

Wir haben einer 1. Sek die Social-Media-Apps weggenommen – mit verblüffenden Folgen

Das grosse Experiment Wie verändert sich der Alltag, wenn Instagram, Tiktokund Co. plötzlich fehlen? Eine Zürcher Schulklasse hat den Versuch gewagt. Wir haben ihn begleitet.

Boris Gygax
und **Christian Brüngger**

Suna ist optimistisch, Daniel skeptisch – und Zhivar will herausfinden, «ob ich ohne diese Apps überleben kann». Die drei gehören zu einer 1. Sek A aus Zürich-Wollishofen, die sich auf ein für sie grosses Experiment einlässt: 14 lange Tage sollen sie auf Social-Media-Apps wie Instagram, Tiktok, Snapchat, Youtube oder X verzichten. Der Test ist freiwillig, auch kontrollieren wir nicht, ob sich die Jugendlichen an den Deal halten. Er basiert auf Vertrauen.

In der Schweiz wird kontrovers darüber diskutiert, wie viel Social Media den Jugendlichen tut. Rund 7 Prozent der 11- bis 15-Jährigen – circa 33'000 Jugendliche – würden eine «problematische Nutzung» aufweisen, sagt der KI- und Bildungsexperte Thiemo Wambsganss von der Berner Fachhochschule. Er bezieht sich auf eine Studie von 2022 von Sucht Schweiz. Diese problematische Nutzung äussert sich durch Kontrollverlust, Entzugsgefühle, die Vernachlässigung des Alltags oder Schlafmangel.

Noch keine Restriktionen für Social Media

Wie unterschiedlich Länder darauf reagieren, zeigt Australien: Dort gilt seit Ende 2025 ein Social-Media-Verbot für unter 16-Jährige. Auch im Schweizer Parlament gibt es Sympathien für solche Restriktionen – der Bundesrat hat versprochen, die Situation in einem Bericht genauer zu analysieren.

Doch wie sieht der Alltag der Zürcher Klasse tatsächlich aus? Zuerst wollten wir von den 13- und 14-Jährigen wissen: Wie nutzen sie überhaupt soziale Medien? Fühlen Sie sich abhängig davon? Schnell haben wir festgestellt: Die Bandbreite ist sehr gross.

Schaden die Apps den Jugendlichen wirklich?

Nick sagt zum Beispiel: «Ich verbringe mehr Zeit mit dem Handy, als mir lieb ist. Meine Eltern finden darum, ich sei ein bisschen handysüchtig.» Lian bezeichnet sich gar selber als «handysüchtig», Daniel wiederum sagt trocken: «Ich mag es, zu wissen, was in der Welt passiert», darum gehört für ihn der Handykonsum schlicht zu seinem Leben dazu. Avin urteilt: «Ich nutze Social Media so gut wie nie.» Und Selma berichtet vom Gefühl, sich einfach nicht losreissen zu können. «Flow State» nennt sie das. «Man kann dann irgendwie nicht mehr aufhören», sagt sie. Genau darauf sind viele Social-Media-Plattformen ausgelegt. Dieses Design stand im Februar im Zentrum eines wegweisenden Gerichtsurteils in den USA: Die Richter kamen zum Schluss, dass der Facebook-Konzern Meta und die Google-Videoplattform Youtube süchtig machende Funktionen entwickelt hätten.

Die Neurowissenschaftlerin Frederike Petzschnr bezeichnet Social Media deshalb als «das

grösste Experiment der Menschheitsgeschichte». Doch die entscheidende Frage bleibt bis heute offen: Schaden Social Media den Jugendlichen tatsächlich? Die Wissenschaft liefert darauf keine eindeutige Antwort.

Dass Studien zu unterschiedlichen Ergebnissen kommen, kann Wissenschaftler Wambsganss erklären. Denn die reine Bildschirmzeit sei allein ein unzureichender Indikator. Zudem beruhten viele Untersuchungen auf Selbsteinschätzungen der Jugendlichen. Deshalb lasse sich oft nicht eindeutig sagen, welche Auswirkungen Social Media tatsächlich hätten.

