



KOLLEG SCHÖNEBERG

Zwischen Likes und Risiken:

Die Auswirkungen sozialer Medien auf unsere
psychische Gesundheit

Kolleg Schöneberg

Leistungskurs Sozialwissenschaften 2-1

Benjamin Gerrit Außerehl

Berlin, 2023

Manche von euch werden sicherlich folgendes Szenario schon einmal erlebt haben: Man hat die Absicht, sich mit Freunden zu treffen, um gemeinsam Zeit im Freien zu verbringen. Also fährt man zur Wohnung des Freundes oder der Freundin, klingelt an der Haustür, und derjenige oder diejenige kommt heraus. Was einmal zur Normalität gehörte, scheint heute undenkbar. Stattdessen ist für nun viele selbst ein Anruf, dem keine ankündigende WhatsApp-Nachricht vorausgeht, schon beinahe übergriffig. Dieses Szenario illustriert auf eindeutige Weise die Veränderungen, die Social Media in unserem Sozialverhalten bewirkt hat. Deshalb möchte ich über den sozialen Wandel sprechen und darüber, wie das Aufkommen sozialer Medien, die ständige Vernetzung, die Erreichbarkeit und der Austausch jeder noch so kleinen Banalität in den vergangenen Jahren nicht nur positive Entwicklungen mit sich gebracht hat. Denn soziale Medien haben teilweise verheerende Auswirkungen auf die psychische Gesundheit.

Klar, eine Welt ohne Smartphones und Kommunikationsmedien wie WhatsApp kann auch ich mir nicht mehr vorstellen. Undenkbar ich müsste jedes Mal die 10 Kilometer auf mich nehmen, um meine Liebsten zu sehen und jemanden anrufen, um ein Treffen zu vereinbaren, setzt eben voraus dass die Person den Anruf auch entgegen nimmt. Die positiven Auswirkungen von Social Media sind nicht zu leugnen: Die Fähigkeit Gemeinschaften zu bilden, um Ressourcen auszutauschen, basierend auf Interessen, Zielen oder Hobbys; Ich denke hier an ein Online-Forum, wo sich Menschen mit dem gleichen Hobby austauschen oder einen virtuellen Ort, wo sich Menschen mit ähnlichen pathologischen Befunden oder Verhaltensweisen emotionale Unterstützung finden können – diese Brücken sind unbestreitbar großartig für eine inklusive Gesellschaft. Außerdem helfen soziale Plattformen, Gelder und Ressourcen zu mobilisieren. Sie dienen als Katalysator für soziale Bewegungen und Wohltätigkeitsprojekte. Menschen kommen zusammen, um auf soziale Missstände aufmerksam zu machen und positive Veränderungen zu bewirken. Wie bei jeder schillernden Medaille gibt es aber eine Kehrseite, und auch im virtuellen Raum sind die Schatten der sozialen Medien nicht zu übersehen, jene Schatten, die mit einem exzessiven und unbedachten Gebrauch einhergehen. Sowohl individuelle psychologische wie auch soziologische Faktoren möchte ich im Folgenden einmal beleuchten.

Soziale Gruppierungen neigen dazu, ihre Mitglieder an kollektiven Online-Angriffen zu beteiligen, wodurch erhebliche Beeinträchtigungen der individuellen Reputation entstehen können. Diese Dynamik lässt sich durch den Konformitätsdruck innerhalb sozialer Gruppierungen verstehen und verschärft sich insbesondere durch den Prozess der operanten Konditionierung, einer sozialen Verstärkung, bei dem Mitglieder in der

anonymen Sphäre des Internets einen gesteigerten Mut entwickeln und ihre aggressiven Neigungen durch die unterstützende Gruppendynamik verstärkt artikulieren und ausdrücken, da Wertschätzung und Anerkennung einer Gruppe positiv auf das individuelle Belohnungssystem wirken. In einer Befragung des Statista Research Departments aus dem Jahr 2021, gaben 35 % der in Deutschland befragten Personen an, Cybermobbing betrieben zu haben weil, ich zitiere: „andere das auch machen“. Dies unterstreicht die mögliche Relevanz der Bedürfnisse nach sozialer Zugehörigkeit und Anerkennung im Kontext von Cybermobbing. Der starke Wunsch, Teil einer Gruppe zu sein und akzeptiert zu werden, kann zu einem erheblichen Konformitätsdruck führen und damit maßgeblich zur Intensivierung von Cybermobbing beitragen, wodurch Opfer in einer Spirale der Aggression gefangen sind, deren Auswirkungen über die digitale Arena hinaus bis in die Offline-Sphäre reichen können. Dabei spielt die Anonymität keine untergeordnete Rolle. 2016 stimmten in einer Untersuchung zum Anstieg von Cybermobbing, ebenfalls des Statista-Research-Departments, 47 % der Befragten eher zu, dass physische Anonymität auf sie enthemmend wirkt. 27 % stimmten der Frage sogar voll und ganz zu. Vereinfacht gesagt, ohne zumindest eine Klarnamenpflicht tragen Instagram, X (ehemals Twitter) und Co. dazu bei, dass Menschen eben nicht nur zusammenkommen, um mittels Mobilisierung von Ressourcen positive Veränderung bei Missständen zu bewirken. Sie tragen sogar aktiv zur Entstehung von Missständen bei.

