

# An unsere Haut lassen wir nicht alles – und in unser Gehirn?

## Soziale Medien als Herausforderung für Kinder und Jugendliche

von Frank Herold

### 1. Einführung

Der Vergleich zwischen Haut und Gehirn kam mir in den Sinn, weil wir zum Beispiel bei Lust oder Angst eine Gänsehaut bekommen und in Stressphasen schwitzen (siehe Adler 2021). Der Vergleich offenbart aber auch einen wichtigen Unterschied: Im Gegensatz zum Gehirn ist unsere Haut jederzeit sichtbar und direkt zugänglich. Wir sehen, wenn die Haut verschmutzt oder gereizt ist, und können sie dann waschen oder mit lindernden Mitteln behandeln.

Eine ganz andere Herausforderung ist dagegen digitaler Stress, der etwa durch die Nutzung sozialer Medien entsteht. Den können wir nicht einfach aus unserem Gehirn waschen. Zudem wirkt er oft so unterschwellig, dass wir ihn nicht wahrnehmen, obwohl er uns unbewusst erheblich belastet (siehe Frank-Basten-Stiftung 2023). Deshalb sollten wir mit unserem Gehirn noch pfleglicher umgehen als mit unserer Haut und gut darauf achten, was wir hineinlassen.

Damit stellen sich uns Fragen wie: Warum genau sind soziale Medien für Kinder und Jugendliche so herausfordernd? Warum sind manche junge Menschen im Umgang mit digitalem Stress eher weniger widerstandsfähig als andere? Wie können Eltern ihre Kinder auf die Herausforderungen sozialer Medien vorbereiten?

Wir beginnen damit, was soziale Medien sind und wie junge Menschen sie nutzen.

### 2. Soziale Medien und wie junge Menschen sie nutzen

#### 2.1 Soziale Medien sind anders als klassische Medien

Soziale Medien sind Online-Plattformen für soziale Kommunikation wie WhatsApp, TikTok und Instagram. Sie sind vergleichbar mit einem Marktplatz, auf dem Menschen sich treffen, plaudern und Informationen austauschen oder einfach nur dem Geschehen zuschauen. Es gibt Marktschreierinnen und Marktschreier, die Produkte verkaufen, und prominente Persönlichkeiten, die Nähe zu ihren Fans suchen oder das Publikum unterhalten. Freunde oder Familien nutzen den Markt als gemeinsame Unternehmung, andere suchen etwas Bestimmtes oder sind beruflich dort. Social-Media-Plattformen sind jedoch viel größer als normale Marktplätze. Mit einem Smartphone, Tablet oder Computer kann man an diesem Geschehen teilnehmen. Man muss jedoch nicht alle Möglichkeiten nutzen sondern kann wählen, wofür man soziale Medien verwendet (siehe Wawrzyniak 2025).

Zu den klassischen (analogen) Medien zählen beispielsweise „Briefe, Plakate, Fotografien sowie Printmedien wie Zeitungen, Bücher, aber auch Radio, Fernsehen, Telefon, Film und Tonträger. Sie ermöglichen anders als digitale Medien keine Interaktivität und Vernetzung über das Internet“ (siehe Lepold/Ullmann 2018, zitiert nach Hajszan/ Bäck 2020, 5).

Zum Beispiel bereitet das klassische Fernsehen seine Inhalte redaktionell auf und berücksichtigt dabei altersgerechte und ethische Grundsätze. Hingegen kann in den sozialen Medien grundsätzlich jeder eigene Inhalte erstellen und veröffentlichen – ohne dass es eine vergleichbare Kontrolle gibt (siehe Media Smart 2024, 6). In den sozialen Medien bekommen unsere Beiträge oft auch schnelle Reaktionen – sie werden geliked, geteilt oder kommentiert. Diese positive Aufmerksamkeit aktiviert das Belohnungssystem unseres Gehirns: Es schüttet Dopamin aus, ein Botenstoff, der an Motivation und Belohnungsgefühlen beteiligt ist. Wir fühlen uns gut und wollen ähnliche Erfahrungen wiederholen (siehe Uniklinik RWTH Aachen 2019).

Alle sozialen Medien finanzieren sich durch Werbung. Deshalb analysieren sie automatisch, was wir liken, teilen, lange betrachten oder welche Anzeige uns interessiert (siehe Lehrerweb Wien 2023). Dadurch können sie uns besonders solche Beiträge anzeigen, die wir sehr wahrscheinlich mögen oder interessant finden. Lassen wir uns so beeinflussen, verbringen wir leicht viel mehr Zeit auf einer App, als wir eigentlich wollten (siehe Initiativbüro „Gutes Aufwachsen mit Medien“ 2023).

Natürlich verdienen auch klassische Medien Geld mit Werbung. Sie können diese aber nicht so gezielt auf bestimmte Gruppen zuschneiden wie soziale Medien.

## **2.2 Medienausstattung von Kindern und Jugendlichen**

Welche Endgeräte mit Internetzugang gibt es in Haushalten mit Kindern? Auskunft darüber gibt die KIM-Studie 2024, wobei KIM für Kindheit, Internet und Medien steht. Es ist eine Basisuntersuchung zum Medienumgang von Kindern in Deutschland. Dafür befragte man 1.225 deutschsprachige Kinder im Alter von 6 bis 13 Jahren sowie ihre Haupterziehungspersonen (siehe Feierabend et al. 2025a, 2 f.):

In den befragten Haushalten sind Smartphones mit 98 Prozent fast flächendeckend vorhanden. 83 Prozent verfügen über einen Laptop, 69 Prozent über einen Smart-TV. 60 Prozent der Haushalte haben ein Tablet, 58 Prozent einen Computer. Die Kinder besitzen auch eigene internetfähige Mediengeräte: 46 Prozent verfügen über ein eigenes Smartphone. Der Eigenbesitz liegt für Smart TVs, Kindercomputer und Tablets jeweils bei 14 Prozent und für Laptops bei 13 Prozent (siehe Feierabend et al. 2025a, 6 ff., 89).

Und welche Endgeräte mit Internetzugang gibt es in Haushalten mit Jugendlichen? Auskunft darüber gibt die JIM-Studie 2025, wobei JIM für Jugend, Information und Medien steht. Es ist eine Basisuntersuchung zum Medienumgang von Jugendlichen in Deutschland. Befragt wurden 1.200 deutschsprachige Jugendliche im Alter von 12 bis 19 Jahren (siehe Feierabend et al. 2025b, 3).

In nahezu allen befragten Haushalten sind Smartphones und Computer/Laptops vorhanden. 87 Prozent verfügen über ein Tablet, 83 Prozent über einen Smart-TV. Nahezu alle Jugendlichen verfügen über ein eigenes Smartphone. 63 Prozent besitzen ein eigenes Tablet, 46 Prozent einen Laptop, 42 Prozent einen Smart-TV und 35 Prozent einen Computer (siehe Feierabend et al. 2025b, 5 ff., 70).

## **2.3 Nutzungsmuster – Chancen und Gefahren**

Machen wir uns zunächst ein Bild vom zeitlichen Rahmen, in dem Kinder und Jugendliche soziale Medien nutzen. Dazu schauen wir auf einige Ergebnisse der neuesten Studie, die das Deutsche Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) im Auftrag der DAK-Gesundheit durchführte – Ergebnisbericht 2026, Erhebung Herbst 2025. Befragt wurden insgesamt 1.005 Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 10 und 17 Jahren sowie jeweils ein dazugehöriger Elternteil oder eine erziehungsberechtigte Person aus repräsentativen Haushalten in Deutschland (siehe Wiedemann et al. 2026, 7, Tabelle 1):

Demnach nutzen junge Menschen soziale Medien pro Schultag durchschnittlich 146 Minuten und pro Tag am Wochenende/Ferien durchschnittlich 201 Minuten. Damit liegen die Werte zwar leicht unter denen des Jahres 2024, jedoch weiterhin über denen des Jahres 2019 vor der Pandemie (siehe Wiedemann et al. 2026, 13 f., Abb. 3).

Als konkrete Beispiele dienen uns die Nutzungsmuster von WhatsApp, TikTok und Instagram aus der KIM-Studie 2024 und der JIM-Studie 2025:

Mit WhatsApp kann man zum Beispiel kostenlos Nachrichten schreiben, Bilder, Videos, Dokumente, Kontaktdaten und Sprachnachrichten verschicken und sogar telefonieren (siehe Schulinitiative „Pausenlos gesund“ 2023).

Dieser Dienst steht bei den internetnutzenden Kindern an erster Stelle. 60 Prozent öffnen WhatsApp fast täglich beziehungsweise täglich, weitere 13 Prozent mindestens einmal pro Woche (siehe Feierabend et al. 2025a, 44 f.).

Auch bei allen befragten Jugendlichen ist WhatsApp die mit Abstand dominierende Plattform: 96 Prozent greifen mindestens mehrmals pro Woche darauf zu (siehe Feierabend et al. 2025b, 31 f.).

TikTok ist eine Plattform für kurze und kreative Videos von bis zu 60 Sekunden Dauer. Die Nutzerinnen und Nutzer können ihre Videos mit Musik und Effekten verschönern. Im Vordergrund stehen Musik und Tanz, aber auch sogenannte Challenges, bei denen Nutzerinnen und Nutzer sich selbst filmen und manchmal verrückte Aufgaben erfüllen (siehe Wawrzyniak 2025).

42 Prozent der internetnutzenden Kinder verwenden TikTok regelmäßig, also mindestens einmal pro Woche (siehe Feierabend et al. 2025a, 44 f.).

Bei allen befragten Jugendlichen sind es 53 Prozent, die diese App mindestens mehrmals pro Woche aufrufen (siehe Feierabend et al. 2025b, 31 f.).

Auf Instagram dreht sich alles um das Teilen von Fotos und kreativen Videos, wie zum Beispiel sogenannte Reels. Eine auffallende Funktion sind außerdem die sogenannten Stories, bei denen Bilder und Videos 24 Stunden sichtbar sind und spontane Einblicke in den Alltag bieten. Der Schwerpunkt liegt auf Ästhetik und Selbstinszenierung, was vor allem bei jungen Menschen viele Trends hervorbringt (siehe Wawrzyniak 2025).

Instagram wird nur von 25 Prozent der internetnutzenden Kinder mindestens einmal pro Woche verwendet (siehe Feierabend et al. 2025a, 44 f.).

Hingegen greifen 63 Prozent aller befragten Jugendlichen mindestens mehrmals pro Woche auf diese App zu (siehe Feierabend et al. 2025b, 31 f.).

Im Folgenden finden Sie Beispiele für drei inhaltliche Nutzungsmöglichkeiten sozialer Medien, die für Kinder und Jugendliche besonders wichtig sind. Diese Möglichkeiten können sich teilweise überschneiden.

### **2.3.1 Soziale Kontakte**

Nach der KIM-Studie 2024 verschicken 32 Prozent aller Kinder nahezu täglich oder täglich Nachrichten, Bilder oder Videos, beispielsweise per WhatsApp. 25 Prozent versenden fast täglich oder täglich Sprachnachrichten, um sich mit Freundinnen und Freunden auszutauschen. 21 Prozent telefonieren fast täglich oder täglich (siehe Feierabend et al. 2025a, 47 f.). 63 Prozent der Kinder, die WhatsApp nutzen, haben dort auch eine Gruppe für ihre Schulklasse (siehe Feierabend et al. 2025a, 45).

Laut der JIM-Studie 2025 ist WhatsApp seit mehr als 10 Jahren die dominierende Plattform im Bereich der Kommunikation (siehe Feierabend et al. 2025b, 31). Am beliebtesten und im Alltag am wichtigsten sind Textnachrichten, die fast alle Mädchen und Jungen in der Regel mindestens einmal täglich über WhatsApp versenden (siehe Feierabend et al. 2025b, 34).

Je stärker Jugendliche im Alter von 10 bis 19 Jahren im Online-Kontakt soziale Unterstützung erleben, desto größer ist ihr Selbstvertrauen. Das zeigen Ergebnisse aus 14 europäischen und chinesischen Studien (siehe Zhou/Cheng 2022, zitiert nach Brailovskaia et al. 2025, 14).

Online-Kontakte bergen für Kinder und Jugendliche aber auch Gefahren, zum Beispiel durch Cybermobbing. Darunter versteht die Studie Cyberlife V aus dem Jahr 2024 das „absichtliche Beleidigen, Bedrohen, Bloßstellen oder Belästigen anderer mithilfe von Internet- und Mobilfunkdiensten über einen längeren Zeitraum hinweg“ (Beitzinger/Leest 2024, 90, im Original kursiv gedruckt).

In der Untersuchung befragte man online über 4000 Schülerinnen und Schüler, die 7 bis 20 Jahre alt waren, und viele Eltern und Lehrkräfte (siehe Beitzinger/Leest 2024, 6). Die Ergebnisse zeigen, dass 18,5 Prozent der Befragten Opfer von Cybermobbing sind. Umgerechnet auf die Anzahl der Schülerinnen und Schüler an allgemeinbildenden und beruflichen Schulen in Deutschland im Schuljahr 2023/24 bedeutet das fast 2 Millionen betroffene junge Menschen (siehe Beitzinger/Leest 2024, 90). Die Opfer fühlen sich vor allem verletzt und sind

wütend. Fast ein Drittel berichtet von Verängstigung. 26 Prozent äußern sogar Suizid-Gedanken und 13 Prozent greifen aus Verzweiflung zu Alkohol und Tabletten (siehe Beitzinger/Leest 2024, 98).