Darüber sprechen die Schülerinnen und Schüler unseres Versuchs auch intensiv mit ihren Eltern, bis zur Frage, ob die Apps verboten werden sollten. Die Jugendlichen berichten: Ihre Eltern bringen sich mitunter stark

ein, wenn es darum geht, den Konsum einzuschränken, aber: Einige der Kinder haben noch nicht einmal eine Bildschirmbeschränkung.

Die Debatte über Social Media dreht sich nicht nur um Sucht. Ebenso gross ist die Sorge vor unerwünschten Kontaktaufnahmen und Übergriffen. Suna erzählt, dass sie immer wieder von Erwachsenen kontaktiert worden sei. «Ich habe sie blockiert.» Lian wurde mehrmals aufgefordert, sein Auto abzuholen und Geld zu überweisen. «Dabei bin ich doch noch nicht einmal erwachsen», sagt er.

Solche Kontaktversuche sind keine Seltenheit. Gemäss der James-Studie, die regelmässig den Medienumgang der Schweizer Jugendlichen untersucht, geben 14 Prozent der 12- bis 13-Jährigen an, dass eine fremde Person mit ihnen über Sex sprechen



«Ich hatte schon an Tag 2 sehr Mühe. Ich habe es unterschätzt. Aber ich fühle mich nun frischer.»

Lian
Schüler

wollte. Bei den 16- bis 17-Jährigen steigt dieser Anteil auf 36 Prozent.

Was Schulen überhaupt gegen die Risiken von Social Media unternehmen können, wird kontrovers diskutiert. In der Testklasse gilt während des gesamten Schultags ein Handyverbot. Lehrer Timo Lehmann erklärt, weshalb er dieses befürwortet: Die Ruhe in der Klasse sei sehr viel grösser. Davor arbeitete er in einer Schule, in der das Handy bloss im Unterricht weggelegt werden musste. Das Tagesgeschäft habe sich stark ums Handy beziehungsweise das Weglegen gedreht, sagt er.

Das Experiment kann starten

Werden die Schülerinnen und Schüler zwei Wochen ohne Social Media durchhalten? Während der Schulzeit dürfen sie ihre

Handys nicht gebrauchen. Während der zwei Wochen dokumentieren die Jugendlichen ihre Erfahrungen in Videotagebüchern. Schon nach wenigen Tagen wird deutlich, dass der Verzicht ihren Alltag verändert: für sie persönlich, im sozialen sowie im schulischen Umfeld.

So sagt Lian: «Ich hatte schon an Tag 2 sehr Mühe.» Selma findet: «Mir fällt es besonders in Momenten der Langeweile schwer, auf Social Media zu verzichten.» Sigal verpflichtet ihr bei, merkt aber: «Ohne diese Apps gehe ich viel mehr mit meinen Freunden nach draussen, mache mehr ab.» Und Zhivar urteilt: «Statt auf Instagram rumzuscrollen, höre ich Musik oder lese ein Buch.»

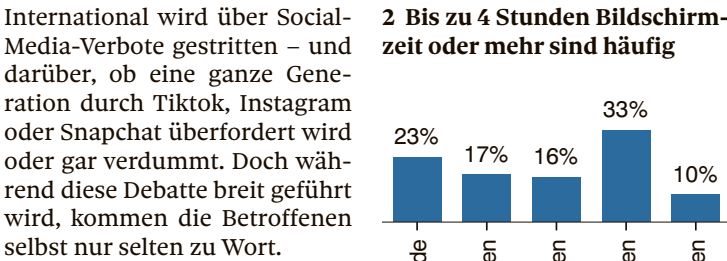
Die Schülerinnen und Schüler merken also schon nach kurzer Zeit, wie sehr Social Media ihren Alltag und ihre Routinen prägt. «Ich hab's komplett unter-

schätzt», sagt Lian. Erstaunlich: Bereits nach zwei Wochen hat sich bei den meisten die Freizeitgestaltung deutlich verändert. Schlomit spielt mehr Fussball und fühlt sich weniger gestresst und gereizt. Lian braucht weniger Schlaf, fühlt sich frischer. Selma findet sich kreativer und entspannter. Zhivar versucht, künftig wieder mehr Bücher zu lesen. Und Dominofan Charles merkt, dass er selber kreativer werden musste – statt sich auf Social Media anzuschauen, wie andere kreativ sind.

