



12.12.2023

## Transkript

# „Auswirkungen sozialer Medien auf mentale Gesundheit“

## Experten auf dem Podium

---

- ▶ **Dr. Isabel Brandhorst**  
Leiterin der Forschungsgruppe Internetbezogene Störungen und Computerspielsucht, Universitätsklinikum Tübingen
- ▶ **Prof. Dr. Christian Montag**  
Professor für Molekulare Psychologie, Universität Ulm
- ▶ **Prof. Dr. Adrian Meier**  
Juniorprofessor für Kommunikationswissenschaft, Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg
- ▶ **Bastian Zimmermann**  
Redakteur für Digitales und Technologie, Science Media Center Germany, und Moderator dieser Veranstaltung

## Mitschnitt

---

- ▶ Einen Videomitschnitt finden Sie unter: <https://www.sciencemediacenter.de/angebote/press-briefing/details/news/auswirkungen-sozialer-medien-auf-mentale-gesundheit/>
- ▶ Falls Sie eine Audiodatei oder eine Sprecheransicht des Videomitschnitts benötigen, können Sie sich an [redaktion@sciencemediacenter.de](mailto:redaktion@sciencemediacenter.de) wenden.



## Transkript

---

### **Moderator [00:00:00]**

Guten Morgen, liebe Journalisten und Journalisten. Herzlich willkommen zu unserem virtuellen Press Briefing zu den Auswirkungen von sozialen Medien auf die mentale Gesundheit. Ich bin Bastian Zimmermann. Ich bin Redakteur hier beim SMC, und ich freue mich, dass ich heute Frau Brandhorst, Herrn Montag und Herrn Meier hier dabei habe. Herzlich willkommen erst mal an Sie. Danke schön, dass Sie da sind. Ich stelle Sie gleich noch einmal vor.

Soziale Medien sind ja gerade im Leben junger Menschen sehr präsent. Man hört auch immer wieder, wofür soziale Medien im Kontext mentaler Gesundheit alles verantwortlich sein sollen: Abhängigkeit, Stress, niedriges Selbstbewusstsein, schlechtes Körperbild und so weiter. Kürzlich gab es ja auch in den USA die Klage gegen Meta mit den Anschuldigungen, dass Facebook und Instagram Nutzerinnen und Nutzer zu sehr fesseln und abhängig machen würden. Einiges davon hat sich schon ein bisschen als Binsenweisheit etabliert. Die Forschung bietet allerdings auch oft einen differenzierten Blick darauf. Manches kann man eben noch nicht mit Sicherheit sagen. Um da ein bisschen Licht ins Dunkel zu bringen, wollen wir das Thema heute in einem Hintergrund-Press-Briefing besprechen.

Bevor ich zum Vorstellen komme, noch der Hinweis an Sie da draußen, dass Sie die Fragen bitte über die Fragefunktion von Zoom stellen können. Bitte machen Sie gerne fleißig Gebrauch davon.

Ja, dann zu unserer Expertin und den beiden Experten. Danke noch mal, dass Sie da sind. Ich stell Sie eben vor. Wir haben hier Dr. Isabel Brandhorst. Sie ist Leiterin der Forschungsgruppe Internetbezogene Störungen und Computerspielsucht am Universitätsklinikum Tübingen. Dann Prof. Dr. Adrian Meier, Juniorprofessor für Kommunikationswissenschaft an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg und schließlich Prof. Dr. Christian Montag, Professor für Molekulare Psychologie an der Universität Ulm. Das sind die Expertin und Experten heute.

Ich habe wie immer ein paar kurze Eingangsfragen vorbereitet. Und wir fangen mit Ihnen an, Herr Meier. Was sind denn eigentlich die Gefahren von sozialen Medien für Kinder und Jugendliche? Und was können auch positive Auswirkungen sein?

### **Adrian Meier [00:02:07]**

Vielen Dank für die Einladung zu diesem Press Briefing. Ich will starten mit einem Mythos, der im öffentlichen Diskurs rund um Social Media und Smartphones und psychische Gesundheit bei jungen Menschen immer wieder kommt. Den will ich erst mal aus dem Weg räumen und dann auf die aus meiner Sicht auch wirklich belastbareren Gefahren eingehen und auch auf mögliche Vorteile. Der größte Mythos ist, glaube ich, diese Vermutung, dass, je mehr Zeit ich am Smartphone verbringe oder je mehr Zeit ich mit Social Media verbringe, das notwendigerweise negative Folgen hat. Das ist diese Bildschirmzeithypothese oder auch Verdrängungshypothese. Und da, muss ich sagen, sehe ich in der Literatur inzwischen eigentlich den Konsens, dass das so nicht ist. Also dass wir nicht davon ausgehen können, jede am Smartphone oder jede vor Social Media verbrachte Minute ist gleich schlecht. Es scheint vielmehr darauf anzukommen, wer da vorm Bildschirm sitzt, was diese Person genau sieht, was sie macht und wie sie die Inhalte und die Erlebnisse verarbeitet. Und da sehe ich tatsächlich vier Bereiche oder vier Gefahren, wo aus meiner Sicht die Evidenz durchaus schon stark genug ist, dass man sich darüber Gedanken machen kann, wie man hier weiter vorgeht. Ob man hier interveniert, ob man vielleicht auch regulieren sollte.

Der erste Bereich ist das Feld sozialer Vergleich, insbesondere mit Blick auf das Körperbild von Nutzerinnen und Nutzern. Wir wissen, es kann sehr starke Folgen für das Selbstwertgefühl junger



Menschen haben, wenn sie sich mit sehr unrealistischen Körperdarstellungen unvoreilhaft vergleichen. Das ist aus meiner Sicht ganz gut belegt.

Ebenfalls ganz gut belegt sehe ich den Bereich sozialer Ausschluss beziehungsweise Einschluss. Darunter würde ich jetzt so etwas zählen, wie die berüchtigte Fear of missing out, diese Angst, etwas zu verpassen, die Sorge etwas zu verpassen, die dann dazu führt, dass Social Media intensiver genutzt wird. Zu diesem Bereich würde ich auch Cybermobbing zählen oder eben generell Ausschlusserlebnisse in sozialen Medien, sei das jetzt die Schul-WhatsApp-Gruppe oder auch die Kommentarspalte unter irgendeinem Social Media Post. Auch da ist es ganz gut dokumentiert, dass Jugendliche dort sehr negative Erfahrungen machen können.

Den dritten Bereich würde ich sehen im Feld Selbstkontrolle, Prokrastination, dass nämlich unkontrolliertes, wenig selbstreguliertes Nutzungsverhalten durchaus negative Folgen haben kann, wenn Zielkonflikte entstehen mit wichtigen Aufgaben, die eigentlich zu erledigen wären. Klassisches Beispiel sind die Hausaufgaben, die eigentlich zu machen sind. Das betrifft aber auch andere Lebensbereiche, dass eben unkontrollierte Nutzung – und da ist, glaube ich, auch die Nähe dann zu dem Suchtbegriff – durchaus Probleme hervorrufen kann.

Der vierte Bereich, für den es zunehmend Evidenz gibt, wären Schlafdefizite. Nicht unbedingt die reine Nutzungszeit, aber dass die Nutzung vorm Einschlafen meistens nicht so eine gute Idee ist. Was auch viel damit zu tun hat, welche Gedanken ausgelöst werden, welche Grübeleien ausgelöst werden. Ein gewisses Erregungslevel und eben ein Fehlen von zur Ruhe kommen vorm Einschlafen, das [kann] durchaus Probleme erzeugen.

Auf der Habenseite sehe ich drei zentrale Vorteile, die die Forschung mehr oder weniger gut dokumentiert. Was aus meiner Sicht sehr gut dokumentiert ist, sind vor allem für soziale Netzwerke wie Facebook oder LinkedIn die sozialen Ressourcen, die Nutzerinnen und Nutzer daraus ziehen können. Also dass tatsächlich Social Media auch eine soziale Seite haben können in der Wahrnehmung der Nutzerinnen und Nutzer. Dass Nutzerinnen das Gefühl haben, ihnen steht mehr soziale Unterstützung zur Verfügung, seien das jetzt Informationen, die sie von Freunden bekommen können, oder auch emotionale Unterstützung, vor allem über Messenger. Das ist verhältnismäßig gut dokumentiert. Auch dass man sich online gewisse Communities suchen kann. Das ist vor allem relevant für statistische Minderheiten, zum Beispiel die LGBTQ-Community, die sich dann online einen sicheren Heimathafen sozusagen sucht und dort eben eine Community findet.

