Auswirkungen von Sozialen Medien auf das Lernverhalten von Kindern und Jugendlichen

Travail personnel 2025/2026
Lilja Penny (5C3)
Tuteur: Alex Bara

Lilja Penny

5C3

2025/2026

Tuteur: Alexandre Bara

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung 4

2. Soziale Medien 5

2.1 Was sind soziale Medien? 5

2.2 Beliebte Plattformen bei Kindern und Jugendlichen 6

2.3 Wie oft werden Social Media Plattformen von Jugendlichen genutzt? 11

3. Lernen im digitalen Zeitalter 14

3.1 Unterschiede zwischen traditionellem und digitalem Lernen 14

4. Positive Auswirkungen sozialer Medien auf das Lernen 16

4.1 Zugang zu Wissen und Lernmaterialien 16

4.2 Kreative Lernformen und Selbstständigkeit 16

4.3 Förderung der mentalen und körperlichen Gesundheit 17

5. Negative Auswirkungen sozialer Medien auf das Lernen 18

5.1 Ablenkung und Konzentrationsprobleme 18

5.2 Psychische Belastungen und Schlafmangel 19

5.3 Zeitverlust und schlechtere Schulleistungen 21

6. Möglichkeiten für einen bewussten Umgang 23

6.1 Tipps für Schüler 23

6.2 Was Schulen tun können 24

7. Meine Umfrage 25

8. Schlussfolgerung 29

9. Quellen 30

1. Einleitung

Heutzutage hat fast jeder, ab dem Alter von 12 Jahren, ein Handy, und hat somit auch meistens Zugriff auf verschiedene Social-Media-Plattformen. Viele Kinder und Jugendliche sind täglich über 3 Stunden auf Sozialen Medien. Was das Lernen betrifft, wird vermehrt von Konzentrations- oder Aufmerksamkeitsproblemen berichtet. Deshalb habe ich mich gefragt: Was sind denn nun die (positiven und negativen) Auswirkungen von Sozialen Medien auf das Lernverhalten von Kindern und Jugendlichen?

Viele Eltern oder Erwachsene reden die ganze Zeit nur schlecht von Sozialen Medien, obwohl sie gar nichts darüber wissen. Viele Eltern sehen ihre Kinder mit ihren Handys, wissen aber gar nicht was sie darauf tun, und oft sind es dann diese Eltern, die sich dann über den Einsatz von digitalen Medien, zum Beispiel an Schulen beschweren.

Dieses Jahr habe ich beschlossen, meinen Travail Personnel über die Auswirkungen von Sozialen Medien auf das Lernverhalten von Kindern und Jugendlichen zu schreiben, da Soziale Medien ein sehr aktuelles Thema sind. Ich merke selbst, dass die Jugendlichen um mich herum alle Social-Media-Plattformen nutzen und nicht wissen, wie man damit umgeht. Außerdem finde ich, dass wir mehr über digitale Medien lernen sollten, zum Beispiel wie man sie verantwortungsvoll nutzt. Denn für unsere Zukunft und unsere spätere berufliche Karriere ist das sehr wichtig. Jugendlichen wird auch immer gesagt, dass Soziale Medien schlecht für ihre Aufmerksamkeit, Konzentration und mentale Gesundheit sind. Mit meinem TraPe möchte ich herausfinden, ob das immer so ist, oder ob es nur von der Person, dem Inhalt, den man sich anschaut und der Dauer, wie lange man auf Social Media ist, abhängt.

Mein Projet personnel ist Grundschullehrerin, deshalb finde ich es auch wichtig, dass ich mehr über Social Media, seine negativen sowie auch positiven Auswirkungen auf das Lernverhalten von Kindern und Jugendlichen weiß, damit ich sie später gut nutzen und einsetzen kann, vor allem aber damit ich Kindern und Jugendlichen zeigen kann, wie man sie richtig nutzt.

2. Soziale Medien

2.1 Was sind soziale Medien?

Definition:

Soziale Medien, auch Social Media genannt, beschreiben Plattformen im Internet, auf denen Menschen miteinander kommunizieren und Inhalte teilen können. Dazu gehören zum Beispiel Texte, Bilder, Videos oder Kommentare. Der wichtigste Unterschied zu früheren Medien ist, dass die Nutzer selbst aktiv sind: Sie schauen sich nicht nur Inhalte an, sondern erstellen auch eigene Beiträge und reagieren auf andere.

Typische Beispiele für Social Media Plattformen sind Apps wie Instagram, TikTok oder Facebook. Auf solchen Plattformen kann man ein Profil erstellen, anderen Personen folgen und mit ihnen in Kontakt bleiben.

Social Media wird heute für viele Dinge genutzt:
Man kann mit Freunden schreiben, Fotos teilen, Nachrichten lesen, Videos machen und anschauen, und somit auch neue Trends entdecken oder erzeugen. Auch Marken nutzen Social Media, um Werbung zu machen. Deshalb ist Social Media heute ein wichtiger Teil des Alltags vieler Menschen.

Ursprung:

Der Ursprung von Social Media reicht bis in die 1970er-Jahre zurück. Damals gab es erste Formen der digitalen Kommunikation wie E-Mails. 1979 wurde mit USENET eines der ersten Systeme entwickelt, in dem Menschen öffentlich miteinander diskutieren konnten. In den 1990er-Jahren entstanden dann erste Webseiten und Netzwerke, bei denen Nutzer Profile erstellen konnten. Ein Beispiel dafür ist SixDegrees aus dem Jahr 1997, das als eines der ersten sozialen Netzwerke gilt.

In den 2000er-Jahren entwickelte sich Social Media stark weiter. Plattformen wie Facebook machten es einfacher, sich online zu vernetzen und Inhalte zu teilen. Mit der Verbreitung von Smartphones in den 2010er-Jahren wurde Social Media noch wichtiger, weil man jederzeit und überall darauf zugreifen konnte. Neue Apps wie Instagram und TikTok wurden besonders beliebt.

Heute ist Social Media ein fester Bestandteil des Alltags vieler Menschen. Es wird nicht nur genutzt, um mit Freunden und Familie in Kontakt zu bleiben, sondern auch, um sich zu informieren, Unterhaltung zu finden oder eigene Meinungen zu teilen. Viele Unternehmen verwenden Social Media außerdem für Werbung und Marketing, um ihre Produkte zu präsentieren und neue Kunden zu erreichen. Auch in Bereichen wie Politik, Bildung und Journalismus spielt Social Media eine immer größere Rolle.

Zusammenfassend kann man sagen, dass Social Media die Art und Weise, wie Menschen miteinander kommunizieren, stark verändert hat. Informationen können heute viel schneller verbreitet werden, und jeder hat die Möglichkeit, selbst Inhalte zu erstellen und mit anderen zu teilen. Dadurch ist Social Media zu einem wichtigen Teil unserer Gesellschaft geworden.

2.2 Beliebte Plattformen bei Kindern und Jugendlichen

Untersuchungen zeigen, dass in den Jahren 2024/2025 vor allem Plattformen mit starkem Fokus auf Video, Kreativität und visuellen Austausch bei Jugendlichen sehr beliebt sind. Jede große Plattform hat dabei ihre eigene Anziehungskraft und erfüllt unterschiedliche Bedürfnisse:

YouTube ist heute die größte Video-Plattform der Welt. Sie hat stark verändert, wie Menschen Videos erstellen, teilen und ansehen. Auf YouTube kann Jeder Videos hochladen und Menschen auf der ganzen Welt erreichen – egal wie alt man ist oder woher man kommt.

YouTube wurde im Jahr 2005 gegründet. Die drei ehemaligen PayPal-Mitarbeiter Chad Hurley, Steve Chen und Jawed Karim hatten die Idee, eine einfache Plattform zum Teilen von Videos zu entwickeln. Damals war es schwierig, Videos per E-Mail zu verschicken. Eine Webseite nur für Videos war zu dieser Zeit etwas völlig Neues.

