Social Media: Zwischen Spaß, Stress und dem Wunsch nach Unterstützung

Eine aktuelle Jugendstudie zur Nutzung von sozialen Medien macht den Widerspruch, mit dem Jugendliche bei ihrer Nutzung von sozialen Medien jeden Tag konfrontiert sind, deutlich: Sie haben zwar Spaß an der Nutzung, verbinden damit aber zugleich negative Gefühle, fühlen sich gestresst und belastet.

Belastender Online-Spaß

Vom 28. April -18. Mai 2025 wurden 1.046 Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 14 und 20 Jahren in Privathaushalten in Deutschland vom Meinungsforschungsinstitut Infratest dimap im Auftrag der Vodafone Stiftung befragt. Demnach nutzt die große Mehrheit der Jugendlichen soziale Medien zwar intensiv und verbindet mehr positive als negative Gefühle mit der Nutzung, gleichzeitig verbringen fast drei Viertel der Jugendlichen täglich mehr Zeit auf Social Media, als ihnen selbst lieb ist: So nutzen 69 Prozent der Jugendlichen soziale Medien über zwei Stunden täglich, über 27 Prozent geben an, mindestens 5 Stunden pro Tag auf TikTok, Instagram und Co. zu verbringen. Zugleich äußern 61 Prozent, dass sie zu viel Zeit auf diesen Plattformen verbringen und das Gefühl haben, andere Aufgaben zu vernachlässigen.

Für rund ein Drittel der Jugendlichen geht die eigene Social-Media-Nutzung mit erheblich belastenden Gefühlen einher: Sie berichten von digitalem Stress, 26 Prozent empfinden teilweise sogar Schuld-

gefühle. Insbesondere junge Frauen sind häufiger negativ betroffen, etwa durch soziale Vergleiche: 52 Prozent der weiblichen Befragten geben an, bereits von Ausgrenzung und Abwertung durch soziale Medien betroffen gewesen zu sein - im Vergleich zu 31Prozent der männlichen Befragten.

Vielen Jugendlichen ist bewusst, dass sie zu viel Zeit auf Social Media verbringen. Sie reflektieren ihr Nutzungsverhalten regelmäßig und entwickeln selbstständig Maßnahmen oder Strategien, um ihr Verhalten zu reduzieren und sich beim Lernen weniger von sozialen Medien ablenken zu lassen. Dazu gehören beispielsweise das Deaktivieren von Mitteilungen (69 Prozent), das Umschalten auf „Nicht stören“ (51 Prozent) oder die aktive Vermeidung von sozialen Medien während der Lernzeiten (60 Prozent). Fast alle wünschen sich mehr Unterstützung von der Schule. 60 Prozent der Befragten sprechen sich für ein Handyverbot im Unterricht oder Klassenzimmer aus. Großes Interesse haben die Jugendlichen daran, einen verantwortlichen und sinnvollen Umgang mit sozialen Medien an ihrer Schule zu erlernen.

So fordert die Mehrheit der Jugendlichen ein breiteres medienpädagogisches Angebot: Über 80 Prozent der befragten Schülerinnen und Schüler wünschen sich Unterrichtseinheiten zum besseren

Virtuelle Freundschaften sind für Jugendliche wichtig

Umgang mit sozialen Medien, dezidierte Schulprojekte oder zumindest Tipps für eine ausgewogenen Nutzung sozialer Medien oder eine regelmäßige „Social-Media-Sprechstunde“. Allerdings fehlt es in Schulen sowie vor allem im Elternhaus oft an klaren Regeln und Vermittlung, was die Nutzung von sozialen Medien angeht. 53 Prozent der Befragten äußern, dass es im Elternhaus keine Regeln zur Nutzung von Social Media gibt. 51 Prozent berichten, dass sie an ihrer Schule nichts zum Umgang mit Social Media lernen. „Soziale Medien sind für junge Menschen heute fester Bestandteil des Alltags – mit all ihren Chancen und Herausforderungen“, so Matthias Graf von Kielmansegg, Geschäftsführer der Vodafone Stiftung. „Die Jugendlichen wünschen sich zugleich Unterstützung im Umgang mit digitalen Medien.