### 2.3.2 Selbstdarstellung

Soziale Medien sind wie geschaffen für die Selbstdarstellung von Kindern und Jugendlichen, deren Selbstbild sich noch im Aufbau befindet. Mithilfe sozialer Medien können sie ihr eigenes Selbstbild erkunden und ausprobieren. Sie testen vor allem, wie sie auf Gleichaltrige wirken. Wem gefällt mein Bild? Dabei spielt das sogenannte Selfie eine wichtige Rolle. Es ist ein Selbstportrait, das meist spontan mit dem eigenen Smartphone aufgenommen und häufig mit Filterprogrammen geschönt wird (siehe Initiativbüro Gutes Aufwachsen mit Medien 2019).

Junge Heranwachsende orientieren sich bei der Entwicklung ihres eigenen Ichs an den Körper- und Rollenbildern, die ihnen in den sozialen Medien begegnen. Vorbilder sind Stars aus Musik und Mode, vor allem jedoch Influencerinnen und Influencer. Die meisten von ihnen wirken auf den Fotos schlank, schön, sportlich und muskulös. Viele Jugendliche verinnerlichen diese Körperbilder als erstrebenswertes Ideal. Mädchen versuchen, möglichst schlank zu sein, während Jungen stolz ihre Muskeln präsentieren. Dieses oft erfolglose Streben kann dazu führen, dass Kinder und Jugendliche an sich selbst zweifeln und ein negatives Selbstbild entwickeln (ebd.).

Bei der Vorstellung von TikTok in Abschnitt 2.3 wurden bereits die Challenges erwähnt, bei denen Nutzerinnen und Nutzer sich selbst filmen und manchmal gewagte Aufgaben erfüllen. Oft ist das Ziel, mehr Klicks und Aufmerksamkeit zu erlangen als andere. Diese Challenges können aber auch riskant sein, vor allem bei lebensgefährlichen Mutproben. Die vielen Zuschauerinnen und Zuschauer können wie ein Ansporn wirken, so dass die Grenzen zwischen lustigen Aktionen und riskanten Handlungen verschwimmen können. Zudem findet man unter den Videos häufig Beleidigungen, Mobbing und hasserfüllte Kommentare (siehe Wawrzyniak 2025).

### 2.3.3 Informationsquelle

Laut der KIM-Studie 2024 suchen 67 Prozent aller Kinder im Internet meistens selbst – allein oder mit anderen – aktiv nach Informationen für die Schule, zum Beispiel für Hausaufgaben. 48 Prozent aller Kinder informieren sich aktiv über Produkte, die sie gerne kaufen möchten, 42 Prozent suchen nach Hilfe oder Beratung bei Problemen. 38 Prozent suchen – allein oder mit anderen – Informationen zum Thema Musik, 35 Prozent zu digitalen Spielen und 34 Prozent zum Thema Sport. Jeweils 21 Prozent suchen aktiv nach Informationen über Umwelt/Natur/Klima beziehungsweise über Mode/Beauty. Weitere 20 Prozent möchten wissen, was gerade in der Welt passiert (siehe Feierabend et al. 2025a, 49 f.).

Leider stoßen Kinder auch auf problematische Inhalte. So nehmen 8 Prozent der internetnutzenden Kinder Inhalte wahr, für die sie noch zu jung sind, während 5 Prozent auf unangenehme Inhalte stoßen. In beiden Fällen dominieren Kontakte mit sexualisierten beziehungsweise pornografischen Inhalten. Weitere 5 Prozent berichten von angstmachenden Inhalten (siehe Feierabend et al. 2025a, 66 f.). Die Zahlen zur Kontakthäufigkeit mit problematischen Inhalten verfestigen sich beziehungsweise sind leicht gestiegen (siehe Feierabend et al. 2025a, 66).

Gemäß der JIM-Studie 2025 beschäftigen sich die befragten Jugendlichen mit 55 Prozent am meisten mit dem Thema Krieg. 20 Prozent interessieren sich für Klimawandel und Umwelt, ebenfalls 20 Prozent für die US-Politik beziehungsweise den neuen Präsidenten, und 16 Prozent interessieren sich allgemein für Politik. Für 11 Prozent sind Fußball und weitere Sportarten interessant, und für 6 Prozent sind Zuwanderung und Migration vorrangig (siehe Feierabend et al. 2025b, 44).

Jedoch erfahren die meisten Jugendlichen nicht über soziale Medien, was gerade in der Welt passiert, sondern 67 Prozent durch Gespräche mit der Familie. Bei 55 Prozent sind es Gespräche mit Freundinnen und Freunden, und

51 Prozent bekommen Neuigkeiten über Nachrichten im Fernsehen oder Radio mit. 46 Prozent erfahren Neuigkeiten regelmäßig im Schulunterricht oder auf der Arbeit. Erst dann folgen Suchmaschinen wie Google mit 38 Prozent, Instagram mit 37 Prozent und TikTok mit 32 Prozent (siehe Feierabend et al. 2025b, 48).

Anders ist es, wenn Jugendliche aktiv nach speziellen Informationen suchen oder allgemein etwas wissen wollen. Dann verwenden 68 Prozent mindestens mehrmals pro Woche Suchmaschinen wie Google. Deutlich weniger Jugendliche setzen auf soziale Medien: 26 Prozent suchen mindestens mehrmals pro Woche Antworten auf TikTok, 25 Prozent auf Instagram (siehe Feierabend et al. 2025b, 48 f.).

Jugendliche sehen sich im Internet auch mit verschiedenen Problembereichen konfrontiert: So geben 67 Prozent der befragten Jugendlichen an, im letzten Monat Fake News begegnet zu sein, das sind bewusst falsche oder irreführende Informationen. 64 Prozent berichten von Beleidigungen im Netz, 11 Prozent sogar von persönlichen Beleidigungen. Verbreitet ist auch der Kontakt mit extremen politischen Ansichten, Verschwörungstheorien und Hate Speech. Mit Hate Speech sind öffentliche Äußerungen gemeint, die Hass gegen bestimmte Gruppen ausdrücken oder zu Gewalt gegen sie aufrufen. 28 Prozent berichten von ungewollten Kontakten mit pornografischen Inhalten (siehe Feierabend et al. 2025b, 55 f.). Mit Ausnahme persönlicher Beleidigungen im Internet sind alle Problembereiche im Aufwärtstrend und führen damit einen Trend der letzten Jahre fort (siehe Feierabend et al. 2025b, 55).

## **2.4 Suchtartige und riskante Nutzung sozialer Medien**

Zu den Merkmalen einer suchtartigen, pathologischen Mediennutzung zählen der Kontrollverlust über Häufigkeit und Intensität der Nutzung sowie das zunehmende Vorziehen gegenüber anderen Aktivitäten – trotz negativer Folgen. Außerdem muss das Verhalten mindestens 12 Monate bestehen (siehe Thomasius, zitiert nach Krüger 2025).

Davon grenzt man den riskanten Mediengebrauch ab: „Hier fällt der Zeitfaktor weg, die übrigen Kriterien bleiben dieselben. Ein kurzfristig erhöhter Medienkonsum wird also als riskant klassifiziert, wenn dadurch andere Aktivitäten des täglichen Lebens zu kurz kommen“ (ebd.).

Riskante und suchtartige Nutzungsmuster lassen sich auch als problematische Nutzungsmuster zusammenfassen (siehe Paschke/Thomasius 2025, 25). Sie gefährden die seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen und verlaufen ohne professionelle Behandlung nicht selten chronisch (siehe Paschke/Thomasius 2025, 28).

Nach den Ergebnissen der DAK-Studie 2026 zur Mediennutzung zeigen 21,5 Prozent der 10- bis 17-jährigen Kinder und Jugendlichen eine riskante Nutzung sozialer Medien, 6,6 Prozent nutzen sie sogar suchtartig. Zusammengefasst handelt es sich also um mehr als ein Viertel der Kinder und Jugendlichen, das soziale Medien problematisch nutzt. Das sind mehr als 1,4 Millionen – hochgerechnet auf die Anzahl 10- bis 17-Jähriger in Deutschland (siehe Wiedemann et al. 2026, 14 f., Abbildung 4).

„Grundsätzlich zeigen viele Studien, dass eine sehr häufige oder zeitintensive Nutzung sozialer Medien mit verschiedenen Belastungen einhergehen kann, etwa mit schlechter Stimmung, einem niedrigeren Selbstwert, depressiven Symptomen, Angst-, Schlaf- und Essstörungen, Unzufriedenheit mit dem eigenen Aussehen sowie Aufmerksamkeitsschwierigkeiten“ (Irmer, zitiert nach Frank 2025).

Diese Zusammenhänge gelten jedoch nicht pauschal für alle, da es große individuelle Unterschiede gibt. Deshalb wäre es zu einfach, daraus eine Ursache-Wirkungs-Beziehung abzuleiten. Soziale Medien wirken nicht im luftleeren Raum, sondern im Wechselspiel mit Rahmenbedingungen: Wie stabil ist das familiäre Umfeld? Gibt es tragfähige Freundschaften im realen Leben? Gibt es Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner bei belastenden Themen? Wie gehen Familie und Schule mit digitalen Themen um? Gut eingebundene junge Menschen, die über Probleme sprechen können und klare Strukturen haben, kommen mit sozialen Medien oft besser zurecht als diejenigen, die ohnehin belastet oder verunsichert sind. In diesem Sinne verstärken soziale Medien häufig bestehende Entwicklungen, statt sie allein zu verursachen (ebd.).

Für Eltern oder Haupterziehungspersonen gibt es eine vorsorgliche Checkliste, falls der Verdacht auf eine Abhängigkeit von digitalen Medien besteht. Sie kann dazu anregen, über das Nutzungsverhalten nachzudenken, und ist eine Möglichkeit, mit Heranwachsenden ins Gespräch zu kommen (siehe [klicksafe 2022](#)):

klicksafe (2022): Checkliste – Besteht bei meinem Kind die Gefahr einer digitalen Abhängigkeit?  
<https://www.klicksafe.de/materialien/besteht-bei-meinem-kind-die-gefahr-einer-digitalen-abhaengigkeit>

### **3. Die Macht der Bilder – und der Worte**

Die Vorherrschaft bewegter Bilder zeichnete sich in der Unterhaltungsliteratur schon früh ab. So erschien im Jahr 1969 in London ein Büchlein des US-amerikanischen Zeichners Charles M. Schulz. Er ist der Erfinder der Comicserie „Die Peanuts“. Das Buch heißt: „Auf dich, Charlie Brown“ (Übers. mit DeepL). Darin findet sich folgende Szene:

Linus van Pelt, ein enger Freund von Charlie Brown, sitzt im Wohnzimmer auf dem Boden und ist in ein Buch vertieft. Währenddessen zieht seine große Schwester Lucy den Stecker des Fernsehers mit den Worten: „Warum sollte ich hier fernsehen, wenn ich ihn auch mit in mein Zimmer nehmen kann?“ (Schulz 1969, Übers. d. Verf.).

Entschlossen schiebt sie das fahrbare Gerät hinaus. Dabei überrollt sie ihren kleinen Bruder, ohne mit der Wimper zu zucken. Sein Kommentar: „Es hat etwas Symbolisches, beim Lesen eines Buches von einem mobilen Fernseher überfahren zu werden ...“ (ebd., Übers. d. Verf.).

Heute hätten die Peanuts bestimmt auch Geräte wie Computer, Tablets oder Smartphones. All diesen Geräten kommt zugute, dass wir ein Bild augenblicklich verarbeiten können – etwa so schnell wie wir blinzeln (siehe Potter et al. 2014, zitiert nach Alpuim/Ehrenberg 2024a, 58). Wir verarbeiten visuelle Reize auch viel schneller als Worte (siehe z.B. Walker et al. 2017, zitiert nach Alpuim/Ehrenberg 2024a, 59).

Wenn wir ein Bild sehen, ist aber nicht nur das Sehzentrum unseres Gehirns aktiv – der visuelle Cortex. Auch der sogenannte Mandelkern, die Amygdala, spielt eine wichtige und für unser Thema zentrale Rolle – siehe Abschnitt 3.1. Wirkt ein Bild bedrohlich, löst der Mandelkern zusammen mit anderen Hirnbereichen starke Emotionen wie Angst aus und startet eine körperliche Alarmreaktion – siehe Abschnitt 3.2.

Der Mandelkern entdeckt auch „die Emotionalität in Wörtern“ (Max-Planck-Institut 2010). So ist das Wort Terror emotional stärker aufgeladen als das Wort Tisch (ebd.). Deshalb kann uns Mobbing so tief treffen – sei es als Cybermobbing oder von Angesicht zu Angesicht.

Oder wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie öfter so etwas zu hören bekämen wie Charlie Braun von Lucy van Pelt: „Du bist wirklich für niemanden von Nutzen, Charlie Brown! Du bist schwach, dumm, langweilig und hoffnungslos!“ (Peanuts Wiki o. J., Übers. mit DeepL).

Nun stelle ich Ihnen den Mandelkern genauer vor, damit Sie besser verstehen, warum digitaler Stress unseren Kindern und Jugendlichen emotional so zusetzen kann.

#### **3.1 Der Mandelkern – Alarmanlage im Gehirn**

Vereinfacht gesagt besteht der Mandelkern aus zwei mandelförmigen Gruppen von Nervenzellen, die paarig auf beiden Seiten tief im Inneren des Gehirns liegen (siehe Drimalla 2018). Daher rührt auch sein Name. Er gehört zum limbischen System, unserem „emotionalen Gehirn“ (siehe Dogs/Poelchau 2018, 29). Die verschiedenen Bereiche dieses Systems arbeiten zusammen, um emotionale Reaktionen und Verhaltensweisen zu steuern (siehe Leopoldina 2024, 95).

