marie meierhofer institut für das kind
assoziiertes institut der universität zürich

mmi für das KIND

Evidence Brief **9**

Wissenschaft und Grundlagen für die Praxis

Bildschirm an – Entwicklung aus? Auswirkungen von Bildschirmmedien auf die frühkindliche Entwicklung

Relevanz

Frühe Kindheit im digitalen Zeitalter

Bildschirmmedien sind heute allgegenwärtig – auch im Leben junger Kinder. Doch gerade in der Frühen Kindheit, einer besonders sensiblen Phase der Entwicklung, fragen sich viele Eltern und Fachpersonen: Wie wirken sich Bildschirmmedien auf Kinder aus?

Mit unserer Studie wollten wir eine Übersicht des aktuellen Wissensstandes zusammenstellen.

Methodik

So haben wir geforscht

Für unsere Übersichtsarbeit haben wir 158 wissenschaftliche Studien ausgewertet, die zwischen 2007 (Markteinführung iPhone) und 2024 erschienen sind. Alle befassen sich mit der Wirkung von Bildschirmmedien auf Kinder im Alter von null bis drei Jahren.

Wir haben uns dabei verschiedene Entwicklungsbereiche angeschaut – zum Beispiel Schlaf, körperliche Gesundheit, Lernen, Sprache, Motorik sowie soziale und emotionale Fähigkeiten. In der Auswertung wurde auch die Aussagekraft der jeweiligen Studien berücksichtigt.

Im Rahmen der KiDiM (Kinder und Digitale Medien)-Studie wurde eine systematische Literaturübersicht über 158 Studien von 2007 bis 2024 zu den Auswirkungen von Bildschirmmedien auf die frühkindliche Entwicklung erstellt.

Kooperationspartner

HfH

Förderer

ERNST GÖHNER STIFTUNG

JUGEND UND MEDIEN
NATIONALE PLATTFORM ZUR FÖRDERUNG VON MEDIENKOMPETENZ

MAIORES STIFTUNG VADUZ

manawa FOUNDATION

Resultate

Die Ergebnisse auf einen Blick

- **Bildschirmmedien können die Entwicklung beeinträchtigen:** In 225 Studienergebnissen zeigen sich unerwünschte Auswirkungen auf viele Entwicklungsbereiche; besonders betroffen sind der Schlaf und soziale Interaktionen.

  Schlaf: Je mehr Zeit junge Kinder mit Bildschirmmedien verbringen, desto eher kann das ihren Schlafrhythmus stören. Es gibt Befunde, die zeigen, dass mehr Bildschirmzeit mit kürzerer Schlafdauer, späterem Zubettgehen oder mehr nächtlichem Erwachen einhergeht.

  Soziale Interaktion: Je mehr Zeit junge Kinder mit Bildschirmmedien verbringen, desto mehr ist die soziale Entwicklung beeinträchtigt. So kann die Nutzung von Bildschirmmedien dazu führen, dass Bezugspersonen weniger mit ihren Kindern interagieren.[1, 2] Auch die Qualität der Interaktion leidet, wenn die Bezugsperson abgelenkt ist, weniger auf das Kind eingeht oder das Zusammensein immer wieder durch Mediennutzung unterbrochen wird. Diese durch Technik verursachte Störung nennt man «Technoferenz».[3]

  Konzentration und Spiel: Kinder mit mehr Bildschirmzeit können sich schlechter konzentrieren und spielen weniger.

- **Bildschirmmedien können bestimmte Entwicklungen auch fördern:** In 46 Studienergebnissen wurden unter bestimmten Bedingungen auch günstige Auswirkungen festgestellt – vor allem bezogen auf die Lerneffizienz und die Wortschatzbildung.

