Die unabhängige Schweizer Tageszeitung

# Tages-Anzeiger

Dienstag,
7. Juli 2026

134. Jahrgang Nr. 154
Fr. 5.60
AZ 8021 Zürich

**Nasskultur**
«Abtauchen und treiben lassen»: ein grandioses Buch über die Geschichte des Badens.
**14**

**Nach dem Aus**
Belinda Bencic verliert in Wimbledon gegen Coco Gauff. Wütend auf sich ist sie deswegen nicht.
**30**

**Bedrohte Fische**
Noch nie waren die Gewässer im Juni so warm. Der Fischerei-Verband schlägt Alarm.
**19**

## Zwei Wochen ohne Snapchat, Youtube und Co.

**Das grosse Experiment** Was passiert, wenn Jugendliche plötzlich offline sind? Eine Zürcher Schulklasse verzichtete zwei Wochen auf Social Media – wir haben sie begleitet. **Seiten 4, 5**

Bilder: Boris Gygax

### Lockerung für AKW-Kühlwasser

**Gewässerschutz** Die Hitze bringt nicht nur das AKW Beznau an seine Grenzen. Auch die Kernkraftwerke Leibstadt und Gösgen leiten erwärmtes Kühlwasser in Rhein und Aare ein. Während die Betreiber den Einfluss auf die Flüsse als minimal bezeichnen, warnen Naturschützer vor zusätzlichem Stress für Fische und andere Wasserlebewesen. Brisant: Das Uvek unter Bundesrat Albert Rösti hat die Vorschriften für das Kraftwerk Leibstadt gelockert. Seit Anfang 2025 darf das Werk auch dann Kühlwasser einleiten, wenn der Rhein mehr als 25 Grad warm ist – sofern technische Massnahmen zur Begrenzung des Wärmeeintrags ausgeschöpft werden. Kritiker sprechen von einer Aufweichung des Gewässerschutzes. *(red)* **Seite 3**

## Nach aufgehobener Rotsperre: Heftige Kritik am Entscheid der Fifa

**WM** Belgien rekurriert gegen die Aufhebung der Sperre von US-Stürmer Balogun. Die Uefa sieht eine rote Linie überschritten.

Im Streit um die ausgesetzte Sperre des US-Stürmers Folarin Balogun hat der belgische Fussballverband Berufung gegen die Entscheidung der Fifa eingelegt. Balogun hatte im WM-Spiel gegen Bosnien-Herzegowina die Rote Karte gesehen, nachdem er bei einem Zweikampf einem Gegner auf den Knöchel getreten war, und war zunächst für ein Spiel gesperrt worden. Die Fifa setzte die Sperre später unter Berufung auf Artikel 27 ihres Disziplinarreglements, der die vollständige oder teilweise Aussetzung einer Disziplinarmassnahme ermöglicht, für ein Jahr zur Bewährung aus. Laut übereinstimmenden Medienberichten soll US-Präsident Donald Trump Fifa-Boss Gianni Infantino angerufen und Druck ausgeübt haben, die Sperre zu überprüfen. Trump hat das Telefonat inzwischen bestätigt, behauptet aber, gar nicht gewusst zu haben, was eine Rote Karte bewirkt.

**«Integrität des Spiels steht auf dem Spiel»**

Der Skandal macht die Europäische Fussball-Union (Uefa) fassungslos. «Die gestrige Entscheidung, die Umsetzung der automatischen Sperre für ein Spiel nach der Roten Karte für den Spieler Folarin Balogun für eine Probezeit von einem Jahr auszusetzen, hat eine rote Linie überschritten», schrieb die Uefa in einem Statement. «Wir bringen unsere Fassungslosigkeit angesichts einer solch beispiellosen, unverständlichen und ungerechtfertigten Entscheidung zum Ausdruck.» Und weiter: «Wenn die Rechtssicherheit der Regeln nicht mehr von ihren Hütern gewährleistet wird, steht die Integrität des Spiels auf dem Spiel, und die Glaubwürdigkeit eines Wettbewerbs wird untergraben.» *(red)*
**Kommentar Seite 7**
**Bericht Seite 31**

