
Die TikTok-Demokratie

Warum Social-Media-Nutzung kein Privatproblem ist

Die Nutzung von Smartphones nimmt bei vielen Kindern und Jugendlichen problematische Ausmaße an und hat nicht selten gravierende Auswirkungen auf deren psychisches Wohlbefinden und ihr Selbstbild, aber auch auf die Gesellschaft insgesamt. Doch angesichts dessen ein Social-Media-Verbot zu fordern, greift zu kurz. Vielmehr gilt es, die Plattformbetreiber in die Verantwortung zu nehmen.

Von NINA KOLLECK

Sechs von zehn 14- bis 29-Jährigen in Deutschland nutzen ihr Smartphone so intensiv, dass ihr Verhalten als suchtvoll gilt. Sie können sich kaum noch davon lösen, spüren bereits negative Folgen und reagieren gereizt, sobald das Gerät nicht verfügbar ist. Jungen sind mit 65 Prozent deutlich häufiger von problematischer Nutzung betroffen als Mädchen mit 54 Prozent.¹ Die Zahlen sind alarmierend und zeigen, wie alltäglich das Problem geworden ist. Vergleichbare Studien aus Brasilien, Indien, Griechenland, Palästina oder Südafrika kommen zu ähnlichen Ergebnissen.

Dennoch wird Smartphonennutzung in der politischen und öffentlichen Debatte überwiegend als Privatproblem verhandelt und die Verantwortung dafür vor allem den Jugendlichen und ihren Eltern zugeschrieben. Diskutiert wird, wer seine Nutzung im Griff hat und wer nicht, wer Unterstützung braucht und wer zu wenig Disziplin zeigt. So wird der Blick auf individuelle Fähigkeiten und Defizite der Kinder und ihrer Familien gelenkt.

Ausgeblendet wird dabei jedoch sehr häufig, dass sich Jugendliche nicht frei durch Social Media bewegen, sondern von den Plattformen geführt werden. Wer heute mit 14 Jahren ein Video über Ängste anschaut, landet oft binnen Sekunden bei Inhalten über Selbstverletzung. Der Feed wird persönlicher, intensiver und häufig düsterer. Ähnlich funktioniert der Algorithmus bei politischen Inhalten. Ein Jugendlicher bleibt kurz bei einem Video hängen, in dem jemand über hohe Mieten oder steigende Preise klagt. Darauf folgen Clips über den angeblichen Niedergang Deutschlands, »Überfremdung«, den Verlust traditioneller Werte oder eine »korrupte politische Elite« und »Genderwahn«. Viele Jugendliche interessieren sich für Fitness und folgen Influencern, die Trainings- und Ernährungstipps geben. Aus harmlosen Alltagstipps werden im Feed jedoch schnell

NINA KOLLECK, ist Professorin für Erziehungs- und Sozialisationstheorie an der Universität Potsdam.

Jüngst erschien von ihr im Rowohlt-Verlag das Buch »Der Kampf in den Köpfen: Wie TikTok, Instagram und Co. unsere Kinder manipulieren«.

1 Vgl. Simon Schnetzer, Kilian Hampel und Nina Kolleck, Trendstudie Jugend in Deutschland 2026, Kempten 2026.

Selbstoptimierungstrends wie »Looksmaxxing«. Dabei filmen sich Männer unter anderem dabei, wie sie gezielt auf ihre Wangenknochen schlagen, um diese zu brechen, oder sich eigenständig Kieferlinien-Filler injizieren - in der Hoffnung auf markantere Gesichtszüge. Wir haben es hier nicht mit problematischen Einzelfällen zu tun. Plattformen verstärken Inhalte, die emotionalisieren und Nutzer möglichst lange im Feed halten. Wenn rund 99 Prozent aller jungen Menschen Social Media nutzen und etwa 60 Prozent bereits die Schwelle zu suchtähnlichem Verhalten überschreiten, versagen weder allein Eltern noch die Selbstkontrolle einer ganzen Generation. Es sind vielmehr Plattformen wie TikTok, Instagram und Co., die darauf ausgelegt sind, Nutzer dauerhaft zu binden - auch dann, wenn es diesen schadet und die Art verändert, wie Jugendliche über Politik, Gesellschaft und andere Menschen denken.

