

INSM

Initiative Neue Soziale Marktwirtschaft GmbH
Georgenstraße 22
D- 10117 Berlin

Carl-Victor Wachs
Leiter Kommunikation
Pressesprecher

wachs@inism.de
M +49 176 61649030

inism.de

Berlin, 13.04.2026

Pressemitteilung

Social-Media-Konsum gefährdet psychische Gesundheit und Bildungserfolg von Kindern

Berlin – Eine aktuelle Studie des Instituts der deutschen Wirtschaft (IW) im Auftrag der Initiative Neue Soziale Marktwirtschaft (INSM) warnt vor den weitreichenden negativen Folgen einer übermäßigen Nutzung digitaler Medien. Die Daten zeigen einen besorgniserregenden Zusammenhang zwischen intensiver Social-Media-Nutzung, sinkenden PISA-Werten und einer Zunahme psychischer Belastungen bei Schülern.

Krisen und digitaler Wandel

Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland hat sich seit der Corona-Pandemie nicht vollständig erholt. Angstsymptome, Einsamkeit und Sorgen wegen globaler Krisen wie Kriegen (70 Prozent) oder Terrorismus (62 Prozent) prägen den Alltag der nachwachsenden Generation. Parallel dazu verzeichnet Deutschland seit 2015 einen kontinuierlichen Rückgang der Schülerkompetenzen in den Bereichen Lesen, Mathematik und Naturwissenschaften.

Gleichzeitig hat sich das Freizeitverhalten massiv digitalisiert:

- Jungen verbrachten 2022 im Schnitt 1 Stunde und 46 Minuten täglich mit Computerspielen (fast eine Verdopplung gegenüber 2013).
- Mädchen nutzen soziale Netzwerke und Videotelefonie heute fast dreimal so intensiv wie noch vor zehn Jahren.

Massive Auswirkungen auf die Bildung

Die IW-Analysen auf Basis der PISA-Daten verdeutlichen die negativen Korrelationen: Je mehr Zeit Jugendliche mit sozialen Medien verbringen, desto schlechter fallen ihre Kompetenzwerte aus.

- Eine Erhöhung der Social-Media-Nutzung um eine Indexeinheit führt im Schnitt zu einem Verlust von 21,6 PISA-Punkten im Lesen und 19,5 Punkten in Mathematik.

Diese Ergebnisse helfen, Befragungsergebnisse anderer Publikationen zu interpretieren. So hat eine Befragung der Vodafone-Stiftung ergeben, dass

- 65 Prozent der 14- bis 20-Jährigen angeben, dass soziale Medien sie aktiv vom Lernen ablenken.
- 45 Prozent der Jugendlichen über Konzentrationsschwächen klagen, da sie regelmäßig ihre Accounts checken wollen.

Besonders betroffen sind Kinder aus bildungsfernen Haushalten, die ohnehin geringere Ressourcen haben und gleichzeitig überproportional viel Zeit mit digitalen Medien verbringen.

Mentale Gesundheit unter Druck

Übermäßiger Medienkonsum wird von Psychotherapeuten als einer der zentralen Belastungsfaktoren für die Psyche eingestuft. Studien belegen, dass eine Sucht-ähnliche Nutzung direkt mit Depressionen, Angstzuständen und Stress korreliert.

Positiv zu bewerten ist jedoch: Reduzieren Nutzer ihren Konsum, steigt die Lebenszufriedenheit messbar an, während depressive Symptome abnehmen.

Handlungsempfehlungen der Experten

Um diese Trends umzukehren, schlägt das Gutachten einen zweigleisigen Weg vor:

1. Regulatorischer Ansatz: Konsequente Umsetzung von Altersbeschränkungen und Schutz vor suchtfördernden Mechanismen (z.B. durch den Digital Services Act der EU).
2. Kompetenzstärkender Ansatz: Systematische Vermittlung von Medienkompetenz in Schulen, Fortbildung für Lehrkräfte sowie eine bessere Aufklärung der Eltern über Kontrollmöglichkeiten und Risiken.

„Am wichtigsten ist, dass Eltern und Lehrer umfassend und damit besser als bisher über die möglichen Schäden durch digitale Medien aufgeklärt werden“, so INSM-Geschäftsführer Thorsten Alsleben, „aber das wird trotzdem gerade bildungsferne Schichten kaum erreichen, weshalb werden wohl schädliche Soziale Medien für Kinder ähnlich beschränkt werden müssen wie Alkohol.“

Alsleben weiter: „Der massive Anstieg des Social-Media-Konsums ist kein harmloser Zeitvertreib mehr, sondern eine handfeste Gefahr für den Bildungserfolg und die mentale Gesundheit unserer Kinder.“ Wenn Algorithmen die Konzentrationsfähigkeit zerstörten und die Zeit zum Lernen fräßen, verlören Kinder den Anschluss im internationalen Wettbewerb. „Wir brauchen dringend eine Rückbesinnung auf Bildungsgerechtigkeit, die dort beginnt, wo digitale Ablenkung aufhört.“