### SRG hält fest an Personalabbau

900 Stellen weniger: HR-Chefin Schori-Vogt verteidigt das Vorgehen des Medienriesen.
**Seite 2**

### Meister des «Was wäre, wenn?»

Bestsellerautor Matt Haig spricht über Ängste, Reue und die Versöhnung mit dem eigenen Leben.
**Seite 16**

### Europa unter der Zollfuchtel

Das Abkommen zwischen der EU und den USA ist in Kraft. Hat Brüssel klein beigegeben?
**Seite 10**

### Daniel Jositsch und der Match

Kolumbien ist die zweite Heimat des Politikers. Wem er im WM-Achtelfinal den Daumen drückt.
**Seite 21**

9 771422 999005 26154

**Tages-Anzeiger** Werdstrasse 21, 8021 Zürich
**Abo-Service** 044 404 64 64, contact.tagesanzeiger.ch
**Inserate** inserate@tages-anzeiger.ch oder online unter adbox.ch

**Redaktion** 044 248 44 11, redaktion@tagesanzeiger.ch
**Briefe an die Redaktion** tagesanzeiger.ch/leserbriefe
Lesen Sie uns auch in der App oder auf der Website tagesanzeiger.ch

| | | | |
|---|---|---|---|
| Wetter | 13 | Todesanzeigen | 26 |
| Kino | 20 | Rätsel | 27 |
| TV/Radio | 24 | Kehrseite | 29 |

Tages-Anzeiger – Dienstag, 7. Juli 2026

# Wir haben einer 1. Sek die Social-Media-Apps weggenommen – mit verblüffenden Folgen

**Das grosse Experiment** Wie verändert sich der Alltag, wenn Instagram, Tiktokund Co. plötzlich fehlen? Eine Zürcher Schulklasse hat den Versuch

**Boris Gygax**
und **Christian Brüngger**

Die Jugendlichen empfanden das Experiment als gute Erfahrung. Collage: Michael Treuthardt Fotos: Boris Gygax

Suna ist optimistisch, Daniel skeptisch – und Zhivar will herausfinden, «ob ich ohne diese Apps überleben kann». Die drei gehören zu einer 1. Sek A aus Zürich-Wollishofen, die sich auf ein für sie grosses Experiment einlässt: 14 lange Tage sollen sie auf Social-Media-Apps wie Instagram, Tiktok, Snapchat, Youtube oder X verzichten. Der Test ist freiwillig, auch kontrollieren wir nicht, ob sich die Jugendlichen an den Deal halten. Er basiert auf Vertrauen.

In der Schweiz wird kontrovers darüber diskutiert, wie viel Social Media den Jugendlichen guttut. Rund 7 Prozent der 11- bis 15-Jährigen – circa 33'000 Jugendliche – würden eine «problematische Nutzung» aufweisen, sagt der KI- und Bildungsexperte Thiemo Wambsganss von der Berner Fachhochschule. Er bezieht sich auf eine Studie von 2022 von Sucht Schweiz. Diese problematische Nutzung äussert sich durch Kontrollverlust, Entzugsgefühle, die Vernachlässigung des Alltags oder Schlafmangel.

### Noch keine Restriktionen für Social Media

Wie unterschiedlich Länder darauf reagieren, zeigt Australien: Dort gilt seit Ende 2025 ein Social-Media-Verbot für unter 16-Jährige. Auch im Schweizer Parlament gibt es Sympathien für solche Restriktionen – der Bundesrat hat versprochen, die Situation in einem Bericht genauer zu analysieren.

Doch wie sieht der Alltag der Zürcher Klasse tatsächlich aus? Zuerst wollten wir von den 13- und 14-Jährigen wissen: Wie nutzen sie überhaupt soziale Medien? Fühlen Sie sich abhängig davon? Schnell haben wir festgestellt: Die Bandbreite ist sehr gross.

