



Donnerstag, 05. März 2026, 16:00 Uhr  
~10 Minuten Lesezeit

# Geheuchelte Fürsorge

Anonymität im Netz und der notwendige Schutz der Jugend vor Social Media schließen einander nicht aus — dennoch soll unter diesem Deckmantel die Regulierung des Internetzugangs vorangetrieben werden, um Meinungsfreiheit zu beschränken.

von Anne Burger  
Foto: sav\_an\_dreas/Shutterstock.com

*Social Media für Kinder ist zum neuen Zankapfel geworden. Kein Wunder, denn dass Instagram und Co bei Jugendlichen großen Schaden anrichten, wissen*

inzwischen wohl die meisten. Doch bei dem, was die Politiker und Mainstream-Journalisten fordern, geht es nicht darum, Kinder zu schützen. Sie wollen sich selbst schützen: vor unliebsamer freier Meinungsäußerung. Niemand soll mehr ungestraft die schönen Narrative in ZDF und Konsorten stören können. Wie praktisch wäre es für Politiker, wenn alle Menschen sich mit einem Personalausweis identifizieren müssten, bevor sie Social Media nutzen können! Und plötzlich findet sich die Vernunft in einer schwierigen Ecke: Will man Kinder schützen, soll man der Registrierung aller Internetnutzer mit Ausweis zustimmen. Will man das nicht, will man die armen Kinder den (a)sozialen Medien zum Fraß vorwerfen. Dabei sind das einfach falsche Alternativen. Man könnte problemlos den Verkauf oder die Überlassung von Smartphones an unter Sechzehnjährige verbieten, fertig. Tastentelefone oder Jugend-Phones wie in Südkorea einführen, wo man zwar ein Navi drauf hat und ein paar Lern-Apps, aber keinen freien Internetzugang. Nur: Dem werden unsere Politiker niemals zustimmen. Denn sie wollen Überwachung und nicht Kinderschutz. Die Kinder sollen die iPhones in die Hände bekommen, allein damit sich künftig alle Erwachsenen registrieren müssen.

**Kinder von Handys wegzubekommen, wäre eine großartige Sache.**

Das Wissen darüber, wie sie Jungen schaden, ist weit verbreitet. Killerspiele und Pornos eignen sich nicht für Zwölfjährige (eigentlich eignen sie sich für niemanden), da herrscht weitgehend Konsens.

Welch fatale Auswirkungen Social Media auf Mädchen hat, wird seltener diskutiert. Dabei sind diese massiv, wie gerade wieder eine Studie der DAK Krankenkasse in Rheinland-Pfalz gezeigt hat (1). Insbesondere Mädchen sind von Depressionen, Ängsten und Essstörungen betroffen. In den letzten fünf Jahren nahmen die Depressionen um 27 Prozent zu, die Essstörungen um 56 Prozent. Besonders besorgniserregend sei aber die Zunahme sozialer Ängste bei Mädchen, die Angst vor Bewertungen auf Social Media haben. Daher auch die Überschrift der Pressemeldung: „Panik und Ängste ... Mädchen besonders betroffen“.

Die Soziologin Freya India berichtet in ihrem Buch „Girls“ (2) beeindruckend davon, wie sich die Situation für Mädchen in der Pubertät während der letzten beiden Jahrzehnte massiv verändert hat. Schon immer hat die Werbeindustrie versucht, Teenagern Produkte zur angeblichen Selbstverbesserung anzudrehen, schon immer wurden Mädchen als Sexualobjekte betrachtet, kaum dass der Busen zu Knospen begann. Jetzt aber werden Mädchen keine Produkte mehr verkauft. Sie werden selbst zum Produkt gemacht.



Spätestens mit zwölf Jahren haben die meisten einen Insta-Account, auf dem sie sich zur Beurteilung präsentieren. Jede Erfahrung wird zur sozialen Währung. Besuch in der Eisdiele, klick, neues Outfit, klick, Urlaub, klick. Die Akzeptanz des Umfelds ist in dieser Zeit ungemein wichtig, und die kommt über „Likes“. Mädchen tragen sich und ihr Leben zu Markte, ihre Leistung wird permanent über

Views und Likes gemessen. Wenn diese ausbleiben, reagieren Mädchen extrem verunsichert und empfindlich. Dort stößt die Industrie hinein.

