Suchtverhalten am Bildschirm: Wenn digitale Medien Kinderseelen belasten

geschrieben von Redakteur | Juni 20, 2025

Neue JAMA-Studie zeigt: Nicht die Dauer der Nutzung, sondern das „Wie“ entscheidet über psychische Risiken

Kinder und Jugendliche, die ein suchtartiges Nutzungsverhalten bei Social Media, Smartphones oder Videospielen zeigen, haben ein deutlich höheres Risiko für psychische Probleme – bis hin zu Suizidgedanken oder suizidalem Verhalten. Das ist das zentrale Ergebnis einer groß angelegten US-amerikanischen Langzeitstudie, die am 18. Juni 2025 im renommierten Fachjournal *JAMA* veröffentlicht wurde.

Die Forscher:innen werteten die Daten von 4.285 Kindern aus, die zu Beginn der Studie neun oder zehn Jahre alt waren. Über einen Zeitraum von vier Jahren wurden sie regelmäßig zu ihrem Umgang mit digitalen Medien und zu ihrer seelischen Verfassung befragt. Dabei zeigte sich: Kinder, die über die Jahre hinweg

ein zunehmend zwanghaftes Nutzungsverhalten entwickelten – etwa, indem sie trotz Vorsatz nicht aufhören konnten, sich nervös fühlten, wenn sie offline waren oder zunehmend soziale Kontakte und schulische Verpflichtungen vernachlässigten –, hatten ein mehr als doppelt so hohes Risiko, suizidales Verhalten zu zeigen, als Kinder mit geringem oder unproblematischem Medienkonsum. Auch depressive Symptome wie Rückzug, Angst oder Antriebslosigkeit traten in dieser Gruppe deutlich häufiger auf.

Suchtverhalten ist nicht gleich Bildschirmzeit

Interessanterweise spielte die bloße Dauer der Bildschirmzeit keine entscheidende Rolle. Entscheidend war, ob die Nutzung mit Kontrollverlust, Entzugsgefühlen oder innerem Druck verbunden war. Die Studienautor*innen sprechen daher von „addiktiven Nutzungsmustern“, die von der Oberfläche her vielleicht harmlos wirken – aber tiefgreifende Folgen für das seelische Gleichgewicht junger Menschen haben können.

„Diese Muster wären anhand der bloßen Nutzungszeit zu Beginn nicht vorhersagbar gewesen“, betont Dr. Yunyu Xiao, Erstautorin der Studie und Assistenzprofessorin für psychische Gesundheit an der Weill Cornell Medical School. „Gerade das macht sie so tückisch. Wir sehen, dass es nicht reicht, Kinder einfach weniger ans Handy zu lassen – wir müssen verstehen, wie sie es nutzen und warum.“

Was die Studie so aussagekräftig macht

Die Studie ist Teil der sogenannten **Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD) Study**, einer der größten und umfassendsten Langzeitstudien zur Entwicklung des kindlichen Gehirns weltweit. Seit 2016 begleitet sie über 11.000 Kinder aus den

USA mit regelmäßigen Befragungen, psychologischen Tests, bildgebender Diagnostik und Berichten aus Schule und Familie. Für die vorliegende Auswertung wurden standardisierte Fragebögen zu Suchtverhalten bei digitalen Medien mit Fragen zur psychischen Gesundheit kombiniert – darunter auch zur Suizidalität, inneren Unruhe, Depressivität und aggressivem Verhalten.

Was Eltern und Pädagog:innen jetzt wissen müssen

Was bedeutet das für Eltern, Erzieher:innen und Lehrkräfte? Die Studienergebnisse zeigen vor allem eines: Es ist nicht die reine Bildschirmzeit, die das Risiko für seelische Belastungen erhöht. Vielmehr geht es um den Charakter der Nutzung – ob sie kontrolliert, beiläufig und eingebettet in soziale Beziehungen erfolgt, oder ob sie sich verselbstständigt, als Rückzugsraum dient oder emotionale Regulation ersetzt. „Viele Jugendliche nutzen ihr Handy oder Social Media, um negative Gefühle zu betäuben oder Konflikte zu vermeiden“, erklärt Xiao. „Aber das kann in eine Spirale führen, die sie noch verletzlicher macht.“

Eltern und pädagogische Fachkräfte sollten daher weniger mit der Stoppuhr an die Mediennutzung herangehen, sondern vielmehr beobachten, wie sich ein Kind beim und nach dem Konsum fühlt. Wirkt es gereizt, wenn es offline gehen soll? Zieht es sich zunehmend zurück? Spricht es kaum noch über andere Interessen? All das können Hinweise auf eine beginnende Problemnutzung sein.

Prävention beginnt mit Beziehung – nicht mit Verboten

Die Studienautor:innen plädieren für einen bewussteren, begleitenden Umgang mit Medien – und für regelmäßige Gespräche

über das, was Kinder und Jugendliche online erleben. „Pädiater:innen und schulische Bezugspersonen könnten viel bewirken, wenn sie wiederholt und frühzeitig nach dem *Wie* der Nutzung fragen – nicht erst, wenn ein Kind bereits deutliche Symptome zeigt“, so Xiao.

Finanziert wurde die Studie unter anderem vom US-amerikanischen National Institute of Mental Health, der American Foundation for Suicide Prevention sowie von Google. Die Forscher:innen betonen, dass weitere Untersuchungen nötig sind, um die Langzeitfolgen und individuelle Schutzfaktoren besser zu verstehen. Klar ist aber schon jetzt: Digitale Medien prägen die Lebenswelt junger Menschen – und der Weg in die Abhängigkeit ist oft schleichend.

Quelle: Xiao Y, Meng Y, Brown TT, Keyes KM, Mann JJ. *Addictive Screen Use Trajectories and Suicidal Behaviors, Suicidal Ideation, and Mental Health in US Youths.* JAMA. 18. Juni 2025. DOI: 10.1001/jama.2025.7829