 Lesezeit: 7 min.

Am 10. Dezember 2025 wurde Australien das erste Land der Welt, das die Nutzung sozialer Medien für Minderjährige unter 16 Jahren verbot und damit einen Wendepunkt in der Regulierung digitaler Plattformen markierte. Das Gesetz, das Technologieunternehmen dazu verpflichtet, wirksame Maßnahmen zu ergreifen, um den Zugang für unter 16-Jährige zu verhindern, oder Geldstrafen von bis zu 50 Millionen australischen Dollar zu riskieren, entfacht die globale Debatte über die Auswirkungen sozialer Netzwerke auf die psychische Gesundheit junger Menschen neu. Doch der vielleicht aufschlussreichste Aspekt dieser Diskussion ergibt sich aus einem beunruhigenden Paradoxon: Dieselben Führungskräfte, die diese Plattformen geschaffen haben und leiten, schränken deren Nutzung für ihre eigenen Kinder drastisch ein.

Das Silicon-Valley-Paradoxon: Tech-Führungskräfte beschränken den Zugang ihrer Kinder zu ihren eigenen Produkten

Neal Mohan, seit 2023 CEO von YouTube und vom Time Magazine zum CEO des Jahres 2025 ernannt, gab kürzlich zu, die Nutzung sozialer Medien für seine drei Kinder streng zu reglementieren. In einem Interview erklärte Mohan, dass er und seine Frau die Zeit, die ihre Kinder auf YouTube und anderen Plattformen verbringen, aktiv begrenzen, wobei sie an Wochentagen strengere Regeln anwenden und an Wochenenden mehr Freiheiten gewähren.
Mohan äußerte seine Überzeugung vom Prinzip der Mäßigung, wenn es um Online-Dienste und -Plattformen für ihre drei Kinder geht. Diese Haltung ist besonders bedeutsam, wenn man bedenkt, dass Mohan eine der beliebtesten Videoplattformen der Welt mit Milliarden aktiver Nutzer leitet. Sein persönlicher Ansatz offenbart ein tiefes Bewusstsein für die Risiken, die diese Werkzeuge für die Entwicklung junger Menschen mit sich bringen können.

Mohan ist sicherlich kein Einzelfall. Seine Vorgängerin, **Susan Wojcicki**, ehemalige CEO von YouTube, hatte eine noch restriktivere Politik verfolgt. Wojcicki verbot ihren Kindern, Videos in der Haupt-App anzusehen, und erlaubte ihnen nur die Nutzung von YouTube Kids mit streng festgelegten Zeitlimits.
Sundar Pichai, CEO von Google und Mohans Vorgesetzter, sprach davon, die Technologienutzung seiner Kinder sorgfältig zu überwachen.
Bill Gates, Mitbegründer von Microsoft, ist ein weiteres emblematisches Beispiel für diesen Trend. Gates sprach offen darüber, seinen Kindern erst im Teenageralter Smartphones gegeben zu haben. Gates erzählte, dass er seinen Kindern erst mit 14

Jahren Mobiltelefone gab, obwohl sie sich beschwerten, dass andere Kinder sie früher bekommen hatten. Außerdem gab es in der Familie Gates strenge Regeln wie das Verbot, Geräte bei Tisch während der Mahlzeiten zu benutzen.
Mark Cuban, der milliardenschwere Unternehmer, ging noch einen Schritt weiter und installierte Cisco-Router und Verwaltungssoftware, um zu überwachen, welche Apps seine Kinder nutzten, und die Telefonaktivität bei Bedarf zu unterbrechen. Diese aktive Überwachung zeigt das Ausmaß der Besorgnis, die selbst die erfahrensten Investoren der Technologiebranche gegenüber ihren eigenen Produkten hegen.
Kürzlich schlug **Steve Chen**, Mitbegründer von YouTube, einen spezifischen Alarm bezüglich kurzformatiger Inhalte. Chen warnte, dass kurze Videos zu kürzeren Aufmerksamkeitsspannen führen, und erklärte, er wolle nicht, dass seine Kinder ausschließlich diese Art von Inhalten konsumieren, wobei er Bedenken über die Unfähigkeit äußerte, Videos anzusehen, die länger als 15 Minuten sind.
Evan Spiegel von Snapchat beschränkt die Bildschirmzeit seiner Kinder auf ein Minimum.
Steve Jobs, der verstorbene Mitbegründer von Apple, war bekannt dafür, die iPad-Nutzung seiner Kinder eingeschränkt zu haben, wie in Biografien berichtet wird.
Tim Cook, der derzeitige CEO von Apple, hat Bedenken über übermäßige Nutzung geäußert und integrierte Werkzeuge wie „Bildschirmzeit“ befürwortet.