India berichtet, die Algorithmen würden auf die kleinste Äußerung der Mädchen reagieren – löscht eine ein Selfie, bekommt sie umgehend ein Beauty-Produkt angeboten. Schreibt sie die Worte „unsicher“ oder „Angst“, reagieren sie sofort mit einer Werbeanzeige und versuchen, diese Angst zu vergrößern.

Mädchen in der Pubertät sind sehr unsicher, das Selbstbewusstsein der Kinderzeit ist dahin. Der Körper sieht täglich anders aus, alles ändert sich, das Umfeld reagiert ungewohnt, und das Mädchen weiß nicht mehr genau, wer sie ist. Das ist an sich nichts Neues, und Pubertät war noch nie ein Zuckerschlecken. Jetzt aber gibt es keinen Feierabend nach einem Schultag mehr. Das Handy kommt mit nach Hause.

Allgemein hält man Mädchen für weniger aggressiv als Jungen. Doch das mag auch daran liegen, dass weibliches Aggressionsverhalten meist nicht über körperliche Gewalt läuft, sondern über soziale Gemeinheiten, die weniger greifbar sind als eine Schlägerei. Andere ausschließen, schlecht über sie reden, Witze auf ihre Kosten machen – das sind typische Dinge, zu denen pubertierende Mädchen neigen. Sie bilden eine Freundinnengruppe, indem sie andere ausschließen.

Instagram ist dafür wie geschaffen. Man muss dem Opfer nicht in die Augen schauen, wenn man scheinheilig fragt, warum sie in diesem Outfit so fett aussieht. Man hält Likes zurück, man kommentiert ein Bild unfreundlich. Doch jetzt bekommt die Aggressorin dafür Likes, das Ganze verbreitert sich – und es wird nie gelöscht.

***Ein brutales System, dem keine wirklich entkommen kann. Und trotzdem muss sie am nächsten Tag wieder zur Schule gehen, auch wenn sie am Tag zuvor schlimmsten Abwertungen ausgesetzt war.***

Viele Mädchen empfinden es als essenziell, auf Insta gut dazustehen. Da kommt dann die Facetune-App genau richtig. Mittlerweile sind die Schönheitsfilter sehr professionell: Es gibt einen „freundlichen AI-Assistenten“, dem man sagt, wie das Foto ausschauen soll, und zack, schon wiegt man optisch zehn Kilo weniger und hat dazu noch glänzende Haare und geliftete Wangenknochen. Oder man fragt den „freundlichen“ Assistenten, was man ändern soll. Der hat dann viele Vorschläge, was an dem Mädchen alles verbessert gehört: der Hals, das Kinn, die Wangen, die Lippen, die Augen, die Haare – kurzum: alles. Und ganz besonders natürlich die Figur. Man braucht ein solides Selbstbewusstsein, um nach solch einer Vorschlagsliste nicht direkt zur Schokoladentafel zu greifen. Kaum ein Mädchen lädt noch echte Fotos von sich hoch. Wenn man sich an sein schönes AI-Bild gewöhnt hat, wird der Blick in den Spiegel natürlich zum Horror. Es entwickelt sich eine Dysphorie, eine permanente Angst, jemand könnte den Schein stören – mit einem echten Foto oder mit gemeinen Kommentaren zu den starken Filtern.

Gleichzeitig sind die Internetforen voll von schädlichen Ratschlägen für Mädchen. In einer Zeit, in der die Ängste von Mädchen explodieren und sie immer mehr vereinsamen, ist der Hauptratschlag nicht „Freunde finden und wird schon“, sondern: „Risiken vermeiden. Sicherheit über alles.“ Die Welt von TikTok ist voll von „Red Flags“ – angeblichen klaren Warnzeichen. „Fragt er dich nach der Urzeit – lauf weg, das ist gefährlich.“ Dies ist gefährlich, das ist gefährlich, nichts soll man mehr machen, weil es einfach zu riskant ist. Man könnte enttäuscht werden, man könnte verletzt werden.