Bei Tieren und Menschen spielt der Mandelkern eine zentrale Rolle bei der Entstehung überwiegend negativer oder stark bewegender Emotionen sowie beim emotionalen Lernen (siehe Roth/Ryba 2022, 110). Das gilt besonders für das Erleben von Angst, Besorgnis und Schmerz, und zwar auch dann, wenn die Auslöser nur

visuelle Bilder sind (siehe Nanda et al. 2012, 40, Übers. mit DeepL). Deshalb ist der Mandelkern gleichsam unsere Alarmanlage. Aber auch positive und überraschende Ereignisse können ihn aktivieren (siehe Roth/Ryba 2022, 110).

Da er relativ direkt mit Wahrnehmung und Handlung verdrahtet ist, können wir vielen Gefahren reflexhaft begegnen – ohne Umweg über unser Gedächtnis und unsere bewusste Verarbeitung (siehe Hommel 2024, 20 f.).

Beispiel:

Vor uns ist plötzlich eine Schlange. Bevor wir begriffen haben, dass die Schlange der Auslöser war, sind wir schon blitzartig zur Seite gesprungen. Die emotionalen Eigenschaften von Ereignissen überkommen uns eben, lange bevor wir bewusst überlegen und unsere Reaktionen darauf abstimmen können (ebd.).

Als Alarmanlage ist der Mandelkern also vor allem dafür zuständig, potentiell bedrohliche Umweltreize zu entdecken und das Verhalten darauf auszurichten (siehe Roth/Strüber 2022, 308).

Was machen eigentlich Menschen, deren Mandelkern verletzt oder krank ist? Dann „kann es zum Fortfall der Furcht- oder Angstkomponente von Geschehnissen kommen“ (Roth/Ryba 2022, 110).

Beispiel:

In einer Studie ging es um eine Frau mit einem geschädigten Mandelkern. Sie lebte in einer von Armut geprägten Gegend, in der es vor Kriminalität, Drogen und Gefahren nur so wimmelte. Sie wurde nie wegen einer Straftat verurteilt, sondern war Opfer zahlreicher Verbrechen. Das lag sehr wahrscheinlich an ihrer großen Schwierigkeit, drohende Gefahren in ihrer Umgebung zu erkennen und gefährliche Situationen zu vermeiden. Trotzdem hatte sie nach eigener Erinnerung in lebensbedrohlichen Situationen keine Angst empfunden (siehe Feinstein et al. 2011, 36, Übers. mit DeepL).

### **3.2 Wenn mediale Bilder traumatisch wirken**

Im Alltag wird der Begriff Trauma oft missverständlich und auch zu oft verwendet. So bezeichnet man mitunter schon relativ geringe Belastungen als Trauma – oder Erlebnisse, die für Kinder und Jugendliche zwar unangenehm sind, aber nicht einschneidend. Fachlich bedeutet ein Trauma dagegen eine tiefe seelische Wunde. Sie kann durch überwältigende Erlebnisse entstehen, die Furcht, Entsetzen und Hilflosigkeit auslösen. Oft ist sie mit der Angst verbunden, dass man selbst oder jemand anderes schwer verletzt wird oder stirbt (siehe Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen 2021, 2).

Dr. Monika Niehaus, Kinder- und Jugendärztin, beschreibt die Wirkung schlimmer medialer Bilder auf junge Menschen so:

Sehen Kinder und Jugendliche in den Medien häufig Bilder von Katastrophen wie Stürme, Überflutungen, Erdbeben oder Terroranschläge, kann das bei ihnen Bedrohungsgefühle auslösen. Manche Kinder sind dafür empfänglicher als andere, so dass sich die Bilder ähnlich wie traumatische Erlebnisse auswirken können. Denn ein Mensch muss nicht tatsächlich in Lebensgefahr sein, um ein Trauma zu erleben. Es genügt, wenn sein Mandelkern den Eindruck einer Gefahr hat – unabhängig davon, ob diese meilenweit entfernt oder eine unmittelbare körperliche Bedrohung ist. Der Mandelkern sendet dann Signale an andere Gehirnregionen, die bewirken, dass das Herz schneller schlägt, der Blutdruck steigt und der Atem schneller geht. Das bereitet den Körper auf Kampf oder Flucht vor. Nach Aktivierung des Mandelkerns werden Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet.

In der Folge können kleine Kinder mit übermäßigem Trotzverhalten und häufigen Wutanfällen reagieren. Einige Kinder fallen auch in alte Verhaltensweisen zurück, lutschen wieder am Daumen, machen in die Hose oder werden anhänglicher (siehe Niehaus o. J.).

Da wir Bilder stark unbewusst verarbeiten, wirken sie auch dann, wenn wir nicht das Geringste davon mitbekommen (siehe Adlmaier-Herbst 2013).

Beispiel:

Ein Kind hat in sozialen Medien gesehen, wie Wohnhäuser zerbombt wurden. Es hat sich dabei aber – rein äußerlich betrachtet – gar nicht weiter aufgeregt. Doch in den folgenden Wochen wacht es nachts oft weinend auf, ohne dafür einen Grund nennen zu können.

Folgende Studie unterstreicht die Ausführungen von Niehaus durch systematisch gewonnene Daten:

Der Lehrstuhl für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie der Universität Regensburg führte im März 2025 eine deutschlandweite und repräsentative Befragung durch. Beteiligt waren 2.000 Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 16 bis 21 Jahren. Man wollte ein aktuelles Stimmungsbild junger Menschen zu politischen Krisen und seelischer Gesundheit zeichnen. Dabei wurde auch angeschaut, wie Bilder konsumiert werden, zum Beispiel über soziale Medien (siehe Universität Regensburg 2025). Deshalb sind einige Ergebnisse interessant für uns.

Fast die Hälfte aller Befragten sehen mindestens wöchentlich verstörende Videos oder Bilder von Kriegen und Konflikten, die Verwundung, Folterung, Tötung, Geiselnahme oder Ähnliches zeigen. Fast jeder fünfte junge Mensch sieht solche Bilder sogar täglich, männliche Befragte häufiger als weibliche. Dabei werden diese Szenen meist nicht absichtlich gesucht, sondern überwiegend ungewollt wahrgenommen, zum Beispiel über aktualisierte Listen neuer Beiträge in sozialen Medien (Social-Media-Feeds) oder über zugesandte Videos.

Bei vielen Befragten führen die Gewaltdarstellungen zu ersten Anzeichen einer posttraumatischen Stressbelastung, also zu einer Belastung nach einem Trauma. Zum Beispiel berichten 20 Prozent von Nachhallerinnerungen an die Szenen (ebd.). Das sind angstmachende Erinnerungen, bei denen sich die unverarbeiteten Bilder immer wieder aufdrängen.

Damit zeigt die Studie, dass auch eine indirekte Konfrontation mit Gewalt durch mediale Bilder seelische Belastungen von Krankheitswert auslösen kann (ebd.).

Insgesamt besteht bei chronischen Angst- und Stresszuständen die Gefahr, dass sich der Mandelkern vergrößert. Dann reagieren wir in stressigen Situationen oft mit stärkerer Angst. Das führt wiederum zu stärkeren körperlichen Symptomen wie Herzklopfen oder Schwitzen. So können sich Angst und Stress gegenseitig verstärken und immer weiter aufschaukeln (siehe Lienhard/Mustafic o. J.).

## **4. Selbst- und Emotionsregulation**

Für diesen Aufsatz habe ich im Internet oft viel zu lange nach Studien gesucht, ohne Pausen einzulegen. Schließlich sagte ich mir: Du kannst doch nicht über Selbstregulation schreiben, wenn du sie selbst nicht hinbekommst!

Die Wende brachte eine geniale Technik von Snoopy, dem kleinen Beagle von den Peanuts. Er liest gerne und beginnt irgendwann den Roman „Krieg und Frieden“ von Leo Tolstoi. Seine Technik: Er liest nur ein Wort pro Tag (siehe Wikipedia 2025b). „Dann legt er sich wieder auf seine Hütte und denkt darüber nach“ (ebd.).

Zwar strebe ich immer noch mehr als ein Wort pro Tag an, doch Snoopys Prinzip habe ich übernommen: Ich teile meine Arbeit in bekömmliche und möglichst gleich große Portionen auf, das sind jeweils 45 Minuten – wie in der Schule. Nur ist die wohltonende Schulglocke jetzt einem rasselnden Kurzzeitwecker gewichen.

### **4.1 Was ist Selbstregulation?**

Mit der Fähigkeit zur Selbstregulation können wir unsere Gedanken, Emotionen, Motivationen und unser Verhalten bewusst beeinflussen (siehe Trautwein, zitiert nach Anders 2025). Auf diese Weise erreichen wir persönliche Ziele und reagieren flexibel auf Veränderungen. Wir können zum Beispiel Aufgaben selbstständig organisieren, Emotionen bewusst erleben, ohne impulsiv zu handeln, und besser mit anderen Menschen umgehen (siehe Leopoldina 2024, 6). Selbstregulation hilft uns auch dabei, seelisch gesund zu bleiben und soziale Medien selbstbestimmt zu nutzen (siehe Trautwein, zitiert nach Anders 2025).

Beispiel in einer Situation ohne digitale Medien:

Eine Jugendliche mit guter Selbstregulation kann sich auch in einer unruhigen Klasse auf die Worte der

Lehrkraft konzentrieren.

Zwei Beispiele in Situationen mit digitalen Medien:

Ein Jugendlicher mit guter Selbstregulation kann dem Drang nach ständiger Erreichbarkeit emotional widerstehen und das Smartphone einfach mal beiseitelegen (siehe Kompetenznetzwerk Präventivmedizin Baden-Württemberg o. J.).

Eine Heranwachsende mit guter Selbstregulation kann den WhatsApp-Chat mit ihren Freundinnen nach etwa einer Stunde selbstfürsorglich beenden, um sich nicht zu übernehmen.

## 4.2 Was ist Emotionsregulation?

Ein wesentlicher Bestandteil der Selbstregulation ist die Emotionsregulation (siehe Leopoldina 2024, 35). Sie bezeichnet die Fähigkeit, mit Emotionen so umzugehen, dass sie weder überfordern noch dauerhaft unterdrückt werden. Dazu gehört, sie wahrzunehmen, zu benennen und sozial verträglich auszudrücken oder zu verändern (siehe Zehetner 2025).

„Emotionsregulation spielt eine entscheidende Rolle bei der Stärkung der Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress und Lebensbelastungen“ (Mumtazah 2024, 88, Übers. mit DeepL).

Beispiel:

Eine Jugendliche stößt auf Bilder zwischenmenschlicher Gewalt und spürt, wie sich ihr Magen zusammenzieht und ihr kalt wird: Sie hat Angst. Deshalb geht sie offline, fühlt sich aber weiterhin ängstlich. Zum Glück kann sie als Leistungssportlerin zwei wirksame Entspannungsmethoden einsetzen:

- Die Atemübung 4711. Eine gute Beschreibung finden Sie hier:  
Reiter, I. (o. J.): *Atem als Quelle der Gesundheit, Entspannung & Gelassenheit*. Klinik Alpenhof.  
<https://www.klinik-alpenhof.de/aktuelles/atem-als-quelle-der-gesundheit-entspannung-gelassenheit>
- Die progressive Muskelentspannung. Eine gute Beschreibung für junge Menschen finde Sie auf den Seiten 14 bis 16 folgender Broschüre:  
Dachverband der Sozialversicherungsträger (Hrsg.) (2022): *Entspannung, Achtsamkeit & Auflockerungs-Übungen für Kinder und Jugendliche in der Schule*. St. Pölten: Österreichische Gesundheitskasse – Service Stelle gesunde Schule NÖ.

## 4.3 Einflüsse auf die Selbst- und Emotionsregulation junger Menschen

Für die Entwicklung der Selbst- und Emotionsregulation sind besonders folgende Einflussfaktoren wichtig:

- vorgeburtliche Bedingungen
- kindliches Temperament
- Bindungs- und Beziehungserfahrungen
- Erziehungsstil
- Persönlichkeitsmerkmale der Heranwachsenden

### 4.3.1 Vorgeburtliche Faktoren

Die Fähigkeit zur Selbstregulation ist teilweise angeboren, also durch unsere Gene mitbestimmt (siehe Leopoldina 2024, 43). Gene sind die Träger der Erbinformation eines Lebewesens. Jeder Mensch besitzt rund 23.000 Gene. Man findet sie im Zellkern jeder Körperzelle (siehe GenomDE o. J.). Vereinfacht gesagt sind Gene eine Art Bauanleitung dafür, wie bestimmte Merkmale oder Eigenschaften entstehen (siehe Wikipedia 2024). Sie bestimmen, wie unser Körper aufgebaut ist, wie er funktioniert und wie wir aussehen. Sie legen zum Beispiel unsere Augenfarbe fest und sind mitverantwortlich für unser Temperament.

Bei der Entwicklung der Selbstregulation spielt das Zusammenwirken von Genen und Umwelt eine wesentliche Rolle (siehe Leopoldina 2024, 43). In diesem Sinne erklärt die sogenannte Epigenetik, wie Umweltfaktoren die

Aktivität von Genen beeinflussen (siehe Umweltbundesamt 2023). Epigenetische Prozesse bestimmen, „wann welche Gene in welchem Maße eingesetzt oder abgeschaltet werden“ (Roth, zitiert nach Hellwig 2020). Dabei bleiben die im Erbgut gespeicherten Informationen unverändert. Nur der Zugriff auf einzelne Gene wird erschwert oder erleichtert (siehe Szyf 2013, 30).

Die Epigenetik spielt zum Beispiel in der Schwangerschaft eine große Rolle.

Beispiel:

Stresshormone in normalen Mengen sind für die Gehirnentwicklung des Fötus notwendig (siehe Max-Planck-Gesellschaft 2019). Die ganz normalen Schwankungen zwischen Anspannung und Entspannung gehören zum Leben dazu und schaden dem ungeborenen Kind auch nicht (siehe Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit o. J.). „Im Gegenteil: Sie bereiten es gewissermaßen auf das Leben außerhalb des Mutterleibs vor“ (ebd.).

