



© DEEPOL/plainpicture

Z+ Kinder orten

»Wer sein Kind trackt, wird unaufmerksam«

Eltern folgen per Smartphone ihren Kindern und hoffen auf mehr Sicherheit. Dabei laufen sie Gefahr, die Regulierung ihrer Gefühle an ihre Kinder auszulagern.

Interview: Lisa Seelig

Aus der Serie Familienrat 6. Juli 2026, 5:40 Uhr

Ein GPS-Tracker im Schulranzen, per App immer wissen, wo der Teenager sich nächstens rumtreibt: Es gibt Eltern ein Gefühl von Sicherheit. Doch das ist trügerisch, erklärt der Entwicklungspsychologe Moritz Daum in dieser Folge unserer Serie »Familienrat [<https://www.zeit.de/serie/familienrat>].«

DIE ZEIT: Ist es eine gute Idee, sein Kind zu tracken?

Moritz Daum: Jedes Kind hat ein Recht auf Privatsphäre, das ist auch in der UN-Kinderrechtskonvention [<https://www.unicef.de/informieren/ueber-uns/fuer-kinderrechte/un-kinderrechtskonvention>] so angelegt. Gleichzeitig haben Eltern eine Aufsichts- und Fürsorgepflicht. Das sind die beiden Kräfte, die Eltern in unterschiedliche Richtungen ziehen. Deshalb gibt es keine einfache Antwort auf die Frage. Entscheidend ist weniger das Ob als das Wie: Sicherheit entsteht am Ende nicht durch Kontrolle, sondern durch eine Beziehung, in der ein Kind von sich aus erzählt.

ZEIT: Sie betonen in unseren Gesprächen [<https://www.zeit.de/serie/familienrat>] immer wieder, wie wichtig es für Kinder und Jugendliche in jedem Alter ist, sich autonom, frei und unabhängig entwickeln zu können. Wie ist das vereinbar mit der ständigen Kontrolle, die Eltern durch das Tracking ihrer Kinder anstreben?

Moritz Daum

ist Direktor des Jacobs Center for Productive Youth Development und Professor für Entwicklungspsychologie am Psychologischen Institut der Universität Zürich. Ein Forschungsschwerpunkt ist die sozial-kognitive Entwicklung im Kindesalter.



Daum: Das hängt stark vom Alter ab. Kinder im Kita- und Grundschulalter empfinden es in der Regel noch nicht als Einschränkung ihrer Autonomie, wenn ihre Eltern immer wissen möchten, wo sie sind. Es wird sie eher nicht stören, getrackt zu werden. Sie nehmen wahr: Ich habe meine Uhr am Handgelenk oder einen GPS-Sender im Schulrucksack, deshalb wissen Mama und Papa immer, wo ich bin. Was Eltern ja, gerade bei Kleinen, erreichen möchten, ist nicht unbedingt Kontrolle im Sinne von Überwachung, sondern Sicherheit und Erreichbarkeit. Wenn Eltern das transparent kommunizieren, kommt beim Kind durchaus positiv an: Wir sorgen uns um dich, und es ist gut, wenn wir immer wissen, wo du bist, dann könnten wir schnell bei dir sein, falls wirklich mal ein Notfall sein sollte.

ZEIT: Und wenn ältere Kinder sagen, dass sie das nicht möchten?

Daum: Im Alltag sollten Eltern das respektieren und ihr Kind nicht gegen dessen Willen tracken. Den kindlichen Wunsch nach Selbstbestimmung sollten Eltern anerkennen, denn der Wunsch nach Autonomie ist eine

zentrale Entwicklungsaufgabe. Tun sie das nicht, vermitteln sie ihrem Kind: Ich nehme dich nicht ernst; deine Bedürfnisse, dein Wunsch nach Autonomie sind mir egal. Das Paradoxe daran ist, dass das Tracking gegen den Willen der Kinder das Gegenteil bewirkt: Statt mehr Sicherheit zu schaffen, machen die Kinder Dinge eben heimlich. Es gibt zig Strategien, um der Kontrolle zu entgehen: Das Handy wird zu Hause vergessen oder jemand anderem mitgegeben.

ZEIT: Ich kenne auch Familien, deren Teenager, insbesondere Töchter, sich wünschen, dass die Eltern sie tracken können, weil sie sich dann sicherer fühlen. Was ist davon zu halten?

Daum: Wenn die Tochter sich tatsächlich sicherer fühlt, wenn die Eltern ab und zu nachschauen, und das nicht nur behauptet, um den Eltern zu gefallen, spricht natürlich nichts dagegen. Es könnte ja zum Beispiel sein, dass die Teenager-Tochter am Wochenende nicht in der heimatlichen Kleinstadt, sondern in der nicht so vertrauten Großstadt ausgehen will, und Eltern und Tochter deswegen vereinbaren, für einen bestimmten Zeitraum das Tracking einzuschalten – und die Tochter selbst bestimmen kann, wann sie es dann auch wieder beendet. Solange all das auf Augenhöhe mit dem Teenager besprochen wird, besteht durchaus die Möglichkeit, die Trackingfunktion im Jugendalter zu nutzen.

