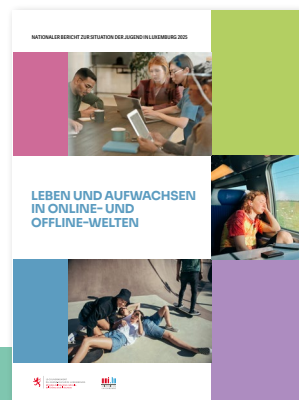


6



Der digitale Alltag junger Menschen: Zugehörigkeit, Zeitwahrnehmung und Selbstregulation

Erstellt von

Hannes Käckmeister
Sandra Biewers Grimm
Laurent Langehegermann
Christiane Meyers
Robin Samuel

6

ZENTRALE AUSSAGEN VON KAPITEL 6

Junge Menschen wechseln häufig und selbstverständlich zwischen analogen und digitalen Praktiken in ihren alltagsweltlichen Kontexten (z. B. Schule, Freizeit, Busfahrt, Wartezeiten), wobei das Smartphone das zentrale Alltagsgerät ist.

Eine Grundausstattung an digitalen Geräten ist grundsätzlich gegeben, doch spezielle oder aktuellere Geräte schaffen ungleiche Nutzungsmöglichkeiten. Neben materiellem Zugang sind auch Motivation und digitale Kompetenzen entscheidend, um die Potenziale der digitalen Technologien nutzen zu können.

Prinzipiell schätzen junge Menschen die vielfältigen Möglichkeiten digitaler Technologien. Auffällig ist jedoch, dass digitale Angebote eine erhebliche Anziehungskraft ausüben, die teilweise als überwältigend wahrgenommen wird, insbesondere im Kontext sozialer Medien. Junge Menschen entwickeln Strategien zur Selbstregulation, die jedoch ein hohes Maß an Selbstdisziplin und -reflexion voraussetzen.

Junge Menschen sehen soziale Beziehungen nicht binär als entweder online oder offline, sondern als selbstverständlichen Teil eines medial durchdrungenen Alltags. Sie nutzen die Möglichkeiten, soziale Nähe bei physischer Distanz herzustellen und aufrechtzuerhalten; gleichwohl haben sie auch ein Bewusstsein dafür, dass analoge Begegnungen nicht ersetzt werden können.

Mädchen und junge Frauen berichten häufiger von negativen Online-Erfahrungen (z. B. sexualisierte Nachrichten, übergriffige Kontaktversuche, Grenzverletzungen im Gaming). Hieran zeigt sich, dass problematische Online-Interaktionen eng mit gesellschaftlichen Normen, Machtverhältnissen und Geschlechterrollen verknüpft sind.

Insgesamt zeigt sich, dass digitale Praktiken im Jugendalter vier Dynamiken folgen: Sie ersetzen analoge Routinen (z. B. Online-Kommunikation statt Treffen), erweitern bestehende Beziehungen (z. B. Online-Freundschaften), akzentuieren Gruppendynamiken (z. B. Zugehörigkeit in Chats und Gaming, Mobbing) und fragmentieren Alltagsstrukturen (z. B. durch ständigen App-Wechsel, digitale Mediennutzung in Zwischenzeiten).

Inhaltsverzeichnis

6.1	Einleitung	128
6.2	Der digitale Alltag Jugendlicher	128
6.2.1	Zugang zu digitalen Geräten und deren Nutzung im Alltag	128
6.2.2	Die digitale Mediennutzung im Tages- und Wochenverlauf	131
6.2.3	Einordnung der Ergebnisse	132
6.3	Zeiterleben und Zeithandeln: junge Menschen im Netz der Zeit	132
6.3.1	Wie junge Menschen ihre Zeit wahrnehmen	133
6.3.2	Formen der Selbstregulation	134
6.3.3	Einordnung der Ergebnisse	136
6.4	Soziale Beziehungen zwischen Online- und Offline-Welten	136
6.4.1	Das Netz als sozialer Begegnungsraum	137
6.4.2	Die Neuordnung von räumlicher Nähe und sozialer Distanz	140
6.4.3	Die gestärkte Rolle der Peers im digitalen Zeitalter	141
6.4.4	Einordnung der Ergebnisse	141
6.5	Zusammenfassung	142
6.6	Methoden- und Datenüberblick	143
6.7	Literaturverzeichnis	I-III

6.1 Einleitung

Digitale Geräte sind heutzutage ein selbstverständlicher und allgegenwärtiger Bestandteil des Alltags junger Menschen. Ob in der Freizeit, Schule oder Familie: Alltagsroutinen und Lebenswelten sind digital durchdrungen (Hepp, 2020; Hoffmann et al., 2017). In einer Gesellschaft, die sich als „post-digital“ verstehen lässt – also einer Gesellschaft, in der das Digitale nicht mehr als Neuheit, sondern als Normalität und Hintergrundbedingung gedacht wird (Cramer, 2014; Jandrić, 2025) – stellt sich daher umso dringlicher die Frage, was diese Entwicklung für das Aufwachsen junger Menschen eigentlich bedeutet: Welche Bedeutung haben digitale Geräte für sie und welche Funktionen erfüllen sie in ihrem Alltag? Wie sind analoge und digitale Welten miteinander verknüpft?

Während Kapitel 5 auf der Grundlage quantitativer Daten zentrale Muster im digitalen Alltag junger Menschen beleuchtet, bietet das vorliegende Kapitel 6 eine komplementäre und vertiefende Perspektive auf Themen, die sich im Rahmen der *Étude qualitative sur la jeunesse* (EQJ) (Interviews und digitale Tagebücher) als besonders relevant erwiesen haben. Hierzu zählt zunächst das Thema Zeit: Gleichzeitigkeit, Asynchronität, Beschleunigung, Dringlichkeit, intensive Bildschirmzeiten – all diese Erscheinungsformen deuten darauf hin, dass sich die „Zeit des Individuums“ (Schöneck, 2009, S. 55) – hier: die Zeit junger Menschen – verändert. Doch wie genau nehmen Jugendliche und junge Erwachsene ihre Zeit wahr? Wie gehen sie mit der Macht der „Verführung“ (Bauman, 1995) um, die vom digitalen Medienkonsum ausgeht?

Mehr zu Datengrundlagen und Methoden hier:



jugendbericht.lu

Diese Fragen zur Zeitwahrnehmung lassen sich nicht losgelöst von sozialen Beziehungen betrachten: Die Kommunikation mit Familie, Freunden, Kollegen und Partnern, aber auch mit fremden Personen, findet vermehrt online statt und wird durch digitale Medien vermittelt (Handyside & Ringrose, 2017). Besonders deutlich zeigt sich dies bei Freundschaftsbeziehungen, die sich zunehmend in den digitalen Raum verlagern (Décieux et al., 2019; Schobin, 2016; Teichert, 2023), wie auch bei „Online-Freundschaften“, die lediglich im digitalen Raum existieren (Amichai-Hamburger et al., 2013; Kneidinger, 2010). Auch bei anderen Formen sozialer Beziehungen, wie bei Dating-Praktiken unter jungen Menschen (Hepp, 2022, S. 477) sowie dem Kontakt mit entfernt lebenden Familienangehörigen (Wilding et al., 2020), zeigt sich, dass der Alltag junger Menschen sowohl in Online- als auch in Offline-Räumen stattfindet.

6.2 Der digitale Alltag Jugendlicher

Digitale Medien sind fester Bestandteil des Alltags junger Menschen. Sie strukturieren Routinen, begleiten Übergangszeiten und durchdringen nahezu alle Lebensbereiche, von Schule und Ausbildung über soziale Beziehungen bis hin zur

Freizeitgestaltung. Dieses erste Unterkapitel beleuchtet, wie Jugendliche und junge Erwachsene digitale Medien in ihren Alltag integrieren und wie sich dabei Ungleichheiten in Zugang, Nutzung und Teilhabe zeigen.

6.2.1 Zugang zu digitalen Geräten und deren Nutzung im Alltag

In Luxemburg ist der physische Zugang zu digitalen Geräten sowie zum Internet nahezu flächendeckend gewährleistet, wie die quantitativen Daten in Kapitel 5.2 belegen. Junge Menschen verfügen über eine breite Ausstattung mit digitalen Endgeräten – insbesondere mit Smartphones, aber auch mit Laptops, Tablets und weiteren Geräten, die entweder ihnen selbst gehören oder im Haushalt gemeinsam genutzt werden. Damit ist eine wesentliche infrastrukturelle Voraussetzung für die Teilhabe an jugendrelevanten Gesellschaftsprozessen – soziale, politische, kulturelle Teilhabe sowie Bildungs- und Mobilitätszugänge – grundsätzlich gewährleistet. Die *First-Level Digital Divide*, also die Ungleichheit im Zugang zu digitalen Technologien (van Dijk, 2005), erscheint auf den ersten Blick als weitgehend überwunden.

Gleichzeitig zeigen sich jedoch Differenzierungen innerhalb dieses scheinbar einheitlichen Zugangs: Neuere Generationen von Geräten wie Smartphones oder Tablets, spezialisierte Technologien, die weitergehende Nutzungsweisen und Kompetenzen fördern (z. B. 3-D-Drucker, Gaming-Setups oder Kreativ-Apps mit Zusatzhardware), sowie Nutzungsabonnements sind mit teilweise erheblichen Kosten verbunden. Auch wenn digitale Technik weitgehend verfügbar ist, bestehen somit Unterschiede in den Nutzungsvoraussetzungen, bedingt durch sozioökonomische und soziokulturelle Ungleichheiten. Exemplarisch verdeutlicht dies die Gegenüberstellung von Theo (12 Jahre) und Liam (18 Jahre).

Soziale Ungleichheiten im Zugang zur digitalen Welt am Beispiel von Theo (12 Jahre) und Liam (18 Jahre)

Theo ist 12 Jahre und besucht die 7. Klasse (erstes Jahr der Sekundarschule). Er kommt aus einer einkommensstarken Akademikerfamilie mit hohem Bildungsniveau. Seine Eltern finanzieren Freizeitaktivitäten wie Golf und Tennis; auch zahlungspflichtige Abonnements wie *Netflix*. Zu besonderen Anlässen, wie zum Beispiel an Weihnachten oder zum Geburtstag, bekommt der Junge hochwertige und aktuelle Technologien geschenkt, wie das neueste iPhone sowie einen 3-D-Drucker. Diesen hat er sich gewünscht, nachdem er im *MakerSpace*, einem Treffpunkt für Technik- und Handwerksbegeisterte in Luxemburg-Stadt, erste eigene 3-D-Drucke realisiert hat, zum Beispiel einen Kabelhalter für seine Schwester. Seine Eltern, vor allem der technikaffine Vater, fördern die kreativen und technischen Fertigkeiten ihres Sohnes aktiv.

Im Gegensatz dazu hat Liam (18 Jahre) deutlich eingeschränkte Möglichkeiten. Er ist in einem Kinderheim aufgewachsen und kann aufgrund seiner schwierigen finanziellen Situation nicht auf wichtige digitale Tools wie eine Webcam oder kostenpflichtige Abonnements für Musik- und Medienplattformen zurückgreifen; dies schränkt seine Teilnahme an digitalen Räumen und im Speziellen das Verfolgen seines Ziels, E-Sport-Rennfahrer zu werden, stark ein. Im Kinderheim wurde sein Smartphone kontrolliert, was er als Eingriff in seine Privatsphäre beschreibt. Die begrenzten räumlichen und materiellen Ressourcen, wie sein kleines Zimmer, verstärken zusätzlich die Hindernisse, die ihm im Vergleich zu Theo im Weg stehen.

Während benachteiligende Ausgangsbedingungen negativen Einfluss auf Zugangs- und Teilhabemöglichkeiten haben, führen sie jedoch nicht automatisch dazu, dass die Potenziale des digitalen Raums nicht trotzdem genutzt werden. Liam zum Beispiel hat durch Eigeninitiative ein Gaming-Set aufgebaut und über seine E-Sport-Aktivitäten alternative berufliche Perspektiven erschlossen. Ein weiteres Beispiel ist Beatriz. Die 20-Jährige ist bei ihrer alleinerziehenden Mutter aufgewachsen, die als Reinigungskraft *„wirklich alles [macht], um ein bisschen Geld zu sparen“*. Internet und Zugang zu digitalen Medien standen in ihrer Kindheit nur eingeschränkt zur Verfügung, denn die begrenzten finanziellen Mittel ihrer Mutter wurden kaum in digitale Technologien investiert. Sie berichtet im Interview, dass sie – im Gegensatz zu anderen Kindern – deswegen keine fremdsprachigen Sendungen anschauen konnte und folglich keine zusätzlichen Sprachkenntnisse, insbesondere im Englischen, erwerben konnte. Diesen subjektiv empfundenen Rückstand versucht sie durch die Nutzung digitaler Lernmöglichkeiten auszugleichen. So erzählt sie in ihrem digitalen Tagebuch: *„Ich benutze Duolingo jeden Tag. Ich versuche, mehr als ein- oder zweimal dort drauf zu sein [...] das ist eine Sprachlern-App und momentan lerne ich halt Englisch, weil mein Englisch halt noch nicht so gut ist und so, mir fehlt einfach mehr Vokabular“* (Beatriz, 20 Jahre). Beatriz' Beispiel zeigt, wie junge Menschen trotz begrenzter Ressourcen digitale Wege finden können, um wahrgenommene Lücken auszugleichen und neue Lernräume sowie Teilhabemöglichkeiten zu erschließen. Gerade das Smartphone leistet hier einen wichtigen Beitrag. Der hohe Stellenwert des Smartphones im Lebensalltag junger Menschen bestätigt sich in anderen Studien zur Mediennutzung Jugendlicher in Luxemburg (BEE SECURE, 2025) sowie auch im internationalen Vergleich – etwa in der JIM-Studie 2024 (Feierabend et al., 2024, S. 13). Die

qualitativen Jugendbefragungen, die im Rahmen der *Étude qualitative sur la jeunesse* durchgeführt wurden, verdeutlichen diesen hohen Stellenwert: In den Interviews lag das Smartphone oft sichtbar auf dem Tisch, wurde spontan zur Veranschaulichung von Apps genutzt oder diente als Ausgangspunkt für persönliche Erinnerungen. Besonders präsent ist der Moment des ersten Erwerbs, häufig verbunden mit dem Übergang zur Sekundarschule und dem Wunsch nach mehr Eigenständigkeit: *„Wéi ech an de Lycée koom, dat heescht op Septième, also bis an d'sechst Schouljoer hat ech nach en Nokia, bis ech da riwwer an de Lycée gaange sinn, krut ech dann e Smartphone“* (Julien, 21 Jahre). Der Wechsel zur weiterführenden Schule kennzeichnet sich in vielen Fällen durch längere Anfahrtswege und eine verstärkte Abwesenheit vom Elternhaus. Das Smartphone wird für diese jungen Menschen zum wichtigen Kommunikationsmittel, vor allem mit den Eltern, und zugleich zum Symbol von Autonomie und Loslösung (siehe Kapitel 9). Einige erinnern sich an den Moment und die Umstände, in denen sie ihr erstes Gerät erhielten. Für Liam besitzt das Smartphone rückblickend einen hohen immateriellen Wert: *„Das war ein Geschenk von meiner Oma und das war für mich unbezahlbar. Das hat einfach für mich einen sentimental Wert, da konnte kein Mensch der Welt irgendwie was dafür bezahlen“* (Liam, 18 Jahre). Im Vergleich zum Smartphone werden andere technische Geräte seltener genutzt. 64 % der Jugendlichen besitzen einen Laptop, 53 % ein Tablet, 37 % eine Spielkonsole, 27 % einen Desktop-PC, 32 % eine Smartwatch und 16 % einen E-Reader. Darüber hinaus werden diese Geräte häufiger mit anderen Personen im Haushalt geteilt (siehe Unterkapitel 5.2). Die qualitativen Jugendbefragungen zeigen darüber hinaus, dass diese Geräte für unterschiedliche Zwecke genutzt werden: Computer werden vor allem im Kontext von schulischen und beruflichen Aufgaben sowie dem Gaming

¹ „Als ich ins Lycée kam, also in die Septième, hatte ich bis zur Sixième noch ein Nokia. Erst als ich dann ins Lycée gewechselt bin, habe ich ein Smartphone bekommen.“

und dem Ansehen von Serien erwähnt. Tablets kommen häufig für schulische Zwecke zum Einsatz und sind auch bei kreativen Freizeitaktivitäten gefragt, etwa beim Ansehen und Bearbeiten von Videos oder beim Zeichnen. Das Smartphone hingegen wird multifunktional genutzt und ist für viele Jugendliche und junge Erwachsene ein ständiger Begleiter: Es übernimmt Funktionen wie Fotografie, Musikhören und Kommunikation, für die keine eigenständigen Geräte (z. B. Fotokamera, Walkman, Telefon) mehr notwendig sind.