Gerät die werdende Mutter jedoch über längere Zeit unter starken Stress, werden zu viele Stresshormone ausgeschüttet. Dies kann dazu führen, dass bestimmte Gene beim ungeborenen Kind über längere Zeit anders abgelesen werden. In der Folge könnte das Kind im Laufe seines Lebens empfindlicher auf Stress reagieren und ein erhöhtes Risiko für seelische Probleme entwickeln (siehe Max-Planck-Gesellschaft 2019).

„Starker Stress in der Schwangerschaft kann, muss aber keine gesundheitlichen Folgen für das Kind haben“ (Kerkhoff 2023). Denn es „kommen auch viele Kinder gesund auf die Welt, deren Mütter in den vorhergehenden neun Monaten unter starken seelischen Belastungen litten“ (ebd.).

Dennoch ist es aus Gründen der Vorsorge wichtig, dass die werdende Mutter nicht über längere Zeit starkem Stress ausgesetzt ist. Das sollten auch die Partnerinnen und Partner, Kolleginnen und Kollegen sowie die Vorgesetzten schwangerer Frauen berücksichtigen. Und ganz besonders die werdenden Mütter selbst: Achten sie auf ihre eigenen Grenzen, profitiert das heranwachsende Kind davon ein Leben lang (siehe Dogs/Poelchau 2018, 30).

### 4.3.2 Temperament

Temperamenteigenschaften erkennt man bereits bei Säuglingen (siehe Jenni 2021, 225). Schon in diesem zarten Alter zeigt sich, wie unterschiedlich wir sein können.

Beispiel Aktivität:

Der eine Säugling ist immer in Bewegung und oft unruhig, während sich der andere beim Windelwechseln wenig bewegt (siehe Thomas et al. 1970, zitiert nach Jenni 2021, 227, Tab. 3.3).

Beispiel Reaktionsintensität:

Der eine Säugling schreit wie am Spieß, wenn er Hunger hat, während der andere sich kaum anmerken lässt, dass er hungrig ist oder die Windeln nass sind (ebd.).

Beispiel Ablenkbarkeit:

Der eine Säugling schweift beim Füttern mit seiner Aufmerksamkeit ständig ab, während der andere beim Anziehen stillhält, sobald er ein Spielzeug bekommt. Er lässt sich auch schnell beruhigen, wenn er schreit (ebd.).

Solche Temperamenteigenschaften bleiben im weiteren Leben relativ stabil (siehe Asendorpf/Neyer 2012, zitiert nach Jenni 2021, 98). Deshalb gehen wir mit der Welt um uns herum so um, wie es unserem persönlichen Temperament entspricht – die sozialen Medien eingeschlossen (siehe Rogobete et al. 2025, 48, Übers. mit DeepL).

Demgemäß sieht die Mehrzahl der Persönlichkeitspsychologen im Temperament eine Grundeigenschaft der Persönlichkeit, die im Wesentlichen genetisch bedingt ist (siehe Roth 2020, 76 f.).

Alexander Thomas, Professor für Psychiatrie, und Stella Chess, Professorin für Kinderpsychiatrie, haben neun unterschiedliche Eigenschaften des Temperaments stark vereinfachend zu drei Temperament-Typen zusammengefasst:

1. **Einfaches, pflegeleichtes Temperament:** Kinder dieser Wesensart begegnen auch fremden Menschen mit einem Lächeln und passen sich beispielsweise leicht einer neuen Schule an. Enttäuschungen nehmen sie meistens ohne viel Geschrei hin und akzeptieren problemlos die Regeln neuer Spiele. Sie machen etwa 40 Prozent der untersuchten Kinder aus (siehe Thomas/Chess 1980, 18).
2. **Schwieriges Temperament:** Kinder mit dieser Grundausrichtung brauchen länger, um sich an neue Routinen, Menschen oder Situationen zu gewöhnen. Ihr Stimmungsausdruck ist intensiv und oft negativ: Sie weinen recht häufig und lautstark. Enttäuschungen erzeugen bei ihnen normalerweise heftige Launen. Sie machen etwa 10 Prozent der Kinder aus (siehe Thomas/Chess 1980, 18 f.).
3. **Langsam auftauendes Temperament:** Diese Kinder reagieren auf positive wie negativ Reize eher wenig intensiv. In neuen Situationen verhalten sie sich zunächst zurückhaltend, zum Beispiel bei der ersten Begegnung mit einem fremden Menschen, einem neuen Ort oder einer neuen Schulsituation. Können sie solche Situationen mehrmals ohne Druck erleben, interessieren sie sich langsam und unauffällig dafür und beteiligen sich. Sie machen etwa 15 Prozent der Kinder aus (siehe Thomas/Chess 1980, 19).

Die verbleibenden Kinder passten zu keinem dieser drei Temperament-Typen (ebd.).

Ein einfaches Temperament ist mit guten Fähigkeiten zur Selbstregulation verbunden (siehe Jenni/Ritter 2019, 16). Es geht auch eher mit unauffälligen Entwicklungen in Kindheit und Jugend einher. Hingegen gelten ein schwieriges sowie ein langsam auftauendes Temperament als Risikofaktoren für Verhaltensauffälligkeiten in Kindheit und Jugend (siehe Verbeek 2019, 6).

Jedoch kann grundsätzlich jeder Temperamentszug eines Kindes bedeutsam zu einer Verhaltensstörung beitragen; die Ansprüche und Erwartungen der Umwelt müssen dem Temperament des Kindes nur genügend widersprechen (siehe Thomas/Chess 1980, 30).

Drei Beispiele:

Ein Kind mit einem schwierigen Temperament entwickelt besonders dann Probleme, wenn seine Eltern es wechselhaft oder ungeduldig behandeln oder Druck ausüben (ebd.).

Für ein Kind mit einem langsam auftauenden Temperament ist es überfordernd, wenn es sich schnell an eine neue Situation anpassen soll.

Selbst ein junger Mensch mit einem einfachen Temperament kann beispielsweise durch Mobbing an seine Grenzen geraten (siehe Thomas/Chess 1980, 31 f.).

Was sagt uns das? Es unterstützt die Selbst- und Emotionsregulation von Kindern, wenn das elterliche Verhalten und die Anforderungen des Umfeldes mit dem kindlichen Temperament harmonieren.

### 4.3.3 Bindungs- und Beziehungserfahrungen

Neugeborene Kinder sind völlig von erwachsenen Bezugspersonen abhängig, die sie verlässlich ernähren und liebevoll und einfühlsam umsorgen. Auch in ihrer Emotionsregulation sind Säuglinge und Kleinkinder noch weitgehend auf ihre Bezugspersonen angewiesen (siehe Jenni 2021, 225). Bewährte Methoden sind zum Beispiel: auf den Arm nehmen, streicheln, sanft schaukeln, das Bäuchlein massieren, vorsingen, ablenken, einen Schnuller oder etwas zu trinken anbieten. Aufgrund dieser existenziellen Abhängigkeit sind Kinder besonders in den ersten Lebensmonaten biologisch so veranlagt, dass sie sich an ihre Bezugspersonen binden – ganz gleich, wie gut oder schlecht diese Menschen ihre Bedürfnisse erfüllen (siehe Jenni 2021, 151).

Sind die Erfahrungen gut, bauen Kinder eine sichere Bindung auf und vertrauen ihren Eltern oder anderen engsten Bezugspersonen. Sicher gebundene Kinder können sich besser in andere Menschen einfühlen, leichter

Beziehungen eingehen und Enttäuschungen besser verkraften. Mit den Herausforderungen des Lebens können sie angemessener umgehen und schwierige Situationen leichter verkraften als andere. Kurz gesagt: Sie sind resilienter als unsicher gebundene Kinder (siehe Trenz 2015, 4).

Eine sichere Bindung zwischen Mutter und Kind kann sogar negative Effekte von Stress in der Schwangerschaft wieder aufheben (siehe La Marca-Ghaemmaghami, zitiert nach Universität Zürich 2017).

Dagegen begünstigt eine unsichere Bindung die Entwicklung verschiedenster sozialer und emotionaler Probleme und seelisch bedingter körperlicher Beschwerden – bis hinein ins Erwachsenenalter (siehe Trenz 2015, 4). Denn unsicher gebundene Kinder erleben über einen längeren Zeitraum hinweg, dass ihre Bezugspersonen sie in emotional belastenden Situationen nicht zuverlässig unterstützen. Deshalb können sie ihre Gefühle in schwierigen Situationen nicht regulieren und werden vom Stress überwältigt. Das erschwert wirksame Problemlösungen (siehe Zimmermann 2008, zitiert nach Brandl 2012, 6). Außerdem macht es sie verletzlich gegenüber den emotionalen Herausforderungen sozialer Medien. Dies alles gilt natürlich auch für Jugendliche.

Glücklicherweise kann man Menschen „nach-beeltern“: Durch bessere Beziehungserfahrungen können Kinder und Jugendliche ihre Bindungsmuster verändern. Das kann zum Beispiel in einer Psychotherapie gelingen. Aber auch Lehrkräfte, pädagogische oder andere Bezugspersonen können dazu beitragen, dass Kinder und Jugendliche Vertrauen in andere Menschen und sich selbst entwickeln (siehe Trenz 2015, 4). Davon profitiert auch ihre Selbstregulation. Eine enge und vertrauensvolle Beziehung zwischen Kindern und Lehrkräften führt nachweislich zu einer stärkeren Verbesserung der Selbstregulation als eine weniger gute Beziehung (siehe Cadima et al. 2016, zitiert nach Leopoldina 2024, 37).

#### 4.3.4 Erziehungsstil

Die Selbstregulation wird auch durch den Erziehungsstil geprägt. Grundsätzlich stehen vier Erziehungsmethoden zur Wahl (siehe Jenni/Ritter 2019, 16):

- die autoritative Methode mit viel emotionaler Wärme und viel Kontrolle;
- die autoritäre Methode mit wenig Wärme und viel Kontrolle;
- die permissive Methode mit viel Wärme und wenig Kontrolle;
- die vernachlässigende Methode mit wenig Wärme und wenig Kontrolle

Verschiedene Studien zeigen: Autoritativ erzogene Kinder sind im Vergleich zu anders erzogenen Kindern sozial und emotional reifer und können sich besser selbst regulieren (siehe z.B. Smetana 2017, zitiert nach Jenni 2021, 48). Die Verbindung von hoher elterlicher Feinfühligkeit und Verhaltenskontrolle fördert zudem speziell die Emotionsregulation der Kinder (siehe Eisenberg et al. 1998, zitiert nach Jenni 2021, 149).

#### **Die drei Eckpfeiler der autoritativen Erziehung sind:**

**Emotionale Qualität der Eltern-Kind-Beziehung:** Autoritative Eltern schenken ihren Kindern viel Wärme, Zuneigung, Wertschätzung, Akzeptanz und Unterstützung. Sie zeigen ihre Freude und gehen liebevoll und aufmerksam auf die Bedürfnisse ihrer Kinder ein.

**Regeln und Grenzen:** Die Kinder erhalten Orientierung und Sicherheit durch klare Regeln und Grenzen, die ihrem Entwicklungsstand entsprechen. Autoritative Eltern stellen einleuchtende Verhaltensanforderungen und achten liebevoll und konsequent darauf, dass die aufgestellten Regeln befolgt werden.

**Förderung der Selbstständigkeit:** Die Eltern respektieren die Eigenständigkeit ihres Kindes und ermöglichen es ihm, die Welt zu erkunden und eigene Erfahrungen zu sammeln. Sie wertschätzen die Sichtweise ihres Kindes und lassen es mitentscheiden. Bei schwierigen Aufgaben unterstützen und ermutigen sie es, ohne die Lösung vorzugeben (siehe Gray/Steinberg 1999, zitiert nach Graf 2010).

Die folgende Broschüre bietet Ihnen praktische Tipps im Sinne der autoritativen Erziehung. Sie kostet € 4,90. (zzgl. Versandkosten) und kann über [verlag-bildungplus.org](http://verlag-bildungplus.org) bestellt werden:

Kubesch, S., Meyer, S., Hansen, S. (2025): Tipps für Eltern. So lernen Kinder Selbstregulation und Durchhaltevermögen. Heidelberg: Verlag Bildung plus, 2. Auflage.

#### 4.3.5 Persönlichkeitsmerkmale

Die Persönlichkeit eines Menschen enthält als wichtigen Kern zwar auch das Temperament, ist aber weiter gefasst. Sie wird stärker als das Temperament durch das Wechselspiel mit Umweltfaktoren beeinflusst (siehe z. B. Roth/Strüber 2020, zitiert nach Roth/Ryba 2022, 132).

Junge Menschen werden vor allem durch grundlegende und vielschichtige Einflüsse der Familie geprägt, aber auch durch die Erfahrungen und Freundschaften mit Gleichaltrigen. Hinzu kommen die Einflüsse von Kindertagesstätte und Schule. Auch persönliche Interessen und Wünsche – etwa der Start in Ausbildung, Studium oder Beruf – prägen die Erfahrungen junger Menschen. Zudem haben soziale Aspekte wie Einkommen und Wohnsituation der Familie Gewicht. Insgesamt entwickelt sich die Persönlichkeit also durch das komplexe Zusammenspiel vielfältiger Faktoren.

Es gibt ein anerkanntes Modell der Persönlichkeit mit fünf grundlegenden Persönlichkeitseigenschaften. Man nennt sie die Big Five, die Großen Fünf (siehe Neyer/Asendorpf 2024, 128, Tab. 3.11):

- Offenheit für neue Erfahrungen
- Gewissenhaftigkeit
- Extraversion
- Verträglichkeit
- Neurotizismus

Menschen mit stark ausgeprägter **Offenheit** beschreiben sich beispielsweise als wissbegierig, fantasievoll, experimentierfreudig und künstlerisch interessiert. Sie verhalten sich häufig unkonventionell. Personen mit geringer Offenheit sind dagegen eher konventionell und ziehen Bekanntes dem Neuen vor (siehe Wikipedia 2025a).

