

# Altersgrenzen für Social Media? Perspektive aus der schulpädagogischen Praxis

Silke Müller

## „Alle in der Klasse haben ein Handy, nur ich nicht!“

Kennen wir nicht alle Diskussionen, in denen es um das erste eigene Smartphone geht, begleitet von Fragen wie „Mama, kann ich auf TikTok sein?“, „Papa, alle sind doch bei Snapchat!“? Immer wieder werden von Erziehenden Fragen nach dem richtigen Alter für die Nutzung von Smartphones und sozialer Medien gestellt. Hier lohnt sich ein Blick hinter die Kulissen, denn letztlich geht es um deutlich mehr als nur das technische Gerät „Handy“. Wenn man nur damit telefonieren oder SMS-Nachrichten schreiben könnte, dann wäre die Problematik wohl nahezu bedeutungslos.

## Das Dilemma der Smartphone-Nutzung in der Schule

Worum geht es wirklich? Nicht nur in den Schulen, sondern auch in der zivilgesellschaftlichen und politischen Debatte scheint das Thema Handy und Social Media voll entbrannt zu sein. Fachartikel, Medien, Themenabende, wissenschaftliche Erhebungen und private Diskussionen beschäftigen sich mit der Frage nach dem Einfluss von Social Media auf junge Menschen – und genau hier liegt der eigentliche Kern des Themas: Ein Smartphone bietet Kindern und Jugendlichen oft einen unbeschränkten Zugang zu Inhalten im Netz und zu Social-Media-Plattformen wie TikTok, Snapchat, Instagram und Co. Auch Online-Games sollte man zu sozialen Netzwerken zählen, da sie in der Regel die Möglichkeit bieten, mit unbekannten Mitspielenden über einen Messenger- oder Chatbereich in den Austausch zu treten.

## Medienkompetenz versus Verbote: Ein falscher Gegensatz

Bei den Fragen nach dem Einfluss und der Nutzung der sozialen Netzwerke keimt zumindest in mir immer wieder das Gefühl auf, dass sich zwei Lager gegenüberstehen: „Team Medienkompetenz“ gegen „Team Verbote“. Genau hier machen wir aus meiner Sicht einen Fehler: Warum spielen wir beides gegeneinander aus? Natürlich braucht es eine erhebliche Kehrtwende in der Bedeutung des Medienkompetenzaufbaus. Viel zu lange war dies nur ein Randgebiet der Pädagogik, was zu einem fatalen IST-Zustand in der derzeitigen Medienkompetenzvermittlung in Schulen geführt hat. Es lässt sich leicht konstatieren, dass Schule verantwortlich für den Aufbau von Medienkompetenz ist, zudem einen kompetenten Umgang mit sozialen Netzwerken schult und dass sie zu eigenverantwortlicher Gefahrenabwehr, kritischem Einschätzen von Desinformationen und einen Umgang mit Deepfakes und Cybermobbing befähigt. Aber machen wir es uns hier nicht zu leicht? Selbst in der Lehramtsausbildung findet Medienpädagogik noch immer nur eine Randbedeutung. Dabei müsste Medienpädagogik gerade im Zeitalter von Künstlicher Intelligenz (KI) als Hauptfach von allen Studierenden belegt werden, unterrichtet nicht nur von Lehrenden, sondern ebenfalls durch Fachkräfte aus der IT.

Den Kindern also letztlich als Konsequenz diese große Eigenverantwortung aufzuerlegen und jegliche Art von Verbots- und Regulierungsdiskussionen zu negieren, halte ich für verantwortungslos.

## **Der dringende Handlungsbedarf im Bildungssektor**

Im Schulsystem, das in seiner Form einer charman-ten Ruinenverwaltung gleicht, stellt sich die Proble-matik nicht anders dar. Schule ist nach wie vor ein verlässlicher Schutzraum für Schülerinnen und Schüler. In seiner jetzigen Form, die in Grundzügen seit mehr als 200 Jahren unverändert geblieben ist, hält das System den Herausforderungen der Gegen-wart und Zukunft aber nicht mehr stand. Die The-menvielfalt ist angesichts einer schwierigen gesell-schaftlichen Entwicklung, die im Schatten von Demokratieverlust, Wirtschafts- und Klimakrise, aber auch der digitalen Transformation steht, nicht mehr zu bewältigen. Sicher bemühen sich alle Kul-tusministerien um Richtlinien im Umgang mit KI und darum, gute Fortbildungen für Lehrkräfte anzu-bieten. Der Alltag in Klassenzimmern zeigt jedoch, dass auch die Bereitschaft von Lehrkräften, Medien-kompetenzerziehung zu einer der Hauptaufgaben im eigenen Unterricht zu machen, oft eingeschränkt ist und die Notwendigkeit hierfür noch immer nicht ausreichend fokussiert wird.

