

Die sogenannten Sozialen Netzwerke

Geschäftsmodell

Wie kann es sein, dass Unternehmen wie Meta riesige Beträge in die Entwicklung und Vermarktung von Netzwerken investieren, die sie den Nutzern kostenlos zur Verfügung stellen? Die Antwort ist, dass die Nutzer gar nicht die Kunden sind, sondern die Werbeindustrie und andere Firmen. Sie erhalten Unmengen von Informationen über die Nutzer – diese sind also das verkauftes Produkt.

Suchtmittel

Damit die Nutzer möglichst viel Zeit in den Netzwerken verbringen und viel Informationen über sich preisgeben, werden zahlreiche Suchtmittel eingesetzt:

- ↳ **Belohnungen:** Die Benutzer erhalten für ihre Beiträge unregelmäßig Belohnungen, zu meist in Form von Likes. Diese vermitteln den Eindruck von Anerkennung. Dadurch steigt ihr Verlangen, ihr Konto immer wieder auf Likes zu prüfen und weitere Beiträge zu verfassen.
- ↳ **Endless-Scrolling:** Ergebnis- und Vorschlagslisten nehmen kein Ende. Im Gegensatz zu einem Heft oder einem Buch erhält das Gehirn kein Signal, ein Ende zu erreichen. Die Nutzer lesen und schauen also immer weiter.
- ↳ **Besitztum:** Die Nutzer werden durch ihre Aktivitäten mit – häufig sinnlosen – Besitztümern belohnt. Dazu gehören z. B. bei SnapChat Flammen für Freunde, mit denen man täglich Nachrichten tauscht. In vielen Netzwerken wird man durch Follower belohnt. Solche „Besitztümer“ kann man auch verlieren, z. B. falls man in SnapChat einen Tag keine Nachricht schreibt oder natürlich, wenn man aus dem Netzwerk aussteigt.
- ↳ **Signalfarben und -töne:** Das Gehirn reagiert besonders auf die Farbe Rot. Benachrichtigungen von neuen Nachrichten erscheinen deswegen in Rot. Der Benutzer kann kaum widerstehen, sie zu lesen. Außerdem wird der Nutzer durch Signaltöne über neue Nachrichten und anderen Vorgängen informiert.
- ↳ **Angst, etwas zu verpassen (Fear of missing out = FOMO):** Bestimmte Inhalte werden nur eine begrenzte Zeit angezeigt. Der Benutzer wird also unter Zeitdruck gesetzt, Texte, Bilder und Videos möglichst schnell zu konsumieren.
- ↳ **Lesebenachrichtigungen:** Der Sender erfährt, ob der Empfänger die Nachricht gelesen hat. Auch sehen die Nutzer, ob andere Nutzer gerade eine Nachricht schreiben. Damit fühlen sich viele unter Druck gesetzt, nach dem Lesen einer Nachricht so schnell wie möglich eine Antwort zu schicken – schließlich weiß ihr Kommunikationspartner, dass sie seine Nachricht gelesen haben.
- ↳ **Verstärkung der eigenen Meinung:** Es werden die Informationen gezeigt, welche den Nutzer in seiner eigenen Meinung verstärken. Das hält ihn zum weiteren Konsum an.
- ↳ **Negativnachrichten:** Weil negative Nachrichten für das Überleben wichtiger sind als positive, werden sie naturgemäß schneller konsumiert und verbreitet. Die Algorithmen in den Sozialen Netzwerken zeigen deswegen sehr oft negative Nachrichten an: Nutzerbeiträge, welche viel Verärgerung auslösen, werden schneller verbreitet, darunter auch viele Lügen.

Folgen

Die Folgen dieser Suchtmittel sind verheerend, zumal sie große Teile der Gesellschaft erfassen:

