

Erzählen von
ihren Handy-
erfahrungen:
Enya, Milo, und
Lila (v.l.)



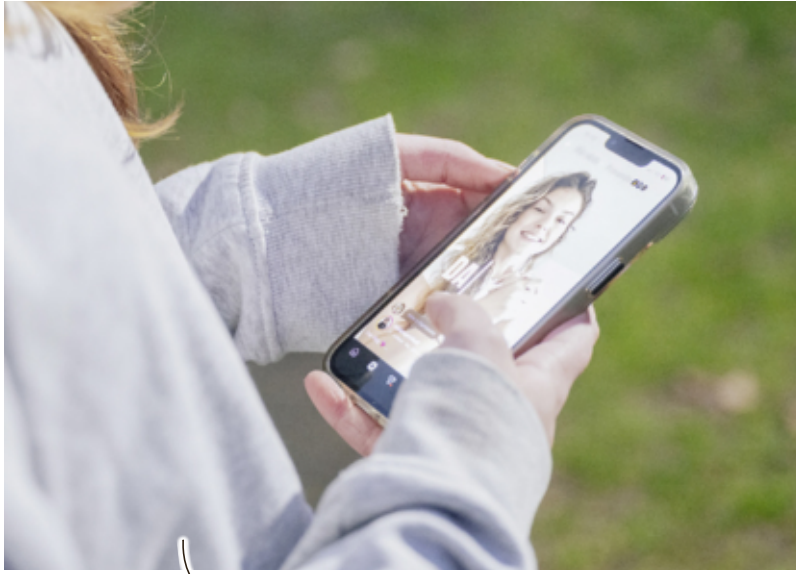
Zwischen Kindheit und Algorithmus

Für Jugendliche gehört Social Media zum Alltag. Trotzdem können sich manche ein Mindestalter von 16 vorstellen. Aber: Schützt ein Verbot, oder bewirkt es das Gegenteil?

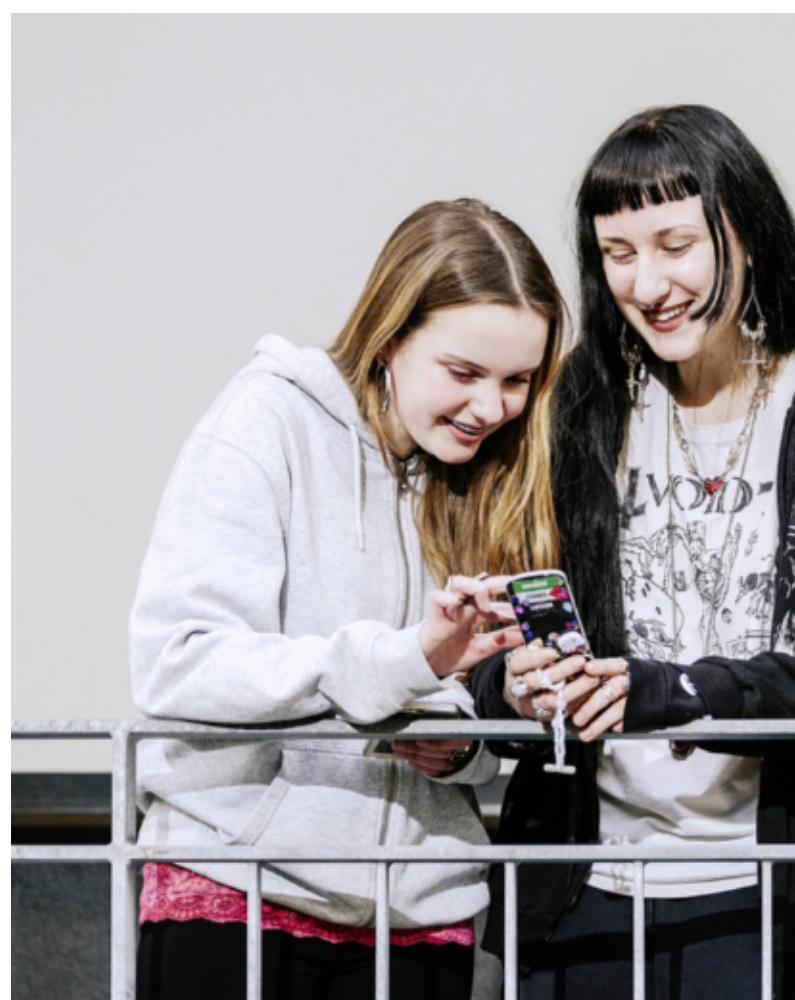
Text: Christina Noli Fotos: Julius Hatt

Gebeugter Nacken, das Handy vor dem Gesicht, der Daumen scrollt – im Bus, auf dem Pausenplatz, im Kinderzimmer. Die Lieblingsorte vieler Kinder und Jugendlicher heissen heute Tiktok, Snapchat, Instagram oder Youtube. «Plötzlich ist eine Stunde vorbei, und du merkst, wie fixiert du warst – gleichzeitig weisst du nicht mehr, was du überhaupt gesehen hast», sagt Milo, 17, Lehrling aus Zürich. Die 16-jährige Enya, Schülerin aus Zürich, kennt das Gefühl: «Nach dem Scrollen fühle ich mich leer, merke aber auch, dass es mir mega schwerfällt, aufzuhören.» Der 13-jährige Ion aus Basel formuliert es so: «Social Media macht echt voll süchtig.»