### **Die dunklen Seiten der digitalen Welt: Gefahren für unsere Kinder**

Gleichzeitig lässt sich dieses fehlende Bewusstsein für die Notwendigkeit, der Auseinandersetzung mit Medien wie sozialen Netzwerken und KI sowie Kenntnisse zu potenziellen Gefahren, auch auf die gesamte Gesellschaft übertragen. Auch Eltern, Groß-eltern und Ausbildungsbetriebe sind gefragt, denn Medienkompetenzerziehung allein in der Schule wäre ohnehin nicht ausreichend. Es braucht hier Allianzen von allen Seiten.

Der Staat hat darüber hinaus eine Fürsorgepflicht für Kinder und Jugendliche. Angesichts der erschre-ckenden Entwicklungen des Einflusses von Social Media auf die Heranwachsenden sowie auf politi-sche Entscheidungsprozesse und gesellschaftliche Herausforderungen muss hier ein Eingreifen zur Absicherung der Kinder und Jugendlichen erwartet werden können. Aktuelle Studienergebnisse aus 2024 sprechen hier eine deutliche Sprache: Laut dem Schulbarometer der Bosch Stiftung zeigt bereits jedes fünfte Kind im Alter zwischen acht und 17 Jah-ren psychische Auffälligkeiten. Die Copsy-Studie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) belegt für Kinder zwischen sieben und 17 Jahren ebenfalls alarmierende Entwicklungen: 21 % fühlen sich einsam, ebenso viele berichten von einer allgemein geminderten Lebensqualität. 30 % dieser

Kinder geben an, regelmäßig belastende Inhalte über soziale Medien zu sehen, und 20 % fühlen sich durch Ausgrenzung und Abwertung in digitalen Räumen stark belastet.

Besonders eindrucksvoll zeigen sich die Schat-tenseiten der Onlinewelt in der JIM-Studie (Jugend, Information, Medien) für 12- bis 19-Jährige: 58 % be-gegnet dort Fake News, 51 % erleben beleidigende Kommentare, 42 % werden mit radikalen politischen Ansichten konfrontiert, 40 % stoßen auf Verschwö-rungstheorien, 39 % berichten von Hassbotschaften, 23 % kommen in Kontakt mit pornografischen In-halten, und ganze 30 % geben an, sexuelle Belästi-gung erfahren zu haben. Gleichzeitig zeigt die aktu-elle Postbank Jugend-Digitalstudie 2024, dass Jugendliche inzwischen durchschnittlich über 71 Stunden pro Woche online sind – Tendenz steigend. Das sind zehn Stunden täglich – ein Arbeitstag im Netz!

Die neuesten Ergebnisse der DAK-Mediensucht-Studie 2024 zeichnen ein alarmierendes Bild: In Deutschland zeigen 1,3 Millionen Kinder ein medi-enabhängiges Verhalten. Das sind keine Randphäno-mene mehr – das ist ein gesamtgesellschaftlicher Handlungsauftrag. Gleichzeitig offenbart die ICILS-Studie, die den digitalen Bildungsstand von Acht-klässlerinnen und -klässlern untersucht, ein weiteres Dilemma: 40 % der Jugendlichen beherrschen nur rudimentäre digitale Fertigkeiten – sie können „wischen“, aber nicht kompetent mit digitalen Tools umgehen, geschweige denn Informationen kritisch bewerten oder produktiv arbeiten.

### **Schutzmaßnahmen für eine sichere digitale Zukunft**

Unsere Kinder wachsen mitten im Digitalzeitalter auf – aber oft ohne ausreichend Wissen, ohne Schutz und ohne innere Stabilität. Medienkompetenz ist deshalb kein „nice to have“ – sie ist in einer Demo-kratie überlebenswichtig. Und sie muss verankert werden – in Schule, Familie und Gesellschaft.

Blickt man auch auf die Zahlen der 2025 aktuell vorgestellten Cornelsen Schulleitungsstudie, so sieht man, dass auch Schulleitungen hier eine klare Positi-on zu Digitalkompetenzen und der mentalen Ge-sundheit ihrer Schülerschaft, die sicher auch mit den Auswirkungen der Einflüsse durch soziale Netz-werke zusammenhängt, vertreten: Ein besonders besorgniserregendes Ergebnis der neuesten Erhe-bungen zeigt, dass 96 % der Schulleitungen mehr multiprofessionelle Unterstützung fordern, um den

wachsenden psychischen Problemen und Erkrankungen bei Schülerinnen und Schülern besser begegnen zu können. Das Fehlen von Lehrkräften, das in nahezu jeder zweiten Schule spürbar ist, stellt dabei den größten Stressfaktor dar. Doch auch die Gesundheit von Lehrkräften und Schülerinnen und Schülern rückt zunehmend in den Fokus und hat sich zum zweitgrößten Belastungsfaktor entwickelt.