### Schaden die Apps den Jugendlichen wirklich?

Nick sagt zum Beispiel: «Ich verbringe mehr Zeit mit dem Handy, als mir lieb ist. Meine Eltern finden darum, ich sei ein bisschen handysüchtig.» Lian bezeichnet sich gar selber als «handysüchtig». Daniel wiederum sagt trocken: «Ich mag es, zu wissen, was in der Welt passiert», darum gehört für ihn der Handykonsum schlicht zu seinem Leben dazu. Avin urteilt: «Ich nutze Social Media so gut wie nie.» Und Selma berichtet vom Gefühl, sich einfach nicht losreissen zu können. «Flow State» nennt sie das. «Man kann dann irgendwie nicht mehr aufhören», sagt sie.

Genau darauf sind viele Social-Media-Plattformen ausgelegt. Dieses Design stand im Februar im Zentrum eines wegweisenden Gerichtsurteils in den USA: Die Richter kamen zum Schluss, dass der Facebook-Konzern Meta und die Google-Videoplattform Youtube süchtig machende Funktionen entwickelt hätten.

Die Neurowissenschaftlerin Frederike Petzschner bezeichnet Social Media deshalb als «das grösste Experiment der Menschheitsgeschichte». Doch die entscheidende Frage bleibt bis heute offen: Schaden Social Media den Jugendlichen tatsächlich? Die Wissenschaft liefert darauf keine eindeutige Antwort.

**«Ich mag es, zu wissen, was in der Welt passiert. Darum gehört der Handykonsum zu meinem Leben.»**

**Daniel**
Schüler

Dass Studien zu unterschiedlichen Ergebnissen kommen, kann Wissenschaftler Wambsganss erklären. Denn die reine Bildschirmzeit sei allein ein unzureichender Indikator. Zudem beruhten viele Untersuchungen auf Selbsteinschätzungen der Jugendlichen. Deshalb lasse sich oft nicht eindeutig sagen, welche Auswirkungen Social Media tatsächlich hätten.

Darüber sprechen die Schülerinnen und Schüler unseres Versuchs auch intensiv mit ihren Eltern, bis zur Frage, ob die Apps verboten werden sollten. Die Jugendlichen berichten: Ihre Eltern bringen sich mitunter stark ein, wenn es darum geht, den Konsum einzuschränken, aber: Einige der Kinder haben noch nicht einmal eine Bildschirmbeschränkung.

Die Debatte über Social Media dreht sich nicht nur um Sucht. Ebenso gross ist die Sorge vor unerwünschten Kontaktaufnahmen und Übergriffen. Suna erzählt, dass sie immer wieder von Erwachsenen kontaktiert worden sei. «Ich habe sie blockiert.» Lian wurde mehrmals aufgefordert, sein Auto abzuholen und Geld zu überweisen. «Dabei bin ich doch noch nicht einmal erwachsen», sagt er.

Solche Kontaktversuche sind keine Seltenheit. Gemäss der James-Studie, die regelmässig den Medienumgang der Schweizer Jugendlichen untersucht, geben 14 Prozent der 12- bis 13-Jährigen an, dass eine fremde Person mit ihnen über Sex sprechen wollte. Bei den 16- bis 17-Jährigen steigt dieser Anteil auf 36 Prozent.