Sozialisation im Feed

Zugleich ist die Nutzung von Social Media nicht nur als Freizeitphänomen zu werten. Sie greift tief in die Sozialisation von Kindern und Jugendlichen ein, in den Prozess, in dem Menschen Orientierung, Werte und Zugehörigkeit entwickeln.² Dieser Prozess wird nicht mehr nur von Eltern, Schule oder Freundeskreis geprägt. Plattformen sind vielmehr zu einem zentralen Sozialisationsraum geworden. Jugendliche orientieren sich daran, was sie in ihren Feeds sehen. Je nach Nutzer ist das der perfekte »That Girl«-Alltag auf TikTok, der scheinbar mühelose Weg zu Reichtum von Influencern, Frauenhass in Incel-Foren oder sind es traditionelle Geschlechterrollen in Tradwife Clips. Diese Dynamik wirkt körperlich wie emotional. Likes, neue Inhalte und Push-Nachrichten aktivieren das Belohnungssystem im Gehirn. Entscheidend ist

dabei weniger der Moment der Belohnung als die Erwartung auf das nächste Video, den nächsten Like oder den nächsten Kommentar. Diese Spannung hält viele Jugendliche im Feed fest. Nicht das Motivationshormon Dopamin allein führt zu suchtartigem Verhalten, sondern die Erwartung auf den nächsten Treffer. Nutzer scrollen immer weiter und hören nicht auf, weil es Plattformen wie TikTok, Instagram und Co. so gut

»In diesem ›Kampf in den Köpfen‹ prägen Plattformen und Algorithmen, was als normal, glaubwürdig und erstrebenswert gilt.«

gelingt, deren psychische Grundbedürfnisse nach sozialer Eingebundenheit, Kompetenz und Autonomie zu triggern. Der Feed wird zu einem Ort, an dem diese Bedürfnisse ständig angespielt, aber gleichwohl nicht nachhaltig erfüllt werden, was sich in zunehmenden Einsamkeitsgefühlen bei jungen Menschen widerspiegelt.

Ein Jugendlicher liegt nachts im Bett. Er will nur noch »ein letztes Video« schauen, dann noch eins und noch eins, weil er bei jedem nächsten Video hofft, dass es seine Sehnsüchte noch besser anspricht. Ein Mädchen postet ein Bild und schaut alle paar Minuten aufs Handy. Wer hat geliked? Wer hat kommentiert? Es geht ihr vor allem um Bestätigung, um das Gefühl von »Ich werde gesehen. Ich gehöre dazu.«

Es ist ein Kreislauf aus Reiz, Rückmeldung und dem Versprechen digitaler Nähe, einer Nähe, die jederzeit verfügbar scheint, aber von Sichtbarkeit, Aufmerksamkeit

2 Vgl. Nina Kolleck, Der Kampf in den Köpfen: Wie TikTok, Instagram und Co. unsere Kinder manipulieren, Berlin 2026.

und permanenter Bestätigung abhängt. Wer dazugehören will, reagiert, passt sich an und orientiert sich an dem, was Anerkennung verspricht. So werden mitunter auch Inhalte anschlussfähig, die zuvor vielleicht irritiert hätten. Dabei geht es nicht nur um Aufmerksamkeit, sondern auch darum, wie junge Menschen lernen, sich selbst zu sehen und wo sie dazugehören wollen. In diesem »Kampf in den Köpfen« prägen Plattformen und Algorithmen zunehmend, was als normal, glaubwürdig und erstrebenswert gilt.

Wenn der Feed Politik macht

Anfang Mai dieses Jahres verbreitet sich millionenfach auf TikTok und Instagram ein Selfie mit Bundeskanzler Friedrich Merz. Zu sehen ist eine junge Frau, die neben ihm steht und ihre Jacke öffnet. Darunter trägt sie ein T-Shirt mit einem AfD-Slogan. Der Post behauptet, sie habe den Kanzler damit »reingelegt«. Er habe nicht bemerkt, wofür sie stehe, während er sich mit ihr fotografieren ließ. Das Bild wirkt authentisch, die Szene plausibel. Erst später stellt sich heraus, dass alles daran konstruiert ist. Das Foto ist KI-generiert, die Frau existiert nicht. Der Account, der das Bild verbreitet, verbindet politische Botschaften mit sexualisierten Darstellungen junger Frauen und erreicht damit ein Millionenpublikum. Politik wird hier nicht diskutiert, sondern inszeniert - auf Kosten der demokratischen Debatte und ein weiteres Mal auf Kosten von Frauen.

