

Social Media als digitale Droge

1. Social Media als digitale Droge

Während wir Inhalte auf sozialen Medien konsumieren und in kürzester Zeit viele verschiedene aktivierende Videos anschauen, wird in unserem Körper immer wieder kurzzeitig Dopamin ausgeschüttet. Dopamin ist der Botenstoff des Glücks und verantwortlich für unsere Glücksgefühle und Motivationsfindung. Dieses Dopamin verleiht uns zwar für einige Sekunden ein kurzfristiges Glücksgefühl und den Eindruck, gut unterhalten zu werden, hat jedoch keine langfristige Auswirkung auf unser Wohlbefinden. Dadurch ergeben sich zwei bedeutende Konsequenzen:

Verschiebung des Dopaminspiegels:

Das Problem ist, dass Dopamin normalerweise nicht so kurzfristig und in so hohen Dosen ausgeschüttet wird. Die Umsetzung eines DIY-Projekts führt bspw. im Vergleich erst nach Tagen der Arbeit zu einer Dopaminausschüttung, wenn das Projekt fertiggestellt ist und das Ergebnis mit Stolz genutzt werden kann. Durch den hohen Social-Media-Konsum gewöhnt sich der Körper jedoch an die kurzfristige hohe Ausschüttung innerhalb von Sekunden und der Dopaminspiegel verschiebt sich. Kennst du das Gefühl, wenn du mit deinem Handy auf der Couch liegst und dir einfach die Motivation fehlt aufzustehen, um z.B. Sport zu machen? Mit der Verschiebung des Dopaminspiegels verschiebt sich auch unsere Motivationsschwelle: Es fehlt die Motivation rauszugehen, ein neues Hobby zu beginnen oder ein Buch zu lesen, da es sich im Vergleich zum Social-Media-Konsum, bei dem vermeintlich besser Dopamin freigesetzt werden kann, zu anstrengend anfühlt. Gerade Vertical-Social-Media-Content hat hier den gleichen Effekt wie Fast Food, Alkohol oder Pornos – sie machen uns kurzfristig und schneller glücklich, bringen uns langfristig jedoch keine positiven Gefühle, sondern senken unsere Motivation.

Online-Sucht:

Da unser Körper versucht, Dinge zu tun, bei denen er möglichst viel Dopamin ausschüttet, entwickeln wir den Drang, noch mehr Content auf Social-Media-Plattformen zu konsumieren. Nach einer Studie der Universität Chicago ist das Verlangen nach Social Networks sogar größer als das nach Nikotin oder Alkohol. Bereits eine Social-Media-App-Benachrichtigung, löst den Drang aus, sofort nachzuschauen, was Spannendes passiert ist. Grund hierfür ist eine klassische Konditionierung der App, die bereits mit dem Belohnungseffekt verknüpft ist.

2. Fokusprobleme

Na, wann hast du das letzte Mal einen 90-minütigen Film gesehen, ohne dabei parallel mal am Handy gewesen zu sein?

Social-Media-Content wird immer kurzweiliger. Bereits die ersten Sekunden eines Videos vermitteln Hochspannung, um den Nutzer direkt zu catchen. Mit dem Konsum dieser kurzweiligen Inhalte haben wir auch unser Gedächtnis

umprogrammiert, das sich an die schnelle Informationsvermittlung gewöhnt. Wir erfassen schnell, worum es in den kurzen Videos geht, verlieren jedoch zunehmend die Konzentration, Aufmerksamkeitsspanne und Geduld, um lange Videos und Texte zu verarbeiten. Studien zeigen, dass bereits 90 Minuten Social-Media-Konsum pro Tag einen Impact auf das Konzentrations- und Fokusvermögen hat. Auch bei Studierenden einer chinesischen Studie hat sich die Kapazität des Arbeitsgedächtnisses durch übermäßigen TikTok Konsum sichtbar verringert.

Das hat zur Folge, dass es uns enorm schwerfällt uns auf lange Texte zu konzentrieren, ein Buch zu lesen oder etwa einen 90-minütigen Film anzusehen, ohne dabei parallel am Handy gewesen zu sein. Unser Fokus reicht einfach nicht mehr aus, um uns längere Zeit auf eine Sache zu konzentrieren.

