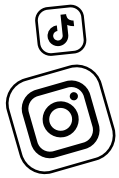




Erzählen von
ihren Handy-
erfahrungen:
Enya, Milo, und
Lila (v.l.)

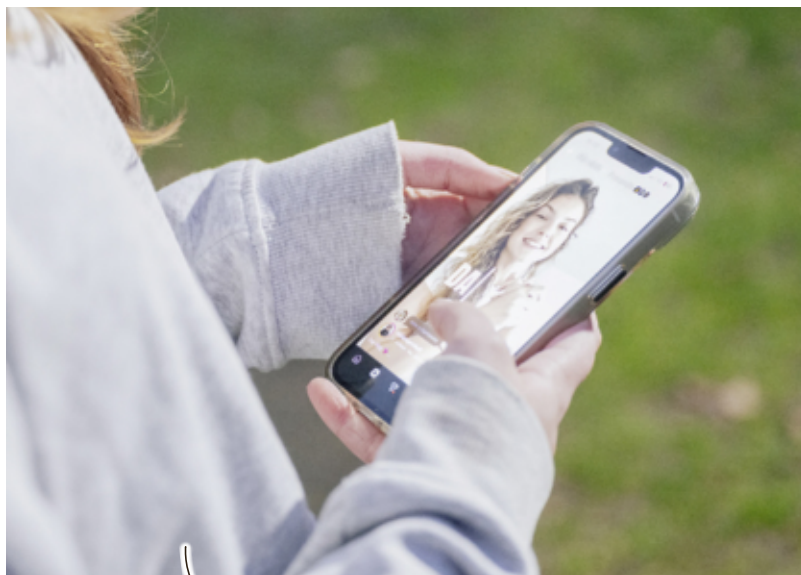


Zwischen Kindheit und Algorithmus

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?

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 von Seite 11



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.



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 reagiere besonders sensibel auf soziale Rückmeldungen, erklärt Barbara Studer. Likes und Kommentare wirken entsprechend 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 Freiheit 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 Digitaltrainer Daniel Wolff. Plattformen seien auf Verweildauer und Profit ausgerichtet. Solange Kinderschutz gegen wirtschaftliche Interessen stehe, werde sich wenig ändern.

Dabei sind die Risiken real: Cybermobbing, sexualisierte Inhalte, Fake-Profilen, Deepfakes. Milo berichtet von gewalttätigen Videos, Ion blockiert regelmässig Fake-Profilen, 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 depressiven Symptomen, Schlafproblemen, Cybermobbing-Erfahrungen sowie problematischer Nutzung. Australien hat Social Media für unter 16-Jährige verboten, Länder 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 Kommunikationsplattformgesetz 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 verstärkte Prävention und eine bessere Kontrolle der Plattformen und ihrer Inhalte.

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

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