  Lerneffizienz: Bei diesem Aspekt wird untersucht, ob Kinder über Bildschirmmedien neues Wissen aufnehmen können. Kinder lernen zwar grundsätzlich besser, wenn ihnen eine Aufgabe von einer realen Person gezeigt wird, als wenn sie das Gleiche nur in einem Video sehen – was man als «Video-Defizit-Effekt»[4] bezeichnet. Aber: Bestimmte Eigenschaften des Medienkonsums können diesen Nachteil verringern oder sogar ausgleichen: Zum Beispiel, wenn Kinder ein Video mehrmals sehen dürfen oder wenn die Sprache im Video gut an ihr Alter angepasst ist. Positiv auf den Lernvorgang wirkt sich auch aus, wenn die Figur im Video vertraut ist, etwa weil das Kind sie schon kennt oder weil sie sich direkt an das Kind wendet. Wenn dies berücksichtigt wird, wird das Lernen über Bildschirme deutlich wirksamer – zum Teil so gut wie beim Lernen mit echten Personen und manchmal sogar besser.

  Sprache: Hier zeigt sich ein differenziertes Bild: Während sich die allgemeine Sprachkompetenz (zum Beispiel das Erlernen einer korrekten Satzstruktur) bei viel Mediennutzung schlechter entwickelt, kann die Wortschatzbildung durch Inhalte auf Bildschirmen auch gefördert werden – vor allem dann, wenn Eltern mitschauen und mit ihrem Kind darüber sprechen.

- **Zahlreiche Studienergebnisse zeigen keinen Zusammenhang zwischen Mediennutzung und kindlicher Entwicklung:** In der überwiegenden Mehrheit der Studienergebnisse – in 268 Fällen – wurden weder erwünschte noch unerwünschte Auswirkungen gefunden. Bildschirmmedien standen in diesen Studien also in keinem erkennbaren Zusammenhang mit der Entwicklung. Es zeigt sich, dass Bildschirmmedien auf jedes Kind anders wirken und andere Faktoren einen grösseren Einfluss auf die Entwicklungsbereiche haben, sodass pauschale und verallgemeinernde Aussagen über ihren Einfluss nicht sinnvoll sind.

- **Viele Studien weisen eine geringe Qualität auf:** Zuverlässige Aussagen darüber, ob die Nutzung von Bildschirmmedien wirklich ursächlich mit der Entwicklung zusammenhängt, lassen sich nur durch Untersuchungen gewinnen, die experimentell oder über eine längere Zeit durchgeführt werden. Dies war jedoch bei vielen der Studien nicht der Fall: Deren Ergebnisse stellen somit nur eine Momentaufnahme dar (hohe Nutzung von Bildschirmmedien tritt gleichzeitig wie bestimmte Entwicklungsdefizite auf). Das bedeutet: Viele Ergebnisse sind unsicher – klare Aussagen darüber, was Bildschirmmedien verursachen, lassen sich nur eingeschränkt treffen.

Autor:innen

PD Dr. habil. Patricia Lannen
Leiterin Marie Meierhofer Institut für das Kind (MMI)
Leiterin der KiDiM-Studie am MMI

Dr. phil. Raquel Paz Castro
Senior Researcher am Marie Meierhofer Institut für das Kind (MMI)

Prof. Dr. Fabio Sticca
Interkantonale Hochschule für Heilpädagogik (HfH)
Projektleiter der KiDiM-Studie

Wünschen Sie sich konkrete Empfehlungen zum Umgang mit Bildschirmmedien in der Frühen Kindheit und Tipps, die Sie im Alltag mit Kindern anwenden können? Unsere erste Ausgabe der **MMI Entwicklungsorientierten Empfehlungen** bietet forschungsbasiertes Wissen zu diesem Thema sowie eine Fülle von Anregungen für gemeinsame Aktivitäten mit und ohne Bildschirmmedien.
> www.mmi.ch/empfehlungen

Tabelle
Übersicht der Befunde zu den Auswirkungen von Bildschirmmedien auf die frühkindliche Entwicklung

Entwicklungsbereiche	Total			Experimente			Längsschnitt			Quasi-Längsschnitt			Querschnitt		
	–	=	+	–	=	+	–	=	+	–	=	+	–	=	+
Schlaf	39	47	0	0	5	0	7	9	0	1	0	0	31	34	0
Körperliche Gesundheit	17	18	5	1	0	4	3	4	0	5	3	0	8	11	1
Kognition	25	40	2	0	4	0	4	3	0	15	20	2	6	13	0
Lerneffizienz	17	34	12	17	34	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Sprache	60	81	20	3	17	12	9	6	0	19	15	1	29	43	7
Motorik	4	15	2	0	0	0	2	5	0	1	3	0	1	7	2
Sozio-emotionale Entwicklung	29	24	1	0	0	1	9	7	0	14	11	0	6	6	0
Soziale Interaktion	25	6	3	17	3	3	4	1	0	1	0	0	3	2	0
Gesamt-Entwicklung	9	3	1	0	0	0	6	1	0	2	1	0	1	1	1
Gesamt	**225**	**268**	**46**	**38**	**63**	**32**	**44**	**36**	**0**	**58**	**53**	**3**	**85**	**117**	**11**

