

Gaming – Die Spielzeit ist nicht das Problem bei Jugendlichen

Eine Studie der Karl Landsteiner Privatuniversität zeigt: Kognitive Schwierigkeiten hängen eher mit zwanghaftem Gaming zusammen als mit der Dauer des Spielens.

Krems, Österreich, 7. Juli 2026 – Wie viel Zeit Jugendliche mit Videospielen verbringen, reicht allein nicht aus, um beurteilen zu können, ob Gaming mit kognitiven Schwierigkeiten verbunden ist. Eine neue Studie mit mehreren tausend Jugendlichen zeigt vielmehr, dass Spielzeit und Symptome einer Internet-Gaming-Störung in gegensätzlicher Weise mit der kognitiven Leistungsfähigkeit zusammenhängen. Während dysreguliertes Gaming – gekennzeichnet durch Kontrollverlust, starkes Verlangen zu spielen oder fortgesetztes Spielen trotz negativer Folgen – durchgehend mit schlechteren Ergebnissen in kognitiven Tests verbunden war, zeigte die reine Spielzeit gering positive Zusammenhänge mit einzelnen kognitiven Fähigkeiten. Die unter der Leitung der Karl Landsteiner Privatuniversität (KL Krems) durchgeführte Studie liefert damit eine mögliche Erklärung dafür, warum frühere Untersuchungen zu Gaming oft widersprüchliche Ergebnisse ergaben. Die Resultate deuten darauf hin, dass nicht allein entscheidend ist, wie viel junge Menschen spielen, sondern ob Gaming kontrolliert, abwechslungsreich und zielgerichtet bleibt – oder zwanghaft wird und sich nur noch schwer unterbrechen lässt.

Die Forschung zu Videospielen ist seit Jahren von widersprüchlichen Ergebnissen geprägt. Während manche Studien Gaming mit schlechteren schulischen Leistungen, Schlafproblemen oder psychosozialen Belastungen in Verbindung bringen, berichten andere über positive Effekte auf Aufmerksamkeit, räumliches Denken oder Problemlösungsfähigkeiten. Die neue Studie führt einen Teil dieser Widersprüche auf methodische Probleme zurück: In vielen früheren Arbeiten wurde intensives Spielen mit einer tatsächlichen Gaming-Störung gleichgesetzt. Forschende des Fachbereichs für Psychologische Methodenlehre an der KL Krems untersuchten deshalb beide Faktoren gleichzeitig und kombinierten dies mit validierten kognitiven und motorischen Tests, anstatt sich ausschließlich auf kurze Selbstauskünfte der Teilnehmenden zu verlassen.

JENSEITS DER BILDSCHIRMZEIT

„Die reine Spielzeit greift als alleiniges Maß zu kurz“, erklärt Dr. David Willinger, MSC, wissenschaftlicher Mitarbeiter (PostDoc) am Fachbereich für Psychologische Methodenlehre der KL Krems. „Ein Teenager, der viele Stunden konzentriert ein komplexes Strategiespiel spielt, agiert völlig anderes als jemand, der trotz negativer Folgen nicht mehr mit dem Spielen aufhören kann. Unsere Studie zeigt, warum die Forschung diese Nutzungsmuster klarer voneinander unterscheiden muss.“ Genau diese Unterscheidung steht im Zentrum der Studie. Die Forschenden bewerten Gaming weder pauschal als schädlich noch als förderlich. Stattdessen zeigen ihre Ergebnisse, dass unterschiedliche Formen des Spielverhaltens mit unterschiedlichen kognitiven Profilen verbunden sein können.

Die Resultate fielen deutlich aus: Symptome einer Internet-Gaming-Störung – etwa Kontrollverlust, starkes Verlangen zu spielen, Täuschungsverhalten oder fortgesetztes Spielen trotz negativer Folgen – gingen durchgehend mit schlechteren Leistungen in allen untersuchten kognitiven Bereichen einher. Betroffen waren unter anderem logisches Denken, visuell-räumliche Fähigkeiten, verbale und numerische Kompetenzen sowie das Langzeitgedächtnis. Zudem unterliefen den Betroffenen mehr Fehler bei schnellen Entscheidungen unter kognitivem Leistungsdruck. Die

durchschnittliche tägliche Spielzeit zeigte dagegen – nachdem dysreguliertes Gaming statistisch herausgerechnet wurde – geringe, aber statistisch signifikante positive Zusammenhänge mit einzelnen kognitiven Bereichen. Die Ergebnisse belegen zwar nicht, dass Gaming kognitive Fähigkeiten verbessert. Sie sprechen jedoch dagegen, intensives Spielen grundsätzlich als Hinweis auf ein kognitives Risiko zu interpretieren.