Der besondere Stellenwert des Smartphones liegt insbesondere in seiner Kommunikationsfunktion mit Gleichaltrigen. Dieses Ergebnis wird durch die in Kapitel 5.1 dargestellten quantitativen Befunde gestützt. Die hohe Relevanz dieses Nutzungsmusters wird zudem im Jugendbericht 2020 hervorgehoben: „Viele Jugendliche heben in den Interviews diesen sozialen Aspekt der Handynutzung hervor. Sie bewerten es positiv, dass die Kommunikation durch Smartphones mit Internetzugang erheblich erleichtert wurde und nun über große Distanzen problemlos möglich ist“ (Heinen et al., 2021, S. 109).

Das Nutzungsmuster der Kommunikation im sozialen Umfeld umfasst Text- und Sprachnachrichten über Dienste wie *WhatsApp*, *Signal* und *Telegram* sowie die Nutzung von sozialen Netzwerken wie *Instagram*, *TikTok* und *Facebook*. Weitere häufig genannte Kommunikationsmittel sind Video- und Sprachanrufe, die beispielsweise über *FaceTime* oder *WhatsApp* erfolgen. Zudem spielen spezielle Dating- und Kennenlern-Apps eine Rolle. Besonders hervorzuheben ist auch die zunehmende Bedeutung der Verbindung von Spielen und Chatten über Plattformen wie *Discord*.

Neben der Kommunikation und sozialen Vernetzung wurden Unterhaltung (z. B. *Netflix*, *Disney+*, *Amazon Prime Video*), Informationssuche und Lernen (z. B. E-Learning-Plattformen, *YouTube*, KI), kreative Medienproduktion (z. B. *Content Creation*, Fotografie, Musikproduktion) sowie digitale Selbstorganisation (z. B. Kalender, Notiz-Apps, *Mobilität.lu*) als wichtige Funktionen des Smartphones hervorgehoben.

Die Analyse der Smartphone-Nutzung bei jungen Menschen zeigt eine äußerst vielfältige App-Landschaft: Neben den dominierenden Mainstream-Apps wie *Snapchat*, *WhatsApp* und *Instagram*, die zu den beliebtesten sozialen Medien bei in Luxemburg lebenden Jugendlichen zwischen 8 und 18 Jahren zählen (BEE SECURE, 2025, S. 12), nutzen junge Menschen auch zahlreiche Nischen-Apps, die spezifische Interessen und Aktivitäten bedienen. Beispiele hierfür sind *Vinted* für das Kaufen und Verkaufen von Secondhand-Kleidung, *Slopes* für die Planung von Ski- und Snowboard-Pisten und *TeamUp* zur Organisation von Sportaktivitäten. Diese Liste ließe sich noch erheblich weiterführen.

Exemplarisch zeigen die genannten Apps, dass junge Menschen die vielfältigen und spezifischen Möglichkeiten der digitalen Welt aktiv nutzen. Dies verdeutlicht, wie sehr digitale Praktiken inzwischen die Bereiche des Konsums, des selbstgesteuerten Lernens und der Selbstorganisation durchdringen und somit zu einem festen Bestandteil des Alltags Jugendlicher und junger Erwachsener geworden sind.

In den Gesprächen zu den genutzten Apps wird zudem deutlich, dass sich die digitalen Interessen und Vorlieben von jungen Menschen stetig verändern. Neue Trends führen dazu, dass bestimmte Apps heruntergeladen und ausprobiert werden, wobei viele nach einer bestimmten Zeit wieder an Relevanz verlieren. Die Nutzung einer App hängt stark mit dem sozialen Kontext zusammen: Wechseln Freunde und Bekannte auf eine andere Plattform, verliert die bisher genutzte App oft an Attraktivität. Das zeigt sich am Beispiel von Aarav (28 Jahre), der diese Entwicklung folgendermaßen beschreibt: „*Before WhatsApp became a big thing it used to be Facebook. [...] This was after the pandemic, we started Zoom and Teams, but before that it was mostly WhatsApp*“² (Aarav, 28 Jahre). Diese Aussage verdeutlicht, wie sich die bevorzugten Kommunikationsplattformen im Laufe der Zeit – in vielen Fällen bedingt durch die COVID-Pandemie – verändern und an neue Gegebenheiten angepasst werden. Ein weiteres Beispiel ist die App *BeReal*, eine Social-Media-Plattform, die Nutzende täglich zu einem zufälligen Zeitpunkt auffordert, ein authentisches Foto ohne Filter oder Bearbeitung zu posten. Sophie (14 Jahre) berichtet, dass diese App vor etwa einem Jahr weit verbreitet war, ihre Popularität in ihrem Freundeskreis mittlerweile jedoch abnimmt: „*Ech weess dass et, ech menge virun esou engem Joer war et ganz am Trend. Also do hu ganz vill Leit dat gemaach. Mee méttlerweil maachen dat net méi grad esou vill Leit, also e puer maachen dat nach*“³ (Sophie, 14 Jahre). Während die App-Nutzung stark vom sozialen Kontext beeinflusst wird – davon, was gerade im Trend liegt und in den Freundeskreisen angesagt ist – lassen sich auch altersspezifische Unterschiede ausmachen. Diese zeigen sich besonders bei der Nutzung von digitalen Anwendungen, die für die Alltagsorganisation und digitale Verwaltung in Luxemburg relevant sind. So gewinnen Anwendungen wie *MyGuichet*, *Payconiq* und Online-Banking-Dienste zunehmend an Bedeutung für junge Erwachsene im Alter zwischen 18 und 29 Jahren. Spiele wie *Fortnite* und *Brawl Stars* hingegen wurden vor allem von jüngeren Jugendlichen im Altersbereich zwischen 12 und 15 Jahren genannt; sie scheinen in den höheren Altersgruppen wenig oder keine Bedeutung zu haben.

² „Bevor WhatsApp richtig populär wurde, war es hauptsächlich Facebook. [...] Das war nach der Pandemie, da haben wir Zoom und Teams genutzt, aber davor war es hauptsächlich WhatsApp.“

³ „Ich weiß, dass es, ich glaube vor etwa einem Jahr, sehr im Trend war. Also da haben das ganz viele Leute gemacht. Mittlerweile machen das nicht mehr ganz so viele, aber einige tun es noch.“

6.2.2 Die digitale Mediennutzung im Tages- und Wochenverlauf

Der weitreichende Zugang und die vielfältigen Nutzungsmuster verdeutlichen, dass digitale Medien mehr sind als externe Ergänzungen zum „analogen Leben“: Sie sind tief in alltäglichen Routinen verankert, wodurch ein kontinuierlicher, oft unbewusster Wechsel zwischen digitalen und analogen Welten entsteht. Das zeigt ein Blick auf die Morgen- und Abendroutinen junger Menschen. Ein zentrales Muster aus den Interviews ist, dass der erste Blick am Morgen oft aufs Handy geht – das Aufwachen mit sozialen Medien. Ein Beispiel dafür ist Max, 18 Jahre: *„Also, ich stehe auf [...] dann gucke ich nur für ein paar Minuten ein bisschen so Twitter oder TikTok, einfach so schnell, um mich ein bisschen so aufzuwecken“* (Max, 18 Jahre). Hier zeigt sich der Übergang in den Tag: sich informieren, was über Nacht geschehen ist, aber auch, was sich im Freundeskreis getan hat, ob es neue Nachrichten gibt – und nichts Wichtiges verpasst wurde. Ein anderes Beispiel ist Tom (15 Jahre). Er beginnt seinen Tag damit, direkt nach dem Aufwachen einen Rund-Snap an seine Freunde zu schicken, damit seine „Flammen“ auf Snapchat weiter bestehen – eine Funktion, bei der durch den täglichen Austausch von Bildern oder Videos mit bestimmten Personen eine fortlaufende Serie („Streaks“) entsteht. Wird dies innerhalb von 24 Stunden nicht getan, können Flammen ablaufen. Wer das nicht möchte, muss also täglich aktiv werden. Exemplarisch wird hier deutlich, wie die digitale Pflege sozialer Kontakte zu einer alltäglichen Pflicht werden kann, die bei einigen in die erste Handlung des Tages eingebettet ist. Auch die 23-jährige Isabelle integriert digitale Medien fest in ihren Morgenablauf, indem sie während des Frühstücks eine Serie auf YouTube schaut. Hier erfüllt digitale Mediennutzung nicht nur eine unterhaltende, sondern auch eine strukturierende Funktion im Alltag alleinlebender junger Erwachsener. Ähnlich kann sich auch die Abendroutine gestalten. So beschreibt Julien beispielsweise: *„Jo, also YouTube an Netflix, dat ass fir meng Owes-Routine, fir schlofen ze goen, do muss ech ëmmer eppes hunn, wou ech kucke kann“*⁴ (Julien, 21 Jahre).

Insgesamt zeigt sich die Tendenz, dass digitale Mediennutzung insbesondere in den Abendstunden ansteigt. Der 23-jährige Gabriel nutzt in seinem digitalen Tagebuch die Metapher der „Explosion“, um die von ihm wahrgenommene Zunahme der digitalen Aktivität in den Abendstunden zu beschreiben: *„Am Abend zu Hause explodiert der Handykonsum (Netflix, Musik, telefonieren, spielen)“* (Gabriel, 23 Jahre). Dieser Anstieg der Nutzung kann als Versuch verstanden werden, sich von den Anforderungen des Alltags zu distanzieren und den Tag abzuschließen. Besonders nach einem anstrengenden Tag dient die digitale Welt für einige als Rückzugsort: *„Nach der Arbeit und den Verpflichtungen des Alltags tauche ich in die virtuelle Welt ein“* (Liam, 18 Jahre). Für andere bietet sie die Möglichkeit, gemeinsame Zeit mit Freunden zu verbringen. So beschreibt Mariana das gemeinsame Gaming als soziales Ritual, das analoge Aktivitäten ersetzt: *„I think playing games online is the equivalent [...] of going to a dinner, or having coffee, with real life, and physical friends“*⁵ (Mariana, 27 Jahre).

Neben den Morgen- und Abendroutinen prägt der ständige Wechsel zwischen digitalen und analogen Welten auch die Zwischenzeiten des Tages – sei es auf dem Weg zur Schule oder Arbeit, während Pausen, im Wartezimmer oder bei Freizeitaktivitäten. Das zeigt sich am Beispiel von Elias. Der 13-jährige Schüler verbringt neben seinen Busfahrten auch die kleinen und großen Unterrichtspausen mit dem Spiel *Brawl Stars*. Kurze Zeitfenster werden häufig gezielt mit digitalen Inhalten gefüllt, was die Bedeutung einer eher „beiläufigen digitalen Mediennutzung“ (Boczkowski et al., 2018) unterstreicht.

Auch während des Wochenverlaufs variiert die digitale Mediennutzung. Am Wochenende nimmt sie bei jungen Menschen in Luxemburg deutlich zu, vor allem bei den sozialen Medien (Borsenberger & Lorentz, 2024, S. 28). Internationale Studien belegen diese Tendenz (Europäische Kommission, 2021, S. 20). Auch in der *Étude qualitative sur la jeunesse* zeigt sich: Die Unterscheidung zwischen einer digitalen Zeit „unter der Woche“ und „am Wochenende“ wird von den Befragten als bedeutsam hervorgehoben. In den Interviews nehmen junge Menschen selbst diese Differenzierung vor und fertigen in ihren digitalen Tagebüchern separate Einträge an – einen für einen typischen Wochentag und einen für das Wochenende. Die Auswertung bestätigt, dass Wochenenden und Ferienzeiten häufig mit einer intensiveren Nutzung digitaler Medien einhergehen. So beschreibt Lucas, 21 Jahre, in seinem digitalen Tagebuch, wie er an einem Wochenende *„etwas undisziplinierter [war und] ziemlich viel Netflix geschaut“* hat. Er erklärt, dass er eine Serie gefunden hatte, die ihn so fesselte, dass er sie im typischen *Binge-Watching*-Stil am Stück weiterschauen musste – ein Phänomen, bei dem mehrere Episoden einer Serie in einem einzigen, langen Zeitraum konsumiert werden, was zu einer intensiven, durchgehenden Mediennutzung führt. Während er sich im Alltag klare Grenzen für seine Online-Zeiten setzt, reflektiert er in seinem Tagebuch, dass das Wochenende für ihn auch eine Gelegenheit sei, sich bewusst von diesen Routinen zu lösen und sich ohne schlechtes Gewissen dem Medienkonsum hinzugeben. Am Beispiel des *Binge-Watching* zeigt sich exemplarisch, wie traditionelle Zeitstrukturen herausgefordert werden, die in der Vergangenheit durch wöchentliche Sendetermine und das gemeinsame Diskutieren von Folgen geprägt waren. Serien aus der Mediathek am Stück anschauen zu können, eröffnet neue Möglichkeiten, bringt jedoch auch neue Erwartungen mit sich, wenn es darum geht, in sozialen Gruppen, zum Beispiel unter Freunden, über bestimmte Inhalte mitdiskutieren zu können.

Es gibt jedoch auch junge Menschen, die Wochenenden und Ferienzeiten nutzen, um bewusst ihre Bildschirmzeit zu reduzieren und analogen Aktivitäten den Vorzug zu geben. So beschreibt der 21-jährige Julien das Wochenende als eine privilegierte Zeit für Familienaktivitäten. Er nutzt diese Zeit, um sein Smartphone beiseitezulegen und sich ganz auf seine Familie zu konzentrieren: *„Dat heescht mäi Weekend ass éischter méi Familjesaach kann*

⁴ „Ja, also YouTube und Netflix, das gehört zu meiner Abendroutine. Zum Einschlafen brauche ich immer etwas, das ich schauen kann.“

⁵ „Ich denke, Online-Spiele zu spielen ist das Äquivalent [...] dazu, mit echten, physischen Freunden essen zu gehen oder einen Kaffee zu trinken.“

en sou soen a während der Woch dann éischter méi jo, fir mech⁶ (Julien, 21 Jahre). Auch Carmen, 24 Jahre, verbringt das Wochenende bevorzugt mit Freunden in der Natur, um gemeinsam spazieren zu gehen und Abstand von digitalen Geräten zu gewinnen.