Im Februar 2005 ging YouTube online. Am 23. April 2005 wurde das erste Video hochgeladen. Es hieß „Me at the zoo“ und zeigte Jawed Karim im Zoo. Das Video war nur 19 Sekunden lang, gilt aber heute als Startpunkt einer großen Video-Entwicklung.

YouTube wuchs sehr schnell. Nutzer mochten die Plattform, weil man keine teure Technik brauchte. Jeder konnte Videos machen und hochladen. Schon bald gab es Musikvideos, Vlogs, Tutorials, Comedy-Videos und viele andere Inhalte. YouTube bot Inhalte, die man im Fernsehen oft nicht sehen konnte.

Im Jahr 2006 kaufte Google YouTube für etwa 1,65 Milliarden US-Dollar. Dadurch bekam YouTube bessere Technik und mehr finanzielle Unterstützung. Das half der Plattform sich weiterzuentwickeln und noch schneller zu wachsen.

2007 führte YouTube das sogenannte „Partnerprogramm“ ein. Damit konnten Nutzer mit Werbung Geld verdienen. So entstand ein neuer Beruf: der YouTuber. Viele Menschen begannen, eigene Kanäle aufzubauen und regelmäßig Videos zu produzieren.

In den folgenden Jahren kamen viele neue Funktionen dazu. Dazu gehören HD-Videos, Livestreams, YouTube Shorts, Community-Funktionen, Musik- und Gaming-Bereiche sowie YouTube Kids. Der Algorithmus wurde verbessert, um Nutzern passende Videos vorzuschlagen.

Trotz des Erfolgs hatte YouTube auch Probleme. Dazu zählen Urheberrechtsfragen, Hassrede, Falschinformationen und Datenschutz. Trotzdem blieb YouTube eine der wichtigsten Plattformen weltweit.

Heute hat YouTube über zwei Milliarden aktive Nutzer pro Monat. Für viele Menschen ist die Plattform Teil des Alltags – zur Unterhaltung, zum Lernen oder für Musik und Nachrichten. YouTube hat das Internet und die Medienwelt stark verändert und zeigt, wie wichtig nutzergenerierte Inhalte geworden sind.

TikTok ist eine Kurzvideo-Plattform, die in kurzer Zeit weltweit sehr erfolgreich wurde. Die App hat stark beeinflusst, wie Menschen Videos erstellen, teilen und ansehen.

TikTok gehört zum chinesischen Unternehmen ByteDance. Dieses wurde 2012 von Zhang Yiming in Peking gegründet. Zuerst wurde ByteDance mit der Nachrichten-App Toutiao bekannt, die Inhalte mithilfe eines Algorithmus an die Interessen der Nutzer anpasste.

2016 veröffentlichte ByteDance in China die Kurzvideo-App Douyin. Nutzer konnten kurze Videos aufnehmen, Musik hinzufügen und Effekte nutzen. Vor allem junge Menschen nutzten die App, die sehr schnell beliebt wurde.

2017 wurde die App unter dem Namen „TikTok“ weltweit veröffentlicht. TikTok war an internationale Nutzer angepasst. Besonders der Algorithmus, der sehr schnell passende Videos anzeigt, machte die App erfolgreich.

Ein wichtiger Schritt war der Kauf von Musical.ly im Jahr 2017. Musical.ly war vor allem bei Jugendlichen in Europa und den USA beliebt. 2018 wurden die Nutzer von Musical.ly automatisch zu TikTok übertragen. Dadurch wuchs TikTok sehr schnell.

TikTok wurde besonders für Trends, Challenges und kurze kreative Videos bekannt. Viele Inhalte verbreiteten sich in kurzer Zeit weltweit. Die „Für dich“-Seite spielte dabei eine zentrale Rolle.

Während der Corona-Pandemie 2020 nutzten noch mehr Menschen TikTok. Die App bot Unterhaltung und Ablenkung. Viele neue Influencer wurden über TikTok bekannt.

Mit dem Erfolg kamen auch Probleme. TikTok wurde wegen Datenschutz und politischer Risiken kritisiert. In den USA gab es Diskussionen über ein mögliches Verbot. TikTok durfte dort jedoch bleiben, musste aber Auflagen erfüllen. In Indien wurde die App verboten.

Trotzdem blieb TikTok sehr erfolgreich und erreichte über eine Milliarde aktive Nutzer. Die App führte neue Funktionen wie längere Videos, Livestreams und Shopping ein. Heute gehört TikTok zu den wichtigsten Social-Media-Plattformen und zeigt, wie stark kurze Videos die digitale Welt beeinflussen.

Instagram

Instagram wurde 2010 von Kevin Systrom und Mike Krieger in San Francisco gegründet. Die beiden kannten sich aus ihrem Studium an der Stanford University. Zuerst arbeiteten sie an einer App namens „Burbn“, die jedoch zu kompliziert war. Deshalb konzentrierten sie sich nur auf das Teilen von Fotos.

Am 6. Oktober 2010 erschien Instagram im App Store. Schon am ersten Tag wurde die App 25.000-mal heruntergeladen. Nach zwei Monaten hatte sie eine Million Nutzer. Besonders das einfache Design und die Foto-Filter machten Instagram beliebt.

Instagram unterschied sich von anderen Plattformen, da der Fokus nur auf Bildern lag. Nutzer konnten Fotos bearbeiten und teilen.

2012 kaufte Facebook Instagram für rund eine Milliarde US-Dollar. Damals hatte Instagram etwa 30 Millionen Nutzer und war nur für iPhones verfügbar. Kurz darauf erschien auch eine Android-Version, was die Nutzerzahl weiter erhöhte.

In den folgenden Jahren kamen neue Funktionen hinzu. 2013 wurden Videos eingeführt. 2016 folgten die „Stories“, die nach 24 Stunden verschwinden. Diese Funktion wurde sehr beliebt.

Später kamen IGTV für längere Videos, Beiträge mit mehreren Bildern und ein neuer Algorithmus hinzu. Dieser zeigt Nutzern Inhalte, die besser zu ihren Interessen passen.

2020 führte Instagram „Reels“ ein, um mit TikTok zu konkurrieren. Kurze Videos wurden besonders bei jungen Nutzern sehr beliebt.

Heute hat Instagram über eine Milliarde aktive Nutzer. Die Plattform ist besonders wichtig für Influencer-Marketing. Trotz Kritik an Datenschutz und mentaler Gesundheit bleibt Instagram sehr erfolgreich und entwickelt sich ständig weiter.

Snapchat

Snapchat ist eine Social-Media-Plattform, die vor allem für verschwindende Nachrichten bekannt ist. Die App steht für schnelle und spontane Kommunikation.

Snapchat wurde 2011 von Evan Spiegel, Bobby Murphy und Reggie Brown an der Stanford University entwickelt. Die Idee war, Fotos zu verschicken, die sich nach kurzer Zeit selbst löschen. Die App hieß zuerst „Picaboo“, wurde aber später in Snapchat umbenannt.

Das besondere Konzept von Snapchat waren die sogenannten „Snaps“. Diese Fotos oder Videos sind nur wenige Sekunden sichtbar. Besonders Jugendliche fanden diese Idee gut, da die Inhalte nicht dauerhaft gespeichert werden.

Schon 2012 wuchs Snapchat schnell. Nutzer konnten Alltagsmomente teilen, ohne dass sie für immer online blieben. Im selben Jahr wurden auch Video-Snaps eingeführt.

2013 kam die Funktion „Stories“ dazu. Damit konnten Inhalte für 24 Stunden sichtbar bleiben. Dieses Konzept wurde später von vielen anderen Plattformen übernommen.