Die anderen beiden Vorteile, die aus meiner Sicht in der Forschung mehr oder weniger gut dokumentiert sind, sind zum einen sowas wie Unterhaltung und Erholung. Also dass man aus kleinen Medienpausen durchaus kurzfristige Stimmungsregulationen ziehen kann, was erst mal für sich genommen recht unproblematisch ist. Dass also Social Media häufig wie andere Unterhaltungsmedien genutzt werden, was unproblematisch ist, aber auch problematisch sein kann.

Und der dritte Bereich, da sehe ich vor allem Inspiration, also motivierende Effekte von Social Media. Das kann sich beziehen auf sehr banale Dinge, wie Reisen oder die Natur erkunden, kann sich aber auch auf Fitness, auf Sport und Bewegung beziehen, wo wir einen recht klaren Trend sehen. Es kann sich aber auch steigern bis in den politischen Bereich, politischer Aktivismus zum Beispiel, Umweltaktivismus. Das wär mein Überblick aus der kommunikationswissenschaftlichen, medienpsychologischen Perspektive.

**Moderator [00:07:18]**

Ja, vielen Dank, Herr Meier, Dann machen wir erst mal direkt weiter mit den Eingangsfragen. Frau Brandhorst, Sie hatten ja gesagt, dass Sie jetzt seit einiger Zeit primär oder ausschließlich in der Forschung sind. Sie waren vorher aber auch in der Therapie selbst. Sie haben jetzt bei uns so ein



bisschen die Rolle der Praktikerin zugewiesen bekommen. Welche Beobachtung können Sie denn da mit uns teilen? Ist die Nutzung von sozialen Medien in der Therapie auch Thema? Und welche psychischen Erkrankungen stehen damit in Verbindung?

**Isabel Brandhorst [00:07:47]**

Thema in der Psychotherapie ist es meistens – manchmal mehr oder weniger, würde ich jetzt mal sagen – je nachdem, ob das jetzt ein Patient ist, wo die die Nutzung der sozialen Medien Einfluss hat auf die Symptomatik oder nicht. Grundsätzlich sehen wir, glaube ich, am deutlichsten im klinischen Kontext, welchen enormen Einfluss soziale Medien auf Kinder und Jugendliche haben können. Wir haben ja eine beschützte Station, eine Kriseninterventionsstation, zu der Familien kommen können, wenn zum Beispiel jetzt eine aggressive Eskalation droht oder wenn Jugendliche so sehr in Not sind, dass sie darüber nachdenken, ihrem Leben ein Ende zu setzen. Und in diesen Krisenvorstellungen gibt es häufig einen Zusammenhang mit sozialen Medien. Weil zum Beispiel Kinder und Jugendliche Cybermobbing [erleben], Hatespeech oder Sexting, also wenn Bilder, die an jemanden geschickt wurden, plötzlich in der Öffentlichkeit landen, was nicht so gedacht war. Solche Situationen können eben dazu führen, dass Kinder und Jugendliche so sehr in Not kommen, dass sie sich nicht mehr anders zu helfen wissen und darüber nachdenken, ihrem Leben ein Ende zu setzen.

Das sind Situationen, die mir in Sinn kommen. Aber auch aggressive Eskalationen. Wenn Eltern beispielsweise versuchen, die Bildschirmnutzung ihrer Kinder zu reglementieren. Das hat dann meistens eine längere Vorgeschichte, wo Regeln in den Raum geworfen werden, die werden aber nicht wirklich verfolgt, von den Kindern dann auch nicht ernst genommen. Und irgendein Auslöser führt dann dazu, dass Eltern sehr restriktiv werden, den Router ausschalten oder das Handy wegnehmen. Und dann kommt es eben auch zu Handgemengen oder zu Auseinandersetzungen, die so eskalieren, dass die Eltern sich beispielsweise von ihren Kindern sogar ernsthaft bedroht fühlen. Das sind die beiden Situationen, die mir aus dem Krisendienst einfallen.

Ansonsten haben wir es beispielsweise auf unserer Station für Essstörungen – da merken wir natürlich die Auswirkungen von den Schönheitsvorstellungen, die durch Social Media transportiert werden – die verzerrten Körperbilder. Wir wissen auch aus Studien: Das eigene Körperbild wird negativer betrachtet, wenn davor lauter beschönigte Körper angesehen wurden. Selbst wenn man davor gewarnt wird, dass das passieren kann. Also: Wissen schützt da nicht vor dem Effekt. Und diese Schönheitsvorstellungen, die sind sehr prägend für Kinder und Jugendliche und können eben auch eine Essstörungssymptomatik befeuern.

Und dann haben wir natürlich auch viele verschiedene Seiten oder Influencer, die pathologisches Denken und Verhalten bei Kindern und Jugendlichen fördern können. Da geht es auch um Pro-Ana-Seiten, die Anorexie-Verhalten fördern. Aber auch die Fitness Challenges, ja, die können positiv sein, die können zum Sport und gesünderem Lebensstil animieren. Aber sie können auch eher dysfunktional genutzt werden. Und dann gibt es natürlich auch Anleitungen zu Selbstverletzungen. Es passiert oft, wenn Kinder und Jugendliche sich zum ersten Mal selbst verletzen oder beispielsweise ritzen, dass sie dann angeben, solche Anleitungen oder Empfehlungen im Internet gefunden zu haben.

Die Soziale-Netzwerke-Nutzungsstörung, wie es jetzt so schön heißt, ist assoziiert mit Depressionen, mit Ängsten, auch mit Selbstverletzung, Suizidalität, Schlafdeprivation, geringeren schulischen Leistungen, beeinträchtigter Selbstwahrnehmung. Das sind so die Aspekte, die sich in der Forschung zeigen und in der Praxis.



press briefing

**Moderator** [00:12:13]

Gibt es da irgendwelche Trends, die man wahrnehmen kann? Wird das mehr. In den letzten Jahren. Ich meine TikTok hat diese dominante Rolle, die es jetzt hat, ja auch noch nicht seit einem Jahrzehnt. Merkt man da irgendwas?

**Isabel Brandhorst** [00:12:24]

Ja gut, vor TikTok gab es Instagram, vor Instagram gab es Facebook. Ich würde sagen, dass der Trend ist, dass die Kinder immer jünger werden. Also TikTok ist ja auch ein Netzwerk, das man gut nutzen kann, selbst wenn man noch keine Lese- und Schreibkompetenz hat. Weil es da wirklich nur noch um Anschauen von Videos geht. Und das ist mein Eindruck, dass die immer jünger werden.

**Moderator** [00:12:56]

Herr Montag?

**Christian Montag** [00:13:01]

Ich wollte jetzt gar nicht so reingrätschen. Aber an der Stelle gibt es ja durchaus klare Bestrebungen der Industrie, auch das Nutzer-, Nutzerinnenalter deutlich zu senken. Es gab in den letzten Jahren die Initiative Facebook Kids und Instagram Kids, wo man ganz klar darauf abgezielt hat, die Altersschwelle, die ja momentan da ist, die 13 Jahre – die meines Erachtens ja auf den Children's Privacy Act in den USA zurückzuführen ist, wo man gesagt hat, okay, die Privatsphäre von Kindern ist besonders schützenswert – dass man diese 13 Jahre versucht hat auszuhebeln. Das hat zu einem großen Aufschrei geführt, sodass das gerade so ein Stück weit auf Eis ist. Ich würde aber nicht darauf vertrauen, dass wir dort nicht wieder einen Vorstoß der Industrie sehen werden.

