

Zwischen Gemeinschaftsgefühl und Selbstzweifel

Auswirkungen von Social Media auf die Gesundheit von Jugendlichen

Jugendliche gehören zu den intensivsten Social-Media-Nutzern. Sie werden von Facebook & Co. in „der entscheidenden Phase ihrer emotionalen und psychosozialen Entwicklung“ geprägt, die auch so schon schwierig für sie sei, schreiben die Autorinnen der in diesem Jahr veröffentlichten Studie „#StatusOfMind“ der britischen Royal Society for Public Health (RSPH). Wie wirken soziale Medien auf die Psyche? Welche positiven und negativen Auswirkungen haben sie? Diesen Fragen ist „#StatusOfMind“ nachgegangen, unter anderem mit Unterstützung von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern der Universitäten Cambridge und Belgrade. 1 479 Jugendliche zwischen 14 und 24 Jahren wurden zu ihren Gefühlen bei der Nutzung von YouTube, Twitter, Facebook, Snapchat und Instagram befragt. Ihre Gefühle sollten die Befragten anhand einer Punkteskala gewichten.

Worauf sich laut den Ergebnissen alle sozialen Medien negativ auswirken, ist Schlaf. Dies liege zum einen an der Dauer, die Jugendliche bei Facebook & Co verbrachten. Zum anderen sorgte das blaue Licht von Smartphones und anderen Endgeräten dafür, dass sie schlechter schliefen, ergaben Vorgängerstudien. Hinzu komme, dass einige der Jugendlichen selbst nachts nach neuen Mitteilungen schauten.

Auch Mobbing nannten die Jugendlichen als ein grundsätzliches Problem, vor allem bei Facebook. Bei YouTube ist der Effekt des „Cybermobbings“ laut den Befragten am geringsten.

*

Insgesamt schnitt YouTube mit Blick auf die gesundheitlichen Effekte am besten ab. Dahinter folgten Twitter und Facebook. Snapchat landet auf Platz vier und Instagram war Schlusslicht.

An YouTube schätzen Jugendliche wie bei Twitter und vor allem Snapchat laut der Analyse die Möglichkeit, sich und ihre Wahrnehmungen mitteilen zu können. Darüber hinaus gibt das Portal ihnen das Gefühl, von ihrem digitalen Netzwerk emotionale Unterstützung zu erhalten, wenn es ihnen einmal schlecht gehe. Das gilt für alle Social-Media-

Plattformen, ganz vorneweg für Facebook. Auch hat Facebook laut den Ergebnissen den stärksten Gemeinschaftseffekt. Schon frühere Studien zeigten, dass sich so Minderheitsgruppen gestärkt fühlten. Mit Blick auf die Formierung radikaler Gruppierungen durch auf persönliche Interessen zugeschnittene Facebook-Posts und daraus entstehende „Filter Bubbles“ wird die Stärkung von Interessengruppen durch Social Media aktuell vor allem kritisch betrachtet. Grundsätzlich ist das Zusammengehörigkeitsgefühl einer Gruppe jedoch durchaus positiv zu bewerten. Social Media ermöglicht dabei, den Kontakt zu Personen zu pflegen, zu denen der Kontakt etwa durch eine räumliche Distanz sonst abbrechen könnte.

YouTube schneidet insbesondere gut ab, weil es anders als die anderen untersuchten Plattformen nicht Gefühle von Angst und Depressionen fördere. Als Indikator für den schwer einzugrenzenden Befund einer Depression stellten die Autorinnen und Autoren die Frage, welchen Einfluss ein Dienst darauf habe, dass Jugendliche sich extrem schlecht und unglücklich fühlten. Negative Effekte zeigten sich vor allem bei Instagram, der Plattform, die sich über – oftmals mit Filtern aufgehübschte – Fotos definiert. Diese vermittelten vielen Jugendlichen das Gefühl, das eigene Leben sei weniger farbenfroh, sie selber weniger hübsch als „all die anderen“.

Auch das Gefühl, etwas zu verpassen, ist ein Problem von Social Media. Schlecht schneidet hier vor allem Snapchat ab, ein Dienst, der sich durch das Senden von Fotos und kurzen Videos auszeichnet, die sich nach kurzer Zeit löschen sollen. Zu dem Gefühl des „FOMO“, fear of missing out, führe die schiere Masse an Eindrücken aus dem Leben der anderen, die das Empfinden hervorrufen können, man erlebe viel weniger als andere und den Druck erhöhen, überall dabei sein zu wollen.

Facebook hat zuletzt selbst mitgeteilt, dass das soziale Netzwerk tendenziell einen negativen Effekt auf passive Nutzer habe, die die Eindrücke der anderen sähen, aber sich nicht einbrächten und dadurch selbst kein positives Feedback erhielten. Dieser Schluss passt zu Erkenntnissen von Neurowissenschaft-

lern der Freien Universität Berlin. Sie stellten fest, dass positive Rückmeldungen auf eigene Posts ein Hirnareal aktivierten, das für Belohnung, also Wohlgefühle zuständig sei, den Nucleus accumbens. Das Ergebnis ist aber auch im Eigeninteresse von Facebook, das an einer aktiven Community interessiert ist.

Grundsätzlich zeigten sich negative Effekte von Social Media laut Studien vor allem bei Jugendlichen, die mehr als zwei Stunden am Tag in den sozialen Medien unterwegs seien und auf mehreren Plattformen ein Profil hätten.

*

„#StatusOfMind“ nennt verschiedene politische Handlungsaufforderungen. Dazu gehört zum Beispiel, dass Jugendlichen ein Pop-up, eine kurze Information angezeigt werden sollte, wenn sie sich länger auf Social-Media-Plattformen aufhielten als für gesundheitlich ungefährlich erachtet. Auch sollten bearbeitete Bilder entsprechend markiert werden. Weiterhin sollten Social-Media-Anbieter denjenigen, die etwa ein erhöhtes Risiko hätten, depressiv zu werden, entsprechende Hilfsangebote einblenden. Schon heute werden solche Wahrscheinlichkeiten von den Unternehmen auf Grundlage von Kommentaren der User analysiert. Die Treffsicherheit für eine richtige Diagnose liege laut Studien für Tweets jedoch nur bei 70 Prozent. Das ist deutlich zu wenig, um medizinische Ratschläge zu geben, die eine Person verunsichern und möglicherweise ihren gesundheitlichen Zustand verschlechtern könnten.

Passend dazu lautet die letzte Forderung der „#StatusOfMind“-Studie, dass weitere Untersuchungen über die gesundheitlichen Effekte von Social Media notwendig seien. Die Forschung stehe hier noch am Anfang. Viele Aussagen könnten dabei erst in einigen Jahren getroffen werden und erforderten langfristig angelegte Studien. Sie sind jedoch unverzichtbar vor dem Hintergrund des Einflusses, den Social Media auf das gesellschaftliche Geschehen und jeden Einzelnen hat.

Katrin Schmermund