Snapchat entwickelte weitere Funktionen wie Filter und Lenses. Mithilfe von Augmented Reality konnten Gesichter verändert oder Effekte hinzugefügt werden. Viele dieser Filter wurden weltweit bekannt.

Trotz starker Konkurrenz durch Instagram und TikTok blieb Snapchat erfolgreich. Die App konzentrierte sich auf private Chats, kreative Effekte und den Discover-Bereich mit Medieninhalten.

Heute hat Snapchat hunderte Millionen Nutzer, vor allem junge Menschen. Die Plattform zeigt, dass kurze und spontane Inhalte sehr beliebt sind und eine große Wirkung haben können.

2.3 Wie oft werden Social Media Plattformen von Jugendlichen genutzt?

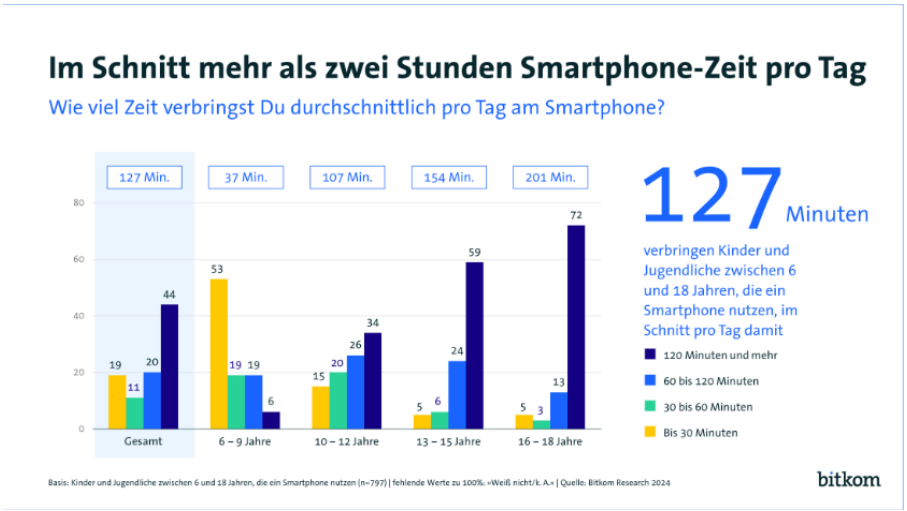
Soziale Medien sind ein fester Bestandteil im Alltag von Jugendlichen. Fast alle besitzen ein eigenes Handy und nutzen es täglich. Laut der JIM-Studie haben etwa 95 % der Jugendlichen ein Handy. Dadurch haben sie jederzeit Zugang zu sozialen Medien.

Die tägliche Bildschirmzeit ist dabei sehr hoch. Jugendliche verbringen im Durchschnitt mehrere Stunden pro Tag am Handy. Insgesamt sind es über 3,5 Stunden täglich. Das zeigt, wie wichtig digitale Medien für Kommunikation, Unterhaltung und auch teilweise für das Lernen geworden sind.

Besonders häufig werden Plattformen wie WhatsApp, Instagram, TikTok und Snapchat genutzt. Diese dienen vor allem dazu, mit Freunden in Kontakt zu bleiben, Inhalte zu teilen oder Videos anzuschauen. Viele Jugendliche nutzen mehrere Apps gleichzeitig und wechseln oft zwischen diesen.

Außerdem nutzen die meisten Jugendlichen das Internet jeden Tag oder sogar mehrmals täglich. Im Vergleich zu früher ist die Nutzung deutlich gestiegen. Das zeigt, dass soziale Medien immer wichtiger werden und einen großen Einfluss auf den Alltag haben.

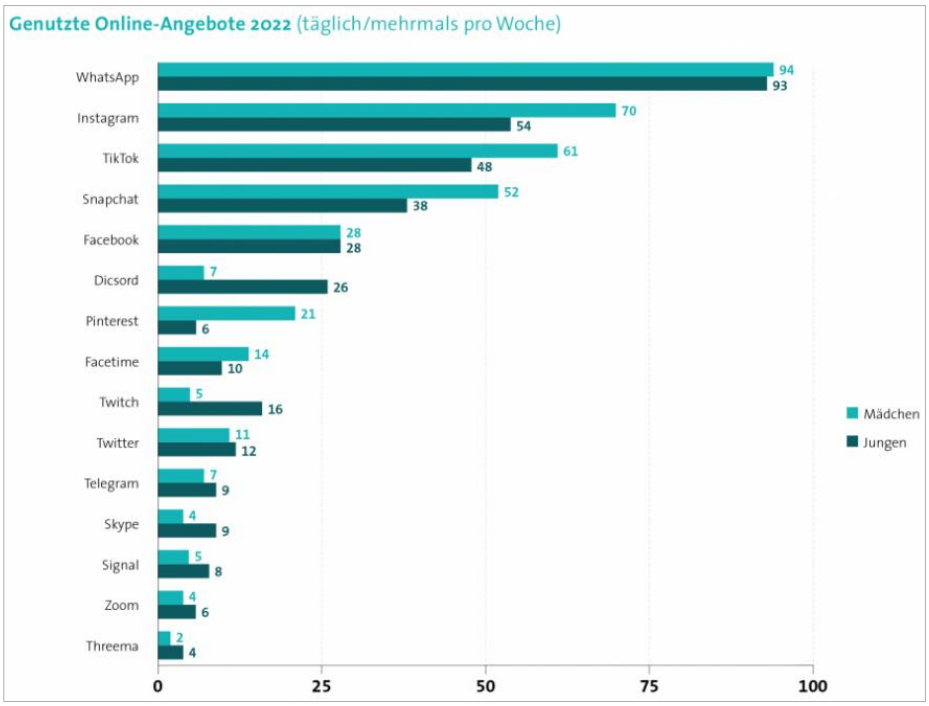
Gleichzeitig kann die hohe Nutzungsdauer auch Nachteile und negative Auswirkungen auf das Lernverhalten haben.



Bei dieser Statistik von *Bitkom* sieht man, dass Kinder und Jugendliche im Schnitt 127 Minuten (2 Stunden 7 Minuten) am Tag das Handy benutzen. Das heißt natürlich nicht, dass sie in der Zeit nur Social Media Plattformen nutzen, aber wahrscheinlich benutzen viele zum Großteil Social Media Plattformen.

Hier sieht man auch, je älter die Personen, desto mehr Bildschirmzeit sie hat, denn der Durchschnitt von 6–9-Jährigen liegt bei 37 Minuten Bildschirmzeit und bei 16–18-Jährigen liegt dieser bei 201 Minuten (3 Stunden 21 Minuten) Bildschirmzeit.

Bei dieser Statistik ist der Durchschnitt niedriger als bei der Statistik, die ich vorhin erwähnt habe. Das liegt daran, dass es bei dieser Statistik nicht nur um Jugendliche geht, sondern um Kinder und Jugendliche.



Bei dieser JIM-Studie sieht man wie viel Prozent der Jugendlichen, Mädchen oder Jungen, bestimmte Social-Media-Plattformen täglich oder mehrmals die Woche nutzen. Hier sieht man, dass WhatsApp am meisten genutzt wird. Instagram, TikTok und Snapchat liegen nur knapp dahinter. Insgesamt nutzen Mädchen Apps wie TikTok, Instagram, Snapchat, Pinterest, usw. mehr wogegen Jungs Apps, wie Discord, Twitch und Skype öfters nutzen.

3. Lernen im digitalen Zeitalter

Die Digitalisierung verändert vieles, sogar das Lernen oder den Unterricht, wo immer mehr auf Handys, Laptops oder Tablets gearbeitet wird. Verschiedene Schulen/Klassen

benutzten sogar fast nur noch Tablets oder Laptops. Auch zu Hause nutzen verwenden Schülerinnen und Schüler den Zugriff auf das Internet, um Hausaufgaben zu erledigen oder sich auf Prüfungen vorzubereiten. Dort finden Schüler können Erklärvideos, Lernplattformen und Apps, um verschiedene Themen besser zu verstehen.