Diese Mechanismen der Konditionierung finden wir auch, wenn wir die individuellen psychologischen Aspekte näher beleuchten. Wie allgemein bekannt, wird das Belohnungssystem im Gehirn durch die Freisetzung von Dopamin stimuliert. Diese Stimulation findet auch bei der Nutzung sozialer Plattformen, allen voran TikTok, statt.

Und sie spielt eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung von Suchtverhalten. TikTok zeichnet sich durch kurze, unterhaltsame Videos aus, die oft mit Musik unterlegt sind. Dieses Format trägt zu einer intensiven Nutzung und einem positiven Feedback-Mechanismus bei. Ich möchte auch die Rolle des TikTok-Algorithmus bei der Bereitstellung von personalisierten Inhalten betonen. Dieser Algorithmus analysiert das Nutzerverhalten, um Inhalte zu präsentieren, die die Wahrscheinlichkeit einer positiven Reaktion zusätzlich erhöhen. Indem TikTok den Nutzern kontinuierlich personalisierte Inhalte bietet, verstärkt die Plattform das Gefühl der individuellen Belohnung und fördert so das Verweilen auf der Plattform. Das Teilen, Liken und Kommentieren schafft zusätzlich einen Kreislauf der Belohnung, der das weitere Verlangen der Beteiligung erhöht. Diese Ausrichtung von TikTok auf kurze, unterhaltsame Inhalte, kombiniert mit einem effektiven Belohnungssystem, trägt also maßgeblich zur Anziehungskraft und dem Suchtpotenzial der Plattform bei. Darüber hinaus schafft die Integration von

personalisierten Inhalten durch den Algorithmus eine reproduktive Spirale, einen Teufelskreis, indem sie durch positive Feedback-Mechanismen dieses Verhaltensmuster aufrechterhält. Ich möchte an dieser Stelle betonen, dass man die gleichen Mechanismen auch in einem Casino findet. Der Vergleich funktioniert deshalb so gut, weil zwischen dem Drücken der Spin-Taste oder dem Ziehen am einarmigen Banditen Bilder vertikal auf und ablaufen – solange bis der nächste Gewinn kommt. Oder im Falle von TikTok das nächste interessante Video.

In diesem Kontext möchte ich nun in die Aspekte von Vergleichsdenken und negativer Selbstwahrnehmung eintauchen. Wie beeinflusst der ständige Vergleich mit anderen auf TikTok, Instagram und Co. das Selbstwertgefühl?

Inmitten des digitalen Schaulaufens, wo jedes Bild auf Social Media sorgfältig kuratiert und jedes Ereignis aufpoliert erscheint, wird die Falle des Vergleichsdenkens zu einer subtilen Gefahr für unsere psychische Gesundheit. Dieser vergleichende Blick auf die Leben anderer verformt nicht nur unser Selbstbild, sondern kann auch zu tiefgreifenden Belastungen führen. Die Vielfalt an visuellen Inszenierungen auf Social Media beeinflusst die Wahrnehmung von Realität und erzeugt einen komplexen Strudel aus Emotionen, Erwartungsmanagement und dem Streben nach Idealen. Die Grenzen zwischen der virtuellen Welt und der Realität verschwimmen. Plattformen wie Instagram sind einzig dafür erschaffen worden, eine Fülle von Lebenssituationen zu präsentieren, die von luxuriösen Urlauben über perfekt zubereitete Mahlzeiten bis hin zu vermeintlich mühelosen Karrieren reichen. Da die Realität oft nicht mit diesen hochglanzpolierten Darstellungen übereinstimmt, entsteht eine Diskrepanz zwischen Erwartungen und tatsächlichem Erleben. Diese Diskrepanz kann bis zur Enttäuschung und Unzufriedenheit wachsen und nicht zuletzt über eine Verminderung des Selbstwertes schwerere Verläufe wie Depressionen, Angst- oder Anpassungsstörungen verstärken, insbesondere wenn das eigene Leben nicht diesen vermeintlichen Idealen entspricht. Von der Angst, etwas zu verpassen, der s.g. „Fear of Missing Out“, welche durch die scheinbare Fülle auf Social Media genährt wird, mal abgesehen. Was ich nicht ausdrücken möchte, ist, dass jeder Nutzer von Instagram Gefahr läuft, an einer Depression zu erkranken, oder dass alle TikTok-Nutzer grundsätzlich von Spielsucht betroffen sind. Vielmehr ist es von entscheidender Bedeutung, sich dieser Dynamiken bewusst zu sein und wirksame Strategien zu entwickeln, um die potenziell negativen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit zu minimieren.

