

Kriegsbilder in sozialen Medien können Jugendliche psychisch belasten

Studie der Universität Regensburg und der medbo zeigt: Empathie und emotionale Bewusstheit beeinflussen, wie belastend Kriegs- und Gewaltinhalte in sozialen Medien für Jugendliche sind

Kriegsbilder in sozialen Medien können belasten: Viele Jugendliche, die solche Inhalte sehen, berichten im Anschluss von posttraumatischen Stresssymptomen.

Eine aktuelle Studie der Universität Regensburg und der medbo Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie untersuchte, wie junge Menschen auf Kriegsdarstellungen reagieren – und warum manche davon stärker belastet werden als andere.

Die Forschenden wollten herausfinden, ob das Betrachten von Kriegsgewalt auf Social-Media-Kanälen bei Jugendlichen Symptome ähnlich eines posttraumatischen Belastungserlebens auslösen kann. Außerdem untersuchten sie, welche persönlichen Eigenschaften das Risiko für solche Symptome erhöhen oder senken.

In einer bevölkerungsrepräsentativen Studie befragten die Forschenden 2000 Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 16 und 21 Jahren in Deutschland dazu, wie oft sie Kriegsbilder und -videos in sozialen Medien sehen und ob sie anschließend posttraumatische Stresssymptome entwickeln (z. B. Alpträume, Flashbacks, Vermeidungsverhalten). Außerdem wollten die Forschenden wissen, wie stark das jeweilige Einfühlungsvermögen (Empathie) ausgeprägt war und wie gut die Teilnehmenden eigene Gefühle wahrnehmen und einordnen können (emotionale Bewusstheit).

Von den 2.000 befragten Jugendlichen gaben 1.860 (93 %) an, Kriegs- oder Gewaltdarstellungen in sozialen Medien gesehen zu haben. Unter diesen berichteten 26,1 % von Vermeidungsverhalten, 21,7 % von belastenden Intrusionen (z. B. aufdrängenden Gedanken oder Bildern), 14,7 % von erhöhter Anspannung (Hyperarousal) und 10,6 % von Schlafproblemen infolge der gesehenen Inhalte.

Hervorzuheben ist, dass 56 % der Befragten angaben, unfreiwillig über die sogenannten Feeds mit Gewaltdarstellungen konfrontiert worden zu sein.

Es zeigten sich kleine, aber statistisch eindeutige und verlässliche Zusammenhänge zwischen Stresssymptomen, somatischer Empathie und eingeschränkter emotionaler Bewusstheit. Somatische Empathie bezeichnet die Fähigkeit, den körperlichen Zustand eines anderen Menschen unmittelbar nachzuempfinden.

Die Ergebnisse legen nahe, dass insbesondere Jugendliche belastet sind, die das Leid anderer intensiv körperlich miterleben und gleichzeitig Schwierigkeiten haben, ihre eigenen emotionalen Reaktionen wahrzunehmen und einzuordnen.

Die Regensburger Studie zeigt erstmals, dass nicht nur die Frage relevant ist, wie oft Jugendliche Kriegs- und Gewaltinhalte in sozialen Medien sehen, sondern auch, wie sie diese emotional verarbeiten und wie stark sie persönlich involviert sind. Merkmale wie somatische Empathie und

emotionale Bewusstheit hängen mit der Belastungsreaktion auf solche Inhalte zusammen. Empathie ist demnach ein zweischneidiges Schwert: Sehr empathische Jugendliche reagieren emotional stärker auf das Leid anderer und sind dadurch anfälliger für Belastungssymptome. Gleichzeitig zeigt sich: Emotionale Bewusstheit schützt. Wer die eigenen Gefühle gut erkennen und einordnen kann, verarbeitet belastende Inhalte offenbar besser und entwickelt seltener Symptome.

Unsere Welt ist mit einer Vielzahl globaler Krisen konfrontiert – von Kriegen und bewaffneten Konflikten bis hin zu gesellschaftlichen und politischen Unsicherheiten. Gleichzeitig gelangen Bilder, Videos und Berichte über soziale Medien – häufig ungewollt über sogenannte Feeds – innerhalb von Sekunden direkt auf das Smartphone und damit auch in den Alltag junger Menschen. Ereignisse, die tausende Kilometer entfernt stattfinden, können so unmittelbar erlebt werden und Gefühle von Belastung, Kontrollverlust oder Zukunftsängsten verstärken.

„Soziale Medien sind ein fester Bestandteil des Alltags vieler junger Menschen und eine wichtige Quelle für Informationen über das Weltgeschehen. Unsere Ergebnisse zeigen, dass belastende Inhalte nicht von allen Jugendlichen gleich verarbeitet werden. Umso wichtiger ist es, die eigene Medienkompetenz zu stärken, die persönliche Belastung durch solche Inhalte wahrzunehmen, sich bei Bedarf bewusst abzugrenzen, mit anderen darüber zu sprechen und die eigenen emotionalen Grenzen zu kennen und zu schützen“, sagt Prof. Romuald Brunner, Lehrstuhl für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie der Universität Regensburg am Bezirksklinikum Regensburg.

Das Einstreuen von Feeds mit Gewaltdarstellungen könnte durch die Plattformen reguliert werden und sollte eine zentrale Forderung in der aktuellen Diskussion um die seelischen Belastungen von Kindern und Jugendlichen im Kontext der Nutzung der sozialen Medien darstellen, so die Autoren.

Was bedeutet das praktisch?

Die Studie legt nahe, dass Medienkompetenz und die Fähigkeit zur Emotionsregulationsfähigkeit bei Jugendlichen wichtig sind. Besonders empathische junge Menschen könnten von Strategien profitieren, die ihnen helfen, belastende Inhalte zu verarbeiten – etwa durch gezielte Gespräche, Pausen von sozialen Medien oder das Erlernen von Emotionsregulationsstrategien.

Originalpublikation:

AMA (American Medical Association)

Schleicher D, Jarvers I, Ecker A, Kandsperger S, Brunner R. Post-traumatic stress following social media war violence: role of empathy and emotional awareness in youth. BJPsych Open.

2026;12(4):e150. doi:10.1192/bjo.2026.12014