***Wer aber immer mit dem Handy zu Hause sitzt, der wird mit hoher Wahrscheinlichkeit depressiv und unglücklich.***

Mädchen werden überall und in allen Bereichen vor Jungs und vor der Liebe gewarnt. Keinesfalls soll man sich von einem Jungen abhängig machen. Auf TikTok bekommt man Filmchen präsentiert: „Warum er ein Narzisst ist“, oder: „Warum er dich betrügen wird“. Das alles ist auf junge Mädchen von zwölf, dreizehn Jahren ausgerichtet, die über keinerlei Erfahrung verfügen. Ihnen wird von leidenschaftlichen Influencerinnen erklärt, warum Jungs solche Schweine sind. Woher sollen sie wissen, dass das eine Meinung ist, die sich halt gut verkauft?

Freundliche Ratschläge sind sehr viel seltener. Jonathan Haidt hat eine Studie zu „Reddit“-Foren durchgeführt (3). Wenn es um Schwierigkeiten in Beziehungen geht, war der häufigste Rat: Schluss machen, sofort Schluss machen. Am seltensten wurde geraten, einen Kompromiss zu finden.

Da hilft es natürlich auch nicht, dass Kinder mit harten Pornos konfrontiert werden. Jungen lernen es, Frauen als wertlose Objekte zu betrachten, die zur freien Triebbefriedigung zur Verfügung stehen. Mädchen sehen, wie abwertend, brutal und verachtend Männer mit Frauen umgehen. Sie sehen Jungen als gefährlich, böse und unersättlich an. Soll man sich mit solch einem Monster wirklich einlassen?

Gleichzeitig geben Eltern immer seltener Ratschläge. Wenn, dann neigen sie dazu, die physischen Gefahren zu minimieren, also zum Beispiel den dunklen Heimweg zu vermeiden. Die Gefahren im Netz scheinen ihnen weniger bewusst zu sein. Freya India sieht einen Trend, dass Eltern sich neutral verhalten wollen, um den Teenagern ihre Freiheit zu lassen. Diese Lücke schließen Medienunternehmen, die jede Menge Ratschläge erteilen, die aber alles andere als neutral

sind.

***Porn Hub ersetzt dann Beziehungstipps und Instagram übernimmt das Thema Selbstwertgefühl. Und wenn Probleme auftreten – und bei welchem Teenager treten keine Probleme auf? –, dann gibt es genügend Online-Therapie-Anbieter, die gerne weiterhelfen.***

In England und in den USA ist es fast schon normal für Mädchen, einen Online-Lebensberater zu haben. BetterHelp und Talkspace sind die größten Anbieter. Sie schalten ihre Anzeigen immer dann, wenn die Mädchen irgendwelche Selbstzweifel äußern. Auch Prüfungsangst und Ähnliches sind für sie ein Grund für eine Online-„Therapie“. BetterHelp und Talkspace gibt es auch in Deutschland – offiziell erst für Erwachsene, aber man kann sich auch mit „Spitznamen“ anmelden. Dass die Unternehmen „Schulprobleme“ oder „Probleme mit den Eltern“ als Therapiegrund für Erwachsene bewerben, macht jedenfalls keinen Sinn.

Jugendliche verstehen inzwischen etwas ganz anderes unter einer Therapie als die Generation ihrer Eltern oder Großeltern. Man geht nicht mehr zu einem Therapeuten, hinterfragt seine Gefühle und setzt sich mit seinen blinden Flecken auseinander. Nein, jetzt lädt man eine App herunter und kann 24/7 dieser App texten – und sie textet immer zurück. Theoretisch kann man auch echte Menschen buchen. Mittlerweile kann man BetterHelp-Werbung auch auf Deutsch lesen: „Deine mentale Gesundheit zählt“ und „Therapie ist für jeden“.

Die britischen Werbefilme sind ziemlich grenzwertig: In einem fragt ein Freund ein Mädchen, ob sie über ihre Mathe-Schulaufgabe reden will. Nein, will sie nicht. „Dann solltest du stattdessen vielleicht deiner Therapie-App texten“, meint der Freund dann. In einem anderen Film versucht ein Vater, seiner Tochter das gute Wetter draußen schmackhaft zu machen. „Not helpful“ kommt

darauf als Kommentar eingeblendet. Und dann die Werbung für die tolle Therapie-App – ganz bequem von zu Hause aus.

