

Digitale Selbstbestimmung und Schutz

Ein Positionspapier der bke zur Diskussion von social media und Altersgrenzen für Kinder und Jugendliche

Bundeskonferenz für
Erziehungsberatung e.V.
E-Mail bke@bke.de
www.bke.de

Positionspapier 1/26
9. April 2026

Erziehungsberatung ist eine zentrale Anlaufstelle, wenn im Zusammenhang mit digitaler Mediennutzung Schwierigkeiten auftreten. In der Praxis werden Beratungsangebote häufig dann in Anspruch genommen, wenn familiäre Aushandlungsprozesse an Grenzen stoßen oder wenn digitale Mediennutzung mit schulischen Problemen oder emotionalen Auffälligkeiten wie sozialem Rückzug einhergeht. Dabei sind digitale Medien längst zu einem konstitutiven Bestandteil der Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen geworden. Sie strukturieren Alltagskommunikation, Freizeitgestaltung, Informationszugang und zunehmend auch schulische Lernprozesse. Insbesondere soziale Medien (*social media*) fungieren im Jugendalter als zentrale soziale Räume, in denen Zugehörigkeit, Anerkennung und Identitätsarbeit ausgehandelt werden. Diese Entwicklung ist nicht auf einzelne Länder begrenzt, sondern Ausdruck globaler Digitalisierungs- und Mediatisierungsprozesse, die das Aufwachsen nachhaltig verändern. Internationale Vergleichsstudien wie *EU Kids Online* weisen darauf hin, dass mehr als 90% der 9- bis 16-jährigen in Europa über ein internetfähiges Smartphone verfügen. In Ländern wie den USA und Südkorea liegt der Anteil der Smartphone-Nutzung bei 13- bis 17-Jährigen bei nahezu 95% (OECD, 2025).

Die hohe Verbreitung internetfähiger Endgeräte sowie die frühe Einbindung digitaler Angebote führen dazu, dass

Kinder und Jugendliche bereits in sehr jungen Jahren Erfahrungen in digitalen Räumen sammeln (mpfs, 2025). Digitale Teilhabe ist damit zu einer Voraussetzung sozialer Integration geworden. Zugleich verdeutlichen empirische

sichtigung des Kinder und Jugendschutzes differenziert und evidenzbasiert zu betrachten. Bezug genommen wird dabei insbesondere auf das Diskussionspapier der Nationalen Akademie der Wissenschaften Leopoldina zur



Befunde, dass digitale Mediennutzung mit spezifischen Anforderungen an Selbstregulation, Emotionssteuerung und soziale Einordnung verbunden ist. Die zentrale fachliche Herausforderung besteht daher nicht in der Entscheidung für oder gegen digitale Medien, sondern in der Frage, wie digitale Selbstbestimmung entwicklungsangemessen ermöglicht und gleichzeitig Schutz vor Überforderung gewährleistet werden kann.

Vor diesem Hintergrund legt die bke mit diesem Text eine Positionsbestimmung für die Erziehungsberatung vor, die darauf abzielt, digitale Selbstbestimmung von Kindern und Jugendlichen bei gleichzeitiger Berücksichtigung

psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen im Kontext sozialer Medien (Brailovskaia et al., 2025).

Digitale Selbstbestimmung als entwicklungsbezogener Prozess

Digitale Selbstbestimmung kann als die Fähigkeit verstanden werden, digitale Medien eigenständig, reflektiert und verantwortungsvoll zu nutzen. Sie umfasst unter anderem die Regulation von Nutzungsdauer, den kompetenten Umgang mit persönlichen Daten, die Einschätzung sozialer und emotionaler Risiken sowie die aktive Gestaltung digitaler Beziehungen (Mertz et al.,

2016). Diese Fähigkeiten sind keine isolierten Medienkompetenzen, sondern eng mit allgemeinen Entwicklungsaufgaben von Kindern und Jugendlichen verbunden.