3.1 Unterschiede zwischen traditionellem und digitalem Lernen

Digitales Lernen:

Digitales Lernen ist sehr flexibel, was sehr hilfreich sein kann. Du kannst überall und zu jederzeit lernen und hast Zugang zu digitalen Lernmaterialien. Da man beim digitalen Lernen frei ist, kann man in seinem eigenen Tempo arbeiten und verschiedene Themen so oft wie man möchte wiederholen. Außerdem kann man Online-Kurse besuchen, die sogar in den Ferien und am Wochenende verfügbar sind. Beim digitalen Lernen kann man auch sehr viele verschiedene Lernmethoden und -materialien wie Lernvideos, Hörbücher/Podcasts, Lernapps, usw. benutzen. Die Nachteile von digitalem Lernen sind, dass man eine hohe Selbstdisziplin und Motivation braucht und dass man sich oft sehr schnell ablenken lässt. Außerdem kann man nicht digital Lernen ohne ein Handy, Tablet oder Laptop.

Traditionelles Lernen:

Da traditionelles Lernen in einem Klassenraum mit einem Lehrer an einer bestimmten Uhrzeit stattfindet, muss man (normalerweise) dahin gehen und man kann nicht selbst entscheiden, ob man heute lernen möchte, im Gegensatz zum digitalen Lernen, wo man das selbst entscheiden kann. Traditionelles Lernen findet aber nicht nur in der Schule statt, sondern auch zuhause, wenn man zum Beispiel für eine Prüfung lernt, und du recherchierst etwas in einem Buch. In Büchern sind die Informationen größtenteils wahr, da sie überprüft werden und im Internet oft nicht. Was auch einen großen Unterschied macht: in einem Klassenzimmer ist ein Lehrer, der einem die Sachen erklärt, Fragen beantwortet, hilft ...

Wenn man einen Onlinekurs macht, oder zuhause allein lernt, hat man diese Möglichkeiten nicht. Die persönliche Beziehung zwischen Lehrer und Schüler kann die Schüler auch motivieren und Feedback von Lehrern hilft ihnen sich zu verbessern. In der Schule macht man oft Gruppenarbeiten oder Debatten, und so lernt man in Gruppen zusammen zu arbeiten. So kann man seine eigene Meinung ausbilden und lernt zu argumentieren, was später im Berufsleben sehr wichtig ist. Es gibt aber auch einige Nachteile an traditionellem Lernen, wie zum Beispiel der Mangel an Flexibilität, da man einen festen Stundenplan und einen festen Ort hat.

4. Positive Auswirkungen sozialer Medien auf das Lernen.

Die meisten Erwachsenen glauben es gibt nur negative Auswirkungen sozialer Medien auf das Lernverhalten von Kindern und Jugendlichen, doch das stimmt nicht, wie wir jetzt feststellen werden.

4.1 Zugang zu Wissen und Lernmaterialien

Ein wesentlicher Vorteil sozialer Medien ist der einfache und schnelle Zugang zu Wissen und Lernmaterialien.

Auf verschiedenen Plattformen, wie YouTube, TikTok und Instagram gibt es sehr viele Lern- und Erklärungsvideos, die Schülern helfen können schwierige Themen zu verstehen.

Außerdem können sich die Schüler auf Plattformen wie WhatsApp oder Snapchat austauschen, wenn es zum Beispiel um Hausaufgaben oder die Vorbereitung auf Prüfungen geht.

4.2 Kreative Lernformen und Selbstständigkeit

Soziale Medien bieten neue und kreative Möglichkeiten zu lernen. Kinder und Jugendliche können sich nicht nur Inhalte anschauen, sondern auch selbst aktiv werden. Zum Beispiel können sie eigene Videos, Präsentationen oder Beiträge zu bestimmten Themen erstellen. Wenn sie Inhalte in eigenen Worten erklären oder gestalten, beschäftigen sie sich intensiver mit dem Lernstoff. Dadurch verstehen sie viele Themen besser und behalten sie länger im Gedächtnis.

Viele Projekte oder Plakate werden auch viel kreativer, wenn sich Schüler an Fotos von Instagram oder Pinterest inspirieren lassen.

Außerdem helfen soziale Medien bei selbstständigem Lernen. Schüler können eigenständig nach Informationen suchen und verschiedene Quellen vergleichen. Dabei lernen sie, wichtige von unwichtigen Informationen zu unterscheiden und kritisch zu denken.

4.3 Förderung der mentalen und körperlichen Gesundheit

Verschiedene positive Auswirkungen von Social Media haben weniger mit dem Lernen, sondern viel mehr mit dem Wohlbefinden des Schülers zu tun.

Soziale Medien geben Jugendlichen die Möglichkeit, sich mit anderen in ihrem Alter auszutauschen und Unterstützung zu bekommen. Vor allem Jugendliche, die sich in ihrem Umfeld nicht verstanden fühlen, können online Menschen finden, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. So kann man auch neue Freunde finden.

TikTok und Instagram können Jugendlichen helfen sich auszudrücken und ihre Interessen zu zeigen oder zu finden.

Bei verschiedenen Plattformen erhalten Kinder und Jugendliche Informationen über gesunde Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung oder mentale Gesundheit. Oft motivieren sie Jugendliche gesünder zu essen mit leckeren Rezepten oder sich mehr zu bewegen mit Sport-Challenges.

Es gibt einige Influencer, die über verschiedenste Unsicherheiten bei Jugendlichen und mangelndes Selbstvertrauen reden. Diess hilft Jugendlichen oft sich wohler zu fühlen, da sie sehen, dass sie mit diesen Problemen nicht allein sind.

Verschiedene Jugendliche fühlen sich sogar so unwohl, dass sie sich nicht in die Schule oder überhaupt aus dem Haus trauen, dabei können solche Influencer, oder deren Videos auch helfen.

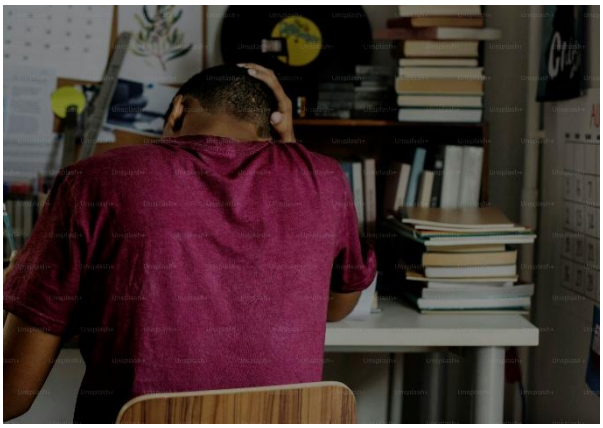
Außerdem gibt es viele Videos, welche über aktuelle Nachrichten reden, was den Jugendlichen neues Wissen vermittelt.

5. Negative Auswirkungen sozialer Medien auf das Lernen

Viele unterschiedliche Studien analysierten den Einfluss von Sozialen Medien auf akademische Resultate.

5.1 Ablenkung und Konzentrationsprobleme

Der Begriff „TikTok-Brain“ beschreibt, was passiert oder was passieren kann, wenn Menschen sehr viele kurze Videos konsumieren. Dazu gehört eine geringe Aufmerksamkeit, Schwierigkeiten sich zu konzentrieren, Probleme mit dem Gedächtnis und eine stärkere Abhängigkeit von sozialen Medien.