**«Ich hatte schon an Tag 2 sehr Mühe. Ich habe es unterschätzt. Aber ich fühle mich nun frischer.»**

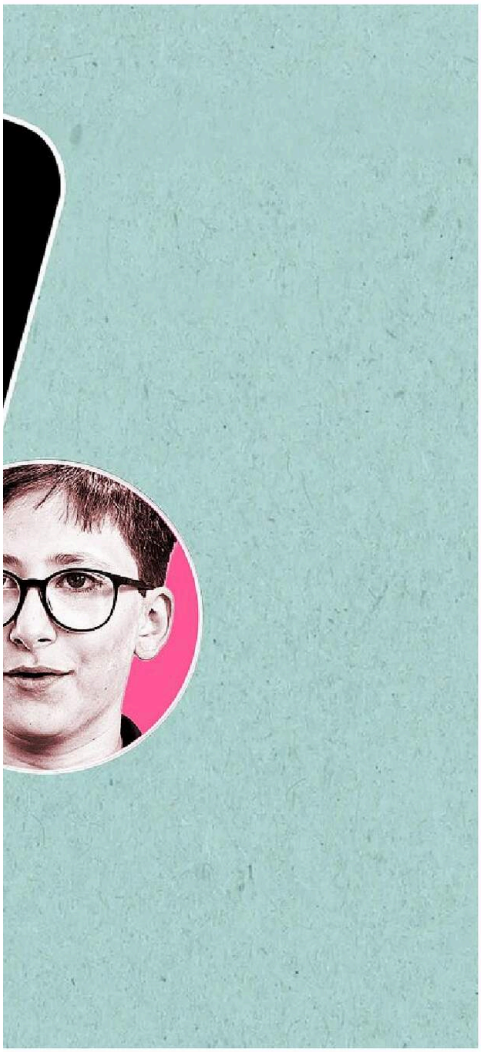
**Lian**
Schüler

Was Schulen überhaupt gegen die Risiken von Social Media unternehmen können, wird kontrovers diskutiert. In der Testklasse gilt während des gesamten Schultags ein Handyverbot. Lehrer Timo Lehmann erklärt, weshalb er dieses befürwortet: Die Ruhe in der Klasse sei sehr viel grösser. Davor arbeitete er in einer Schule, in der das Handy bloss im Unterricht weggelegt werden musste. Das Tagesgeschäft habe sich stark ums Handy beziehungsweise das Weglegen gedreht, sagt er.

### Das Experiment kann starten

Werden die Schülerinnen und Schüler zwei Wochen ohne Social Media durchhalten? Während der Schulzeit dürfen sie ihre

gewagt. Wir haben ihn begleitet.



Handys nicht gebrauchen. Während der zwei Wochen dokumentieren die Jugendlichen ihre Erfahrungen in Videotagebüchern. Schon nach wenigen Tagen wird deutlich, dass der Verzicht ihren Alltag verändert: für sie persönlich, im sozialen sowie im schulischen Umfeld.

So sagt Lian: «Ich hatte schon an Tag 2 sehr Mühe.» Selma findet: «Mir fällt es besonders in Momenten der Langeweile schwer, auf Social Media zu verzichten.» Sigal pflichtet ihr bei, merkt aber: «Ohne diese Apps gehe ich viel mehr mit meinen Freunden nach draussen, mache mehr ab.» Und Zhivar urteilt: «Statt auf Instagram rumzuscrollen, höre ich Musik oder lese ein Buch.»

Die Schülerinnen und Schüler merken also schon nach kurzer Zeit, wie sehr Social Media ihren Alltag und ihre Routinen prägen. «Ich habs komplett unterschätzt», sagt Lian. Erstaunlich: Bereits nach zwei Wochen hat sich bei den meisten die Freizeitgestaltung deutlich verändert.

Schlomit spielt mehr Fussball und fühlt sich weniger gestresst und gereizt. Lian braucht weniger Schlaf, fühlt sich frischer. Selma findet sich kreativer und entspannter. Zhivar versucht, künftig wieder mehr Bücher zu lesen. Und Dominofan Charles merkt, dass er selber kreativer werden musste – statt sich auf Social Media anzuschauen, wie andere kreativ sind.

Die Bilanz lässt sich sehen: 12 von 15 Schülerinnen und Schülern haben das Experiment durchgezogen. Nur drei konnten der Versuchung nicht widerstehen. Zwar empfanden die meisten das Experiment als gute Erfahrung – trotzdem freuen sich fast alle darauf, Social Media wieder konsumieren zu können.