Menschen mit stark ausgeprägter **Gewissenhaftigkeit** „handeln organisiert, sorgfältig, planend, effektiv, verantwortlich, zuverlässig und überlegt“ (ebd.).

Personen mit geringer Gewissenhaftigkeit sind „sorglos, unordentlich, leichtsinnig, unverantwortlich, unzuverlässig und vergesslich“ (Roth/Strüber 2022, 218).

Menschen mit stark ausgeprägter **Extraversion** sind gesellig, aktiv, gesprächig, herzlich, optimistisch und heiter. Dagegen sind introvertierte Personen im sozialen Austausch zurückhaltend, gerne allein und unabhängig (siehe Wikipedia 2025a).

Menschen mit stark ausgeprägter **Verträglichkeit** sind mitfühlend, nett, herzlich, großzügig, vertrauensvoll, hilfsbereit, nachsichtig, freundlich, kooperativ und feinfühlig (siehe Roth/Strüber 2022, 218). Personen mit geringer Verträglichkeit sind „kalt, unfreundlich, streitsüchtig, hartherzig, grausam, undankbar und knickrig“ (ebd.).

Menschen mit stark ausgeprägtem **Neurotizismus** sind angespannt, ängstlich, nervös, launisch, besorgt, empfindlich, reizbar, selbstbemitleidend, instabil und verzagt (ebd.). Hingegen sind Personen mit geringem Neurotizismus „eher ruhig, zufrieden, stabil, entspannt und sicher“ (Wikipedia 2025a).

Veränderungen in diesen grundlegenden Persönlichkeitsmerkmalen sind über die Kindheit hinaus sogar noch im Erwachsenenalter möglich – wenn auch enger begrenzt (siehe Roth/Ryba 2022, 126).

Der Lehrer Christoph Wallner stellte in einer empirischen Studie (Masterarbeit) folgende Frage: Gibt es Zusammenhänge zwischen der Nutzung sozialer Medien und der Persönlichkeit von Kindern und Jugendlichen? (siehe Wallner 2023, 65).

Dazu untersuchte er 455 Kinder und Jugendliche der Sekundarstufe I in Oberösterreich mit einem Durchschnittsalter von 12,5 Jahren (siehe Wallner 2023, 65 ff.). Es war eine anonyme Online-Befragung an verschiedenen Schulstandorten (siehe Wallner 2023, 62). Die Studie zeigt interessante Zusammenhänge auf, die aber nicht als Ursache-Wirkung-Beziehungen verstanden werden sollten.

Hier einige Ergebnisse – bezogen auf die Big Five:

- Gewissenhaftere Kinder und Jugendliche nutzen soziale Medien kürzer und unproblematischer als weniger gewissenhafte (siehe Wallner 2023, 85 ff.). Mögliche Erklärung: Gewissenhafte Menschen schieben Tätigkeiten, Pflichten und Aufgaben ungerne auf. Dadurch nutzen sie auch das Internet automatisch weniger (siehe Wallner 2023, 93). Das passt zu einer guten Selbstregulation.
- Verträglichere Kinder und Jugendliche nutzen soziale Medien ebenfalls kürzer und unproblematischer als weniger verträgliche (siehe Wallner 2023, 86 f.). Jedoch fand eine andere Studie keinen Zusammenhang zwischen Verträglichkeit und der Nutzung sozialer Medien (siehe Liu/Campbell 2017, zitiert nach Wallner 2023, 93).
- Kinder und Jugendliche mit ausgeprägtem Neurotizismus nutzen soziale Medien länger und problematischer als Kinder und Jugendliche, die emotional stabiler sind (siehe Wallner 2023, 85 ff.). Menschen mit höherem Neurotizismus nutzen Medienangebote, um sich zu beruhigen oder abzulenken beziehungsweise um besser mit Ängsten und Befürchtungen umzugehen (siehe Trepte et al. 2021, zitiert nach Wallner 2023, 92). Weitere Studien zeigen, dass verstärkte Internetnutzung dazu dient, Einsamkeit zu überbrücken (siehe Wallner 2023, 92).

Menschen mit ausgeprägtem Neurotizismus nehmen ihre Gefühle mitunter intensiver wahr als der Durchschnitt. Dann ist es auch schwerer, sie zu regulieren (siehe Schwarze 2020, 99).

## 5. Zur besonderen Verletzlichkeit junger Menschen

Im vorangegangenen Kapitel ist bereits angeklungen, wie verletzlich Kinder sind, da sie sich noch voll in der Entwicklung befinden – körperlich, geistig, emotional, sprachlich und sozial. Auch ihre geringe Lebenserfahrung macht sie besonders verwundbar. Kinder sind existenziell von ihren Eltern oder engsten Bezugspersonen abhängig. So ist es nur folgerichtig, dass akute Krisen im Kindesalter häufig ihren Grund in überforderten Eltern haben, die ihre Kinder nicht mehr angemessen betreuen und schützen können (siehe Frey 2021, 691 f.).

Kinder sind auch deshalb verletzlich und schutzbedürftig, weil sich eine bestimmte Hirnregion nur langsam entwickelt: der präfrontale Kortex direkt hinter unserer Stirn. Er spielt eine wichtige Rolle bei der Entscheidungsfindung, Handlungsplanung, Selbstregulation und der Hemmung impulsiver Reaktionen (siehe Jenni 2021, 394 f.).

Er ist also auch an der bewussten Entscheidung beteiligt, wann wir Medien konsumieren und wann wir gezielt Pausen einlegen (siehe Holtwiesche/Fauth-Bühler 2024). Seine Entwicklung erstreckt sich über die gesamte Kindheit und Jugend bis hinein ins Erwachsenenalter (siehe Kubesch/Meyer/Hansen 2025, 11).

Die langsame Reifung des präfrontalen Kortex geht im Jugendalter mit einer vergleichsweise schnelleren Entwicklung des limbischen Systems einher. Dessen verschiedene Bereiche steuern die Emotionen und lösen den Drang nach Belohnung aus. Deshalb sind Jugendliche meist wenig empfänglich für Hinweise auf Gefahren und Risiken. Belohnungen und Emotionen beeinflussen sie einfach stärker als rationale Erklärungen oder Bestrafungen. Das gilt jedoch nicht für alle Jugendlichen. Manche besitzen schon früh weit entwickelte Fähigkeiten der Selbstregulation und können ihre Emotionen angemessen kontrollieren (siehe Jenni 2021, 394 ff.).

Ein großes Thema ist auch die Pubertät – als Phase körperlicher Veränderungen mit Wachstumsschub und Ausbildung der Geschlechtsmerkmale (siehe Jenni 2021, 357). Die Geschlechtsreife zeigt sich im Mittel zwischen 10 und 16 Jahren (siehe Jenni 2021, 355). Die rasant verlaufenden körperlichen Veränderungen und die sexuelle Entwicklung können die Jugendlichen und ihr Umfeld stark verunsichern. Sexuelle Bedürfnisse und sexuelle Neugier geben Energie und machen experimentierfreudig, aber auch verletzlich (siehe Bundeskonferenz für Erziehungsberatung 2017, 4).

Damit verbunden sind grundlegende Fragen der Identität und Autonomie. Die Jugendlichen streben danach, sich schrittweise von ihren Eltern zu lösen und von Gleichaltrigen als zugehöriges Gruppenmitglied anerkannt zu werden. Allerdings können diese Entwicklungsschritte auch schiefgehen und in krisenhafte Zuspitzungen münden. Das Fehlen eines Zugehörigkeitsgefühls ist nämlich vor allem im Jugendalter ein wesentliches Risiko für seelische Krisen und Erkrankungen. Zudem erhöhen Ausgrenzungserfahrungen wie Mobbing und Cybermobbing – siehe Abschnitt 2.3.1 – das Suizidrisiko bei Minderjährigen beträchtlich (siehe Frank 2025, 693).

Kinder und Jugendliche sind also während der Entwicklung ihrer Selbst- und Emotionsregulation besonders verletzlich. Das wirft die Frage auf, wie wir Heranwachsende im Umgang mit sozialen Medien angemessen schützen und begleiten können.

## **6. Praktische Medienerziehung**

### **6.1 Altersgrenzen und persönliche Reife**

Seit Dezember 2025 gelten in Australien neue Regeln: Junge Menschen unter 16 Jahren dürfen auf vielen Social-Media-Plattformen keine eigenen Konten mehr haben. Andere europäische Länder wollen diesem Vorbild folgen – auch in Deutschland (siehe Anders 2026).

Die Nationale Akademie der Wissenschaften Leopoldina bewertet das australische Modell zurecht als besonders streng (siehe Brailovskaia et al. 2025, 26). Sie veröffentlichte 2025 ihr Diskussionspapier „Soziale Medien und die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen“ (Brailovskaia et al. 2025). Darin geht es auch um konkrete Altersgrenzen für soziale Medien: Bei Kindern unter 13 Jahren spricht sie sich für ein striktes Nutzungsverbot aus. Für 13- bis 17-jährige Jugendliche sollten soziale Medien altersgerecht gestaltet werden – mit deutlichen Einschränkungen der bisherigen Möglichkeiten. Zudem hält es die Leopoldina für wichtig, dass Eltern auch ihre 13- bis 15-jährigen Kinder bei der Nutzung sozialer Medien begleiten (siehe Brailovskaia et al. 2025, 35). Sie empfiehlt, dass junge Menschen die Fähigkeit zur Selbstregulation schon im Kindergarten und in der Schule lernen sollen (siehe Trautwein, zitiert nach Anders 2025).

Eine pauschale Altersgrenze ist jedoch umstritten. Das zeigen die fachlichen Einschätzungen von Denise Klinge, Professorin für Erziehungswissenschaften, und der Psychologin Dr. Andrea Irmer zum australischen Verbot sozialer Medien für unter 16-Jährige:

Klinge argumentiert, dass ein pauschales Verbot sozialer Medien zu kurz greift und die soziale Bedeutung dieser Medien für Jugendliche verkennt: Beispielsweise zeigen die Erfahrungen aus der Pandemie, dass digitaler Austausch stabilisierend und notwendig sein kann. Zudem geht Klinge davon aus, dass ein Verbot die Nutzung nicht beenden, sondern nur in weniger einsehbare Räume verlagern wird.

Dagegen findet sie es wichtig, Kinder, Jugendliche und pädagogische Fachkräfte durch eine fortlaufende, altersübergreifende Bildung in ihrer Medienkompetenz zu stärken. Ziel ist, selbstbestimmt und sicher mit Internet und sozialen Medien umgehen zu können. Dazu zählt, das eigene Nutzungsverhalten kritisch zu beleuchten und sich zwischen den Generationen auszutauschen. Die Stärkung der Medienkompetenz sollte einen festen Platz in Schule, Jugendarbeit und Familie haben. Vor allem sollte man auch Lehrerinnen und Lehrer medienpädagogisch ausbilden.

Zusätzlich fordert Klinge, dass Anbieter sozialer Medien ihre Inhalte für die Nutzerinnen und Nutzer transparenter und nutzerfreundlicher gestalten. So sollen sie etwa automatische Funktionen (Algorithmen) offenlegen, die entscheiden, welche Inhalte den Nutzenden angezeigt werden. Stammen Inhalte von einer KI, muss das für alle klar erkennbar sein. Außerdem müssen Anbieter problematische Inhalte schnell löschen, Werbung klar kennzeichnen und den Datenschutz gewährleisten. Regelverstöße müssen sie mit genügend Personal erkennen und bearbeiten.

Klinge tritt auch für rechtliche und politische Rahmenbedingungen ein: So muss die strafrechtliche Verfolgung von Cybermobbing und Hassreden eindeutig geregelt sein und die rechtlichen Schritte müssen offen dargelegt werden. Jegliche Maßnahme sollte auf überprüfbaren Grundlagen beruhen. Die genannten Regulierungen dürfen sich nicht nur auf Minderjährige beschränken, sondern müssen für alle Nutzerinnen und Nutzer gelten.

Insgesamt ist Klinge der Meinung, dass wirksamer Schutz von Jugendlichen nur durch Befähigung, Begleitung und regulierte Rahmenbedingungen entsteht, nicht durch pauschale Verbote (siehe Klinge, zitiert nach Frank 2025).

Irmer argumentiert, dass sich eine starre Altersgrenze für den Einstieg in soziale Medien aus psychologischer Sicht nur schwer festlegen lässt. Denn die Entwicklung junger Menschen verläuft nicht in Jahresschritten, sondern individuell: So sind manche 14-Jährige schon recht vernünftig und kommen mit sozialen Medien gut zurecht, während andere deutlich länger Orientierung und Schutz benötigen (siehe Irmer, zitiert nach Frank 2025).

Nicht umsonst haben wir vorgeburtliche Faktoren, Temperament, Bindungs- und Beziehungserfahrungen, Erziehungsstil und Persönlichkeitsmerkmale beleuchtet.

Irmer sieht wie Klinge die besondere Bedeutung sozialer Medien im späten Kindes- und Jugendalter und ist gegen ein generelles Verbot. Stattdessen empfiehlt sie ein altersabhängiges, gestuftes Heranführen an diese Medien. Beginnen sollte man mit begrenzten und geschützten Nutzungsformen, die mit klaren elterlichen Regeln und stetiger Begleitung verbunden sind. Dazu gehören regelmäßige Gespräche darüber, wie viel Raum soziale Medien im Alltag einnehmen dürfen und welche anderen Bedürfnisse dabei nicht vernachlässigt werden sollten. So kann die selbstständige Nutzung mit wachsender Reife schrittweise ausgeweitet werden. Die jungen Menschen sollen lernen, soziale Medien selbstbestimmt, überlegt und in einem ausgewogenen Verhältnis zu anderen Aktivitäten zu nutzen.

