

Das Wissen

TikTok Brain und Doomscrolling – Wie Social Media Jugendlichen schaden

Von Anja Schrum

Sendung vom Donnerstag, 18. Juni 2026, 8:30 Uhr
(Erst-Sendung vom: Freitag, 28. November 2025, 8:30 Uhr)

Redaktion: Vera Kern

Regie: Andrea Leclerque

Produktion: SWR 2025/2026

Ob Tiktok, Instagram oder Whatsapp – rund 25 Prozent der 10- bis 17-Jährigen verbringen viel zu viel Zeit mit Sozialen Medien. Das beeinträchtigt ihr Denken, Fühlen und Verstehen. Doch Verbote allein schützen Jugendliche nicht.

Das Wissen können Sie auch im **Webradio** unter [swrkultur.de](https://www.swr.de/swrkultur.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR Kultur App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/swrkultur/programm/podcast-swr-das-wissen-102.html>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR Kultur App für Android und iOS

Hören Sie das Programm von SWR Kultur, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR Kultur App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: <https://www.swr.de/swrkultur/swrkultur-radioapp-100.html>

MANUSKRIFT

Musikakzent

Sprecher:

Morgens kurz vor acht vor einer Berliner Oberschule. Siebtklässler schlendern Richtung Schultor, die Köpfe übers Smartphone gebeugt.

Atmo 01: Straße /SchülerInnen gehen vorbei

O-Ton 01 Schülerin, 17:

Ich benutze eigentlich alles, aber am meisten TikTok halt. Ich finde, man kann auf TikTok also schon ein paar Sachen lernen, aber es gibt auch sehr viele negative Sachen.

O-Ton 02 Schülerinnen:

TikTok, Instagram, Snapchat

O-Ton 03 Schülerin, 18:

Also wenn ich Schule habe, dann sehr wenig, so 3 Stunden, aber wenn ich Freizeit habe, mehr.

Sprecher:

Was sie von einem Verbot von Social-Media für unter 16-Jährige halten?

O-Ton 04 Schüler, 15:

Ich glaube, das wäre für uns schon eine Beeinträchtigung, weil Social Media heute den ganzen Tag so leitet.

Sprecher:

Doch genau davor warnen viele Fachleute: Überbordende Bildschirmzeiten und ständige Ablenkung.

O-Ton 05 Dr. Martin Korte, Professor für Zelluläre Neurobiologie an der TU Braunschweig:

Die Dosis macht das Gift und wie wir es einsetzen. Das eine ist die Dauer und das zweite ist der sogenannte Multitasking-Modus. Tut unserem Gehirn nicht gut, wir können das nicht gut.

Atmo 02: Mix der Benachrichtigungstöne von Instagram, Snapchat, Tiktok, Whatsapp

Ansage:

TikTok Brain und Doomscrolling – Wie Social Media Jugendlichen schaden. Von Anja Schrum.

Musikakzent

O-Ton 06 Dr. Isabel Brandhorst, Psychologin und Leiterin der Forschungsgruppe Internetnutzungsstörungen an der Universität Tübingen:

80 Prozent der Jugendlichen in Deutschland zwischen 12 und 19 nutzen Social Media dreieinhalb Stunden pro Tag. Und gerade, wenn man sich TikTok beispielsweise anguckt, das ist schon eine Bildfrequenz, die ist deutlich höher als wenn man sich jetzt Videos oder Filme von vor 10 oder 15, 20 Jahren anschaut. Das heißt, da ist wirklich eine Menge an Information, die das Gehirn in der Zeit verarbeiten muss und das ist im Grunde auch sehr anstrengend.

Sprecher:

Sagt Isabel Brandhorst. Sie ist Psychologin und Leiterin der Forschungsgruppe Internetnutzungsstörungen an der Universität Tübingen. Als Folge des endlosen Scrollens und exzessiven Konsums unzähliger super-kurzer Clips hat sich im Netz der Begriff „TikTok Brain“ etabliert. Gemeint sind negative Auswirkungen auf Aufmerksamkeit und Konzentration. Doch stimmt das wirklich? Was weiß die Forschung über die Folgen von Social Media für die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen? Und können Smartphone-Verbote an Schulen oder Altersbegrenzungen für Social Media wirklich schützen?

O-Ton 07 Dr. Isabel Brandhorst:

Wir sehen bei uns im klinischen Kontext in der Kinder- und Jugendpsychiatrie, dass soziale Netzwerke bei nahezu allen Patienten irgendwie einen Einfluss haben. Nicht unbedingt einen negativen, manchmal auch einen positiven. Und wir sehen auch, dass sehr viele Kinder, Jugendliche aber auch Erwachsene suchtartige Nutzung von Social Media-Angeboten zeigen, aber das trotzdem in der Gesellschaft so ein bisschen akzeptiert und auch bagatellisiert wird. Also viele sagen, ich „suchte“ TikTok, Instagram und Co, aber das ist ja normal.

