“Kinder so spät wie möglich mit einem Smartphone ausstatten”

Category: Blog
geschrieben von Aus fremder Feder | 14. Mai 2026



FAZ: *Frau Kolleck, nach der SPD hat sich vor Kurzem auch die CDU für ein Social-Media-Verbot für Kinder unter 14 Jahren ausgesprochen. Was halten Sie davon?*

Nina Kolleck: Altersbeschränkungen und Smartphone-Verbote wirken auf viele in der Politik offensichtlich wie eine schnelle Lösung, klar, sichtbar, handfest. Aber wer nur Nutzerverbote erlässt, vertagt die eigentliche Aufgabe, Kinder und Jugendliche umfassend auf das Leben vorzubereiten. Junge Menschen wachsen heute in zwei Welten auf: der langsamen, beharrlichen Bildung durch Elternhaus, Schule und Gemeinschaft und der schnellen emotionalen Welt von Social Media. Diese Entwicklung lässt sich durch Verbotsdebatten nicht rückgängig machen. Wir müssen anders ansetzen und breiter.



Reiner Burger, polit. Korrespondent FAZ

FAZ: *Wo?*

Kolleck: Wer die digitale Öffentlichkeit und die Situation junger Menschen verbessern will, muss zuallererst an die Geschäftsmodelle ran, an die Algorithmen. Aktuell sind es die großen Techgiganten in den USA und in China, die über die Identitätsbildung unserer Gesellschaft wesentlich mitentscheiden, die Aufmerksamkeit steuern und in Teilen auch unsere Demokratie aushöhlen. Besonders betroffen sind davon die Heranwachsenden. Die Plattformen bestimmen mit, was unsere Kinder denken, fühlen und wie sie sich selbst sehen. Auch politische Einstellungen von jungen Menschen entstehen heute überwiegend auf digitalen Plattformen.

FAZ: *In Ihrem soeben erschienenen Buch "Der Kampf in den Köpfen. Wie TikTok, Instagram & Co unsere Kinder manipulieren" verwenden Sie den Begriff "Tiktok-Demokratie". Was meinen Sie damit?*

Kolleck: Das steht exemplarisch für eine zunehmend von Plattformen wie Tiktok geprägte digitale Öffentlichkeit, in der nicht Argumente und Kompromissfähigkeit zählen, sondern Affekte. Tempo und algorithmische Empfehlungssysteme führen dazu, dass immer weiter zugespitzte Inhalte prominent erscheinen. Verstärkt wird alles noch dadurch, dass respektlose, hämische und abwertende Kommentare häufig ein Vielfaches mehr an Likes bekommen als konstruktive Kritik oder Zuspruch. So wird eingeübt, dass Reichweite wichtiger ist als Rücksicht und Empathie.

FAZ: *Dagegen hilft nur Plattformregulierung?*

Kolleck: Sie ist jedenfalls nicht irgendeine technische Fußnote, sondern eine unabdingbare Voraussetzung dafür, dass Bildung und demokratische Kultur in

digitalen Räumen überhaupt eine Chance haben. Es geht um die Frage, wer die Räume gestaltet, in denen die nächste Generation zu einem erheblichen Teil geprägt wird. Wir brauchen Plattformregulierung statt Nutzerbestrafung. Dann können soziale Medien dazu dienen, die demokratische und politische Selbstwirksamkeit anzuregen, statt wie leider bisher allzu häufig Desinformations- und Radikalisierungsspiralen in Gang zu setzen. Wenn aber Demokratien diesen Raum nicht selbst formen, übernehmen das weiterhin Plattformen, deren Geschäftsmodell von Zuspitzung und Polarisierung getrieben ist.



