merz | medien + erziehung | Arnulfstraße 205 | 80634 München
| fon 089.68989120 | merz@jff.de | www.merz-zeitschrift.de
| ISSN 0176-9418

merz
ZEITSCHRIFT FÜR MEDIENPÄDAGOGIK

Zitate junger Menschen in Bezug auf Mediensucht. Aus dem ACT ON!-Podcast ‚Was geht…?'

Beitrag aus Heft »2022/04 Medien. Mediensucht. Mediensuchtprävention«

FOLGE 11 – SOCIAL MEDIA UND MENTALE GESUNDHEIT

Elena (19) interviewt Lea (14) und nimmt dabei verschiedene negative Auswirkungen von Social Media auf die mentale Gesundheit in den Blick. Dabei sind vor allem zwei Ausschnitte des Dialogs relevant, die verdeutlichen, wie man sich auf Social Media verlieren kann und ungewollt mehr Zeit auf den Plattformen verbringt.

ELENA „Man verbringt ja dann schon richtig viel Zeit auf diesen ganzen Plattformen. Und ich weiß nicht, ob du jemals dieses Gefühl hattest, dass du zu viel Zeit dadrauf verbringst? Also, dass du einmal dich so erwischt hast, wie du echt Stunden um Stunden auf TikTok gehangen bist und dann gemerkt hast, so, oah, was hab ich jetzt eigentlich grad gemacht so, ich weiß es gar nicht mehr ganz genau" [2:41 bis 3:00]

LEA „Ich find schon, dass Social Media allgemein ziemlich ablenkt, so von wichtigeren Sachen zum Beispiel, aber es macht natürlich auch Spaß. […] Und ja, es war natürlich schon mal so, dass [ich] so 10 Minuten oder so gucken [wollte], und dann war's vielleicht 'ne Stunde oder so. Aber das passiert halt auch einfach mal ganz schnell, wenn man ned auf die Uhr guckt oder so" [bis 3:19]

FOLGE 12 – VERNETZUNG UND DRUCK AUF SOCIAL MEDIA

Johannes (19) und Jason (19) sind aktive Creators auf Social Media. Hier sprechen die beiden kurz über die Ablenkungsmöglichkeiten, die Social Media bietet.

JOHANNES „Ich weiß nicht Jason, geht's dir nicht auch so, […] seitdem du Social Media hast, dass du viel schneller abgelenkt wirst, also dass, […] immer wenn du irgendwie was fürs Studium machen willst, dein Handy liegt so neben dir und du bist so oft abgelenkt, weil man jede zwei Sekunden wieder draufschaut, ob nicht doch irgendein neuer Like oder ein neuer Follow irgendwie gekommen ist, oder ob jemand kommentiert hat oder ob eine neue Nachricht da ist, man schaut doch alle zwei Sekunden gefühlt nach, oder?" [18:30 bis 18:58] […]

Abschließend sprechen die beiden darüber, inwiefern Digital Detox bzw. vorher festgelegte Nutzungszeiten eine Lösung sein könnten.

JOHANNES „Aber andererseits, und das ist der Knackpunkt, es könnte 'ne Lösung sein. [Wobei vorher festgelegte Nutzungszeiten] ja auch mit einem Belohnungssystem arbeiten, dem man sagt: Ja, indem du diese Regeln quasi einhälst, kriegst du zwar zum Beispiel […] 'nen digitalen Baum oder so, der wächst dann auch von Tag zu Tag, aber das ist ja [eigentlich ein Belohnungssystem, das mit denselben] Mitteln arbeitet [wie] Instagram, Twitter und Co. […] Oder findest du das nicht so?"

kopaed verlagsgmbh | Arnulfstraße 205 | 80634 München
kopaed verlagsgmbh | fon 089.688 900 98 | info@kopaed.de | www.kopaed.de

JASON „Ja, [...] dass das einfach nur ‘ne Problemverschiebung ist und keine Problemlösung.“

JOHANNES „Natürlich ist es irgendwie cool, wenn man sich selbst [...] vor Augen führt, dass [...] übermäßiger Konsum auch gefährlich werden kann, aber ich weiß nicht, ob durch so’n Belohnungssystem das Problem gelöst werden kann. Ich weiß es nicht, muss ich ehrlich sagen.“

JASON „Wir wissens alle nicht. Man muss ausprobieren, ich glaub jeder Mensch ist individuell, entsprechend muss da jeder für sich schauen, was da der beste Weg ist.“ [21:40 bis 24:05]

In Folge 12 tauschen sich Johannes (19) und Jason (19) außerdem über den Druck aus, der durch vermeintlich perfekte Bilder anderer entsteht, und wie man sich davon beeinflussen lässt.

JASON „Ich würd‘ mich da selbst sogar wirklich ein bisschen rausnehmen und sagen, dass ich mich nicht so vom Aussehen beeinflussen lass‘, aber, was mich sehr beeinflusst und [...] unter Druck setzt ist dieses regelmäßige Posten, dass immer wieder was Neues rauskommen muss, das immer wieder irgendwas Innovatives sein muss und einfach mehr mehr mehr und was Neues. Und [...] dann steht da schon wieder, dass keine neue Story in den letzten 24 Stunden ist oder ich seh‘, dass ein Bild schon zwei Wochen her ist, dass ich’s gepostet hab. [...] Sowas setzt mich deutlich mehr noch unter Druck“ [14:34 bis 15:02]

JOHANNES „Ja, das stimmt, also irgendwie der Instagram-Algorithmus zum Beispiel [...], der wirft dich ja, wenn du irgendwie mal ne Woche inaktiv warst [....], sofort wieder raus, du wirst überhaupt nicht mehr gesehen, kannst deine Sachen überhaupt nicht mehr gut bewerben [...]. Das ist natürlich genial von den Produzent*innen, aber trotzdem setzt dich das [unter] Druck, ständig zu posten, zu posten, zu posten und zu posten. [Das] ist halt so ein Teufelsrad, aus dem kommt man ganz ganz ganz schwer wieder raus, weil man immer wieder neue Ideen hat, und dann muss man [die], zum Beispiel wenn man ein YouTube- Video hat, [...] erstmal irgendwie [umsetzen], aber dann muss man das auch wieder vermarkten und [...] wieder ständig irgendwas posten, um zu wachsen, um sich besser vermarkten zu können, [...] um nicht wieder zu schrumpfen . [....] Das ist quasi wie so ein digitaler Erfolg, an dem sich aber nicht festhalten lässt. Weil [....] das ändert sich super schnell [und] ist eine ganz irrationale Art und Weise, so Glück und Bestätigung zu empfinden, weil man ja immer mehr mehr mehr möchte. Man fühlt sich zwar gut, wenn man irgendwie Bestätigung in den Sozialen Netzwerken kriegt, aber man möchte immer mehr und das ist so eine Sehnsucht nach was, was sich nicht greifen lässt, weil dieser Weg quasi nie aufhört, und es immer nur noch nach oben geht, aber nie einfach auch mal ‘ne Etappe [...] erreicht ist. Und das ist sehr sehr gefährlich.“ [bis 16:23]

JASON „Ich würd dir da zustimmen. Ich find aber, dass es nicht nur beim Produzieren von Content so schlimm ist, sondern sogar auch beim Konsum [....]: Oben diese Insta-Stories, die sind so bunt, da muss man, also ich hab da ‘n Tick, ich will, dass ich alle angeschaut habe, und dass da keine bunten Storys mehr [....] unangeschaut sind. Oder, wenn man den Feed runterzieht, das ist ja fast wie so’n Glücksspielrad, was dann plötzlich als Neues auftaucht.“ [bis 16:50]