



09:26

Wissenschaftliche Grundlage für Social-Media-Verbot ist dünn

09:26 min, aus Echo der Zeit vom 27.04.2026

BILD: IMAGO IMAGES / SETINSIEK.CH

Wissen > Mensch >

Forschung mahnt zur Vorsicht

Social-Media-Verbot: Fachwelt hat Zweifel an Wirkung

Der Ruf nach einem Social-Media-Verbot für Jugendliche wird lauter – auch in der Schweiz. Ein Verbot scheint für viele naheliegend. Doch die wissenschaftliche Grundlage dafür ist dünn. Fachleute haben ihre Zweifel und warnen vor vorschnellen Schlüssen.

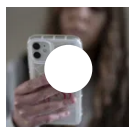
Miriam Kull

Gestern, 11:46 Uhr

TEILEN

Eine bessere psychische Gesundheit für die Jugendlichen. Nichts weniger versprechen sich die Befürworterinnen und Befürworter eines Social-Media-Verbots. Während sich **die politischen Vorstösse** häufen und der Druck aus der Bevölkerung wächst, zeigt sich die Wissenschaft zurückhaltend. In der lauten und oft emotional geführten Debatte kam sie bisher kaum zu Wort.

«Es ist nicht so klar, wie es vielleicht scheint», sagt Stefanie Schmidt. Sie leitet die Abteilung für Klinische Psychologie des Kindes- und Jugendalters an der Universität Bern. Ein Verbot hält sie für eine vermeintlich einfache Lösung, die der Komplexität des Problems nicht gerecht wird.



Wissenschaftliche Grundlage für Social-Media-Verbot ist dünn

09:23 min, aus Echo der Zeit vom 27.04.2026

BILD: KEYSTONE/GAETAN BALLY

Die wissenschaftliche Grundlage schwächtelt

Zwar sehe man schon, dass Jugendliche mit psychischer Vorbelastung auf Social Media mehr negative Erfahrungen machen, erläutert Stefanie Schmidt. Konkret: Vergleicht sich beispielsweise eine Jugendliche mit einer Essstörung auf Social Media mit vermeintlich perfekt aussehenden Gleichaltrigen, kann es ihr danach stimmungsmässig schlechter gehen.

Beobachtungen, dass die psychische Gesundheit unter Social Media leidet, basieren aber meist auf Studien mit entscheidenden Schwächen. Sie untersuchen nur die Nutzungsdauer, kaum die Inhalte. Und: Sie betrachten oft nur einen einzigen Zeitpunkt. «Wenn man sich das allerdings über längere Zeiträume anschaut, findet man nur relativ kleine Zusammenhänge», so Schmidt. Eine klare wissenschaftliche Grundlage für ein Verbot fehle also.

Wieso Social Media auf Jugendliche anders wirken

«Jugendliche befinden sich mitten in der Identitätsfindung und sind deswegen stark aufs Feedback Gleichaltriger angewiesen», erklärt die Professorin für Entwicklungsneurowissenschaften Nora Maria Raschle. Sie reagieren sehr sensibel darauf, wie sie von ihren Peers bewertet werden.



Ich und mein Handy

Aus Mental Health bei Jugendlichen vom 11.10.2025

Die allgegenwärtigen Likes und Kommentare stellen Jugendliche also tatsächlich vor eine Herausforderung. Das ist für Nora Maria Raschle aber kein ausreichender Grund, Social Media zur Tabuzone zu erklären. Es sei eben auch eine wichtige Entwicklungschance: Mit der passenden Begleitung durch Eltern und Schule traut sie es Jugendlichen durchaus zu, mit Social Media zurecht zu kommen.

Ein Verbot könnte auch ungewollte Nebenwirkungen haben

Die grosse Mehrheit der Jugendlichen habe gemäss Studienergebnissen einen guten Umgang mit Social Media, ordnet die Kinder- und Jugendpsychologin Stefanie Schmidt ein. Statt eines Verbots fordert sie darum mehr Medienkompetenz und nimmt die Plattformen in die Pflicht: Sie sollten ihre Algorithmen transparenter machen und Inhalte besser moderieren – also zum Beispiel bei Cybermobbing Inhalte konsequenter löschen.

Auch die Entwicklungsneurowissenschaftlerin Nora Maria Raschle sieht in einem Verbot nur eine vermeintliche Lösung. Sie warnt indes auch vor unbeabsichtigten Folgen: «Wir wissen gar nicht, was es bedeuten würde, wenn wir Social Media von einem Tag auf den anderen abschalten.»

Während die Politik also schon über mögliche Verbote nachdenkt und dafür Unterstützung aus der Bevölkerung erhält, zeigt sich die Wissenschaft skeptisch. Sie zweifelt daran, dass mit Social Media auch gleich die psychischen Probleme bei den Jugendlichen verschwinden würden.