Nina Kolleck ist Professorin für Erziehungs- und Sozialisationstheorie an der Universität Potsdam (Foto: Thomas Roese/Universität Potsdam)

FAZ: *Auf EU-Ebene gibt es den Digital Services Act oder die Datenschutz-Grundverordnung, reicht das nicht?*

Kolleck: Bei Weitem nicht. Ihre Wirkung bleibt bisher begrenzt. Faktisch können die Plattformbetreiber machen, was sie wollen. Zur Regulierung muss eine fachlich verankerte Digitalkompetenz im Unterricht hinzukommen. Resilienz wächst nicht im Entzug, sondern im Üben. Digitale und politische Bildung sollte zu einem roten Faden verbunden werden, der sich durch alle Fächer zieht.

Fragen wie diese müssen behandelt werden: Wie funktioniert so ein Algorithmus? Warum bleib ich immer so lange auf Tiktok, obwohl ich doch nur mal schnell was checken wollte? Wie unterscheide ich Fake News von Fakten? Auf diese Weise wird die eben erwähnte Selbstwirksamkeit gestärkt. Es kommt wie beim Sport, beim Essen oder beim Spielen auf das Maß, den Kontext, die Begleitung an.

FAZ: *Was ist mit der elterlichen Pflicht zur Aufsicht und Erziehung?*

Kolleck: Natürlich haben Väter und Mütter eine besondere Verantwortung, vor allem in den frühen Jahren. Deshalb sollten Kinder so spät wie möglich mit einem Smartphone ausgestattet werden. Kinder nutzen heute im Durchschnitt mit sieben Jahren bereits ein Smartphone, das ist viel zu früh. Früher oder später aber bewegen sich Kinder in digitalen Räumen, deren enorme Dynamik selbst die aufmerksamsten Familien nicht vollständig durchschauen können. Familien können Halt geben, Bindung stiften, Orientierung bieten. Doch Algorithmen können sie nicht zähmen. Umso mehr braucht es gesamtgesellschaftliche Verantwortung und eben Regulierung.

FAZ: *Sie vertreten die These, Social Media führe zu einer neuen Sozialisation. Was meinen Sie damit?*

Kolleck: Sozialisation bezeichnet den lebenslangen Prozess, in dem wir lernen, wer wir sind oder was wir tun müssen, um zur Gemeinschaft dazuzugehören. Eltern, andere enge Bezugspersonen, später Kindergarten, Schule, Lehrbetriebe oder Hochschulen, Freunde oder Vereinskameraden prägen unsere "innere Landkarte". Als neue, bisher nicht bestehende Instanz ist heute Social Media dazugekommen. Digitale Sozialisation bewirkt, dass Normen, Stimmungen und Weltbilder nicht mehr nur am Abendbrottisch, auf dem Schulhof oder dem Sportplatz entstehen, sondern auch in Feeds, Clips oder Gruppenchats. Likes und Follower ersetzen das Feedback von echten Menschen. Influencer übernehmen die Rolle von Vorbildern.