Die Bilanz lässt sich sehen: 12 von 15 Schülerinnen und Schülern haben das Experiment durchgezogen. Nur drei konnten der Versuchung nicht widerstehen. Zwar empfanden die meisten das Experiment als gute Erfahrung – trotzdem freuen sich fast alle darauf, Social Media wieder konsumieren zu können.

«Viele Eltern greifen zu wenig ein»: Diese Tipps gibt der Experte zur Handynutzung von Jugendlichen

Umfrage unter Schülern Wir haben 112 Schülerinnen und Schüler zu ihrem digitalen Alltag befragt. Bildungsforscher Thiemo Wambsganss ordnet die Ergebnisse ein.

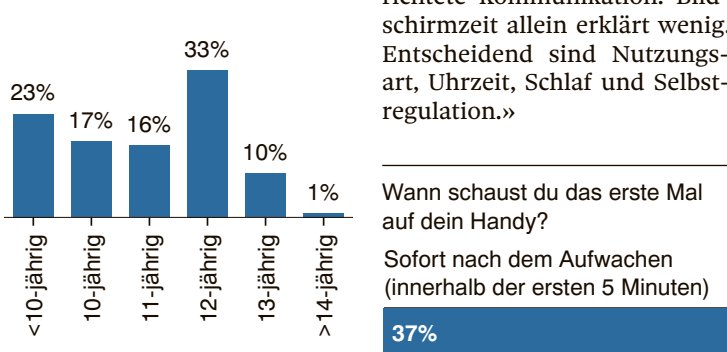


Frage: Wie viele Stunden pro Tag verbringst du durchschnittlich am Handy?
Antworten von 112 Schülerinnen und Schülern der Sekundarstufe. Zahlen sind gerundet.

Grafik: wig / Quelle: eigene Umfrage

Einordnung: «Werte von drei oder vier Stunden am Tag sind für viele Jugendliche nicht überraschend, aber sie sind auch kein harmloser Standard. Ausschlaggebend ist nicht allein die Dauer, sondern was in dieser Zeit passiert: passive Nutzung, soziale Vergleiche, endloses Scrollen und Nutzung spätabends wirken anders als kurze, zweckgerichtete Kommunikation. Bildschirmzeit allein erklärt wenig. Entscheidend sind Nutzungsart, Uhrzeit, Schlaf und Selbstregulation.»

1 Die meisten haben schon in der Primarschule ein Handy



Frage: Seit welchem Alter besitzt du ein Handy?
Antworten von 112 Schülerinnen und Schülern der Sekundarstufe. Zahlen sind gerundet.

Grafik: wig / Quelle: eigene Umfrage

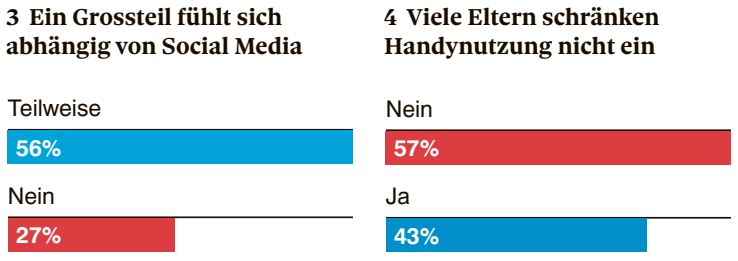
Einordnung: «Dass ein relevanter Teil der Kinder schon vor oder kurz nach der Primarschule ein eigenes Handy hat, zeigt vor allem, wie früh das Smartphone heute in die Familien- und Alltagslogik hineinkommt. Auffällig ist weniger das einzelne Alter als die soziale Dynamik: Je mehr Kinder in einer Klasse ein Gerät haben, desto stärker wird der Druck auf die übrigen, ebenfalls früh einzusteigen.»