– unerwünschter Zusammenhang = kein Zusammenhang + erwünschter Zusammenhang

In der Tabelle sind die Ergebnisse der Studien zusammengefasst: In der linken Spalte stehen die unterschiedlichen Entwicklungsbereiche, die untersucht wurden – zum Beispiel Schlaf, Sprache oder Motorik. Die Spalte «Total» gibt Aufschluss darüber, wie oft in den Studien ein Zusammenhang zwischen spezifischen Auswirkungen und der Nutzung von Bildschirmmedien gefunden wurde. Am Beispiel der möglichen Auswirkungen von mehr Bildschirmzeit auf die Bewegungsdauer eines Kindes lassen sich die Ergebnisse so erklären:

- Ein unerwünschter Zusammenhang (–) bedeutet: Mehr Bildschirmzeit ging mit weniger Bewegung einher.
- Ein erwünschter Zusammenhang (+) bedeutet: Mehr Bildschirmzeit stand im Zusammenhang mit mehr Bewegung.
- Kein Zusammenhang (=) bedeutet: Die Bildschirmzeit hatte keine feststellbaren Auswirkungen auf die Bewegung – zu diesem Ergebnis kamen die meisten Studien.

Die Tabelle führt zudem auf, wie die Studien durchgeführt wurden, und gibt Aufschluss über die Zuverlässigkeit der Ergebnisse je nach Studienart: Nur Studien aus den Spalten «Experimente» (Experimentelle Untersuchungen) und «Längsschnitt» (Untersuchung der kindlichen Entwicklung über einen längeren Zeitraum) sind verlässlich genug, um zu zeigen, ob Bildschirmmedien die Ursache für eine bestimmte Entwicklung sind. Quasilängsschnittliche und querschnittliche Studien haben diesbezüglich eine deutlich geringere Aussagekraft.

Fazit

- Bildschirmmedien können sich ungünstig auf die Entwicklung junger Kinder auswirken. Eine Begrenzung der Medienzeit im Kleinkindalter ist deshalb grundsätzlich sinnvoll und wichtig.
- Bildschirmmedien können auch neue Möglichkeiten und Chancen bedeuten – zum Beispiel, wenn Kindern über Videotelefonie der Kontakt mit Familienmitgliedern, die weit weg wohnen, ermöglicht wird. Bewusst eingesetzt, können sie hilfreich sein.
- Dass im Grossteil der Studien kein Zusammenhang zwischen der Bildschirmzeit und der kindlichen Entwicklung gefunden wurde, verdeutlicht: Es kommt darauf an, wie Bildschirmmedien eingesetzt werden.

Bedeutung für die Praxis

- Die Wirkung von Bildschirmmedien auf kleine Kinder ist hochkomplex: Bildschirmmedien können die Entwicklung fördern oder beeinträchtigen. Die Risiken, die mit zu viel Medienzeit verbunden sind, sollte man stets im Blick behalten.
- Für eine fördernde und achtsame Begleitung von Kindern ist es wichtig, zu verstehen, wie und warum Bildschirmmedien auf ihre Entwicklung wirken – und was sie im Alltag brauchen, um gesund aufzuwachsen.