Die Tatsache, dass die Schöpfer und Leiter von sozialen Plattformen den Zugang ihrer eigenen Kinder zu ihren Produkten einschränken, sollte die Gesellschaft zutiefst nachdenklich machen. Wie ein Kommentator bemerkte: Die Leute, die soziale Medien aufgebaut haben, trauen ihnen nicht zu, ihre eigenen Kinder großzuziehen. Dieses Paradoxon wirft grundlegende Fragen zur ethischen Verantwortung von Technologieunternehmen und zur Pflicht auf, die schwächsten Nutzer zu schützen.
Diese persönlichen Entscheidungen stehen in scharfem Kontrast zu den Unternehmensstrategien, die Wachstum über Mäßigung stellen.

Die dokumentierten Auswirkungen auf die psychische Gesundheit

Die Sorgen dieser Tech-Führungskräfte sind nicht unbegründet. Die wissenschaftliche Forschung hat eine wachsende Zahl von Beweisen für die Risiken erbracht, die mit der übermäßigen Nutzung sozialer Medien durch junge Menschen verbunden sind. Eine amerikanische Studie ergab, dass Jugendliche im Alter von 12 bis 15 Jahren, die soziale Medien mehr als drei Stunden pro Tag nutzten, einem doppelt so hohen Risiko für negative psychische Gesundheitsfolgen ausgesetzt

waren, einschließlich Symptomen von Depressionen und Angstzuständen.
Die Weltgesundheitsorganisation hat einen alarmierenden Anstieg der problematischen Nutzung sozialer Medien unter Jugendlichen in der europäischen Region dokumentiert. Die Raten stiegen von 7 % im Jahr 2018 auf 11 % im Jahr 2022, wobei Mädchen höhere Werte als Jungen meldeten (13 % gegenüber 9 %). Diese Daten verdeutlichen nicht nur das Ausmaß des Problems, sondern auch die geschlechtsspezifischen Unterschiede in den Auswirkungen sozialer Medien.
Die Forschung hat mehrere Mechanismen identifiziert, durch die soziale Medien die psychische Gesundheit junger Menschen schädigen können. Der ständige soziale Vergleich ist einer der heimtückischsten Faktoren. Jugendliche verbringen Stunden damit, ihre Online-Identitäten zu kuratieren und versuchen, ein idealisiertes Bild von sich selbst zu projizieren. Mädchen wählen Hunderte von Fotos aus und quälen sich mit der Frage, welche sie posten sollen, während Jungen um Aufmerksamkeit wetteifern, indem sie versuchen, sich gegenseitig mit immer extremeren Inhalten zu übertreffen.
Cybermobbing tritt als weiterer kritischer Faktor hervor. Die Forschung zeigt, dass die Exposition von Jugendlichen gegenüber Online-Diskriminierung und Hass einen Anstieg von Angst- und Depressionssymptomen vorhersagt, selbst nachdem kontrolliert wurde, wie stark Jugendliche ähnlichen Erfahrungen offline ausgesetzt sind. Online-Mobbing kann schwerwiegender und daher schädlicher für die psychologische Entwicklung sein als traditionelles Mobbing.