Sprecher:

Ein Viertel aller 10 bis 17-Jährigen nutzt Social Media „riskant“. Das heißt, dass sie sich in einer Art „Vorstufe“ zu einer Sucht befinden. So das Ergebnis einer Längsschnitt-Studie des Universitätsklinikums Hamburg Eppendorf und der DAK-Gesundheit aus dem Frühjahr 2025. Und: Die Nutzer werden immer jünger. Schon zehn Prozent der 6- bis 7-Jährigen sind einmal wöchentlich auf TikTok. Bei den 10- bis 11-Jährigen sind es rund die Hälfte. Obwohl die Plattform selbst 13 Jahre als Mindestalter angibt.

O-Ton 08 Dr. Isabel Brandhorst:

Wenn wir speziell die psychische Gesundheit anschauen, dann kann man sagen, dass eine hohe Social-Media-Nutzung und eine intensive Social-Media-Nutzung, das bedeutet, dass man mehrere Stunden am Tag mit einer hohen emotionalen Valenz und auch mit einer täglichen Nutzung, also dieses intensive Betreiben der Social-Media-Aktivität, dass das assoziiert ist mit mehr depressiven Symptomen, mehr Angstsymptomen, mehr Symptomen von Essstörungen, aber auch generell mit einer Verschlechterung des Körperbildes und einer Verschlechterung der Lebensqualität.

Sprecher:

Soziale Medien seien allerdings nicht allein dafür verantwortlich, dass sich die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen seit Jahren verschlechtert, schränkt Brandhorst ein.

O-Ton 09 Dr. Isabel Brandhorst:

Es gibt einfach auch andere globale Krisen, wie auch die Klimakrise, wie die Corona-Pandemie und die Konsequenzen, die daraus auch gezogen werden, mit Schulschließungen etc., die einfach langfristig nachhaltige Auswirkungen vermutlich auf unsere Kinder und Jugendlichen haben.

Sprecher:

Welche Folgen Social Media genau haben, ist schwierig zu erforschen. Aber es gibt Hinweise. So zeigen Studien zum Beispiel, dass unrealistische Schönheitsideale auf Instagram, TikTok und Co. am Selbstwertgefühl und der Selbstwahrnehmung von Jugendlichen nagen. Und so etwa Essstörungen verstärken können.

O-Ton 10 Dr. Isabel Brandhorst:

[Jeder zeigt auf Social Media natürlich seine Schokoladenseite, ist ja klar.] Wenn ich immer nur die schönen Körperdarstellungen oder auch Haut- und Haardarstellungen der anderen sehe, dann führt das zu einer erhöhten Selbstaufmerksamkeit und auch im Verlauf zu einer Abwertung des eigenen Körpers, der eigenen Haut, der eigenen Haare. Und das passiert mehr bei Menschen, die zum sozialen Vergleich tendieren, weil auch das tun nicht alle Menschen gleich.

Musikakzent**O-Ton 11 Lena, Schülerin:**

Kein Mensch hat das perfekte Leben, aber die stellen es so dar. Und deshalb kommt man manchmal so ein bisschen in so ein kleines Loch. Wo man auch erstmal nicht so gut rauskommt, weil man nur so perfekte Menschen sieht. Und dann ist man natürlich, ich bin nicht gut genug, sowas, das ist schon nicht so gut.

Sprecher:

Die 17-jährige Lena sitzt auf einem weichen Teppich in ihrem Jugendzimmer in Berlin und blickt fragend zu ihrer Freundin Emilia, 16 Jahre alt. Beide gehen in die 11. Klasse, aber nicht an derselben Schule.

O-Ton 12 Emilia, Schülerin:

Ich finde auch, generell ist, dass so abhängig und süchtig macht, ist auch nicht gut, manchmal ist man doch zu lange dran und vergisst dann, dass man eigentlich was anderes machen muss, vor allem wenn man Schule machen muss und so.

O-Ton 13 Lena:

Ja, es lenkt einfach gut ab und man vergisst die Zeit. Dann liegt man im Bett, will sich 30 Minuten mal kurz was angucken und dann werden drei Stunden draus.

Sprecher:

Lena und Emilia wissen um die negativen Seiten von Social Media. Emilia hat in der Schule schon einen Vortrag zum Thema gehalten. Und doch: Müssen möchten die beiden ihre Accounts nicht.

O-Ton 14 Emilia:

Man bekommt vieles nicht mit, wenn man kein Social Media hat. Es sind ja auch viele Schul-Accounts über Social Media. Oder auch einfach, wenn Leute, die man kennt, irgendwas posten und so, dann zum Mitreden auch viel und so.