**Moderator** [00:13:46]

Herr Montag, dann an Sie noch mal die Eingangsfrage: Welche neuronalen Effekte kann man bei der Nutzung von sozialen Medien eigentlich beobachten? Und warum ist es auch in diesem Forschungsbereich oft so schwierig, gesicherte Erkenntnisse zu gewinnen?

**Christian Montag** [00:13:59]

Jetzt noch mal Guten Morgen. Tatsächlich haben wir, und das ist durchaus überraschend, eine Sprache, die sowohl von Laien als auch durchaus von Massenmedien genutzt wird und die sehr medizinisch geprägt ist. Es wird sehr, sehr viel von Dopamintriggern gesprochen. Es wird von Brain Hacks gesprochen, wenn wir über das Engineering der Plattformen nachdenken. Es gibt den Suchtbegriff, der, wir haben es gerade gehört, momentan im deutschsprachigen Bereich als Soziale-Netzwerke-Nutzungsstörung betitelt wird, wo wir noch keine offizielle Diagnose haben. Ich will damit nicht sagen, dass es das nicht gibt. Aber wir haben noch keine finale Einigkeit.

Und warum sage ich das alles? Also, wir haben eine sehr neurowissenschaftlich medizinische Sprache in dem Bereich. Aber die Evidenz ist dafür eigentlich äußerst dünn. Wir haben uns gerade mal in einem Übersichtsartikel angeschaut, was es überhaupt an bildgebenden Studien des Gehirns gibt, die sich tatsächlich mit der Nutzung von sozialen Medien auseinandersetzen. Das ist natürlich ein breites Feld. Das kann entweder eine suchttähnliche Nutzung sein. Das kann aber auch einfach die Fragestellung sein, dass ich versuche zu verstehen, wie Menschen auf einen Like Button reagieren. Was natürlich vom Design her erst mal etwas anderes ist. Oder man schaut sich





an, wie das Hirnvolumen in bestimmten Bereichen mit einer bestimmten Nutzung korreliert. Und da muss man sagen, obwohl die sozialen Medien jetzt – wenn man mal Facebook nimmt – seit fast 20 Jahren oder länger da sind: Die Evidenz im neurowissenschaftlichen Bereich ist äußerst dünn. Wir reden also wirklich von vielleicht 20, 30 MRT-Studien, die wir haben, vielleicht 30. Aber ein Großteil ist eben von der Stichprobe her sehr, sehr klein. Die meisten Studien sind querschnittlich. Viele alte Studien haben durchaus auch ein paar statistische Themen, wo Korrekturschwellen nicht den heutigen Standards genügen. Sodass man erst mal bottom line sagen muss: Wir wissen verdammt wenig. Das muss man einfach so festhalten. Wenn man so einen Begriff wie Dopamintrigger hat, also dass zum Beispiel ein Designelement jetzt auf der Plattform dazu führen würde, dass auf der Nutzer:innenseite Dopamin ausgeschüttet wird – das können wir mit einem klassischen bildgebenden Verfahren wie MRT überhaupt nicht überprüfen. Wir können lediglich gucken, ob ein Hirnareal aktiviert wird, wo zum Beispiel auch Dopamin eine Rolle spielt, aber andere Botenstoffe auch. Das also vorneweg. Das ist momentan relativ trübe, was wir da an Wissen haben.

Aber ich würde trotzdem gerne versuchen, ein paar Highlights zu bringen, die so ein bisschen zeigen, dass wir natürlich nicht ganz ohne Wissen dastehen. Es gibt eine Reihe von, finde ich, gut gemachten Studien aus dem Sherman Lab aus den USA, die sich sehr konkret mit dem Like Button beschäftigt haben, wie der eben zum Beispiel auf Heranwachsende wirkt. Man hatte Proband:innen im Hirnscanner drin, und die haben dann Bilder von Instagram gezeigt bekommen, die mit viel oder mit wenig Likes versehen waren. Und wenig überraschend sieht man, wenn gerade auch eigene Bilder mit mehr Likes versehen worden sind, dass das Belohnungssystem des Gehirns angeregt wird. Was dann natürlich ein Stück weit erklärt, warum positive Emotionen erzeugt werden und dann vielleicht auch eine Habit-Formierung stattfindet. Das heißt, dass Leute wieder auf die Plattform zurückkommen, um dort wieder was zu posten, in der Hoffnung, eine soziale Belohnung zu bekommen.

Wir wissen, dass diese Effekte durchaus auch altersanfällig sind. Also in den Studien konnte gezeigt werden, dass über die Phase der Adoleszenz hinweg diese Effekte stärker werden. Das heißt, dass das Gehirn stärker auf diese Mechanismen anspringt. Und ein weiteres großes Thema, was zumindest vor allen Dingen auch theoretisch bearbeitet worden ist und auch durch Metaanalysen gestützt wird, ist, dass wir durchaus sehen, dass je jünger die Nutzer, Nutzerinnen sind, desto eher anfällig sind sie für eine, ich sag mal, exzessive Form der Social Media Nutzung, "Übernutzung" der Plattform. Eine der Theorien, die immer wieder ins Feld geführt wird, ist, dass die Hirnreifung noch nicht abgeschlossen ist. Das heißt, der präfrontale Cortex als zentrale Struktur im Gehirn, der für Selbstregulation wichtig ist und dafür, dass Emotionen im Zaum gehalten werden können, ist noch nicht ausgereift. Es gibt da keine finalen Zahlen, aber wir gehen davon aus, dass es bis in die 20er Jahre dauert, bis das der Fall ist. Und bis dahin hat man eben eine vulnerable Gruppe, die gerade auch auf das Plattformdesign stärker anspringt. So zumindest eine Lesart. Die wird ein Stück weit auch durch bildgebende Verfahren unterstützt. Wir wissen, dass der präfrontale Cortex, dass exekutive Funktionen – zum Beispiel diese Top-Down-Regulation, wie wir das auch nennen – bei einer suchttähnlichen Nutzung weniger anspringt, weniger gut funktioniert. Das heißt, man wird eher von seinen Emotionen übermannt und sagt dann, anstatt sich mal auf die Finger zu klopfen: Nee, ich bleibe auf der Plattform und mache vielleicht Dinge, die mich gerade nicht wirklich nach vorne bringen im Alltag. Wie gesagt, es ist nach wie vor relativ dünn.

Abschließend: Ich finde es gibt eine interessante Studie, die ist auch gut gemacht, ist Anfang diesen Jahres erschienen, wo sie im Längsschnitt Jugendliche untersucht haben in zwei Gruppen. Die einen haben die sozialen Medien viel genutzt, die anderen weniger. Und dann hat man sich angeschaut, wie sich die Hirnaktivierung über zwei Jahre verändert. Man hat gesehen, dass diejenigen, die viel auf den sozialen Medien unterwegs sind, feinfühlicher werden gegenüber sozialer Belohnung und Bestrafung. Was vielleicht auch mit dem Design der Plattformen zu tun hat.



**Moderator [00:19:58]**

Ja, vielen Dank. Da haben Sie auch schon eine der uns vorher gestellten Fragen beantwortet, die Frage nach der Gehirnentwicklung von Kindern und Jugendlichen. Wir haben einige Fragen schon im Voraus bekommen. Daher nicht wundern, wenn die nicht alle im Chat stehen. Frau Brandhorst, eine passt ganz gut zu Ihnen: Wie viel weiß man eigentlich über den tatsächlichen kausalen Zusammenhang zwischen Depression und stundenlanger Social-Media-Nutzung im Kindes- und Jugendalter?

