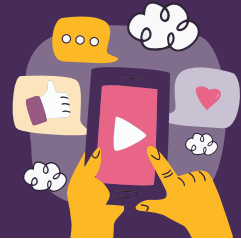


Social Media und Bindungsmechanismen

Zwischen Reiz und Risiko



WELCHE CHANCEN UND RISIKEN BIETEN SOZIALE NETZWERKE?

Soziale Medien sind vielfältig. Neben Instagram, TikTok und YouTube zählen auch Messenger-Dienste wie WhatsApp und Snapchat oder Foren wie Reddit und Discord zu den sozialen Netzwerken. Neben vielen Vorteilen und positiven Effekten, die Soziale Medien für uns haben, gehen jedoch auch einige Risiken mit der Nutzung einher. Diese Risiken entstehen dabei in erster Linie durch den Aufbau und die Funktionsweisen der Plattformen und weniger durch die Nutzer:innen selbst.

Reiz



Risiko



Bei genauerer Betrachtung der Plattformen lassen sich eine Vielzahl an Bindungs- und Suchtmechanismen finden. Diese bringen uns dazu, häufiger und länger online zu sein. Dadurch können sie das Risiko einer problematischen Nutzung erhöhen. Viele dieser Mechanismen werden dabei gezielt eingesetzt, um unser Nutzungsverhalten unterbewusst zu beeinflussen.



- **Gruppenzwang und Normen:**

Soziale Netzwerke sind in vielen Peer-Gruppen selbstverständlich und prägen die Kommunikation und Gesprächsthemen. Kinder und Jugendliche, die diese Netzwerke weniger nutzen, können sich dadurch ausgeschlossen fühlen.



- **Push-Benachrichtigungen:**

Viele Apps nutzen Benachrichtigungen, um auf neue Nachrichten oder Inhalte aufmerksam zu machen. Teilweise erscheinen diese Benachrichtigungen auch auf der Smartwatch. Damit bleiben die Apps präsent und fördern eine zeitnahe Nutzung, da wir nichts verpassen wollen.



- **Zeitlich begrenzte Inhalte:**

Bestimmte Inhalte, z.B. Stories auf Instagram oder bei WhatsApp, sind nur für kurze Zeit sichtbar. Das kann Druck erzeugen, regelmäßig online zu sein, um nichts zu verpassen. Die Anbieter nutzen hierbei das psychologische Prinzip der FOMO (engl. fear of missing out; dt. Angst, etwas zu verpassen). Auch Live-Inhalte greifen auf diesen Mechanismus zurück.



- **Tägliche Belohnungen:**

Einige Apps koppeln Belohnungssysteme an die tägliche Nutzung und fördern dadurch eine regelmäßige Interaktion. Teilweise werden dabei Belohnungsserien aufgebaut, sogenannte Streaks. Mit zunehmender Dauer dieser Serien steigt der Anreiz, diese nicht zu unterbrechen, da andernfalls bereits erreichte Fortschritte oder gesammelte Belohnungen verloren gehen können.



- **Endlos-Scrollen:**

Durch das ständige Nachladen von Inhalten auf der Seite entsteht der Eindruck einer Endlosigkeit. Das verleitet Nutzer:innen dazu, immer weiter zu scrollen.



- **Automatische Wiedergabe (Auto-Play):**

Videos und andere Inhalte auf Sozialen Medien starten oftmals automatisch, ohne aktives Anklicken der Nutzenden. Dadurch werden wir nahtlos mit immer neuen Inhalten versorgt, was das Aufhören besonders erschwert.



- **Algorithmen und Personalisierungen:**

Die Timelines bei TikTok und Instagram zeigen gezielt Inhalte, die auf die Bedürfnisse und Interessen der Nutzer:innen zugeschnitten sind. Mit Hilfe von Algorithmen werden Beiträge ausgewählt, die Aufmerksamkeit binden und die Nutzungszeiten verlängern können.



- **Variable Belohnungen:**

Viele Apps sind so programmiert, dass nicht jeder Inhalt unseren Geschmack trifft. Ein Beitrag, der uns gefällt, löst bei uns im Gehirn Glücksgefühle aus. Wenn das bei jedem Beitrag der Fall wäre, wäre es schnell langweilig. Gerade diese Unvorhersehbarkeit motiviert, weiter zu scrollen – immer auf der Suche nach dem nächsten Kick!



