

SOCIAL MEDIA: DAS OPIUM DES 21. JAHRHUNDERTS?

EINSTIEG

- 1** a) *Lehne* dich entspannt zurück und *schließe* die Augen (wenn du möchtest). *Höre* dann der Geschichte zu und *beobachte*, welche **Gefühle** in dir währenddessen auftauchen.
- b) *Beantworte* nun folgende Fragen schriftlich. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Schreibe einfach, was dir in den Sinn kommt.

- Wann hast du in der Geschichte eher Erleichterung gespürt?

- Wann hast du eher Unsicherheit oder Verlust gespürt?

- Glaubst du, die positiven oder die negativen Effekte würden langfristig überwiegen? Warum?

SOCIAL MEDIA: DAS OPIUM DES 21. JAHRHUNDERTS?

M1: WORUM ES GEHT

Die SPD fordert in einem neuen Impulspapier ein **Social-Media-Verbot für Kinder und Jugendliche unter 14 Jahren** – und vollzieht damit eine **Kehrtwende**. Noch vor wenigen Tagen hatte die Partei pauschale Verbote abgelehnt, nun spricht sie sich für **klare Altersgrenzen und strengere Regeln** aus – trotz Kritik aus den eigenen Reihen. Gefordert wird, dass für unter 14-Jährige künftig ein **vollständiges Social-Media-Verbot** gelten soll, das Plattformen technisch umsetzen müssen – bei **Verstößen** drohen **Sanktionen** bis hin zu **Netzsperrn**. Für **14- und 15-Jährige** ist eine verpflichtende „**Jugendversion**“ vorgesehen, die ohne das sogenannte „Doomscrolling“, automatische Wiedergabe oder personalisierte, algorithmisch gesteuerte Feeds auskommt. [...]

(Quelle: SPD drängt auf Social-Media-Verbot für Kinder unter 14 Jahren – und trifft auf Widerstand (Buzzard, 16.02.2026, verfügbar unter <https://buzzard.org/tagesthema/spd-draengt-auf-social-media-verbot-fuer-kinder-unter-14-jahren-und-trifft-auf-widerstand/>)

AUFGABEN

- 2 Lies dir **M1** durch und fasse kurz in eigenen Worten die Forderungen der SPD zusammen.
- 3 a) Findet euch in **4er-Gruppen** zusammen und teilt die vier **Perspektiven** (s.u.) unter euch auf. Lest euch dann eure Perspektive durch.
b) Arbeite mindestens **drei Argumente** heraus, die für und/oder gegen ein Social-Media für unter 14-Jährige sprechen. Ordne dabei jedes Argument einer der folgenden Kategorien zu und trage sie in die Tabelle ein:
 - politisch
 - gesellschaftlich
 - psychisch
c) Tauscht eure **Ergebnisse** aus und ergänzt eure Tabelle.
- 4 Formuliere ein **begründetes Urteil** zur Frage, ob du ein Social-Media-Verbot für **sinnvoll** hältst oder nicht. Gehe dabei mindestens auf zwei unterschiedliche Kategorien ein (politisch, gesellschaftlich oder psychisch).



Pro Verbot:
Soziale Medien sind das
Opium des 21. Jahrhunderts
(Jakob Hanke Vela,
Handelsblatt)



Contra Verbot:
Es braucht
Ursachenbekämpfung statt
Verbote
(Laura Jaruszewski,
netzpolitik.org)



Analyse:
Wie soziale Medien aktuell
genutzt werden und was ein
Verbot ändern würde
(El Hattab/Dierkes/**Bültena**,
QUARKS)



Blick ins Ausland:
Wie lebt es sich mit
Australiens Social-Media-
Bann?
(Sefton-Green/Grote DER
TAGESSPIEGEL)

SOCIAL MEDIA: DAS OPIUM DES 21. JAHRHUNDERTS?

Kategorie	Pro-Verbot	Contra-Verbot
politisch		
gesellschaftlich		
psychisch		

SOCIAL MEDIA: DAS OPIUM DES 21. JAHRHUNDERTS?

