

# Die digitale Welt ist im Kinderzimmer angekommen

## Bad Nauheimer Gespräch über problematischen Medienkonsum junger Menschen und Lösungsansätze



PD Dr. med. Dipl. Psych. Kerstin Paschke vom Deutschen Zentrum für Suchtfragen und Prof. Dr. med. Ursel Heudorf (r.), Moderatorin und 1. Geschäftsführendes Vorstandsmitglied des Förderkreises Bad Nauheimer Gespräche e. V.

„Nur Gott weiß, was es mit den Gehirnen unserer Kinder macht“, konstatierte Sean Parker, erster Präsident von Facebook im November 2017. „Es“ bezog sich auf Algorithmen und mathematische Modelle, die gezielt darauf ausgerichtet sind, Nutzer so lange und intensiv wie möglich an eine digitale Plattform oder App zu binden. Digitale Medien prägen heute den Alltag von Kindern und Jugendlichen wie nie zuvor. Smartphones, soziale Netzwerke, Videoplattformen und KI-Chatbots begleiten junge Menschen vom Aufstehen bis zum Einschlafen. Doch mit der zunehmenden Digitalisierung wachsen auch die Sorgen über ihre Auswirkungen auf die psychische Gesundheit.

Unter dem Titel „Problematischer Medienkonsum im Kindes- und Jugendalter – und Lösungsansätze“ setzte sich PD Dr. med. Dipl. Psych. Kerstin Paschke vom Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters im Rahmen der Bad Nauheimer Gespräche am 5. Mai

2026 mit den Chancen, Risiken und gesellschaftlichen Herausforderungen problematischer Mediennutzung auseinander. Die zentrale Botschaft der Expertin für Kinder- und Jugendpsychiatrie: Kinder und Jugendliche brauchen Schutz, Orientierung und echte soziale Beziehungen, um gesund aufzuwachsen.

### Digitale Medien als Teil der Lebenswelt

Gleich zu Beginn ihres Vortrags machte Paschke deutlich, dass digitale Medien heute bereits tief in die Lebenswelt junger Menschen eingebettet sind. Man könne nicht mehr sagen: Das ist die digitale Welt und jenes die analoge Welt. Vielmehr seien beide vollständig miteinander verstrickt.

So gehören Plattformen wie WhatsApp, TikTok, YouTube und Instagram zum Alltag ebenso wie Online-Spiele oder Streamingangebote. Mehr als 90 % aller 10–17-Jährigen in Deutschland nutzen regelmäßig digitale Medien; bei den sozialen Netzwerken stehen WhatsApp, TikTok und Youtube an erster Stelle, gefolgt von Instagram und Co. Beliebt sind Video-Streamingdienste – darunter Prime Video oder Netflix – sowie der interaktive Austausch mit KI-Chatbots via ChatGPT, Meta Ai, Google Gemini und vielen mehr.

### Entwicklung der Online-Nutzung

Die Entwicklung der täglichen Online-Nutzung sei bemerkenswert, sagte Paschke. Insbesondere seit der Corona-Pandemie hätten sich die täglichen Online-Zeiten stark erhöht: Im Jahr 2007 betrug die tägliche Nutzung knapp über 100 Minuten, in den folgenden Jahren kletterte die Kurve stetig aufwärts. Während sie 2012 noch bei 120 Minuten lag, wurden im Corona-Jahr 2020 bereits mehr als 220 Minuten täglich registriert. 2025 pendelte sich die Nutzungsdauer bei ca. 230 Minuten täglich ein.

Laut JIM-Studie (Jugend, Information, Multimedia), die das Mediennutzungsverhalten sowie die Freizeitgestaltung von Jugendlichen untersucht, besitzen 96 % aller 12–19-Jährigen in Deutschland ein eigenes Smartphone. Damit seien digitale Anwendungen potenziell immer und überall verfügbar, stellte Paschke fest. Die Nutzung von ChatGPT unter Kindern und Jugendlichen habe sich von 2023 bis 2025 – also innerhalb von nur zwei Jahren – mehr als verdoppelt. So belief sich die mindestens einmalige Nutzung von ChatGPT 2022 noch 38 %, 2025 lag sie bereits bei 84 %.

