

Jugend zwischen Like und Limit



Mehr als die Hälfte der Jugendlichen ist für Einschränkungen sozialer Medien. Das klingt zunächst nach einer Generation, die sich selbst aus dem Netz verbannen möchte. Doch die Zahlen der neuen TK-Studie erzählen eine andere Geschichte: Junge Menschen wollen nicht weniger digitale Welt. Sie wollen eine, die ihnen weniger schadet.¹

Es ist ein bemerkenswerter Widerspruch, den die Techniker Krankenkasse in ihrem neuen Social-Media-Report beschreibt. Acht von zehn Jugendlichen sagen, dass ihnen Plattformen wie TikTok, Instagram oder YouTube insgesamt guttun. Und doch sind 55 Prozent dafür, soziale Medien stärker zu beschränken.

Man könnte darin eine Überraschung sehen. Oder ein Missverständnis. Wahrscheinlicher ist: Die Jugendlichen wissen ziemlich genau, was sie an sozialen Medien schätzen – und was sie daran zunehmend stört. Sie wollen nicht zurück in eine Welt ohne TikTok. Sie wollen offenbar nur nicht ständig von TikTok verfolgt werden.

Die digitale Welt, die eigentlich niemand bestellt hat

Die Zahlen der Befragung von rund 1400 Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren lesen sich wie ein Protokoll der kleinen Zumutungen des digitalen Alltags.

57 Prozent ärgern sich über zu viel Werbung. 52 Prozent über Falschinformationen. 36 Prozent sagen, sie verbrächten zu viel Zeit online. 35 Prozent berichten von Cybermobbing und Beleidigungen. 31 Prozent stoßen ungewollt auf verstörende Bilder oder Gewalt.²

Das Entscheidende daran ist: Hier beklagen sich nicht Eltern über die Jugend. Es beklagt sich die Jugend über ihre eigene digitale Umgebung. Das verändert die Debatte.

¹ <https://www.tk.de/presse/themen/praevention/gesundheitsstudien/social-media-report-2026-2222220?tkcm=aaus>

² <https://www.tk.de/presse/themen/praevention/gesundheitsstudien/social-media-report-2026-2223038>

Denn in der politischen Diskussion über soziale Medien wird gern so getan, als müsse man Kinder und Jugendliche vor einer Technologie schützen, die sie selbst nicht verstehen. Die Studie legt nahe, dass das Bild zu simpel ist. Jugendliche verstehen sehr wohl, dass soziale Netzwerke ihnen Unterhaltung, Information, Gemeinschaft und Orientierung bieten. Sie wissen aber offenbar auch, dass dieselben Plattformen Aufmerksamkeit binden, Unsicherheit erzeugen und Konflikte verstärken können.

Das Problem ist deshalb nicht schlicht das Smartphone. Das Problem ist eine digitale Ökonomie, deren Geschäftsmodell darauf beruht, dass Menschen möglichst lange bleiben.

Vier Stunden, und die Stimmung kippt

Besonders auffällig ist der Zusammenhang zwischen Nutzungsdauer und Wohlbefinden.

Bei Jugendlichen, die mehr als vier Stunden täglich soziale Medien nutzen, berichtet fast die Hälfte – 49 Prozent – von häufiger oder ständiger schlechter Laune. Bei Jugendlichen mit geringerer Nutzung sind es 20 Prozent.



Auch Schlafprobleme, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen und gereizte Augen treten bei intensiver Nutzung häufiger auf. Mit zunehmender Onlinezeit wachsen zudem Unsicherheit und Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper.

Das ist kein Beweis dafür, dass soziale Medien all diese Beschwerden verursachen. Eine solche Schlussfolgerung wäre wissenschaftlich zu einfach. Jugendliche, denen es schlecht geht, könnten beispielsweise auch häufiger soziale Medien nutzen. Ursache und Wirkung lassen sich aus einer solchen Befragung nicht sauber trennen. Aber die Korrelation ist trotzdem eine Warnung.

Denn spätestens hier geht es nicht mehr um die Frage, ob Eltern ihren Kindern erlauben sollten, noch zehn Minuten länger auf Instagram zu bleiben. Es geht um die Frage, welche Umgebung eine Gesellschaft ihren Kindern zumutet.

Ein Verbot wäre die einfache Antwort

47 Prozent der befragten Jugendlichen sprechen sich für feste Altersgrenzen aus – im Durchschnitt ab 14 Jahren. Acht Prozent gehen noch weiter und befürworten ein vollständiges Verbot sozialer Medien für Minderjährige.³ 39 Prozent lehnen Verbote oder Altersgrenzen ab. Das ist keine Jugendbewegung gegen das Internet. Es ist eher ein Hilferuf mit widersprüchlichen Antworten.

Ein Verbot hätte dabei einen entscheidenden Vorteil: Es wäre einfach zu verstehen. Eine Altersgrenze lässt sich auf ein Plakat schreiben. Sie lässt sich politisch verkünden. Sie suggeriert Handlungsfähigkeit. Nur: Die Realität ist komplizierter.