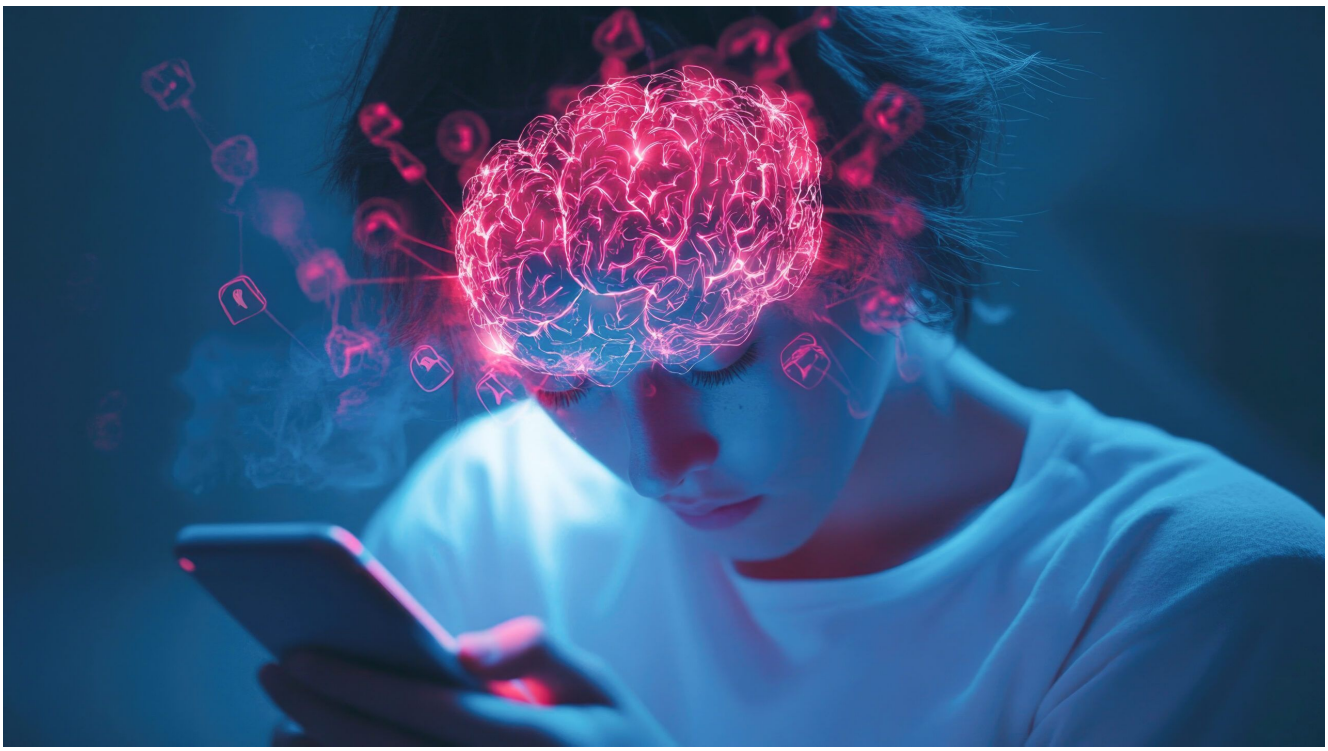
> *"Dopamin wird aber auch beim Griff zum Handy immer wieder aktiviert, mit jeder Push-Nachricht, jedem Like, jedem neuen Clip, wobei sich der Erwartungsmoment davor oft stärker anfühlt als das, was dann tatsächlich passiert. Aber deshalb fällt es vielen jungen Menschen so schwer, das Smartphone aus der Hand zu legen."*

Auf Social Media geht es um die großen Fragen im Kern des Menschseins: Wie darf ich mich fühlen? Was denke ich? Wie entwickle ich auch meinen Körper?

All das findet in einer Arena statt, in der es nicht um echte Bindung, Rückhalt, Vertrauen, psychische Gesundheit und den Erhalt der Demokratie, sondern um Aufmerksamkeit, Kommerz und Algorithmen geht. Diese Arena ist so konstruiert, um die Nutzer möglichst lange auf den Plattformen von Big-Tech-Besitzern wie Mark Zuckerberg oder Elon Musk zu halten, die damit noch mehr Geld und Macht gewinnen.

FAZ: *Stimmt es, dass die Macht digitaler Medien bis in den Körper hineinwirkt?*

Kolleck: Ja, das hat vor allem mit Dopamin zu tun. Im medialen Diskurs wird Dopamin manchmal beinahe als harte Droge wie Heroin beschrieben, vor der es Kinder und Jugendliche zu schützen gelte. Das ist Unsinn. Dopamin ist kein "Glückshormon", sondern ein Botenstoff im Belohnungssystem des Gehirns. Ohne Dopamin wären wir antriebslos, unfähig zu planen oder etwas durchzuhalten. Es spielt eine zentrale Rolle dabei, Verhalten zu verstärken und uns zu motivieren, bestimmte Handlungen zu wiederholen, etwa Sport zu treiben. Dopamin wird aber auch beim Griff zum Handy immer wieder aktiviert, mit jeder Push-Nachricht, jedem Like, jedem neuen Clip, wobei sich der Erwartungsmoment davor oft stärker anfühlt als das, was dann tatsächlich passiert. Aber deshalb fällt es vielen jungen Menschen so schwer, das Smartphone aus der Hand zu legen.