Zudem sehen viele Schulleitungen die Notwendigkeit, das digitale Potenzial stärker zu nutzen. Zwei Drittel der Schulleitungen (66 %) betrachten den Einsatz von KI als Selbstverständlichkeit für die Schulen der Zukunft, auch wenn derzeit lediglich 3 % der Schulen KI-Technologien in den Unterricht integriert haben. Dabei wird ein klarer Zusammenhang zwischen der verstärkten Nutzung digitaler Hilfsmittel und einem erfolgreichen Lernerfolg gesehen: 78 % der Schulleitungen betonen die Wichtigkeit, stärker auf die Heterogenität der Schülerschaft einzugehen, um den unterschiedlichen Lernbedürfnissen gerecht zu werden und eine individuelle Förderung zu ermöglichen.

Die Anforderungen an Schulen haben sich enorm gewandelt. Digitale Innovationen mit professioneller Unterstützung und gezielten Maßnahmen für die psychische Gesundheit sind notwendiger denn je, um die Schulen zukunftsfähig zu machen. Es zeigt sich insgesamt, dass wir in allen Bereichen der Politik, Pädagogik und Gesellschaft viel zu lange nicht adäquat auf diese Entwicklung reagiert haben, die uns allen große Sorgen bereiten sollte.

Aus meiner Sicht kann eine Erfolgsformel für einen fundierten Schutz unserer Kinder und Jugendlichen im „Haifischbecken der sozialen Netzwerke“ nur lauten: Medienkompetenzaufbau + Verbote und Regulierungen = Grundlagenschutz. Kinder sind durch einen uneingeschränkten Zugang zum digitalen Raum stetig Gefahren ausgesetzt. Traumatisierende, pornografische und gewaltverherrlichende sowie rassistische Inhalte sind dabei ebenso Alltag wie Terror, Cybergrooming durch pädokriminelle Menschen, ein gefährlicher Einfluss toxischer Schönheitsideale, Cybermobbing und Co. Wer hier noch ernsthaft gegen Regulierungen und Verbote spricht, die ergänzend zu einem schnelleren, notwendigen Medienkompetenzaufbau diskutiert werden,kennt nicht nur die Brisanz der Gefahren, sondern verhöhnt auch alle Opfer, die unter eben jenen Gefahren in sozialen Netzwerken leiden. Ja, auch technische Einstellungen am Smartphone sind richtig und notwendig. Sie sind aber auch leicht zu unterwandern. Beispielsweise spielen Kinder oft täglich wiederkehrend unerlaubte Apps auf ihren Smartphones

und löschen sie anschließend sofort, damit sie den Eltern in der Chronologie nicht angezeigt werden.

Angesichts der alarmierenden Studienergebnisse und der wachsenden Belastungen, denen Kinder und Jugendliche in der digitalen Welt ausgesetzt sind, wird zusammenfassend eine klare Forderung deutlich: Es braucht Schutzmaßnahmen, die eine sichere und verantwortungsbewusste Nutzung von Smartphones und sozialen Netzwerken ermöglichen. Eine zentrale Maßnahme sollte die Einführung von gesetzlichen Altersgrenzen für die Nutzung von Social Media sein, die Eltern eine klare Orientierung bietet und als verlässliche Richtlinie dient. Hier ist aus meiner Sicht nicht nur Deutschland, sondern auch das Europäische Parlament gefragt, um schlagkräftig gegen die Tech-Firmen hinter den Social-Media-Plattformen agieren zu können. Ob als Grenze 14 oder 16 richtig ist, muss sicher mit wissenschaftlicher Expertise entschieden werden. Aus meiner Sicht sehe ich aber, dass 12- und 13-jährige Kinder für die Schattenseiten im Internet nicht reif und resilient genug sind.

