

# Bildschirmzeit bei Kindern: Die Stundenzahl allein sagt zu wenig

geschrieben von Redakteur | August 17, 2026



**Eine Langzeitstudie mit 3.786 Kindern liefert überraschende Ergebnisse: Für die Entwicklung könnte die Art der Mediennutzung wichtiger sein als die Dauer.**

Wie viel Bildschirmzeit ist zu viel? Eine neue Langzeitstudie stellt die verbreitete Konzentration auf Stunden und Minuten infrage. **Bei Kindern im Alter von fünf und zehn Jahren fanden die Forschenden keinen signifikanten Zusammenhang zwischen Bildschirmnutzung und emotionalen, sozialen oder Verhaltensproblemen.** Erst im Jugendalter zeigte sich bei sehr intensiver Nutzung elektronischer Spiele ein Zusammenhang mit größeren Schwierigkeiten.

Das bedeutet nicht, dass Bildschirmzeit grundsätzlich unbedenklich oder gar förderlich ist. Die Ergebnisse sprechen vielmehr dafür, genauer hinzuschauen: **Was machen Kinder am Bildschirm, in welchem Zusammenhang nutzen sie digitale Medien**

– und welche Rolle spielen dabei Alter und Art der Nutzung?

## **3.786 Kinder über mehrere Jahre untersucht**

Forschende um Fiona McQuaid von der University of Edinburgh werteten Daten von 3.786 Kindern aus der schottischen Langzeitstudie *Growing Up in Scotland* aus. Sie untersuchten die Bildschirmnutzung außerhalb der Schule im Alter von fünf, zehn und 15 Jahren und setzten sie mit der emotionalen, sozialen und Verhaltensentwicklung der Kinder in Beziehung.

Dabei berücksichtigten die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler verschiedene mögliche Einflussfaktoren, darunter Geschlecht, ethnischen Hintergrund, Haushaltseinkommen und Ergebnisse kognitiver Tests.

Das zentrale Ergebnis formulieren die Forschenden deutlich: „No significant associations were found between screen use and developmental difficulties at 5 or 10 years of age.“

Eine höhere Bildschirmnutzung in jungen Jahren war zunächst zwar mit mehr Schwierigkeiten im Alter von zehn Jahren verbunden. Im Alter von 15 Jahren ließ sich dieser Zusammenhang jedoch nicht mehr nachweisen.

## **Computerspiele fielen bei Jugendlichen auf**

Anders sah es bei den 15-Jährigen aus. Hier zeigte sich bei einer sehr intensiven Nutzung elektronischer Spiele ein Zusammenhang mit größeren emotionalen, sozialen oder Verhaltensproblemen.

Das ist eine wichtige Differenzierung. Denn unter dem Sammelbegriff „Bildschirmzeit“ werden sehr unterschiedliche Tätigkeiten zusammengefasst: Computerspiele, Fernsehen,

Videos, soziale Medien oder andere digitale Aktivitäten werden zunächst alle in Minuten und Stunden gemessen.

Die Ergebnisse legen nahe, dass diese reine Zeitangabe möglicherweise zu wenig darüber aussagt, wie sich Mediennutzung auf Kinder und Jugendliche auswirkt.

## **Ein überraschender Befund zu Social Media**

Besonders überraschend war ein weiteres Ergebnis der Untersuchung: 15-Jährige, die soziale Medien mehr als eine Stunde täglich nutzten, hatten seltener überdurchschnittlich hohe Problemwerte als Jugendliche, die weniger als eine Stunde damit verbrachten.

Das heißt allerdings nicht, dass soziale Medien vor psychischen oder sozialen Problemen schützen.

Denkbar ist beispielsweise die umgekehrte Erklärung: Jugendliche, die sozial gut eingebunden sind, könnten soziale Medien häufiger nutzen, weil sie dort ihre bereits bestehenden Freundschaften pflegen. Die Untersuchung kann nicht feststellen, was hier Ursache und was Wirkung ist.

Gerade dieses Ergebnis macht jedoch deutlich, warum die Gleichung „**mehr Bildschirmzeit = mehr Entwicklungsprobleme**“ zu einfach sein könnte.

## **Nicht nur „Wie lange?“, sondern auch „Was?“**

Die Forschenden selbst stellen deshalb die Konzentration auf starre Zeitvorgaben infrage. Richtlinien, die ausschließlich auf eine Begrenzung der Bildschirmzeit setzen, würden möglicherweise „not accurately reflect the complex relationship“ zwischen Bildschirmnutzung und psychosozialer

Entwicklung.