VERTIEFUNG

4 a) Lies die Infoboxen sorgfältig durch.

b) Prüfe, inwiefern der Vergleich „Social Media ist das Opium des 21. Jahrhunderts“ angemessen ist. Gehe dabei auf folgende Fragen ein:

1. Welche **Gemeinsamkeiten** zwischen Opioiden und Social Media lassen sich erkennen?
2. Welche entscheidenden **Unterschiede** gibt es?
3. Ist der Vergleich eher **metaphorisch, übertrieben oder zutreffend**? Begründe deine Einschätzung.

c) Tausche dich mit einer anderen Person aus und formuliert ein abschließendes Fazit.

Was ist Dopamin?

Dopamin ist ein Botenstoff im Gehirn. Er wird ausgeschüttet, wenn wir etwas als belohnend erleben.

Beispiele:

- ein Kompliment bekommen
- ein Level im Spiel schaffen
- eine gute Note erhalten
- eine Nachricht oder einen Like bekommen

Dopamin sorgt dafür, dass wir ein Verhalten wiederholen wollen.

Wichtig:

- Dopamin ist nicht „das Glückshormon“.
- Es ist vor allem ein Motivations- und Erwartungsbotschaft.
- Unser Gehirn reagiert besonders stark auf unvorhersehbare Belohnungen.

Was bedeutet „Sucht“?

Von einer Sucht spricht man, wenn mehrere Merkmale gleichzeitig auftreten:

- starkes Verlangen (Craving)
- Kontrollverlust
- immer mehr Konsum nötig (Toleranzentwicklung)
- Entzugserscheinungen
- Vernachlässigung anderer Lebensbereiche

Es gibt:

- stoffgebundene Süchte (z. B. Alkohol, Nikotin, Opiode)
- verhaltensbezogene Süchte (z. B. Glücksspiel, Gaming)

Nicht jede intensive Nutzung ist automatisch eine Sucht.

Wie wirken Opiode (z. B. Opium)?

Opiode:

- wirken direkt auf das Belohnungssystem im Gehirn
- erzeugen starke Euphorie
- führen schnell zu körperlicher Abhängigkeit
- können schwere Entzugserscheinungen verursachen

Sie verändern die Hirnchemie unmittelbar und stark.

Sie sind medizinisch wirksam, aber hoch riskant.

Wie funktionieren Social-Media-Algorithmen?

Algorithmen analysieren:

- was du anschaust
- wie lange du bleibst
- worauf du reagierst

Sie zeigen dir Inhalte, die:

- deine Aufmerksamkeit möglichst lange halten
- starke Emotionen auslösen
- dich zum Zurückkehren motivieren

Unvorhersehbare Likes oder neue Inhalte wirken wie kleine „Belohnungsschübe“.

SOCIAL MEDIA: DAS OPIUM DES 21. JAHRHUNDERTS?

Psychische Risiken intensiver Social-Media-Nutzung

Studien zeigen mögliche Zusammenhänge mit:

- Schlafproblemen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Vergleichsdruck
- Körperunzufriedenheit
- erhöhter Stressbelastung

Wichtig:

- Es gibt keine einfache Ursache-Wirkung-Beziehung.
- Nutzung wirkt je nach Person unterschiedlich.
- Auch positive Effekte sind möglich (z. B. Zugehörigkeit, Austausch).

Positive psychische Funktionen von Social Media

- soziale Vernetzung
- Identitätsentwicklung
- kreative Selbstdarstellung
- Zugang zu Informationen
- Unterstützung bei Interessen oder Problemen

Für manche Jugendliche kann Social Media:

- Gemeinschaft bieten
- Isolation reduzieren
- Selbstwirksamkeit stärken

Opium in der Geschichte – mehr als nur eine Droge

Was ist Opium?

Opium wird aus dem Schlafmohn gewonnen. Es enthält Wirkstoffe wie Morphin, die stark schmerzlindernd und beruhigend wirken.

Historischer Hintergrund

- Opium wurde bereits in der Antike medizinisch verwendet.
- Im 18. und 19. Jahrhundert wurde es weltweit gehandelt.
- Besonders bekannt sind die Opiumkriege (1839–1842, 1856–1860) zwischen Großbritannien und China.