- **Parasoziale Beziehungen:**

Kinder und Jugendliche können emotionale Beziehungen zu Influencer:innen oder Communities aufbauen, auch ohne persönlichen Kontakt. Dadurch kann ein Gefühl von Verpflichtung entstehen, denn die vermeintlichen „Freund:innen“ müssen unterstützt werden, z.B. durch Likes, Klicks oder Spenden.



- **Likes, Kommentare, Shares:**

Likes und andere Bestätigungen in sozialen Netzwerken lösen eine Ausschüttung des Glückshormons Dopamin aus. Da der Wunsch nach Anerkennung bei Kindern und Jugendlichen besonders ausgeprägt ist und soziale Netzwerke soziale Vergleiche fördern, kann dies eine intensive Nutzung weiter steigern. Das Gefühl, mithalten oder „besser“ sein zu müssen, erzeugt zusätzlich Druck.

GIBT ES WEITERE RISIKEN?



Neben den Bindungsmechanismen bergen soziale Netzwerke noch weitere Risiken, die sich zwar nicht unmittelbar auf den Nutzungsumfang auswirken, trotzdem jedoch negative Folgen für Nutzer:innen haben können. Die Auseinandersetzung mit diesen Risiken spielt dabei insbesondere bei der Förderung von Medienkompetenz eine wichtige Rolle.



- **Doomscrolling** – Vom Doomscrolling spricht man, wenn überwiegend negative und schlechte Nachrichten exzessiv und über einen längeren Zeitraum konsumiert werden. Obwohl Betroffene merken, dass sich dies negativ auf die Stimmung und das Wohlbefinden auswirkt, fällt es ihnen schwer, das Scrollen zu beenden.



- **Filterblasen** – Algorithmen zeigen Nutzer:innen vor allem Inhalte an, die zu dem bisherigen Nutzungsverhalten passen. Dadurch werden ähnliche Perspektiven und Beiträge verstärkt, während abweichende Sichtweisen seltener angezeigt oder ausgeblendet werden. Dies kann zu einer einseitigen Wahrnehmung von Themen führen.



- **Fake-News** – Teilweise werden Inhalte als Fakten ausgegeben und verbreitet, die jedoch ausgedacht sind, nicht der Realität entsprechen und nicht auf überprüfbaren Tatsachen beruhen. Es handelt sich um bewusste Falschinformationen. Vor allem im Zeitalter von künstlicher Intelligenz wird es immer schwerer, echte von manipulierten Inhalten zu unterscheiden.



- **Cybergrooming** – Cybergrooming bezeichnet die gezielte Anbahnung sexuellen Missbrauchs im digitalen Raum durch emotionale Manipulation. Meistens gehen Erwachsene, teilweise auch Gleichaltrige, systematisch auf Kinder und Jugendliche zu. Die zunächst oftmals harmlos beginnenden Chatgespräche werden zunehmend sexualisiert. Typisch sind Aufforderungen zur Geheimhaltung, emotionale Bindungsversuche, Geschenke sowie die Verlagerung der Kommunikation in private Chats.



- **Gesellschaftlicher Druck** – In Sozialen Medien können Nutzer:innen sich idealisiert darstellen. Dadurch werden bestimmte Lebensstile, Körperbilder oder Verhaltensweisen als erstrebenswert oder normal präsentiert. Häufig handelt es sich dabei jedoch um ausschnittshafte oder bearbeitete Darstellungen (z.B. durch Filter), die besonders bei Kindern und Jugendlichen Druck erzeugen können, diesen oft unerreichbaren Idealen zu entsprechen.

WIE KANN ICH JUGENDLICHE UND KINDER BEI DER ENTWICKLUNG EINES GESUNDEN MEDIENNUTZUNGSVERHALTENS UNTERSTÜTZEN?

Obwohl Soziale Medien derzeit offiziell erst ab 13 Jahren erlaubt sind, entspricht dies oft nicht der Lebensrealität von Kindern. Umso wichtiger ist es, dass sie mit ihren Erfahrungen nicht allein sind:

Schau hin, frage nach, zeige Interesse, biete Alternativen.