Im Feed entscheidet sich, was als normal gilt und was nicht. Wer ständig perfekte Körper sieht, misst sich daran. Wer immer wieder dieselben politischen Botschaften bekommt, hält sie irgendwann für plausibel. Der »Kampf in den Köpfen« hört deshalb nicht beim eigenen Körper oder Selbstbild auf. Er setzt sich fort darin, wie Jugendliche Gesellschaft sehen und wie sie ihren Platz in ihr bestimmen. Wer sich auf Plattformen wie TikTok, Instagram und Co. äußert, tut das unter Bedingungen, die er nicht kontrolliert und die mit demokratischen Prinzipien nur begrenzt vereinbar sind. Diese Öffentlichkeit wirkt offen. Jeder kann posten, gehört werden, Reichweite erzielen. Lange erschien genau darin ein demokratisches Versprechen. Beim Arabischen Frühling nutzten junge Menschen Soziale Medien, um Proteste zu organisieren und staatliche Gewalt sichtbar zu machen. Videos und Berichte verbreiteten sich schneller, als sie kontrolliert oder gelöscht werden konnten. Doch diese Öffentlichkeit folgt keiner neutralen Logik. Sichtbarkeit erhalten vor allem Inhalte, die emotionalisieren, vereinfachen und polarisieren.

Hier beginnt die »TikTok-Demokratie«³, in der Affekte oft wirkmächtiger sind als Argumente. Sie ist kein individuelles Versagen junger Menschen, sondern das Ergebnis einer Infrastruktur, die von großen Techkonzernen bestimmt wird und Kommunikation nach den Regeln von Aufmerksamkeit organisiert. Mit jedem Scroll passt sich der Feed stärker an das an, was Nutzer bereits denken oder fühlen. Der US-amerikanische Rechtswissenschaftler Cass Sunstein hat früh vor solchen Dyna-

»Social Media ist kein Privatproblem. Es geht um Macht, darum, wer bestimmt, was wir sehen und wie wir Gesellschaft wahrnehmen.«

3 Vgl. Kolleck, Der Kampf in den Köpfen, a.a.O.

miken gewarnt.⁴ Wenn Menschen vor allem das sehen, was ihre eigene Sicht bestätigt, entstehen abgeschlossene Informationsräume. Widerspruch verschwindet. Der Feed verstärkt, was ohnehin da ist und blendet aus, was irritiert oder widerspricht.

Deshalb ist Social Media kein Privatproblem. Es geht um Macht, darum, wer bestimmt, was wir sehen und wie wir Gesellschaft wahrnehmen. Die entscheidende Frage ist daher nicht, ob Demokratie auf TikTok, Instagram und Co. stattfindet, sondern wer die Bedingungen festlegt, unter denen sie dort überhaupt möglich ist. Es ist das Paradox der TikTok-Demokratie, dass Strukturen, die Teilhabe ermöglichen, zugleich Spaltung verstärken und Wahrnehmung verzerren können.

Das falsche Problem

Wie mit diesem Paradox politisch umzugehen ist, bleibt bislang erstaunlich unklar. Zwar wächst das Problembewusstsein, doch die Antworten bleiben oft bei den Nutzenden stehen. Ein Beispiel dafür sind die bisherigen Ergebnisse der Expertenkommission »Kinder- und Jugendschutz in der digitalen Welt«, die das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend eingesetzt hat, um die Risiken und Chancen digitaler Räume systematisch zu erfassen und die Grundlage für politische Handlungsempfehlungen zu legen. Die Kommission hat bereits eine erste Bestandsaufnahme vorgelegt. Im Juni sollen konkrete politische Handlungsempfehlungen folgen. Die bisherige Bestandsaufnahme verarbeitet den Forschungsstand aus unterschiedlichen Disziplinen in einer Länge, die für politische Berichte selten ist. Dabei weist sie jedoch konzeptionelle und methodische Probleme auf, die für politische Schlussfolgerungen folgenreich sein können. So benennt sie zwar durchaus plattformbedingte Risiken, etwa Empfehlungssysteme, Push-Nachrichten, Infinite Scroll oder manipulative Designs, die Nutzer möglichst lange im Feed halten sollen. Im Zentrum steht aber vor allem die Frage, welche Kinder besonders gefährdet sind, welche Kompetenzen Kindern fehlen und wie ihre Resilienz gestärkt werden kann. So gut wie gar nicht diskutiert werden hingegen die Fragen, warum Plattformen gezielt psychische Grundbedürfnisse wie Zugehörigkeit, Autonomie oder Kompetenz ausnutzen, warum Kinder und Jugendliche immer wieder mit extremistischen, verstörenden oder selbstschädigenden Inhalten konfrontiert werden und weshalb Plattformen dafür bislang kaum wirksame Konsequenzen fürchten müssen.