Warum kam es zu den Opiumkriegen?

- Großbritannien exportierte große Mengen Opium nach China.
- Viele Menschen wurden abhängig.
- China versuchte, den Opiumhandel zu verbieten.
- Großbritannien setzte militärisch durch, dass der Handel fortgeführt wurde.

Opium war also nicht nur eine Droge, sondern auch ein politisches und wirtschaftliches Machtinstrument.

Gesellschaftliche Folgen

- Millionen Menschen wurden abhängig.
- Familien und soziale Strukturen zerbrachen.
- Staaten gerieten wirtschaftlich unter Druck.
- Abhängigkeit wurde politisch ausgenutzt.

SOCIAL MEDIA: DAS OPIUM DES 21. JAHRHUNDERTS?

FANTASIEREISE (NICHT AUSTEILEN)

Dein Wecker klingelt. Langsam wachst du auf. Du fühlst dich schläfrig.

Früher wäre dein erster Griff automatisch zum Handy gegangen. TikTok öffnen. Insta checken. Was habe ich verpasst? Wer hat was gepostet? Danach hättest du dich direkt wach gefühlt, vielleicht sogar direkt ein bisschen gehetzt.

Heute nicht. Die Apps sind verschwunden. Seit dem neuen Gesetz vor einem Monat gibt es für unter 18-Jährige keinen Zugang mehr. Du nimmst dein Handy wie jeden Morgen in die Hand – und merkst, wie dein Daumen ganz automatisch die Stelle sucht, an der sonst die App war.

Nichts passiert. Ein kurzes Ziehen im Bauch. Du spürst, wie du ein bisschen unruhig wirst. Vielleicht habe ich etwas Wichtiges verpasst? Stattdessen bist da nur du, in deinem Zimmer, im Hier und Jetzt.

Dein Kopf wird nicht sofort mit Videos geflutet. Keine Bilder. Keine Kommentare. Keine Vergleiche. Beim Aufstehen merkst du: Du bist weniger abgelenkt. Aber du fühlst dich auch irgendwie weniger verbunden.

Beim Frühstück erzählen deine Eltern von etwas, das „gerade viral geht“. Du kannst es nicht nachschauen. Du bist raus aus diesem Gespräch.

In der Schule wirkt die Pause anders. Manche reden mehr miteinander. Andere sitzen da und wissen nicht so recht, was sie tun sollen. Ein paar Schüler:innen haben wieder angefangen, Fußball zu spielen. Du hörst das Gelächter in der Ferne.

Kein gemeinsames Video, über das alle lachen. Kein Trend, den alle kennen. Dafür fühlen sich Gespräche wieder tiefer an, irgendwie echter.

Nachmittags bist du allein in deinem Zimmer. Früher hättest du automatisch gescrollt. Jetzt entsteht eine Lücke. Erst fühlt sie sich unangenehm an. Unruhe. Langeweile. Dein Gehirn scheint etwas zu suchen. Gleichzeitig merkst du: Deine Gedanken sind langsamer. Weniger zerstreut. Du denkst über Dinge nach, die sonst im Scrollen untergegangen wären.

Aber du fragst dich auch: Wissen andere gerade mehr als ich? Entsteht irgendwo etwas, von dem ich ausgeschlossen bin?

Abends liegst du im Bett. Dein Kopf ist nicht voll mit 200 Bildern. Aber er ist auch nicht ganz zufrieden. Ein Teil von dir fühlt sich freier. Ein anderer Teil fühlt sich ein bisschen abgeschnitten von der Welt.

So sieht er also aus, dein neuer Alltag.

SOCIAL MEDIA: DAS OPIUM DES 21. JAHRHUNDERTS?

LÖSUNGEN

- 1** Lesen Sie die Fantasiereise langsam, laut und deutlich vor. Lassen Sie zwischendurch Pausen, damit sich die Schüler:innen leichter hineinfühlen können. Die ersten Meinungen können stichpunktartig an der Tafel festgehalten werden.
- 2** Die SPD fordert:
 - Ein vollständiges Social-Media-Verbot für unter 14-Jährige.
 - Plattformen sollen dies technisch umsetzen.
 - Bei Verstößen drohen Sanktionen bis hin zu Netzsperrern.
 - Für 14–15-Jährige soll es eine „Jugendversion“ geben.
 - Diese Version soll ohne:
 - Doomscrolling
 - automatische Wiedergabe
 - personalisierte algorithmische Feeds funktionieren.