Fortsetzung auf Seite 12



Endlos scrollen: Kurze Videos erzeugen eine Ausschüttung des Glückshormons Dopamin.



Zu viel Zeit am Bildschirm, suchtähnliche Nutzung, Cyberkriminalität und mehr psychische Probleme – die Schattenseiten von Social Media bewegen aktuell die Gemüter. Ein Verbot für unter 16-Jährige, wie es Australien neu kennt, wird auch in der Schweiz diskutiert. Dass wir am Smartphone kleben, ist kein Zufall: Das Design der Apps zielt darauf ab, uns möglichst lange auf den Plattformen zu halten. Besonders kurze Videosequenzen erzeugen kurzzeitige Ausschüttungen des Glückshormons Dopamin und sorgen für Dopamin-Loops – ein Kreislauf, der zum Weiterscrollen verleitet.

«Social Media ist ein Neurohack, der mit unserem Belohnungssystem spielt», erklärt die Berner Neurowissenschaftlerin Barbara Studer. In der Pubertät sei dies heikel, da das Gehirn in einer Reifungsphase stecke. Weil der präfrontale Kortex – zuständig für Impulskontrolle, Planung und kritisches Abwägen – erst Mitte 20 vollständig ausgereift ist, fällt es Jugendlichen schwerer, ihre Social-Media-Nutzung zu begrenzen oder Inhalte kritisch zu hinterfragen. Auch eine stabile Identität entsteht im Zuge dieser Hirnreifung.

Soziale Medien haben aber auch positive Effekte: «Über Snapchat bin ich mit anderen aus der Schule in Kontakt, mit denen ich

sonst nicht abmachen würde. Und auf Instagram sind auch Freundschaften entstanden», sagt Enya. Milo dienen Snapchat und Whatsapp der Kommunikation, Tiktok und Instagram konsumiert er hingegen passiv. Die beiden reflektieren heute ihre Nutzung – mit 13 oder 14 hätten sie das noch nicht gekonnt. Bemerkenswert ist, dass sie ihre eigenen Kinder länger schützen würden: Instagram und Tiktok gäbe es erst ab 16, Whatsapp und Snapchat frühestens ab 13. Social-Media-Betreiber geben als Altersempfehlung 13 Jahre an, rechtlich sind jedoch die Eltern für die Social-Media-Nutzung ihrer minderjährigen Kinder verantwortlich.

Im Dauervergleich

Manchmal ist auch ein radikaler Schritt notwendig: Lila war 13, als sie ihr erstes Smartphone erhielt – knapp zwei Jahre später schaffte sie es wieder ab. «Ab dem Moment, als ich ein Smartphone bekommen habe, war meine Kindheit vorbei», so die 16-jährige Schülerin aus Zürich. Heute hat sie nur ein altes Klapphandy für Anrufe und SMS. Das Hauptargument: Zeitverschwendung.

Und: Social Media habe ihr nicht gutgetan. Lila spricht von «toxischen Körperbildern» und ständigem Vergleich. «Ich musste so vielem entsprechen – ich war die ganze

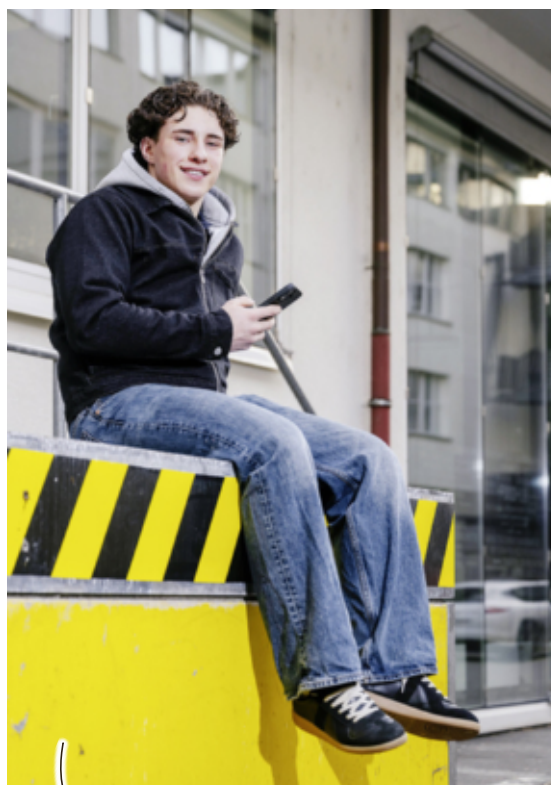
«Nach dem Scrollen fühle ich mich leer, merke aber auch, dass es mir mega schwerfällt, aufzuhören.»

