In Zusammenarbeit mit

Meta FSM Freiwillige Selbstkontrolle Multimedia-Diensteanbieter

# Leitfaden zur verantwortungsvollen Nutzung von Smart Glasses



# Smart Glasses machen Vertrautes und Nützliches leichter zugänglich:

Freisprechanrufe, Echtzeit-Übersetzungen, Beschreibungen der Umgebung für Menschen mit Sehbehinderung und eine Kamera für besondere Momente – das alles, ohne das Smartphone aus der Tasche nehmen zu müssen. Wie bei jeder Kamera funktionieren Smart Glasses am besten, wenn sich die Menschen in Ihrer Umgebung wohlfühlen. Das Gute daran: Wie das geht, ist bereits bekannt. Privatsphäre, Transparenz und alltägliche Rücksichtnahme sind hier genauso wichtig wie beim Fotografieren mit dem Smartphone. Wenn du etwas mit deinem Telefon nicht tun würdest, tu es auch nicht mit deiner Brille.

Dieser Leitfaden ist eine kurze, praktische Auffrischung zu den wichtigsten Funktionen und Einstellungen sowie zu den Gewohnheiten, die den Alltag mit Smart Glasses einfach und rücksichtsvoll gestalten. Denn wer sein Gerät kennt, Rücksicht auf andere nimmt und offen mit seiner Nutzung umgeht, hilft sicherzustellen, dass alle von dieser Technologie profitieren können: Nutzende und Menschen um sie herum gleichermaßen. Der Leitfaden enthält außerdem Tipps für Eltern und Erziehungsberechtigte, erstellt mit der FSM (Freiwillige Selbstkontrolle Multimedia-Diensteanbieter).

*„EssilorLuxottica unterstützt Initiativen, die eine verantwortungsvolle, transparente und respektvolle Nutzung von Smart Glasses fördern. Wir sind überzeugt, dass Aufklärung und ein bewusster Umgang mit neuen Technologien entscheidend für deren Akzeptanz und erfolgreiche Einführung sind."*

**EssilorLuxottica**
EssilorLuxottica und Meta arbeiten als strategische Partner an der Entwicklung von Smart Glasses.

FSM Freiwillige Selbstkontrolle Multimedia-Diensteanbieter

Die Freiwillige Selbstkontrolle Multimedia-Diensteanbieter (FSM e.V.) hat diesen Leitfaden als fachliche Partnerin begleitet. Als gemeinnütziger Verein mit langjähriger Erfahrung in den Bereichen neue Technologien, Kinder- und Jugendmedienschutz sowie verantwortungsvoller Medienumgang bringt die FSM eine wichtige gesellschaftliche Perspektive und konkrete Tipps für Eltern und Familien ein.

# Wissen, was Smart Glasses können

Verantwortungsvolle Anwendung beginnt mit einem einfachen Schritt: verstehen, was das eigene Gerät kann. Smart Glasses sind Alltagsgeräte mit echtem Nutzen. Zu den Kernfunktionen gehören zum Beispiel:

- Musik und Podcasts über integrierte Lautsprecher
- Freihändige Anrufe und Videoanrufe
- Foto- und Videoaufnahmen
- KI-Assistent per Sprachbefehl
- Echtzeit-Übersetzung in Gesprächen und beim Lesen fremdsprachiger Texte
- In einigen Modellen ein eingebautes Head-up-Display (HUD)

**Wichtig zu wissen:**
Bei einigen Modellen auf dem Markt werden Kamera und Mikrofon aktiv ausgelöst – durch Tastendruck, Sprachbefehl oder die Aktivierung spezieller KI-Funktionen. Einige Funktionen reagieren auf ein Aktivierungswort, damit das Gerät antworten kann, wenn es angesprochen wird. Wird der KI-Assistent nach etwas in der Umgebung gefragt, kann dabei auch die Kamera aktiviert werden, um die Antwort zu ermöglichen.

Im Fall der Meta AI Glasses bleiben von dir für die Galerie aufgenommene Fotos und Videos zunächst auf der Brille gespeichert. Aufnahmen werden nicht automatisch geteilt oder veröffentlicht.

Vor der Nutzung von Smart Glasses solltest du dir beim Einrichten ein paar Minuten Zeit nehmen, um alles richtig einzustellen: Datenschutzeinstellungen prüfen, die Funktionen kennenlernen, den eigenen Account mit einem starken Passwort sowie Zwei-Faktor-Authentifizierung sichern und Funktionen deaktivieren, die nicht benötigt werden. Regelmäßige Software-Updates halten das Gerät aktuell und sicher. Deine Geräteeinstellungen und die dazugehörige App zeigen, welche Funktionen aktiv sind, und lassen sich dort steuern.