O-Ton 15 Lena:

Halt die ganzen Endorphine, die man dadurch bekommt. Ich habe jetzt auch immer so kleine Babyhunde. Die sind immer sehr, sehr gut. Da bin ich immer sehr glücklich, wenn ich die sehe.

O-Ton 16 Dr. Isabel Brandhorst:

Social Media adressiert einfach Dinge, die in unserem Gehirn funktionieren, ohne dass es einmal durchs Bewusstsein gefiltert wird. Also wir reagieren ganz automatisch auf Bewegungsreize, auf emotionale Inhalte, auf blinkende, farbige Dinge, auf nackte Haut. Das ist einfach, was evolutionsbiologisch in unserem Gehirn schon vorprogrammiert ist, dass man da seine Aufmerksamkeit drauf legt.

Sprecher:

Unser Gehirn nimmt extrem viel wahr und entscheidet blitzschnell, was uns wichtig und was unwichtig ist, so Brandhorst.

O-Ton 17 Dr. Isabel Brandhorst:

Und soziale Netzwerke haben es perfektioniert herauszufinden, was unsere Aufmerksamkeit fängt, und haben das in Live-Experimenten offensichtlich sehr gut herausfinden können, was da gut funktioniert und was nicht gut funktioniert. Und deswegen sind wir dem Ganzen auch so ein bisschen schutzlos ausgeliefert.

Musikakzent**Sprecher:**

Elija, 21, sitzt zu Hause auf dem Sofa, und zieht sein Smartphone hervor. Um sich einen Überblick zu verschaffen:

O-Ton 18 Elija, Lagerlogistiker:

Bildschirmnutzung genau, also Tagesdurchschnitt von dieser Woche waren vier Stunden, die Woche davor sechs, die Woche davor sieben, also früher waren es mal acht bis neun, aber da ich jetzt am Arbeiten bin, sind es, sag ich mal, vier bis sechs Stunden und davon sind die meiste Zeit Instagram, TikTok und Snapchat, aber natürlich auch Spotify.

Sprecher:

Bei seinem Vollzeit-Job im Bereich Lagerlogistik darf Elija sogar Musik hören. Der 21-Jährige scrollt durch seine Apps. Bei Snapchat bleibt er hängen.

O-Ton 19 Elija:

Vor drei Stunden habe ich meinen ersten Snaps rausgeschickt. Ich habe hier mit circa 30 Leuten Flammen und die schickt mir auch verschiedene – hier zum Beispiel zwei Leute haben mir gerade geschrieben, zwei Leute habe mir gerade Snaps geschickt.

Sprecher:

Snaps – also Schnappschüsse – das können Fotos sein oder Kurzvideos, bearbeitet mit Filtern oder Emojis. Mit Symbolen wie Flammen oder Herzchen bewertet die App den Austausch zwischen den Nutzern.

O-Ton 20 Elija:

Es macht mir Spaß einfach dadurch, dass ich die Menschen manchmal Monate, sogar Jahre nicht sehe und trotzdem mich irgendwie zu denen verbunden fühle und wenn ich die dann persönlich sehe, dann fühlt es sich so an, als hätte ich die gerade erst gesehen, weil ich ja jeden Tag sehe, was sie machen. Und das fühlt sich einfach gut an.

Sprecher:

Elija war ein Jahr auf einer amerikanischen High School, ein Teil seiner Familie und Freunde lebt in Osteuropa – Social Media machen es da leicht, Kontakt zu halten.

Er ist 12 als Instagram herunterlädt, um Rappern und Influencern zu folgen. Heimlich, ohne das Wissen seiner Eltern. Er nutzt damals YouTube, Whatsapp und Telegram. Und ihn erreichen schon bald Bilder, die er eigentlich nicht sehen sollte.

O-Ton 21 Elija:

Also angefangen damals hat es mit den IS-Videos, 2017, 2018 diese Zeit, gab es halt viele Videos im Internet, wo halt Menschen, sag ich mal, geschlachtet wurden oder getötet wurden.

Sprecher:

Heute fluten Clips von Kämpfen und Kriegen das Netz. Aber auch Tierquälereien, Schlägereien, sexualisierte Gewalt. 47 Prozent der Jugendlichen sind im Netz schon auf Hassbotschaften gestoßen, 28 Prozent ungewollt auf pornographische Inhalte, so ein Ergebnis der JIM-Studie 2025 – also: Jugend, Information, Medien-Studie. (1) Ein Viertel aller Kinder und Jugendlichen hat bereits Erfahrungen mit Cyber-Grooming gemacht, so eine Untersuchung der Landesmedienanstalt NRW. Das heißt, die Betroffenen wurden von Erwachsenen im Netz sexuell belästigt.

Sprecher:

Als besonders einschneidend in Sachen Social Media erlebt Elija die Corona-Pandemie. Er geht damals in die achte, neunte Klasse.

