

„Soziale Medien verstärken vieles, was Jugendliche ohnehin beschäftigt, aber in einer völlig neuen Intensität“

Prof. Dr. Christiane Alberternst im Gespräch mit Joachim von Gottberg

Soziale Medien können Abhängigkeiten verstärken, Freizeitaktivitäten und Kontakt zu Freunden werden vernachlässigt. Hassbotschaften oder Cybermobbing können zu vielfältigen psychischen und gesundheitlichen Problemen führen. Von vielen Seiten wird beklagt, dass Jugendliche zu viel Zeit in sozialen Medien verbringen. In Australien ist seit dem 10. Dezember 2025 die Nutzung sozialer Medien für unter 16-Jährige verboten, andere Länder folgten. In Deutschland wird darüber kontrovers diskutiert, drei Expertenkommissionen haben im Juli dazu Vorschläge veröffentlicht. (Siehe Seite 8 und 14). Prof. Dr. Christiane Alberternst hat die Wirkung sozialer Medien auf die Psyche von Kindern und Jugendlichen untersucht.

Worin lag Ihr konkretes Forschungsinteresse?

Mich interessiert vor allem die Frage, wie sich Social-Media-Konsum auf den Selbstwert und das psychische Wohlbefinden von Jugendlichen und jungen Erwachsenen auswirkt. Jugendliche verbringen heute im Durchschnitt fast vier Stunden täglich am Smartphone, bild-

dige soziale Vergleich, zweitens suchtähnliche Nutzungsmechanismen und drittens fehlende Zeit für andere Aktivitäten als Mediennutzung. Jugendliche befinden sich in einer Phase der Identitätsentwicklung. Vergleiche mit anderen gehören grundsätzlich dazu. Problematisch wird es, wenn Jugendliche permanent mit hochgradig bearbeiteten und idealisierten Bildern konfrontiert wer-

Besonders problematisch sind aus meiner Sicht drei Aspekte: erstens der ständige soziale Vergleich, zweitens suchtähnliche Nutzungsmechanismen und drittens fehlende Zeit für andere Aktivitäten



basierte Plattformen wie Instagram oder TikTok werden vielfach täglich genutzt. Dabei sehen wir in der Forschung keine einfachen Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge, sondern Effekte, die stark von Persönlichkeit, Nutzungsmuster und psychischer Vorbelastung abhängen. Genau diese Unterschiede interessieren mich: Warum kommen manche Jugendliche gut mit sozialen Medien zurecht, während andere stark darunter leiden?

Welche Gefahren der sozialen Medien stehen aus Ihrer Sicht besonders im Mittelpunkt?

Besonders problematisch sind aus meiner Sicht drei Aspekte: erstens der stän-

den. Das kann Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, depressive Symptome oder essgestörtes Verhalten fördern – insbesondere bei ohnehin vulnerablen Jugendlichen.

Können Sie kurz erläutern, wie Sie Ihre Untersuchung durchgeführt haben und welche Ergebnisse konkret herausgekommen sind?

Wir beschäftigen uns an der Hochschule Coburg mit dem Zusammenhang zwischen Social-Media-Nutzung, Selbstwert und psychischem Befinden. Dabei beziehen wir aktuelle empirische Studien und psychologische Erkenntnisse mit ein. Besonders deutlich zeigt



Bin ich schön genug? Mithalten mit den Schönsten (Grok)

sich, dass Jugendliche mit Ängsten, Depressionen oder Einsamkeit häufiger negativ von sozialen Medien beeinflusst werden. Sie berichten stärker von Vergleichsdruck, von Stimmungsabhängigkeit durch Likes und Kommentare sowie von Kontrollverlust über ihre Nutzung. Wer psychisch vorbelastet ist, scheint also besonders gefährdet zu sein.

begrenzt. Heute tragen Jugendliche extrem unrealistische Maßstäbe permanent in der Hosentasche mit sich herum. Hinzu kommt, dass Algorithmen gezielt Inhalte verstärken, die Aufmerksamkeit erzeugen – häufig also extreme Schönheit, Perfektion oder Provokation. Bilder werden gefiltert, bearbeitet oder durch Beauty-OPs zusätzlich idealisiert. Trotzdem wirken sie emotional sehr stark. Der visuelle Eindruck verschwindet nicht einfach dadurch, dass Jugendliche wissen, dass vieles künstlich erzeugt ist.