Der Auftrag an Bildung und Politik ist eindeutig: Jugendliche brauchen nicht nur Regeln, sondern Räume und kompetente Anleitung, um Kompetenzen und Resilienz im Social Media-Alltag zu entwickeln. Dafür muss Medienbildung zur Selbstverständlichkeit im Schulalltag werden.“ Und Ayush Yadav, stellvertretender Vorsitzender der Bundesschülerkonferenz, sagt: „Wir müssen in der Schule lernen, sinnvoll mit unseren Geräten umzugehen. Das ist der erste Schritt. Sollte das nicht reichen, können wir immer noch über Verbote sprechen“ (Dr. Manuel Lösel u.a.: „Zwischen Bildschirmzeit und Selbstregulation – soziale Medien im Alltag von Jugendlichen“ Vodafone Stiftung 2025).

Wahrnehmung digitaler Medien: Junge Menschen ticken überall ähnlich

Dass junge Menschen eine differenzierte Sicht auf die psychischen Auswirkungen ihrer Mediennutzung haben und sich mehr Unterstützung und Einbindung durch die Erwachsenen in ihrem Umfeld wünschen, zeigt jetzt auch eine internationale Forschungsarbeit am Karolinska Institut in Norwegen. Die Forscher untersuchten die Wahrnehmung Jugendlicher und Heranwachsender hinsichtlich der Auswirkungen ihres digitalen Verhaltens auf ihre psychische Gesundheit und führten 71 qualitative Gruppeninterviews mit jungen Menschen im Alter von 12 bis 19 Jahren.

Pro Gruppe nahmen durchschnittlich acht Personen teil, die aus unterschiedlichsten Kulturen und elf Ländern kamen: Belgien, Chile, Ägypten, Indonesien, Jamaika, Jordanien, China, Malawi, der Schweiz, Schweden und den USA. „Es war überraschend, wie ähnlich Jugendliche aus verschiedenen Ländern sowohl über die Auswirkungen der Digitalwelt als auch über die gewünschte Unterstützung durch Erwachsene sprachen“, sagt Leo Ziegel, Arzt und Co-Erstautor der Studie. Die Jugendlichen beschrieben, wie der ständige Vergleich mit anderen negative Gefühle hervorrufen kann. Viele haben das Gefühl, dass Körperideale und soziale Normen online verstärkt werden und die Anzahl der „Likes“ zu einem Maßstab für den Selbstwert wird.

Mobbing und Belästigung, die in der Schule beginnen, können sich auch online fortsetzen, was es schwierig macht, Möglichkeiten der Erholung zu finden. Darüber hinaus beschrieben die Jugendlichen, wie sie „süchtig“ nach ihren Handys werden und viele Stunden passiv in sozialen Medien verbringen können. Den Jugendlichen selbst zufolge ist aber nicht nur die Bildschirmzeit für die psychische Gesundheit entscheidend. Mindestens ebenso wichtig sei, was sie online tun, wie und mit wem sie kommunizieren und ob dies ihren Schlaf, Schule, Studium oder ihre sozialen Aktivitäten beeinträchtigt. Gleichzeitig hoben sie einige positive Aspekte hervor.

Digitale Plattformen spielen im Sozialleben vieler junger Menschen eine entscheidende Rolle. Selbst rein virtuelle Freundschaften wurden als sehr wichtig empfunden, da sie die Möglichkeit bieten, Gleichaltrige mit ähnlichen Interessen zu treffen und „so akzeptiert zu werden, wie man ist“. Für manche ist es möglicherweise einfacher, online über psychische Probleme zu sprechen, insbesondere in Communities, in denen solche Themen tabu sind. Darüber hinaus berichteten die jungen Menschen, dass Erwachsene sich nicht ausreichend einbringen oder nicht verstehen, was Kinder und Jugendliche online tun, und dass viele Erwachsene ihren eigenen digitalen Alltag nicht reflektieren. „Als Eltern ist es gut, einen offenen Dialog mit ihren Kindern über diese Themen zu führen und ihnen ein gutes Vorbild zu sein“, sagt Carl Fredrik Sjöland, ebenfalls Arzt und Co-Erstautor der Studie (Karolinska Institutet 2025; Leo Ziegel u.a.: „Adolescent Mental Health and Digital Communication: Perspectives From 11 Countries“ in: Journal of Adolescent Health 77, 3, 2025, S. 405-412).