Dadurch verschiebt sich der Fokus fast automatisch auf das Verhalten der Nutzenden. Die Probleme erscheinen dann vor allem als Folge fehlender Medienkompetenz, mangelnder Selbstregulation oder individueller Vulnerabilität. Die politischen Antworten liegen entsprechend nahe: mehr Aufklärung, mehr Elternarbeit, mehr Resilienzförderung. All das ist notwendig und sollte deutlich früher beginnen. Zwar wird Medienkonsum von Kindern im Rahmen der regulären U-Untersuchungen inzwischen thematisiert, meist jedoch zu spät und nicht kontinuierlich über die gesamte frühe Kindheit hinweg. Die verpflichtenden Vorsorgeuntersuchungen wären ein geeigneter Ort, um Eltern wiederholt über die Risiken früher und dauerhafter Bildschirmnutzung, die Gefahren von Social Media sowie die Bedeutung direkter sozialer Interaktion für die kindliche Entwicklung zu informieren. Ergänzend bräuchte es deutlich stärkere öffentliche Aufklärung, niedrighschwellige Beratungsangebote

4 Cass R. Sunstein, The Law of Group Polarization, in: »Journal of Political Philosophy«, 2/2002, S. 175-195.

und eine frühe Sensibilisierung für die Wirkungsweisen digitaler Plattformen. Doch der Fokus auf persönliche Verantwortung greift zu kurz, wenn die digitale Umgebung selbst darauf ausgelegt ist, Aufmerksamkeit festzuhalten, Affekte zu verstärken und psychische Grundbedürfnisse gezielt auszunutzen. Der Sog der Plattformen ist stärker. Die entscheidende Frage lautet daher, warum Plattformen Kindern und Jugendlichen regelmäßig Inhalte ausspielen, die sie verunsichern, binden oder radikalisieren. Warum gelangen Videos zu Selbstverletzung, extreme Körperbilder, Hassbotschaften oder sexualisierte Darstellungen immer wieder in Feeds, obwohl sie längst als Risiko bekannt sind? Warum wird das Problem nicht dort behandelt, wo Plattformen gezielt darauf ausgelegt sind, psychische Grundbedürfnisse der Nutzer auszunutzen? Jugendliche sehen nicht einfach, was andere posten. Sie sehen, was Plattformen nach oben spielen.

»Wer Social Media nur als Erziehungsproblem behandelt, verkennt die politische Dimension.«

Die Machtfrage stellen

Solange digitale Risiken vor allem als Privatproblem beschrieben werden, wandert die Verantwortung zu Jugendlichen, Eltern und Schulen. So wichtig es ist, dass Schulen besser und intensiver einen kritischen Medienumgang lehren und Medienkompetenz vermitteln, so wenig können sie gegen die Übermacht der Plattformen tun. Dass es deren Marktmodell ist, Jugendliche im Feed zu halten und ihnen emotionalisierte Inhalte zuzuspielen, auch wenn diese negative Auswirkungen haben, bleibt unberührt - solange es keine Regulierung gibt.

Die politischen Handlungsempfehlungen, die die Kommission der Bundesregierung im Juni vorlegen möchte, dürfen deshalb nicht bei Appellen an Nutzer und deren Umfeld stehenbleiben. Sie müssen vielmehr die Verantwortung der Plattformen in den Mittelpunkt rücken. Entscheidend ist, nach welchen Kriterien Plattformen Inhalte empfehlen, welche Beiträge algorithmisch verstärkt werden und weshalb Anbieter bislang kaum Konsequenzen fürchten müssen, wenn ihre Systeme junge Menschen an extremistische, selbstschädigende oder anderweitig gefährdende Inhalte heranführen. Gerade weil die Risiken digitaler Plattformen inzwischen offensichtlicher werden, gewinnen einfache politische Antworten an Zustimmung. Dazu gehören Forderungen nach Altersgrenzen oder umfassenden Social-Media-Verboten für Kinder und Jugendliche. Doch solche Maßnahmen lösen das Problem nicht. Altersgrenzen lassen sich leicht umgehen, Plattformen verändern ihre Angebote und Algorithmen ständig, und Jugendliche weichen auf andere Dienste aus, die oft noch weniger reguliert sind. Schon heute verlagern sich problematische Inhalte immer wieder auf neue Plattformen oder geschlossene Räume, die politisch kaum im Blick stehen. Vor allem aber verändern Verbote nicht die Logik der Systeme selbst. Empfehlungssysteme, endlose Feeds und emotionalisierende Inhalte verschwinden nicht dadurch, dass der Zugang zeitweise eingeschränkt wird. In unserer Welt werden Kinder und Jugendliche diesen Plattformen früher oder später begegnen. Ein höheres Mindestalter verschiebt den Einstieg, beseitigt aber nicht die Architektur, die den Sog erzeugt.