- ➔ **Zeitmangel:** Die Nutzer verbringen zum Teil bis 10 Stunden pro Tag in solchen Netzwerken. Sie haben für andere Tätigkeiten keine Zeit mehr, vernachlässigen Kontakte im realen Leben und können wichtige Informationen nicht mehr aufnehmen.
- ➔ **Konzentrationsprobleme:** Wer sich geistig ständig in solchen Netzwerken aufhält und dort durch Benachrichtigungen überflutet wird, kann sich auf sinnvolle Tätigkeiten nicht mehr konzentrieren.
- ➔ **Fehlende Pausen:** Viele Nutzer greifen reflexartig zum Smartphone, sobald sie nichts zu tun haben (z. B. wenn sie im Zug sitzen oder auf etwas warten). Das Hirn erhält keine Möglichkeit mehr, abzuschalten und zu reflektieren. Diese Zeit ist aber gerade für Kreativität unverzichtbar.
- ➔ **Depressionen und Schlafmangel:** Die wohl häufigste Ursache für Depression ist ein Mangel an Bewegung und Sonnenlicht. Wer aber stundenlang zumeist in Innenbereichen am Smartphone sitzt, dem fehlt beides. Die fehlenden Ruhepausen für das Hirn steigern das Problem. Die Anfälligkeit für Depressionen steigt daher mit der Nutzungszeit von solchen Netzwerken. Da viele Nutzer auch nachts noch lange am Smartphone ihre Zeit verbringen, leiden sie auch oft an Schlafproblemen.
- ➔ **Vernachlässigung von Beziehungen:** Nutzer, die ständig am Smartphone ihre Zeit verbringen, haben auch keine Zeit mehr für soziale Kontakte im realen Leben und vernachlässigen diese. Insbesondere in der Erziehung ist es sehr schädlich, wenn Eltern ständig aufs Smartphone schauen, anstatt ihre Aufmerksamkeit den eigenen Kindern zu schenken. Kleine Kinder und sogar Babys merken das und leiden sehr darunter. Darüber hinaus ahmen sie das Verhalten der Eltern nach. Es gibt bereits viele Kleinkinder, die viel Zeit am Smartphone verbringen. Kinder und Kleinkinder sind aber noch viel anfälliger für Suchtverhalten, weil sich ihr Gehirn noch im Entwicklungsstadium befindet.
- ➔ **Meinungsblasen und Radikalisierung:** Da sich viele Menschen nur noch in diesen Netzwerken informieren, erfahren sie gar nichts mehr von anderen Standpunkten. Sie leben in sogenannten Meinungsblasen, in denen ihre eigene Meinung verstärkt wird. Dies führt oft zu einer Radikalisierung, wie bei Corona-Protesten und US-Wahlkämpfen deutlich wurde. Die vielen negativen Nachrichten und Lügen verstärken die Radikalisierung noch. Bei Instagram führen die Fotofilter auch zu **Selbstwertproblemen**, weil viele Menschen nur noch optimierte Körper sehen, mit denen sie ihren eigenen vergleichen.

Gegenmaßnahmen

Wer auf all diese Probleme verzichten möchte, der kann unterschiedliche Gegenmaßnamen ergreifen. Nicht jede Maßnahme fällt gleich leicht, in der rechten Spalte steht deswegen eine geschätzte Schwierigkeitsstufe. Diese misst gleichzeitig die Erfolgsaussicht.

Maßnahme	Beschreibung	Schwierigkeitsstufe
Benachrichtigungstöne abschalten:	Die Benachrichtigungstöne von Netzwerken sollten abgeschaltet werden, um nicht ständig gestört zu werden. Wichtig sind die Nachrichten ohnehin fast nie.	1
Bildung über seriöse Quellen:	Um sich nicht in einer Meinungsblase zu verlieren, sollte man sich regelmäßig bei seriösen Medien informieren, z. B. Tagesschau, heute, Tageszeitung usw.	1
Lesebestätigungen deaktivieren:	Andere Nutzer braucht es nicht zu interessieren, ob man deren Nachricht schon gelesen hat oder nicht. Durch die Deaktivierung der Lesebestätigung fühlt man sich nicht mehr unter Druck gesetzt, möglichst schnell zu antworten.	1
Maximale Nutzungszeiten einstellen:	Es gibt die Möglichkeit, Timer einzustellen, sodass man Apps nur noch eine bestimmte Zeit nutzen kann oder zumindest einen Hinweis zum Beenden erhält.	1
Ausgleich und Auszeit:	Damit das Hirn von dem Stress abschalten kann, sollte ein Ausgleich in Form von Bewegung geschaffen werden, z. B. Fahrrad fahren, Dauerlauf, Schwimmen, Wandern, Ballsport usw. – und das natürlich ohne Smartphone.	2
Bildschirm auf schwarz-weiß stellen:	Ein schwarz-weißer Bildschirm vermittelt keine Wichtigkeit mehr durch Farben, für das Auge ist er viel entspannter.	2
Nutzungszeiten einrichten:	Wer nicht ganz auf Soziale Netzwerke verzichten, aber auch nicht immer und immer wieder seine Zeit darin verlieren möchte, sollte sich Nutzungszeiten einrichten. Z. B. einmal am Tag von 13 bis 14 Uhr alle Nachrichten lesen und beantworten.	2
Reflektieren:	Zum Smartphone greift man stets, wenn man sich unwohl fühlt oder einem langweilig ist. Damit wird das eigentliche Problem verdrängt. Anstatt reflexartig zum Smartphone zu greifen, kann man durch Reflektieren des eigenen Gemütszustandes dem Problem auf den Grund gehen und damit auch der Sucht entgegenwirken.	2
Ausstieg:	Die radikalste und konsequenste Möglichkeit für ein selbstbestimmtes Leben besteht in einem vollständigen Ausstieg aus Facebook, Instagram, Tiktok usw. Dadurch verliert man manche Kontakte und alle Follower, gewinnt aber Konzentration, Gesundheit und viel Zeit zurück. Die Beziehungen im realen Leben können wieder mehr gepflegt werden.	3

Weitere Quellen:

- ⌚ Dokumentation: Das Dilemma mit den sozialen Medien (Netflix)
- ⌚ Dokumentation: Die Story – Wie sozialen Medien abhängig machen
- ⌚ Dokumentation: Endlich raus aus Facebook – so entkommst du den Psychotricks von Social Media
- ⌚ <https://www.ins-netz-gehen.de>