Soziale Medien bieten neben Gefahren allerdings auch viele hilfreiche Informationen in politischer Bildung, Kunst oder Wissenschaft. Trifft die alte Theorie der Wissenskluft nicht auch auf soziale Medien zu?

Ja, das würde ich durchaus so sehen. Soziale Medien sind nicht per se schlecht. Jugendliche können dort Zugang zu Bildung, politischer Information, kreativen Inhalten oder sozialen

Gibt es in sozialen Medien nicht auch Hilfestellungen? Die Deutsche Gesellschaft für Depressionshilfe hat beispielsweise festgestellt, dass immer mehr Jugendliche Hilfe bei KI-Bots suchen.

Das Netz bietet durchaus Unterstützungsmöglichkeiten, gerade dort, wo reale Hilfsangebote fehlen oder Hemmschwellen groß sind. Jugendliche finden online Informationen, Beratungsangebote oder Communities, in denen sie sich verstanden fühlen. Das kann entlastend wirken. Gleichzeitig ersetzt digitale Unterstützung keine stabile zwischenmenschliche Beziehung. Besonders bei psychischen Belastungen brauchen Jugendliche reale Bezugspersonen, Gespräche und professionelle Hilfe. Digitale Hilfen können diese ergänzen, aber nicht ersetzen.

Derzeit wird intensiv über ein Verbot sozialer Medien unterhalb eines bestimmten Alters diskutiert. Wie bewerten Sie das?

Die Diskussion zeigt vor allem, dass wir die Risiken sozialer Medien lange unterschätzt haben. Ich halte einfache Verbote allein allerdings nicht für ausreichend. Jugendliche würden problematische Inhalte vermutlich auf andere Plattformen verlagern, das sehen wir in Australien, wo ein Verbot schon eingeführt wurde. Entscheidend ist vielmehr eine Kombination aus Altersgrenzen, klareren gesetzlichen Regeln für Plattformen, Medienbildung und elterlicher Begleitung. Die eigentliche Verantwortung liegt nicht nur bei Jugendlichen, sondern auch beim Design der Plattformen selbst. Viele Mechanismen wie Autoplay und Pushnachrichten sind bewusst suchtfördernd gestaltet.

» Natürlich hat es soziale Vergleiche immer gegeben. Der Unterschied liegt heute in der Intensität, der Dauer und der technischen Verstärkung

Ihnen geht es vor allem um den sozialen Vergleich: Wie gut sehe ich aus im Vergleich zu anderen? Aber ist das etwas Neues? Früher gab es die Dorfgemeinschaft, später Illustrierte, Fernsehen oder Film. Worin liegt die spezifische Gefahr sozialer Medien?

Natürlich hat es soziale Vergleiche immer gegeben. Der Unterschied liegt heute in der Intensität, der Dauer und der technischen Verstärkung. Früher waren Vergleiche räumlich und zeitlich

Unterstützungsangeboten finden. Über YouTube lassen sich beispielsweise hochwertige wissenschaftliche Inhalte abrufen. Gleichzeitig verstärken Algorithmen aber auch bestehende Interessen und Gewohnheiten. Wer reflektiert und kritisch mit Medien umgeht, kann davon profitieren. Wer hingegen labil ist oder Selbstwertprobleme hat, gerät leichter in problematische Nutzungsmuster. Deshalb ist Medienkompetenz so entscheidend.

Ihre Empfehlungen richten sich stark an Eltern. Viele Erwachsene nutzen selbst sehr intensiv soziale Medien. Wie wahrscheinlich ist es, dass Eltern ihren Konsum wirklich regulieren?