Auch die Art der Spiele war ein wichtiger Faktor. Strategie- und Rollenspiele waren stärker mit besseren logischen und verbalen Fähigkeiten verbunden, während Shooter-Spiele den deutlichsten Zusammenhang mit dem Schweregrad einer Internet-Gaming-Störung zeigten. Die Forschenden beschränkten sich dabei nicht auf allgemeine Genrebezeichnungen, sondern analysierten auch die beliebtesten konkreten Spielertitel. Dadurch wurden Unterschiede innerhalb einzelner Genres sichtbar: Spiele mit Bau-, Planungs- oder textbasierten Elementen zeigten andere kognitive Zusammenhänge als schnelle, actionorientierte oder auf ständigen Fortschritt ausgelegte Titel.

DIE METHODE MACHT DEN UNTERSCHIED

Besonders aussagekräftig ist die Studie durch ihren methodischen Ansatz. Die Forschenden nutzten Strukturgleichungsmodelle, um die Effekte von Spielzeit und Internet-Gaming-Störung voneinander zu trennen. Dabei berücksichtigten sie Faktoren wie Alter, Geschlecht, Schultyp, bevorzugte Spielgenres und Lieblingsspiele. Die Stichprobe umfasste 3.854 Jugendliche im Alter zwischen 12 und 16 Jahren. Die kognitive Leistungsfähigkeit wurde mit einer psychometrisch validierten Testbatterie erfasst, die logisches Denken, verbale, numerische und visuell-räumliche Fähigkeiten sowie das Langzeitgedächtnis untersuchte. Zusätzlich wurden motorische Fähigkeiten und die Informationsverarbeitung bewertet. Dieser Ansatz ermöglichte es, unabhängige Zusammenhänge sichtbar zu machen, die verloren gehen würden, wenn Gaming lediglich als gesamte Bildschirmzeit erfasst wird.

Die Ergebnisse passen gut zum Forschungsprofil der KL Krems, das sich auf interdisziplinäre Themen mit hoher Relevanz für die Gesundheitspolitik konzentriert, darunter psychische Gesundheit und Neurowissenschaften. Indem die Studie aufzeigt, dass die Forschung zu digitalen Medien über einfache Messungen der Bildschirmzeit hinausgehen muss, bietet sie eine differenziertere Grundlage für Bildung, Prävention und klinische Beurteilung.

Originalpublikation: The tug-of-war between engagement and dysregulation: A comprehensive analysis of cognition and internet gaming disorder in adolescents, D. Willinger, S. Wunderl & S. Stieger, Computers in Human Behavior 182 (2026) 109025, doi: 10.1016/j.chb.2026.109025.

Links und vollständige Kontaktdetails

hier: <https://prd.at/newsroom-kunden/gaming-die-spielzeit-ist-nicht-das-problem-bei-jugendlichen/>

Karl Landsteiner Privatuniversität (Stand 07/2026) Die Karl Landsteiner Privatuniversität (KL Krems) ist eine international anerkannte Bildungs- und Forschungseinrichtung am Campus Krems. Die KL Krems bietet eine moderne, bedarfsorientierte Aus- und Weiterbildung in der Medizin und Psychologie sowie ein PhD-Programm im Bereich Mental Health and Neuroscience an. Das flexible Bildungsangebot ist auf die Bedürfnisse der Studierenden, die Anforderungen des Arbeitsmarkts sowie auf die Herausforderungen der Wissenschaft abgestimmt. Die drei Universitätskliniken in Krems, St. Pölten und Tulln sowie das Ionentherapie- und Forschungszentrum MedAustron in Wiener Neustadt gewährleisten eine klinische Lehre und Forschung auf höchstem Qualitätsniveau. In der Forschung konzentriert sich die KL Krems auf interdisziplinäre Felder mit hoher gesundheitspolitischer Relevanz – u.a. der mentalen Gesundheit, der molekularen Onkologie und den Neurowissenschaften sowie dem Thema Wasserqualität und den damit verbundenen gesundheitlichen Aspekten. Die KL Krems wurde 2013 gegründet und von der Österreichischen

Agentur für Qualitätssicherung und Akkreditierung (AQ Austria) akkreditiert.