

20.03.2026

Pioneer Foundation: Journalismus neu denken

Iwan Lund

So oder so: Warum TikTok, Instagram & Co. in die Pflicht genommen werden müssen

Social-Media-Verbot hin oder her: Dass es ein Suchtproblem gibt, und zwar bei Minderjährigen und Erwachsenen, liegt auf der Hand. Eine jüngst erschienene Studie einer Kommission der Leopoldina zeigt, wie vor allem unregulierte soziale Medien jungen Menschen schaden. Während es in Australien bereits ein Verbot gibt, streitet man in Europa noch um die beste Lösung. Warum ein Verbot allein die Ursache des Problems jedoch nicht lösen wird.

Ein Video zu einer Neueröffnung einer Pizzeria, dann ein wütender Mann, der mir sagt, ich solle mich zusammenreißen und zum Löwen werden, Ballerina Cappuccina, ein Ausschnitt von einem Tennis-Match und dann plötzlich: Ein schwarzes Bild und Störgeräusche. Darüber steht geschrieben: „Schau dieses Video zehnmal, und dein Feed ist wieder gereinigt.“ Die Logik dahinter ist die folgende: Der Algorithmus soll verwirrt werden, damit das bisherige, als „degeneriert“ empfundene Empfehlungsprofil verschwindet. Es soll also ein „schlechter“ Algorithmus mit einem „guten“ Algorithmus bekämpft werden. Hinter diesen lustig anmutenden Videos scheint sich der Wunsch nach Veränderung zu verbergen, der Wunsch nach einem besseren Algorithmus und nicht zuletzt das Bewusstsein, dass bisherig angezeigte Inhalte irgendwie nicht gut fürs Gemüt sind.

Insbesondere für Kinder unter 13 Jahren wird die Nutzung sozialer Medien als ungeeignet eingestuft, zeigen WHO- und DAK-Querschnittsstudien. So wiesen Kinder und Jugendliche mit suchartigem Nutzungsverhalten signifikant häufiger stark ausgeprägte Depressions- und Angstsymptome, Stresserleben, Schlafprobleme und suizidale Gedanken auf als Gleichaltrige mit nicht suchartigem Nutzungsverhalten. Die noch weniger gut ausgebildete Impulskontrolle bei Kindern und Jugendlichen macht sie besonders anfällig für ein suchartiges Verhalten. Doch ist damit alles getan? Ein pauschales Verbot für unter 14- oder 16-Jährige - und dann ist alles erledigt? Gleich mehrere Punkte sprechen dagegen.

Erstens hört die problematische Social-Media-Nutzung nicht mit dem 16. Lebensjahr auf. Zwar ist der präfrontale Cortex, also der Bereich des Gehirns, der unter anderem für die Impulskontrolle zuständig ist, im Erwachsenenalter ausgebildet, das Belohnungssystem wird beim Schauen der Reels jedoch weiter getriggert. Die Algorithmen, die darüber entscheiden, welche Inhalte in welcher Reihenfolge abgespielt werden, sind vor allem so programmiert, uns möglichst lange auf der Plattform zu halten. Wer mehr Inhalte sieht, die interessant sind, bleibt auch länger auf der Plattform, so die Logik der Social-Media-Konzerne.

Zweitens erhalten Jugendliche, denen der Zugang komplett verwehrt wird, nicht die Chance, einen reflektierten Umgang damit zu finden. „Wer digitale Räume nicht betreten darf, wird nicht lernen, sich kompetent in ihnen zu bewegen“, so Frederike Wapler, Inhaberin des Lehrstuhls für Rechtsphilosophie und Öffentliches Recht an der Johannes Gutenberg-Universität in Mainz, im Interview vom Verfassungsblog.

Drittens, sicherlich der wichtigste Punkt, wird ein Verbot die Ursache des Problems langfristig nicht in den Griff bekommen. Statt eines pauschalen Verbots, das wie eine Kapitulation vor den Big Tech-Unternehmen anmutet, müssen TikTok, Instagram & Co. effektiv reguliert werden. Wenn das Problem ist, dass auf diesen Plattformen Gewalt, sexualisierte Inhalte und toxische Körperbilder konsumiert werden, müssten diese Inhalte auch auf anderen Plattformen verboten werden. Ein gutes Beispiel, das von der Journalistin Faramgies Ghafoor vom Tagesspiegel angebracht wurde, ist das Fernsehen: Das Einführen von Kindersendern und bestimmten Sendezeiten hat funktioniert. Sicherlich sind Sendezeiten auf Social-Media-Plattformen eher unrealistisch und auch nicht zielführend, die effektive Regulierung von problematischen Inhalten jedoch schon. Dafür sprechen würde zudem die Gefahr, dass Kinder und Jugendliche bei einem radikalen Verbot auf noch unsicherere Plattformen ausweichen, wo die Gefahr von rechtsextremen Influencern und Groomern etc. noch größer ist.

Insgesamt wird deutlich: Mit und ohne Verbot braucht es mehr Transparenz über die Funktionsweise von Algorithmen. Die Anbieter müssen stärker in die Pflicht genommen werden. In „Kybernetik und Kritik“ beschreibt Anna-Verena Nosthoff diese autoritäre Entwicklung der Plattformen, und betont die Notwendigkeit, die Technologien zu politisieren, die sozialen und politischen Folgen also zu verhandeln, und sie nicht nur als neutrale Werkzeuge zu behandeln.

Über die algorithmische Strukturierung des Newsfeeds muss also weiter aufgeklärt werden und gleichzeitig ein Bewusstsein dafür geschaffen werden, dass diese technischen Systeme nicht bloß Mittel zum Zweck sind, um den Newsfeed zu steuern, sondern selbst bestimmte Machtverhältnisse hervorbringen bzw. stabilisieren. Beispiele gibt es zahlreiche - von Elon Musks Plattform X, das unter einem vermeintlichen Neutralitätsnarrativ einem angeblichen linken Bias entgegenwirken soll, bis zu dem Versuch seines DOGE-Ministeriums, demokratische Prozesse in eine algorithmische Regierungsführung zu überführen. Allein ein Verbot von Social-Media-Konsum für bestimmte Alterskohorten tut es augenscheinlich nicht.