**Isabel Brandhorst [00:20:25]**

Also, wie Herr Maier schon gesagt hat, ist es jetzt nicht so, dass man sagen kann, wer häufig soziale Netzwerke nutzt, der entwickelt ganz automatisch eine Depression. Und ich würde sogar sagen, diesen Zusammenhang, dass die Netzwerknutzung, wie viele meinen, automatisch zu einer Depression führt, den kann man sicher nicht herstellen. Sondern es kommt darauf an, wie jemand soziale Netzwerke nutzt und was in seinem Kopf passiert. Also man weiß zum Beispiel, dass eine Tendenz zum sozialen Vergleich, wenn die stärker ausgeprägt ist, oder wenn der Selbstwert tendenziell gering ist, dass dann die Nutzung von sozialen Medien schädlich sein kann und depressive Symptome eher noch verstärkt werden. [Jugendliche in der Pubertät tendieren] grundsätzlich eher zum sozialen Vergleich und haben grundsätzlich eine höhere Vulnerabilität, eine psychische Erkrankung zu entwickeln. Sie befinden sich einfach in einer relativ labilen Phase, in der soziale Netzwerke dann vielleicht anfängliche Symptome von psychischen Erkrankungen unter Umständen befeuern können. Weshalb dies eine Gruppe ist, auf die wir ganz besonders achten müssen, wenn sie soziale Netzwerke nutzt.

Herr Meier, Sie haben vorhin gemeint, die Dauer der Nutzung sei nicht so einflussreich, wie manchmal in den Medien behauptet wird. Aber es gibt ja schon so einen dose-effect-relationship. Wenn jemand eine gewisse Vulnerabilität hat, eine Depression zu entwickeln, und den sozialen Vergleich in den sozialen Netzwerken zu seinem Nachteil sehr ausgeprägt betreibt, dann hat die Dosis schon auch einen Effekt. Wenn dann länger als ein bis zwei Stunden pro Tag soziale Netzwerke genutzt werden, dann kann der negative Effekt größer sein, als wenn die Dauer kürzer ist. Und dann kommt es aber auch noch auf andere Aspekte an. Zum Beispiel: Habe ich Kontakt in sozialen Netzwerken zu Menschen, die ich auch analog kenne? Habe ich auch soziale Kontakte außerhalb von sozialen Netzwerken? Das sind auch noch so Aspekte, die beeinflussen, ob so eine Nutzung eine Depression eher befeuern kann oder nicht.

**Moderator [00:23:14]**

Herr Meier, Sie haben noch eine Ergänzung.

**Adrian Meier [00:23:17]**

Also der Einschätzung kann ich definitiv zustimmen. Ich tue mich mit diesem Dosisbegriff immer so ein bisschen schwer. Weil wir ja anders als bei irgendwelchen Stoffen, pharmazeutischen Stoffen eben kein klar benennbares Suchtmittel oder irgendeinen Stoff haben, der immer der gleiche ist für jede Person. Das war ja der eingangs genannte Punkt, dass man sich sehr genau anschauen muss, was für Inhalte sehen die jungen Menschen eigentlich auf Social Media? Welche Erlebnisse machen die? Also "Die Dosis macht das Gift" kann man hier so eins zu eins einfach nicht anwenden. Und deswegen zeigen sich auch diese, wie wir sagen würden, dose- response-Zusammenhänge in der Breite der Bevölkerung so nicht. Das kann man dann für Suchtgruppen finden und dann für die sehr intensiven Nutzerinnen und Nutzer möglicherweise. Aber es ist eben nicht so, dass jede weitere Stunde auf Social Media mich dann noch mal einen Skalenpunkt depressiver macht.



**Moderator [00:24:10]**

Herr Montag, da hätte ich noch eine ergänzende Frage an Sie, und zwar: Gibt es Gruppen oder Personen, die besonders betroffen sind, und gibt es auch Merkmale, die mit problematischer Nutzung von sozialen Medien oft korrelieren?

**Christian Montag [00:24:25]**

Ja, das ist tatsächlich schon gut untersucht. Da gibt es auch Metaanalysen. Und in der Persönlichkeitspsychologie wissen wir, dass vor allen Dingen zwei Persönlichkeitsmerkmale mit einer exzessiven Nutzung einhergehen. Es ist nämlich einmal der Neurotizismus. Personen, die von Natur aus eher zu negativen Emotionen neigen, berichten in der Regel auch von einer mehr problematischen Social-Media-Nutzung. Und die andere Gruppe, das sind Leute, die eher geringere Gewissenhaftigkeitswerte haben.

Wie lässt sich das einordnen? Auch hier muss man sagen, ein Großteil der Studien ist leider querschnittlich. Wir gehen allerdings davon aus, dass Persönlichkeit eher stabil ist, sodass die Wirkrichtung wahrscheinlich von der Persönlichkeit hin zu einer exzessiven Nutzung zu sehen ist. Aber, wie gesagt, unter Vorbehalt, weil der Längsschnitt hier natürlich auch folgen muss. Wir interpretieren das – jetzt leider wieder ein medizinischer Begriff – mit der "Selbstmedikationshypothese", die besagt, dass Personen, die eher zu negativen Affekten neigen, erst mal die sozialen Medien nutzen. Das könnte übrigens auch den Zusammenhang zur Depression erklären, der bei einer überbordenden Nutzung da ist, um ihren negativen Affekt loszuwerden. Das heißt, das ist erst mal eine Art von Bewältigungsstil, um mich von meinem Alltag freizumachen. In dem Zusammenhang wird auch gerne über Eskapismus gesprochen. Was auch bei der Gaming Disorder eines der zentralen Motive ist, um zum Beispiel Computerspielabhängigkeit, die offiziell anerkannt ist, vorherzusagen.

Was geringe Gewissenhaftigkeit betrifft, da sind wir wieder so ein bisschen im Hirnforschungssektor. Wir gehen davon aus, dass das mit geringeren Selbstregulationsfähigkeiten zu tun hat. Insofern ist es auch nicht ganz überraschend, dass wir hier diesen Zusammenhang sehen. Wie wird das gemessen? Ich glaube, das ist noch einmal wichtig, weil wir heute ja schon erfahren haben, Messung ist wichtig. Man kann natürlich fragen, wie viele Stunden bist du pro Tag online? Im Übrigen würde ich auch sagen, es ist ein Unterschied, ob ich sage, ich bin am Stück eine Stunde online oder 60-mal eine Minute. Also was die Fragmentierung des Alltags ausmacht, das ist sehr wohl ein Unterschied, nämlich im Hinblick auf die Wechselkosten, die durch die ständigen Unterbrechungen entstehen.

Und in diesen Studien, über die ich jetzt gerade berichtet habe, wird vor allen Dingen ein Sucht-Rahmenwerk angelegt. Und momentan wird diskutiert, wie weit das Rahmenwerk der Weltgesundheitsbehörde für die Computerspielabhängigkeit auch für die Soziale-Netzwerke-Nutzungsstörung gelten würde. Und das sind vier Kriterien. Das wäre einmal Kontrollverlust. Das heißt, die Nutzer, Nutzerinnen wollen reduzieren, ihnen gelingt es aber nicht mehr. Dann eine sehr, sehr starke Priorisierung. Das heißt, alles, was auf den sozialen Medien passiert, ist extrem wichtig. Der Rest gerät in den Hintergrund. Hier muss man schon Sternchen dran machen. Wir haben ja zunehmend mehr Berufe online, die sich auch in sozialen Medien tummeln. Und da findet auch eine Priorisierung statt. Das heißt, man muss auch berücksichtigen bei den Kriterien, dass keine Alltagshandlungen pathologisiert werden. Und dann haben wir, auch wichtig, ein drittes Kriterium, was meint, dass jemand eine gewisse Unbelehrbarkeit ausstrahlt. Das heißt, ich bleib bis mitten in der Nacht auf Social Media, verschlafe morgens die Klausur. Was lerne ich daraus? Gar nix. Ich mache einfach weiter. Das wäre ein drittes Kriterium.

Und das Wichtigste, was momentan diskutiert wird und das, wie ich finde, auch bei der Computerspielstörung gut greift und auch noch mal dem Gedanken folgt, dass wir keine Alltagshandlungen pathologisieren: Das Verhalten muss zu einer funktionellen Beeinträchtigung





führen. Das heißt, wir wollen ja nicht irgendwie Millionen oder Milliarden von Menschen ein Thema andichten, was sie nicht haben. Sondern es muss der notwendige Schweregrad gegeben sein. Stellen wir uns vor, aufgrund der exzessiven Nutzung geht eine Beziehung kaputt; ein jugendlicher Mensch setzt seinen Ausbildungsplatz aufs Spiel. Das heißt, da muss richtig was passieren, bevor man eben so ein hartes Label wie "Sucht", was ja noch nicht offiziell anerkannt ist, dann auch auspackt.