Was wäre ein soziales Medium? Gilt YouTube genauso wie TikTok? Was ist mit Messenger-Diensten? Was mit Plattformen, die heute noch gar nicht existieren? Und wie soll das Alter zuverlässig kontrolliert werden, ohne zugleich neue Probleme beim Datenschutz zu schaffen? Vor allem aber: Was passiert am Tag nach dem Verbot? Das Kind ist dann vielleicht nicht mehr auf der Plattform. Es ist aber noch immer Teil einer digitalen Gesellschaft.

Die Jugendlichen verlangen etwas anderes als einen Zaun

Interessanter als die Forderung nach Altersgrenzen ist deshalb, was die Jugendlichen stattdessen vorschlagen.

48 Prozent wünschen sich unterstützende Lernvideos direkt auf den Plattformen. 46 Prozent wollen Medienscouts an Schulen. 43 Prozent wünschen sich mehr Aufklärung durch Gespräche mit den Eltern.

Das klingt weniger nach Abschottung als nach Befähigung. Die Botschaft könnte lauten: Wir wollen nicht, dass ihr uns das Internet wegnehmt. Wir wollen, dass ihr uns beibringt, damit umzugehen. Das ist ein erheblicher Unterschied.

Medienkompetenz wird in Deutschland gern wie ein Schulfach behandelt, das irgendwo zwischen Informatik und Sozialkunde seinen Platz finden soll. Doch eigentlich geht es um eine Grundfähigkeit des modernen Lebens: Wie erkenne ich eine manipulierte Information? Warum sehe ich genau dieses Video? Wann wird Unterhaltung zur Gewohnheit? Warum vergleiche ich meinen Körper mit Bildern, die möglicherweise bearbeitet sind? Wie reagiere ich auf Mobbing? Und wann merke ich, dass mir eine Plattform nicht mehr guttut?

Solche Fragen lassen sich nicht mit einer Altersgrenze beantworten.

³ <https://www.tk.de/presse/themen/praevention/gesundheitsstudien/social-media-report-2026-2223038>
R. König 2026 feldnerkoenig.de

Die Verantwortung endet nicht beim Kinderzimmer

Allerdings wäre es ebenso bequem, die Verantwortung nun allein bei Eltern und Schulen abzuladen. Wenn Plattformen ihre Produkte so gestalten, dass Jugendliche möglichst lange scrollen, dann reicht es nicht, ihnen anschließend zu erklären, sie sollten weniger scrollen.

Ein Teil der Verantwortung liegt bei den Unternehmen selbst.

TK-Chef Jens Baas fordert deshalb jugendgerechte Angebote ohne manipulative Mechanismen. Das ist ein entscheidender Punkt. Die Diskussion darf nicht bei der Bildschirmzeit des Kindes enden. Sie muss auch bei der Gestaltung des Bildschirms beginnen.

Warum gibt es für Minderjährige nicht standardmäßig andere Voreinstellungen? Warum müssen junge Nutzer sich gegen Mechanismen behaupten, die professionelle Produktentwickler mit großem Aufwand optimieren? Warum wird von einem 13- oder 14-Jährigen mehr Selbstkontrolle verlangt als von einem milliardenschweren Technologieunternehmen?

Man würde einem Kind schließlich auch nicht sagen, es müsse sich einfach besser zusammenreißen, wenn man es in einen Süßwarenladen ohne Ausgang sperrt.

Vielleicht ist das die eigentliche Botschaft der Studie

Die interessanteste Zahl des Reports ist deshalb nicht die 55. Es ist die 80. 80 Prozent sagen, dass ihnen soziale Medien insgesamt guttun. Das sollte man ernst nehmen.

Denn eine Gesellschaft, die aus Angst vor den Risiken das Digitale grundsätzlich verteufelt, macht es sich ebenso leicht wie eine Gesellschaft, die jede Kritik an sozialen Medien als Kulturpessimismus abtut.

Jugendliche leben längst digital. Ihre Freundschaften, ihre Unterhaltung, ihre Informationen und teilweise auch ihre Identität finden dort statt. Die Frage kann deshalb nicht mehr lauten, ob wir sie ins Internet lassen.



Die Frage lautet, welches Internet wir ihnen zumuten wollen. Ein Internet, in dem Kinder lernen müssen, sich gegen Werbung, Desinformation, Mobbing und manipulative Designs zu behaupten?

Oder eines, in dem Erwachsene und Unternehmen endlich einen Teil jener Verantwortung übernehmen, die sie so lange den Jugendlichen selbst zugeschoben haben? Vielleicht ist der Wunsch nach einer Altersgrenze deshalb weniger ein Ruf nach Verbot als ein Ruf nach Grenze.

Und diese Grenze verläuft womöglich nicht zwischen Jugendlichen und sozialen Medien. Sondern zwischen einem digitalen Raum, der Menschen dient – und einem, der davon lebt, dass sie sich darin verlieren.