Entwicklungspsychologische Forschung zeigt übereinstimmend, dass zentrale Voraussetzungen digitaler Selbstbestimmung – insbesondere exekutive Funktionen wie Impulskontrolle, Emotionsregulation, Frustrationstoleranz und vorausschauendes Handeln – sich schrittweise im Verlauf von Kindheit und Jugend entwickeln. Neurobiologische Reifungsprozesse, insbesondere im präfrontalen Kortex, verlaufen bis ins junge Erwachsenenalter und erreichen bei vielen Jugendlichen erst im späteren Jugendalter eine höhere funktionale Stabilität (Niebank et al., 2022; OECD, 2025). Digitale Selbstbestimmung kann daher nicht vorausgesetzt, sondern muss als Entwicklungsziel verstanden werden. Eine zentrale Entwicklungsaufgabe des Jugendalters besteht im Abgleich zwischen eigenen Wünschen und Selbstbildern einerseits und den Erfahrungen sozialer Realität andererseits. Soziale Medien verzerren diesen Prozess, indem sie Jugendliche hochfrequent mit idealisierten Darstellungen, sozialen Vergleichsdynamiken und unmittelbaren Rückmeldesystemen konfrontieren.

Vor diesem Hintergrund ist digitale Selbstbestimmung nicht als binäre Kategorie zu begreifen, sondern als dynamischer Prozess, der von individuellen Reifungsverläufen, sozialen Unterstützungsstrukturen und medialen Rahmenbedingungen abhängt. Kinder und Jugendliche benötigen Erfahrungsräume, um digitale Kompetenzen zu erwerben, zugleich aber auch Schutz vor dauerhafter Überforderung. Dieses Spannungsfeld verweist auf die Notwendigkeit einer entwicklungspsychologisch fundierten Rahmung digitaler Teilhabe.

Digitale Erfahrungsräume zwischen Ermöglichung und Überforderung

Digitale Medien eröffnen vielfältige Chancen für soziale Teilhabe, Lernen und Selbstwirksamkeit. Sie ermöglichen Jugendlichen, soziale Beziehungen aufrechtzuerhalten, neue Kontakte zu knüpfen, eigene Interessen sichtbar zu machen, sich kreativ auszudrücken und an relevantes Wissen zu gelangen. Insbesondere für

Jugendliche mit eingeschränkten analogen Handlungsspielräumen können digitale Kommunikationsräume eine wichtige Ressource darstellen (Livingston et al., 2023).

Gleichzeitig sind digitale Medienumgebungen durch spezifische strukturelle Merkmale gekennzeichnet, die besonders hohe Anforderungen an Selbststeuerung stellen. Permanente Erreichbarkeit, algorithmisch gesteuerte Inhaltsauswahl, quantifizierte Rückmeldesysteme und aufmerksamkeitsbindung ausgerichtete Designs erschweren bewusste Begrenzung und Reflexion. Diese Merkmale sind Ausdruck von Logiken der Plattformökonomie (Gewinnmaximierung) und stehen häufig in einem strukturellen Spannungsverhältnis zu entwicklungspsychologischen Bedürfnissen von Kindern und Jugendlichen (Brailovskaia et al., 2025). Hinzu kommt, dass zunehmend KI-basierte Systeme in diese Plattformstrukturen integriert werden, die Inhalte, Interaktionen und Aufmerksamkeit in hochgradig personalisierter Weise steuern und damit die Dynamiken digitaler Medienumgebungen weiter verdichten – bislang weitgehend ohne spezifische kinder- und jugendschutzbezogene Regulierung.

Für jüngere Nutzer*innen, deren Fähigkeiten zur Selbstregulation entwicklungsbedingt noch begrenzt sind, stellen diese Strukturen eine systematische Überforderung dar. *Schutz ist in diesem Zusammenhang nicht als Einschränkung von Autonomie zu verstehen, sondern als Voraussetzung für deren Entstehung.* Schutz bedeutet, Rahmenbedingungen zu schaffen, die es Kindern und Jugendlichen ermöglichen, digitale Erfahrungen schrittweise zu verarbeiten und Kompetenzen aufzubauen, ohne dauerhaft unter Selbststeuerungsdruck zu geraten.

Psychische Gesundheit und digitale Mediennutzung

Die Frage nach Zusammenhängen zwischen digitaler Mediennutzung und psychischer Gesundheit wird in der Forschung zunehmend differenziert betrachtet. Zwar berichten zahlreiche Studien Zusammenhänge zwischen intensiver Nutzung sozialer Medien und psychischen Belastungen wie depressiven Symptomen, Angst oder Schlafstörungen, zugleich zeigen Metaanalysen, dass diese Effekte überwiegend klein bis moderat ausfallen und stark

vom Nutzungskontext abhängen. Digitale Medien sind damit weder per se schädlich noch automatisch protektiv. Für eine individuelle Abschätzungen für die Folgen der Nutzung der sozialen Medien müssen zahlreiche Variablen Berücksichtigung finden: dazu gehören unter anderem soziodemographische Variablen und Persönlichkeit, Art und Weise der Nutzung der sozialen Medien und die Nutzungsmotive (Montag et al., 2024).