Auch die Einführung von Handyverböten in Pausen an Schulen ist wichtig. Diese Maßnahme würde nicht nur helfen, die soziale Interaktion der Jungen und Mädchen zu fördern, sondern auch die ständige Ablenkung durch digitale Geräte in einem ohnehin stressigen Schulalltag zu minimieren. Auch das ziehe ich mir nicht nur bildlich aus den Fingern: Im Fachartikel „Do we need a digital school uniform? Arguments for and against a smartphone ban in schools“ (2023) von Christian Montag und Jon D. Elhaib werden mehrere überzeugende Argumente für ein Smartphone-Verbot in Schulen genannt. Ein solches Verbot würde die Ablenkung der Heranwachsenden verringern und so zu besseren schulischen Leistungen führen. Es würde die körperliche Aktivität steigern, da sich die Schülerinnen und Schüler eher mit anderen Aktivitäten beschäftigen würden. Darüber hinaus könnte ein Verbot die sozialen Interaktionen verbessern, da mehr direkte Kommunikation unter den Schülerinnen und Schülern gefördert wird. Ein weiterer Effekt wäre die Reduktion von Cybermobbing, da Smartphones oft als Plattformen für solche Angriffe dienen. Zuletzt könnte das Fehlen von Smartphones die geistige Präsenz und Aufmerksamkeit der Schülerinnen und Schüler steigern.

Zudem sollte eine Altersgrenze für das erste Smartphone gesetzlich festgelegt werden, um den Übergang in die digitale Welt klar zu regeln und den Eltern auch hier eine Orientierung zu geben. Diese Regelungen könnten helfen, den Druck, den Kinder und Jugendliche durch den immer früheren Zugang

zu sozialen Netzwerken erfahren, einzudämmen. Ob das richtige Alter hier 12, 13 oder 14 Jahre ist, sollte ebenfalls basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen entschieden werden. Mindestens in der Grundschule halte ich es aber für grob fahrlässig, Kindern ein Smartphone zu geben.

Übrigens, sollten wir als Erwachsene wieder mehr eine Vorbildfunktion in der Nutzung digitaler Geräte übernehmen. Kinder sehen auch uns viel zu oft am Smartphone.

Die Kombination aus Verbots- und Regulierungsmaßnahmen sowie einer Medienkompetenzförderung in der Schule ist somit essenziell, um die Sicherheit der jungen Generation zu gewährleisten. Eltern und Schulen sorgen so gemeinsam dafür, dass Kinder nicht nur kompetent und neugierig im Umgang mit digitalen Medien werden, sondern auch vor den Gefahren der Onlinewelt geschützt sind. Der Staat ist hier ebenso gefordert, wie Lehrerinnen und Lehrer, Eltern, Unternehmen und die gesamte Zivilgesellschaft, eine aktive Rolle zu übernehmen, um den Heranwachsenden den nötigen Raum für eine gesunde digitale Entwicklung zu bieten – und das nicht nur in der Theorie, sondern durch klare, verbindliche Maßnahmen, die als gesellschaftlicher Konsens anerkannt werden.

## Zur Person

**Silke Müller** ist seit 2015 Schulleiterin der Waldschule Hatten im niedersächsischen Landkreis Oldenburg. Seit 2021 fungiert sie als erste Digitalbotschafterin Niedersachsens, ausgezeichnet vom Wirtschaftsministerium Niedersachsens. Weiterhin engagiert sich Müller als Keynote-Speakerin und Referentin für verschiedene Institutionen in den Bereichen Digitalisierung und digitale Ethik, zudem ist sie als erfolgreiche Buchautorin tätig.



Foto: © Carolin Windel

## Literatur

- Cornelsen Verlag (2025). Cornelsen Schulleitungsstudie 2025: Herausforderungen und Chancen der Schulleitungen in Deutschland. [Online] Verfügbar unter: <https://www.cornelsen.de> [Zugriff am: 11. April 2025].
- DAK-Gesundheit (2024). DAK-Mediensuchtstudie 2024: Medienabhängigkeit bei Kindern und Jugendlichen. [Online] Verfügbar unter: <https://www.dak.de> [Zugriff am: 11. April 2025].
- International Computer and Information Literacy Study (ICILS) (2024). ICILS 2024: Die digitale Kompetenz von Achtklässler:innen weltweit. [Online] Verfügbar unter: <https://www.iea.nl> [Zugriff am: 11. April 2025].
- Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs), JIM-Studie 2024: Jugend, Information, Medien.
- Montag, Christian, Elhaib, Jon D. (2023). Do we need a digital school uniform? Arguments for and against a smartphone ban in schools. [Online] Verfügbar unter: <https://www.scholarlysource.com> [Zugriff am: 11. April 2025].
- UKE (Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf) (2024). Copsy-Studie 2024: Psychische Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen. [Online] Verfügbar unter: <https://www.uke.de> [Zugriff am: 11. April 2025].
- Robert Bosch Stiftung (2024). Schulbarometer 2024. [Online] Verfügbar unter: <https://www.bosch-stiftung.de> [Zugriff am: 11. April 2025].