“Wer mehr als fünfzehnmal am Tag Facebook, Instagram oder Snapchat öffnete, dessen Gehirn reagierte im Lauf der Zeit immer empfindlicher auf soziale Rückmeldungen. In der Forschung wird das als ‘Hypersensibilität’ gegenüber sozialem Feedback beschrieben.”

Zum Verständnis hilft ein Blick auf die besondere Entwicklung des jugendlichen Gehirns. Während der präfrontale Cortex, also der Hirnteil, der Impulse bremst, Risiken abwägt und langfristig plant, erst Mitte bis Ende des zweiten Lebensjahrzehnts ausgereift ist, feuert das limbische System, das zuständig ist für Gefühle, Motivation und Belohnung, schon mit voller Kraft. Aufregende, neue, riskante Erlebnisse können besonders starke Anreize setzen. Zugespitzt ließe sich von einem “Dopaminrausch” sprechen. Deshalb sind viele Jugendliche anfällig für hochgefährliche Challenges.

FAZ: *Wie verändert sich ein Gehirn, das ständig mit Dopamin-Kicks durch Likes und Push-Nachrichten getriggert wird?*

Kolleck: Eine Langzeitstudie aus den USA mit 170 Jugendlichen im Alter von zwölf und dreizehn Jahren belegt, dass soziale Medien die Gehirnentwicklung junger Menschen stark beeinflussen. Wer mehr als fünfzehnmal am Tag Facebook, Instagram oder Snapchat öffnete, dessen Gehirn reagierte im Lauf der Zeit immer empfindlicher auf soziale Rückmeldungen. In der Forschung wird das als “Hypersensibilität” gegenüber sozialem Feedback beschrieben. Jeder Klick, jeder Like bekommt für viele Jugendliche ein Gewicht, als hinge ihre soziale

Existenz davon ab. Das scheint eine Kleinigkeit, kann bei langfristiger Wiederholung aber die Funktionsweise des Belohnungssystems verändern. Und auf diese Weise wird das Smartphone von einem praktischen Werkzeug bei manchen Jugendlichen zum heimlichen Taktgeber zu jeder Tages- und Nachtzeit. In anderen Experimenten stellte man fest, dass allein die Nähe eines Smartphones sowohl in Schule als auch Beruf die Konzentration und die Leistung mindert.

FAZ: *Ist Social Media die Sucht-Geißel des digitalen Zeitalters?*

Kolleck: Die Nutzung sozialer Medien kann suchtähnliche Züge annehmen, aber der Vergleich mit Alkohol oder gar Heroin trifft das Phänomen nicht. Soziale Medien verändern zwar die Funktionsweise des Gehirns, aber sie zerstören anders als stoffliche Suchtmittel keine Nervenzellen. Vielmehr passt sich das Gehirn an die dauernde Stimulation an, es wird umtrainiert. Smartphone-Sucht ist nie ein rein biologisches Phänomen. Der Griff zum Handy und das dabei ausgeschüttete Dopamin hängen mit vielen sozialen und psychologischen Mechanismen zusammen, die parallel laufen. Zudem greifen soziale Medien, Biographie und Gene ineinander. Wer genetisch über hohe Selbstkontrolle verfügt oder in einem unterstützenden Umfeld lebt, schöpft daraus Antrieb. Wer hingegen sensibler auf Stress reagiert, erlebt dieselben Clips als ständigen Schlag in die Magengrube.