Key Message

Für eine gesunde Entwicklung benötigen Kinder vielfältige Lern- und Erfahrungsräume: kognitive, soziale, motorische und emotionale.[5,6] Hierzu zählen u. a. eine interessante und anregende Umgebung, kommunikativer Austausch, Raum und Zeit für Spielgelegenheiten mit Kindern und Erwachsenen, viel Bewegung und eine gesunde Ernährung. Wie Bildschirmmedien auf junge Kinder wirken, hängt stark davon ab, wie sie genutzt werden und welche Aktivitäten und Erfahrungen ein Kind im nicht-digitalen Raum erlebt. Wenn Bildschirmmedien Lernerfahrungen erweitern, indem sie auch einmal Dinge ermöglichen, die sonst nicht möglich wären – wie zum Beispiel eine digitale Begegnung mit einer wichtigen, weit entfernt lebenden Bezugsperson –, können sie auch Chancen bieten. Generell ist in der Frühen Kindheit die Begrenzung von Medienzeit ratsam.

Die **MMI Evidence Briefs** vermitteln in kompakter Form Hintergründe und Ergebnisse aus dem Studien-Portfolio unseres Institutes; darüber hinaus zeigen sie die Relevanz und den Impact für die Praxis auf.

> Weitere Evidence Briefs: www.mmi.ch/evidence-briefs

Die **MMI Evidence Briefs** sind neben den **MMI Research Insights** und den **MMI Entwicklungsorientierten Empfehlungen** Bestandteil unserer Publikationsreihe **Transfer Series**.

> Research Insights: www.mmi.ch/research-insights

> Entwicklungsorientierte Empfehlungen: www.mmi.ch/empfehlungen

- Es gibt ein breites Spektrum an Einflussfaktoren auf die frühkindliche Entwicklung – wie zum Beispiel die Qualität der Beziehung mit den Eltern, welche Aktivitäten den Alltag eines Kindes ausserhalb der Medienzeit prägen, aber auch belastende Umstände wie Armut, psychische Belastungen der Eltern oder gar Gewalt[7]. Diese gilt es zu berücksichtigen, wenn man Aussagen über die Auswirkungen von Bildschirmmedien auf die frühkindliche Entwicklung formulieren möchte. Andernfalls lässt sich kaum beurteilen, ob die Mediennutzung letztlich die Ursache für Entwicklungsprobleme ist – oder ob sie eher ein Hinweis auf Schwierigkeiten im Umfeld des Kindes ist.
- Folgende Fragen können im Alltag Orientierung bieten:[8]

  Wie: Wie nutzt das Kind die Bildschirmmedien? Es gibt eine grosse Vielfalt an Geräten, die für verschiedenste Aktivitäten eingesetzt werden können: zum Beispiel Fernsehen, Fotografieren, Videospiele oder Videoanrufe. Diese Aktivitäten unterscheiden sich sehr darin, wie aktiv/passiv oder interaktiv sie sind.

  Was: Mit welchen Inhalten befasst sich das Kind? Inhalte weisen hinsichtlich ihrer pädagogischen Qualität und ihrer Interaktivität grosse Unterschiede auf. So wirken kindgerechte Inhalte wie beispielweise die «Sendung mit der Maus» anders auf Kinder als die Tagesschau.

  Mit wem: Wird das Kind bei der Nutzung begleitet? Bedeutsam für die Wirkung von Bildschirmmedien ist, ob Eltern bzw. erwachsene Betreuungspersonen das Kind dabei begleiten (z. B. Co-Viewing) oder sich in Gesprächen mit dem Kind über das Gesehene bzw. virtuell Erlebte austauschen.

Exkurs: Elterlicher Stress und Bildschirmmedien

In unserer KidiM-Studie[9] mit 462 Eltern von Kindern unter drei Jahren zeigte sich: Eltern, die gestresst sind, erlauben häufiger längere Medienzeiten. Die Zeit von jungen Kindern am Bildschirm ist also nicht immer das zentrale Problem einer Familie; vielmehr können Stress und Überbelastung der Eltern, innerfamiliale Konflikte, Krankheiten oder sozioökonomische Probleme sowie fehlende Betreuungsressourcen dahinterstehen. Der Ratschlag, die Bildschirmzeit zu kürzen, ist dann zu kurz gegriffen und führt – für Eltern und Kind – allenfalls zu noch mehr Stress, während die Probleme der Familie ungelöst bleiben.[7]

Forschungspublikationen

Sticca, F., Brauchli, V., & Lannen, P. (2025). Screen on = development off? A systematic scoping review and a developmental psychology perspective on the effects of screen time on early childhood development. *Frontiers in Developmental Psychology, 2*, 1439040.