Eine Microsoft-Studie zeigte, dass Mitarbeiter im Durchschnitt alle zwei Minuten unterbrochen werden, oft wegen E-Mails oder Benachrichtigungen. Und selbst wenn die Ablenkung nur kurz dauert, hat sie langfristige Folgen:

- Nach jeder Unterbrechung braucht das Gehirn bis zu 23 Minuten, um wieder voll konzentriert zu sein.
- Die Kreativität sinkt um bis zu 30 %.
- Menschen neigen dazu, häufiger Fehler zu machen und oberflächlicher zu denken.

In der Studie geht es zwar um Erwachsene, doch das gleiche passiert, wenn ein Jugendlicher zum Beispiel gerade für eine Prüfung lernt und dann seine Nachrichten überprüft.

Forscher fanden außerdem heraus, dass wenn man am Anfang einer Aufgabe unterbrochen wird, oft vergisst, was das eigentliche Ziel ist. Das Gehirn verliert den roten Faden. Warum schauen wir trotzdem ständig aufs Handy? Der Grund ist ein psychologisches Prinzip namens *intermittierende Verstärkung*. Das bedeutet: Wir wissen nie, was passiert, wenn wir aufs Handy schauen – vielleicht eine lustige Nachricht oder ein interessantes Video. Diese Unvorhersehbarkeit sorgt im Gehirn für einen kleinen Dopamin-Kick. Genau das nutzen Social-Media-Apps aus. Manchmal bekommt man eine interessante Nachricht oder viele Likes – manchmal nichts. Dieses unvorhersehbare Belohnungssystem sorgt dafür, dass wir weiter scrollen und immer wieder aufs Handy schauen.

Mit der Zeit gewöhnt sich das Gehirn an diese kleinen Belohnungen. Dadurch fällt es uns schwerer, lange konzentriert zu bleiben.

5.2 Psychische Belastungen und Schlafmangel

Durch eine Studie (6.595 Teilnehmer) über amerikanische Jugendliche, im Alter von 12 bis 15 Jahren, hat man herausgefunden, dass Jugendliche, die täglich mehr als 3 Stunden auf Social Media verbringen, das doppelte Risiko haben psychische Störungen, wie Depressionen und Angstzustände zu entwickeln.

Eine weitere Studie hat gezeigt, dass wenn die Nutzung von Sozialen Medien reduziert wird, sich eine signifikante Verbesserung der depressiven Zustände zeigt.

Eine andere Studie über 14-jährige (10.904 Teilnehmer) hat herausgefunden, dass diejenigen die Sozialen Medien öfters nutzen, ein größeres Risiko für Schlafmangel, Online-Belästigungen, negatives Körperbild und schlechtes Selbstbewusstsein, höhere depressive Symptome haben. Das galt am meisten für Mädchen.

Social Media ist leider so aufgebaut, dass es zwanghaftes Nutzungsverhalten erzeugt, durch verschiedene Aspekte:

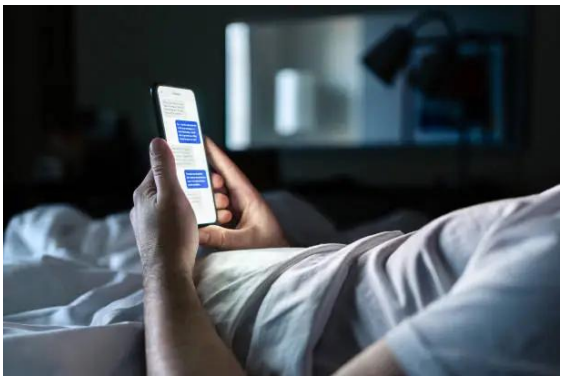
- **Süchtig machendes Design:** Die Algorithmen, das unendliche Scrollen und Push-Benachrichtigungen setzen das Gehirn in einen „Autopilot-Modus“.
- **Belohnungssystem:** Das Anschauen von Likes und Nachrichten führt zur Ausschüttung von Dopamin im Gehirn, was zu einem Rauschzustand führt.

Eines der größten Probleme von Sozialen Medien bei Jugendlichen ist der Vergleich mit anderen Personen, besonders in Bezug auf das Aussehen und den Körper. Viele Fotos werden mit Filtern bearbeitet oder zeigen nur die perfekten Momente. Viele Jugendliche befinden sich noch in einer Phase, in der sich ihr Selbstbild und ihr Selbstwertgefühl entwickelt. Wenn sie sich ständig mit scheinbar perfekten Körpern oder Lebensstilen vergleichen, kann das dazu führen, dass sie unzufrieden mit ihrem eigenen Aussehen werden oder sich weniger wertvoll fühlen. Studien zeigen, dass besonders Jugendliche durch soziale Medien stärker unter Druck geraten können, bestimmten Schönheitsidealen zu entsprechen.

Ein weiteres Problem für Jugendliche ist Cybermobbing. Allein in Deutschland gibt es mehr als eine Million Schüler, die unter Cybermobbing leiden. Dabei werden Jugendliche über soziale Medien beleidigt, ausgelacht oder bewusst ausgeschlossen. Kommentare unter Fotos, beleidigende Nachrichten oder das Verbreiten von Gerüchten gibt es häufiger als man denkt und das kann sehr verletzend sein. Da Social Media immer verfügbar ist, können Betroffene dem Mobbing oft nur schwer entkommen. Bei vielen Jugendlichen kann Cybermobbing starke psychische Belastungen verursachen, zum Beispiel Stress, Angst oder depressive Gefühle.

Außerdem fühlen sich viele Jugendliche unter Druck, ständig online zu sein. Sie möchten schnell auf Nachrichten antworten oder keine neuen Beiträge ihrer Freunde verpassen. Dieses Gefühl wird oft als „Fear of Missing Out“ bezeichnet. Dadurch schauen viele

Jugendliche sehr oft auf ihr Smartphone und fühlen sich somit öfters gestresst oder überfordert.



Neben den psychischen Belastungen kann die intensive Nutzung von Social Media auch den Schlaf von Jugendlichen beeinflussen. Viele Jugendliche benutzen ihr Handy noch spät abends im Bett, um durch Beiträge zu scrollen oder Videos anzuschauen. Dadurch gehen sie oft spät schlafen und schlafen insgesamt weniger. Außerdem kann das Licht des Smartphone-Bildschirms das Einschlafen erschweren.

Zu wenig Schlaf kann für Jugendliche sehr problematisch sein. Wegen Schlafmangel sind viele Jugendliche oft müde, können sich schlecht konzentrieren oder haben Stimmungsschwankungen. Außerdem brauchen Jugendliche Schlaf, um sich körperlich und mental zu erholen.

5.3 Zeitverlust und schlechtere Schulleistungen

Eine Studie (über 6.500 Teilnehmer), die im „Journal of the American Medical Association“ veröffentlicht wurde, hat gezeigt, dass Studenten, die mehr als 3 Stunden auf Social Media verbringen, 4 Punkte weniger in Lese- und Gedächtnistests bekommen haben. Fähigkeiten, wie Leseverstehen und Memorisieren sind die Basisfähigkeiten des Lernens.