Algorithmen und das „Verhaltens-Kokain“

Ein besonders besorgniserregender Aspekt betrifft das Design der sozialen Plattformen selbst. Der australische Kommunikationsminister verwendete eine starke Metapher und beschrieb die Algorithmen der sozialen Medien als „Verhaltens-Kokain“, wobei er die Worte derjenigen zitierte, die diese Funktion geschaffen haben. Diese Definition erfasst den Kern des Problems: Die Plattformen sind darauf ausgelegt, das Engagement der Nutzer zu maximieren, oft auf Kosten ihres Wohlbefindens.
Die Algorithmen sind so programmiert, dass sie jeden Inhalt fördern, für den der Nutzer Interesse zeigt. Wenn ein Jugendlicher nach Informationen über psychische Erkrankungen wie Depression oder Suizid sucht, wird der Algorithmus beginnen, ihm immer mehr Inhalte zu diesen Themen zu liefern, was potenziell eine Umgebung schafft, die negative Gedanken verstärkt.

Das australische Gesetz: ein Modell für die Welt?

Die Entscheidung Australiens, soziale Medien für unter 16-Jährige zu

verbieten, stellt ein beispielloses soziales Experiment dar. Das Gesetz, das im November 2024 vom Parlament verabschiedet wurde, trat mit erheblicher öffentlicher Unterstützung in Kraft: Eine Umfrage ergab, dass 77 % der Australier die Altersgrenze befürworteten.
Zu den vom Verbot betroffenen Plattformen gehören Instagram, Facebook, Threads, Snapchat, TikTok, YouTube, X (ehemals Twitter), Reddit, Twitch und Kick. Ausgenommen sind Dienste wie YouTube Kids, Google Classroom, WhatsApp und Gaming-Plattformen wie Roblox und Discord. Die Verantwortung für die Durchsetzung liegt vollständig bei den Technologieunternehmen, die „angemessene Maßnahmen“ ergreifen müssen, um zu verhindern, dass Minderjährige unter 16 Jahren Konten erstellen oder unterhalten.
Der australische Premierminister erklärte, das Gesetz gebe den australischen Familien die Kontrolle zurück, bekräftige das Recht der Kinder, Kinder zu sein, und gebe den Eltern mehr Sicherheit. Das erklärte Ziel ist es, junge Menschen von den Bildschirmen zurück auf die Sportplätze, in die Kunstkurse und zu Interaktionen im echten Leben zu bringen.

Kritik und Zweifel an der Wirksamkeit

Trotz der öffentlichen Unterstützung ist das australische Gesetz nicht ohne Kritik. UNICEF Australien äußerte die Sorge, dass die wahre Lösung darin bestehen sollte, die Sicherheit der sozialen Medien zu verbessern, anstatt den Zugang einfach zu verzögern. Die Organisation betont, dass soziale Medien auch positive Aspekte haben, wie Bildung und das Pflegen von Kontakten mit Freunden.
Kritiker argumentieren, dass das Verbot junge Menschen in weniger sichere Teile des Internets treiben oder sie ermutigen könnte, VPNs zu nutzen, um die Beschränkungen zu umgehen. Das Gesetz könnte Kinder zu alternativen Plattformen oder privaten Apps wie Telegram führen und sie in weniger regulierte Online-Räume drängen.

Die Rolle der Eltern und der Schule bei der digitalen Bildung

Über staatliche Gesetze hinaus wird die entscheidende Rolle der Eltern bei der Erziehung ihrer Kinder zu einer bewussten Nutzung sozialer Medien deutlich. Aktive Aufsicht und klare Grenzen sind unerlässlich.
Jonathan Haidt, Professor an der New York University und Autor von „The Anxious Generation“, argumentierte, dass Kinder bis zum Alter von 14 Jahren keine Smartphones haben sollten. Haidt empfiehlt, Kindern einfache Mobiltelefone anstelle von Smartphones zu geben, und betont, dass ein Smartphone nicht wirklich ein Telefon ist, sondern ein vielseitiges Gerät, über das die Welt deine Kinder

erreichen kann.
Offene Kommunikation ist sehr wichtig. Anstatt die Inhalte auf den Telefonen von Teenagern invasiv zu überwachen, wird vorgeschlagen, offene Kommunikationswege aufrechtzuerhalten und Vertrauen aufzubauen, damit sich die Jugendlichen wohl fühlen, sich bei Problemen an ihre Eltern zu wenden.