6.2.3 Einordnung der Ergebnisse

Während das Smartphone das wichtigste Alltagsgerät ist, zeigt die Vielfalt an digitalen Geräten (z. B. Tablets, Laptops, Smartwatches), Anwendungsbereichen (z. B. Kommunikation, Wissenserwerb) und Nutzungszeiten (z. B. Morgenroutinen, Pausenfüller), dass digitale Mediennutzung kontextabhängig ist: Wie und für welche Zwecke junge Menschen digitale Medien nutzen, hängt stark von ihrer Lebenssituation, ihrem Alter, ihrer Bildung und sozialen Zugehörigkeit ab. Selbst dieselbe Plattform (z. B. *WhatsApp*) kann sehr unterschiedlich verwendet werden, und während *Facebook*, *Snapchat*, *BeReal* oder *MyGuichet* für einige junge Menschen wichtige digitale Plattformen darstellen, z. B. um mit Freunden zu kommunizieren, Trends zu folgen oder administrative Prozesse digital zu erledigen, können dieselben Plattformen für andere, je nach sozialem Umfeld und Alter, eine geringere oder gar keine Rolle spielen. Die Vielfalt und Offenheit der Nutzungsmöglichkeiten haben zur Folge, dass individuelle Gestaltungsspielräume zunehmen. Ein Beispiel hierfür ist Beatriz, die über kostenfreie Lern-Apps Sprachkenntnisse erwerben konnte, insbesondere im Englischen, die es ihr ermöglichten, zu ihren Mitschülern aufzuschließen und ihren Rückstand in Fremdsprachen auszugleichen. Gleichzeitig reichen soziale Ungleichheiten in den digitalen Raum hinein, weil nicht alle Jugendlichen auf dieselben finanziellen, technischen und kulturellen Ressourcen zurückgreifen können.

Diese Beispiele ermöglichen eine differenziertere Betrachtung der Verteilung von Bildschirmzeit: Wochenenden und Ferienzeiten scheinen in erster Linie als Ausgleich zur regulären Woche genutzt zu werden.

Vor diesem Hintergrund wird deutlich, dass der Zugangsbegriff ausdifferenziert und ausgeweitet werden muss, um soziale Ungleichheiten im digitalen Zeitalter erfassen zu können. *Ausdifferenziert*, weil sich zunächst zeigt, dass die allermeisten jungen Menschen zwar über eine digitale Grundausstattung und Internetzugang verfügen. Unterschiedliche Gerätetypen (z. B. 3-D-Drucker) sowie die immer neuesten Generationen (z. B. das neueste iPhone) eröffnen jedoch spezifische Nutzungsmöglichkeiten, die nicht allen Jugendlichen gleichermaßen zugänglich sind (vgl. van Deursen & van Dijk, 2019). Darüber hinaus schaffen sie distinktive Vorteile gegenüber Gleichaltrigen, die über eine solche Ausstattung nicht verfügen. In diesem Sinne sind sie Träger symbolischer Macht, indem sie soziale Unterschiede markieren und reproduzieren, vergleichbar mit Markenkleidung oder Sprachstil (Bourdieu, 1983). Der Zugangsbegriff muss darüber hinaus *ausgeweitet* werden, um neben dem materiellen Zugang auch motivationale Aspekte sowie digitale Kompetenzen zu umfassen (van Dijk, 2020, S. 14). Erst in diesem Zusammenspiel wird deutlich, dass einige Jugendliche trotz ungleicher Ausgangsbedingungen durch intrinsische und zielgerichtete Motivation (z. B. Berufsziel erreichen, Sprachdefizite ausgleichen) es schaffen, im Kontext einer *Third-Level Digital Divide* (van Dijk, 2020) positive Erträge im digitalen Raum zu erzielen.

6.3 Zeiterleben und Zeithandeln: junge Menschen im Netz der Zeit

In Luxemburg wird das Thema Bildschirmzeit von Politik, Fachpraxis und Eltern intensiv diskutiert. Die jährlichen Umfragen von BEE SECURE im Rahmen des „Radar“ zeigen, dass Bildschirmzeit ein zentrales Thema für Eltern sowie Bildungs- und Lehrpersonal darstellt. Besonders in der Altersgruppe der 12- bis 16-Jährigen wird die hohe Bildschirmzeit als das größte mit digitalen Medien verbundene Risiko eingestuft (BEE SECURE, 2025, S. 21).

Ein zentrales Instrument, um diesem Risiko zu begegnen, ist der Aktionsplan *sécher.digital* des luxemburgischen Ministeriums für Bildung, Kinder und Jugendliche (MENJE). Er legt einen besonderen Fokus auf die Förderung einer gesunden *Screen-Life-Balance* für Kinder und Jugendliche und empfiehlt einen regulierten Umgang mit sozialen Medien. Als Begründung werden potenzielle Risiken wie negative Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl, Suchtrisiken, Stress, emotionale Überlastung sowie Schlaf- und

Konzentrationsstörungen angeführt (MENJE, 2024, S. 3). Analoge Aktivitäten sollen forciert werden (MENJE, 2025a).

Dass „Zeit“ weit mehr als eine individuelle Herausforderung ist, sondern als gesellschaftliches Querschnittsthema betrachtet werden muss, verdeutlicht die September-Ausgabe 2024 der luxemburgischen Zeitschrift *Forum*⁷. Sie widmet sich dem Phänomen Zeit aus verschiedenen Perspektiven, indem sie u. a. die Auswirkungen von künstlicher Intelligenz auf das menschliche Zeitempfinden in den Blick nimmt. Das Ergebnis: Der effiziente Einsatz von KI kann zwar Zeit sparen und sich somit positiv auf das Verhältnis zur Zeit auswirken, birgt aber zugleich Risiken für das Zeitverhältnis insgesamt, etwa durch komprimierte und verzerrte Darstellungen von historischen Ereignissen (Ewers, 2024). Ein weiterer Beitrag widmet sich der Bedeutung von Zeit und Langeweile bei der Nutzung von Smartphones.

⁶ „Das heißt, mein Wochenende ist eher Familiensache, könnte man so sagen, und unter der Woche ist es eher – ja – für mich.“

⁷ <https://www.forum.lu/issue/zeit/>.

Er weist auf ein verändertes Zeiterleben hin, indem (intensive) Smartphone-Nutzung zu Zeitverzerrung und Zeitverlust führen kann; und wirft die offene Frage auf, ob im Kontext der Allgegenwärtigkeit von Smartphones verlernt wurde, Langeweile auszuhalten (König, 2024).

Auch auf europäischer Ebene ist der Themenkomplex Jugend und Bildschirmzeit von Relevanz, wie etwa im Rahmen der ersten Evaluationsstudie zur europäischen Strategie für ein besseres Internet für Kinder (BLK+) ersichtlich wird (Verdoodt et al., 2025, S. 6). Dort zeigt sich, dass junge Menschen ihre Zeit im digitalen Raum zunehmend selbst reflektieren, insbesondere im Hinblick auf das schwierige Ausbalancieren zwischen Online-Aktivitäten und anderen Verpflichtungen wie Hausaufgaben oder Zeit mit Familie und Freunden.

6.3.1 Wie junge Menschen ihre Zeit wahrnehmen

Digitales Zeiterleben beschreibt die Art und Weise, wie Personen Zeit individuell empfinden und bewerten (vgl. Schroots, 2007). Im empirischen Material zeigt sich, dass dieses Erleben auf vielfältige Weise zum Ausdruck kommt und eng mit digitalen Kommunikationspraktiken sowie Alltagsroutinen verwoben ist.

Ein zentrales Phänomen dieses Zeiterlebens ist die Erfahrung von Synchronität, also Gleichzeitigkeit. Durch die Niedrigschwelligkeit des Zugangs zu digitalen Geräten und die Allgegenwärtigkeit digitaler Medien wird es zunehmend leichter, analoge und digitale Aktivitäten parallel auszuüben. Diese Entwicklung führt zu einer „polysynchronen Zeitkultur“ (Neverla, 2002), die sich in verschiedenen Alltagssituationen junger Menschen beobachten lässt: So kommuniziert Beatriz mit ihrer besten Freundin über *FaceTime*, während sie gleichzeitig ihr Zimmer aufräumt; Lucas schaut Videos, während er Sport treibt; Isabelle schaut sich beim Frühstück Serien an. Digitale und analoge Tätigkeiten verschmelzen zunehmend, wodurch sich auch die Wahrnehmung von Zeit verändert – sie wird fragmentierter.

Ein weiterer Aspekt dieser digitalen Zeitkultur ist Asynchronität, also das zeitlich versetzte Handeln. Das bedeutet, dass nicht alle Nachrichten sofort beantwortet werden; sie können bewusst verzögert werden. So berichtet die 20-jährige Amélie, dass sie Nachrichten auf *Snapchat* zwar sieht, aber nicht immer sofort darauf antwortet: „*Heiansdo gesinn ech, d'Leit hu mir geschriwwen an ech äntwere net. Et ass express*“⁸ (Amélie, 20 Jahre). In diesen Fällen erfolgt digitale Kommunikation nicht unmittelbar und Jugendliche entscheiden selbst, wann und wie sie auf Nachrichten reagieren.

Doch je nach Nutzungskontext kann die ständige digitale Erreichbarkeit auch als Belastung wahrgenommen werden. In den Interviews berichten Jugendliche davon, dass sie ihr Smartphone als ständigen Begleiter erleben, der das Gefühl erzeugt, immer verfügbar sein zu müssen. Push-Nachrichten und Gruppenchats fordern kontinuierlich Aufmerksamkeit. Carmen (24 Jahre) beschreibt, wie sie sich durch die Vielzahl an

Wie blicken junge Menschen in Luxemburg auf dieses Thema? Neben den qualitativen Interviews liefern digitale Tagebücher wertvolle Einblicke in die Art und Weise, wie Zeit im digitalen Zeitalter subjektiv empfunden wird. Sie sind nicht nur für die gesellschaftliche Debatte von Bedeutung, sondern auch für die Gestaltung von medienpädagogischen Angeboten, die Jugendliche darin unterstützen können, ihre digitalen Aktivitäten selbstbestimmt und reflektiert zu steuern.

Dazu werden zwei Dimensionen in diesem Unterkapitel genauer in den Blick genommen: Zunächst geht es um die Frage, wie junge Menschen ihre eigene Zeit empfinden und bewerten. Danach richtet sich der Blick darauf, wie spezifische Anforderungen, die damit einhergehen, bewältigt werden. Abschließend werden zentrale Ergebnisse in ihren gesellschaftlichen Kontext eingeordnet und anhand ausgewählter Theorien diskutiert.

WhatsApp-Nachrichten überfordert fühlt – ein Beispiel dafür, wie digitale Kommunikation als Belastung empfunden werden kann: „*Well, the problem is for example on WhatsApp, I receive too many notifications from my groups and everything that sometimes I am overwhelmed, and I just look at my phone and don't answer them*“⁹ (Carmen, 24 Jahre).

Besonders herausfordernd scheinen Gruppenchats zu sein, etwa auf *Snapchat* oder *WhatsApp*. In den Interviews wurden sie beispielsweise im Kontext von Schulklassen, Universitätsgruppen, Familie oder Sportvereinen genannt. Hier entsteht nicht nur ein erhöhter Kommunikationsaufwand, sondern auch eine soziale Verpflichtung, „dranzubleiben“, auch wenn bestimmte Informationen, Diskussionen und Updates nicht für alle Teilnehmenden von gleicher Bedeutung sind. Isabelle (23 Jahre) schildert etwa, wie sie täglich Nachrichten in der Familiengruppe mitliest, obwohl sie sich durch ihren Auszug nicht mehr direkt angesprochen fühlt. Diese Form der digitalen Dauerpräsenz kann ein Gefühl sozialer Verpflichtung erzeugen, das in klassischen Kommunikationsformen kaum vorhanden war.

”

Zum Beispiel die Familiengruppe, da aber jeden Tag, kommt entweder: ‚Der Alarm ist an‘ [...] So Blödsinn, wir haben eine Alarmanlage und dann schreiben meine Eltern oder mein Bruder immer in die Familiengruppe: ‚Ja, der Alarm ist an‘, ja schön, ich wohne aber nicht mehr zu Hause, was geht mich das an? (Isabelle, 23 Jahre)

Anders als bei Face-to-Face-Interaktionen, auf die man sich bewusst einlassen oder denen man aus dem Weg gehen kann, kennt die digitale Kommunikation keine Pause: Jede Interaktion zieht neue Kommunikation nach sich und verstärkt bei einigen das Gefühl von Dringlichkeit und davon, möglicherweise wichtige

⁸ „Manchmal sehe ich, dass mir Leute geschrieben haben, und ich antworte nicht. Das ist mit Absicht.“

⁹ „Also, das Problem ist zum Beispiel bei *WhatsApp*: Ich bekomme so viele Benachrichtigungen von meinen Gruppen und allem, dass ich manchmal überfordert bin und einfach nur aufs Handy schaue, aber nicht antworte.“

Events oder Nachrichten zu verpassen. Dieses als *Fear of Missing Out* (FOMO) bekannte Phänomen ist eng mit der digitalen Nutzung und der ständigen Verfügbarkeit von sozialen Medien durch Smartphones verbunden (Przybylski et al., 2013). Tom (15 Jahre) schildert eindrücklich, wie er morgens 96 Snaps beantworten muss, was zu einem „Kommunikationskreislauf“ führt. Dieses ständige Reagieren auf digitale Reize prägt nicht nur die Alltagsstruktur, sondern auch das emotionale Erleben von Zeit: Sie wird nicht als offen, sondern als bereits verplant empfunden:

”*Ech sti Moies op, do hat ech 96 Snaps ze beäntweren. [...] All déi mol Moies opgemaach, an alt erëm de Round-Snap geschéckt, plus nach déi, un déi 96 Leit e Snap geschéckt. An da kriss du der jo och erëm zeréck. Dann hues du der erëm 96, an dann [...]. Et ass esou e Roulement.*¹⁰ (Tom, 15 Jahre)

Zugleich berichten junge Menschen von einem ausgeprägten Gefühl des Zeitverlusts. Plattformen wie *Instagram*, *TikTok* und *Snapchat* bieten durch ihre endlosen Feeds und kurzen Videos eine Struktur, die es leicht macht, stundenlang zu scrollen, ohne ein klares Ende zu erreichen. Die kontinuierliche Flut neuer Inhalte, die durch Algorithmen auf individuelle Interessen zugeschnitten sind, verstärkt dieses Phänomen. Ein zentrales Element dieses als *Infinite Scroll* bekannten Phänomens sind Reels – kurze, oft mit Musik, Effekten und Filtern unterlegte Videos. Diese Form des Medienkonsums kann einen starken

Sog entwickeln, was sich in den Aussagen einiger Jugendlicher widerspiegelt: Für Alexander ist „TikTok [,] *Echt der härteste Shit*“ und Lucas berichtet, dass er viel Zeit auf *Instagram* verbringt, „mit diesen kleinen Minivideos, die mich total auch abficken“. Algorithmen der Plattformen sind darauf ausgelegt, Nutzende möglichst lange zu fesseln (van Dijck et al., 2018), was einen Perspektivwechsel ermöglicht und relevant macht: Die Verantwortung für diesen Sog liegt dabei nicht allein bei den Jugendlichen, sondern auch bei der Architektur der Plattformen selbst. Trotz dieser kritischen Einschätzung fällt es vielen Jugendlichen und jungen Erwachsenen schwer, sich von sozialen Medien zu lösen und sich der starken Anziehungskraft der digitalen Inhalte zu entziehen. Sie berichten von dem Wunsch, ihre Zeit besser im Blick zu behalten, fühlen sich aber gleichzeitig vom Sog der Plattformen überwältigt. Einige berichten von einem Zwiespalt zwischen „sinnloser“ und „produktiver“ Nutzung. Zeit wird als limitierte Ressource betrachtet, die möglichst gewinnbringend genutzt werden sollte, sei es für Arbeit, Bildung oder persönliche Projekte. In diesem Zusammenhang erscheint die Vorstellung einer „Zeitknappheitsgesellschaft“ (Schöneck, 2009) besonders treffend: Während ständig neue Möglichkeiten zur Verfügung stehen und das eigentlich Realisierbare übertreffen, wächst auch der Druck, diese sinnvoll zu nutzen. Das hat zur Konsequenz, dass einige Jugendliche ihre Zeit neu bewerten: Zeit wird tendenziell als knapp und wertvoll empfunden. Auf die Frage, wie ein Leben ohne oder mit weniger digitalen Aktivitäten aussehen könnte, antwortet Isabelle: „*Zeitlich, ich denke, die Tage würden sich schon mal länger anfühlen. Die Tage würden nicht so schnell vorbeigehen*“ (Isabelle, 23 Jahre).