***Die Botschaft ist klar: Du brauchst gar keine Freunde. Du brauchst keine Familie. Du brauchst eine Therapie-App.***

Unterstützt wird der Trend zur „Therapie“ von der Pathologisierung ganz normalen Verhaltens in den sozialen Medien. Kein Mensch hat mehr normale Charaktereigenschaften. „Wenn du dir häufig viele Gedanken machst, hast du eine Angststörung. Wenn du es nicht magst, wenn dein Partner Pornos guckt, bist du ein Kontroll-Freak. Wenn du eifersüchtig bist, hast du ein Problem mit deinem Selbstwertgefühl. Wenn du freundlich zu anderen bist, hast du ein Helfersyndrom. Bist du romantisch, hast du eine ambivalente Unsicherheits-Bindungsstörung.“ Und so weiter und so fort. Nichts ist mehr normal, und für alles gibt es Therapie-Apps und Psychopharmaka. „Cerebral Inc.“ suggeriert Teenagern, sie hätten möglicherweise ADHS, wenn sie „chatty“ (gesprächig) sind. Da kann man Therapie buchen, und die verschreiben einem online Medikamente, die dann mit der Post nach Hause kommen. Ach ja, und falls man nicht sehr geschätzigt ist, findet man auf TikTok einen anderen Rat: „Fünf Zeichen, dass du Autismus hast“.

Was man im Netz laut Freya India wenig findet, ist der Ratschlag, seine Gefühle zu hinterfragen. Seinen Ängsten zu begegnen. Dinge auszuprobieren.

***Kein Influencer erzählt dir, dass es ganz normal ist, unsicher zu sein, dass das ein Teil der Pubertät ist. Und wenn, dann spült der Algorithmus dieses Video nicht hoch.***

Panik, Drama, Gefahren – das sind die Dinge, die Klicks generieren. Wer würde schon einer Influencerin zuschauen, die einfach baden

geht oder in Ruhe ein Buch liest?

Social Media ist ohne Zweifel eine Katastrophe für junge Mädchen. Instagram ersetzt echte Freundesgruppen durch eine Online-„Community“, die keine Gemeinschaft ist, sondern ein Haifischbecken. Heute bekommen Kinder ihre Ratschläge von TikTok-Videos statt von ihren Eltern. Ängste werden verstärkt, normales Verhalten pathologisiert.

Wie sollen Mädchen stabile Beziehungen eingehen, wenn sie von klein auf lernen, nur ihre eigenen Gefühle übermäßig wichtig zu nehmen und vor allem und jedem Angst zu haben? Keine Kompromisse einzugehen, sich niemals in Abhängigkeit zu begeben, nicht verletzbar zu sein? Im Internet lernt man nichts darüber, dass es gut und richtig sein kann, freundlich zu sein, sich zu kümmern, Opfer zu bringen. Wie sollen junge Leute erfüllte Beziehungen leben, wenn sie von Porn Hub sozialisiert werden?

***Gerade jetzt ist es wichtig, zwei Dinge zu trennen: die Überwachung im Netz, die Politikern und Mainstream-Medien so gelegen käme, und den Schutz von Kindern vor Social Media.***

Es gibt keinen Grund, warum Teenager Smartphones haben sollten. Sie sind nur schädlich. Tastentelefon – kein Problem. Wenn noch eine Kamera drinnen ist, die nach vorne schaut, kein Thema. Aber kein Kind braucht ein Smartphone.

Wenn Politiker mit tränenbenetzten Augen den Schutz von Jugendlichen vor Social Media propagieren, sollte man sie beim Wort nehmen und sie fragen, ob sie den Verkauf von Smartphones an Minderjährige verbieten wollen, oder ob es ihnen nur darum geht, sich selbst vor Kritik zu schützen. Ob sie Erwachsene überwachen oder Kinder schützen wollen. Dann wird man sehen, wo des Pudels Kern liegt.

Und für die Vertreter der freien Meinungsäußerung ist es auch wichtig, jetzt nicht zu behaupten, das mit den Jugendlichen und dem Internet sei ja nicht so schlimm. Man kann und sollte Kinder vor Social Media schützen, ohne die Anonymität im Netz aufzugeben.

Kein Entweder/Oder. Sondern: Und!

---



**Anne Burger** ist Hochschullehrerin für Mathematik und Logik. Sie lebt mit Mann und Kindern in Süddeutschland.