ZEIT: Ich frage mich, was Eltern die Information, wo das Kind sich gerade aufhält, tatsächlich bringt?

Daum: Ich bin auf eine Studie gestoßen, die untersucht hat, auf welchem Weg Eltern erfahren, was im Leben ihrer Kinder los ist [<https://academic.oup.com/chidev/article-abstract/71/4/1072/8284180?redirectedFrom=fulltext>]. Die meisten und wichtigsten Informationen erhielten die Eltern in offenen Gesprächen zu Hause, wenn die Kinder sich wohlfühlten und ihr Zuhause als sicheren Ort wahrnahmen. Meine Lesart ist, dass das vor allem dann gelingt, wenn sie wissen, dass sie und ihre Ängste und Sorgen zu Hause gut aufgehoben sind – nicht über Tracking. Bisher gibt es zwar wenig Forschung zu den Auswirkungen von Tracking auf die kindliche Entwicklung, aber in einer Studie wurden interessante mögliche Effekte hergeleitet [<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11843666/>], einen davon fand ich spannend: Das subjektive Gefühl von Sicherheit und Kontrolle, das Eltern durch Tracking bekommen, kann dazu führen, dass sie weniger darauf achten, mit ihrem Kind ins Gespräch zu kommen. Weil sie ohnehin wissen, wo das Kind den ganzen Tag war, könnte es als weniger wichtig erachtet werden, sich zu erkundigen, was das Kind erlebt hat.

Vielleicht fragen sie weniger nach, hören sie ein bisschen weniger aufmerksam hin. Aber genau durch vertrauensvolle Gespräche erfahren Eltern ja, was ihre Kinder wirklich bewegt.

ZEIT: Die Autorin Simone Buchholz trackte eine Zeit lang ihren Sohn im Teenageralter und schrieb dazu [<https://www.zeit.de/2022/41/ueberwachung-app-kind-privatsphaere>]: »Diese permanente Kinderüberwachungserwartung ist doch auch nur ein kapitalistisches Terrorinstrument, das die Angst von Eltern nutzt, es könnte irgendwas passieren, diese unbändige Angst, die quasi mitgeliefert wird, sobald ein Kind zur Welt kommt.«

Daum: Eine der größten Herausforderungen von Elternschaft ist, eigene Ängste zu überwinden, um den eigenen Kindern ein freies, autonomes Leben zu ermöglichen. Die Angst, nicht zu wissen, wo das Kind gerade ist, wird vielleicht für ein paar Jahre durch Tracking kleiner. Aber irgendwann müssen alle Eltern diese Angst aushalten, denn sie werden es nicht auf ewig wissen. Die Regulation der eigenen Emotionen und Ängste sollten Eltern nicht an ihre Kinder auslagern. Und die eigenen Kinder sind für Eltern natürlich völlig ungeeignete Emotionsregulatoren. Es ist sogar eher eine Belastung für das Kind, wenn es spürt, dass seine Bewegungsfreiheit von der elterlichen Angst abhängt. Es kann und darf nicht Aufgabe von Kindern sein, dafür zu sorgen, dass die Eltern keine Angst haben.

ZEIT: Klingt so, als sollte man das mit dem Tracking lieber lassen.

Daum: Nicht unbedingt lassen, sondern die Eltern sollten sich bewusst machen, welche brauchbaren Informationen es ihnen liefert und welche eben nicht. Ja, für manche Eltern trägt es zur Beruhigung bei. Nur weil sie es orten können, wissen sie aber nicht, wie es ihrem Kind geht. Ob es gerade einen schönen Abend hat oder ob es ihm mit diesen Freunden eigentlich schlecht geht. Das lässt sich womöglich ganz ohne Tracking erfahren, nämlich wenn das Kind nach Hause kommt und weiß: Hier kann ich auch von Sorgen und Dingen erzählen, die nicht so gut laufen.

ZEIT: Inwiefern kann die ständige Kontrolle das Verhältnis zu den Kindern belasten?

Daum: Wenn Jugendliche sich fragen, wie sie überhaupt noch Geheimnisse haben können, tut das ihrem Verhältnis zu den Eltern nicht gut. Wenn sie das Gefühl haben, *Big Brother is watching you*, weil die Eltern ihre Privatsphäre nicht achten und etwa nicht anklopfen, bevor sie ins Zimmer kommen. Aber eben auch durch Tracking. Das zeigt auch die

Forschung [<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19685986/>]: Wenn die Privatsphäre von Jugendlichen nicht geachtet wird, nehmen Konflikte innerhalb von Familien zu und die Atmosphäre verschlechtert sich. Dann öffnen sich die Jugendlichen immer weniger, während die Eltern immer mehr kontrollieren wollen – ein Teufelskreis, der am besten gar nicht erst entsteht.