O-Ton 22 Elija:

Als man dann zurück in den Unterricht kam und sozusagen so gewöhnt war, den ganzen Tag Zeit am Handy zu verbringen, war es da natürlich auch schwer, sich davon zu lösen oder wenn man Hausaufgaben macht, nicht die ganze Zeit drauf zu

schauen, sondern eben dieses Gerät dann dafür zu nutzen, ist sehr schwer und hat auch oft dazu geführt, dass man anstatt die wichtigen Dinge, sage ich mal, abgelenkt wurde.

O-Ton 23 Dr. Martin Korte, Professor für Zelluläre Neurobiologie an der TU Braunschweig:

Unser Gehirn ist aus mehrererlei Gründen so anfällig für Ablenkung.

Sprecher:

Erklärt Martin Korte, Professor für Zelluläre Neurobiologie an der TU Braunschweig.
(2)

O-Ton 24 Prof. Dr. Martin Korte:

Das eine ist, wir haben zwei Aufmerksamkeitssysteme in unserem Gehirn. Eines ist dafür zuständig, fokussiert sich auf das zu konzentrieren, was wir uns vorgenommen haben zu machen oder was wir machen müssen, machen sollen, wo all die Reize, die damit im Zusammenhang stehen, Vorfahrt haben und alles andere unterbunden wird.

Sprecher:

Korte beschreibt das am Beispiel eines Steinzeitmenschen auf Antilopen-Jagd. Die fordere stundenlange Konzentration auf ein Objekt. Gleichzeitig gibt es ein zweites Aufmerksamkeitssystem, das dafür zuständig ist, nach „Störreizen“ zu suchen. Etwa um den konzentrierten Jäger vor einem heranschleichenden Säbelzahn tiger zu warnen.

O-Ton 25 Prof. Dr. Martin Korte:

Und Smartphones operieren eben mit Lichtsignalen, mit Vibrationssignalen, die immer in Aussicht stellen, eine Belohnung zu erhalten. Und hier reagieren wir ganz intensiv auf soziale Belohnungen. Denn, auch wieder aus der Steinzeit heraus gesprochen, ein einsamer Mensch war ein toter Mensch. Entsprechend reagieren wir ganz empfindlich auf soziale Signale, suchen die Gemeinschaft mit anderen.

Sprecher:

Und ihre Community hoffen Kinder und Jugendliche - aber natürlich auch Erwachsene - in den Sozialen Medien zu finden. Das Ärgerliche sei nur, so Korte, dass Social Media diese Versprechen nur zum Teil erfüllen.

O-Ton 26 Prof. Dr. Martin Korte:

Denn im Grunde braucht das Gehirn die direkte Interaktion mit anderen Menschen, um kein Gefühl der Einsamkeit zu entwickeln. Sodass quasi diese Smartphones ständig ein Versprechen aussprechen, dem wir auch nachgehen, auch nachgehen möchten, das aber eben dann nur zum Teil einlösen, was den Drang umso größer macht, entweder wieder was nachzuschauen oder eben die Sorge bereitet, dass das Einsamkeitsgefühl eher sogar noch zunimmt, obwohl man viele Follower und Freunde hat. Also das ist so einer der Gründe, warum wir so leicht ablenkbar sind.

Sprecher:

Selbst die bloße Anwesenheit eines ausgeschalteten Smartphones auf dem Tisch kann die Konzentrationsleistung verringern, so das Ergebnis einer Studie der Universität Paderborn. Und: Pubertierende sind besonders empfänglich für die Versuchungen der Social Media-Welt – aus physiologischen Gründen:

O-Ton 27 Prof. Dr. Martin Korte:

Egal ob es Social Media ist oder ob es eine Substanz ist, führt zu einer kurzfristigen Belohnung und um dieser nicht nachzugehen, braucht man einen intakten Stirnlappen, der halt das Belohnungssystem des Gehirns quasi ausbremsen kann, um eben längerfristige Ziele zu verfolgen. Und dieser Stirnlappen befindet sich eben während der Pubertät im Umbau. 70 Prozent des Stirnlappens sind eine riesige Baustelle.

Sprecher:

So erliegen gerade Pubertierende leicht den bunten, blinkenden Belohnungsversprechen. Besonders in der Kritik: TikTok mit seinen kurzen Clips. Oft keine 40 Sekunden lang. Eine Flut von Shorts und ein Algorithmus, der den Content passgenau auf die User zuschneidet. Endloses Binge-Watching kann die Folge sein. Und ein sogenanntes TikTok Brain, mit Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, so fürchten User. Doch die Datenlage in Sachen Social Media- bzw. Smartphone-Nutzung ist insgesamt eher dünn:

O-Ton 28 Prof. Dr. Martin Korte:

Es gibt nur wenige kontrollierte Studien, die hier gemacht wurden. Viele Beobachtungsstudien, die zeigen, dass eine Monokultur, also eine vielstündliche Beschäftigung am Tag mit digitalen Endgeräten, vor allem natürlich dem Smartphone dazu führt, dass andere Tätigkeiten, die für die Entwicklung des Gehirns massiv wichtig sind, nicht genügend trainiert werden, dazu gehört es sich zu bewegen, dazu gehört mit anderen Menschen in einem Raum zu kommunizieren, mit den sogenannten Peers sich zu unterhalten, auch zu streiten, die kennenzulernen, einzuschätzen, wie die denken, wie die fühlen, das was man als Theory of Mind und als Empathie bezeichnet.