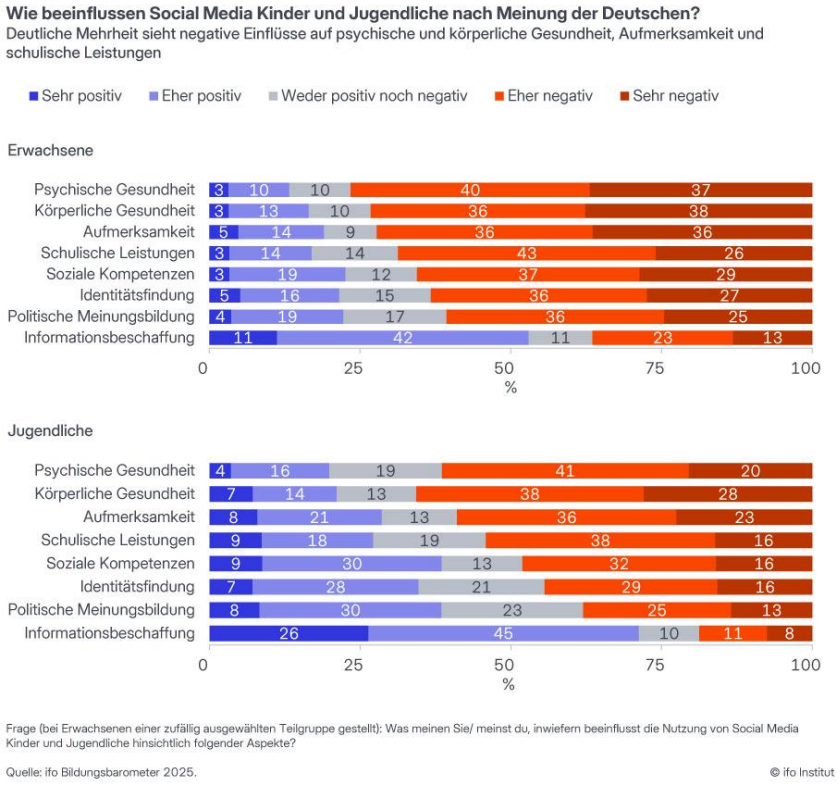
Auch die PISA-Tests von 2022, wurden je nach der Nutzung von Sozialen Medien ausgewertet. Demnach werden die Ergebnisse des PISA-Tests „signifikant negativ“ beeinflusst, „je höher die Zeit ist, die die Jugendlichen am Tag mit digitalen Medien wie Videospielen oder Sozialen Netzwerken verbringen“.

Viele der zuvor genannten „Probleme“ haben einen großen Einfluss auf den Zeitverlust und die Schulleistungen.

Zum Beispiel, wenn Schüler viel Zeit mit sozialen Medien verbringen, dann bleibt ihnen nicht mehr viel Zeit für Hausaufgaben oder zum Lernen. Viele Jugendliche schauen nach der Schule zuerst auf ihr Handy und verbringen dann oft viel mehr Zeit auf den Plattformen als geplant. Dadurch wird das Lernen nach hinten verschoben oder manchmal sogar ganz vergessen.

Ein weiteres Problem ist die Ablenkung. Selbst wenn Schüler versuchen zu lernen, werden sie häufig durch soziale Medien gestört. Zum Beispiel erhalten sie neue Nachrichten auf ihrem Handy. Viele öffnen dann kurz die App, um nachzusehen. Aus ein paar Sekunden können dann schnell mehrere Minuten werden. Diese ständigen Unterbrechungen machen es schwer, sich zu konzentrieren. Wenn die Konzentration immer wieder gestört wird, brauchen Schüler länger für ihre Aufgaben oder machen Fehler.

Der Schlafmangel durch Social Media hat auch einen sehr großen Einfluss auf die schulischen Leistungen und die Konzentration von Jugendlichen.



Bei einer Umfrage von *ifo Institut* haben Jugendliche und Erwachsene ihre Meinung zu dem Einfluss von Social Media auf verschiedene Dinge, wie die psychische sowie die körperliche Gesundheit, die Aufmerksamkeit, usw. mit verschiedenen Kreuzen ausgedrückt. Auf dem Bild sieht man, dass bei den meisten Antworten eher negativ angekreuzt wurde, außer dem Thema der

Informationsbeschaffung, dort wurde sehr positiv angekreuzt, bei den Jugendlichen mehr als bei den Erwachsenen. Insgesamt haben die Erwachsenen viel negativer angekreuzt als die Jugendlichen.

6. Möglichkeiten für einen bewussten Umgang

6.1 Tipps für Schüler

Soziale Medien gehören heute zum Alltag von Kindern und Jugendlichen, deshalb ist es wichtig, einen bewussten Umgang damit zu lernen. Etwas sehr Wichtiges ist deshalb das Zeitmanagement, das heißt, dass man feste Lernzeiten hat, in denen man bewusst auf Soziale Medien verzichtet. Dies kann die Konzentration deutlich verbessern. Was auch noch helfen kann sind Bildschirmzeitbegrenzungen oder Apps, die einem helfen seine Social Media Nutzung zu kontrollieren.

Ein weiterer sehr wichtiger Punkt ist die Reduzierung von Ablenkungen. Während des Lernens sollte man das Handy weglegen und die Benachrichtigungen deaktivieren. Dadurch ist es noch sicherer, dass man das Lernen nicht durch häufiges Überprüfen sozialer Medien unterbricht. Solche kleinen Unterbrechungen können nämlich, wie vorhin schon gesagt, die Konzentration sehr beeinträchtigen.

Außerdem sollten Kinder und Jugendliche lernen, Inhalte im Internet kritisch zu hinterfragen und nicht alles sofort zu glauben. Das nennt man Medienkompetenz. Diese Fähigkeit wird immer wichtiger. Gleichzeitig können soziale Medien auch für das Lernen benutzt werden, beispielsweise wenn man Erklärvideos schaut oder mit Freunden über Hausaufgaben oder Teste chattet. Wichtig ist jedoch, Multitasking zu vermeiden, da das gleichzeitige Lernen und Nutzen sozialer Medien es schwieriger macht sich Sachen zu merken.

Am Ende ist es auch wichtig, über das eigene Verhalten nachzudenken. Jugendliche sollten sich regelmäßig fragen, wie viel Zeit sie mit sozialen Medien verbringen und ob das ihr Lernen und ihre Schulleistungen beeinflusst. Wenn sie sich Ziele setzen, zum Beispiel weniger Zeit am Handy zu verbringen oder sich besser zu konzentrieren, können sie bewusster mit sozialen Medien umgehen.

6.2 Was Schulen tun können

Auch Schulen können dabei helfen, dass Schüler besser mit sozialen Medien umgehen. Eine wichtige Aufgabe ist es, den richtigen Umgang mit Medien zu erklären. Im Unterricht können Schüler lernen, wie sie Informationen im Internet richtig einschätzen und Fake News erkennen. Schulen sollten auch über die Risiken von Sozialen Medien, wie Suchtgefahr, Cybermobbing, usw. aufklären.

Außerdem sollten Schulen klare Regeln für die Nutzung von Handys und sozialen Medien aufstellen. Diese Regeln sollten verständlich sein und für alle gelten. Es kann sinnvoll sein, Handys im Unterricht nur dann zu erlauben, wenn sie für das Lernen gebraucht werden.

Schulen könnten soziale Medien auch positiv nutzen. Zum Beispiel durch Videos, Kahoots oder digitale Gruppenarbeiten. Dadurch kann der Unterricht interessanter und abwechslungsreicher werden.

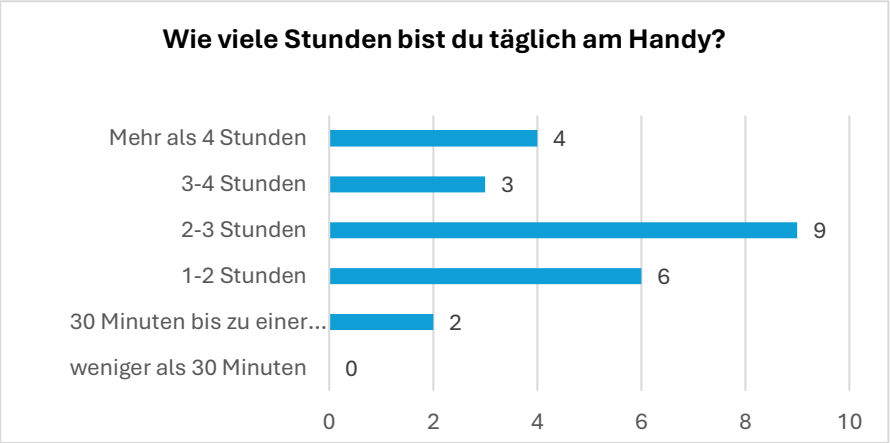
Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass Schüler lernen, sich selbst besser zu organisieren. Schulen können dabei helfen, indem sie zeigen, wie man seine Zeit einteilt und sich besser konzentriert.