### Wenn Medienkonsum problematisch wird

Digitale Medien seien nicht grundsätzlich problematisch, denn sie böten Information und Unterhaltung, auch unterstützten sie Kreativität und soziale Vernetzung. Problematisch werde es jedoch, wenn die Nutzung außer Kontrolle gerate, betonte Paschke. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) habe die sogenannte Computerspielstörung bereits als Erkrankung anerkannt. Zu deren typischen Merkmalen zählten Kontrollverlust über die Nutzungsdauer, Vernachlässigung anderer Lebensbereiche, Fortsetzung trotz negativer Folgen sowie soziale, schulische oder gesundheitliche Beeinträchtigungen. Wie Studien zeigten, habe die problematische Nutzung in den vergangenen Jahren erheblich zugenommen.

### Risiken für die psychische Gesundheit

Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme, sozialer Rückzug, depressive Symptome, Angststörungen, schulische Leistungsprobleme, Konflikte in Familien: Die Auswirkungen problematischer Medienutzung sind vielfältig. Dass digitale Medien oft genutzt würden, um negative Gefühle und Druck zu verdrängen, sei beson-

ders problematisch, erklärte Paschke. Zwar helfe die Ablenkung kurzfristig, doch langfristig entstünden neue Probleme, die zu noch größerem Medienkonsum führen könnten – ein Teufelskreis.

### Jugendliche besonders gefährdet

Das Jugendalter ist eine Phase intensiver Entwicklung. Das Gehirn befindet sich im Umbau, Emotionen verstärken sich und soziale Anerkennung gewinnt an Bedeutung. Gleichzeitig erleben viele Jugendliche schulischen Leistungsdruck, soziale Unsicherheit, Einsamkeit, Stress oder psychische Belastungen. Digitale Medien böten scheinbar einfache Lösungen, Ablenkung, Anerkennung und soziale Zugehörigkeit, so Paschke. Jugendliche mit ADHS, Depressionen oder Angststörungen seien besonders gefährdet.

### Die Macht der Plattformen

Warum fällt es vor allem Kindern und Jugendlichen so schwer, von digitalen Medien loszukommen? Die Antwort liege nicht nur im Verhalten der Nutzer, sondern auch im Design der Plattformen selbst. Viele Apps und Spiele seien gezielt darauf ausgelegt, Aufmerksamkeit möglichst lange zu binden, sagte Paschke. Zu den Mechanismen gehörten endloses Scrollen („Infinite Scroll“), automatische Wiedergabe von Videos, Likes Rankings und soziale Vergleiche, Belohnungssysteme in Spielen, personalisierte Inhalte durch KI-Algorithmen sowie zeitlich begrenzte Angebote oder Events.

Diese Mechanismen aktivierten das Belohnungszentrum im Gehirn, so Paschke. Es handele sich nicht um zufällige Mechanismen, sondern um wirtschaftlich motivierte Strategien der Digitalindustrie. Jugendliche seien besonders anfällig dafür, da ihr Belohnungssystem bereits sehr aktiv, ihre Fähigkeit zur Selbstkontrolle neurologisch jedoch noch nicht vollständig ausgereift sei.

### Scheinbar verständnisvolle Begleiter

KI-Chatbots wie ChatGPT beurteilte Paschke besonders kritisch, da die Systeme jederzeit verfügbar seien, menschen-

ähnlich kommunizierten und verständnisvoll reagierten. Wie Studien zeigten, vertrauten viele Jugendliche (mehr als zwei Drittel) Chatbots persönliche Probleme an, manche (jeder Zehnte) fühlten sich von ihnen sogar besser verstanden als von realen Menschen. Jugendliche, die unter Depressionen, Ängsten oder Einsamkeit leiden, entwickelten häufiger emotionale Bindungen zu Chatbots. Auf diese Weise übernahmen KI-Systeme zunehmend soziale und emotionale Funktionen, ohne dass ausreichende Schutzmechanismen existierten, warnte Paschke.