Tipp an Eltern: «Eltern müssen nicht dafür sorgen, dass das eigene Kind möglichst früh schon ein Handy besitzt, aber sie sollten den Einstieg bewusst gestalten: zunächst ein einfaches Gerät, dazu klare Regeln zu Zeiten, Apps und Chats – und möglichst keine offene Social-Media-Nutzung vor dem späteren Teenageralter.»

Tipp an Eltern: «Für Jugendliche und Eltern gilt: Nicht nur die Stunden zählen, sondern die Routinen und die Art der Nutzung. Kritisch wird es vor allem bei Nutzung am Morgen, im Bett und spätabends, weil dort Konzentration, Schlaf und Selbstregulation am stärksten leiden.»



An manchen Schulen, wie hier in Würenlos, müssen die Handys während des Unterrichts abgegeben werden. Foto: Urs Jaudas

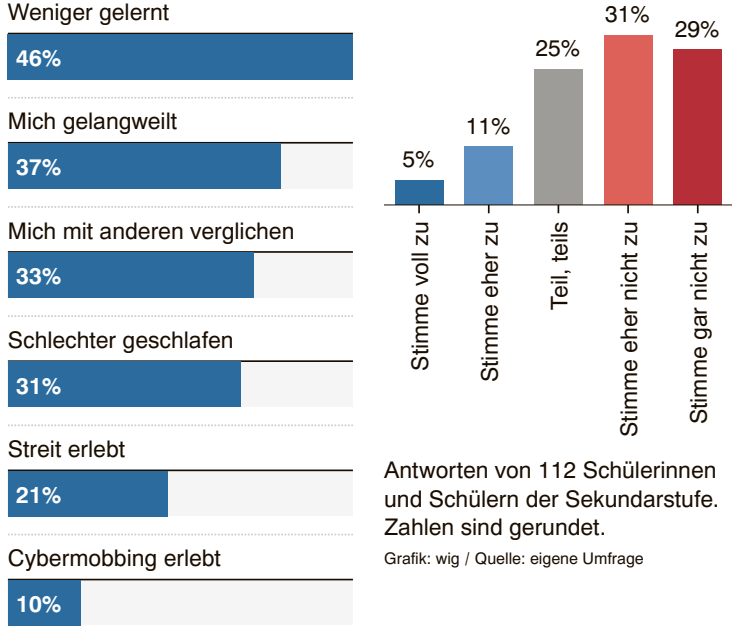


Frage: Fühlst du dich abhängig von Social-Media-Apps?
Antworten von 112 Schülerinnen und Schülern der Sekundarstufe.

Grafik: CB / Quelle: Eigene Erhebung.

Einordnung: «Dass viele Jugendliche Social Media selbst als Gefahr wahrnehmen, ist ein wichtiges Signal. Es zeigt, dass Jugendliche nicht naiv sind, sondern die Ambivalenz sehr genau sehen: soziale Einbindung, aber auch Stress, Druck, Vergleiche und Kontrollverlust. Trotzdem gelingt ihnen die Selbstregulation oft nicht, da sich diese erst in der Adoleszenz entwickelt.»

Welche dieser Auswirkungen hatten Social Media schon einmal auf dich? (Mehrere Antworten möglich)



Antworten von 112 Schülerinnen und Schülern der Sekundarstufe. Zahlen sind gerundet.

Grafik: wig / Quelle: eigene Umfrage

Einordnung: «Erwachsene unterschätzen oft, wie sichtbar das eigene Scrollen, Antworten und ständige Erreichbarsein für Kinder ist. Vorbildfunktion ist deshalb nicht moralisch, sondern konkret alltagspraktisch.»

Tipp an Eltern: «Wer von Kindern digitale Selbstkontrolle erwartet, sollte selbst zeigen, wie das geht: smartphonefreie Mahlzeiten, bewusstes Weglegen am Abend und keine permanente Ablenkung in Familienmomenten. Vorbild ist auch sichtbare Routine.»

Christian Brüngger, Yannick Wiget und Boris Gygax