

# Social Media, junge Mädchen und der Überwachungsstaat

von Anne Burger\*

*Jugendschutz oder Anonymität im Netz sind falsche Widersprüche. Man kann sowohl Kinder vor Social Media schützen als auch die Meinungsfreiheit aufrechterhalten. Beides ist wichtig.*

Social Media für Kinder ist zum neuen Zankapfel geworden. Kein Wunder, denn dass *Instagram & Co* bei Jugendlichen grossen Schaden anrichtet, wissen wohl die meisten. Doch bei dem, was die Politiker und Mainstream Journalisten fordern, geht es nicht darum, Kinder zu schützen. Sie wollen sich selbst schützen, vor unliebsamer freier Meinungsäusserung. Niemand soll mehr ungestraft die schönen Narrative in ZDF und Konsorten stören können.

Wie praktisch wäre es für Politiker, wenn alle Menschen sich mit einem Personalausweis identifizieren müssen, bevor sie Social Media nutzen können! Und plötzlich findet sich die Vernunft in einer schwierigen Ecke:

Will man Kinder schützen, soll man der Registrierung aller Internetnutzer mit Ausweis zustimmen. Will man das nicht, will man die armen Kinder den (a)sozialen Medien zum Frass vorwerfen.

## Überwachung statt Kinderschutz?

Dabei sind das einfach falsche Alternativen. Man könnte problemlos den Verkauf oder die Überlassung von Smartphones an unter Sechzehnjährige verbieten, fertig. Tastentelefone oder Jugend-Phones wie in Südkorea einführen, wo man zwar ein Navi draufhat und ein paar Lern-Apps, aber keinen freien Internetzugang. Nur: dem werden unsere Politiker niemals zustimmen, denn sie wollen Überwachung und nicht Kinderschutz. Die Kinder sollen die iPhones in die Hände bekommen, allein damit sich künftig alle Erwachsenen registrieren müssen.

Kinder von Handys wegzubekommen, wäre eine grossartige Sache. Das Wissen darüber, wie sie Jungs schaden, ist weiter verbreitet. Killer-spiele und Pornos eignen sich nicht für Zwölfjäh-

\* Anne Burger ist Hochschullehrerin für Mathematik und Logik. Sie lebt mit Mann und Kindern in Süddeutschland.



Mädchen als Produkt?  
(Bild zvg)

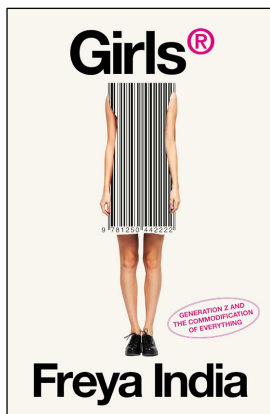
rige (eigentlich eignen sie sich für niemanden), da herrscht weitgehend Konsens.

## Fatale Auswirkungen auf Mädchen

Welch fatale Auswirkungen Social Media auf Mädchen hat, wird seltener diskutiert. Dabei sind diese massiv, wie gerade wieder eine *Studie der DAK*<sup>1</sup> in Rheinland-Pfalz gezeigt hat. Insbesondere Mädchen sind von Depressionen, Ängsten und Essstörungen betroffen. In den letzten fünf Jahren nahmen die Depressionen um 27 Prozent zu, die Essstörungen um 56 Prozent. Besonders besorgniserregend sei aber die Zunahme sozialer Ängste bei Mädchen, die Angst vor Bewertungen auf Social Media haben. Daher auch die Überschrift der Pressemeldung: «Panik und Ängste... Mädchen besonders betroffen».

Die Soziologin *Freya India* berichtet in ihrem Buch «*Girls: Gen Z and the commodification of everything*»<sup>2</sup> beeindruckend davon, wie sich die Situation für Mädchen in der Pubertät während der letzten beiden Jahrzehnte massiv verändert hat. Schon immer hat die Werbeindustrie versucht, Teenagern Produkte zur angeblichen Selbstverbesserung anzudrehen, schon immer wurden Mädchen als Sexualobjekte betrachtet, kaum dass der Busen zu Knospen begann. Jetzt aber werden Mädchen keine Produkte mehr verkauft: Sie werden selbst zum Produkt gemacht.

Spätestens mit zwölf Jahren haben die meisten einen *Insta*-Account, auf dem sie sich zur Beurteilung präsentieren. Jede Erfahrung wird zur sozialen Währung. Besuch in der Eisdiele, klick, neues Outfit, klick, Urlaub, klick. Die Akzeptanz des Umfelds ist in dieser Zeit ungemein wichtig und die kommt über «Likes». Mädchen tragen sich und ihr Leben zu Markte, ihre Leistung wird permanent über Views und Likes gemessen. Wenn diese ausbleiben, reagieren Mädchen extrem verunsichert und empfindlich. Dort stösst die Industrie hinein.