Das ist tatsächlich eine große Herausforderung. Kinder und Jugendliche orientieren sich stark an ihren Bezugspersonen. Wissenschaftliche Befunde zeigen, dass Eltern als Rollenmodelle wirken und das Medienverhalten ihrer Kinder beeinflussen. Wenn Erwachsene ständig aufs Smartphone schauen, wird das für Kinder selbstverständlich. Deshalb geht es nicht nur um Regeln für Jugendliche, sondern auch um Selbstreflexion bei Erwachsenen. Perfektion ist dabei gar nicht nötig. Entscheidend ist, dass Eltern präsent bleiben, Interesse zeigen und klare Grenzen setzen.

Sie raten Jugendlichen, ebenso viel Zeit mit realen Freunden zu verbringen, wie sie auf sozialen Medien sind. Könnte das bei Jugendlichen, denen das schwerfällt, nicht zusätzlichen Druck erzeugen?

Ich will Jugendlichen keine Schuldgefühle machen. Es geht mir darum, zu verdeutlichen, wie wichtig echte Freundschaften sind. Eltern sollten hier unterstützen, nicht bewerten. Jugendliche brauchen Räume, in denen echte Begegnungen möglich werden – etwa im Sportverein, in Jugendgruppen oder bei gemeinsamen Aktivitäten. Jugendliche brauchen das Gefühl, angenommen zu werden, auch wenn sie unsicher sind. Gerade einsame Jugendliche benötigen sensible Begleitung und keine zusätzlichen Vorwürfe.

Soziale Medien werden immer häufiger genutzt, um Beziehungen oder Sexualpartner zu finden. Gleichzeitig wird ein „Tinder-Burnout“ beobachtet. Können soziale Medien unrealistische Ansprüche fördern?

Ja, das ist plausibel. Dating-Plattformen erzeugen häufig die Illusion unbegrenzter Möglichkeiten. Dadurch entsteht leicht der Eindruck, dass immer noch jemand Attraktiveres oder Passenderes verfügbar sein könnte. Gleichzeitig werden Menschen stark nach äußeren Merkmalen bewertet. Das kann Beziehungen oberflächlicher machen und zu Enttäuschung oder Überforderung führen. Situationships, also sehr unverbindliche kurze Beziehungen, sind die Folge. Auch diese sind nicht förderlich für das Wohlbefinden.

Kommen wir zur Medienpädagogik in der Schule. Reicht die bisherige Medienbildung aus?

Nein, aus meiner Sicht nicht. Medienpädagogik darf kein Randthema sein, das zufällig engagierte Lehrkräfte übernehmen. Sie sollte verbindlicher Bestandteil schulischer Bildung werden. Kinder und Jugendliche müssen lernen, wie Algorithmen funktionieren, wie man Informationen bewertet, wie soziale Vergleiche wirken und wie man sich online schützt. Gleichzeitig braucht es auch eine bessere Ausbildung von Fachkräften. Medienpädagogik sollte stärker in Studiengängen und in der Lehrerbildung verankert werden. Denn soziale Medien prägen inzwischen die Entwicklung junger Menschen so stark, dass wir sie nicht mehr als Nebenthema behandeln können.

Im Gespräch mit



Joachim von Gottberg
im Gespräch mit
Prof. Dr. Christiane Alberternst



Christiane Alberternst
Dr. Christiane Alberternst ist seit 2019 Professorin und inzwischen auch Dekanin an der Hochschule Coburg. Ihre Expertise liegt vor allem in der psychosozialen Beratung und in den psychologischen Grundlagen der Sozialen Arbeit. Ihre Forschungsschwerpunkte: Gesprächsqualität in Beratung und Führungsbeziehungen, Auswirkungen von Schulfrühstück auf Schüler und Schülerinnen. Die Hochschule Coburg ordnet sie aktuell auch einem Forschungsbezug rund um Jugendliche, Social Media und psychisches Befinden im digitalen Raum zu.