Mehr zum Thema

Leben mit Kindern > [<https://www.zeit.de/familie/2026-06/unordnung-kinder-chaos-erziehung-familienrat>]

Z+ Affäre und Untreue

»Kinder reagieren auf Affären oft viel vernünftiger als ihre Eltern«

[<https://www.zeit.de/familie/2026-04/affaere-untreue-kinder-familie-wolfgang-schmidbauer>]

Z+ Unordnung bei Kindern

Soll ich für mein Kind das Zimmer aufräumen?

[<https://www.zeit.de/familie/2026-06/unordnung-kinder-chaos-erziehung-familienrat>]

Z+ Bedürfnisorientierung

»Kein Kind kommt unbeschadet durch unsere Erziehung«

[<https://www.zeit.de/familie/2026-04/beduerfnisse-frust-wut-kind-erziehung>]

ZEIT: Wie sollten Eltern denn mit den dank Tracking gewonnenen Informationen sinnvoll umgehen? Wenn mein Grundschulkind eine halbe Stunde nach der üblichen Zeit nicht zu Hause ist und ich sehen kann, dass es sich in einer ungewöhnlichen Ecke des Viertels rumtreibt, was dann?

Daum: Das kann der Preis der zusätzlichen Information sein: Eltern müssen weitere Schritte einleiten, um eine Situation zu klären. Wenn das Kind schon ein Handy hat, kann man es natürlich schnell anrufen und fragen, was es gerade treibt. Ich gebe zu, ich falle bei diesem Thema gern in den »Früher war alles besser«-Modus, den ich sonst mit großer Skepsis sehe, denn früher war nämlich überhaupt nicht alles besser. Aber als Vater oder Mutter wäre man halt einfach ein Stück Richtung Schule gelaufen, um zu gucken, was das Kind so macht, wenn es nicht zur üblichen Zeit zu Hause ist. Grundsätzlich darf man jedoch darauf vertrauen: Wenn wirklich mal etwas passiert, erfährt man das sehr

schnell, auch ohne Tracking. Keine Nachrichten sind da also grundsätzlich erst einmal gute Nachrichten. Was man so allerdings nicht erfährt, ist, wie es dem Kind innerlich geht. Dafür braucht es das Gespräch.

ZEIT: Tracken kann Eltern daran hindern, dieses grundsätzliche Vertrauen zu entwickeln?

Daum: Ja, schon. Selbst wenn die Kinder ein bisschen Unsinn machen: Solange die Eltern nichts davon erfahren, macht das ja überhaupt nichts. Zur Entwicklung gehört, dass Kinder manches selbst erleben und bewältigen dürfen und sollen. Aber durch das Tracken entstehen ständig Situationen, in denen Eltern sich fragen, was ihr Kind in einem bestimmten Zeitraum, an einem bestimmten Ort macht, sobald es von der üblichen Routine abweicht. Die Komikerin Cordula Stratmann, die auch Familientherapeutin ist, hat mal in einem Podcast gesagt [<https://www.youtube.com/watch?v=3-rgX1hGTak>]: Wir müssen als Eltern aushalten, dass wir einfach nicht wissen, ob unser Kind heil nach Hause kommt. Ich finde, das ist eine krasse Aussage, aber sie stimmt. Es ist sehr wahrscheinlich, dass ich heute Abend noch leben werde. Aber ich kann es nicht mit hundert Prozent Wahrscheinlichkeit sagen. Wir Eltern müssen mit unseren Ängsten leben lernen und dürfen sie nicht an unsere Kinder auslagern.

ZEIT: Es können jenseits der elterlichen Kontrolle ja auch aufregende Dinge passieren, die nicht passieren würden, wenn jede Abweichung eine Elternreaktion hervorruft.

Daum: Eben. Wir geben Kindern durch Nichtkontrolle auch Handlungsmöglichkeiten. Sie lernen, mit ihren Gefühlen und Problemen, die sie vielleicht auf dem Nachhauseweg erleben, umzugehen. Vielleicht stürzt der Freund und blutet und das Kind sagt, komm, ich bring dich schnell noch nach Hause. Deswegen kommt es eine halbe Stunde später als sonst nach Hause. Das ist super, das Kind hat empathisch reagiert und ein anderes Kind unterstützt. Eltern dürfen davon in aller Regel ausgehen, dass bei Abweichungen etwas Gutes passiert ist, das Kind womöglich einfach Spaß hat oder einfach die Zeit vergessen hat. Es steht jetzt im Hochsommer vielleicht irgendwo mit seinen Freunden am Brunnen und sie spritzen sich nass.