Weiterhin ist die Perspektive der Vulnerabilität besonders relevant: Empirische Befunde deuten darauf hin, dass Kinder und Jugendliche mit bestehenden psychosozialen Belastungen digitale Medien verstärkt zur Emotionsregulation, Ablenkung oder Kompensation nutzen. In solchen Fällen fungieren digitale Medien weniger als Ursache, denn als Verstärker bestehender Problemlagen. Eine entwicklungspsychologisch fundierte Betrachtung vermeidet daher monokausale Zuschreibungen und analysiert digitale Mediennutzung im Kontext emotionaler Bedürfnisse, familiärer Dynamiken und sozialer Beziehungen (Paulus et al., 2026).

Gemeinsame Verantwortung: Eltern, Schule, Wirtschaft und Staat

Digitale Selbstbestimmung kann nicht allein als individuelle Kompetenz von Kindern und Jugendlichen verstanden werden. Vielmehr handelt es sich um eine Entwicklungsaufgabe, die eine gemeinsame Verantwortung von Familie, Bildungssystem, Wirtschaft und Gesellschaft erfordert. Eltern spielen eine zentrale Rolle bei der Begleitung digitaler Mediennutzung. Zugleich stehen sie häufig vor einer ausgeprägten Generationenkluft und begrenzten Steuerungsmöglichkeiten. Viele Eltern verfügen über weniger Wissen zu Funktionsweisen sozialer Medien, algorithmischer Steuerung und Datenschutz als ihre Kinder. Insofern sind diese selbst im Entwicklungsprozess einer eigenen digitalen Selbstbestimmung. Gleichzeitig fehlt ein Bewusstsein für die entwicklungsfördernde Bedeutung von Begegnung und Spiel im analogen Raum. Altersbezogene Hinweise und regulatorische Rahmung, ermöglichen Eltern ein Verständnis für realistische Erwartungen an Selbstständigkeit, Begleitung und Schutz (OECD, 2025). Zusätzlich stärkt dies ihre Erziehungsverantwortung.

Schule muss vielmehr als institutioneller Lernort eine besondere Verantwortung übernehmen. Sie ist für nahezu alle Kinder und Jugendlichen der einzige Ort, an dem digitale Kompetenzen systematisch und unabhängig vom familiären Hintergrund vermittelt werden können. Digitale Bildung umfasst dabei nicht nur technische Fertigkeiten, sondern auch Medienkritik, Datenschutzkompetenz und die Reflexion sozialer Dynamiken digitaler Räume. Schutz umfasst aber auch im institutionellen Rahmen eine Schaffung von medienfreien Räumen, um soziale Kompetenzen zu entwickeln. Ziel ist ein förderliches Gleichgewicht zwischen digitalen und analogen Angeboten. Zugleich zeigen empirische Befunde, dass Schulen und Lehrkräfte unter erheblichen strukturellen Belastungen stehen. Die Verantwortung für digitale Selbstbestimmung und Schutz kann daher nicht allein auf pädagogische Institutionen verlagert werden (Brailovskaia et al., 2025).

Auch staatliche Verantwortung ist unverzichtbar. Schutzbedarfe von Kindern und Jugendlichen können nicht allein auf freiwillige Marktmechanismen gestützt werden. Altersangemessene Voreinstellungen, transparente Plattformstrukturen und verbindliche Schutzstandards stellen zentrale Voraussetzungen dar, um digitale

Selbstbestimmung entwicklungsförderlich zu ermöglichen. Staatlicher Schutz ist dabei nicht als Ersatz für elterliche oder schulische Verantwortung zu verstehen, sondern als deren strukturelle Ergänzung.

Fazit: Altersbezogene Orientierung als fachlicher Referenzrahmen für die Erziehungsberatung

Vor dem Hintergrund der ausgebreiteten Befunde spricht vieles dafür, digitale Selbstbestimmung in sozialen Medien erst im späteren Jugendalter als überwiegend eigenständig vorauszusetzen. Forschung zur Reifung exekutiver Funktionen zeigt, dass zentrale Voraussetzungen wie Emotionsregulation, Frustrationstoleranz und reflexive Selbststeuerung bei vielen Jugendlichen erst ab etwa 15 bis 16 Jahren eine höhere Stabilität erreichen (Tervo-Clemmens et al., 2023, Niebank et al., 2022; Mürner-Lavanchy et al., 2018) Diese Altersangabe stellt keine starre Grenze dar, sondern markiert ein gut belegtes Entwicklungsfenster.

