende wartet das Stadtführer-Toolkit: der Kompass zum Ausdrucken, die Checkliste für das erste Smartphone, eine Familien-Medienvereinbarung, Gesprächsstarter und der Tracker für digitale Gewohnheiten.

Über die Autorin

Sarah Harms ist Juristin, Medienreferentin und Resilienztrainerin. In über hundert Workshops und Elternveranstaltungen hat sie mit Kindern, Jugendlichen, Eltern und Lehrkräften zu digitaler Mediennutzung, Persönlichkeitsrechten und innerer Stärke zusammengearbeitet. Sie ist Mutter zweier Kinder und kennt die Diskussion über die letzte Folge aus eigener Erfahrung.

Kontakt, Feedback und Workshop-Anfragen: hallo@kidsintheloop.de

Das vollständige Buch

„Robux, Skins und Klassenchat – Ein Reiseführer durch die digitale Kindheit“ ist ab dem **17. August 2026** als E-Book über www.kidsintheloop.de Website erhältlich.