Sprecher:

Nicht die digitalen Medien verändern das Gehirn, sagt Korte, sondern das, was die Jugendlichen NICHT machen, wenn sie permanent online sind.

O-Ton 29 Prof. Dr. Martin Korte:

Was dann die negativen Effekte zur Folge hat. Dazu gehört auch die Sprachkompetenz. Man sieht auch in den PISA-Studien, dass das Lesevermögen und das Verständnis von Sprache nachlässt. Auch dies kommt durch eben das intensive Schauen von Videos und von digitalen Medien.

Sprecher:

Auch ist der Lesemodus auf digitalen Endgeräten ein anderer, als wenn man ein Buch liest.

O-Ton 30 Prof. Dr. Martin Korte:

Wenn man im Internet etwas liest, hat man eine oberflächlichere Art des Lesens. Man liest schneller, man sucht nach Stichworten. [Man liest nicht die Konnotationen und die feinen Formulierungen, sondern es ist eher so ein schlaglichtartiger Blick] und dann gehen die Gedanken schon weiter. Das hängt eben damit zusammen, dass man meist mit diesen Geräten etwas schnell nachschlagen möchte, ein paar Fakten, ein paar Umstände. Und diese Art des Lesens wirkt sich aber auch auf das Lesen von längeren Texten auf digitalen Endgeräten aus, weil das Gehirn hier habituiert auf eben das schnelle Lesen.

Sprecher:

Kurzes Zwischenfazit also: Eine stundenlange, intensive Social Media-Nutzung kann sich negativ auf die Psyche von Kindern und Jugendlichen auswirken. Nicht bei allen, aber bei denjenigen, die dafür empfänglich sind. Und: Ausdauernde Nutzung führt dazu, dass wir wichtige, andere Dinge unterlassen, die aber für unsere Gehirnentwicklung wichtig sind. Außerdem verleitet Social Media zum Multitasking: Hausaufgaben plus Smartphone, Gespräche mit der Freundin plus Blick aufs Handy. Damit aber kommt unser Gehirn generell nicht gut klar.

Musikakzent**O-Ton 31 Lena:**

Ich lese eher die Bücher, die mich wirklich interessieren. Und die anderen - dann hör ich mir das Hörspiel dazu an. Oder lese die Hälfte oder so. Oder gucke mir dann die Playmobil-Version davon an.

Sprecher:

Etwa „Macbeth To Go. Shakespeare in 11 Minuten“ auf YouTube. Außerdem nutzt die 17-jährige Lena zu Hause Erklärvideos, zum Beispiel für Mathe. Und eine Vokabel-App. Ihre Freundin Emilia erzählt:

O-Ton 32 Emilia:

Also wir dürfen unser Handy in der Schule nicht benutzen. Auch nicht in der Oberstufe. Wir dürfen es im Unterricht benutzen, wenn die Lehrer es uns erlauben. Aber sonst nicht.

O-Ton 33 Prof. Dr. Martin Korte:

An einer Schule, an der ich selber auch einen Sohn habe, da ist es jetzt so entschieden worden, dass man tatsächlich in der Schulkonferenz darüber abgestimmt hat, dass die Handys von der fünften bis zehnten Klasse eben nicht genutzt werden dürfen. Und die Gesamtschulkonferenz aus Lehrern, Eltern und Schülern hat sich mit großer Mehrheit dafür ausgesprochen. Und dann hat so ein System auch eine Chance, dass es umgesetzt wird.

Sprecher:

Weil alle es GEMEINSAM beschlossen haben, argumentiert Neurobiologe Korte. Er hebt die Bedeutung Smartphone-freier Schulpausen hervor:

O-Ton 34 Prof. Dr. Martin Korte:

Zumal die Nutzung anstrengend ist, weil die Fokussierung auf den Nahbereich dieser kleinen Bildschirme anstrengend für die Augen, für das Gehirn. Für die Nackenmuskeln. Das heißt, die Kinder und Jugendlichen, die in der Pause ihr Smartphone nutzen, kommen aus der Pause müder zurück, als sie reingegangen sind. Das ist nicht die Idee von Pause.

