



Von „nein, danke“ bis „ja, bitte“: Das denken Jugendliche über ein Social-Media-Verbot

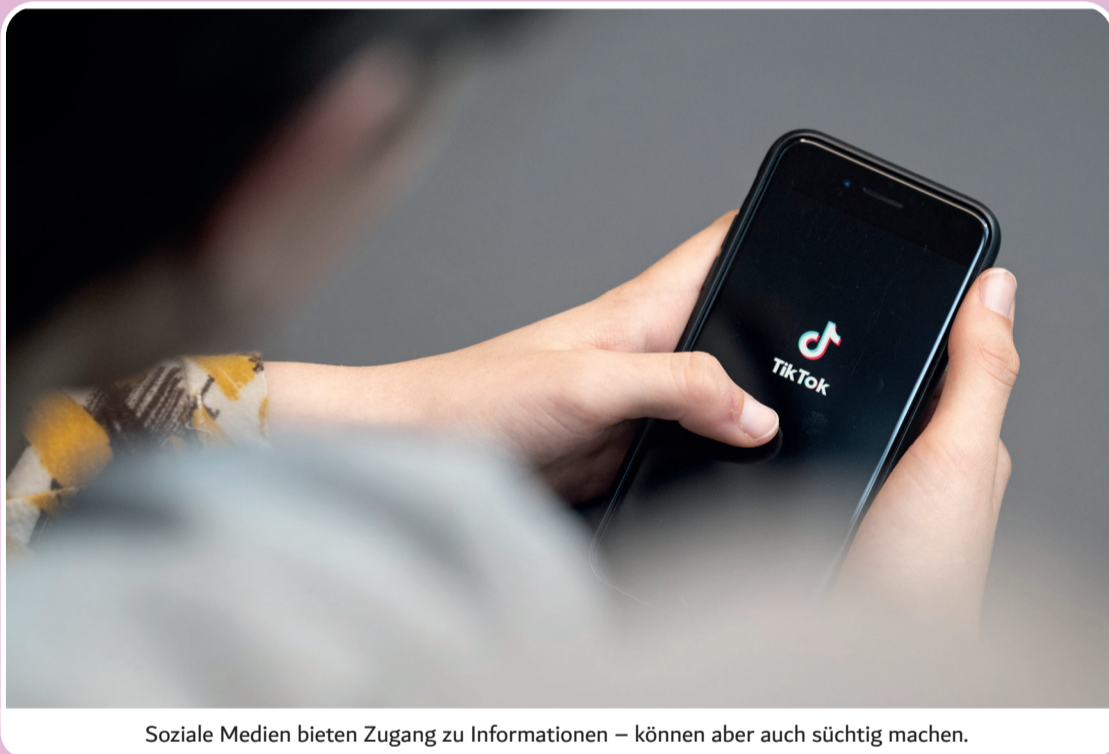
Die deutsche Regierung diskutiert über eine Altersbeschränkung für soziale Medien – trotz rechtlicher Hürden. Yenz-Autorin Hanna-Maria Lang hat mit denen gesprochen, die es betrifft: junge Menschen. Was denken sie über ein Social-Media-Verbot?

Altersbeschränkung in unseren Nachbarländern

Am 31. März hat der französische Senat ein Social-Media-Verbot für Jugendliche verabschiedet. Eine Woche zuvor beschloss der Ministerrat in Österreich eine ähnliche Altersbeschränkung für soziale Medien. Der Trend ist klar: Immer mehr Länder der Europäischen Union wollen die Handynutzung junger Menschen eingrenzen.

Das sind die Gründe für eine Einschränkung

Die Gründe für ein Verbot sind vielseitig. Dazu zählen undurchsichtige Algorithmen, die Gefahr der Vereinsamung und das Suchtpotenzial sozialer Medien. Allein in Deutschland weisen mehr als 1,4 Millionen Zehn- bis 17-Jährige ein problematisches Nutzungsmuster auf. Das zeigte die Mediensucht-Studie 2026 der DAK. Die Sucht leitet sich vor allem vom Belohnungssystem des Gehirns ab. Bei jedem Klick wird das „Glückshormon“ Dopamin ausgeschüttet. Das Gehirn lernt: Je mehr Scrollen, desto mehr Glücksgefühle. Gerade bei jungen Menschen kann sich diese Abhängigkeit von Social Media dauerhaft im Gehirn verankern.



Soziale Medien bieten Zugang zu Informationen – können aber auch süchtig machen.