ISBN 978-1-80075-470-6

Freya India berichtet, die Algorithmen würden auf die kleinste Äusserung der Mädchen reagieren – löscht eine ein Selfie bekommt sie umgehend ein Beauty-Produkt angeboten. Schreibt sie die Worte «unsicher» oder «Angst» reagieren sie sofort mit einer Werbeanzeige und versuchen, diese Angst zu vergrössern.

Mädchen in der Pubertät sind sehr unsicher, das Selbstbewusstsein der Kinderzeit ist dahin. Der Körper schaut täglich anders aus, alles ändert sich, das Umfeld reagiert ungewohnt und das Mädchen weiss nicht mehr genau, wer sie ist. Das ist an sich nichts neues und Pubertät war noch nie ein Zuckerschlecken, jetzt aber gibt es keinen Feierabend nach einem Schultag mehr. Das Handy kommt mit nach Hause.

### Weibliches Aggressionsverhalten

Allgemein werden Mädchen als weniger aggressiv gesehen als Jungen. Doch das liegt auch daran, dass weibliches Aggressionsverhalten meist nicht über körperliche Gewalt läuft, sondern über soziale Gemeinheiten, die weniger greifbar sind als eine Schlägerei. Andere ausschliessen, schlecht über sie reden, Witze auf ihre Kosten machen, das sind typische Dinge, zu denen pubertierende Mädchen neigen. Sie bilden eine Freundinnengruppe, indem sie andere ausschliessen.

*Instagram* ist dafür wie geschaffen. Man muss dem Opfer nicht in die Augen schauen, wenn man sich scheinheilig fragt, warum sie in diesem Outfit so fett aussieht. Man hält Likes zurück, man kommentiert ein Bild unfreundlich. Doch jetzt bekommt die Aggressorin dafür Likes, das Ganze verbreitert sich – und es wird nie gelöscht. Ein brutales System, dem keine wirklich

entkommen kann. Und trotzdem am nächsten Tag wieder zur Schule gehen muss, auch wenn sie gerade schlimme Abwertungen aushalten musste.

Viele Mädchen empfinden es als essenziell, auf *Insta* gut dazustehen. Da kommt dann die *Facetune*-App genau richtig. Mittlerweile sind die Schönheitsfilter sehr professionell, es gibt einen «freundlichen AI-Assistenten», dem man sagt, wie das Foto ausschauen soll und zack, schon wiegt man optisch zehn Kilo weniger bei doppelt so vielen und glänzenden Haaren und gelifteten Wangenknochen.

Oder man fragt, den «freundlichen» Assistenten, was man ändern soll. Der hat dann viele Vorschläge, was an dem Mädchen alles verbessert gehört: Der Hals, das Kinn, die Wangen, die Lippen, die Augen, die Haare, kurzum alles. Und ganz besonders natürlich die Figur.

Man braucht ein solides Selbstbewusstsein, um nach solch einer Vorschlagsliste nicht direkt zur Schokoladentafel zu greifen. Kaum ein Mädchen lädt noch echte Fotos von sich hoch. Wenn man sich an sein schönes AI-Bild gewöhnt hat, wird der Blick in den Spiegel natürlich zum Horror. Es entwickelt sich eine Dysphorie, eine permanente Angst, jemand könnte den Schein stören – mit einem echten Foto oder mit gemeinen Kommentaren zu den starken Filtern.

### Schädliche Ratschläge

Gleichzeitig sind die Internetforen voll von schädlichen Ratschlägen für Mädchen. In einer Zeit, in der die Ängste von Mädchen explodieren und sie immer mehr vereinsamen, ist der Hauptratschlag nicht «Freunde finden und wird schon», sondern: Risiken vermeiden. Sicherheit über alles. Die Welt von *TikTok* ist voll von «red flags» – angeblichen klaren Warnzeichen. Fragt er dich nach der Uhrzeit – lauf weg, das ist gefährlich. Dies ist gefährlich, das ist gefährlich, nichts soll man mehr machen, weil es einfach zu riskant ist. Man könnte enttäuscht werden, man könnte verletzt werden. Wer aber immer mit dem Handy zu Hause sitzt, der wird sicher enttäuscht und unglücklich.