So sehe ich diesen Vortrag als persönliches Anliegen. Denn die Entscheidung, einen Schritt zurückzutreten und auf Social Media zu verzichten, hat mir ermöglicht, die

positiven Veränderungen in meinem Leben zu erkennen. Es eröffnete Raum für tiefere persönliche Verbindungen, echte Gespräche und die Wiederentdeckung von Offline-Aktivitäten.

Die kontinuierliche Konfrontation mit inszenierten Realitäten auf Plattformen wie Instagram und TikTok kann eine Verzerrung der Selbstwahrnehmung und der eigenen Lebensrealität verursachen. Die oft unrealistischen Standards und Schönheitsideale können den Druck erhöhen, sich anzupassen und ein Bild zu präsentieren, das nicht der Realität entspricht. Soziale Isolation wird oft als ein Phänomen betrachtet, das durch die Abwesenheit auf Social Media entsteht. Jedoch habe ich erfahren, dass die wahre soziale Verbundenheit durch die bewusste Pflege von persönlichen Beziehungen entsteht. Die Tiefe und Authentizität solcher Verbindungen sind durch virtuelle Interaktionen oft schwer zu erreichen. Es ist wichtig, die persönliche Nutzung von Social Media kritisch zu reflektieren und sich bewusst Auszeiten zu gönnen. Die Einstellung, dass das reale Leben parallel zu Social Media existiert, eröffnet die Möglichkeit, eine gesunde Balance zu finden. Social Media kann als Werkzeug für Verbindung und Austausch dienen, solange es bewusst und maßvoll genutzt wird.

Meine eigene Erfahrung zeigt, dass die Abwesenheit von Social Media nicht nur die soziale Isolation verhindern kann, sondern auch den Weg zu einem bewussteren und erfüllteren Leben ebnet. Es ist an der Zeit, einen offenen Dialog über die potenziellen Risiken von übermäßigem Social-Media-Konsum zu führen und die Bedeutung von authentischen zwischenmenschlichen Verbindungen zu betonen.

Quellen:

Claessens, D. (1998). *Konspirative Gruppen*. In: Heinrich, P., zur Wiesch, J.S. (eds) *Wörterbuch der Mikropolitik*. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-663-11890-9_60

Skinner, B. F. "Skinner-Operant Conditioning." (1953)

ARAG. (31. Mai, 2016). *Welche der folgenden Faktoren sorgen für einen Anstieg von Cybermobbing?* [Graph]. In Statista von: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/640238/umfrage/beguenstigende-faktoren-von-cybermobbing/>

Bündnis gegen Cybermobbing. (18. November, 2021). *Anteil der Befragten, die aus folgenden Motiven Cybermobbing betrieben haben, in Deutschland im Jahr 2021* [Graph]. In Statista von: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/917464/umfrage/motive-von-cybermobbing-taetern-in-deutschland/>

Cecilia Cheng, Yan-ching Lau, Linus Chan, Jeremy W. Luk, *Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values*, *Addictive Behaviors*, Volume 117, 2021, 106845, ISSN 0306-4603, DOI: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106845>

Betul Keles, Niall McCrae & Annmarie Grealish (2020) *A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents*, *International Journal of Adolescence and Youth*, 25:1, 79-93, DOI: <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>

Wilmer, H.H., Chein, J.M. *Mobile technology habits: patterns of association among device usage, intertemporal preference, impulse control, and reward sensitivity*. *Psychon Bull Rev* 23, 1607–1614 (2016), DOI: <https://doi.org/10.3758/s13423-016-1011-z>

Spektrum: *Was machen TikTok & Co mit unserem Gehirn?*
<https://scilogs.spektrum.de/hirn-und-weg/was-machen-tiktok-co-mit-unserem-gehirn/>

Salzburger Nachrichten: *Die digitale Droge TikTok: Warum macht Social Media süchtig?*
<https://www.sn.at/jungeseite/die-digitale-droge-tiktok-warum-macht-social-media-suechtig-117950614>

Korrektur durch: <https://www.onlinekorrektor.de>

Teilweise Formulierungsinspiration durch: <http://chat.openai.com>