6.3.2 Formen der Selbstregulation

Zeithandeln bezeichnet die „Bewältigung spezifischer Anforderungen, die sich aus der Verwendung von (Alltags-)Zeit ergeben“ (Plattner, 1990, S. 52), im Kontext digitaler Medien. Ein Blick auf die Kurzfragebögen, die die jungen Menschen im Rahmen der Forschungsstudie ausgefüllt haben, offenbart ein interessantes und vielleicht unerwartetes Bild: „Regeln“ sind nicht nur ein Thema bei den Jüngeren, die noch bei ihren Eltern wohnen und deren digitale Aushandlungsprozesse oft ein fester Bestandteil des Familienalltags sind (siehe Kapitel 9). Auch einige junge Erwachsene, die bereits volljährig sind und aus ihrem Elternhaus ausgezogen sind, geben an, dass es bei ihnen Regeln im Umgang mit digitalen Medien gibt. Dieses Ergebnis zeigt, dass Regeln nicht ausschließlich von außenstehenden Personen wie Eltern oder Lehrkräften vorgegeben werden, sondern dass auch junge Menschen selbst Regeln im Sinne von Formen der

Selbstregulation entwickeln, vor allem – wie sich im Folgenden zeigen wird – um Kontrolle über die eigene Zeit (zurück) zu gewinnen.¹¹

Eine erste Strategie besteht in einem bewussteren Umgang mit Bildschirmzeit. Dazu zählt etwa die Nutzung von Apps wie *Digital Wellbeing* oder integrierten Funktionen zur Bildschirmzeitmessung, die es ermöglichen, die eigene Medienutzung zu tracken und zu dokumentieren. Nutzende können sich damit konkrete Ziele setzen – etwa, wie viel Zeit sie täglich oder wöchentlich am Bildschirm verbringen möchten – und regelmäßige Pausen einplanen. Ergänzend werden Konzentrations-Apps genutzt, die dabei helfen, den Fokus zu halten und digitale Ablenkungen zu reduzieren.

¹⁰ „Ich stehe morgens auf und hatte 96 Snaps zu beantworten. [...] Ich habe sie morgens alle geöffnet und direkt wieder den Rund-Snap verschickt, plus zusätzlich noch Snaps an die 96 Leute geschickt. Und dann bekommst du ja auch wieder welche zurück. Dann hast du wieder 96 [...] es ist wie ein Kreislauf.“

¹¹ Die selbst entwickelten Bewältigungsformen bilden eine bestimmte Perspektive von Jugendlichen und jungen Erwachsenen ab, die im Rahmen der Interviews befragt werden konnten und die für sich auch Probleme sehen und dafür Umgangsformen entwickeln. Diese Sichtweise bringt zwei Einschränkungen mit sich: Erstens gibt es auch diejenigen Jugendlichen, die nicht willens sind, mit Erwachsenen zu kommunizieren und von ihrem digitalen Alltag zu berichten – sie sind dementsprechend nicht Teil der Stichprobe. Zweitens gibt es Jugendliche, die Probleme in ihrer digitalen Mediennutzung aufweisen und teilweise professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Zwei Jugendliche sind über das *Zenter fir exzessiiv Verhalen a Verhalenssucht* (ZEV) auf die *Étude qualitative sur la jeunesse* aufmerksam geworden. Sie nehmen psychologische Betreuung in Anspruch, in erster Linie aufgrund hoher Bildschirmzeiten, die von ihren Eltern als exzessiv beschrieben werden.

Zweitens spielt die Hierarchisierung der digitalen Kommunikation eine wichtige Rolle: Dringende Nachrichten werden sofort beantwortet, während weniger wichtige Inhalte zurückgestellt werden. Die 20-jährige Beatriz beschreibt dies wie folgt: „Es gibt so eine kleine Regel bei mir, normal chatten, das ist kein Notfall [...] das ist ja diese alltägliche [...] es ist nicht so dringend und tatsächlich Snapchat ist gar nicht wichtig, Snapchat ist so zum Spaß“ (Beatriz, 20 Jahre).

Eine dritte Umgangsform betrifft die Deaktivierung von Push-Benachrichtigungen, um Ablenkungen zu reduzieren und sich besser auf priorisierte Aufgaben konzentrieren zu können. Die 24-jährige Carmen erklärt:

„I will check it every [...] Well, I don't even have the notifications like I deactivated the push app notifications, because I don't want to be like [...] To have these notifications popping up every time. [...] And also, I don't have notifications on Twitter, I only have notifications on Telegram and WhatsApp.“¹² (Carmen, 24 Jahre)

Eine vierte Form der Selbstregulation: die Entwicklung einer bewussten Abendroutine ohne digitale Medien. Wissenschaftliche Studien belegen, dass die Nutzung elektronischer Geräte vor dem Schlafengehen den Schlaf negativ beeinflussen kann (MacKenzie et al., 2022). Besonders die sogenannte „Revenge Bedtime Procrastination“, bei der Jugendliche ihren Schlaf bewusst aufschieben, um Zeit für sich selbst zu gewinnen, ist ein häufig beobachtetes Phänomen, welches es zwar bereits vor dem digitalen Zeitalter gab; es wird jedoch durch die vielen digitalen Möglichkeiten akzentuiert. Carmen (24 Jahre) hat zum Beispiel Routinen entwickelt, um den Übergang in den Schlaf zu fördern, indem sie digitale Medien in dieser Zeit minimiert: „So, I spend like five hours per day, I don't spend more because it is like if [...] before going to bed I am trying to not use my phone either, I read my book and I go to sleep and then the day starts again, so I don't really have time“¹³ (Carmen, 24 Jahre).

Fünftens wird durch alternative Aktivitäten ein bewusster Ausgleich zur intensiven Bildschirmzeit geschaffen. Aarav berichtet aus eigener Erfahrung, dass sportliche Betätigung automatisch zu einer Reduzierung der Zeit vor dem Bildschirm führt:

„The idea to minimise these things [wasting more time] is to either go more outside for a walk or a jog. Maybe I go enroll myself, I mean I used to play badminton, so I'm planning to enroll in a badminton centre [...] it automatically, let's say [...] cuts [...] my time-wasting in the internet.“¹⁴ (Aarav, 28 Jahre)

Wie viele andere Jugendliche erzählt er, dass die COVID-19-Pandemie seine Alltagsroutine jedoch stark verändert habe: Sportaktivitäten wie Badminton seien weggefallen, ebenso das Ausgehen mit Freunden. Das habe dazu geführt, dass er weniger aktiv war und mehr Zeit online verbrachte. Die Wiederaufnahme sportlicher Aktivitäten ist für ihn ein klar definiertes, jedoch noch nicht umgesetztes Ziel, vor allem, weil er bemerkt, dass er in alte Muster zurückfällt – da er wie in jüngeren Jahren über zwölf Stunden täglich am Computer verbringt und mit Freunden spielt.

Eine sechste Umgangsform besteht darin, soziale Medien bewusst zu meiden. Während die bisherigen Strategien darauf abzielten, das eigene Nutzungsverhalten zu regulieren, gibt es auch Jugendliche und junge Erwachsene, die sich vorübergehend oder dauerhaft von bestimmten Plattformen wie Instagram oder TikTok abmelden. Diese Form des *Social Media Detox* soll helfen, die Bildschirmzeit zu reduzieren und sich von negativen Einflüssen digitaler Inhalte zu distanzieren. Die 29-jährige Anastasia beschreibt ihre Entscheidung so: „I don't like social media. [...] For myself, I do think stuff like Facebook and Instagram are really dangerous. For me it was a conscious choice to delete Facebook at some point and to not have Instagram or TikTok or Snapchat“¹⁵ (Anastasia, 29 Jahre).

Insgesamt zeigt sich, dass das Aufstellen und die Einhaltung eigener Regeln im Umgang mit digitalen Medien ein hohes Maß an Reflexion und Selbstdisziplin erfordert. Dabei fällt auf, dass gerade die jüngeren Jugendlichen aus der Stichprobe die digitale Nutzung als erstrebenswert empfinden, während Fragen der Disziplin eher im familiären Umfeld thematisiert werden. Die Erkenntnis, das eigene Verhalten ändern zu wollen, und die Entwicklung einer intrinsischen Motivation, das auch durchzusetzen, setzt in der Stichprobe erst im späteren Jugendalter – mit etwa 18 bis 20 Jahren – ein. Auch bei älteren Jugendlichen und jungen Erwachsenen wird jedoch deutlich, wie herausfordernd dieser Prozess ist: Die Schwierigkeiten, eigene Regeln konsequent einzuhalten, sowie die bewusste Suche nach analogen Ausgleichsaktivitäten lassen den Eindruck zu, dass der Wunsch nach Veränderung schwer umzusetzen ist.

¹² „Ich schaue da ab und zu rein. [...] Naja, ich habe nicht mal Benachrichtigungen, ich habe die Push-Benachrichtigungen der Apps deaktiviert, weil ich nicht möchte, dass [...] diese Benachrichtigungen jedes Mal aufploppen. [...] Und außerdem habe ich keine Benachrichtigungen auf Twitter, nur auf Telegram und WhatsApp.“

¹³ „Also, ich verbringe ungefähr fünf Stunden pro Tag [am Handy], ich verbringe nicht mehr Zeit, weil es so ist, dass ich [...] bevor ich ins Bett gehe, versuche ich auch, mein Handy nicht zu benutzen. Ich lese dann ein Buch und gehe schlafen, und dann beginnt der Tag wieder von vorne, also habe ich eigentlich gar nicht wirklich Zeit.“

¹⁴ „Die Idee, um diese Dinge [Zeitverschwendung] zu minimieren, ist, mehr rauszugehen, zum Beispiel spazieren oder joggen. Vielleicht melde ich mich irgendwo an, ich habe früher Badminton gespielt, also plane ich, mich in einem Badminton-Zentrum anzumelden [...] das reduziert automatisch, sagen wir mal [...] meinen Zeitverlust im Internet.“

¹⁵ „Ich mag soziale Medien nicht. [...] Für mich sind Dinge wie Facebook und Instagram wirklich gefährlich. Es war eine bewusste Entscheidung, Facebook irgendwann zu löschen und kein Instagram, TikTok oder Snapchat zu haben.“

6.3.3 Einordnung der Ergebnisse

In 6.3 wurde einleitend dargestellt, dass das Thema Bildschirmzeit in Luxemburg intensiv diskutiert wird. Die empirischen Ergebnisse zeigen, dass einige junge Menschen durchaus ein Problembewusstsein entwickeln und sich selbst mit dieser Thematik aktiv, selbstbestimmt und kritisch auseinandersetzen. Dies deckt sich mit den Ergebnissen von BEE SECURE (2025, S. 17), wonach ein Großteil der Jugendlichen ihre Smartphone-Nutzung als „zu häufig“ einstufen – ein deutlicher Anstieg gegenüber dem Vorjahr. Ähnliche Ergebnisse liefert auch die BLK+-Studie, in der Jugendliche von Herausforderungen wie dem Verlust des Zeitgefühls berichten (Verdoodt et al., 2025). In der JIM-Studie geben zwei Drittel der Jugendlichen an, dass sie oft mehr Zeit am Handy verbringen, als ursprünglich geplant (Feierabend et al., 2024).

Eine wichtige Entwicklung in den letzten Jahren ist, dass digitale Medien – insbesondere mobile Geräte wie das Smartphone – allgegenwärtig geworden sind (Hepp et al., 2018, S. 21). Es ist möglich geworden, „always on“ (Chen, 2012), also immer online und jederzeit verfügbar zu sein. Soziale Prozesse können auf diese Weise als beschleunigt wahrgenommen werden (Rosa, 2013), zum einen, weil vieles schlichtweg schneller zu erledigen ist und mehr Prozesse parallel zueinander verlaufen; zum anderen, weil mit der Omnipräsenz digitaler Medien vielfach die Erwartungshaltung einhergeht, erreichbar zu sein und auf Nachrichten zeitnah reagieren zu können.

In den Interviews der Jugendstudie spiegelt sich diese Entwicklung deutlich wider. Junge Menschen weisen darauf hin, dass Kommunikation mit verschiedenen Personen oder Gruppen zunehmend parallel verläuft; gleichzeitig greifen verschiedene Lebenswelten kontinuierlich ineinander: Familie, Schule, Freunde und Freizeit – all diese Interaktionskontexte werden über das Smartphone gebündelt und sind quasi jederzeit abrufbar. Diese Fülle an Information und Kommunikation führt zu einer zeitlichen Dichte (Wajcman, 2015), die von jungen Menschen bewältigt werden muss. Hinzu kommt, dass Macht in der postmodernen Gesellschaft zentral auf „Verführung“ beruht, und nicht auf Zwang oder Gewalt (Bauman, 1995). Übertragen auf den digitalen Kontext ist diese Metapher der Verführung zutreffend, denn digitale Angebote operieren über die gezielte Aktivierung von Aufmerksamkeit, Neugierde und sozialem Anschlussbedürfnis und entfalten gerade dadurch ihre Wirksamkeit. Entsprechend zeigt sich auch in den Jugendinterviews, dass Zeit- und Kontrollverlust als substanzielle Belastung empfunden wird. Das Digitale wird als etwas Machtvolles beschrieben, das vielfältige Möglichkeiten

des Zeitvertreibs bietet, jedoch – oder vielleicht gerade deshalb – überwältigend wirken kann.

Eine wichtige Konsequenz hieraus ist, dass Zeit vielfach als kostbares Gut genannt wird und medienfreie Zeit als etwas Erstrebenswertes. Diejenigen, die Praktiken der Selbstregulation entwickeln, berichten jedoch von ihren Schwierigkeiten, diese auch umzusetzen und über einen längeren Zeitraum durchzuhalten. Diese Resultate deuten auf einen komplexen Balance-Akt hin, denn das Abschalten des Smartphones bedeutet in vielen Fällen auch den (temporären) Ausschluss aus sozialen Gruppen, das Verpassen von Themen, die im Freundeskreis diskutiert werden, sowie den Wegfall alltäglicher Gewohnheiten (Brown & Kuss, 2020).

Dabei offenbaren sich in den Interviews altersspezifische Unterschiede: Vor allem jüngere Jugendliche sehen Bildschirmzeit als erstrebenswert an, weniger im Hinblick auf soziale Medien, als vielmehr im Kontext des Spielens von Videospielen mit Gleichaltrigen (siehe Kapitel 8). Regeln zur Bildschirmzeitnutzung sind darüber hinaus Teil von Aushandlungsprozessen in den Familien (siehe Kapitel 9). Dagegen werden in Interviews mit jungen Erwachsenen auch Strategien zur Begrenzung der Bildschirmzeit thematisiert. Im Übergang zu Ausbildung, Studium oder Beruf gewinnen Fragen der Zeitstrukturierung und der Abwägung der eigenen Zeit an Bedeutung. Dabei spielt die Reflexion eigener biografischer Erfahrungen eine Rolle, wie etwa das Gefühl, in der Vergangenheit „zu viel Zeit online“ verbracht oder analoge Aktivitäten vernachlässigt zu haben. Selbstregulation erscheint hier nicht als spontane Verhaltensänderung, sondern als Ergebnis eines bewussten Lern- und Reifungsprozesses.

In diesem Kontext zeigt sich auch, dass es mangelnde und widersprüchliche Orientierungspunkte in einer digitalen Gesellschaft gibt. Während digitale Medien zunehmend in gesellschaftliche Routinen integriert sind, zum Beispiel in Ausbildung, Beruf oder Freizeit, suchen junge Menschen aktiv nach Referenzen und Ansprechpartnern. Einerseits nehmen sie eine gesellschaftliche Erwartung wahr, weniger Zeit am Handy zu verbringen; andererseits verlagern sich immer mehr Prozesse ins Digitale, was eine aktive Teilhabe erfordert, um beispielsweise in der Schule mithalten zu können (z. B. Nutzung von iPads; Hausaufgaben, die die Nutzung von Internet und/oder KI voraussetzen), nicht aus Organisationsgruppen und Communities ausgeschlossen zu werden (z. B. Gruppenchats bei den Pfadfindern und im Klassenverband) und informiert zu bleiben.