Sprecher:

Hessen und Bremen haben zum Schuljahresbeginn 2025 ein Verbot für den privaten Gebrauch von Smartphones in der Grund- und den weiterführenden Schulen erlassen (3). Andere Bundesländer wie etwa Schleswig-Holstein haben ihre Schulen dazu verpflichtet, entsprechende Regelungen selbstständig zu treffen. Ähnliches gilt auch für Baden-Württemberg. Und wieder andere Bundesländer machen gar keine Vorgaben. Was aber nicht heißt, dass die einzelnen Schulen nicht längst schon Regelungen getroffen haben. Wie etwa an Lenas und Emilias Schulen in Berlin. Ob die Smartphone-Verbote wirklich ihr Ziel erreichen, ist allerdings wissenschaftlich nicht belegt, sagt die Psychologin Isabel Brandhorst.

O-Ton 35 Dr. Isabel Brandhorst:

Weil momentan gibt es keine Hinweise darauf, dass die psychische Gesundheit von Kindern durch ein Smartphone-Verbot an Schulen verbessert werden kann. Zum Mobbing gibt es heterogene Befunde. Es gibt Studien, die zeigen, dass sich Mobbing verstärkt. Andere Studien, dass sich Mobbing reduziert. Es gibt Beschreibungen, dass sich Klassenklima und Aufmerksamkeit verbessern, aber keine objektiven Messungen dazu. Also, wenn man sich zum Beispiel wünscht, dass mehr Bewegung und Interaktion auf dem Schulhof in den Pausen stattfindet. Dann kann ich das unter Umständen auch durch andere Maßnahmen erreichen, nämlich durch mehr Bewegungsangebote.

Sprecher:

Neurobiologe Martin Korte gibt zu bedenken:

O-Ton 36 Prof. Dr. Martin Korte:

Wo man aufpassen muss, ist, wenn der Schulraum geschützt ist und die Zeit der Smartphone-Nutzung dann in der Zeit außerhalb der Schule intensiviert wird, damit die Kinder und Jugendliche dann immer noch auf ihre 7-Stunden-Nutzungszeit kommen, hat man nicht viel gewonnen. Das heißt, all diese Maßnahmen müssen einhergehen, auch mit einer Weiter- und Fortbildung der Eltern, des Elternhauses.

Musikakzent**O-Ton 37 Lena:**

Ich habe auch eine Begrenzung. Ich habe auch eine Stunde Social Media am Tag. Und eine Stunde Spiele. Und dann, wenn ich irgendwas wie Schule machen muss, muss ich halt Anfragen stellen

Sprecher:

Dann können Lenas Eltern online die Bildschirmzeit ihrer Tochter verlängern. Bei Emilia ist die Sperre so eingestellt, dass sie eine Stunde pro Tag Instagram nutzen darf. Und Apps kann sie nur mit Erlaubnis ihrer Eltern herunterladen.

O-Ton 38 Emilia:

Ich glaube ich würde mal sogar selbst versuchen Limits zu setzen, weil die Algorithmen sind ja so gebaut, dass man möglichst lange auf der Plattform bleibt. Dann ist es auch so, dann wird man schon länger Bildschirmzeit haben.

Sprecher: Um Kinder und Jugendliche zu schützen, könnte ein Social-Media-Verbot bis zum Alter von 16 hilfreich sein, findet Elija. Obwohl er selbst schon mit 12 auf allen Plattformen unterwegs war.

O-Ton 39 Elija:

Das war nicht so extrem mit diesen Sexualisierungen, mit diesen, einfach diese Aggressivität oder dieses ganze Scheinwellen zeigen, dass man so viel Geld hat, dass man so viel erreicht hat. Da ist auch, sag ich mal, eine falsche Realität wird den Kindern präsentiert, dass sie denken, dass die in so einem jungen Alter schon so viel erreichen müssen, obwohl die noch ganz normal Kind sein sollten. Und 16 oder 18 finde ich schon richtig, obwohl ich es natürlich anders erlebt habe.

Atmo 03: (TikTok-Video): Schnelle weibliche Stimme... NikotheC: Hey, ich bin Lehrer und ich kann euch genau erklären, warum manchmal über 100 Euro für einen Taschenrechner in der Schule ausgeben muss, obwohl man sein Smartphone eigentlich immer dabei hat...

Sprecher:

„Niko the C“ oder – wie er im echten Leben heißt – Niko Kappe ist TikToker. (4) Aber auch Lehrer an einer Berliner Grundschule. Zum Gespräch mit Das Wissen kommt er in den Park um die Ecke. Kappes Kinder sind 16 und 18 Jahre alt.