Auch Irmer sieht die zentrale Verantwortung bei den Anbietern sozialer Medien. Denn ihrer Einschätzung nach reichen Medienkompetenz und Aufklärung junger Menschen allein nicht aus, um sie auf den Umgang mit den suchtfördernden Mechanismen vorzubereiten. Wie Klinge ist auch Irmer für einen kombinierten Ansatz aus Schutz, Aufklärung und struktureller Regulierung im Sinne angemessener und verbindlicher Rahmenbedingungen für soziale Medien. Vor allem sollte man nachweislich suchtfördernde Mechanismen einschränken wie endloses Scrollen oder ständige soziale Rückmeldesignale (ebd.). Letztere sind belohnende Reaktionen von anderen wie Likes, Herzchen, Daumen-hoch-Symbole, Gelesen-Häkchen oder Kommentare – siehe Abschnitt 2.1.

Als flankierende Maßnahme hält Irmer ein gesetzlich festgelegtes Mindestalter für erforderlich, das verbindlich eingehalten werden sollte (ebd.).

Ich spüre angesichts der Diskussion einen Zwiespalt, den Klinge meiner Meinung nach gut ausdrückt: „Einerseits sprechen sich Studierende aufgrund eigener medienbiographischer Erfahrungen für ein Verbot im frühen Kinder- und Jugendalter aus, andererseits stellen wir uns die Frage, wie sonst Medienkompetenz erlernt werden soll, wenn nicht im Umgang mit den Medien selbst“ (siehe Klinge, zitiert nach Frank 2025). Den letzten Gedanken finde ich sehr überzeugend. Entscheidend ist für mich deshalb nicht, ob eine Altersgrenze bei 13 oder 14 Jahren liegt, sondern das Gesamtkonzept aus Schutz, Stärkung der Medienkompetenz und Regulierung. Vor allem brauchen junge Menschen geschützte Räume, in denen sie altersgemäß begleitet einen kompetenten

Umgang mit sozialen Medien lernen können. Das erinnert an den Schwimmunterricht: erst im flachen Wasser üben, bevor man sich ins tiefere wagt.

Es gibt eine weitere Frage, die mit Alter und Reife zusammenhängt: Wann ist es Zeit für ein eigenes Smartphone? Auch diese Entscheidung sollte vor allem von der Gesamtentwicklung des Kindes abhängen. Hat es bereits in der Familie Erfahrungen mit einem Smartphone oder Tablet gesammelt? Ist es bisher verantwortungsvoll mit digitalen Geräten umgegangen? Hält es sich an vereinbarte Regeln? Aus welchen Gründen möchte es ein eigenes Smartphone haben? (siehe Bundesamt für Sozialversicherungen / Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften 2024, 12).

Folgende Checkliste kann Ihnen die Entscheidung erleichtern, ob Ihr Kind schon reif für ein eigenes Smartphone ist:

Klicksafe (Hrsg.) (o. J.): *Ist mein Kind fit für ein eigenes Smartphone? Checkliste.*

[https://www.klicksafe.de/fileadmin/cms/download/Material/ist-mein-kind-fit-fuer-ein-eigenes-smartphone\\_checkliste\\_klicksafe.pdf](https://www.klicksafe.de/fileadmin/cms/download/Material/ist-mein-kind-fit-fuer-ein-eigenes-smartphone_checkliste_klicksafe.pdf)

## 6.2 Eltern sind Vorbild

Für den Umgang mit Medien sind Eltern die wichtigsten Vorbilder in der Familie. Kinder ahmen sie nach und übernehmen so bestimmte Verhaltensmuster und Nutzungsweisen (siehe SCHAU HIN! o. J.a). Bereits Kleinkinder beobachten, wie Eltern mit Medien umgehen – noch bevor sie selbst ein Tablet oder Smartphone in die Hand nehmen. Deshalb sollten sich Eltern ihrer Vorbildfunktion bewusst sein und sich mit ihrem eigenen Medienkonsum auseinandersetzen (siehe Bundesamt für Sozialversicherungen / Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften 2024, 7). Das kann ihnen auch helfen, ihre Kinder besser zu verstehen. Am Anfang steht dabei die Frage: Wann nutze ich welches Medium wie lange und warum? Um das ehrlich zu beantworten, kann man zum Beispiel ein kleines Medientagebuch führen (siehe Initiativbüro „Gutes Aufwachsen mit Medien“ 2023).

Ziel ist es natürlich, Kindern eine ausgewogene und selbstbestimmte Mediennutzung vorzuleben. Mindestens ebenso wichtig ist es, ihnen zu zeigen, wie man ein ungesundes Verhalten auch wieder loslassen kann.

Beispiel:

Eine alleinerziehende berufstätige Mutter hat sich angewöhnt, abends vor dem Schlafengehen noch Nachrichten zu beantworten und die neuesten Beiträge in den sozialen Medien anzuschauen (ebd.). Dadurch kann sie aber schlecht einschlafen und ist dann morgens oft noch müde. Das bekommt auch ihr halbwüchsiger Sohn mit, der ähnliche Probleme hat. Sie erzählt ihm von ihrem Plan, vor dem Schlafengehen lieber einige Seiten in einem gedruckten Roman zu lesen. Diese Veränderung war anfangs schwierig für sie, weil sie immer noch eine vage Unruhe spürte. Erst im Gespräch mit einer Freundin erkannte sie, dass sie unterschwellige Angst hatte, etwas zu verpassen. Dabei gab es spätabends noch nie Nachrichten, auf die sie sofort hätte reagieren müssen. Deshalb sagt sie sich jetzt, dass sie ebenso gut bis zum nächsten Morgen warten kann. Und sollte doch einmal ein Notfall eintreten, dann haben die wichtigsten Menschen ja noch ihre Festnetznummer und ihre Adresse.

An dieser Kurskorrektur nimmt sich auch ihr Sohn ein Beispiel: Er achtet nun darauf, welche Bedürfnisse oder Befürchtungen ihn mitunter zu einer ausufernden Nutzung sozialer Medien treiben. Zudem haben Mutter und Sohn neue Regeln für den Umgang mit sozialen Medien besprochen. Die Mutter hält sie ziemlich genau ein, um ein gutes Vorbild zu sein.

Übrigens nennt man die Angst, etwas zu verpassen, fachlich „Fear of Missing Out“, kurz FOMO. Besonders Jugendliche sind sehr empfänglich dafür (siehe Przybylski 2013, zitiert nach Wallner 2023, 55).

## 6.3 Eltern fördern die Selbst- und Emotionsregulation ihrer Kinder

Selbstregulation und Emotionsregulation sind wichtig, damit wir angemessen mit sozialen Medien umgehen können – siehe Abschnitt 4.1. Nun widmen wir uns der Frage, wie Eltern ihre Kinder bei der Entwicklung dieser

Fähigkeiten unterstützen können. Wir beginnen mit der Selbstregulation und betrachten dann die Emotionsregulation als einen ihrer wesentlichen Bestandteile.

### 6.3.1 Selbstregulation fördern

Zur Erinnerung: Mit der Fähigkeit zur Selbstregulation können wir unsere Gedanken, Emotionen, Motivationen und unser Verhalten bewusst beeinflussen (siehe Trautwein, zitiert nach Anders 2025).

Ein typischer Anwendungsfall ist die Nutzungsdauer. Kinder können ihre Bildschirmzeiten noch nicht selbst regeln, und auch viele Jugendliche haben da so ihre Schwierigkeiten. Deshalb brauchen sie die Unterstützung ihrer Eltern. Denn längere Nutzungszeiten gehen oft zulasten wichtiger Bereiche wie Bewegung, Erholung, Sozialkompetenz, Problemlösefähigkeit sowie der Bewältigung entwicklungspsychologischer Aufgaben (siehe Brailovskaia et al. 2025, 20).

Beispiel einer Entwicklungsaufgabe:

Sie besteht darin, Ausgedachtes und Wirklichkeit zu unterscheiden (siehe Landesmedienzentrum Baden-Württemberg 2019). Gibt es „Max und Moritz“ wirklich? Erst ungefähr ab dem Grundschulalter können Kinder zwischen realen und erfundenen Inhalten unterscheiden (siehe Büsch 2016, zitiert nach Hajszan/Bäck 2020, 10). Und erst mit 10 Jahren verstehen sie den Unterschied zwischen einer Filmfigur und der Schauspielerin oder dem Schauspieler (siehe Landesmedienzentrum Baden-Württemberg 2019). In der Medienerziehung geht es zum Beispiel darum, Fake-News von echten, gesicherten Nachrichten unterscheiden zu können.

Die folgenden Hinweise beziehen sich auf alle digitalen Medien, und damit auch auf die sozialen Medien:

Reine Zeitangaben sind meist nicht zielführend. Eltern sollten vielmehr auf die Inhalte, eine gute Begleitung sowie eine gesunde Balance zwischen Aktivitäten mit und ohne Medien achten. Wie fühlt sich das Kind nach einer Stunde Mediennutzung im Vergleich zu zwei Stunden? Wie oft trifft es sich mit Gleichaltrigen? Geht es seinen Hobbys nach? Wie sind seine Schulleistungen und sein Schlaf? Nutzt es soziale Medien, um negative Emotionen oder Langeweile zu vertreiben? Mit solchen Überlegungen kann man einschätzen, ob die Dauer der Mediennutzung zum Kind passt (siehe Bundesamt für Sozialversicherungen / Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften 2024, 11).

Die erlaubte Bildschirmzeit darf je nach Situation auch etwas variieren (ebd.). Sie sollte jedoch nicht ständig neu diskutiert werden.

Eltern sollten aufgestellte Regeln regelmäßig gemeinsam mit dem Kind überprüfen. Sind sie noch aktuell und entsprechen sie dem Entwicklungsstand sowie den Fähigkeiten des Kindes? So können die Eltern ihr Kind mit zunehmendem Alter auf eine eigenverantwortliche Mediennutzung vorbereiten (siehe Bundesamt für Sozialversicherungen / Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften 2024, 10).

In den folgenden Quellen finden Sie Richtwerte für Bildschirmzeiten, an denen Sie sich im Sinne der eben genannten Überlegungen orientieren können.

Die vorgeschlagenen Zeiten beziehen sich auf die Nutzung von Bildschirmen allgemein – sei es nun Smartphone, Fernseher, Tablet, Spielekonsole, Laptop oder Computer. Eltern sollten also immer die gesamte Bildschirmzeit und Mediennutzung ihrer Kinder im Blick haben (siehe klicksafe 2025):

klicksafe (2025): *Bildschirmzeit: Kinder von 6-12 Jahren.*

<https://www.klicksafe.de/bildschirm-und-medienzeit-was-ist-fuer-kinder-in-ordnung/bildschirmzeiten-bei-kindern-von-6-bis-12-jahren>

klicksafe (2025): *Bildschirmzeit: Kinder von 12-16 Jahren.*

<https://www.klicksafe.de/bildschirm-und-medienzeit-was-ist-fuer-kinder-in-ordnung/bildschirmzeiten-bei-kindern-von-12-16-jahren>

### 6.3.2 Emotionsregulation fördern

Zur Erinnerung: Emotionsregulation ist die Fähigkeit, mit Emotionen so umzugehen, dass sie weder überfordern

noch dauerhaft unterdrückt werden müssen. Dazu gehört, sie wahrzunehmen, zu benennen und sozial verträglich auszudrücken oder zu verändern (siehe Zehetner 2025).

Wie können Eltern junge Menschen in der Entwicklung dieser Fähigkeit fördern? Für Kinder und Jugendliche ist es besonders wichtig, viele verschiedene Emotionen erleben und zeigen zu dürfen – auch unangenehme wie Neid oder Wut. Nur so können sie lernen, mit ihnen umzugehen. Jede Emotion sollte erlaubt sein, aber natürlich nicht jedes damit verbundene Verhalten. Junge Menschen müssen sich einer Emotion auch bewusstwerden, bevor sie sie regulieren können (siehe Peikenkamp 2024).

Das folgende Beispiel zeigt, wie wir unseren Kindern helfen können, ihre Gefühle zu verstehen und mit ihnen umzugehen:

Der fünfjährige Marc baut einen hohen Turm aus Bauklötzen und setzt mit wachsender Spannung und Stolz Stein auf Stein. Dabei wird der Turm immer wackeliger, bis er plötzlich umfällt. Marc schaut bestürzt drein und fängt an zu weinen (Beispiel von Wertfein o. J., stark vereinfacht dargestellt).

Die erwachsene Bezugsperson macht zuerst auch ein betroffenes Gesicht, damit Marc seinen emotionalen Zustand wie in einem Spiegel sehen kann. Dann benennt sie seine Emotionen und zeigt Verständnis:

„Du bist bestimmt sehr enttäuscht und traurig, dass dein schöner Turm nach all der Mühe umgefallen ist. Das kann ich gut verstehen. Mir würde es auch so gehen“ (orientiert am schrittweisen Vorgehen nach Schiller et al. 2023, 17 ff.).

Warum ist das bewusste Benennen von Emotionen so hilfreich? Indem wir zum Beispiel negative Emotionen in Worte fassen, regulieren wir unsere Gefühlslage und beruhigen uns (siehe Lieberman et al. 2007, zitiert nach Alpuim/Ehrenberg 2024b, 25).

Oder wie es Shakespeare in „Macbeth“ sagt: „Gib dem Kummer Worte; der Kummer, der nicht spricht, flüstert dem gequälten Herzen zu und lässt es brechen“ (Shakespeare 2015, zitiert nach Alpuim/Ehrenberg 2024b, 25).