Sticca, F., Brauchli, V., & Lannen, P. (2020). Ist es ok, wenn mein Kleinkind YouTube-Videos schaut? Eine Gegenüberstellung verschiedener Empfehlungen zur Nutzung digitaler Medien in der frühen Kindheit. *Frühförderung Interdisziplinär, 4*, 225-229.

Referenzen

1. Mutz, D. C., Roberts, D. F., & van Vuuren, D. P. (1993). Reconsidering the displacement hypothesis: Television's influence on children's time use. *Communication Research, 20*(1), 51–75. https://doi.org/10.1177/009365093020001003
2. Roberts, D. F., Henriksen, L., Voelker, D. H., & van Vuuren, D. P. (1993). Television and schooling: Displacement and distraction hypotheses. *Australian Journal of Education, 37*(2), 198–211. https://doi.org/10.1177/000494419303700207
3. Krogh, M. T., Egmose, I., Stuart, A. C., Madsen, E. B., Haase, T. W., & Væver, M. S. (2021). A longitudinal examination of daily amounts of screen time and technoference in infants aged 2–11 months and associations with maternal sociodemographic factors. *Infant Behavior and Development, 63*, 101543. https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2021.101543
4. Barr, R., & Wyss, N. (2008). Reenactment of televised content by 2-year olds: Toddlers use language learned from television to solve a difficult imitation problem. *Infant Behavior and Development, 31*(4), Article 4. https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2008.04.006
5. McLaughlin, K. A., & Sheridan, M. A. (2016). Beyond Cumulative Risk: A dimensional approach to childhood adversity. *Current Directions in Psychological Science, 25*(4), 239–245. https://doi.org/10.1177/0963721416655883
6. McLaughlin, K. A., Weissman, D., & Bitrán, D. (2019). Childhood adversity and neural development: A systematic review. *Annual Review of Developmental Psychology, 1*(1), 277–312. https://doi.org/10.1146/annurev-devpsych-121318-084950
7. Masten, A. S., & Barnes, A. J. (2018). Resilience in children: Developmental perspectives. *Children, 5*(7), Article 7. https://doi.org/10.3390/children5070098
8. Barr, R., McClure, E., & Parlakian, R. (2018). *Screen sense: What the research says about the impact of media on children aged 0–3 years old.* ZERO TO THREE. https://www.zerotothree.org/resources/2536-screen-sense-what-the-research-says-about-the-impact-of-media-on-children-aged-0-3-years-old
9. Brauchli, V., Sticca, F., Edelsbrunner, P., von Wyl, A., & Lannen, P. (2024). Are screen media the new pacifiers? The role of parenting stress and parental attitudes for children's screen time in early childhood. *Computers in Human Behavior, 152*, 108057. https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108057

Zitiervorschlag

Lannen, P., Paz Castro, R., & Sticca, F. (2026). *Bildschirm an – Entwicklung aus? Auswirkungen von Bildschirmmedien auf die frühkindliche Entwicklung* (Evidence Brief Nr. 9 – Wissenschaft und Grundlagen für die Praxis). Marie Meierhofer Institut für das Kind und Interkantonale Hochschule für Heilpädagogik.

Kontakt

Marie Meierhofer Institut für das Kind (MMI)
Institutsleitung
PD Dr. habil. Patricia Lannen
lannen@mmi.ch | www.mmi.ch

Interkantonale Hochschule für Heilpädagogik (HfH)
Prof. Dr. Fabio Sticca
fabio.sticca@hfh.ch | www.hfh.ch

Projektwebsite:
https://www.hfh.ch/projekt/kinder-und-digitale-medien

Impressum

Herausgeber:
Marie Meierhofer Institut für das Kind (MMI)
Pfingstweidstrasse 16 | CH–8005 Zürich

Hochschule für Heilpädagogik (HfH)
Schaffhauserstrasse 230 | CH–8050 Zürich

Redaktionsleitung:
PD Dr. habil. Patricia Lannen

Redaktion & Lektorat:
Stefanie Wolff-Heinze

Gestaltung:
Michael Stahl Visuelle Kommunikation

Illustrationen:
Anna-Lea Guarisco