Es ist besonders wichtig, Kinder und Jugendliche über die Risiken aufzuklären und gemeinsam Nutzungsweisen zu erlernen, die einen risikoarmen Konsum ermöglichen. Gleichzeitig ist es jedoch fast unmöglich, die jungen Konsument:innen vor allen Risiken zu schützen. Neben entsprechenden Schutzmaßnahmen spielt daher auch die Medienerziehung eine wichtige Rolle.



1 Gespräche über Medienerfahrungen:

Schaffe Gelegenheiten, bei denen sich Kinder und Jugendliche über ihre Erfahrungen und die gesehenen Inhalte austauschen können. Unterstütze sie dabei, Gefühle und Inhalte einzuordnen. Führt gemeinsam Fakten-Checks durch und zeige ihnen, wo sie vertrauenswürdige Informationen herbekommen.

2 Werte, Normen, Grenzen:

Sprecht gemeinsam über Werte, Normen und Grenzen im Internet. Was ist in Ordnung und was nicht? Zeige ihnen, was sie tun können, wenn ihre Grenzen überschritten werden. Schaffe eine vertrauensvolle Basis und vermittele das Gefühl, dass die Kinder und Jugendlichen mit dir oder einer anderen Vertrauensperson über alles reden dürfen, vor allem, wenn sie sich mit einer Situation unwohl fühlen.

3 Analoge Aktivitäten:

Mache auf analoge Alternativen aufmerksam und schaffe medienfreie Räume. Für viele gehört das Smartphone bereits zum Alltag dazu. Allerdings lassen sich viele Chancen und Vorteile Sozialer Medien oftmals auch im analogen Raum erleben.

4 Selbstwirksamkeit stärken:

In den meisten Fällen sind Kinder und Jugendliche die besseren Expert:innen als wir, denn sie werden tagtäglich mit den Herausforderungen in sozialen Netzwerken konfrontiert. Lasse sie selbst „erklären“ und frage nach, was aus ihrer Sicht problematisch ist. Vielleicht haben sie bereits Lösungen und Handlungsoptionen. Gibt es etwas, wo sie sich deine Unterstützung wünschen?

5 Wissensvermittlung und Aufklärung:

Auch wenn das Wissen um die Risiken nicht alles ist, kann es dabei helfen, manipulative Mechanismen direkt zu erkennen, besser einzuordnen und zu verstehen. Versuche daher möglichst niedrigschwellig ein Verständnis für die Funktionsweise der Plattformen und damit verbundene Risiken aufzubauen.

GIBT ES KONKRETE PRÄVENTIONSMETHODEN?

Wenn du auf der Suche nach geeigneten Methoden bist, kannst du dich gerne einmal durch unsere Angebote klicken. Hier stellen wir dir zahlreiche Methoden zum Einsatz mit Kindern und Jugendlichen vor, die sich ideal in den Unterricht oder in einen Workshop integrieren lassen:

 www.pzvs.berlin/angebote



Test:

Du willst wissen, wie es um dein Mediennutzungsverhalten steht?
Mache jetzt den Selbsttest und erhalte ein erstes Feedback dazu:

 www.pzvs.berlin/teste-dich-social-media/



Quiz:

Wie gut kennst du dich mit Bindungsmechanismen aus?
Teste jetzt dein Wissen in unserem Quiz:

 www.pzvs.berlin/quiz-medien/



Tipp:

Auf der Seite von Klicksafe findest du sowohl als Fachkraft als auch als Elternteil hilfreiche Materialien zum Thema Medienpädagogik und Suchtprävention. Schau doch mal vorbei:

 www.klicksafe.de



Tipp:

Auf der Seite SCHAU HIN! werden aktuelle Trends beleuchtet und erklärt. Hier findest du vielseitige Informationen rund um die Themen Mediennutzung, Medienkompetenz und Medienerziehung. Auch für Eltern ist diese Seite super:

 www.schau-hin.info/



Präventionszentrum für Verhaltenssuchte Berlin | pad gGmbH
Schivelbeiner Str. 6
10439 Berlin

info@pzvs.berlin
www.pzvs.berlin

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:
Andreas Wächter
Kastanienallee 55, 12627 Berlin