> *“Repräsentative Erhebungen wie unsere Trendstudie ‘Jugend in Deutschland 2026’ zeigen, dass für viele junge Leute der Griff zum Handy keine freie Entscheidung mehr ist, sondern Zwang. Dieses Massenphänomen geht damit einher, dass Jugendliche angeben, sich vom digitalen Leben überrollt zu fühlen.”*

FAZ: *Eine offizielle Diagnose für Smartphone- oder Social-Media-Sucht existiert noch gar nicht …*

Kolleck: Das stimmt, bisher gibt es im internationalen Klassifikationssystem nur die Gaming-Disorder durch unkontrolliertes und übermäßiges Computerspielen. Das macht das Problem aber nicht kleiner. Jugendliche leben auch ohne offizielle Kategorisierung mit den Symptomen. Repräsentative Erhebungen wie unsere

Trendstudie “Jugend in Deutschland 2026” zeigen, dass für viele junge Leute der Griff zum Handy keine freie Entscheidung mehr ist, sondern Zwang. Dieses Massenphänomen geht damit einher, dass Jugendliche angeben, sich vom digitalen Leben überrollt zu fühlen. Gut die Hälfte berichtet von Dauerstress, ein Drittel von Erschöpfung, fast jeder Dritte beschreibt den eigenen Zustand gar als behandlungsbedürftig.

FAZ: *Machen Sie all diese Erkenntnisse nicht zutiefst pessimistisch?*

Kolleck: Die Herausforderungen des digitalen Zeitalters sind nicht per se gegebene Bedrohungen. Wir haben die Chance, Nähe, Gemeinschaft und Verantwortung neu zu denken und das große positive Potential von Social Media für Selbstwirksamkeit und Teilhabe zu nutzen. Es geht um das Fundament unseres Zusammenlebens. Es geht um den beschriebenen Dreiklang aus Bildung, Bindung in Familie und Umfeld und Regulierung.



“Neue Plattformen und Algorithmen sollten erst nach eingehender Sicherheitsprüfung zugelassen werden.”

Die Politik muss dafür Sorge tragen, dass Plattformbetreiber Altersprüfungen so

gestalten, dass sie nicht mehr mit einem Klick umgangen werden können. Die von der Europäischen Kommission kürzlich angekündigte Altersverifikations-App geht zwar in diese Richtung. Es besteht jedoch das Risiko, dass gerade besonders gefährdete Kinder sie umgehen oder dass sie in deren Umfeld nicht konsequent genutzt wird – und die Verantwortung damit wieder bei den Familien liegt statt bei den Plattformen. Entscheidend ist, dass Algorithmen, die Gewalt, Hass oder Selbstoptimierungsdruck verstärken, nicht länger unbehelligt laufen. Abhängig machende Designtricks wie endloses Scrollen oder aggressive Pushnachrichten müssen begrenzt werden. Neue Plattformen und Algorithmen sollten erst nach eingehender Sicherheitsprüfung zugelassen werden. Es ist kein Naturgesetz, dass soziale Medien Hass verstärken und Selbstzweifel nähren. Es ist das Ergebnis aus Programmierung, Geschäftsmodellen und politischer Untätigkeit.

FAZ: *Und wenn nichts passiert?*

Kolleck: So sehr ich die undifferenzierte Debatte über Nutzungsverbote kritisiere, so sehr sehe ich sie als Ausdruck dafür, dass die Politik die Zeichen der Zeit erkannt hat. Denn wenn nichts passiert, werden sich Desinformationen und Verschwörungserzählungen massiv verbreiten, und die Polarisierung der Gesellschaft wird weiter vertieft. Wenn die Plattformen nicht effektiv in die Pflicht genommen werden, sehe ich keine gute Zukunft für die offene Gesellschaft und das demokratische Europa.

Reiner Burger *ist Politischer Korrespondent der FAZ in Nordrhein-Westfalen.*