# «Viele Eltern greifen zu wenig ein»: Diese Tipps gibt der Experte zur Handynutzung von Jugendlichen

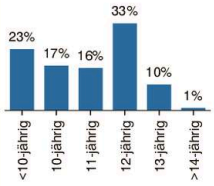
**Umfrage unter Schülern** Wir haben 112 Schülerinnen und Schüler zu ihrem digitalen Alltag befragt. Bildungsforscher Thiemo Wambsganss ordnet die Ergebnisse ein.

International wird über Social-Media-Verbote gestritten – und darüber, ob eine ganze Generation durch Tiktok, Instagram oder Snapchat überfordert wird oder gar verdummt. Doch während diese Debatte breit geführt wird, kommen die Betroffenen selbst nur selten zu Wort.

Wir haben deshalb 112 Schülerinnen und Schüler eines Zürcher Oberstufenschulhauses zu ihrem Handyalltag und ihrer Social-Media-Nutzung befragt. Die Umfrage ist Teil eines grossen Social-Media-Experiments dieser Redaktion: Eine 1. Sek verzichtete zwei Wochen lang auf Tiktok, Instagram und Snapchat. Hier können Sie Teil 1 des Experiments sehen und lesen.

In diesem Text präsentieren wir zentrale Erkenntnisse aus der nicht repräsentativen Umfrage und lassen sie von KI- und Bildungsexperte Thiemo Wambsganss von der Berner Fachhochschule einordnen. Er erklärt, was die Resultate bedeuten – und welche Schlüsse Eltern daraus ziehen können.

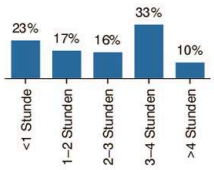
**1 Die meisten haben schon in der Primarschule ein Handy**




Frage: Seit welchem Alter besitzt du ein Handy?
Antworten von 112 Schülerinnen und Schülern der Sekundarstufe. Zahlen sind gerundet.
Grafik: wig / Quelle: eigene Umfrage

**Einordnung:** «Dass ein relevanter Teil der Kinder schon vor oder kurz nach der Primarschule ein eigenes Handy hat, zeigt vor allem, wie früh das Smartphone heute in die Familien- und Alltagslogik hineinkommt. Auffällig ist weniger das einzelne Alter als die soziale Dynamik: Je mehr Kinder in einer Klasse ein Gerät haben, desto stärker wird der Druck auf die übrigen, ebenfalls früh einzusteigen.»
**Tipp an Eltern:** «Eltern müssen nicht dafür sorgen, dass das eigene Kind möglichst früh schon ein Handy besitzt, aber sie sollten den Einstieg bewusst gestalten: zunächst ein einfaches Gerät, dazu klare Regeln zu Zeiten, Apps und Chats – und möglichst keine offene Social-Media-Nutzung vor dem späteren Teenageralter.»

**2 Bis zu 4 Stunden Bildschirmzeit oder mehr sind häufig**



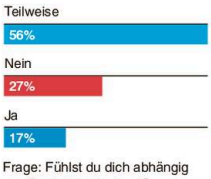

Frage: Wie viele Stunden pro Tag verbringst du durchschnittlich am Handy?
Antworten von 112 Schülerinnen und Schülern der Sekundarstufe. Zahlen sind gerundet.
Grafik: wig / Quelle: eigene Umfrage

**Einordnung:** «Werte von drei oder vier Stunden am Tag sind für viele Jugendliche nicht überraschend, aber sie sind auch kein harmloser Standard. Ausschlaggebend ist nicht allein die Dauer, sondern was in dieser Zeit passiert: passive Nutzung, soziale Vergleiche, endloses Scrollen und Nutzung spätabends wirken anders als kurze, zweckgerichtete Kommunikation. Bildschirmzeit allein erklärt wenig. Entscheidend sind Nutzungsart, Uhrzeit, Schlaf und Selbstregulation.»