Und man muss doch, glaube ich, festhalten, dass für einen Großteil der Nutzenden vieles doch eher im gesunden oder im Graubereich stattfindet. Und wir haben nach wie vor das Problem, dass es ja keine diagnostische Einigkeit darüber gibt, wie man in diesem Bereich die exzessive Form der Nutzung am besten charakterisiert. Aber wir haben ja gerade Isabel Brandhorst gehört, die hier am meisten mit Patienten und Patientinnen zu tun hatte und die das vielleicht auch noch mal aus einer anderen Sichtweise einschätzen kann.

**Moderator [00:28:57]**

Ich habe da auch noch eine gute Ergänzungsfrage, Frau Brandhorst, gerade jetzt mit dem Hinweis, dass man keine Alltagshandlungen pathologisieren sollte. Auf welche Anzeichen sollten Eltern denn achten? Welche Regeln zur Handy- und Social-Media-Nutzung sind sinnvoll, um Kinder möglichst vor den potenziellen Gefahren zu schützen?

**Isabel Brandhorst [00:29:22]**

Vielleicht noch als Ergänzung dazu, dass wir kein Alltagsverhalten pathologisieren wollen: Es gibt im ICD-11 zumindest zur Gaming Disorder ja auch noch das Kriterium, dass das Verhalten episodisch wiederkehrend über mindestens zwölf Monate in der Regel stattfinden sollte. [...] Jugendliche haben ja auch ganz natürlich Phasen, in [denen] sie Dinge exzessiv betreiben. Und das ist nicht nur [die] exzessive Nutzung von sozialen Medien und Computerspielen, sondern es ist auch exzessives Longboardfahren oder Lesen oder was auch immer. Dinge, die vielleicht sozialverträglicher sind, zumindest wenn man es aus den Augen der Eltern betrachtet. Diese Phasen muss man den Jugendlichen auch zugestehen. [...]

Und das sehen wir auch, wenn wir die sogenannten Spontanremissionsraten anschauen – das ist eine Rate, die zeigt, wie viel Prozent einer Stichprobe, die die Kriterien einer Sucht erfüllt, nach zum Beispiel einem Jahr diese Kriterien nicht mehr erfüllt, ohne dass eine Behandlung stattgefunden hat. Und da sind wir, zumindest wenn man die globale Internetsucht abfragt, in Deutschland bei einer spontanen Remissionsrate von etwas über 70 Prozent, zumindest bei einer Schulstichprobe. Das heißt, Jugendliche haben exzessive Phasen und die haben sie nach einem Jahr, wenn es gut läuft, nicht mehr. Aber wir haben keine Glaskugel und können nicht bei jedem Individuum schauen, [wie es werden wird]. Das heißt, wenn Eltern ein Bauchgefühl haben im Sinne von: "Irgendwie finde ich das nicht gut, wie mein Kind soziale Medien nutzt" oder welche Auswirkungen es aus meinen Augen auf mein Kind hat, dann hilft es schon, zumindest erst einmal wachsam zu sein, wenn das Verhalten noch nicht zu lange vorherrscht. Also, sprich: dem Jugendlichen eine exzessive Phase zuzugestehen, aber wachsam zu sein, es zu beobachten und mit ihm im Austausch zu sein, und auch die eigenen Sorgen und die eigenen Gedanken, die man sich als Eltern dazu macht, mit den Jugendlichen zu besprechen, aber nicht anklagend und nicht im Kontext der Regulation. "Ich finde, du bist zu viel am Handy, deswegen kriegst du es jetzt nur noch von 15 bis 16 Uhr" oder "deswegen ist es jetzt eine Woche weg" oder irgendetwas [in der Art] – das löst natürlich Widerstand bei den Jugendlichen aus, nachvollziehbarerweise, würde mir genauso gehen –, sondern sich eher in einem guten Moment, einer guten Stimmung mit dem Jugendlichen hinzusetzen und dann aus der Ich-Perspektive heraus zu beschreiben, was man beobachtet und wie es einem damit geht: "Ich habe das Gefühl, dass ich dich viel mehr am Handy sehe als früher. Und das macht mir Sorgen, weil ich den Eindruck habe, du bist lieber am Handy, als zum



Abendessen zu kommen." Als Beispiel – sehr beschreibend zu sein und sehr aus der Ich-Perspektive heraus zu sprechen und damit auch die Tür zu öffnen für einen guten Dialog mit dem Jugendlichen über die sozialen Netzwerke.

Ab einem gewissen Alter kann man den Jugendlichen die sozialen Netzwerke auch nicht mehr verbieten, weil dann grenzt man sie sozial aus. Das heißt, sie haben WhatsApp, sie haben TikTok und Instagram, und wir müssen sie begleiten, weil die inhaltlichen Filter können wir nicht so einstellen, dass sie vor Cybermobbing oder was auch immer gewahrt sind. Das heißt, ich muss als Eltern in dauerndem Austausch mit meinem Kind darüber sein, was es nutzt und wie es ihm damit geht. Und ich muss versuchen, ein Kooperationspartner zu sein, sodass ich als Eltern auch mit hineinschauen darf, dass mein Kind auf mich zukommt, wenn es über Dinge stolpert, [die] es irritiert oder beängstigt beispielsweise. Dass Kinder kommen und sagen: "Da hat mich irgendwie einer angequatscht im Internet, irgendwie ist das komisch." Dann kann ich als Eltern unterstützen. Oder: "Ich habe ein Bild gepostet, das ich jetzt im Nachhinein bereue." Dass die Eltern dann als Unterstützer, und zwar als kompetente Unterstützer auftreten können. Das heißt, sie müssen sich mit dem Thema einfach beschäftigen. Es reicht nicht, den Kindern das Handy zu geben und zu glauben, das wird sich alles schon irgendwie selbst regulieren und die kommen damit einfach irgendwie klar. Tun sie manchmal und manchmal eben auch nicht. Und wenn sie das nicht tun, dann brauchen sie die Eltern als Support.

**Moderator [00:34:03]**

Das ist ein guter Hinweis. Danke. Die nächste Frage stelle ich erst einmal an Sie, Herr Meier, sonst gerne Ergänzungen. Gibt es Evidenz zu möglichen Zusammenhängen der Nutzung von Social Media und eventuell der Veränderung von Aufmerksamkeitsspannen und/oder dem Lern- und Bildungserfolg?

**Adrian Meier [00:34:23]**

Zu Lern- und Bildungserfolg kann ich nicht viel sagen, das ist schlicht nicht mein Bereich. Da wäre die Medienpädagogik der bessere Ansprechpartner. Was Aufmerksamkeit betrifft und generell Exekutivfunktionen, kognitive Funktionen, kenne ich die Forschung einigermaßen. Vor Kurzem, vor wenigen Tagen ist eine neue Metaanalyse erschienen, die sich einmal den sogenannten Brain-Drain-Effekt angeschaut hat. Ist es so, dass das Smartphone durch seine reine Anwesenheit bereits kognitive Kapazitäten, also Aufmerksamkeit bindet – deswegen Brain Drain –, unsere kognitiven Fähigkeiten uns zu einem gewissen Maß entzieht? Das wurde tatsächlich in einer Vielzahl von Experimenten untersucht in den letzten zehn Jahren ungefähr. Und der Effekt findet sich auch. Allerdings ist er deutlich kleiner, als man ihn vielleicht vermuten würde. Wir sehen das. Wir sehen aber auch, dass mit jedem weiteren Experiment dieser Effekt ein bisschen kleiner wird. Dann kann man sich fragen: "Woran liegt das?" Meine Vermutung wäre, dass die Neuheit des Smartphones einfach nicht mehr gegeben ist, dass da eine gewisse Normalisierung eingesetzt hat und wir uns inzwischen auch nicht mehr so sehr davon ablenken lassen [wie] früher. Das wäre jetzt meine persönliche Einschätzung.