Auch das Thema Cybermobbing spielt eine große Rolle. Schulen sollten Schüler darüber aufklären, was Cybermobbing ist und welche Folgen es haben kann. Viele von Cybermobbing betroffene Schüler, leiden unter Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten. Deshalb ist es wichtig, dass man in Schulen darüber spricht.

Schulen sollten außerdem klare Regeln gegen Cybermobbing aufstellen und deutlich machen, dass ein solches Verhalten unter keinen Umständen toleriert wird. Betroffene sollten Unterstützung bekommen, zum Beispiel durch Therapeuten/Psychologen in der Schule.

7. Meine Umfrage

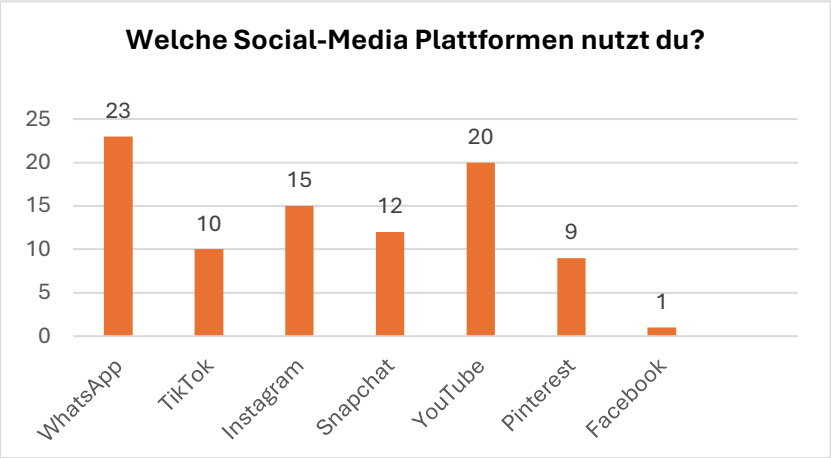
Ich habe für mein Travail Personel eine schriftliche Umfrage vorbereitet, welche meine Klassenkameraden ausgefüllt haben. Somit wollte ich ein bisschen mehr über ihre Handy- und Social Media Nutzung erfahren, und wie sie finden, dass Social Media ihre Schulleistungen, Aufmerksamkeit und Konzentration beeinflussen. Hier sind die Resultate:



Bei der Frage „Wie viele Stunden bist du täglich am Handy?“, haben die meisten die Antwort *2-3 Stunden* ausgewählt. Viele haben auch die Antwort *1-2 Stunden* ausgewählt. Bei dieser Frage hatte ich erwartet, dass viel mehr Leute zwischen *weniger als 30 Minuten* bis *1-2 Stunden* ankreuzen, deshalb war ich ein bisschen erstaunt, von den Resultaten.

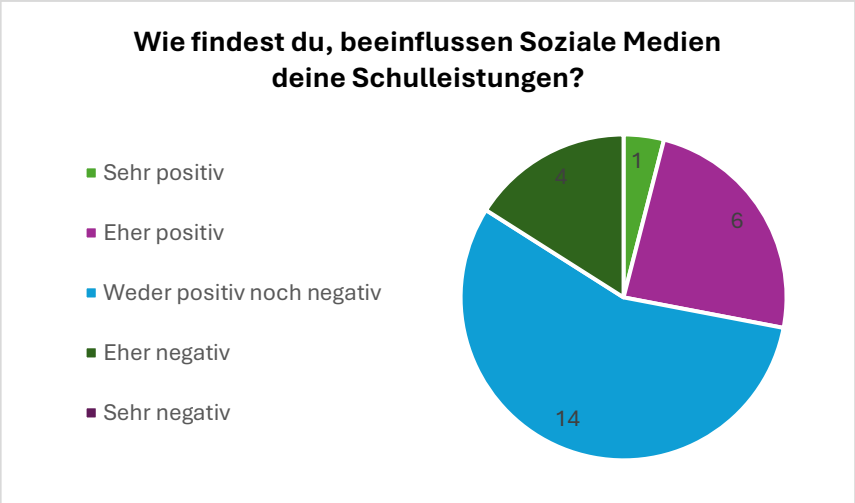
Bei der Frage „Wie viel Zeit verbringst du normalerweise pro Tag mit Sozialen Medien?“, haben die meisten die Antwort *1-2 Stunden* ausgewählt. Viele haben auch die Antwort *30 Minuten bis zu einer Stunde* ausgewählt. Was mich hier erstaunt hat ist, dass hier auch viele die Antwort *3-4 Stunden* angekreuzt haben.

Bei der Frage „Welche Social-Media-Plattformen nutzt du?“, wo sie mehrere ankreuzen konnten, habe ich die Apps *WhatsApp, TikTok, Instagram, Snapchat, YouTube, Pinterest* und *Facebook* zur Auswahl gestellt.



Bei dieser Frage hat jeder *WhatsApp* angekreuzt, und fast jeder hat *YouTube* angekreuzt. *TikTok* und *Snapchat* wurden viel weniger angekreuzt, als ich erwartet hätte. *Facebook* wurde nur einmal angekreuzt, was ich mir aber schon erwarten konnte, denn Facebook wird fast gar nicht mehr von Jugendlichen, sondern von Erwachsenen genutzt.

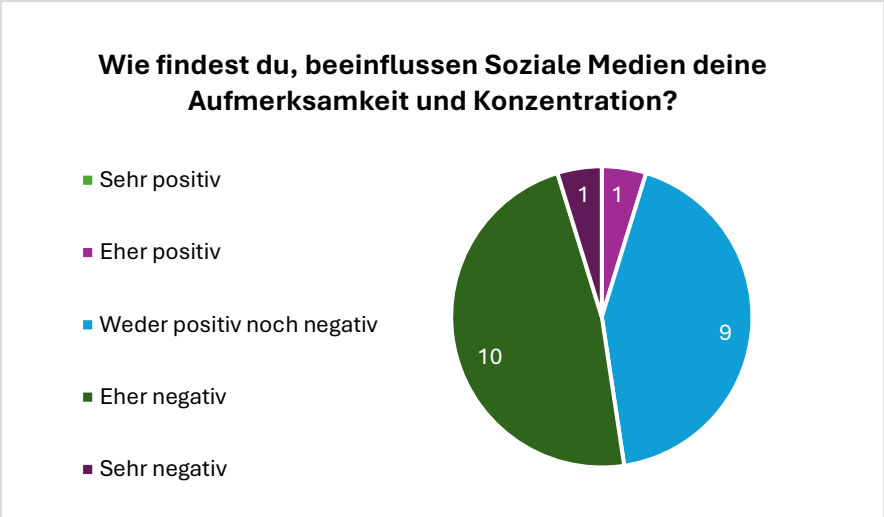
Bei der Frage „Wie findest du, beeinflussen Soziale Medien deine Schulleistungen?“, haben, erstaunlicherweise, die meisten *Weder positiv noch negativ* angekreuzt. Generell wurde aber mehr positiv angekreuzt als negativ, was ich nicht erwartet hätte. Ich dachte, dass fast jeder *Weder positiv noch negativ* oder *Eher negativ* ankreuzen würde.