Deshalb ist es wichtig, dass Kinder und Jugendliche mit ihren Eltern über belastende Internetbegegnungen, übergreifige Bemerkungen oder schockierende Inhalte wie Gewalt und Pornografie sprechen können (siehe Bundesamt für Sozialversicherungen / Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften 2024, 7). So lernen sie nach und nach, mit ihren Emotionen und Bedürfnissen sowie den Verlockungen und Gefahren sozialer Medien besser umzugehen.

In folgenden Quellen finden Sie viele weitere Informationen:

- [klicksafe.de](https://klicksafe.de)  
„Die EU-Initiative ‚klicksafe‘ hat zum Ziel, die Online-Kompetenz der Menschen zu fördern und sie mit vielfältigen Angeboten beim kompetenten und kritischen Umgang mit dem Internet zu unterstützen“ (Deutscher Bildungsserver o. J.).
- [schau-hin.info](https://schau-hin.info)  
Diese Initiative „gibt Eltern und Erziehenden Orientierung in der digitalen Medienwelt und konkrete, alltagstaugliche Tipps, wie sie den Medienkonsum ihrer Kinder kompetent begleiten können“ (SCHAU HIN! o. J.b).
- [internet-abc.de](https://internet-abc.de)  
Dieses Projekt „richtet sich gleichermaßen an Kinder im Alter von 5 bis 12 Jahren, Eltern und Lehrkräfte, die sich mit dem verantwortungsvollen Umgang in der Online-Welt befassen möchten. Das Angebot Internet-ABC ist sicher, werbefrei und nicht kommerziell“ (Internet-ABC 2023).

## **7. Unkomplizierte Beratungsangebote direkt vor Ort**

Oft steigern sich Konflikte und Erziehungsprobleme in der Familie durch eine problematische Mediennutzung (siehe Petzold 2011, 14). Das reicht vom Streit um Nutzungszeiten bis hin zu den Auswirkungen von Gewaltdarstellungen und Cybermobbing.

Studienergebnisse (siehe Universität Regensburg 2025) zeigen, dass viele Jugendliche und junge Erwachsene nach dem Anblick von Gewaltdarstellungen im Netz unter ersten Symptomen einer posttraumatischen Stressbelastung leiden. Allerdings wenden sich junge Leute mit ihren Sorgen meist an den Freundeskreis und die Eltern. Nur etwa 20 Prozent der Befragten betrachten psychologische und ärztliche Fachleute als wichtige Anlaufstellen. Das liegt nicht nur an zu langen Wartezeiten und zu wenigen Angeboten, sondern viele junge Menschen haben Angst vor einer Behandlung und zweifeln an ihrem Erfolg. Außerdem sorgen sie sich um Kosten und Vertraulichkeit (siehe Universität Regensburg 2025).

Deshalb möchte ich zum Abschluss ein unkompliziertes Hilfsangebot empfehlen, das viele Menschen nicht oder nicht gut genug kennen: Beratungsstellen für Eltern, Jugendliche und Kinder bieten Rat und Unterstützung in allen Lebenslagen – dazu gehört auch konkrete Hilfe bei digitaler Stressbelastung.

Warum ist dieses Angebot so unkompliziert? Meist gibt es eine offene Sprechstunde für ein erstes Gespräch. Die Beratung ist freiwillig und kostenlos. Sie ist auch vertraulich und unterliegt der Schweigepflicht. Wenn gewünscht, muss niemand seinen Namen nennen. Die Beratung ist dann anonym. Kinder und Jugendliche können auch ohne ihre Eltern eine Beratungsstelle aufsuchen! Eine Beratungsstelle vor Ort findet man unter: <https://www.bke.de/bke/beratungsstellensuche>

## Quellen

Adler, Y. (2021): *Größtes Organ, Bote unserer Seele: Wie Haut und Gehirn kommunizieren*. FOCUS Online.

[https://www.focus.de/gesundheit/rubriken-wir-muessen-reden\\_id\\_14127298.html](https://www.focus.de/gesundheit/rubriken-wir-muessen-reden_id_14127298.html)  
(Zugriff am 23.2.2026)

Adlmaier-Herbst, D. G. (2013): *Bildeigenschaften – wir schauen lieber als wir lesen*.

<https://dietergeorgherbst.de/blog/2013/02/07/bildeigenschaften-wir-schauen-lieber-als-wir-lesen/>  
(Zugriff am 2.12.2025)

Alpuim, M., Ehrenberg, K. (2024a): Warum Bilder so wirkmächtig sind. In: Bonn-Institute (Hrsg.), *Psychologie im Journalismus. Wissen, Werkzeuge und Tipps für die tägliche Praxis*, 56–69. Bonn: Bonn Institute.

Alpuim, M., Ehrenberg, K. (2024b): Die Macht der Sprache: Wie Worte Gedanken und Gefühle prägen. In: Bonn Institute (Hrsg.), *Psychologie im Journalismus: Wissen, Werkzeuge und Tipps für die tägliche Praxis*, 22–31. Bonn: Bonn Institute.

Anders, F. (2025): *Warum Selbstregulation die neue Superpower ist. Interview mit Prof. Dr. Ulrich Trautwein*. Deutsches Schulportal.

<https://deutsches-schulportal.de/bildungsforschung/warum-selbstregulation-die-neue-superpower-ist/>  
(Zugriff am 17.10.2025)

Anders, F. (2026): *Social-Media-Verbot für Kinder scheint auch in Deutschland näher zu rücken*. Deutsches Schulportal.

<https://deutsches-schulportal.de/schule-im-umfeld/social-media-gesetz-australien-umfrage-sollten-soziale-medien-fuer-kinder-unter-16-auch-in-deutschland-verboden-sein/>  
(Zugriff am 1.3.2026).

Beitzinger, F., Leest, U. (2024): *Cyberlife V – Spannungsfeld zwischen Faszination und Gefahr. Cybermobbing bei Schülerinnen und Schülern. Fünfte empirische Bestandsaufnahme bei Eltern, Lehrkräften und Schüler/-innen in Deutschland*.

Bündnis gegen Cybermobbing e.V.  
[https://buendnis-gegen-cybermobbing.de/wp-content/uploads/2024/10/Cyberlife\\_Studie\\_2024\\_Endversion.pdf](https://buendnis-gegen-cybermobbing.de/wp-content/uploads/2024/10/Cyberlife_Studie_2024_Endversion.pdf)  
(Zugriff am 27.12.2025)

Brailovskaia, J., Buchmann, J., Hertwig, R., Metzinger, T., Montag, C., Sadeghi, A.-

R., Schneider, S., Spiecker gen. Döhmann, I., Waldherr, A. (2025): *Soziale Medien und die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen*. Diskussion Nr. 40. Halle (Saale): Nationale Akademie der Wissenschaften Leopoldina.  
[https://doi.org/10.26164/leopoldina\\_03\\_01307](https://doi.org/10.26164/leopoldina_03_01307)  
(Zugriff am 1.3.2026)

Brandl, M. (2012): *Resilienz in der professionellen Arbeit mit Kindern in den ersten drei Lebensjahren*. KiTa-Fachtexte.  
[https://www.kita-fachtexte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen/FT\\_Brandl\\_OV.PDF](https://www.kita-fachtexte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen/FT_Brandl_OV.PDF)  
(Zugriff am 4.8.2025)

Bundesamt für Sozialversicherungen, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (Hrsg.) (2024): *Medienkompetenz: Empfehlungen zum Umgang mit digitalen Medien. Für Eltern und Bezugspersonen* [Broschüre]. Bern, 8. Auflage.  
<https://digitalcollection.zhaw.ch/server/api/core/bitstreams/cb73fc82-f002-43a6-89dd-4a3db917e2af/content>  
(Zugriff am 1.2.2026)

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (o. J.): *Stress und starke Belastung in der Schwangerschaft*. familienplanung.de.  
<https://www.familienplanung.de/vorbeugung/>  
(Zugriff am 21.10.2025)

Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (Hrsg.) (2017): Für Jugendliche und junge Erwachsene. Das differenzierte Angebot der Erziehungsberatung. *Informationen für Erziehungsberatungsstellen*, Nr. 3, 3–7.

Deutscher Bildungsserver (o. J.): *klicksafe.de - Die EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz*.  
[https://www.bildungsserver.de/onlineresource.html?onlineresourcen\\_id=29067](https://www.bildungsserver.de/onlineresource.html?onlineresourcen_id=29067)  
(Zugriff am 20.2.2026)

Dogs, C. P., Poelchau, N. (2018): *Gefühle sind keine Krankheit. Warum wir sie brauchen und wie sie uns zufrieden machen*. Berlin: Ullstein, 7. Auflage.

Drimalla, H. (2018): *Der Schaltkreis der Angst*. dasGehirn.info.  
<https://www.dasgehirn.info/denken/emotion/der-schaltkreis-der-angst?>  
(Zugriff am 22.05.2025)

Feierabend, S., Rathgeb, T., Gerigk, Y., Glöckler, S. (2025a): *KIM-Studie 2024. Kindheit, Internet, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 6- bis 13-Jähriger in Deutschland*. Stuttgart: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs) (Hrsg.), 2. aktualisierte Auflage.

Feierabend, S., Rathgeb, T., Gerigk, Y., Glöckler, S. (2025b): *JIM-Studie 2025: Jugend, Information, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland*. Stuttgart: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs) (Hrsg.).

Feinstein, J. S., Adolphs, R., Damasio, A., Tranel, D. (2011): The Human Amygdala and the Induction and Experience of Fear. *Current biology*, 21. Jg., Nr. 1, 34-38.

Frank, D. (2025): *Verbote allein reichen nicht. Einschätzungen der Erziehungswissenschaft und Psychologie zur neuen Social-Media-Regelung in Australien. Interview mit der Prof. Denise Klinge und Dr. Andrea Irmer*. Goethe-Universität Frankfurt.  
<https://aktuelles.uni-frankfurt.de/gesellschaft/einschaetzungen-zur-social-media-regelung-in-australien/>  
(Zugriff am 25.01.2026)

Frank-Basten-Stiftung (2023): *Digitale Resilienz. Interview mit Heide Hüttner, Expertin für digitale Resilienz*.  
<https://frank-basten-stiftung.org/2023/10/04/digitale-resilienz/>  
(Zugriff am 21.11.2025)

Frey, M. (2021): Psychische Krisen bei Kindern und Jugendlichen. *Nervenheilkunde*, 40. Jg., 691–696.

GenomDE (o. J.): *Gen. Glossar – Genommedizin von A bis Z*.  
<https://www.genom.de/de/glossar>  
(Zugriff am 21.10.2025)

Graf, J. (2010): *Unsere Familie – ein starkes Team*. Staatsinstitut für Frühpädagogik und Medienkompetenz – Online-Familienhandbuch.  
<https://www.familienhandbuch.de/familie-leben/organisieren/alltag/unserefamilieeinstarkesteam.php>  
(Zugriff am 4.8.2025)

Hajszan, M., Bäck, G. (2020): *Digitale Medienbildung in elementaren Bildungseinrichtungen*. Wien: Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung.

Hellwig, S. (2020): *Hirnforscher Roth: „Es ist eine Frage des Temperaments“*. Interview mit Prof. Roth. Weser-Kurier.  
<https://www.weser-kurier.de/bremen/hirnforscher-gerhard-roth-ueber-den-umgang-mit-schicksalsschlaegen-doc7e47rir243ncit00k3n>  
(Zugriff am 8.5.2025)

Holtwiesche, M., Fauth-Bühler, M. (2024): *Selbstfürsorge im digitalen Zeitalter: Wie wir gesund mit sozialen Medien umgehen können*. In-Mind – Magazin für Psychologie.  
<https://de.in-mind.org/article/selbstfuersorge-im-digitalen-zeitalter-wie-wir-gesund-mit-sozialen-medien-umgehen-koennen>  
(Zugriff am 3.1.2026)

Hommel, B. (2024): *Wir triggern uns zu Tode. Psychogramm einer neurotischen Gesellschaft*. Westend: Neu-Isenburg, 1. Auflage.

Initiativbüro „Gutes Aufwachsen mit Medien“ (2019): *Ich poste, doch wer bin ich? – Selbstdarstellung von Kindern und Jugendlichen im Netz*. Staatsinstitut für Frühpädagogik und Medienkompetenz – Online-Familienhandbuch.  
<https://www.familienhandbuch.de/medien/soziale-netzwerke/Ichpostedochwerbinich.php>  
(Zugriff am 11.08.2025)

Initiativbüro „Gutes Aufwachsen mit Medien“ (2023): *Wie wir digitalen Stress vermeiden können. Gespräch mit Franziska Seidel*. Das Portal der Kinder- und Jugendhilfe.  
<https://jugendhilfeportal.de/artikel/wie-wir-digitalen-stress-vermeiden-koennen>  
(Zugriff am 4.10.2025)

Internet-ABC (2023): *Über das Internet-ABC*.  
<https://www.internet-abc.de/lehrkraefte/internet-abc-fuer-lehrkraefte/ueber-das-internet-abc/>  
(Zugriff am 20.2.2026)

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) (2021): *Trauma bei Kindern und Jugendlichen: Informationen für Lehr- und Erziehungskräfte* [Broschüre]. gesundheitsinformation.de.  
<https://www.gesundheitsinformation.de/pdf/posttraumatische-belastungsstoerung/trauma-bei-kindern-und-jugendlichen.pdf>  
(Zugriff am 8.12.2025)

Jenni, O., Ritter, S. (2019): Verletzlich und trotzdem stark: Über Risiko- und Schutzfaktoren der kindlichen Entwicklung. *Paediatrica*, 30. Jg., Nr. 1, 15–19.

Jenni, O. (2021): *Die kindliche Entwicklung verstehen: Praxiswissen über Phasen und Störungen*. Berlin, Heidelberg: Springer.