Auf der anderen Seite sehen wir natürlich, sobald wir nicht nur auf die reine Anwesenheit des Smartphones schauen, sondern auf Benachrichtigungen, auf das, was Christian auch schon erwähnt hatte, die fragmentierte Nutzung im Alltag, da sehen wir durchaus Zusammenhänge mit Ablenkung, geringerer Aufmerksamkeit, auch Prokrastination, Aufschiebeverhalten. Das lässt sich durchaus dokumentieren. Auch hier muss ich aber sagen: Insgesamt ist die Forschung deutlich rarer, als man das vielleicht vermuten würde. Der öffentliche Diskurs stellt das Problem als größer dar, als es in der Forschung tatsächlich verhandelt wird.



press briefing

**Moderator** [00:36:16]

Herr Montag, gerne noch.

**Christian Montag** [00:36:19]

Nur ergänzend. Ich glaube, das Problem, das wir haben – es werden ja immer die Fragen gestellt nach Aufmerksamkeitsspanne, wie verändert sich das –, das muss man auch experimentell untersuchen. Und da gibt es tatsächlich echt wenig. Gerade wenn man sich über einen Längsschnitt unterhalten würde, dass man guckt, jedes Jahr begleiten wir 1000 [junge] Menschen über die Lebensspanne und gucken, wie sich dann die kognitiven Fähigkeiten entwickeln. Was wir haben, [sind] zwei Metaanalysen im Feld, die sich [mit] Lernperformance und Smartphonennutzung beschäftigt haben. Die zeigen, wie man das erwarten würde – egal ob man jetzt nach Sucht fragt oder nach längerer Nutzung –, dass eben längere Nutzung oder eine suchähnlichere Nutzung mit schlechterer Lernperformance einhergeht. Effektstärken sind überschaubar. Das [hat] gerade auch Adrian [gesagt]. Aber es gibt diese inversen Zusammenhänge.

Jetzt ist natürlich immer die Frage: Ist es so, dass die schon schlechteren Schüler und Schülerinnen dazu neigen, eher das Gerät zu benutzen? Oder [führt] die Benutzung des Geräts [zu] schlechteren Schulleistungen? Hier haben wir deutlich weniger Evidenzen, das zu beantworten. Es gibt mittlerweile ein paar Smartphone-Interventionsstudien, die in Schulen durchaus suggerieren, dass eine Einführung des Smartphone-Bans [also Verbots] in Schulen zu einer verbesserten Schulleistung führt. Das haben nicht alle Studien gezeigt, aber gerade die erste, die das in UK gemacht hat mit mehreren Studien, konnte das untermauern. Aber hier haben auch nicht alle gleich profitiert, sondern vor allem die schwächeren Schüler konnten von dieser Maßnahme profitieren. [Bei den] besseren hat man nicht gesehen, dass das viel [ausgemacht] hätte. Aber so ist das ja häufig im Policy Making. Man muss sich überlegen: Wir sprechen eine Regel aus, die möglichst keinem schadet, aber einer hoffentlich großen Gruppe einen Gewinn bringt. Und in dem Zusammenhang sehen wir momentan, ich will nicht sagen eine weltweite Bewegung, aber deutlich einige Länder, die darüber diskutieren, das einzuführen, dass an den Schulen keine Smartphones mehr stattfinden. Und das hat natürlich mit den sozialen Medien zu tun. Das hat aber auch damit zu tun, dass Studien suggerieren, dass wenn das Smartphone nicht mehr da ist, die Kinder sich in den Pausen mehr bewegen, dass wieder mehr soziale Interaktion stattfindet und dass Cyberbullying reduziert wird. Das heißt, man hat ein ganzes Bündel von Themen, die man vielleicht damit in den Griff bekommt.

Aber ganz wichtig ist an der Stelle auch: Wir reden hier den ganzen Tag über Kinder, Jugendliche. Wir müssen wirklich auch über Altersabschnitte nachdenken. Es ist ja etwas völlig anderes, über eine Oberstufe zu reden [als] über die Grundschule. Kinder haben über die Lebensspanne ganz unterschiedliche Entwicklungsaufgaben. Wir haben heute viel über Jugendliche gesprochen, wo gerade das Thema Identitätsfindung extrem groß ist und Identitätskonfusion dazu führt, dass man heutzutage über die sozialen Medien Rollen ausprobiert und guckt: "Wie komme ich denn an?" Das sind heute heutzutage die Dinge, die über die sozialen Medien, über Challenges und was weiß ich mit ausgetestet werden. Aber da muss man auch noch einmal gucken: Das ist ja eine ganz andere Altersklasse, als wenn wir uns jetzt mit Sechs- bis Zehnjährigen beschäftigen, die in der Grundschule sind und die ein ganz anderes Grundbedürfnis haben nach körperlichem Ausleben, Toben, Raufen, um die Grobmotorik zu schulen und die sozialen Kompetenzen durch das kindliche Spiel zu erlernen. Das heißt, hier tun wir gut daran, auch noch einmal etwas genauer darauf zu schauen in den nächsten Jahren, was entsprechend der entwicklungspsychologischen Hintergründe und Altersgruppierungen hier sinnvolle Leitlinien sein können.



**Moderator [00:40:07]**

Da gibt es eine ganz gute Frage als Ergänzung an Sie, Frau Brandhorst, dass es im Zusammenhang mit TikTok hieß, die Kinder würden immer jünger. Was heißt das konkret? Und sollten Kinder so lange wie möglich von Social Media ferngehalten werden?

**Isabel Brandhorst [00:40:23]**

Ja und nein. Zum einen ist ja die Frage, was ist so lange wie möglich? Momentan ist die Situation so, dass viele Kinder dann ein Smartphone bekommen, wenn sie in die weiterführende Schule gehen. Dann sind sie so zehn, elf Jahre alt. Da entwickeln sie zunehmend die Fähigkeit der Selbstkontrolle, sind aber noch lange nicht an dem Punkt, [...] wo man ihnen die Verantwortung geben kann zu sagen, du weißt dann schon selber, wann es abends genug ist und du brauchst dann noch eine Pufferzone vor dem Schlafengehen, damit du gut zur Ruhe kommen kannst. Da sind die allerallermeisten Kinder mit so einer Grenzsetzung einfach überfordert und nutzen dann das Smartphone am Abend beispielsweise länger, als es für sie gut wäre, was dann zu den bereits beschriebenen Problemen führt. Das heißt, die eigenständige und selbstverantwortliche Nutzung von sozialen Medien kann ich einem Jugendlichen erst dann zumuten, wenn er die Reife dafür entwickelt hat. Und das ist zum einen etwas entwicklungspsychologisch sehr Individuelles, wann diese Reife stattgefunden hat, und zum anderen ist es von Person zu Person unterschiedlich. Es gibt Kinder und Jugendliche, die schon immer eine relativ gut ausgeprägte Selbstkontrolle und Selbstwahrnehmung haben. Und die anderen haben das eher nicht und sind eher die impulsiven Typen. Und die kommen mit einem Smartphone deutlich schlechter klar und noch schlechter klar, wenn sie es früher bekommen.

Ich habe kein gutes Gefühl bei dem Trend, dass Smartphones immer mehr Einzug halten in das Grundschulalter, da habe ich wirklich kein gutes Gefühl, weil ganz viele Eltern sich eben nicht so intensiv mit dem Thema auseinandersetzen, wie sie es eigentlich müssten, um das dann auch begleiten zu können. Deswegen bin ich ein Freund davon, ein Smartphone entweder ganz reglementiert – dann ist es auch nicht mehr so interessant –, oder soziale Netzwerke nur zu bestimmten Zeiten am Tag und auch nur gemeinsam mit den Eltern zur Verfügung zu stellen.

**Moderator [00:42:41]**

Wir haben hier noch sehr viele spannende Fragen. Ich versuche, ein bisschen schneller durchzukommen. Eine kurze, die direkt als Ergänzung zu der Frage an Sie gehen kann, ist die Vorbildfunktion der Eltern, die auch manchmal Social Media nutzen. Das kann natürlich auch zu Konflikten führen. Wie können die bewältigt werden?

