

Süchtig nach Social Media?

Wissenschaftler der DHBW Karlsruhe ordnet Risiken ein.

Aktuellen Ergebnissen einer [Längsschnittstudie der DAK-Gesundheit](#) und des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) zufolge nutzen mehr als ein Viertel der 10- bis 17-Jährigen Social Media in einem riskanten oder sogar krankhaften Ausmaß. Doch warum sind solche Plattformen so faszinierend und weshalb fällt das Aufhören vielen so schwer? Jan Michael Rasimus, Leiter des Eye-Tracking-Labors an der Dualen Hochschule (DHBW) Baden-Württemberg Karlsruhe, ordnet die Debatte ein.

Worin liegt das Suchtpotenzial von Social Media?

Rasimus: Das Suchtpotenzial hängt eng mit dem **Geschäftsmodell** zusammen. Plattformen optimieren auf **Verweildauer** und **Interaktionen**. Beides dient der **Datenmaximierung**. Daraus entstehen **Designmechanismen** wie **Endlos-Scrollen**, **Autoplay**, **Push-Nachrichten**, stark **individualisierte Algorithmen** und **reizintensive Kurzvideos**, die das **Zeitgefühl aushebeln**. Nicht jede Plattform nutzt diese Muster gleichermaßen stark, das Prinzip ist aber durchaus verbreitet.

Wann wird Social Media-Konsum krankhaft?

Rasimus: Krankhaft wird es nicht durch „zu viel Zeit auf Social Media“, sondern durch ein **klares Muster aus drei Kernmerkmalen**: **Erstens Kontrollverlust** - Dauer und Häufigkeit lassen sich kaum noch steuern, **zweitens Priorisierung** - Social Media verdrängt Schlaf, Schule/Arbeit, Hobbys oder soziale Kontakte und **drittens Weitermachen trotz negativer Folgen** - Konflikte, Leistungsabfall, Stress, Stimmungseinbrüche. Eine offiziell eigenständige Diagnose „**Social-Media-Sucht**“ ist bislang nicht etabliert; die Logik ähnelt jedoch der von der **WHO** definierten „**Gaming Disorder**“. Die **reine Bildschirmzeit** ist somit **kein Beweis**, kann aber ein **frühes Warnsignal** sein, wenn sie mit den genannten Anzeichen zusammenfällt.

Sind Jüngere besonders gefährdet?

Rasimus: Ja, denn **Selbstkontrolle** und **Impulshemmung** sind bei ihnen noch in der Entwicklung. Der **präfrontale Kortex** im vorderen Teil des Gehirns, der für **Planung** und **Kontrolle** wichtig ist, reift erst im jungen Erwachsenenalter vollständig aus. Gleichzeitig wirken in sozialen Netzwerken die **Angst**, **etwas zu verpassen** (Fear of Missing Out (FOMO)), und das **Lustprinzip** besonders stark.

Warum reagiert das Gehirn so stark auf Social Media?

Rasimus: Social Media nutzt die antizipatorische Erwartung des Gehirns, also die **Vorfreude auf eine Belohnung**. Durch die Unvorhersehbarkeit der Reize bleibt diese Erwartung ständig aktiviert. Das Gehirn wird immer wieder neu zur Ausschüttung des Botenstoffs Dopamin angeregt und sucht dabei ständig nach dem **nächsten „Treffer“** oder nach **sozialer Bestätigung**. Dieser Prozess kann das **Risiko für zwanghaftes Nutzungsverhalten** deutlich erhöhen.

Verstoßen Social Media-Plattformen damit gegen EU-Recht?

Rasmus: Die **Europäische Kommission** untersucht derzeit unter anderem **mögliche Verstöße** gegen den **Digital Services Act (DSA)**, etwa durch „**suchterzeugendes Design**“. Im Kern geht es darum, ob **Plattformen so gestaltet** sind, dass sie **insbesondere junge Menschen** zu einer **problematischen Nutzung verleiten** oder ihre **psychische Gesundheit schädigen** können. Das erhöht den Druck, Risiken nicht nur zu benennen, sondern nachweisbar zu reduzieren.

Wäre eine Altersgrenze für Social Media die richtige Lösung?

Rasmus: **Reine Altersgrenzen** würden das Problem aus meiner Sicht lediglich hinauszögern, nicht aber lösen. Social Media sollte weder als **Spielerei** noch als **Freizeitphänomen missverstanden** werden, sondern als längst etablierte **Infrastruktur unserer Lebens- und Arbeitswelt**. Sinnvoll erscheint mir daher der Ansatz, **bestehende Regeln** konsequent durchzusetzen und die **großen Anbieter** auch hinsichtlich des **Designs ihrer Plattformen** noch stärker **in die Verantwortung zu nehmen**. Gleichzeitig gilt es aber auch, junge Menschen frühzeitig und konsequent an die **Gefahren**, aber auch das **immense Potenzial von Social Media** zur **Vernetzung** und **Wissensgenerierung** heranzuführen. Es geht also insbesondere darum, die **Infrastruktur mitzugestalten** und **Digitalkompetenz als Schlüsselqualifikation** des 21. Jahrhunderts zu begreifen, um die notwendigen „**Future Skills**“ für eine **digitale Gesellschaft** schnellstmöglich aufzubauen.

Mit der Bitte um Veröffentlichung.

Jan Michael Rasmus steht gerne für ein Interview zur Verfügung.

Susanne Diring Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Tel.: 0721 / 9735-718 E-Mail: susanne.diring@dhw-karlsruhe.de	Jan-Michael Rasmus Leitung Eye Tracking-Labor Tel.: 0721 / 9735-865 E-Mail: janmichael.Rasmus@dhw-karlsruhe.de
---	---