Enya (16), Schülerin



Enya (l.) fand via Instagram
Freunde, Lila (r.) hat nur noch ein
altes Klapphandy und SMS.

Social Media



In seinem Feed traf Milo auch schon
auf gewalttätige Videos.

«Plötzlich ist eine
Stunde vorbei,
gleichzeitig weisst
du nicht mehr,
was du überhaupt
gesehen hast.»

Milo (17), Lehrling



Zeit abgelenkt und habe mich schlecht
gefühlt.»

Der ständige Vergleich mit der ganzen
Welt kann die mentale Gesundheit junger
Menschen stark belasten – es gibt immer
jemanden, der scheinbar schöner oder
erfolgreicher ist. Das jugendliche Gehirn
reagiert besonders sensibel auf soziale
Rückmeldungen, erklärt Barbara Studer.
Likes und Kommentare wirken entspre-
chend intensiv. Zudem verlagert sich in der
Pubertät der Lebensmittelpunkt von der
Familie zu Gleichaltrigen – heute oft abrupt
und ungefiltert im digitalen Raum.

«Social Media bedeutet maximale Frei-
heit mit maximalen Risiken», sagt Basil
Schürch. Er ist Berater beim Elternnotruf
Schweiz. Viele Familien seien am Anschlag:
Alltagsbelastung und die Vereinbarkeit von
Beruf und Familie liessen wenig Raum für
konsequente Medienbegleitung. Ein Verbot
würde Eltern entlasten. Gleichzeitig könne
es niemals die Begleitung ersetzen. Schule
und Gesellschaft müssten Programme für
Medienkompetenz anbieten, Eltern Zeit und
Vertrauen aufbringen – und Vorbild sein.

Doch Begleitung allein reicht nicht.
«Keine Medienkompetenz der Welt kann
Kinder und Jugendliche auf brutalste
Gewalt- und Sexszenen vorbereiten, die

ihnen algorithmisch ungefragt ausgespielt
werden können», sagt der deutsche Digital-
trainer Daniel Wolff. Plattformen seien
auf Verweildauer und Profit ausgerichtet.
Solange Kinderschutz gegen wirtschaftliche
Interessen stehe, werde sich wenig ändern.

Dabei sind die Risiken real: Cybermob-
bing, sexualisierte Inhalte, Fake-Profile,
Deepfakes. Milo berichtet von gewalttätigen
Videos, Ion blockiert regelmässig Fake-
Profile, Enya ist auf einen Betrugsaccount
hereingefallen.

Ein pauschales Verbot als Lösung?

Auch wenn die Studienlage noch dünn ist,
zeigen sich Zusammenhänge zwischen
intensiver Social-Media-Nutzung und de-
pressiven Symptomen, Schlafproblemen,
Cybermobbing-Erfahrungen sowie prob-
lematischer Nutzung. Australien hat Social
Media für unter 16-Jährige verboten, Län-
der wie Spanien und Frankreich diskutieren
ähnliche Schritte. Die EU führte mit dem
Digital Services Act strengere Vorgaben ein.
Auch in der Schweiz sind parlamentarische
Vorstösse hängig, und ein neues Kommuni-
kationsplattformgesetz ist in Arbeit.

Für die Stiftung Pro Juventute greife
ein Verbot zu kurz, wie Anja Meier erklärt.
Es vermittele eine Scheinsicherheit, löse

aber die Herausforderungen nicht. Für
den Schutz von Kindern und Jugendlichen
brauche es neben Medienkompetenz ver-
stärkte Prävention und eine bessere Kon-
trolle der Plattformen und ihrer Inhalte.

Regulierung kann dennoch helfen. Sie
diene nicht nur dem individuellen Schutz,
sondern schütze auch vor Gruppendyna-
mik, sagt Digitaltrainer Wolff. Gleichzeitig
warnt er vor Nebenwirkungen: Jugendliche
würden technische Hürden wie Altersregu-
lierungen umgehen und problematische
Erfahrungen weniger mit Erwachsenen tei-
len – aus Angst vor Strafen.

Am Ende wird klar: Eine einfache Ant-
wort gibt es nicht. Kinder und Jugend-
liche zu schützen, ist Auftrag der Erwachse-
nen. Ein gesichertes Mindestalter kann
Orientierung geben, ersetzt jedoch nicht die
Medienkompetenz, die Heranwachsende
heute brauchen. Social Media ist Kom-
munikationsraum, Vergleichsmaschinerie,
Bühne, Community und Geschäftsmodell
zugleich. Es verbindet mit Gleichgesinnten
weltweit – und erzeugt Sog. Zwischen
Kindheit und Algorithmus steht eine Gene-
ration, die diesen Sog spürt und täglich
entscheiden muss, wie viel sie davon in
ihr Leben lässt. Entscheidend ist, dass sie
dabei nicht allein bleibt.