**Isabel Brandhorst [00:42:57]**

Wenn Eltern auch soziale Netzwerke nutzen, dann können sie vor allem ein gutes Vorbild sein. Sie können ja auch die Kinder da hineinschauen lassen und zeigen, wie sie bewusst und überlegt die sozialen Netzwerke nutzen. Davon können die Kinder auch lernen. Ein Problem ist es, wenn Eltern die Nutzung selber nicht im Griff haben und in ihrem Alltag zum Beispiel auch Interaktionen mit dem Kind immer wieder unterbrechen lassen, weil jetzt gerade die Information kommt, dass ein Foto von der Mutter, dem Vater gelikt wurden. Das sind dann diese Technoferenzen, wenn man dafür einen Begriff haben möchte: die Unterbrechung von zwischenmenschlichen Interaktionen durch Smartphones. Und das ist besonders dann ein Problem, wenn auch bei kleinen Kindern die Interaktion mit den Eltern immer wieder unterbrochen wird. Eltern, um es kurz zu machen, können bewusst positives Vorbild sein, können aber auch unbewusst und ungewollt sicher oft mehr negatives Vorbild sein.



**Moderator [00:44:03]**

Herr Meier, an Sie vielleicht eine schwierige Frage zum Kurzfassen, aber was müsste Ihrer Ansicht nach unbedingt im AI Act oder im Digital Services Act der EU berücksichtigt werden, um Kinder und Jugendliche vor negativen Folgen von Social Media zu schützen?

**Adrian Meier [00:44:17]**

Ich konzentriere mich auf den Digital Services Act; da der AI Act ja gerade noch in der Verhandlung ist und noch gar nicht so klar ist, wie genau der aussehen wird. Aber der Digital Services Act ist ja bereits in der Implementierung in diesem Jahr und tritt dann endgültig im Februar oder März, korrigieren Sie mich gerne, in Kraft. Und der [erlegt] den Plattformen eine Reihe von Berichtspflichten zum Beispiel auf, also sogenannte Risk Assessments, die unter anderem auch die psychische Gesundheit von jungen Menschen als ein mögliches Risiko explizit benennen. Sprich: Die Plattformen müssen sich dazu äußern, inwieweit ihre Produkte Risiken bringen oder Schaden verursachen können und was die Plattformen dagegen tun, um diese Risiken zu minimieren. Aktuell wissen wir noch nicht, wie diese Berichte ausfallen. Die mussten, glaube ich, Ende August vorgelegt werden zum ersten Mal. Das passiert aber alles mehr oder weniger unter Verschluss aktuell auf Ebene der EU-Kommission. Hier wird es also sehr spannend zu sehen, ob die Plattformen sich ehrlich machen oder eben nicht.

Und wenn nicht, wenn wir durch unabhängige Begutachtung feststellen, dass sie es nicht tun, dann folgt für mich ein anderer wichtiger Schluss aus dem Digital Services Act, nämlich dass die unabhängige Forschung einfach einen deutlich besseren Datenzugang braucht, um wirklich unabhängig beurteilen zu können: "Gibt es hier Risiken, die bisher verschwiegen werden? Sind die Risiken, die benannt werden, vielleicht kleingeredet oder sind sie doch größer als bisher angenommen?" Das können wir aktuell methodisch in der Forschung häufig nur sehr hemdsärmelig beantworten, mit Behelfslösungen. Der Digital Services Act leistet aus meiner Sicht für die Forschung und für die Öffentlichkeit vor allem, dass mehr Transparenz geschaffen wird und dass der Forschung hier einfach besseres Rüstzeug, besseres Werkzeug an die Hand gegeben wird.

**Moderator [00:46:00]**

Vielen Dank. Eine Frage an Sie, Herr Montag, die uns im Vorfeld erreicht hat, darüber hatten wir auch kurz gesprochen am Anfang. Es gibt ja auch bei Erwachsenen Sucht und Radikalisierung. Kann man da die Ergebnisse von Kindern und Jugendlichen eins zu eins übertragen? Und gibt es da Literatur zu [und wenn ja, welche]?

**Christian Montag [00:46:17]**

Zunächst kann ich direkt im Anschluss an Adrian sagen: Das Hauptproblem, das wir haben, ist, dass seit dem Cambridge-Analytica-Datenskandal die sogenannten APIs, das heißt die Schnittstellen zu den Plattformen, geschlossen sind für unabhängige Akademiker\*innen. Und jetzt haben wir noch das weitere Problem, dass selbst Twitter oder jetzt X, was eine [freundlichere], plattformunabhängige Forschung war, seit dem Entering von Elon Musk die APIs [zwar] nicht geschlossen hat, das ist aber so unerschwinglich geworden, dass wir dort eigentlich auch keine Forschung mehr machen können. Das heißt, in vielerlei Hinsicht, das muss man leider so sagen, ist Social Media für uns eine Blackbox. Wir können nicht direkt untersuchen, wie sich Menschen auf den Plattformen verhalten.

Und warum sage ich das jetzt noch mal vorneweg? Weil das natürlich zentral wichtig ist, um auch solche Fragen wie nach Polarisierung zum Beispiel besser zu verstehen. Denn dafür müsste ich ja erst einmal sehen, was der Einzelne in seinem Newsfeed gezeigt bekommt. Vielleicht als





Hintergrund: Eins der zentralen Designelemente, die es seit Ende der 2010er[-Jahre] ungefähr [gibt], da kam Facebook mit der Idee auf, eine personalisierte Tageszeitung zu machen, das heißt jedem – in Anführungsstrichen – die beste "New York Times for you" anzubieten, indem man die digitalen Fußabdrücke der Nutzenden ausliest, um so die Interessen schätzen zu können und dann den Nutzern, Nutzerinnen auf der Plattform personalisierte Botschaften in diesen Nachrichten-Feed hineinzuspülen. Immer natürlich mit der Logik dahinter: Wenn der Feed nicht langweilig ist, bleiben die Leute auf der Plattform, was zentral für das Datengeschäftsmodell ist.

Vor dem Hintergrund ist dieser Begriff der Filterblase dann entstanden, der durchaus kontrovers diskutiert wird. Gerade im politischen Geschehen wird die Befürchtung geäußert, dass wenn ich den ganzen Tag auf den sozialen Medien nur mit meiner Weltanschauung konfrontiert werde, das heißt, ich sag mal, jemand wäre AfD-Anhänger und kriegt den ganzen Tag in seinem Feed irgendwelche AfD-Aussagen, führt das dann zu Radikalisierung, weil ich die andere Seite aus dem politischen Meinungsspektrum gar nicht mehr höre. Das ist die Idee hinter diesen Filterblasen, weil die Industrie vorfiltert, was ich dort zu sehen bekomme, wenn ich in meiner Blase lebe. Warum der Begriff nicht ganz so leicht ist und für alle sicherlich nicht zutreffend ist, weil suggeriert wird, dass wir uns ausschließlich über die sozialen Medien über das politische Tagesgeschäft informieren. Wir haben selber Studien dazu gemacht. Das ist nicht der Fall. Wir haben es schwer, das genau zu schätzen, weil unsere Studien auch nicht repräsentativ waren. Aber wir haben zwischen einem und fünf Prozent in unseren Populationen, die wir untersucht haben, die angegeben haben, dass sie sich ausschließlich online oder über die sozialen Medien über das politische Tagesgeschäft informieren. Und für die würde natürlich dann eine solche Filterblase deutlich stärker greifen als für jemanden, der vielleicht tagsüber mit Misinformationskampagnen konfrontiert wird und dann abends die öffentlich-rechtlichen Nachrichten ansieht und sagt: "Moment mal, warum redet da eigentlich keiner darüber? Ah, okay, war vielleicht ein Hoax, vielleicht eine Fake News." Das heißt, da finden ja auch noch durch breitere Berichterstattung und auch mit unterschiedlichen Kanälen, über die man mit dem Alltagsgeschehen konfrontiert wird, Korrekturen statt, die hier in diesem Modell nicht berücksichtigt werden.

