



Digitale Medien 2026: Vom Nutzungsproblem zur Bindungsökonomie

Ute Pappelbaum

Die aktuelle Mediensuchtstudie des Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf im Auftrag der DAK-Gesundheit zeigt eine strukturelle Veränderung in der digitalen Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen. Die von Wiedemann et al. vorgelegten Ergebnisse der Erhebungswelle 2025/2026 machen deutlich, dass sich Risiken nicht mehr primär aus der Nutzungsdauer ableiten lassen, sondern aus der Qualität der Interaktion. Besonders auffällig ist der Anstieg der riskanten Nutzung von Online-Videos um rund 60 % innerhalb eines Jahres. Parallel dazu nutzen bereits 38,8 % der Jugendlichen mindestens wöchentlich KI-Chatbots, von denen 70 % angeben, den Aussagen zumindest teilweise zu vertrauen.

Plattformlogik: Steigerung der Bindung statt der Zeit

Die Daten zeigen, dass klassische Kennzahlen wie Nutzungsdauer an Erklärungskraft verlieren. Während die Nutzungszeiten in einzelnen Segmenten stagnieren oder leicht rückläufig sind, steigen die Prävalenzen pathologischer Nutzung weiter an. Dieses Auseinanderfallen lässt sich nur durch die zugrunde liegende Plattformlogik erklären.

Videoplattformen operieren mit algorithmischer Personalisierung, automatischer Wiedergabe und endlosen Scrollmechaniken. Diese Elemente reduzieren die Entscheidungskosten der Nutzer und erhöhen die Wahrscheinlichkeit fortgesetzter Nutzung. KI-Chatbots erweitern dieses Prinzip um eine dialogische Dimension. Sie ermöglichen eine kontinuierliche Interaktion, reagieren individuell und sind jederzeit verfügbar. Dadurch entsteht eine andere Form von Nutzung, die nicht auf Dauer, sondern auf Beziehung angelegt ist.

Beide Systeme verfolgen funktional denselben Zweck: die Erhöhung der Bindungsintensität pro Nutzungseinheit.

Strukturbruch: Soziale Funktion digitaler Systeme

Die Ergebnisse zeigen erstmals in quantifizierbarer Form, dass digitale Systeme soziale Funktionen übernehmen. Rund jede zehnte befragte Person gibt an, dass ein Chatbot sie besser verstehe als reale Menschen oder dass sie dort Inhalte teilt, die sie sonst niemandem anvertrauen würde. Damit verschiebt sich die Rolle digitaler Anwendungen grundlegend.

Digitale Angebote sind nicht mehr ausschließlich Informations- oder Unterhaltungsmedien, sondern entwickeln sich zu Interaktionssystemen mit sozialer Anschlussfähigkeit. Diese Entwicklung wird durch anthropomorphe Gestaltung, personalisierte Antworten und permanente Verfügbarkeit verstärkt. Parallel dazu erzeugen videobasierte Plattformen durch ihre Struktur eine kontinuierliche Aufmerksamkeitsschleife. Die Kombination aus passiver

Dauerstimulation und aktiver Interaktion führt zu einer neuen Qualität der Nutzung.

Psychosoziale Kopplung: Nutzung und Belastung

Besonders relevant ist der Zusammenhang zwischen Nutzung und psychosozialer Belastung. Jugendliche mit hoher Bindung an KI-Chatbots weisen signifikant höhere Werte bei Depression, Angst und Stress auf. Die Differenz liegt im Durchschnitt bei rund 0,6 Standardabweichungen über dem Mittelwert.

Diese Zusammenhänge sind nicht kausal interpretierbar, zeigen jedoch eine klare strukturelle Kopplung. Digitale Systeme übernehmen Funktionen im Umgang mit emotionalen Belastungen. Damit verschiebt sich das Risiko von einer quantitativen Übernutzung hin zu einer qualitativen Abhängigkeit.

Institutionelle Asymmetrie: Kontrolle verliert Wirkung

Die bestehenden Steuerungsmechanismen sind auf diese Entwicklung nur begrenzt ausgerichtet. Regulatorische Ansätze konzentrieren sich weiterhin auf Zugangsbeschränkungen. Gleichzeitig zeigt die Studie, dass elterliche Steuerung mit zunehmendem Alter deutlich abnimmt. Zeitregeln werden bei jüngeren Kindern deutlich häufiger angewendet als bei Jugendlichen.

Damit entsteht eine strukturelle Asymmetrie. Die Phase mit der höchsten Wirkung digitaler Bindungsmechaniken ist zugleich die Phase mit der geringsten externen Kontrolle. Klassische Instrumente wie Zeitbegrenzungen oder technische Filter greifen hier nur eingeschränkt, da sie nicht die Qualität der Interaktion adressieren.

Konsequenz: Neue Logik digitaler Risiken

Die Ergebnisse markieren eine grundlegende Verschiebung. Digitale Risiken entstehen nicht mehr primär durch zu viel Nutzung, sondern durch die zunehmende Wirksamkeit der Nutzung selbst. Der zentrale Parameter ist nicht mehr die Zeit, sondern die Bindungsintensität pro Interaktion.

Damit verändern sich die Anforderungen an Prävention, Regulierung und Vorsorge. Die digitale Umwelt von Kindern und Jugendlichen entwickelt sich von einem Konsumraum zu

einem Interaktionsraum mit eigenständiger sozialer Funktion. Diese Verschiebung ist strukturell und wird die Ausgestaltung zukünftiger Schutz- und Vorsorgekonzepte prägen.

Quellen

Wiedemann, H., Busch, K., Schlichter, N., Gebhardt, L., Paschke, K. (2026): Problematische Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland im Auftrag der DAK-Gesundheit. [Ergebnisbericht 2025/2026](#).

Versicherungs- und Finanznachrichten

expertenReport



<https://www.experten.de/id/4948992/mediensuchtstudie-2026-digitale-risiken-kinder-jugendliche-ki-chatbots/>