O-Ton 40 Niko Kappe, TikToker, Lehrer an Berliner Grundschule, Journalist, Autor, Moderator, Influencer:

Die haben beide tatsächlich mit 12 Jahren ihr erstes Smartphone bekommen, eigenständig. Vorher hatten wir ein Tablet zu Hause, man hat es natürlich gemeinsam geübt und das ist das, was ich auch Eltern ans Herz lege, das erste Smartphone erst dann, wenn man lesen kann, denn Lesekompetenz ist ganz wichtig, das heißt 10, 12, da früher auf keinen Fall, Social Media ist das gleiche. Und das mit den Kindern zusammen machen und zusammen erarbeiten, weil viele Eltern tatsächlich auch noch nicht so viel wissen und da viel Nachholbedarf haben.

Sprecher:

Niko Kappes TikTok-Videos drehen sich um Themen wie Schule oder Politik. Zwar ist die private Smartphone-Nutzung auch an seiner Grundschule verboten. Im Unterricht setzt Kappe aber durchaus digitale Medien ein.

O-Ton 41 Niko Kappe:

Wir schauen natürlich gerne auch mal ein Lernvideo und gerade bei den modernen Social Media-Plattformen sind die ja sehr kurz, die Lernvideos, das kann man auf jeden Fall immer machen.

Sprecher:

Kappe ist auch ehrenamtlicher Pate bei „Digital School Story“, einem gemeinnützigen Bildungs-Startup, das sich zum Ziel gesetzt hat, Social Media fürs Lernen zu nutzen. Dabei produzieren Schülerinnen und Schüler in Gruppen selbst kurze Clips ala TikTok.

O-Ton 42 Niko Kappe:

Das sind Kompetenzen, die wir in der Zukunft brauchen, also kooperativ zusammenarbeiten, kritisches Denken, diese ganzen Geschichten, die bisher zu kurz kommen. Wir drehen Videos zu allen möglichen Themen, man muss sich kurz fassen, es muss inhaltlich stimmen, es muss gleichzeitig spannend sein. Und das gehört natürlich dann auch in die Schule.

Sprecher:

Von generellen Verboten wie „Social Media ab 16 Jahren“, hält der Grundschullehrer und TikToker nichts. Auch wenn Politiker und Politikerinnen Land auf, Land ab nicht müde werden, dies zu fordern. „Wir leben in der Digitalität“, sagt der 40-Jährige.

O-Ton 43 Niko Kappe:

Wir organisieren alle damit unser Leben als Erwachsene und darauf müssen wir Kinder vorbereiten und damit können wir es denen nicht wegnehmen, sondern wir müssen ganz klare Regeln schaffen. Damit sie damit lernen umzugehen. Und grundsätzlich muss ich sagen, also Kinder lernen nicht durch Verbote, sondern ausschließlich durch Erfahrungen und deswegen können Totalverbote auf keinen Fall der richtige Weg sein.

Sprecher:

Kappe zweifelt auch an der praktischen Umsetzbarkeit eines generellen Social Media-Verbots:

O-Ton 44 Niko Kappe:

Bis jetzt schaffen wir es in Deutschland nicht mal, härteste Pornografie altersgerecht zu schützen. Da kann jeder drauf zugreifen. Ich möchte gerne mal wissen, wie sie das überhaupt vorstellen, wie das umgesetzt werden soll. Technisch, rechtlich wäre es auch ein Problem. Kinder haben Recht auf Medienzugang. Da müssten wir diskutieren. Gehört Social Media dazu? In gewisser Weise sicher.

Sprecher:

Kinder haben ein Recht auf digitale Teilhabe, betont auch der Deutsche Kinderschutzbund. Er lehnt Pauschalverbote ebenfalls ab. Nun soll eine von Bundesbildungsministerin Karin Prien ins Leben gerufene Experten-Kommission Vorschläge für einen effektiven Kinder- und Jugendmedienschutz im Netz entwickeln. Zuvor hatte bereits die Nationale Akademie

der Wissenschaften Leopoldina Handlungsempfehlungen **(5)** veröffentlicht. Ralph Hertwig ist Direktor am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin und Mitautor der Empfehlungen:

O-Ton 45 Prof. Dr. Ralph Herwig, Direktor am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin:

Das Thema von Altersbegrenzung bei sozialen Medien steht unter dem Stichwort Schutz. Aber neben dem Schutz ganz wichtig: Wir müssen Kinder ja auch, Kinder und Jugendliche, uns selbst auch, befähigen mit sozialen Medien umzugehen

Sprecher:

Aus Schutz-Gründen schlägt die Leopoldina für Kinder bis 12 Jahre ein Social Media-Verbot vor. Das entspricht dem empfohlenen Mindestalter vieler Plattformen. Zwischen 13 und 16 Jahren dann eine altersangemessene Nutzung - quasi zum Üben. Für die Plattformen bedeutet das: Sie müssten sicherstellen, dass Funktionen, die etwa einen suchartigen Konsum fördern, für diese Altersgruppe nicht mehr angeboten werden.