**Moderator** [00:49:48]

Vielen Dank. Wir haben noch zwei Fragen, die ich recht spannend finde. Die würde ich gerne noch stellen. Wer von Ihnen pünktlich um zehn los muss, sagen Sie gerne Bescheid, sonst würde ich noch Herrn Meier und Frau Brandhorst je eine Frage stellen. Herr Meier, an Sie. Wenn wir über Handynutzung allgemein sprechen und auch über mögliche unkontrollierte Nutzung und Prokrastination – welchen Effekt hat da das Hören von Podcasts? Und von mir noch hinzugefügt: Ist Prokrastination auch ein klassischer Social-Media-Effekt?

**Adrian Meier** [00:50:21]

Vielleicht erst einmal allgemein: Inzwischen gibt es eine Vielzahl an Studien, im Bereich 40, 50, es könnten natürlich auch mehr sein, und die sind meistens auch eher klein, muss man sagen, aber doch eine Vielzahl an Studien, die entweder den Nutzungsumfang oder bestimmte Arten der Nutzung oder suchartige exzessive Nutzung in den Zusammenhang mit Prokrastination bringt. Und unter dem Strich finden diese Studien intensivere Nutzung, suchartige Benutzung und auch fragmentierte Nutzung, also dieses gewohnheitsmäßige Checken zum Beispiel, scheint damit zusammenzuhängen, ob man mehr prokrastiniert oder weniger, also mehr Aufgaben aufschiebt, die man sich eigentlich vorgenommen hat. Für Podcastnutzung ist mir tatsächlich keine Studie bekannt. Das finde ich eine spannende Frage. Bei Audiomedien ist es ja generell so, dass wir die sehr stark parallel nutzen zu anderen Tätigkeiten. Das kennt man vom Autoradio ganz klassisch, und das ist bei Podcasts häufig auch so. Deswegen wäre ich da erst einmal nicht ganz so besorgt. Natürlich bindet das kognitive Kapazität, die mir dann vielleicht für meine eigentliche



press briefing

Haupttätigkeit fehlt. Aber unter dem Strich habe ich den Eindruck, tun Podcasts viel Gutes für die politische Information und politische Willensbildung in der Bevölkerung. Deswegen sehe ich da weniger Probleme, ehrlich gesagt.

**Moderator** [00:51:41]

Vielen Dank. Und dann an Sie, Frau Brandhorst, die letzte Frage. Die Journalistin merkt an, dass sie die Forschung spannend findet, die untersucht, was Kinder und Jugendliche alles nicht mehr lernen, weil sie viele Stunden ihrer Freizeit digital verbringen. Sie merkt noch an, dass es vermutlich schwer zu messen ist, und fragt, ob es Studien dazu gibt, was Kindern fehlt, wenn sie ihre körperlichen, handwerklichen und sozialen Fähigkeiten nicht mehr so frei entwickeln wie vielleicht früher.

**Isabel Brandhorst** [00:52:06]

Da gibt es durchaus Studien, auch internationale Studien, in Brasilien ist mir eine im Kopf, die einen Zusammenhang herstellt zwischen einer längeren Bildschirmnutzung und diversen Entwicklungshemmnissen, sei es zum Beispiel auch auf der motorischen Ebene. Das ist schon bekannt, dass wenn Kinder lange Zeit am Bildschirm verbringen, [...] dass sie in der Entwicklung zurückstecken müssen. Das ist bekannt. Die Frage ist: Was sind die Auswirkungen? Meinen Sie das langfristig, ob ein potenzieller Sportler vielleicht seine Karriere versaut, weil er in der Jugend zu viel oder in der Kindheit zu viel am Bildschirm war? Das kann man nicht sagen. Da bräuchte man ja auch Längsschnitt-Studien, die über 20 Jahre dienen. Da ist mir keine bekannt. Ich weiß nicht, Christian oder Herr Meier, ob Sie da etwas anderes wissen. Der Kai Müller hatte mal einen Kongressbeitrag – ich weiß nicht, ob der jemals veröffentlicht wurde, falls ja, habe ich es verpasst – , der [...] die Bildschirmnutzung oder die suchtartige Nutzung von Computerspielen und sozialen Netzwerken mit nicht bewältigten Entwicklungsaufgaben bei Jugendlichen in Zusammenhang bringt. Also geht es hauptsächlich auch um psychische Entwicklungsaufgaben wie zum Beispiel Autonomieentwicklung, Identitätsentwicklung und so weiter und dass eben auch diese Entwicklung beeinträchtigt werden kann. [Das sind] nicht nur die klassischen Aspekte wie Motorik, Sprache et cetera, die bei Kindern vor allem Effekte haben.

**Moderator** [00:53:54]

Vielen Dank, Aber das ist ja schon einmal ein erster Rechercheansatz, wenn man da tiefer reingehen will. Dann ist die Zeit jetzt auch schon wieder relativ schnell vorbeigegangen. Erst einmal vielen Dank an Frau Brandhorst, Herrn Meier, Herrn Montag. Vielen Dank auch an die Journalistinnen und Journalisten für die vielen Fragen. Und heute werden wir so bald wie möglich die Aufzeichnung auf unsere Homepage stellen, in ein paar Stunden. Und voraussichtlich morgen finden Sie da auch das Transkript. Falls Sie die Audioaufzeichnung, die Videodatei oder heute schon das maschinell erstellte und von uns noch nicht redigierte Transkript haben wollen, dann finden Sie den Link in der Reminder-Mail heute Morgen. Vielen Dank für Ihre Zeit. Und Herr Montag noch schnell.

**Christian Montag** [00:54:30]

Ich würde das Angebot machen: Ich stelle gerne noch vier, fünf, sechs Papers zusammen, auf die ich mich heute bezogen habe. Dann können Sie die Literaturhinweise auch noch daraufpacken, weil ich hier und da einmal eine Prozentzahl genannt habe. Da soll man bitte noch einmal selber genau nachschauen. Ich bin ja auch kein Lexikon, was hier wandelnd unterwegs ist. Aber dann



haben die Journalisten, Journalistinnen noch einmal die Möglichkeit, selber ein Fact Checking zu machen in den Papers.

**Moderator** [00:54:56]

Schicken Sie mir das gerne, ich packe das dann auf unsere Homepage. Frau Brandhorst, Herr Meier, an Sie natürlich das gleiche Angebot: Falls Ihnen noch wichtige Literatur einfällt, geben Sie mir die gerne weiter. Ich stelle sie dann dazu. Ja, dann vielen Dank für Ihre Zeit, ich wünsche Ihnen noch einen schönen Tag und auf Wiedersehen.

**Isabel Brandhorst** [00:55:14]

Vielen Dank. Tschüss.



press briefing

## Ansprechpartner in der Redaktion

### **Bastian Zimmermann**

Redakteur für Digitales und Technologie

Telefon +49 221 8888 25-0

E-Mail [redaktion@sciencemediacenter.de](mailto:redaktion@sciencemediacenter.de)

## Impressum

Die Science Media Center Germany gGmbH (SMC) liefert Journalisten schnellen Zugang zu Stellungnahmen und Bewertungen von Experten aus der Wissenschaft – vor allem dann, wenn neuartige, ambivalente oder umstrittene Erkenntnisse aus der Wissenschaft Schlagzeilen machen oder wissenschaftliches Wissen helfen kann, aktuelle Ereignisse einzuordnen. Die Gründung geht auf eine Initiative der Wissenschafts-Pressekonferenz e.V. zurück und wurde möglich durch eine Förderzusage der Klaus Tschira Stiftung gGmbH.

Nähere Informationen: [www.sciencemediacenter.de](http://www.sciencemediacenter.de)

### **Diensteanbieter im Sinne MStV/TMG**

Science Media Center Germany gGmbH  
Schloss-Wolfsbrunnenweg 33  
69118 Heidelberg  
Amtsgericht Mannheim  
HRB 335493

### **Redaktionssitz**

Science Media Center Germany gGmbH  
Rosenstr. 42-44  
50678 Köln

### **Vertretungsberechtigter Geschäftsführer**

Volker Stollorz

### **Verantwortlich für das redaktionelle Angebot (Webmaster) im Sinne des § 18 Abs.2 MStV**

Volker Stollorz