Mädchen werden überall und in allen Bereichen vor Jungs und der Liebe gewarnt. Keinesfalls soll man sich von einem Jungen abhängig machen. Auf *TikTok* bekommt man Filmchen: «Warum er ein Narzisst ist»; «Warum er dich betrügen wird». Das alles ist auf junge Mädchen von zwölf, dreizehn Jahren ausgerichtet, die über keinerlei Kontext verfügen. Ihnen wird von leiden-

schaftlichen Influencerinnen erklärt, warum Jungs solche Schweine sind. Woher sollen sie wissen, dass das eine Meinung ist, die sich halt gut verkauft?



ISBN 978-3-499-62941-9

Freundliche Ratschläge sind sehr viel seltener. Jonathan Haidt hat eine Studie in *Reddit*-Foren durchgeführt. (Jonathan Haidt: *Generation Angst: Wie wir unsere Kinder an die virtuelle Welt verlieren und ihre psychische Gesundheit aufs Spiel setzen*)<sup>3</sup> Wenn es um Schwierigkeiten in Beziehungen geht, war der häufigste Rat: Schluss

machen, sofort Schluss machen. Der seltenste Ratschlag war es, einen Kompromiss zu finden.

Da hilft es natürlich auch nicht, dass Kinder ab sehr frühen Jahren mit harten Pornos konfrontiert werden. Jungen lernen es, Frauen als wertlose Objekte zu betrachten, die zur freien Triebbefriedigung zur Verfügung stehen. Mädchen sehen, wie abwertend, brutal und verachtend Männer mit Frauen umgehen. Sie sehen Jungen als gefährlich, böse und unersättlich an. Soll man sich mit solch einem Monster wirklich einlassen?

Eltern geben gleichzeitig immer seltener Ratschläge. Wenn, dann neigen sie dazu, die physischen Gefahren zu minimieren, also zum Beispiel den dunklen Heimweg zu vermeiden. Die Gefahren im Netz scheinen ihnen weniger bewusst zu sein. Freya India sieht einen Trend, dass Eltern sich neutral verhalten wollen, um den Teenagern ihre Freiheit zu lassen. In diese Lücke stossen dann Medienunternehmen vor, die voll von Ratschlägen, aber alles andere als neutral sind. *Porn Hub* ersetzt dann Beziehungsratschläge und *Instagram* übernimmt das Thema Selbstwertgefühl. Und wenn Probleme auftreten (und bei welchem Teenager treten keine Probleme auf?), dann gibt es genügend online Therapie-Anbieter, die gerne weiterhelfen.

### Online-Lebensberater bei Selbstzweifel

In England und USA ist es fast schon normal für Mädchen, ihren online Lebensberater zu haben. *BetterHelp* und *Talkspace* sind die grössten Anbieter. Sie schalten ihre Anzeigen immer dann, wenn die Mädchen irgendwelche Selbstzweifel äussern. Auch Prüfungsangst und ähnliches sind für sie ein Grund für eine online «Therapie».

Auch in Deutschland bieten sie an – offiziell erst für Erwachsene, aber man kann sich auch mit «Spitznamen» anmelden. Dass die Unternehmen «Schulprobleme» als einen Therapiegrund für Erwachsene bewerben oder «Probleme mit den Eltern», macht jedenfalls keinen Sinn.

Das, was Jugendliche unter einer Therapie verstehen, ist heute aber etwas ganz anderes als was die ältere Generation darunter versteht. Man geht nicht mehr zu einem Therapeuten, hinterfragt seine Gefühle und setzt sich mit seinen blinden Flecken auseinander. Nein, jetzt lädt man eine App herunter und kann 24/7 dieser App texten und sie textet immer zurück. Theoretisch kann man auch echte Menschen buchen. Mittlerweile kann man Betterhelp-Werbung auch auf Deutsch lesen: «Deine mentale Gesundheit zählt» und «Therapie ist für jeden».

Die britischen Werbefilme sind ziemlich grenzwertig: In einem fragt ein Freund ein Mädchen, ob sie über ihre Mathe-Schulaufgabe reden will. Nein, will sie nicht. «Dann solltest du stattdessen vielleicht deiner Therapie-App texten», meint der Freund dann. In einer anderen versucht ein Vater, seiner Tochter das gute Wetter draussen schmackhaft zu machen. «Not helpful» kommt darauf als Kommentar eingeblendet. Und dann die Werbung für die tolle Therapie-App ganz bequem von zu Hause aus.

### Therapie-App statt Freunde

Die Botschaft ist klar. Du brauchst gar keine Freunde. Du brauchst keine Familie. Du brauchst eine Therapie-App.