Antworten von 112 Schülerinnen und Schülern der Sekundarstufe. Zahlen sind gerundet.
Grafik: wig / Quelle: eigene Umfrage

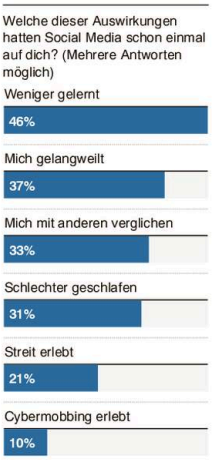
**Tipp an Eltern:** «Für Jugendliche und Eltern gilt: Nicht nur die Stunden zählen, sondern die Routinen und die Art der Nutzung. Kritisch wird es vor allem bei Nutzung am Morgen, im Bett und spätabends, weil dort Konzentration, Schlaf und Selbstregulation am stärksten leiden.»

**3 Ein Grossteil fühlt sich abhängig von Social Media**




Frage: Fühlst du dich abhängig von Social-Media-Apps?
Antworten von 112 Schülerinnen und Schülern der Sekundarstufe.
Grafik: CB / Quelle: Eigene Erhebung.

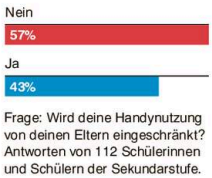
**Einordnung:** «Dass viele Jugendliche Social Media selbst als Gefahr wahrnehmen, ist ein wichtiges Signal. Es zeigt, dass Jugendliche nicht naiv sind, sondern die Ambivalenz sehr genau sehen: soziale Einbindung, aber auch Stress, Druck, Vergleiche und Kontrollverlust. Trotzdem gelingt ihnen die Selbstregulation oft nicht, da sich diese erst in der Adoleszenz entwickelt.»




Antworten von 112 Schülerinnen und Schülern der Sekundarstufe. Zahlen sind gerundet.
Grafik: wig / Quelle: eigene Umfrage

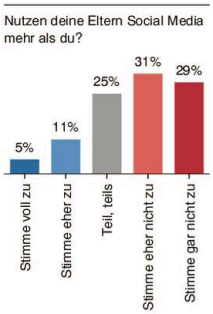
**Tipp an Eltern:** «Diese Selbsteinschätzung sollte man ernst nehmen und in konkrete Gespräche übersetzen: Was stresst dich genau, welche App, welcher Zeitpunkt, welches Muster?»

**4 Viele Eltern schränken Handynutzung nicht ein**




Frage: Wird deine Handynutzung von deinen Eltern eingeschränkt?
Antworten von 112 Schülerinnen und Schülern der Sekundarstufe.
Grafik: CB / Quelle: Eigene Erhebung.

**Einordnung:** «Dass viele Eltern die Nutzung nicht einschränken, ist aus Forschungssicht eher ein Hinweis auf Verunsicherung als auf Gleichgültigkeit. Viele Eltern sehen den Konflikt zwischen Schutz, sozialer Zugehörigkeit und Autonomie. Sie greifen deshalb zu wenig oder zu spät ein.»
**Tipp an Eltern:** «Eltern sollten zwar nicht alles kontrollieren, aber Kinder brauchen klare, altersgerechte Grenzen: kein Handy im Schlafzimmer, feste Offlinezeiten, Abendruhe und Regeln für soziale Netzwerke. Konsistenz ist wichtiger als Strenge.»




Antworten von 112 Schülerinnen und Schülern der Sekundarstufe. Zahlen sind gerundet.
Grafik: wig / Quelle: eigene Umfrage

**Einordnung:** «Erwachsene unterschätzen oft, wie sichtbar das eigene Scrollen, Antworten und ständige Erreichbarsein für Kinder ist. Vorbildfunktion ist deshalb nicht moralisch, sondern konkret alltagspraktisch.»
**Tipp an Eltern:** «Wer von Kindern digitale Selbstkontrolle erwartet, sollte selbst zeigen, wie das geht: smartphonefreie Mahlzeiten, bewusstes Weglegen am Abend und keine permanente Ablenkung in Familienmomenten. Vorbild ist auch sichtbare Routine.»

**Christian Brüngger, Yannick Wiget** und **Boris Gygax**

An manchen Schulen, wie hier in Würenlos, müssen die Handys während des Unterrichts abgegeben werden. Foto: Urs Jaudas