3. Dumme Unterhaltung macht uns zu dummen Menschen

Dein soziales Umfeld prägt dich. Die Menschen, mit denen du dich umgibst, formen dich zu dem Menschen, der du bist. Verbringst du jedoch täglich Stunden in den sozialen Medien, so sind die Creator*innen und deren Inhalte auf den Plattformen Teil deines sozialen Umfelds, deiner sozialen Bubble. Sie beeinflussen, über was du dir täglich Gedanken machst. Sie formen dich als Menschen. Das Problem ist jedoch, dass die größten Creator*innen bzw. die verbreitetsten Inhalte auf Social Media leichten Content bzw. einfache Unterhaltung darstellen, die dich nicht weiter bringen und aus denen du nichts lernen kannst. Häufig vermitteln deren Inhalte außerdem schlechte Werte, wie Überkonsum. Konsumierst du nun täglich und stundenlang diese Art von „einfacher Unterhaltung“ oder auch „Trash-Content“ genannt, wirkt sich dies auf deine Sozialisierung, Denkweise, Interessen und deinen Bildungsstand aus.

4 Herangehensweisen, wie du mit wenig Veränderung einiges bewirken kannst

Keine Sorge, wir sind aufgrund unseres Social-Media-Konsums auch nicht verloren, es liegt jedoch an uns, wie wir mit unserer Social-Media-Nutzung langfristig umgehen. Mithilfe folgender Tipps kannst du den auftretenden psychischen Auswirkungen aktiv entgegenwirken:

Setze deinen Dopaminspiegel wieder auf null:

Verzichte zwei bis drei Tage auf jede Art der kurzfristigen Dopamin-Ausschüttung. Konsumiere also nichts, was dich in einem Moment kurzfristig glücklich macht, wie z.B. Social Media, Fast Food, Pornos etc.

Reduziere deinen Social-Media-Konsum:

Challenge dich: Suche dir einen guten Film und lege dein Handy bewusst in einen anderen Raum, bis der Film zu Ende ist.

Auch kleine Dinge können helfen: Schalte die Push-Benachrichtigungen für deine Social-Media-Apps aus und verschiebe die App immer wieder an eine andere Stelle auf dem Homescreen. Begrenze deine tägliche Nutzungszeit:

Dies funktioniert mithilfe von Zeitlimits für gewisse App-Kategorien zur Eingrenzung der Bildschirmzeit direkt über die Einstellungen deines Handys.

Entwickle ein langfristiges Bewusstsein für deinen Konsum:

Teste dich selbst: Schalte dein Handy in einer Alltagssituation aus und lege es in deine greifbare Nähe. Beobachte, wie oft du unbewusst zum Handy greifst und frage dich, wofür du das Handy nutzen wolltest.

Entscheide dich aktiv für den Konsum: Möchtest du die nächste Stunde durch Instagram scrollen oder nutzt du die Zeit für Sport, ein Buch oder ein Telefonat. Sei dir bewusst, dass es einen Unterschied macht und dich langfristig zu einem anderen Menschen formt.

Miste deinen Feed aus:

Entscheide dich aktiv, welcher Inhalt dir einen Mehrwert bietet. Vermeide oberflächlichen Content, der falsche Werte vermittelt. Suche stattdessen nach Inhalten, die dich wirklich weiterbringen oder entscheide dich zum Beispiel mal wieder für einen längeren Dokumentarfilm aus deinem Interessensgebiet. Überlege dir, wem du wirklich folgen möchtest und nutze Buttons wie „Interessiert mich nicht“ – so hilfst du auch der Plattform die richtigen Inhalte zu pushen.

Fazit

Der Konsum von Social-Media-Inhalten, insbesondere von Vertical-Social-Media-Content, ist gerade bei der jungen Generation sehr beliebt und weit verbreitet. Es ist jedoch an der Zeit, auch die Auswirkungen dieses Konsums zu betrachten. Dabei spielt vor allem der Einfluss auf den Dopaminspiegel und die daraus resultierenden Einflüsse auf die persönliche Motivation eine große Rolle, ebenso wie die sich langsam ausbreitende Online-Sucht mit Vorsicht zu beobachten ist. Ebenfalls alarmierend sind die Entwicklungen in Bezug zum Fokus- und Konzentrationsverlust sowie die Einflüsse der Social-Media-Inhalte als soziales Umfeld der jungen Generation.

Es ist entscheidend, die thematisierten Auswirkungen nicht zu dramatisieren, sich jedoch ein Bewusstsein für die Konsequenzen und den langfristigen Einfluss der Medien zu schaffen. Spannend sind hierbei vor allem die bereits durchgeführten Studien, die das Thema wissenschaftlich untermauern. Es gilt, mithilfe der genannten Tipps den Social-Media-Konsum bewusster zu steuern und so die Auswirkungen des Konsums auf den eigenen Menschen im Blick und unter Kontrolle zu behalten.

An dieser Stelle kann ich dich beruhigen: Wenn du den Blogartikel bis hier hin gelesen hast, ist das bereits ein sehr gutes Zeichen, dass deine Konzentrationsfähigkeit noch nicht dramatisch beeinflusst wurde. ????