Zu dieser Frage gab es einen Zusatz mit der Bitte zu argumentieren und folgendes (oder ähnliches) haben die meisten geschrieben:

- Wenn ich am Handy bin, lerne ich nicht.
- Ich mache mein Gehirn müde.
- Soziale Medien beeinflussen meine Schulleistungen gar nicht.
- Kucke eher nützliche Sachen, nimmt aber Zeit.
- Meine Sprachkenntnisse und Allgemeinbildung werden erweitert.
- Ich werde abgelenkt und kann mich nicht mehr konzentrieren.

Auch hier hat es mich gewundert, dass viele so positiv geantwortet haben, im Vergleich zu der Umfrage des *ifo Institut*, wo die meisten negativ angekreuzt haben. Trotzdem ist es natürlich gut, dass die meisten positiv angekreuzt haben und Soziale Medien ihre Schulleistungen nicht beeinflussen.



Bei der Frage „Wie findest du, beeinflussen Soziale Medien deine Aufmerksamkeit und Konzentration?“, haben die meisten Leute *Eher negativ* oder *Weder positiv noch negativ* angekreuzt. Das sind auch die Resultate, mit denen ich bei dieser Frage gerechnet hätte.

Bei dieser Frage habe ich wieder *Argumentiere* drunter geschrieben, und da wurde folgendes (oder ähnliches) geschrieben:

- Scrollen ist schlecht für die Aufmerksamkeit.
- Soziale Medien beeinflussen meine Aufmerksamkeit und meine Konzentration nicht.
- Meine Aufmerksamkeit ist durch Soziale Medien beim Zuhören sehr kurz.
- Soziale Medien lenken von eigentlichen Arbeiten ab.
- Ich bin dadurch oft nicht aufmerksam/konzentriert und habe weniger Geduld.

Hier haben die meisten auch das geschrieben, was ich mir gedacht habe.

Insgesamt bin ich von den Resultaten von der Umfrage doch eher erstaunt, da viele der Befragten viel positiver geantwortet haben, und weil viel weniger Leute TikTok oder Snapchat nutzen als ich dachte.

8. Schlussfolgerung

Im großen Ganzen bin ich zufrieden mit meinem *Travail Personel*, denn ich finde, dass ich durch meine Recherchen sehr viel über die positiven und negativen Auswirkungen von Sozialen Medien auf das Lernverhalten von Kindern und Jugendlichen gelernt habe.

Ich werde trotzdem weiterhin Social Media nutzen, aber jetzt bewusster. Insgesamt finde ich sollte Kindern und Jugendlichen beigebracht werden, wie man Soziale Medien richtig benutzt.

Außerdem sollte man in der Schule lernen, wie man mit anderen digitalen Medien umgeht. Man kann es als Lernwerkzeug einsetzen, um schnell an Informationen zu gelangen und auch den Lernstoff interessanter zu gestalten und besser zu verstehen. Außerdem erlaubt Social Media viel einfacher Gruppenarbeiten zu machen. Dieses Teamwork wird später auch in der Berufswelt benötigt.

Auch Eltern sollten mehr über Soziale Medien Bescheid wissen, anstatt dass sie nur über die schlechten Seiten von Social Media reden. Sie könnten ihre Kinder lehren, wie man sich eigene Zeitlimits setzt und wie man Soziale Medien bewusst nutzen kann anstatt stundenlang zu scrollen.

Ich war auch richtig erstaunt, als ich durch einige Studien herausgefunden habe, dass die tägliche Nutzung einen sehr großen Impakt auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen hat. Wenn man über 3 Stunden auf Social Media verbringt, hat man das doppelte Risiko für psychische Störungen wie Depression und Angstzustände.

Etwas erstaunt hat mich, dass Mädchen ein größeres Risiko für ein negatives Körperbild und schlechtes Selbstbewusstsein haben als Jungen. Obwohl ich mir es hätte denken können: viele Social-Media-Inhalte, auf TikTok oder Instagram veranlassen Mädchen sich mit Influencern zu vergleichen. Auf den geposteten Bildern sind die Gesichter und Körper jedoch oft bearbeitet. Zudem scheint das Leben der Influencer oft unrealistisch perfekt.

9. Quellen

https://www.social-media-agentur.net/was-ist-social-media/

https://klexikon.zum.de/wiki/Soziale_Medien

https://de.wikipedia.org/wiki/YouTube

https://www.pewresearch.org/internet/fact-sheet/social-media/#find-out-more

https://www.zeitklicks.de/wiedervereinigung-bis-heute/kultur/medien/die-erfolgsgeschichte-von-youtube

https://de.wikipedia.org/wiki/TikTok

https://bildungsinstitut-wirtschaft.de/die-geschichte-von-instagram/

https://bildungsinstitut-wirtschaft.de/die-geschichte-von-tiktok/

https://de.wikipedia.org/wiki/Snapchat

https://www.ifo.de/fakten/2025-09-09/ifo-bildungsbarometer-2025

https://www.bfa-jugend.de/post/soziale-medien-im-schulalltag-chancen-risiken-und-der-richtige-umgang-f%C3%BCr-schulkinder

https://www.sommer-co.com/blog/social-media-bildung.html#:~:text=Die%20Rolle%20von%20Social%20Media,Erkl%C3%A4rvideos%2C%20Imagefilme%2C%20Leads%2C%20Kampagnen

https://www.ifo.de/fakten/2025-09-09/ifo-bildungsbarometer-2025#:~:text=September%202025-,ifo%20Bildungsbarometer%202025:%20Zwischen%20Likes%20und%20Lernen%20%E2%80%93%20Was%20Jugendliche%20und,Erwachsene%20%C3%BCber%20Social%20Media%20denken

https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/izpb/medienkompetenz-355/523579/jugend-und-soziale-medien/#:~:text=Jugend%20und%20soziale%20Medien%20%7C%20Medienkompetenz,einer%20digitalen%20Welt%20%7C%20bpb.de

https://www.campus-schulmanagement.de/magazin/lernen-mit-tiktok-brain-negativer-einfluss-digitaler-medien-und-loesungsansaetze-michael-klitzsch#:~:text=Campus%20Schulmanagement%20-%20Lernen%20mit%20TikTok-Brain

https://lernkarten.nerdies24.de/digitale-vs-traditionelle-lernmethoden/

https://arbeits-abc.de/nr-1-ablenkung-am-arbeitsplatz/

https://www.generationalpha-media.de/post/wie-social-media-unsere-konzentrationsf%C3%A4higkeit-beeinflusst

https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/izpb/medienkompetenz-355/523579/jugend-und-soziale-medien/

https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Kinder-Jugendliche-taeglich-zwei-Stunden-Smartphone

https://www.lfk.de/forschung/mediennutzungsstudien/jim-studie-2023

https://www.lfk.de/forschung/mediennutzungsstudien/jim-studie-2025

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK594763/

https://kurier.at/trend-hub/social-media-konsum-auswirkungen-studie-schule/403148841

https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666535225000035

https://thesocialinstitute.com/blog/is-social-media-impacting-students-academic-performance-what-new-research-reveals/

https://open-research-europe.ec.europa.eu/articles/5-382

Riehm, K. E., Feder, K. A., Tormohlen, K. N., Crum, R. M., Young, A. S., Green, K. M., Pacek, L. R., La Flair, L. N., & Mojtabai, R. (2019). Associations Between Time Spent Using Social Media and Internalizing and Externalizing Problems Among US Youth. *JAMA psychiatry*, 76(12), 1266–1273. 10.1001/jamapsychiatry.2019.2325

Riehm, K. E., Feder, K. A., Tormohlen, K. N., Crum, R. M., Young, A. S., Green, K. M., Pacek, L. R., La Flair, L. N., & Mojtabai, R. (2019). Associations Between Time Spent Using Social Media and Internalizing and Externalizing Problems Among US Youth. *JAMA psychiatry*, 76(12), 1266–1273. 10.1001/jamapsychiatry.2019.2325

Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2019). Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, 6, 59–68. 10.1016/j.eclinm.2018.12.005