Die WHO hat betont, dass die Vermittlung digitaler Kompetenz von grundlegender Bedeutung ist, und empfiehlt die Einführung von Programmen in Schulen, die den verantwortungsvollen Umgang mit sozialen Medien, Online-Sicherheit, kritisches Denken und gesunde Gaming-Gewohnheiten abdecken.
Schulen sollten die Vermittlung digitaler Kompetenz in ihre Lehrpläne integrieren und den Schülern beibringen, wie sie sich gesund und produktiv in den sozialen Medien bewegen können. Dieser multidisziplinäre Ansatz, der politische Regulierung, digitale Kompetenz und gezielte Interventionen zur psychischen Gesundheit integriert, wird entscheidend sein, um eine gesündere digitale Umgebung für Jugendliche zu schaffen.

Zukunftsperspektiven

Die australische Initiative könnte einen globalen Dominoeffekt auslösen. Länder wie Norwegen, Frankreich, Spanien, Malaysia und Neuseeland prüfen ähnliche Verbote. Dänemark kündigte letzten Monat an, den Zugang zu sozialen Medien für alle unter 15 Jahren zu verbieten, wobei das Gesetz bereits Mitte nächsten Jahres in Kraft treten könnte.
Im Vereinigten Königreich sehen jüngste Vorschriften strenge Strafen für Online-Unternehmen vor, die junge Nutzer nicht vor schädlichen Inhalten schützen. In den Vereinigten Staaten stießen ähnliche Versuche, wie die in Utah, auf rechtliche Herausforderungen, was die umstrittene Natur solcher Regelungen unterstreicht.

Der Einfluss sozialer Medien auf junge Menschen stellt eine der komplexesten Herausforderungen unseres digitalen Zeitalters dar. Die Entscheidung Australiens, den Zugang für unter 16-Jährige zu verbieten, untermauert durch das Beispiel von Tech-Führungskräften, die ihre eigenen Kinder einschränken, verdeutlicht die Schwere des Problems. Die Lösung kann jedoch nicht allein im Verbot liegen.
Es bedarf eines vielschichtigen Ansatzes, der wirksame Regulierung, Vermittlung digitaler Kompetenz, aktive elterliche Aufsicht und vor allem eine größere Verantwortung seitens der Technologieunternehmen kombiniert, Plattformen zu entwerfen, die das Wohl der Nutzer über den Profit stellen. Wie Dr. Hans Henri P. Kluge, WHO-Regionaldirektor für Europa, sagte: Junge Menschen sollten die sozialen Medien beherrschen, nicht von ihnen beherrscht werden.

Das Verhalten der Tech-Führungskräfte mit ihren eigenen Kindern bietet vielleicht die klarste Lektion: Die Anwendungen werden sich nicht von selbst Grenzen setzen. Kinder brauchen Regeln, Fürsorge und echte Ratschläge zu Hause. Kinder allein mit sozialen Medien zu lassen, ist keine Freiheit, sondern Vernachlässigung. Diese unbequeme Wahrheit sollte Eltern, Erzieher und Gesetzgeber leiten, um eine sicherere digitale Zukunft für kommende Generationen zu schaffen.

Die Herausforderung besteht nun darin, das richtige Gleichgewicht zu finden zwischen dem Schutz junger Menschen vor den realen Risiken sozialer Medien und der Möglichkeit, von den Chancen zu profitieren, die die digitale Technologie bieten kann. Während die Welt das australische Experiment beobachtet, ist eines sicher: Die Debatte über die Regulierung sozialer Medien für Minderjährige hat gerade erst begonnen, und die Entscheidungen, die wir heute treffen, werden die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden zukünftiger Generationen prägen.