6.4 Soziale Beziehungen zwischen Online- und Offline-Welten

Die Digitalisierung hat das soziale Miteinander tiefgreifend verändert. Das Internet hat sich zu einem sozialen Begegnungsraum entwickelt, der das soziale Netzwerk junger Menschen erweitert und vielfältige Beziehungsformen hervorbringt – von losen digitalen Bekanntschaften über themenspezifische Communitys bis hin zu intensiven Freundschaften und Liebesbeziehungen.

So entstehen neue Beziehungsdynamiken, die traditionelle soziale Beziehungen luxemburgischer Jugendlicher ergänzen und verändern (Décieux et al., 2019). Dieser Themenkomplex wird in Luxemburg aus verschiedenen Perspektiven diskutiert.

In einem Workshop, der in Kooperation zwischen dem MENJE und der Universität Luxemburg im Januar 2024 organisiert wurde, kamen Vertreter aus verschiedenen Bereichen aus dem Jugendsektor zusammen, um sowohl Potenziale als auch Herausforderungen digitaler sozialer Beziehungen für die Fachpraxis zu identifizieren. Während einige den digitalen Wandel als Bereicherung betrachteten, weil die digitale Vernetzung Kontakte über Grenzen hinweg erleichtert und den Austausch zwischen Kulturen fördern kann, warnten andere vor negativen Folgen wie Vereinsamung, Oberflächlichkeit oder dem Verlust „echter“ sozialer Interaktionen. Auch wurde darauf hingewiesen, dass Jugendliche aus sozial schwächeren Familien teilweise weniger Kompetenzen hätten, um das eigene Nutzungsverhalten zu reflektieren und bestehende Hilfsangebote in Anspruch zu nehmen.

6.4.1 Das Netz als sozialer Begegnungsraum

Digitale Räume bieten jungen Menschen vielfältige Möglichkeiten, soziale Beziehungen über physische Distanzen, Altersgrenzen und Lebensbereiche (z. B. Freizeit, Schule, Familie, Partnerschaft) hinweg aufzubauen, zu pflegen und zu vertiefen. Die qualitativen Jugendbefragungen deuten darauf hin, dass junge Menschen flexibel zwischen verschiedenen Kommunikationskontexten wechseln, wobei sich sowohl generationen- als auch personenspezifische Unterschiede beobachten lassen. Plattformen wie *Snapchat*, *Instagram*, *Telegram* und *Discord* sind vorwiegend für den Austausch mit Freunden bestimmt. Ein 18-jähriger Interviewteilnehmer erläutert: „*Meine Eltern haben zum Beispiel kein Snapchat [...] ich finde halt Snapchat besser, aber alle Erwachsenen haben eher WhatsApp, also schreibe ich da, ja*“ (Theo, 18 Jahre). Vor allem *WhatsApp* und *Facebook* fungieren als Schnittstelle zwischen den Generationen. Die 20-jährige Amélie etwa erzählt: „*Ah ech hu Facebook. Wéinst menger Bomi.*“¹⁶ Ähnlich äußert sich der 21-jährige Julien: „*Ech hunn och Facebook, halt wéinst menge Grousselteren, mee ech ginn awer net drop.*“¹⁷ Er nutzt *Facebook* primär aus familiären Gründen, betrachtet die Plattform jedoch nicht als Teil seines aktiven digitalen Alltags. Die generationenspezifische Differenz in der Plattformnutzung lässt sich unter anderem durch unterschiedliche Kommunikationsgewohnheiten und Mediensozialisationserfahrungen erklären: Junge Menschen berichten davon, dass ältere Familienmitglieder teilweise die bereits länger etablierten und als „einfach“ empfundenen Plattformen wie *WhatsApp* oder *Facebook* bevorzugen, während die Kommunikation mit Gleichaltrigen stärker trendorientiert erfolgt.

Transnationale Familiennetzwerke

In transnationalen Familiennetzwerken, also familiären Beziehungen, die sich über mehrere Länder hinweg erstrecken, nimmt digitale Kommunikation einen besonderen Stellenwert

Im Rahmen eines Aktionsplans stellt das MENJE zudem verschiedene Maßnahmen vor, die darauf abzielen, soziale Interaktionen auch außerhalb des Internets zu stärken (MENJE, 2025c). Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, wie Jugendliche selbst den digitalen Raum als sozialen Beziehungsraum betrachten: Wie werden digitale Räume genutzt, um bestehende Kontakte zu pflegen und Personen kennenzulernen, und was bedeutet es, wenn digitale Begegnungen in die analoge Welt übergehen? Diese Fragen leiten in das erste Unterkapitel ein. Im Anschluss geht es um die Frage, wie sich im Zuge digitaler Kommunikation die Wahrnehmung von Nähe und Distanz verändert: Hat Kopräsenz, also das physische Zusammensein, für Jugendliche überhaupt noch eine Bedeutung? Ein weiteres Unterkapitel widmet sich der gestärkten Rolle von Gleichaltrigen im digitalen Alltag, bevor zentrale Ergebnisse abschließend in ihren gesellschaftlichen Zusammenhang gesetzt und diskutiert werden.

ein (Hepp et al., 2011). Luxemburg – ein Land, in dem Migration und Mobilität das gesellschaftliche Zusammenleben besonders prägen (siehe Kapitel 3) – spiegelt diese Realität wider. Im Unterkapitel 5.2 zeigt sich, dass Jugendliche mit Migrationshintergrund – insbesondere diejenigen aus der ersten Generation – digitale Endgeräte vergleichsweise häufig zur Kontaktpflege nutzen. Sie bewerten diesen Nutzen dementsprechend höher. Auch die Stichprobe der *Étude qualitative sur la jeunesse* ist so zusammengesetzt, dass Jugendliche und junge Erwachsene aus verschiedenen Ländern, die für ihr Studium oder ihre Arbeit nach Luxemburg gezogen sind, zu ihrer Mediennutzung befragt wurden. Sie betonen, wie wichtig und unersetzbar es für sie ist, ihre Familien durch digitale Kommunikationsmittel wie *WhatsApp* oder *Messenger* zu erreichen und Videoanrufe zu tätigen, um den Kontakt aufrechtzuerhalten.

Ein Beispiel ist der 20-jährige Mamadou. Er ist in einem frankophonen westafrikanischen Land aufgewachsen und für seine Ausbildung nach Luxemburg gezogen. Er berichtet, täglich mindestens eine Stunde mit seiner Mutter über *WhatsApp* oder *Messenger* zu telefonieren. Der Anruf sei kostengünstiger als internationale Anrufe über einen Mobilfunkanbieter. Er erklärt: „*On parle toujours en Messenger [...] plus qu'une heure, deux heures [...] avec ma mère*“¹⁸ (Mamadou, 20 Jahre). Ein weiteres Beispiel ist Mariana (27 Jahre), die als Jugendliche mit ihren Eltern aus Portugal nach Luxemburg gezogen ist. In ihrer Kindheit spielten ihre Großeltern eine bedeutende Rolle in ihrer Erziehung, und auch heute noch lebt ein großer Teil ihrer Familie in Portugal. Die Kommunikation mit ihnen erfolgt über *WhatsApp*-Gruppen, in denen persönliche und lockere Gespräche stattfinden. Mariana beschreibt, dass regelmäßig Fotos in der Gruppe geteilt werden, auf die vielfältige Reaktionen der übrigen Familienmitglieder folgen (z. B. durch Emojis oder Text). Ähnlich wie Mamadou und Mariana ist auch Emma (22 Jahre) nach Luxemburg zugezogen,

¹⁶ „Ach, ich habe *Facebook*. Wegen meiner Oma.“

¹⁷ „Ich habe auch *Facebook*, eben wegen meiner Großeltern, aber ich gehe da nicht wirklich drauf.“

¹⁸ „Wir sprechen immer über *Messenger* [...] länger als eine Stunde, zwei Stunden [...] mit meiner Mutter.“

allerdings bereits in ihrer frühen Kindheit, denn sie wuchs bei einer Pflegemutter in Luxemburg auf. Ihre leibliche Familie lernte sie erst als Teenager kennen. Die Kommunikation über soziale Medien, insbesondere *Facebook* und *Instagram*, hat eine große Bedeutung in ihrem Leben. Sie erzählt: „*Da haben wir Nummern ausgetauscht, Facebook ausgetauscht, wie das dann so ist, und in diesem Punkt finde ich die sozialen Medien sehr interessant, dass man von so weit kommunizieren kann und auch für diese Sache ist mir das Handy sehr wichtig auch*“ (Emma, 22 Jahre). In ihren digitalen Tagebucheinträgen wird deutlich, dass der Kontakt mit ihrer Familie im fernen Ausland nicht nur sporadisch ist, sondern zu einem wichtigen Teil ihres Alltags geworden ist. So beschreibt sie, wie sie über *Instagram* mit ihrer biologischen Schwester kommuniziert, die sie nach ihrem Befinden fragt und ihr auch mitteilt, dass es ihrer Mutter nicht gut geht: „*Instagram hab ich genutzt, um mit meiner biologischen Schwester zu kommunizieren, sie hat mich angeschrieben, wie es mir ging. Und was noch [...] Ja, und hat dann mir auch erzählt, dass es unserer Mama nicht so gut geht*“ (Emma, 22 Jahre).

Freundschaften

Digitale Medien sind nicht nur wichtige Kommunikationsmittel innerhalb der Familie, sondern spielen auch eine zentrale Rolle in Freundschaften. Auffällig ist die Häufigkeit und Vielfalt der online *geschlossenen* Freundschaften. Carmen zum Beispiel hat im Alter von 12 Jahren ihre beste Freundin über *Twitter* (heute X) kennengelernt. Die beiden Mädchen pflegten ihre Freundschaft über vier Jahre hinweg hauptsächlich über *WhatsApp* und regelmäßige Videocalls, bevor sie mit 16 Jahren erstmals die Möglichkeit hatten, sich persönlich zu treffen – und zwar unter der Aufsicht von Carmens älterem Bruder. Diese Entwicklung zeigt, dass Freundschaften, die im digitalen Raum entstanden sind, auch im realen Leben fortgeführt und gepflegt werden können. Ein weiteres Beispiel ist Mariana, 27 Jahre alt. Sie unterhält ihren hauptsächlichsten Freundeskreis mit Personen in Südafrika, die sie über das Spiel *League of Legends* kennengelernt hat. Anders als bei Carmen sind sich die Freunde noch nie in der Offline-Welt begegnet. Sie treffen sich fast täglich, spielen miteinander und tauschen sich über Alltagsthemen aus.

Auch Freunde, die sich bereits kennen – beispielsweise aus der Schule, dem Jugendhaus oder der Ausbildung – nutzen digitale Medien, um miteinander zu kommunizieren und zu interagieren. Eine wiederkehrende Kommunikationsform ist der beiläufige und über den Tag verteilte Austausch informeller Kurznachrichten und humorvoller Inhalte. Insbesondere das Versenden von als lustig empfundenen Videos, Memes oder kurzen Reels – also kurzen Videos, die auf Plattformen wie *Instagram*, *TikTok* oder *Facebook* geteilt werden – dient als niedrigschwellige Möglichkeit, die keine direkte Reaktion erfordert, aber das Gefühl sozialer Nähe aufrechterhält. Amélie beschreibt diesen Austausch folgendermaßen: „*Meeschtens nëmme witzeg Saachen. Also sou süss Déiere vläicht mat menge Kusinne mee meeschstens sou witzeg Saachen.*“¹⁹

Zudem wird die digitale Welt genutzt, um gemeinsame Aktivitäten in den digitalen Raum zu verlagern. Insbesondere Online-Spiele wie *Brawl Stars* oder *Fortnite* – kompetitive, Team-basierte Multiplayer-Spiele – liegen im Trend (siehe Kapitel 8). Auch Streaming-Plattformen können Bestandteil des digitalen Zusammenseins sein. Lucas, 21 Jahre, beschreibt, dass er *Teleparty* (früher *Netflix Party*) nutzt, um mit mehreren Freunden gleichzeitig Filme oder Serien zu streamen. Parallel dazu verwendet seine Freundesgruppe *Discord*, eine Plattform für Sprach- und Textchat, um sich während des Films zu unterhalten – quasi wie bei einem gemeinsamen Filmabend, nur eben digital:

”

Ich kenne sie [meine Lebensfreunde] schon Ewigkeiten und was wir auch machen, ist, wenn wir nutzen, es gibt eine Applikation über Chrome, die heißt Teleparty. [...] Das heißt, ich kann dann über Netflix streamen, [...] jeder, der Netflix hat, kann sich dann da einloggen und mitschauen. Das heißt, wir schauen dann Filme manchmal zusammen. (Lucas, 21 Jahre)

Auf diese Weise werden gemeinsame digitale Räume geschaffen, die an das physische Zusammensein anknüpfen.

Partnerschaften

Auch Partnerschaften können online entstehen. Das empirische Material liefert hierfür vielfältige Beispiele. Tom, 15 Jahre alt, und Elias, 23 Jahre, haben ihre ersten Freundinnen über *Tinder* kennengelernt. Tom erzählt, dass sie zunächst über die App miteinander ins Gespräch gekommen sind und dann Kontaktdaten ausgetauscht haben, um ihre Gespräche zunächst über *Snapchat* fortzusetzen. Schließlich trafen sie sich persönlich. Emma, 22 Jahre, nutzte *Badoo*, eine Kombination aus sozialem Netzwerk und Dating-App, um neue Menschen kennenzulernen.

In den Jugendinterviews zeigt sich, dass nicht nur klassische Dating-Apps genutzt werden, um mit anderen Personen Kontakt aufzubauen; teilweise werden auch soziale Netzwerke wie *Instagram* genutzt. Ein Vorteil, der immer wieder genannt wird: Bereits bestehende Profile geben einen Einblick in Interessen, soziale Netzwerke, geteilte Inhalte und Aussehen, was Kontaktaufnahmen erleichtert. Aus diesen Gründen nutzen Lucas und Julien, beide 21 Jahre alt, *Instagram* als eine Art Dating-Plattform. Julien berichtet, dass er über *Instagram* mehr Erfolg hatte, Mädchen zu treffen, die ihn interessierten, als über traditionelle Apps wie *Tinder* oder *Badoo*.

Beziehungen entstehen jedoch nicht nur im digitalen Raum, sondern werden ganz zentral auch dort geführt (Woinoff & Kistler, 2021, S. 319). Exemplarisch lässt sich das Beispiel von Gabriel anführen. Der 23-Jährige und seine Freundin leben in getrennten Wohnungen. Sein typischer Tagesablauf beginnt mit

¹⁹ „Meistens nur lustige Sachen. Also so süße Tiere vielleicht mit meinen Cousins, aber meistens eben lustige Sachen.“

einem Video- und Weck-Anruf seiner Freundin: „Dann wird eine Viertelstunde telefoniert und danach wird aufgestanden“ (Gabriel, 23 Jahre).