O-Ton 46 Prof. Dr. Ralph Herwig:

Push-Nachrichten, die uns ständig daran erinnern, jetzt sollte man dieses oder jenes tun, oder dieses Endlos-Scrolling, oder das automatische Weiterführen von dem nächsten Video. Das heißt, das Video kommt zu Ende und jetzt kommt schon das nächste Video. Das sind alles Dinge, die eigentlich dazu ganz schwierig machen, zu sagen, stopp, jetzt höre ich auf, ich will jetzt nicht mehr.

Sprecher:

Ab 17 dann gäbe es die komplette Freigabe. Bleibt die Frage: Lassen sich Plattformen wie TikTok oder Instagram dazu bewegen? Ein Verbot für unter 13-Jährige hält Hertwig für unproblematisch.

O-Ton 47 Prof. Dr. Ralph Herwig:

Darauf haben sie eigentlich keine Gegenargumente, weil das ist das empfohlene Mindestalter. Sehr viel interessanter und schwieriger wird sicher die Diskussion zu dem, was wir altersgerechte soziale Medien zwischen 13 und 17 genannt haben. Was ich aber dazu sagen würde und das bedeutet, ja, es bedeutet, dass die deutsche Regierung an Brüssel herantritt und Brüssel muss an die Plattformen herantreten.

Sprecher:

Auch wenn die vielen Verbots-Rufe hierzulande das zu suggerieren scheinen: Nationales Recht greift nicht. Die Regulierungen der Online-Plattformen fallen unter den Europäischen Rechtsrahmen, Stichwort: „Digital Services Act“. Die EU-Kommission hat im Frühjahr 2026 eine App zur Altersverifizierung in Aussicht gestellt. Und eine Experten-Kommission eingesetzt, die ein europaweites Mindestalter für Soziale Netzwerke prüfen soll. Auch die von Bundesbildungsministerin Prien eingesetzte Kommission hat eine erste „Bestandsaufnahme“ **(6)** vorgelegt und dabei betont, dass ein Social Media-Verbot allein zu kurz greife. Bildungsforscher Hertwig hofft auf eine zeitnahe Lösung. Und betont den zweiten Teil der Leopoldina-Empfehlungen – das Fördern:

O-Ton 48 Prof. Dr. Ralph Herwig:

Was wir gleichfalls empfohlen haben, waren massive Bildungsanstrengungen, eigentlich angefangen von der Kita bis in die Schule, bis tatsächlich gesamtgesellschaftliche Bildungsbemühungen – uns auch zu informieren über die potenziellen Risiken, aber auch die Nutzen von sozialen Medien, aber und das mindestens genauso wichtig, uns auch praktische Kompetenzen zu geben, mit sozialen Medien klarzukommen und damit auch reflektiert und souverän umzugehen.

Sprecher:

Social Media können die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen beeinträchtigen und ihrer Entwicklung schaden. Deshalb braucht es strengere Regulierungen. Verboten und Verdammen aber ist nicht der richtige Weg. Vielmehr müssen die Plattform-Betreiber in die Verantwortung genommen werden, damit sie den Kinder- und Jugendschutz ernst nehmen. Das kann nicht allein Aufgabe der Eltern oder der Schule sein. Doch auch die Gesellschaft als Ganzes ist gefragt, sich besser zu informieren – über Gefahren aber auch Chancen, die die Digitalisierung unweigerlich mit sich bringt.

Abspann Das Wissen über Musik:**Sprecher:**

TikTok Brain und Doomscrolling – Wie Social Media Jugendlichen schaden. Von Anja Schrum. Sprecher: Heiko Raulin. Redaktion: Vera Kern. Regie: Andrea Leclerque. Ein aktualisierter Beitrag aus dem Jahr 2025.

* * * * *

Zum Nach- und Weiterlesen:

(1) Jim-Studie 2025:

<https://www.lfk.de/forschung/mediennutzungsstudien/jim-studie-2025>

(2) Martin Korte: „Frisch im Kopf – Wie wir uns aus der digitalen Reizüberflutung befreien“

DVA, 2023

(3) Orientierungspapier „Smartphone-Nutzung an Schulen“

<https://www.forumbd.de/wp-content/uploads/2025/07/Smartphone-Nutzung-an-Schulen.pdf>

(4) Niko Kappe: „Generation Tiktok – Keine Angst vor Social Media und KI – Wie wir unsere Kinder in die digitale Zukunft begleiten. Goldegg, 2025

(5) Akademie der Wissenschaften Leopoldina: „Soziale Medien und die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen“.

[https:](https://www.leopoldina.org/fileadmin/redaktion/Publikationen/Diskussionen/2025_Diskussionspapier_Soziale_Medien.pdf)

[//www.leopoldina.org/fileadmin/redaktion/Publikationen/Diskussionen/2025_Diskussionspapier_Soziale_Medien.pdf](https://www.leopoldina.org/fileadmin/redaktion/Publikationen/Diskussionen/2025_Diskussionspapier_Soziale_Medien.pdf)