## FSM-Tipp für Eltern und Erziehende:

Sprecht mit euren Kindern und Jugendlichen darüber, was Smart Glasses können. Thematisiert die Kamera- und Mikrofunktion und erklärt, woran erkennbar ist, wenn eine Aufnahme läuft – zum Beispiel anhand einer Aufnahme-LED an der Brille. Wenn Kinder oder Jugendliche verstehen, wie ein Gerät funktioniert, sind sie besser darauf vorbereitet, verantwortungsvolle Entscheidungen im Umgang damit zu treffen.

02

# Rücksicht ist der Maßstab

Verantwortungsvolle Nutzung orientiert sich nicht nur daran, was technisch möglich und rechtlich erlaubt ist. Sie beginnt damit, andere nicht zu überraschen. Wie beim Smartphone oder anderen Aufnahmegeräten, liegt es in der Verantwortung der Nutzenden sicherzustellen, dass sie die Geräte auf eine Art nutzen, die respektvoll gegenüber anderen ist.

Wer jemandem offen sagt, dass er aufnimmt, schafft Vertrauen. Wer eine Bitte, die Aufnahme zu stoppen oder zu löschen, respektiert, trifft die richtige Entscheidung – genau wie bei der Nutzung von Kameras oder Smartphones auch.

Zwei Situationen, zwei Erwartungen. Wenn eine Person im Mittelpunkt der eigenen Aufnahme steht, sollte sie vorher darauf aufmerksam gemacht worden sein. Und wenn Material veröffentlicht werden soll, auf dem jemand erkennbar ist, braucht es in der Regel dessen vorherige Zustimmung.

## FSM-Tipp für Eltern und Erziehende:

Klärt Kinder und Jugendliche altersgerecht über das Recht am eigenen Bild auf. Sprecht darüber, in welchen Situationen Aufnahmen in der Familie und in der Öffentlichkeit okay sind. Übt außerdem gemeinsam, wie man andere vor dem Filmen oder Fotografieren um Erlaubnis fragt und wie man damit umgeht, wenn man selbst gefilmt wird.

03

# Aufnehmen mit Augenmaß, teilen mit Bedacht

Im öffentlichen Raum darf man innerhalb des geltenden Rechts aufnehmen, genau wie mit dem Smartphone. Aber das heißt nicht, dass jede Aufnahme angemessen ist. Menschen wahllos, dauerhaft oder in großem Umfang aufzunehmen, ist nicht akzeptabel.

Schalte die Aufnahmefunktion deiner Smart Glasses in sensiblen Räumen aus, etwa in Arztpraxen, Umkleidekabinen oder Schulen. Das Gleiche gilt z.B. auch für Toiletten, Behandlungsräume, die Wohnungen anderer Menschen, Sicherheitskontrollen und Schwimmbäder. Aufnahmen sind außerdem im Theater, im Gerichtssaal, bei vertraulichen Besprechungen, in Gotteshäusern und überall dort fehl am Platz, wo ein Fotografierverbot ausgeschildert ist. Im Zweifel die Aufnahme immer deaktivieren, unabhängig vom Gerät.

Bei Kindern und Jugendlichen gilt besondere Vorsicht: Die Erstellung und Veröffentlichung von Aufnahmen, auf denen Kinder erkennbar sind, bedarf der Zustimmung der Eltern. Je älter Minderjährige sind, desto wichtiger wird außerdem ihre eigene Zustimmung.



Hier ein kurzer Selbstcheck:

| Vor einer Aufnahme: | Vor der Veröffentlichung: |
|---|---|
| Würde ich das Gleiche mit einem anderen Gerät (z.B. Smartphone) machen? | Sind in dieser Aufnahme Personen identifizierbar? |
| Bin ich an einem Ort, an dem Aufnahmen gestattet sind? | Könnte eine Veröffentlichung die Person gefährden, z.B. ihren Ruf, ihre Würde oder ihre Sicherheit? |
| Wenn eine Person im Fokus meiner Aufnahme steht, weiß sie Bescheid? | Würde ich mich wohl dabei fühlen, wenn jemand so etwas über mich veröffentlichen würde? |

Wenn dich die Antwort auf eine der Fragen zögern lässt:

**STOP**

und überlege es dir noch einmal.

## FSM-Tipp für Eltern und Erziehende:

Überlegt vor dem Teilen gemeinsam, ob die Veröffentlichung wirklich notwendig ist. Achtet auch in der Familie darauf, dass Bilder oder Videos keine Rückschlüsse auf Wohnort, Schule, Freizeitorte oder andere private Informationen zulassen. Bezieht Kinder frühzeitig und altersgerecht in diese Entscheidungen ein.