Parasoziale Interaktionen

In den vielfältigen Online-Begegnungen hat das Phänomen parasozialer Interaktionen an Bedeutung gewonnen. Dabei handelt es sich um einseitige, emotionale Bindungen, die junge Menschen zu Medienakteuren aufbauen können; beispielsweise Chatbots, prominente Persönlichkeiten oder Influencer. Sie vermitteln das Gefühl von sozialer Nähe, obwohl *a priori* keine wechselseitige Beziehung besteht (Wegener, 2008, S. 194). Ein Beispiel ist der 12-jährige Theo. Er folgt *MrBeast*, einem US-amerikanischen YouTuber, der durch aufwendig produzierte Challenges und virale Stunts bekannt wurde. Seine Videos erreichen weltweit ein Millionenpublikum, besonders unter Jugendlichen. Theo folgt ihm regelmäßig und ist besonders von den Challenges angetan:

„Seine Videos kosten fünf Millionen Euro [...] das ist einfach anders als andere YouTuber. Also, er macht dann zum Beispiel Challenges: Kann man einen Zug stoppen? [...] dann kriegt der seine Kreditkarte zum Beispiel und kann alles kaufen, um den Zug zu stoppen, und wenn er ihn stoppt, dann kriegt der eine Million [...] da kann keiner mithalten und das ist einfach spektakulär.“ (Theo, 12 Jahre)

Der 18-jährige Liam folgt dem YouTuber *Benx*, der vor allem durch *Minecraft*-Videos bekannt wurde. Über ein monatliches Abonnement ist er Mitglied der Fan-Community und hat Zugang zu einer *WhatsApp*-Gruppe, in der die Fans mit ihrem Idol chatten können. Durch die Möglichkeit der direkten Interaktion mit *Benx* wird die parasoziale Bindung durch digitale Interaktionsräume (hier: *WhatsApp*-Gruppe) erweitert.

Der Kontakt mit fremden Personen

Ein weiteres Phänomen ist der Kontakt mit fremden Personen. Dieser wird teilweise selbst initiiert, häufig aus Neugierde und Experimentierfreudigkeit. Der 15-jährige Tom wollte es „einfach mal ausprobieren“. Er führt aus, dass er die Video-Chat-App *Omegle* (heute *ometv*) genutzt hat, um per Videochat mit zufällig zugewiesenen Fremden aus der ganzen Welt zu sprechen. Die App ermöglichte es, durch einfaches Swipen schnell von einer Person zur nächsten zu wechseln, wodurch er mit ganz unterschiedlichen Menschen in Kontakt kam. Emma, 22 Jahre, berichtet von ähnlichen Erfahrungen auf *Instagram*. Sie beschreibt, dass sie schlichtweg dort den Profilvorschlägen folgte: „Dann wurden mir da Leute vorgeschlagen und dann habe ich einfach draufgeklickt und ja, habe ich auch mit denen geschrieben.“ Es werden jedoch auch Fälle beschrieben, in denen Jugendliche

gegen ihren Willen von fremden Personen angeschrieben werden. Obwohl die betroffenen Jugendlichen ihr Bedürfnis nach Schutz vor unerwünschter Kontaktaufnahme klar ansprechen, werden Privatsphäre-Einstellungen in sozialen Medien insgesamt wenig reflektiert. Die Möglichkeit, Kontotyp und Nachrichteneinstellungen so anzupassen, dass lediglich ein ausgewählter Personenkreis Nachrichten senden kann, scheint eher wenig bekannt zu sein. Ein Beispiel ist die 14-jährige Sophie. Auf die Frage, ob ihr *Instagram*-Account öffentlich sei, antwortet sie: „Ech menge jo. Also ech mengen ech hunn deen ni, also privat gemaach. Mee [...] Also vu que dass ech jo näischt posten, ass dat jo elo net dramatesch mengen ech“²⁰ (Sophie, 14 Jahre).

Herausforderungen und Risiken des digitalen Begegnungsraums

Während digitale Räume viele Chancen für neue Beziehungen bieten, bergen sie auch Risiken. In den Interviews wird wiederholt die Problematik von Fake-Profilen thematisiert. Die Möglichkeit, sich hinter einer digitalen Identität zu verbergen, erschwert es, echte von falschen Absichten zu unterscheiden, und erhöht die Risiken, die mit digitalen Begegnungen einhergehen. Fake-Profile stehen oft im Zusammenhang mit Gefährdungen wie Cybermobbing, Cybergrooming, Hate Speech und *Catfishing* – einem Phänomen, bei dem es zu Diskrepanzen zwischen digitalen und realen Identitäten kommt (Brüggen et al., 2019, S. 100). Noah (20 Jahre) erzählt, dass er besonders vorsichtig geworden sei: „Ich bin da sehr, sehr vorsichtig eben wegen vielen Fakes und man weiß ja nie, hinter einem Bild kann man sich verstecken, wenn man jemand vor sich hat, kann man sich nicht verstecken“ (Noah, 20 Jahre). So beginnt der anfängliche Austausch mit Fremden bei einigen unverfänglich und freundlich, kann sich jedoch schnell in eine unerwünschte Richtung entwickeln. Das zeigt das Beispiel von Isabelle. Die 23-Jährige berichtet aus ihrer Erfahrung:

„Das war aber auf Snapchat, und da, also er war ehrlich gesagt ganz nett. Er hat auch zuerst mal ein Foto von sich geschickt. [...] Da hat er irgendwie gemeint, ja, willst du nicht sehen, was du kriegst. Ich hab gesagt, ich hab nicht verstanden, was er gemeint hat. Und dann hat er angefangen, mir Dickpics zu schicken.“ (Isabelle, 23 Jahre)

Das Versenden von sexuell freizügigen Bildbotschaften, wie zum Beispiel von sogenannten *Dickpics*, also ungefragt versandten Bildern männlicher Genitalien, ist eine spezifische Form von Sexting, die häufig – wie in diesem Fall – ohne Zustimmung der empfangenden Person erfolgt (Brüggen et al., 2019, S. 145). Hieraus ergibt sich ein bedeutendes Gefährdungspotenzial für junge Menschen. Diejenigen, die in den Interviews berichten, von Sexting betroffen (gewesen) zu sein, sind vor allem weibliche Jugendliche. Internationale Forschungsergebnisse bestätigen,

²⁰ „Ich denke schon. Also ich glaube, ich habe den [Account] nie privat gemacht. Aber [...] also da ich ja nichts poste, ist das jetzt nicht so dramatisch, denke ich.“

dass *Sexting* in einem Kontext geschlechtsspezifischer Normen und sozialer Erwartungen stattfindet. Ringrose et al. (2013) zeigen, dass Mädchen häufig stärker unter Druck gesetzt werden, intime Bilder zu versenden, während Jungen für vergleichbares Verhalten weniger sozial sanktioniert werden.

Wenn intime Bilder oder Nachrichten ohne Zustimmung weiterverbreitet werden und zur Bloßstellung, Erpressung oder Beschämung der betroffenen Person dienen, kann *Sexting* eine Form von Cybermobbing darstellen. Dabei handelt es sich um ein „Verhalten von Individuen oder Gruppen, die wiederholt aggressive Botschaften mittels digitaler Medien übermitteln, die darauf gerichtet sind, anderen Schaden zuzufügen“ (Pfetsch et al., 2014, S. 24). Die HBSC-Studie zeigt für Luxemburg, dass Mobbing-Erfahrungen im digitalen Raum besonders häufig auftreten. Neben jüngeren Jugendlichen zwischen 11 und 14 Jahren, die stärker betroffen sind als ältere Jugendliche zwischen 15 und

18 Jahren, sind auch Mädchen tendenziell stärker betroffen (Catunda et al., 2023, S. 26). Charakteristisch für den digitalen Raum ist „die Möglichkeit, dass mittels digitaler Medien aggressive Botschaften potenziell anonym, zu jeder Zeit und unabhängig vom Ort vor einem potenziell großen Publikum veröffentlicht werden“ (Brüggen et al., 2019, S. 88). In den qualitativen Jugendbefragungen stellte Cybermobbing zwar kein zentrales Thema dar, wurde jedoch von einigen jungen Menschen angesprochen, die selbst in der Vergangenheit betroffen gewesen sind oder die in ihrem Umfeld mit solchen Vorfällen konfrontiert worden sind. Ein Beispiel ist der 20-jährige Noah. Er erzählt von einer Situation, in der ein junges Mädchen im Netz so stark gemobbt wurde, bis sie sich das Leben nahm. Er berichtet von empfundener Hilflosigkeit und kritisiert die mangelnde institutionelle Unterstützung, beispielsweise an Schulen.

6.4.2 Die Neuordnung von räumlicher Nähe und sozialer Distanz

Noch bis weit in die zweite Hälfte des 20. Jahrhunderts hinein wurden Nähe, Intimität und Gemeinsamkeit fast ausschließlich durch persönliche Treffen hergestellt, bei denen Personen sich physisch und körperlich nahe waren, oder, wie in Fernbeziehungen, über Briefsendungen (Teichert, 2023), insbesondere Liebesbriefe (Simmel, 1908). Im digitalen Zeitalter hingegen kann soziale Nähe ortsunabhängig hergestellt werden. In den Interviews berichten junge Menschen davon, sich Interessen-Communitys anzuschließen, Partnerschaften per Video-Call über größere Distanzen hinweg zu pflegen und neue Freunde zu finden, mit denen sie teilweise viele Stunden am Tag kommunizieren. Ersetzt die digitale Kommunikation also den Kontakt mit Personen außerhalb des Netzes?

In den qualitativen Jugendbefragungen ergibt sich ein differenzierteres Bild: Digital vermittelte Kommunikation wird von jungen Menschen als wichtig, aber auch als anders und unzureichend beschrieben. Der 23-jährigen Isabelle würde es zum Beispiel fehlen, den Gesichtsausdruck ihrer Freundin kurz vor dem Lachen zu sehen. Sie fordert für eine Freundschaft Momente der ungeteilten Aufmerksamkeit ein (*„Man konzentriert sich wirklich nur auf die Person, die vor einem ist.“*) – und diese geht in digitaler Kommunikation abhanden. Die 27-jährige Mariana unterstreicht die Bedeutung der Körpersprache und Stimmung des Gegenübers, im Gegensatz zu einem rein sprachlichen Austausch über Online-Kommunikation: *„You're more invested in a conversation, when you're in a physical presence with a friend, rather than online, [...] if you see your friends in a physical manner, you see the expressions, you see the shifting of the mood“*²¹ (Mariana, 27 Jahre).

Diese Beispiele zeigen, dass Übertragungsmedien zwar vielfältige Möglichkeiten mit sich bringen, sie jedoch auch mit zentralen technischen Einschränkungen verbunden sind, wie zum Beispiel der Einschränkung des Sichtfeldes in Videokonferenzen oder am Telefon und dem Wegfall von Sicht und Stimme in Chatverläufen (Androutsopoulos, 2024, S. 73). Weitere Kommunikationsebenen, die von den Jugendlichen und jungen Erwachsenen selbst zum Ausdruck gebracht werden und die mit technischen Einschränkungen einhergehen, sind zum Beispiel die ungeteilte Aufmerksamkeit, die Stimmung im Raum und die Möglichkeit der Berührung. Diese Einschränkungen führen zu einem Verlust von symbolischen Mitteln (Hepp, 2010, S. 11); denn in persönlichen Face-to-Face-Gesprächen werden Informationen nicht nur durch Worte, sondern ebenso durch ein breites Repertoire nonverbaler Hinweise kommuniziert, darunter Gesichtsausdrücke, Augenbewegungen, Körperhaltung, Umarmungen und Berührungen. Sie vermitteln subtile Emotionen und Bedeutungen, die individuell wahrgenommen und interpretiert werden und die entscheidend sind für das Verständnis und die Dynamik zwischen den Gesprächspartnern (Goffman, 1963). In digitalen Unterhaltungen fehlen diese subtilen Hinweise teilweise.

Obwohl digitale Kanäle alltäglich genutzt und in soziale Routinen integriert sind, zeigen die Interviews ein ausgeprägtes Bewusstsein dafür, dass digitale Kommunikation analoge Begegnungen nicht substituieren kann. Die Bedeutung physischer Präsenz mit all ihren nonverbalen Nuancen bleibt zentral. Sophie bringt es so auf den Punkt: *„Ech kéint mir virstellen dass ech mech gutt mat Leit verstinn online, an dass mir esou schreiwen. Mee ech fannen trotzdeem esou dëse Kontakt esou perséinlech, ass mega wichteg fir mech och“*²² (Sophie, 14 Jahre).

²¹ „Man ist stärker in ein Gespräch involviert, wenn man sich physisch mit einem Freund trifft, anstatt nur online, [...] wenn man seine Freunde persönlich sieht, nimmt man ihre Gesichtsausdrücke wahr und bemerkt Stimmungswechsel.“

²² „Ich könnte mir vorstellen, dass ich mich gut mit Leuten online verstehe und dass wir so schreiben. Aber ich finde trotzdem, dass dieser persönliche Kontakt sehr wichtig für mich ist.“

6.4.3 Die gestärkte Rolle der Peers im digitalen Zeitalter

Gleichaltrige spielen im Kontext von Digitalität eine wichtige Rolle, sowohl als Ressource und Orientierungsstütze bei Fragen und Herausforderungen als auch als prägende Normensetzer, an denen junge Menschen ihr eigenes digitales Medienverhalten ausrichten.

Die im Rahmen dieser Studie befragten jungen Menschen (12 bis 29 Jahre) gehören zu einer Generation, die besonders früh und intensiv digital sozialisiert wurde. Digitale Technologien und Medien sind feste Bestandteile ihres Alltags, wodurch ihnen gesellschaftlich die Rolle als digitale Experten zugesprochen werden kann. In den Interviews und interviewbegleitenden Kurzfragebögen wird deutlich, dass diese Rolle von einigen selbstbewusst in Anspruch genommen wird: Sie geben an, bei digitalen Fragen die ersten Ansprechpartner zu sein; einige schätzen ihre Kompetenzen höher ein als die ihrer Eltern. Die elterliche und (bildungs-)institutionelle Rolle als Orientierungshilfe tritt folglich in den Hintergrund. Ein Beispiel dafür ist die 14-jährige Sophie, die sich bei technischen Fragen am ehesten an ihren 16-jährigen Bruder wendet. Ähnlich verhält es sich bei Carmen. Die 24-Jährige gibt ebenfalls an, dass ihr Bruder, ein Webentwickler, ihre erste Anlaufstelle für technische Fragen ist, während sie sich bei Gesprächsbedarf zu sozialen Medien an ihre beste Freundin wendet: „*Because my brother works as web developer and he knows about social media and everything, so every time I have a concern I would tell him, indeed, like, yeah. And it is more [...] If it is more a personal problem related to social media, I would tell my best friend of course*“²³ (Carmen, 24 Jahre).

Während Gleichaltrige im digitalen Bereich zu einer wichtigen Anlaufstelle für Unterstützung und Austausch werden, avancieren sie gleichzeitig zu prägenden Normensetzern. In den Jugendbefragungen zeigt sich, dass Plattformen wie *Snapchat*, *Instagram* oder *WhatsApp* mehr sind als bloße Kommunikationsmittel: Sie strukturieren soziale Beziehungen und setzen implizite Regeln, wer mitreden kann und wer außen vor bleibt. Ist eine Plattform im Freundes- oder Kollegenkreis etabliert, wird ihre Nutzung schnell zur Selbstverständlichkeit. Wer nicht mitmacht, riskiert den Ausschluss von Gesprächen und Gruppenaktivitäten. Dies zeigt sich etwa in Klassen- und Vereinsgruppen

auf *WhatsApp* oder Diskussionen über Videospiele auf *Discord*. Der 21-jährige Lucas beschreibt beispielsweise, dass *Discord* in seinem Freundeskreis als „Hype“ gesehen wurde; wer mitreden wollte, musste dabei sein. Ähnlich schildert die 22-jährige Emma, dass sie *Snapchat* aus dem Wunsch heraus installiert hat, dazuzugehören, weil sie sich zuvor oft als Außenseiterin gefühlt hatte. Auch der 15-jährige Tom erklärt, dass er sich mit *Fortnite* beschäftigte, weil in seiner Klasse kaum noch über etwas anderes gesprochen wurde. Kevin, ein 25-Jähriger, erzählt, dass er *Instagram* eigentlich nicht mehr nutzen wollte, die App jedoch wieder installierte, weil er das Gefühl hatte, nicht mehr Teil seiner Online-Community zu sein. Dies verdeutlicht, wie tief die Nutzung digitaler Medien mit sozialer Zugehörigkeit verknüpft ist.