Verbotspläne der Bundesregierung

Deswegen diskutiert auch die deutsche Regierungskoalition über ein Verbot von Plattformen wie TikTok und Instagram. In einem Impulspapier der SPD heißt es: „Soziale Medien haben unsere Demokratie tiefgreifend verändert. (...) Was als sozialer Austausch begann, ist heute vielfach ein durchoptimierter Aufmerksamkeitsmarkt.“ Unter anderem deshalb solle das Nutzen sozialer Medien eingeschränkt werden. Die Sozialdemokraten planen eine abgestufte Regelung: Kindern bis 14 Jahren soll Social Media vollständig verboten sein. Jugendliche bis 16 Jahre können eine Jugendversion der Plattformen nutzen. Diese ist ohne Algorithmus, der bestimmte Inhalte verstärken kann. Der Union fehlt es unterdessen an einer klaren Linie. Während sich die CDU auf ihrem Parteitag im Februar für eine Altersbeschränkung aussprach, sträubt sich die CSU unter Bayerns Ministerpräsident Markus Söder. Der äußerte sich vergangenes Jahr gegenüber der ARD gegen ein mögliches Verbot. Es sei „Quatsch“ und „realitätsfremd“.

So reagieren junge Leute aus Vaihingen



Auch die Mitglieder des Vaihinger Jugendgemeinderats (JGR) sind sich uneins: Lias Walker ist Sprecher des jungen Gremiums. Der 20-Jährige hält eine Altersbeschränkung sozialer Medien für wenig sinnvoll. „Es hilft nichts, Sachen zu verbieten“, sagt er, „junge Menschen werden trotzdem Wege finden, Instagram & Co. zu benutzen.“ Social Media sei gerade für Jugendliche extrem wichtig, auch um sich weiterzubilden. „Ich weiß nicht, wann ich das letzte Mal Tagesschau geguckt habe“, erzählt der Kleinglattbacher. Statt eines Verbots wünscht sich Lias mehr Verantwortung von den Jugendlichen und ihren Eltern: „Wir sollten uns selbst die Frage stellen, ob wir so lange am Handy sein wollen.“ Zudem könne sich Lias eine jugendfreie Version der Plattformen vorstellen – mit inhaltlichen Einschränkungen.



Leah Henkel, ebenfalls Mitglied des JGR, steht sozialen Medien kritischer gegenüber. „Ich hätte mir mit 13 Jahren ein Leben ohne Social Media gewünscht“, berichtet die Abiturientin. In ihrer handyfreien Kindheit sei das Leben freier und unbeschwerter gewesen. Leahs Freundeskreis sehe das ähnlich: Alle sind sich laut Leah einig, dass ein Social-Media-Verbot eine „gute Sache“ ist.

Die 18-Jährige sieht die größte Gefahr im Suchtpotenzial sozialer Medien. Zudem beobachte sie in ihrem Umkreis, wie sich junge Nutzer durch Partei-Content politisch radikalisieren. Gerade links- und rechtsaußen Parteien polarisieren auf Social Media: Laut der Universität Potsdam profitierten während der Bundestagswahl 2025 vor allem die AfD und die Linke von den Algorithmen sozialer Medien.

Was für Lias Walker zu viel ist, reicht Max Lischek nicht aus. „Für mich geht das geplante Social-Media-Verbot nicht weit genug“, sagt der Zahnmedizin-Student. Er hält den freien Zugang zu sozialen Medien ab 16 für zu früh. Denn zu diesem Zeitpunkt würden Jugendliche noch mitten in ihrer kognitiven Entwicklung stecken. „Ihr Belohnungssystem wird durch digitale Inhalte ständig angeregt. Dadurch sind Jugendliche nicht mehr in der Lage, sich länger zu konzentrieren“, erzählt Max. Er selbst hatte früher weder Instagram noch TikTok: „Das hat mir gutgetan.“ Deswegen fordert der Vaihinger eine Altersbeschränkung bis 21 Jahre.



Rechtliche Hürden für Umsetzung des Social-Media-Verbots

Doch ein Gutachten des Wissenschaftlichen Dienstes im Bundestag verweist auf Hürden für das Social-Media-Verbot. Denn laut EU-Recht darf Deutschland als Einzelstaat keine Plattformen reglementieren. Stattdessen sieht dieses vor, dass die EU-Mitgliedsstaaten eine gemeinsame Lösung finden. Zudem heißt es im deutschen Grundgesetz, dass die Erziehung und somit auch der Medienkonsum von Kindern das natürliche Recht der Eltern ist. Der Staat darf nur in Ausnahmefällen in die Erziehung eingreifen. Uneinigkeit zwischen den Regierungsparteien und rechtliche Grenzen könnten folglich eine Altersbeschränkung in Deutschland erschweren.