SOCIAL MEDIA: DAS OPIUM DES 21. JAHRHUNDERTS?

Kategorie	Pro-Verbot	Contra-Verbot
politisch	- Der Staat hat eine Schutzpflicht gegenüber Minderjährigen. - Die Digitallobby ist sehr mächtig. - EU und Deutschland handeln aus geopolitischer Vorsicht zu zurückhaltend. - Starke Maßnahmen sind notwendig, ähnlich wie in Australien. - Vergleich mit Opiumkriegen: wirtschaftliche Interessen dominieren.	- Ein Verbot bekämpft Symptome, nicht Ursachen. - Plattformarchitektur sollte reguliert werden statt Nutzer:innen zu verbieten. - Alterskontrollen bergen Datenschutzrisiken. - In Australien gab es bereits Fälle von Datenmissbrauch. - Verbote bleiben „löchrig“. - Umgehungsstrategien untergraben die Wirksamkeit. - Gesetz könnte kurzfristig wenig Wirkung zeigen.
gesellschaftlich	- Plattformen beeinflussen gesellschaftliche Kommunikation stark. - Extremistische Gruppierungen nutzen Social Media zur Radikalisierung. - Aufmerksamkeit wird zur Ware gemacht. - Jugendliche sind besonders anfällig für gesellschaftlichen Druck. - Andere Länder (Australien, Frankreich, Dänemark) haben bereits Einschränkungen eingeführt.	- Digitale Teilhabe gehört zur Lebensrealität Jugendlicher. - Ein Verbot trifft Jugendliche je nach Familiensituation unterschiedlich. - Menschen ohne Papiere könnten ausgeschlossen werden. - Jugendliche umgehen Altersgrenzen (VPN, Fake-Accounts, Elternkonten). - Für manche Jugendliche hat sich in Australien „gar nichts verändert“. - Ein generelles Verbot nimmt auch entwicklungsfördernde Räume.
psychisch	- Social Media ist darauf ausgelegt, Dopaminkicks zu erzeugen. - Plattformen fördern Abhängigkeit. - Jugendliche werden depressiver. - Aufmerksamkeitsspannen nehmen ab. - Ein Viertel der Jugendlichen zeigt riskantes Nutzungsverhalten. - Das Belohnungssystem jugendlicher Gehirne kann sich verändern. - Extreme Schönheitsideale können Essstörungen begünstigen. - Mobbing wird durch zusätzliche Kommunikationswege erleichtert.	- Social Media bietet Räume für Identitätsentwicklung. - Es ermöglicht Gemeinschaftserleben. - Minderheiten und vulnerable Gruppen verlieren wichtige Austauschkanäle. - Social Media kann Isolation reduzieren. - Nicht jede intensive Nutzung ist automatisch problematisch. - Entwicklung digitaler Kompetenzen ist wichtig für das Erwachsenenleben.

SOCIAL MEDIA: DAS OPIUM DES 21. JAHRHUNDERTS?

LÖSUNGEN

4 a) Gemeinsamkeiten

Psychisch

- Aktivierung des Belohnungssystems
- Suchttendenzen möglich
- Unvorhersehbare Belohnungen

Gesellschaftlich

- Wirtschaftliche Interessen
- Abhängigkeit beeinflusst Gesellschaft

b) Unterschiede

Biologisch

- Opium = chemische Substanz
- Social Media = Verhalten
- keine körperlichen Entzugerscheinungen

Historisch

- Opiumkriege
- koloniale Machtpolitik

Gesellschaftlich

- Social Media hat positive Funktionen
- demokratische Nutzung möglich

c) Bewertung

Erwartetes Fazit:

- Vergleich ist metaphorisch verständlich.
- Psychisch teilweise zutreffend.
- Biologisch überzogen.
- Historisch stark zugespitzt.
- Als Kritikmetapher wirksam, aber nicht vollständig treffend.