Die Wirkung sozialer Normen zeigt sich nicht nur in der Nutzung digitaler Plattformen, sondern auch in der Art und Weise, wie Jugendliche ihr eigenes Medienverhalten reflektieren und gegenüber anderen begründen. In der *Étude qualitative sur la jeunesse* zeigt sich, dass Jugendliche, die sich von der üblichen Praxis ihrer Peers unterscheiden, das Bedürfnis äußern, diese Unterschiede zu erklären – selbst wenn sie nicht danach gefragt werden. Ein Beispiel dafür ist Isabelle, die während der Pandemie im Gegensatz zu ihren Freundinnen kein *TikTok* nutzte. Obwohl ihr Verhalten im Interview nicht zur Sprache kommt, fühlt sie sich dennoch verpflichtet, es zu rechtfertigen. Sie erklärt ihre Entscheidung pragmatisch: In ihren Pausen sei sie lieber mit ihrem Hund spazieren gegangen, wofür sie beide Hände brauchte. Ihre Aussage zeigt, dass sie sich bewusst ist, dass sie eine Ausnahme darstellt – ein Eindruck, der sich auch bei Clara wiederfindet. Die 19-Jährige äußert sich zu ihrer Nicht-Nutzung von *Facebook* mit der Bemerkung, sie sei „*nicht ganz repräsentativ*“. Diese Formulierung verdeutlicht, dass sie sich von der sozialen Norm abweichend empfindet und ihr eigenes Verhalten vor dem Hintergrund des Gruppenkontexts einordnet. Solche Rechtfertigungen machen deutlich, dass digitale Mediennutzung kein rein individuelles, sondern ein soziales Phänomen ist: Die Nutzung einer Plattform hängt nicht nur von individuellen Präferenzen und Interessen ab, sondern ganz zentral vom sozialen Umfeld.

6.4.4 Einordnung der Ergebnisse

Die Untersuchung sozialer Beziehungen im digitalen Zeitalter zeigt, wie vielfältig Online- und Offline-Welten miteinander zusammenhängen können. Zum einen dienen digitale Räume als Erweiterung sozialer Beziehungen. Sie ermöglichen es, Beziehungen aufrechtzuerhalten und zu vertiefen. Besonders deutlich wird dies am Beispiel transnationaler Familiennetzwerke, die in Luxemburg eine besonders wichtige Rolle spielen. Zweitens können digitale Räume in sich geschlossene Welten darstellen. Das zeigt sich beispielsweise im Kontakt mit fremden Personen sowie bei Online-Freundschaften, die im Netz geschlossen und

ausschließlich online gepflegt werden. Während einige Bekanntschaften im digitalen Raum verbleiben, zeigt die *Étude qualitative sur la jeunesse* zahlreiche Beispiele dafür, dass Personen auch den Übergang in die nicht-digitale Welt vollziehen und es so zu persönlichen Face-to-Face-Begegnungen kommt. Ein besonders eindrückliches Beispiel hierfür sind Partnerschaften, die online geschlossen wurden. In dieser dritten Dimension lassen sich digitale Räume als Brücken zwischen Online- und Offline-Welten verstehen.

²³ „Weil mein Bruder als Webentwickler arbeitet und sich mit sozialen Medien und allem auskennt, erzähle ich ihm jedes Mal, wenn ich ein Anliegen habe, wirklich, ja. Und wenn es eher ein persönliches Problem im Zusammenhang mit sozialen Medien ist, dann würde ich es natürlich meiner besten Freundin erzählen.“

Vor dem Hintergrund erhöhter technischer Vernetzung argumentiert die Soziologin Sherry Turkle (2011) in ihrem Werk „*Alone Together*“, dass digitale Kommunikation zu einer paradoxen sozialen Realität führt: Jugendliche sind zwar ständig miteinander verbunden, fühlen sich jedoch oft einsam oder entfremdet. Sie beschreibt, wie digitale Technologien Beziehungen oberflächlicher machen können, und kritisiert insbesondere den Verlust tiefer persönlicher zwischenmenschlicher Beziehungen. An dieser Stelle eröffnen die Ergebnisse der *Étude qualitative sur la jeunesse* eine differenzierte Sichtweise.

Zum einen erzählen Jugendliche und junge Erwachsene, dass digitale Medien ihre Kommunikation zwar ergänzen, nicht aber ersetzen können. Physische Begegnungen haben nach wie vor eine hohe Bedeutung für sie, um soziale Nähe herzustellen und zu empfinden. Im Zweifelsfall wird analogen Face-to-Face-Treffen vielfach der Vorzug vor Online-Aktivitäten gegeben. Zu diesen Ergebnissen kommt auch eine luxemburgische *Mixed-Methods*-Studie aus dem Jahr 2019, die die Rolle sozialer Medien in Freundschaften untersuchte (Décieux et al., 2019).

Zum anderen wird deutlich, dass im digitalen Raum auch tiefe und bedeutungsvolle Beziehungen gepflegt und geknüpft werden können, wie die Beispiele von Online-Freundschaften, Liebesbeziehungen und transnationalen Familiennetzwerken zeigen, die gerade für den Kontext Luxemburg von hoher Bedeutung sind. Hier wird deutlich, dass digitale Medien emotionale Verbindungen, sozialen Zusammenhalt und Teilhabe fördern können. Das zeigt sich insbesondere bei zwei Jugendlichen, die sich in den Jugendbefragungen als Außenseiter beschreiben und erzählen, in ihrem nicht digitalen Umfeld wenig Anschluss zu finden. Sie haben in Online-Communitys Personen mit ähnlichen Interessen kennengelernt, was es ihnen ermöglicht hat, soziale Bindungen aufzubauen, die im analogen Umfeld schwer zu erreichen waren; dadurch fühlen sie sich weniger einsam.

6.5 Zusammenfassung

Der in den qualitativen Jugendinterviews vorgenommene Blick auf die Alltagspraktiken junger Menschen zeigt, wie digitale Technologien tief in ihre Routinen und Praktiken eingebettet sind und ihre Lebenswelten durchdringen. Dabei zeichnen sich Muster ab, die eng miteinander verknüpft sind:

Erstens eröffnet die Vielfalt an digitalen Geräten (z. B. Smartphones, Tablets, Laptops, Smartwatches) und ihren Anwendungsbereichen (z. B. Kommunikation, Wissenserwerb, Gaming) neue Möglichkeitsräume. Diese werden von jungen Menschen zwar größtenteils positiv bewertet und aktiv genutzt, jedoch teilweise auch als voraussetzungsvoll und überwältigend wahrgenommen; beispielsweise im Hinblick auf den Umgang mit der eigenen Zeit und analogen Aktivitäten. Die vielfältigen digitalen Anwendungs- und Konsummöglichkeiten üben eine erhebliche Anziehungskraft auf junge Menschen aus. Im Sinne von Zygmunt Baumanns (1995) Verständnis von „Verführung“ bringen sie neue und subtile Formen von Macht mit sich, die von jungen

Darüber hinaus zeigt sich, dass das digitale Zeitalter ein Zeitalter der Peergroups ist, in dem junge Menschen verstärkt bei Gleichaltrigen Unterstützung und Orientierung suchen. Dadurch entsteht neues Vertrauen und es offenbart sich die wichtige Bedeutung von Gleichaltrigen im institutionellen, gesellschaftlichen Gefüge: Jugendliche und junge Erwachsene schätzen sich häufig selbst bzw. gegenseitig als Experten und zentrale Ansprechpartner ein, was die Bedeutung horizontaler Sozialisationsprozesse unterstreicht. Der Einfluss von Peergroups zeigt sich auch darin, dass soziale Teilhabe heutzutage zentral über digitale Medien vermittelt und verhandelt wird. Wer nicht dabei ist, kann häufig nicht mitreden und kann von bedeutungsvollen Aktivitäten und Diskussionen ausgeschlossen werden.

Ein grundlegendes Thema im Hinblick auf soziale Beziehungen ist darüber hinaus der Kontakt mit unbekannten Personen. Während die Suche nach neuen Begegnungen für einige wichtig ist, zum Beispiel via Social-Media-Netzwerke oder Online-Spiele, berichten andere von unerwünschten Kontaktaufnahmen, insbesondere über soziale Medien. Besondere Risiken bestehen in geschlechtsspezifischen Dynamiken: Weibliche Jugendliche sind überproportional von sexualisierten Nachrichten oder problematischen Kontaktversuchen betroffen. In Online-Spielen berichten weibliche Nutzerinnen zudem davon, dass sie sich häufig nicht trauen (oder ihnen sogar davon abgeraten wird), per Voice Chat zu kommunizieren – aus Angst, allein durch ihre Stimme als weiblich identifiziert und daraufhin ausgeschlossen oder belästigt zu werden (siehe Kapitel 8). Dieses Unsichtbarwerden als Schutzmechanismus verweist auf tief verwurzelte Ungleichheiten in digitalen Räumen und zeigt, dass problematische Online-Interaktionen nicht losgelöst von gesellschaftlichen Normen, Machtverhältnissen und Geschlechterrollen betrachtet werden können.

Menschen teilweise auch kritisch reflektiert werden. Formen der Selbstregulation, die auf ein vorhandenes Problembewusstsein hinweisen, sind zwar zu beobachten, werden jedoch nicht zuletzt durch die Allgegenwärtigkeit des Digitalen und die damit verbundenen Erwartungen konterkariert.

In dieser digitalen Allgegenwärtigkeit liegt ein zweites Muster. Gerade das Smartphone ist ein alltäglicher Begleiter. Die Möglichkeit, „always on“ (Chen, 2012), also immer online und jederzeit verfügbar zu sein, geht mit neuen Chancen, aber auch den Erwartungen einher, erreichbar zu sein, auf Nachrichten zeitnah zu reagieren und an gemeinsamen Aktivitäten und Gesprächen online teilzunehmen. Gerade bei jüngeren Jugendlichen zeigt sich, dass Bildschirmzeit als erstrebenswert wahrgenommen wird, was u. a. auf Peer-Dynamiken und das Phänomen der *Fear of Missing Out* zurückzuführen ist: Es geht darum, bei gemeinsamen Online-Spielen sowie Gruppenchats auf *WhatsApp*, *Snapchat* und Co. dabei zu sein; ein Gefühl, das

eng mit sozialer Zugehörigkeit, Identitätsarbeit und dem Wunsch nach Anschluss im Jugendalter verknüpft ist. Digitale Räume, die über Plattformen wie *Instagram* oder *Discord* vermittelt werden, fungieren hier nicht nur als Unterhaltungsumgebung, sondern als zentrale Orte jugendlicher Vergemeinschaftung und Statusverhandlung. Das macht es umso schwieriger, sich bewusst davon zu distanzieren.

Drittens weisen die empirischen Ergebnisse auf eine verstärkte technische und soziale Vernetzung hin. Auch hier spielt das Smartphone eine zentrale Rolle: Es bündelt vielfältige Funktionen (z. B. Kommunikation, Musik, Videos, Kamera, Navigation, E-Mails) und ermöglicht es, Nachrichten jederzeit abzurufen. In den Jugendbefragungen zeigt sich, dass Lebensbereiche wie Schule, Familie und Freizeit verstärkt miteinander verbunden werden, wodurch ihre Grenzen verschwimmen. Auffällig ist auch die soziale Vernetzung: Junge Menschen können ortsunabhängig und zu jeder Zeit mit Freunden und Familie kommunizieren und im digitalen Raum ihr soziales Netzwerk ausweiten und vervielfältigen. Beispiele hierfür sind parasoziale Beziehungen und Online-Freundschaften. Dabei ist eine erhöhte Vernetzung (*Connectivity*) jedoch nicht gleichbedeutend mit sozialer Nähe (*Social Connectedness*) (Hepp et al., 2018, S. 20). In den Jugendinterviews offenbart sich ein ausgeprägtes Bewusstsein dafür, dass digitale Kommunikation zwar wichtig ist, sie physische Begegnungen jedoch nicht substituieren kann.

Ein viertes Muster zeigt sich in der Geschwindigkeit von Innovation und Neuerung. Neuere Trends führen dazu, dass bestimmte Apps heruntergeladen und ausprobiert werden, wobei viele nach kurzer Zeit bereits wieder an Relevanz verlieren. Das führt in der Konsequenz zu einer fragmentierten App-Landschaft, in der bestimmte Anwendungen für bestimmte Personengruppen genutzt werden. Gerade im familiären Kontakt zeigen sich generationenspezifische Unterschiede: Ältere Familienmitglieder scheinen v. a. die bereits länger etablierten und als „einfach“ empfundenen Plattformen wie *WhatsApp* oder *Facebook* zu bevorzugen, während sich die Kommunikation mit Gleichaltrigen stärker an aktuellen Trends orientiert.

Ein fünftes Muster lässt sich als postdigitale Hybridisierung sozialer Praktiken beschreiben – ein Zustand, in dem sich analog und digital nicht mehr trennscharf gegenüberstehen, sondern ineinandergreifen und sich gegenseitig bedingen. Dabei können digitale Praktiken analoge Routinen ersetzen, etwa wenn Briefe durch *Messenger*-Kommunikation oder Verwaltungsakte durch E-Government ersetzt werden. Zudem erweitern sie analoge Prozesse, wie im Fall von transnationaler Familienkommunikation oder Online-Freundschaften, die bestehende Netzwerke ergänzen. In vielen Fällen akzentuieren sie bereits bestehende soziale Dynamiken wie Gruppenzugehörigkeit, Ausschluss oder FOMO in Gruppenchats und Trends. Zuletzt fragmentieren sie Alltagsstrukturen und Beziehungen, etwa durch kontinuierlichen App-Wechsel, der Zugehörigkeit in Freundesgruppen neu definiert.

Diese fünf zentralen Muster sind eng mit Macht- und Ungleichheitsdimensionen verbunden. In ihrem Zusammenwirken eröffnen sie wichtige Perspektiven auf Zugang und Teilhabe: Die allermeisten Jugendlichen und jungen Erwachsenen verfügen zwar über eine digitale Grundausstattung und Internetzugang. Unterschiedliche Gerätetypen sowie die immer neuesten Generationen (z. B. das neueste iPhone) eröffnen jedoch spezifische Nutzungsmöglichkeiten, die nicht allen gleichermaßen zugänglich sind. Hier spielen sozioökonomische und soziokulturelle Ressourcen in der Familie eine wichtige Rolle. Ein weiteres Beispiel aus der *Étude qualitative sur la jeunesse*: Weibliche Jugendliche sind überproportional von sexualisierten Nachrichten, problematischen Kontaktversuchen sowie Mechanismen des Unsichtbarmachens im Gaming-Kontext betroffen. Einige weibliche Jugendliche berichten zum Beispiel davon, dass sie sich nicht trauen (oder ihnen sogar davon abgeraten wird), per Voice Chat zu kommunizieren – aus Angst, allein durch ihre Stimme als weiblich identifiziert und daraufhin ausgeschlossen oder belästigt zu werden. Dieses Unsichtbarmachen als Schutzmechanismus verweist auf tief verwurzelte Ungleichheiten in digitalen Räumen und zeigt, dass problematische Online-Interaktionen nicht losgelöst von gesellschaftlichen Normen, Machtverhältnissen und Geschlechterrollen betrachtet werden können.