Unterstützt wird der Trend zur «Therapie» von der Pathologisierung ganz normalen Verhaltens in den sozialen Medien. Kein Mensch hat mehr normale Charaktereigenschaften. Wenn du dir häufig viele Gedanken machst, hast du eine Angststörung. Wenn du es nicht magst, wenn dein Partner Pornos guckt, bist du ein Kontrollfreak.

Wenn du eifersüchtig bist, hast du ein Problem mit deinem Selbstwertgefühl. Wenn du freundlich zu anderen bist, hast du ein Helfersyndrom. Bist du romantisch, hast du eine ambivalente Unsicherheits-Bindungsstörung. Und so weiter und so fort. Nichts ist mehr normal und für alles gibt es die Therapie-Apps und Psychopharmaka.

Die *Cerebral Inc.* suggeriert Teenagern, sie hätten möglicherweise ADHS, wenn sie «chatty» (gesprächig) sind. Da kann man Therapie buchen und die verschreiben einem online Medikamente,

die dann mit der Post nach Hause kommen. Ach ja, und falls man nicht sehr gesprächig ist, findet man auf TikTok anderen Rat: «Fünf Zeichen, dass du Autismus hast».

Was man im Netz laut Freya India wenig findet, ist der Ratschlag, seine Gefühle zu hinterfragen. Seinen Ängsten zu begegnen. Dinge auszuprobieren. Kein Influencer erzählt dir, dass es ganz normal ist, unsicher zu sein, dass das ein Teil der Pubertät ist. Und wenn, dann spült der Algorithmus dieses Video nicht hoch.

Panik, Drama, Gefahren sind die Dinge, die Klicks generieren. Wer würde schon einer Influencerin zuschauen, die einfach baden geht oder in Ruhe ein Buch liest?

Social Media ist ohne Zweifel eine Katastrophe für junge Mädchen. *Instagram* ersetzt echte Freundesgruppen durch eine online «Community», die keine Gemeinschaft ist, sondern ein Hai-fischbecken. Heute bekommen Kinder ihre Ratschläge von *TikTok*-Videos statt von ihren Eltern. Ängste werden verstärkt, normales Verhalten pathologisiert.

Wie sollen Mädchen stabile Beziehungen eingehen, wenn sie von klein auf lernen, nur ihre eigenen Gefühle wichtig zu nehmen und vor allem Angst zu haben? Keine Kompromisse einzugehen, sich niemals in Abhängigkeit zu begeben, nicht verletzbar zu sein? Im Internet lernt man nichts darüber, freundlich zu sein, sich zu kümmern, Opfer zu bringen. Wie sollen junge Leute erfüllte Beziehungen leben, wenn sie von *Porn Hub* sozialisiert werden?

### **Kein Teenager braucht ein Smartphone**

Gerade jetzt ist es wichtig, zwei Dinge zu trennen. Die Überwachung im Netz, die Politikern und Mainstream-Medien so gelegen kämen und der Schutz von Kindern vor Social Media. Es gibt keinen Grund, warum Teenager Smartphones haben sollten. Sie sind nur schädlich. Tastentelefon – kein Problem. Wenn noch eine Kamera drinnen ist, die nach vorne schaut, kein Thema. Aber kein Kind braucht ein Smartphone.

Wenn Politiker mit tränenbenetzten Augen den Schutz von Jugendlichen vor Social Media propagieren, sollte man sie beim Wort nehmen. Sie fragen, ob sie den Verkauf von Smartphones an Minderjährige verbieten wollen, oder ob es ihnen nur darum geht, sich selbst vor Kritik zu schützen. Ob sie Erwachsene überwachen oder Kinder schützen wollen. Dann wird man sehen, wo des Pudels Kern liegt.

Und für die Vertreter der freien Meinungsäußerung ist es auch wichtig, jetzt nicht zu behaupten, das mit den Jugendlichen und dem Internet sei ja nicht so schlimm. Man kann und sollte Kinder vor Social Media schützen, ohne die Anonymität im Netz aufzugeben.

Kein Entweder/Oder. Und!

Quelle: <https://tkp.at/2026/03/02/social-media-junge-maedchen-und-der-ueberwachungsstaat/>, 2. März 2026

<sup>1</sup> [https://www.dak.de/presse/landesthemen/rheinland-pfalz/kinder-und-jugendgesundheit/panik-und-aengste-maedchen-in-rheinland-pfalz-besonders-betroffen\\_162880](https://www.dak.de/presse/landesthemen/rheinland-pfalz/kinder-und-jugendgesundheit/panik-und-aengste-maedchen-in-rheinland-pfalz-besonders-betroffen_162880)

<sup>2</sup> <https://amzn.to/4b46Gqp>

<sup>3</sup> <https://amzn.to/4r7TNSm>