Dadurch kann sich das Problem sogar verschärfen. Der erste intensive Kontakt mit Sozialen Medien würde dann in eine Lebensphase fallen, in der Zugehörigkeit, Anerkennung und Identität ohnehin eine besonders große Rolle spielen. Wer Plattformen erst mit 16 Jahren ohne Vorbereitung begegnet, trifft unmittelbar auf Systeme, die gezielt emotionalisieren und Aufmerksamkeit binden. Der Reiz des zuvor Verbotenen verstärkt die Wirkung zusätzlich. Gleichzeitig erweckt ein Social-Media-Verbot, wie es zum Beispiel in Australien eingeführt wurde, einen falschen Eindruck von Sicherheit. Als lägen die Risiken vor allem in den frühen Jahren und würden mit

dem Alter nachlassen. Nicht nur, dass viele der Kinder und Eltern die Altersgrenzen umgehen. Etliche der Räume, in denen Jugendliche tatsächlich Risiken wie sexuelle Übergriffe oder eine gezielte Ansprache erleben, wurden dort bisher nicht verboten. Dazu zählen aktuell Plattformen wie Roblox oder Discord. Und da Plattformen ihre Algorithmen kontinuierlich ändern, lässt sich schlicht nicht vorhersagen, welche in

»Die entscheidende Frage ist, ob demokratische Gesellschaften bereit sind, die Macht der Plattformen zu begrenzen.«

Zukunft am gefährlichsten für Kinder und Jugendliche sein werden. Der Schutz darf deshalb nicht an der Schwelle zum Account enden. Er muss dort beginnen, wo Plattformen Aufmerksamkeit kanalisieren, Verhalten auswerten und Risiken verstärken.

Dafür gibt es längst Ansatzpunkte. Der Digital Services Act (DSA) und die Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) liefern Instrumente, um Transparenz, Datenschutz und Plattformverantwortung einzufordern. Doch Regeln, die nicht durchgesetzt werden, verändern wenig. Gerade hier müsste auch die Expertenkommission »Kinder- und Jugendschutz in der digitalen Welt« ansetzen und genau prüfen, warum es mit dem DSA und der DSGVO zwar bereits Regeln gibt, aber TikTok, Instagram und Co. sich trotzdem nicht daran halten. In ihren politischen Handlungsempfehlungen muss ersichtlich werden, wie bestehende Vorgaben konsequenter durchgesetzt, regulatorische Lücken geschlossen und Plattformen stärker in die Verantwortung genommen werden können.

Dazu gehört unter anderem die Verpflichtung von Plattformen, offenzulegen, nach welchen Kriterien Inhalte empfohlen werden. Endlose Feeds, manipulative Designs, ständige Benachrichtigungen und gezielte Reize zur Verlängerung der Nutzungszeit dürfen nicht länger als normale Benutzeroberfläche gelten. Wer systematisch gegen Schutzpflichten verstößt, muss wirksam sanktioniert werden - bis hin zur Abschaltung von Diensten. Auch für die Inhalte, die gezeigt werden, müssen Plattformen Verantwortung tragen und wirksame Methoden zur Bekämpfung von Menschenhass und anderen schädlichen Inhalten etablieren.

Letztlich geht es darum, die Verantwortung dorthin zurückzuverlagern, wo die Bedingungen gesetzt werden. Nicht Kinder haben diese Plattformen gebaut. Nicht Eltern schreiben ihre Algorithmen. Nicht Schulen entscheiden, was millionenfach gesehen wird. Wer Social Media nur als Erziehungsproblem behandelt, verkennt seine politische Dimension. Die entscheidende Frage ist nicht, ob Jugendliche diszipliniert genug sind, sondern ob demokratische Gesellschaften bereit sind, die Macht von Plattformen zu begrenzen, die längst mitentscheiden, wie Öffentlichkeit entsteht. ◻