Belastung durch tückische Aufwärtsvergleiche

Die belastenden Gefühle, die Jugendliche während ihrer zunehmenden Social-Media-Nutzung begleiten, werden häufig durch eine permanente Auseinandersetzung mit Aufwärtsvergleichen verursacht, wie auch eine Forschungsgruppe am DIPF | Leibniz-Institut für Bildungsforschung und Bildungsinformation zeigen konnte. Sie ging der Frage nach, wie der Zusammenhang zwischen geringerem Wohlbefinden und der Nutzung sozialer Medien entsteht. An der Studie nahmen insgesamt 200 Kinder und Jugendliche im Alter von 10 bis 14 Jahren sowie jeweils ein Elternteil teil, die Online-Fragebögen zu Persönlichkeit, Wohlbefinden sowie Nutzung der sozialen Medien Instagram, TikTok und YouTube ausfüllten. Schließlich beantworteten sie 14 Tage lang täglich Fragen zu ihrer Nutzung sozialer Medien, den dabei erlebten Aufwärtsvergleichen und ihrem Wohlbefinden.

Beim Vergleich der Kinder kamen die beteiligten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler zu dem Ergebnis, dass diejenigen, die mehr soziale Medien nutzten, ein geringeres Selbstwertgefühl und eine schlechtere Stimmung aufwiesen. Auch in der täglichen Einzel-

betrachtung stellte das Forschungsteam fest, dass die Untersuchten bei einer verstärkten Nutzung von sozialen Medien über ein geringeres Selbstwertgefühl berichteten, nicht aber über eine generell schlechtere Stimmung. Die Nutzung von sozialen Medien ging mit sozialen Aufwärtsvergleichen einher.

Diese Aufwärtsvergleiche zeigten Zusammenhänge mit einem geringeren Selbstwertgefühl und einer schlechteren Stimmung. „Wir haben herausgearbeitet, dass Kinder und Jugendliche durch den Gebrauch von sozialen Medien ständig Vergleichen mit Personen ausgesetzt sind, die sie für sozial besser gestellt halten – die sie zum Beispiel hübscher finden oder die ihnen wohlhabender, beliebter und glücklicher vorkommen. Außerdem konnten wir zeigen, dass diese sozialen Aufwärtsvergleiche mit dem Wohlbefinden der Kinder und Jugendlichen zusammenhängen. Je mehr sie also mit dem scheinbar besseren Leben von anderen Personen in den sozialen Medien konfrontiert waren, desto schlechter fühlten sie sich“, erläuterte Dr. Andrea Irmer, die die Studie am DIPF.

Digitale Welt kann auch belasten

„Unsere Untersuchung ergab weiterhin, dass die Aufwärtsvergleiche den Zusammenhang zwischen der Nutzung von sozialen Medien und dem geringeren Wohlbefinden erst herstellen. Sie scheinen also ein zentraler Faktor zu sein“, so Irmer. Aufgrund der Ergebnisse erscheint es notwendig, Kinder und Jugendliche noch intensiver darüber aufzuklären, dass die abgebildete Realität in sozialen Medien immer häufiger eine gefilterte und bildbearbeitete Realität ist, um positiver, attraktiver und erfolgreicher zu erscheinen (Irmer, A. u.a.: „Associations between youth’s daily social media use and well-being are mediated by upward comparisons“ in: Communications Psychology 1 [12] 2023).