Eine Stunde Bildschirmzeit kann schließlich sehr Unterschiedliches bedeuten. Ein Kind kann mit seinen Großeltern per Video telefonieren, gemeinsam mit anderen ein Spiel spielen, einen Film ansehen oder allein durch kurze Videos scrollen. In einer Statistik kann all das zunächst als dieselbe Menge Bildschirmzeit erscheinen.

Die Untersuchung spricht deshalb dafür, neben der Dauer stärker nach **Art, Inhalt und sozialem Kontext der Mediennutzung** zu fragen.

## Was die Studie nicht sagt

Hier ist allerdings eine wichtige Grenze zu ziehen: **Aus den Ergebnissen folgt nicht, dass Bildschirmzeit für Kinder bedeutungslos oder grundsätzlich unproblematisch ist.**

Vor allem zeigen die Daten nicht, dass digitale Medien für eine gute kindliche Entwicklung notwendig oder besonders förderlich wären. Kinder erwerben grundlegende Fähigkeiten durch Beziehungen und Gespräche, Bewegung, freies Spiel, sinnliche Erfahrungen und die unmittelbare Auseinandersetzung mit ihrer Umwelt.

Die Studie beantwortet eine andere Frage: Sie untersucht, ob sich anhand der **Dauer** der Bildschirmnutzung spätere psychosoziale Schwierigkeiten vorhersagen lassen. Und genau dafür findet sie wesentlich weniger eindeutige Zusammenhänge, als man angesichts der öffentlichen Diskussion vielleicht erwarten würde.

**Kein nachgewiesener Zusammenhang mit Entwicklungsproblemen bedeutet deshalb nicht automatisch einen Entwicklungsgewinn.** Für die Bewertung der Studie ist diese Unterscheidung wichtig – sie ist aber nicht ihr eigentliches Ergebnis.

# Bedeutung für die Praxis

Für die Praxis spricht die Untersuchung gegen eine Medienerziehung, die sich ausschließlich auf das Zählen von Minuten konzentriert.

Zeitliche Grenzen können insbesondere bei jüngeren Kindern weiterhin sinnvoll sein. Ebenso wichtig ist jedoch, genauer hinzusehen: Welche Inhalte nutzt das Kind? Nutzt es Medien allein oder gemeinsam mit anderen? Wie reagiert es darauf? Und verdrängt die Mediennutzung Schlaf, Bewegung, freies Spiel, persönliche Begegnungen oder andere wichtige Aktivitäten?

Damit wird die Stoppuhr nicht überflüssig. Sie ist nur **ein Maßstab unter mehreren**.

Diese differenzierte Betrachtung wird auch durch andere Forschung gestützt. Eine große systematische Übersichtsarbeit und Metaanalyse in *JAMA Pediatrics* mit 100 Studien und insgesamt 176.742 Kindern unter sechs Jahren kam zu dem Ergebnis, dass neben der Nutzungsdauer auch die Inhalte und der Nutzungskontext eine Rolle spielen. Altersunangemessene Inhalte und die Bildschirmnutzung von Bezugspersonen während gemeinsamer Routinen waren beispielsweise mit ungünstigeren psychosozialen Ergebnissen verbunden. Gemeinsame Mediennutzung von Erwachsenen und Kindern war dagegen positiv mit kognitiven Ergebnissen assoziiert.

## Die Studie hat eine wichtige Schwäche

So interessant die Ergebnisse sind, bei ihrer Übertragung auf die heutige Medienwelt ist Vorsicht angebracht.

Die Untersuchung basiert auf Daten einer Langzeitstudie, deren Erhebungen bereits **2009** begannen. Die digitale Welt von Kindern und Jugendlichen sah damals erheblich anders aus. Das

erste iPad kam erst 2010 auf den Markt. TikTok existierte noch nicht, und algorithmisch zusammengestellte Kurzvideo-Feeds waren noch kein selbstverständlicher Bestandteil des Alltags.

Hinzu kommt, dass es sich um eine Beobachtungsstudie handelt. Sie kann Zusammenhänge feststellen, aber nicht eindeutig klären, ob Bildschirmnutzung bestimmte Entwicklungen verursacht.

Gerade deshalb sollte die Untersuchung weder als Entwarnung noch als Beweis für die Schädlichkeit bestimmter Bildschirmzeiten verstanden werden.

Ihre interessante Botschaft ist eine andere: **Die Zahl der Stunden allein reicht offenbar nicht aus, um die Bedeutung digitaler Medien für die Entwicklung eines Kindes zu beurteilen.**

## Quellen:

McQuaid et al., Studie zur Bildschirmnutzung und emotionalen, sozialen und Verhaltensentwicklung auf Basis von *Growing Up in Scotland*; ergänzend systematische Übersichtsarbeiten zur Bildschirmnutzung im Kindes- und Vorschulalter in *JAMA Pediatrics* sowie *Child: Care, Health and Development*.