Kerckhoff, J. (2023): *Stress in der Schwangerschaft*. NetDoktor.  
<https://www.netdoktor.de/schwangerschaft/stress-in-der-schwangerschaft/>  
(Zugriff am 21.10.2025)

klicksafe (2022): *Besteht bei meinem Kind die Gefahr einer digitalen Abhängigkeit? Checkliste für Eltern*.  
<https://www.klicksafe.de/materialien/besteht-bei-meinem-kind-die-gefahr-einer-digitalen-abhaengigkeit>  
(Zugriff am 11.1.2026)

- klicksafe (2025): *Bildschirmzeit: Kinder von 12–16 Jahren*.  
<https://www.klicksafe.de/bildschirm-und-medienzeit-was-ist-fuer-kinder-in-ordnung/bildschirmzeiten-bei-kindern-von-12-16-jahren>  
 (Zugriff am 10.3.2026)
- Kompetenznetzwerk Präventivmedizin Baden-Württemberg (o. J.): *Was ist eigentlich Selbstregulation?*  
<https://www.knpm-bw.de/was-ist-eigentlich-selbstregulation/>  
 (Zugriff am 23.4.2025)
- Krüger, S. (2025): *Verstehen statt verbieten. Problematische Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen*. Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft NRW.  
<https://www.gew-nrw.de/neuigkeiten/detail/verstehen-statt-verbieten>  
 (Zugriff am 20.7.2025)
- Kubesch, S., Meyer, S., Hansen, S. (2025): *Tipps für Eltern. So lernen Kinder Selbstregulation und Durchhaltevermögen*. Heidelberg: Verlag Bildung plus, 2. Auflage.
- Landesmedienzentrum Baden-Württemberg (2019): *Frühkindliche Medienbildung*.  
<https://www.lmz-bw.de/medienbildung/themen-von-f-bis-z/medienbildung-theoretische-grundlagen/fruehkindliche-medienbildung>  
 (Zugriff am 10.2.2026)
- Lehrerweb Wien (2023): *Social Media und der Kampf um unsere Aufmerksamkeit*.  
<https://lehrerweb.wien/aktuell/single/news/social-media-und-der-kampf-um-unsere-aufmerksamkeit>  
 (Zugriff am 19.1.2026)
- Leopoldina, Nationale Akademie der Wissenschaften (Hrsg.) (2024): *Förderung der Selbstregulationskompetenzen von Kindern und Jugendlichen in Kindertageseinrichtungen und Schulen*. Halle (Saale).
- Lienhard, F., Mustafic, M. (o. J.): *Kurz- und langfristige Folgen von starkem Stress*. Universität Zürich.  
<https://www.psychologie.uzh.ch/de/bereiche/dev/lifespan/erleben/berichte/folgen-von-stress.htm>  
 (Zugriff am 23.9.2025)
- Max-Planck-Gesellschaft (2019): *Stress während der Schwangerschaft. Epigenetische Veränderungen im Erbgut von Nervenzellen machen Kinder im späteren Leben anfälliger für psychiatrische Erkrankungen*.  
<https://www.mpg.de/13821177/0821-pskl-137341-stress-vor-der-geburt-erhoeht-das-risiko-fuer-psychiatrische-erkrankungen>  
 (Zugriff am 21.10.2025)
- Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften (2010): *Emotionen beschleunigen Entscheidungen. Gehirn löst Konflikte schneller, wenn Gefühle im Spiel sind* [Presseinformation].  
<https://www.cbs.mpg.de/760906/kanskekotz2010.pdf>  
 (Zugriff am 7.4.2025)
- Media Smart e. V. (Hrsg.) (2024): *Resilienz stärken! Junge Menschen in neuen digitalen Konsumrollen. Unterrichtsentwürfe und Arbeitshilfen für die weiterführende Schule*.  
[https://mediasmart.de/wp-content/uploads/2024/09/Resilienz\\_staerken\\_Media\\_Smart\\_eV.pdf](https://mediasmart.de/wp-content/uploads/2024/09/Resilienz_staerken_Media_Smart_eV.pdf)  
 (Zugriff am 13.5.2025)
- Mumtazah, L. (2024): The Role of Emotion Regulation in Increasing Resilience to Stress and Life Pressure. *Asian Journal of Multidisciplinary Research*, 1. Jg., Nr. 2, 88–96.
- Nanda, U., Zhu, X., Jansen, B. H. (2012): Image and Emotion: From Outcomes to Brain Behavior. *HERD Health Environments Research & Design Journal*, 5. Jg., Nr. 4, 40–59.

Neyer, F. J., Asendorpf, J. B. (2024): *Psychologie der Persönlichkeit*. Berlin: Springer, 7., vollständig überarbeitete Auflage.

Niehaus, M. (o. J.): *Katastrophenbilder in den Medien können bei Heranwachsenden Ängste auslösen*. Staatsinstitut für Frühpädagogik und Medienkompetenz – Online-Familienhandbuch.  
<https://www.familienhandbuch.de/aktuelles/neue/51046/>  
(Zugriff am 3.11.2025)

Paschke, K., Thomasius, R. (2025): Digitale-Medien-Nutzungsstörungen im Kindes- und Jugendalter. *Monatsschrift Kinderheilkunde*, 173. Jg., Nr. 1, 24–29.

Peanuts Wiki (o. J.): *Lucy van Pelt*.  
[https://peanuts.fandom.com/wiki/Lucy\\_van\\_Pelt](https://peanuts.fandom.com/wiki/Lucy_van_Pelt)  
(Zugriff am 22.9.2025)

Peikenkamp, L. (2024): Kinder sollten alle Emotionen zeigen dürfen. Interview mit Dr. Judith Silkenbeumer. Universität Münster – Unizeitung wissen|leben, Nr. 8.  
<https://www.uni-muenster.de/news/view.php?cmdid=14462>  
(Zugriff am 6.1.2026)

Petzold, M. (2011): *Medien im Alltag von Familien*. In: Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke) (Hrsg.), *Generation digital. Neue Medien in der Erziehungsberatung*, 14–30. Fürth: bke.  
[https://www.bke.de/sites/default/files/medien/dokumente/buecher/1324387610\\_Generation\\_digital\\_Band\\_19.pdf](https://www.bke.de/sites/default/files/medien/dokumente/buecher/1324387610_Generation_digital_Band_19.pdf)  
(Zugriff am 10.1.2026)

Rogobete, D. A., Ionescu, T., Miclea, M. (2025): The “Me” in Media Multitasking: The Role of Temperament, Media Use Motivations and Executive Functioning in Adolescent Media Multitasking. *The Journal of Early Adolescence*, 45. Jg., Nr. 1, 44–75.

Roth, G. (2020): *Warum es so schwierig ist, sich und andere zu ändern. Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten*. Stuttgart: Klett-Cotta, 3. völlig überarbeitete und aktualisierte Auflage.

Roth, G., Ryba, A. (2022): *Coaching, Beratung und Gehirn. Neurobiologische Grundlagen wirksamer Veränderungskonzepte*. Stuttgart: Klett-Cotta, 5. durchgesehene und um ein Vorwort erweiterte Auflage.

Roth, G., Strüber, N. (2022): *Wie das Gehirn die Seele macht*. Stuttgart: Klett-Cotta, 5. Auflage.

SCHAU HIN! (o. J.a): *Papa, leg das Handy weg! Eltern als Vorbild*.  
<https://www.schau-hin.info/grundlagen/papa-leg-das-handy-weg>  
(Zugriff am 12.2.2026)

SCHAU HIN! (o. J.b): *Über SCHAU HIN!*  
<https://www.schau-hin.info/ueber-uns/initiative>  
(Zugriff am 20.2.2026)

Schiller, E.-M., Silkenbeumer, J., Gwiasda, A., Kärtner, J. (2023): *Gefühle. Gemeinsam. Teilen. Soziale und emotionale Kompetenzen alltagsintegriert fördern: Das KoKit-Beratungskonzept*. Berlin: Springer.

Schulinitiative „Pausenlos gesund“ (2023): *TikTok, Snapchat & Co. – Was ist was?* Stiftung Gesundheitswissen.  
<https://pausenlos-gesund.de/themen/gesunder-medienumgang/tiktok-snapchat-co-was-ist-was>  
(Zugriff am 17.1.2026)

Schulz, C. M. (1969): *Here's to You, Charlie Brown*. London: Coronet Books.  
Schwarze, C. E. (2020): *Epi-/Genetik der Emotionsregulation*. In: S. Barnow (Hrsg.), *Handbuch Emotionsregulation*, 95–103. Berlin: Springer.

Szyf, M. (2013): Verankerung frühkindlicher Erfahrungen im Erbgut. *Spektrum*

*Spezial Biologie – Medizin – Hirnforschung, Gene und Umwelt*, Heft 2, 30–35.

Thomas, A., Chess, S. (1980): *Temperament und Entwicklung. Über die Entstehung des Individuellen*. Stuttgart: Enke.

Trenz, C. (2015): Was hat Bindung mit Prävention zu tun? Oder: Was Pädagoginnen und Pädagogen aus der Bindungsforschung lernen können. *AJS-FORUM*, 39. Jg., Nr. 1, 4–5.

Umweltbundesamt (2023): *Epigenetik*.  
<https://www.umweltbundesamt.de/themen/gesundheit/belastung-des-menschen-ermitteln/epigenetik>  
(Zugriff am 24.2.2025)

Uniklinik RWTH Aachen (2019): *Medienkonsum bei Kindern. Interview mit Prof. Dr. Kerstin Konrad*.  
<https://www.ukaachen.de/kliniken-institute/mfa-zfa/alle-beitraege-aus-news/news-5/nachgefragt-bei-prof-kerstin-konrad/>  
(Zugriff am 4.10.2025)

Universität Regensburg, Lehrstuhl für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie (2025): *Jugendliche sind gut informiert – und seelisch belastet*. In: Universität Regensburg.  
[https://www.uni-regensburg.de/universitaet/aktuelles/nachrichten/nachricht/22-05-2025\\_jugendliche-sind-gut-informiert-und-seelisch-belastet](https://www.uni-regensburg.de/universitaet/aktuelles/nachrichten/nachricht/22-05-2025_jugendliche-sind-gut-informiert-und-seelisch-belastet)  
(Zugriff am 12.12.2025)

Universität Zürich (2017): *Zuviel Stress der Mutter wirkt über das Fruchtwasser aufs Baby* [Pressemitteilung]. idw – Informationsdienst Wissenschaft.  
<https://idw-online.de/de/news675376>  
(Zugriff am 22.10.2025)

Verbeek, V. (2019): Von Geburt an anders. Was wir über Temperamente und den Umgang damit wissen sollen. *Theorie und Praxis der Sozialpädagogik (TPS)*, 71. Jg., Nr. 9, 4–7.

Wallner, C. (2023): *Die digitale Selbstdarstellung von Kindern und Jugendlichen – Zusammenhang von Persönlichkeitsmerkmalen und Nutzungsverhalten sozialer Medien. Eine empirische Studie am Beispiel von Kindern und Jugendlichen in der Sekundarstufe I*. [Masterthesis]. Private pädagogische Hochschule der Diözese Linz.

Wawrzyniak, J. (2025): *Was ist eigentlich Social Media? – So kannst du da mitmachen*. In: DigitalCheckNRW.  
<https://www.digitalcheck.nrw/digital-weiterwissen/uebersicht/artikel/was-ist-eigentlich-social-media-so-kannst-du-da-mitmachen>  
(Zugriff am 27.1.2026)

Wertfein, M. (2025): *Emotionale Entwicklung von Anfang an – wie können pädagogische Fachkräfte den kompetenten Umgang mit Gefühlen fördern? (Teil 3)*. Staatsinstitut für Frühpädagogik und Medienkompetenz – Online-Familienhandbuch.  
<https://www.familienhandbuch.de/babys-kinder/bildungsbereiche/soziale/EmotionaleEntwicklungvonAnfangan3.php>  
(Zugriff am 18.2.2026)

Wiedemann, H., Busch, K., Schlichter, N., Gebhardt, L., Paschke, K. (2026): *Problematische Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland: Ergebnisbericht 2025/2026. Ausgewählte Ergebnisse der achten Erhebungswelle im September/Oktober 2025*. DAK-Gesundheit.  
<https://caas.content.dak.de/caas/v1/media/164858/data/668eaf4707e36da3f06d952d00e44da3/260324-download-mediensucht-ergebnisbericht.pdf>  
(Zugriff am 24.3.2026)

Wikipedia (2024): Gen.  
<https://de.wikipedia.org/wiki/Gen>  
(Zugriff am 16.2.2025)

Wikipedia (2025a): Big Five (Psychologie).  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Big\\_Five\\_\(Psychologie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Big_Five_(Psychologie))  
(Zugriff am 31.8.2025)

Wikipedia (2025b): Die Peanuts.  
[https://de.wikipedia.org/wiki/Die\\_Peanuts](https://de.wikipedia.org/wiki/Die_Peanuts)  
(Zugriff am 17.7.2025)

Zehetner, C. (2025): „*Ich fühle was, was du nicht siehst*“ – *Emotionsregulation bei Kindern*. Staatsinstitut für Frühpädagogik und Medienkompetenz – Online-Familienhandbuch.  
<https://www.familienhandbuch.de/babys-kinder/bildungsbereiche/soziale/EmotionsregulationbeiKindern.php>  
(Zugriff am 1.2.2026)



---

#### **Über den Autor**

Frank Herold ist Dipl.-Sozialpädagoge und Dipl.-Heilpädagoge und arbeitete bis zu seinem Ruhestand 2014 in der Beratungsstelle für Eltern, Jugendliche und Kinder der Stadt Hamm. Seine Approbation als Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut gab er 2016 zurück. Er ist verwitwet und hat zwei Söhne. Diesen Aufsatz widmet er seiner Frau Doris und seinem Freund Dieter.