In ihrem Vortrag erwähnte sie unter anderem die Klage von Eltern eines toten Teenagers gegen das US-amerikanische KI-Unternehmen Open AI – Vorwurf: ChatGPT habe ihren Sohn bei der Planung seines Suizids „beraten“ – sowie die Sammelklage von 41 US-Staaten gegen den US-amerikanischen Technologie- und Social-Media-Konzern Meta wegen der Gefährdung von Kindern. Meta locke Kinder und Jugendliche „in eine Falle“, warfen die US-Staaten dem Konzern vor. Sie forderten Geldstrafen und das Ende „manipulativer Taktiken“.

### Eltern: Nicht wegschauen, sondern Interesse zeigen

Wie können Kinder und Jugendliche geschützt werden? Manche Eltern schauen aus Unkenntnis oder Überforderung weg, andere wollen sich nicht in die Freizeitaktivitäten der erwachsen werdenden Kinder einmischen. Doch beide Verhaltensweisen können sich negativ auf das Verhältnis von Eltern und Kindern und auf den Medienkonsum von Jugendlichen auswirken.

Wie Paschke hervorhob, spielen Eltern eine entscheidende Rolle für den Umgang junger Menschen mit Medien; nicht nur die von ihnen gesetzten Regeln seien wichtig, sondern vor allem Beziehung und Vorbildfunktion. Daher empfiehlt die Expertin Eltern, Interesse an der Medienwelt der Kinder zu zeigen und selbst verantwortungsvoll mit Medien umzugehen. Gemeinsam sollten Regeln vereinbart und medienfreie Zeiten festgelegt werden. Smartphones seien nachts außerhalb des Schlafzimmers aufzubewahren. Bei Kin-

dern, die sich in Therapien befinden, sollten die Eltern in die Behandlung integriert werden.

### Die Rolle von Schule und Gesellschaft

Medienkompetenz dürfe kein Randthema bleiben, forderte Paschke. Dazu gehöre, Inhalte bewerten und Gefahren erkennen zu können. Auch Schulen müssten in diesem Zusammenhang eine stärkere Rolle übernehmen. Wichtig seien verbindliche Medienbildung, Aufklärung über Risiken und Manipulationsmechanismen, Förderung von Selbstkontrolle und Stressbewältigung, die Einbindung von Eltern, mehr psychosoziale Unterstützung, individualisierte Beratungen und klare Regeln für Smartphones im Schulalltag.

Entschieden sprach sich die Referentin für strengere gesetzliche Regelungen gegenüber Plattformbetreibern aus. Bereits existierende Schutzmechanismen würden nicht oder kaum konsequent umgesetzt.

### Schutz, Befähigung und Teilhabe

Vorsorgen ist besser als heilen: Dieser Grundsatz gilt auch mit Blick auf den problematischen Medienkonsum. Da die therapeutische Versorgung psychisch belasteter Kinder und Jugendlicher bereits heute überlastet sei, müsse Prävention deutlich früher ansetzen, forderte Paschke, und zwar in den Familien, in Kindergärten, Schulen und im gesellschaftlichen Umgang mit digitalen Medien. Dabei gehe es nicht nur um eine Begrenzung der Medienzeiten, sondern darum, attraktive Alternativen wie Sport, Musik und reale soziale Begegnungen zu schaffen.

Kinder und Jugendliche benötigten Schutzräume, Orientierung und echte soziale Beziehungen, um gesund aufzuwachsen, so Paschke. Auch die Teilhabe und Befähigung zum Umgang mit sozialen Medien sei wichtig, denn diese gehörten zur modernen Welt und böten vielen Möglichkeiten. Die zentrale Frage sei daher nicht, ob Kinder digitale Medien nutzen sollten, sondern wie eine „gesunde Nutzung“ gelingen könne.

Katja Möhrle