6.6 Methoden- und Datenüberblick

Die *Étude qualitative sur la jeunesse* (EQJ) bildet die zentrale Datengrundlage für die Kapitel 6, 7 und 8. Im Rahmen dieser Studie wurden qualitative Interviews durchgeführt, um tiefere Einblicke in die Perspektiven und Erfahrungen Jugendlicher im Kontext von Digitalität zu gewinnen. Die Erhebungen fanden zwischen Februar und Juni 2024 statt und umfassen insgesamt 36 Interviews – darunter 26 Erst- und 10 Zweitinterviews – mit Jugendlichen zwischen 12 und 29 Jahren. Im Zentrum stand ein exploratives und offenes Vorgehen: Die Jugendinterviews wurden mit der Erzählaufforderung eröffnet, zunächst einen typischen Tagesablauf zu beschreiben, um subjektive Wahrnehmungen, Routinen und Bedeutungszuschreibungen sichtbar zu machen. Themen, die sich im Verlauf der Gespräche als besonders relevant herausstellten, wurden im Anschluss mithilfe der digitalen

Tagebuchmethode aufgegriffen und vertieft. Dabei dokumentierten Jugendliche im Wochenverlauf ihre Erfahrungen und Gedanken in schriftlicher oder mündlicher Form, beispielsweise per Sprachnotiz. Ergänzend wurden Kurzfragebögen eingesetzt, um soziale und biografische Hintergrundinformationen der teilnehmenden Jugendlichen zu erfassen. Die Jugendbefragungen erfolgten in verschiedenen Sprachen, die von den jungen Menschen selbst gewählt wurden: Luxemburgisch, Französisch, Deutsch oder Englisch. Zudem floss ein Workshop mit Vertretern aus Jugendarbeit, politischer Bildung, Vereinen und psychosozialer Schulunterstützung in die Analyse ein.

Die Stichprobe umfasst Jugendliche verschiedener Altersgruppen. Fünf Jugendliche waren zwischen 12 und 17 Jahre alt, sechzehn zwischen 18 und 24 Jahren und weitere fünf zwischen

25 und 29 Jahren. Der Großteil der Befragten befand sich somit in einer Übergangsphase – etwa dem Erreichen der Volljährigkeit, dem Einstieg in Ausbildung, Studium oder Beruf sowie dem Wechsel der Wohnsituation. An einem Erstinterview nahmen 15 männliche und 11 weibliche Jugendliche und junge Erwachsene teil; in den Zweitinterviews wurden davon sechs männliche und vier weibliche erneut befragt. Die Teilnehmenden verfügten über insgesamt neun verschiedene Staatsangehörigkeit, darunter die luxemburgische (n = 18), portugiesische (n = 3), deutsche, russische, guineische, spanische, indische, kapverdische und amerikanische (jeweils n = 1). Zwei dieser Jugendlichen besaßen eine doppelte Staatsangehörigkeit.

Die befragten Jugendlichen und jungen Erwachsenen stammen aus unterschiedlichen Regionen Luxemburgs, unter Berücksichtigung von ländlichen wie städtischen Räumen. Die Stichprobe zeichnet sich zudem durch eine vielfältige sozioprofessionelle Zusammensetzung aus: Neben schulpflichtigen Jugendlichen (n = 10) nahmen auch Auszubildende (n = 7) und Universitätsstudierende (n = 5) teil. Zwei junge Erwachsene waren erwerbstätig, einer absolvierte einen Freiwilligendienst, ein weiterer war zum Zeitpunkt der Interviews arbeitssuchend.

Die Bildungsabschlüsse der Eltern waren vielfältig, in vielen Fällen jedoch innerhalb der Familie einheitlich: Sechs Befragte gaben an, dass beide Elternteile über einen höheren Bildungsabschluss, weitere sechs, dass ihre Eltern über einen niedrigeren Abschluss als den Sekundarabschluss verfügten. In einem Fall hatten beide Eltern einen Sekundarabschluss. Bei sieben jungen Menschen unterschieden sich die Abschlüsse der Eltern und sechs konnten oder wollten keine Angaben machen – etwa wegen fehlenden Kontakts, Trennung, Tod eines Elternteils oder mangelnder Kenntnis.

Während alle Interviews in die Auswertung einbezogen wurden, ermöglichten zweite Gespräche mit einigen Jugendlichen und jungen Erwachsenen vertiefte Einblicke in bestimmte Themen. Entsprechend wird an ausgewählten Stellen verstärkt auf ihre Perspektiven eingegangen. Weiterführende Informationen zu der EQJ sind im erweiterten Methodenteil online zu finden.

Mehr zu Datengrundlagen und Methoden hier:



jugendbericht.lu

Anhang

Literaturverzeichnis

- Amichai-Hamburger, Y., Kingsbury, M. & Schneider, B. H. (2013). Friendship: An old concept with a new meaning? *Computers in Human Behavior*, 29(1), 33–39. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.05.025>
- Androutsopoulos, J. (2024). Zeit und Zeitlichkeit in der digitalen Kommunikation. In J. Androutsopoulos & F. Vogel (Hrsg.), *Handbuch Sprache und digitale Kommunikation* (S. 71–92). DE GRUYTER. <https://doi.org/10.1515/9783110744163-004>
- Bauman, Z. (1995). *Ansichten der Postmoderne* (1. Aufl.). *Das Argument*. Sonderband 239. Argument-Verl.
- BEE SECURE. (2025). *BEE SECURE Radar 2025: Utilisation des technologies de l'information et de la communication par les jeunes : tendances actuelles*. Service national de la jeunesse (SNJ).
- Boczkowski, P. J., Mitchellstein, E. & Matassi, M. (2018). "News comes across when I'm in a moment of leisure": Understanding the practices of incidental news consumption on social media. *New Media & Society*, 20(10), 3523–3539. <https://doi.org/10.1177/1461444817750396>
- Borsenberger, M. & Lorentz, N. (2024). *Les pratiques culturelles des jeunes de 6 à 21 ans au Luxembourg : Étude commanditée par le ministère de la Culture*. <https://mcult.gouvernement.lu/lb/publications/rapport-etude-analyse/pratiques-culturelles-jeunes-luxembourg-vol1/pratiques-culturelles-jeunes-luxembourg-vol1.html>
- Bourdieu, P. (1983). *Die feinen Unterschiede: Kritik der gesellschaftlichen Urteilskraft* (B. Schwibs, Übers.) (2. Aufl.). Suhrkamp.
- Brown, L. & Kuss, D. J. (2020). Fear of Missing Out, Mental Wellbeing, and Social Connectedness: A Seven-Day Social Media Abstinence Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12). <https://doi.org/10.3390/ijerph17124566>
- Brüggen, N., Dreyer, S., Gebel, C., Lauber, A., Müller, R. & Stecher, S. (2019). *Gefährdungsatlas: Digitales Aufwachsen. Vom Kind aus denken. Zukunftssicher handeln*. Bundesprüfstelle für jugendgefährdende Medien. <https://www.bzkg.de/bzkg/service/publikationen/gefaehrungsatlas-digitales-aufwachsen-vom-kind-aus-denken-zukunftssicher-handeln--175506>
- Catunda, C., Mendes, F. G. & Lopes Ferreira, J. (2023). *Risikoverhalten von Kindern und Jugendlichen im Schulalter in Luxemburg – Bericht über die HBSC-Umfrage 2022 in Luxemburg*. University of Luxembourg. file:///C:/Users/anh.vo/Downloads/HBSC_2022_Bericht%20Risikoverhalten.pdf
- Chen, B. X. (2012). *Always on: How the iPhone unlocked the anything-anytime-anywhere future and locked us in* (First Da Capo Press paperback edition). Da Capo Press.
- Cramer, F. (2014). What is "Post-Digital"? *APRJA*, 3(1), 11–24.
- Décieux, J. P., Heinen, A. & Willems, H. (2019). Social media and its role in friendship-driven interactions among young people: A mixed methods study. *Young*, 27(1), 18–31. <https://doi.org/10.1177/1103308818755516>
- Europäische Kommission. (2021). *How to make Europe's Digital Decade fit for children and young people? A report from the consultation with children and young people*. <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/b910ce7f-618e-11ed-92ed-01aa75ed71a1>
- Ewers, C. (2024). KI und Zeit. *Forum* (439), 27–29.
- Feierabend, S., Rathgeb, T., Gerigk, Y. & Glöckler, S. (2024). *JIM-Studie 2024: Jugend, Information, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger*. https://mpfs.de/app/uploads/2024/11/JIM_2024_PDF_barrierearm.pdf
- Goffman, E. (1963). *Behavior in public places*. Free Press.
- Handyside, S. & Ringrose, J. (2017). Snapchat memory and youth digital sexual cultures: Mediated temporality, duration and affect. *Journal of Gender Studies*, 26(3), 347–360. <https://doi.org/10.1080/09589236.2017.1280384>

- Heinen, A., Schobel, M., Residori, C., Schulze, T. & Samuel, R. (2021). Was Jugendliche für ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit tun oder nicht tun. In *Nationaler Bericht zur Situation der Jugend in Luxemburg 2020: Wohlbefinden und Gesundheit von Jugendlichen in Luxemburg* (S. 99–127): Centre for Childhood and Youth Research (CCY), Universität Luxemburg; Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse.
- Hepp, A. (2010). *Cultural studies und Medienanalyse: Eine Einführung: [Lehrbuch]* (3., überarb. und erw. Aufl.). Medien, Kultur, Kommunikation. VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Hepp, A. (2020). *Deep mediatization. Key ideas in media and cultural studies*. Routledge. <https://www.taylorfrancis.com/books/9781351064903> <https://doi.org/10.4324/9781351064903>
- Hepp, A. (2022). Agency, social relations, and order: Media sociology's shift into the digital. *Communications*, 47(3), 470–493. <https://doi.org/10.1515/commun-2020-0079>
- Hepp, A., Bozdog, C. & Suna, L. (Hrsg.). (2011). *Mediale Migranten*. VS Verlag für Sozialwissenschaften. <https://doi.org/10.1007/978-3-531-92828-9>
- Hepp, A., Breiter, A. & Hasebrink, U. (2018). *Communicative figurations*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-65584-0>
- Hoffmann, D., Krotz, F. & Reißmann, W. (Hrsg.). (2017). *Mediatisierung und Mediensozialisation*. Springer Fachmedien Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-14937-6>
- Jandrić, P. (Hrsg.). (2025). *Encyclopedia of postdigital science and education*. Springer Nature Switzerland. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-35469-4>
- König, A. (2024). Zeit, Langeweile und Smartphones. *forum* (439), 42–44.
- MacKenzie, M. D., Scott, H., Reid, K. & Gardani, M. (2022). Adolescent perspectives of bedtime social media use: A qualitative systematic review and thematic synthesis. *Sleep Medicine Reviews*, 63, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2022.101626>
- MENJE. (2025a). *EDI-Infomagazin fir Elteren*. <https://men.public.lu/fr/publications/edi-infomagazin-fir-elteren/2025/edi-01-2025.html>
- MENJE. (2025c). *Moins d'écrans – plus de mouvement, de découvertes et d'expériences* ! https://men.public.lu/fr/actualites/communiqués-conference-presse/2025/02/24-activites-analogiques.html?utm_campaign=EduNews%20411&utm_medium=email&utm_source=Mailjet
- Neverla, I. (2002). Die polychrone Gesellschaft und ihre Medien. *Medien & Zeit*, 17(4), 46–52.
- Pfetsch, J., Müller, C. R. & Ittel, A. (2014). Cyberbullying und Empathie: affektive, kognitive und medienbasierte Empathie im Kontext von Cyberbullying im Kindes- und Jugendalter. *Journal of Childhood and Adolescence Research*, 9(1), 23–37.
- Plattner, I. E. (1990). *Zeitbewußtsein und Lebensgeschichte: Theoretische und methodische Überlegungen zur Erfassung des Zeitbewußtseins*. Zugl.: Augsburg, Univ., Diss. Asanger.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Ringrose, J., Harvey, L., Gill, R. & Livingstone, S. (2013). Teen girls, sexual double standards and 'sexting': Gendered value in digital image exchange. *Feminist Theory*, 14(3), 305–323. <https://doi.org/10.1177/1464700113499853>
- Rosa, H. (2013). *Beschleunigung und Entfremdung: Entwurf einer kritischen Theorie spätmoderner Zeitlichkeit* (R. Celikates, Übers.). Suhrkamp.
- Schobin, J. (2016). Mediatisierung der Freundschaft. In E. Alleweldt, E. A. Heuser, A. Brandt, J. Schobin, V. Leuschner & S. Flick (Hrsg.), *Freundschaft heute* (S. 169–184). transcript Verlag. <https://doi.org/10.1515/9783839435502-014>
- Schöneck, N. M. (2009). *Zeiterleben und Zeithandeln Erwerbstätiger: Eine methodenintegrative Studie*. Ruhr-Universität Bochum.
- Schroots, J. J. F. (2007). Time: Perceptions and concepts. In J. E. Birren (Hrsg.), *Encyclopedia of Gerontology* (2. Aufl.), S. 634–640, Academic Press.
- Simmel, G. (1908). *Soziologie: Untersuchungen über die Formen der Vergesellschaftung* (1. Aufl.). Duncker & Humblot.
- Teichert, J. (2023). *Digital occupants – wie digitale Medien die kommunikative Aushandlung von Freundschaften verändern. Research: Band 50*. Springer VS. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-40623-3>
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other* (1st ed.). Basic Books.

- van Deursen, A. & van Dijk, J. (2019). The first-level digital divide shifts from inequalities in physical access to inequalities in material access. *New Media & Society*, 21(2), 354–375. <https://doi.org/10.1177/1461444818797082>
- van Dijk, J., Poell, T. & Waal, M. de. (2018). *The platform society: Public values in a connective world* (Bd. 1). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190889760.001.0001>
- van Dijk, J. (2005). *The deepening divide: Inequality in the information society*. SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781452229812>
- van Dijk, J. (2020). *The digital divide*. Polity.
- Verdoodt, V., Lievens, E., O'Neill, B. & Dopona, V. (2025) *First evaluation of the European Strategy for a better internet for kids (BIK+): A summary of consultations with children, young people, and expert stakeholders*. European Schoolnet, prepared for the European Commission. <https://better-internet-for-kids.europa.eu/sites/default/files/2025-02/>
- Wajcman, J. (2015). *Pressed for time: The acceleration of life in digital capitalism* (paperback edition 2016). The University of Chicago Press.
- Wegener, C. (2008). Parasoziale Interaktion. In U. Sander, F. von Gross & K.-U. Hugger (Hrsg.), *Handbuch Medienpädagogik* (S. 294–296). VS Verlag für Sozialwissenschaften. https://doi.org/10.1007/978-3-531-91158-8_43
- Wilding, R., Baldassar, L., Gamage, S., Worrell, S. & Mohamud, S. (2020). Digital media and the affective economies of transnational families. *International Journal of Cultural Studies*, 23(5), 639–655. <https://doi.org/10.1177/1367877920920278>
- Woinoff, S. & Kistler, S. (2021). Partnersuche in Zeiten der digitalen Kommunikation. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, 20(2), 311–320. <https://doi.org/10.1007/s11620-021-00605-0>

Zitiervorschlag Kapitel 6

Käckmeister, H., Biewers Grimm, S., Langehegermann, L., Meyers, C., & Samuel, R. (2025). Kapitel 6. Der digitale Alltag junger Menschen: Zugehörigkeit, Zeitwahrnehmung und Selbstregulation. In A. Schumacher, H. Käckmeister, & R. Samuel (Hrsg.), *Nationaler Bericht zur Situation der Jugend in Luxemburg 2025: Leben und Aufwachsen in Online- und Offline-Welten* (125-144). <https://doi.org/10.82329/2025.JUGENDBERICH.T.LU-06>



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse



UNIVERSITÉ DU
LUXEMBOURG

Impressum

Nationaler Bericht zur Situation der Jugend in Luxemburg 2025

Leben und Aufwachsen in Online- und Offline-Welten

Éditeurs

Universität Luxemburg & Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse, 2025

Coordination, rédaction et conception

Dr. Anette Schumacher,
Dr. Hannes Käckmeister,
Prof. Dr. Robin Samuel

Relecture

DRUCKREIF Text & Lektorat GbR, Trier

Traduction

Prose Unlimited SCS, Brüssel

Layout

Repères Communication, Kehlen
Photos de couverture: Sarah Aubel

Tirage: 300

ISSN (Druckversion): 3093-3005

ISSN (Onlineversion): 3093-3013

ISBN (Druckversion): 978-2-49673-386-0

ISBN (Onlineversion): 978-2-49673-390-7

DOI: 10.82329/2025.jugendbericht.lu

Informationen und Materialien zum Jugendbericht:
www.jugendbericht.lu