# Die Umgebung ist wichtiger als das Gerät

Technologie soll unterstützen – nicht ablenken. Für Smart Glasses gilt dasselbe wie für Smartphones: Ein Moment der Unaufmerksamkeit kann echte Folgen haben.

Im Straßenverkehr – ob zu Fuß, auf dem Rad oder im Auto – oder in unbekannten Umgebungen haben Sicherheit und Situationsbewusstsein immer Vorrang. Ein Blick auf die geltenden Regeln und Gesetze vor Ort gehört dazu, etwa auf die Straßenverkehrsordnung. Hat die Brille ein zusätzliches Head-up-Display (HUD), sollte dieses so genutzt werden, dass die Aufmerksamkeit beim Geschehen um einen herum bleibt. Der Maßstab ist derselbe wie beim Lesen einer Nachricht auf dem Smartphone während des Gehens: Kurz schauen ist eine Sache – die Aufmerksamkeit für die Umgebung zu verlieren, eine andere.



## FSM-Tipp für Eltern und Erziehende:

Geht mit gutem Beispiel voran: Wer selbst achtsam mit Technik umgeht, ist ein gutes Vorbild. Thematisiert mit Kindern und Jugendlichen, wann es sinnvoll ist, Geräte wegzulegen oder Funktionen zu deaktivieren.

05

# Sichtbarkeit schafft Vertrauen

Manche Smart Glasses haben eingebaute Indikatoren, die zeigen, wenn die Kamera aufnimmt. Bei den Meta AI Glasses findet sich beispielsweise ein weißes LED-Licht auf der Vorderseite. Es blinkt, sobald die Kamera ein Foto oder Video für die eigene Galerie aufnimmt. Dieses Licht lässt sich bewusst nicht ausschalten und ermöglicht so auch Menschen in der Umgebung, zu erkennen, dass eine Aufnahme für die Galerie läuft. Wird die LED verdeckt, manipuliert oder beschädigt, schaltet die Brille die Kamera automatisch ab. Dies ist ein bewusst eingebauter Schutzmechanismus für eine transparente Nutzung und gegen Missbrauch der Funktion.

Die Nutzungsbedingungen von Meta verbieten darüber hinaus Eingriffe in die LED-Anzeige und Verstöße können Folgen für das eigene Meta-Konto haben. Dienste, die das Umgehen dieses Hinweislichts anbieten, werden von Meta aktiv verfolgt.

Der Versuch, sichtbare Aufnahmehinweise zu umgehen, widerspricht einer verantwortungsvollen Nutzung. Wer gegenüber anderen transparent ist – und ehrlich antwortet, wenn jemand fragt, was die Brille kann – schafft mehr Vertrauen als eine LED-Anzeige allein je könnte.



## FSM-Tipp für Eltern und Erziehende:

Erklärt Kindern und Jugendlichen, warum das Aufnahmelicht wichtig ist und was es bedeutet. Macht deutlich: Es darf nicht umgangen werden – und das ist gut so.

06

# Richtige Nutzung beginnt mit Rücksicht

Verschiedene Kameras gehören seit Langem zum Alltag, und mit ihnen die passenden Umgangsformen. Wann ein Foto in Ordnung ist, wann eine Nachfrage dazugehört und was besser ungeteilt bleibt, ist längst bekannt. Diese Überlegungen gelten auch für Smart Glasses. Die Orientierung ist deshalb einfach: so handeln wie mit dem Smartphone – rücksichtsvoll, transparent und aufmerksam gegenüber anderen.

Aus genau diesen alltäglichen Gewohnheiten entsteht eine Nutzungspraxis, von der alle profitieren – ob sie Smart Glasses tragen oder nicht.

Weitere Informationen zu Datenschutz, Kinderschutz und verantwortungsvoller Mediennutzung gibt es in der offiziellen Meta AI Glasses Hilfe unter meta.com und auf fsm.de.

Dieser Leitfaden stellt keine Rechtsberatung dar.





## Impressum

**Herausgeber / Published by:** Meta Platforms Technologies Ireland Limited, Merrion Road, Dublin 4 D04 X2K5 Ireland; meta.com

**In Zusammenarbeit mit / In collaboration with:** Freiwillige Selbstkontrolle Multimedia-Diensteanbieter e.V. (FSM) Beuthstraße 6, 10117 Berlin, Germany

**Druck / Print:** Sprintout Digitaldruck GmbH, Grunewaldstr. 18, 10823 Berlin

© 2026 Meta Platforms Technologies Ireland Limited. Alle Rechte vorbehalten / All rights reserved.