Gleichzeitig ist Entwicklungsheterogenität zu berücksichtigen. Einzelne Jugendliche können bereits früher über ausreichende Kompetenzen verfügen,

sofern digitale Nutzung in elterlicher Verantwortung und begleiteter Rahmung erfolgt, wie dies z.B. das Diskussionspapier der Leopoldina vorschlägt (Brailovskaia et al., 2025). Erfahrungen aus Ländern wie Australien zeigen, dass Altersgrenzen ohne technische Umsetzung kaum durchsetzbar sind. Die zuverlässige, sichere und datenschutzfreundliche Altersverifikation sollte daher als strukturelle Verantwortung der Plattformanbieter verstanden werden. Sinnhaft sind gesetzlich geregelte Gestaltungsräume für Eltern, ihren Kindern im Rahmen ihrer Erziehungsverantwortung einen früheren Zugang zu ermöglichen.

Im Zentrum steht nicht das Verbot – sondern ein wirksamer Kinder- und Jugendschutz! Wir sollten uns die Frage stellen, wie wir als Gesellschaft das Aufwachsen unserer Kinder gestalten wollen. Es geht nicht darum, Kindern und Jugendlichen *social media* wegzunehmen, sondern diese vor den Geschäftsmodellen und Interessen der Tech-Konzerne zu schützen. Kindheit sollte aus Sicht der Erziehungsberatung kein neoliberaler, rein monetär organisierter Wirtschaftsraum sein.

*Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung
Herrnstraße 53, 90763 Fürth*

Literatur

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://www.leopoldina.org/fileadmin/Daten/Publikationen/Dokumente/2025_Diskussionspapier_Soziale_Medien.pdf

Livingstone, S., Mascheroni, G., & Stoilova, M. (2023). The outcomes of gaining digital skills for young people's lives and wellbeing: A systematic evidence review. *New Media & Society*, 25(5), 1176–1202. <https://doi.org/10.1177/14614448211043189>

Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs) (Hrsg.) (2025). JIM 2025. Jugend, Information, Medien Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland. Stuttgart. https://mpfs.de/app/uploads/2025/11/JIM_2025_PDF_barrierearm.pdf

Mertz, M., Jannes, M., Schломann, A., Mander-scheid, E., Rietz, C. & Woopen, C. (2016). Digitale Selbstbestimmung. Cologne Center for Ethics, Rights, Economics, and Social Sciences of Health (ceres), Köln. <http://dx.doi.org/10.18716/ceres/00001>

Montag, C., Demetrovics, Z., Elhai, J. D., Grant, D., Koning, I., Rumpf, H.-J., Spada, M. M., Throuvala, M. & van den Eijnden, R. (2024). Problematic social media use in childhood and adolescence. *Addictive Behaviors*, 153 <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.107980>

Niebank, K., Steinbeis, N. & Scheithauer, H. (2022). Neurowissenschaftliche Grundlagen. In Niebank, K. & Scheithauer, H. (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie – Entwicklungswissenschaft des Kindes- und Jugendalters*. (S. 117–166). Pearson Deutschland.

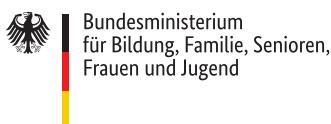
OECD (2025). *How's Life for Children in the Digital Age?*, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/0854b900-en>

Paulus, F. W., Gerstner, I. & Möhler, E. (2026). Die (sogenannten) sozialen Medien – Chancen und Risiken im Verhältnis von Mensch und Technik. *Pädiatrie & Pädologie* (61) <https://doi.org/10.1007/s00608-026-01363-8>

Tervo-Clemmens, B., Calabro, F.J., Parr, A. C. et al. A canonical trajectory of executive function maturation from adolescence to adulthood. *Nat Commun* 14, 6922 (2023). <https://doi.org/10.1038/s41467-023-42540-8>

Mürner-Lavanchy, I., et al. (2018). Entwicklung exekutiver Funktionen im Kindes- und Jugendalter. *Zeitschrift für Neuropsychologie*, 29(4), 223–236. <https://doi.org/10.1024/1016-264X/a000356>

Gefördert vom:



Im Rahmen des:

