

---

## **„Das Maß eines vernünftigen Social-Media-Konsums hat sich noch nicht herauskristallisiert!“**



*Prof. Stefan Stieger vom Department für Psychologie und Psychodynamik der KL Krems erzählt im Interview, wie sich übermäßiger Social-Media-Konsum auf Psyche und Gesundheit auswirken kann und welche Bevölkerungsgruppen besonders gefährdet sind.*

---

### **In den Medien hört man immer wieder, dass viele Menschen fast ausschließlich textbasiert mit Hilfe von Social-Media-Plattformen kommunizieren. Herr Prof. Stieger, ab wann kann von problematischem Social-Media-Konsum gesprochen werden?**

Häufig wird von einer „Social-Media-Sucht“ gesprochen, mit dem Begriff „Sucht“ sollte man im Zusammenhang mit sozialen Medien oder dem Internet jedoch vorsichtig sein.

Bislang hat es nur die „Online-Spielsucht“ in die Diagnosemanuale (DSM-V, ICD 11) geschafft. Diese diagnostischen und statistischen Leitfäden sind ein Klassifikationssystem und spielen eine bedeutende Rolle bei Definition sowie Diagnostik psychischer Erkrankungen. Bei sogenannten substanzinduzierten Süchten ist das Suchtmittel wie beispielsweise Nikotin oder Kokain klar, bei internetspezifischen „Süchten“ sollte immer genau hinterfragt werden, was

genau die Sucht ausmacht. Dies kann zum Beispiel die Möglichkeit der Selbstdarstellung sein oder die uneingeschränkte Kommunikationsmöglichkeit. Deshalb sprechen viele Expert\_innen etwas vorsichtiger von „problematischem“ Internet- bzw. sozialem Medienkonsum.

### **Welche Bevölkerungsgruppen sind besonders gefährdet?**

Momentan sind es hauptsächlich Kinder und Jugendliche – das hat wahrscheinlich auch mit der höheren Technikaffinität zu tun. Studien an Jugendlichen zeigen auf, dass das Elternhaus eine wesentliche Rolle spielt. Jugendliche spüren nicht, ab wann sie mit ihrem sozialen Medienkonsum eine Grenze übertreten haben.

Wenn Eltern ihren Kindern nicht rückmelden, dass ein bestimmter Medienkonsum aus ihrer Sicht zu viel ist, werden Jugendliche auch kein Bewusstsein dafür entwickeln können, dass eventuell bereits eine Linie überschritten wurde.

### **Wie wirkt sich übermäßiger Social-Media-Konsum auf Psyche und Gesundheit von Kindern und Jugendlichen aus?**

Generell gibt es noch gar nicht so viel wissenschaftliche Studien zum Thema. Man weiß viel über die Motivation, um diese Medien zu nutzen und kennt Persönlichkeitsfaktoren, die damit einhergehen.

Über die Konsequenzen des übermäßigen Konsums sind momentan noch relativ wenig Informationen vorhanden. Einzig über Facebook wurden bereits eine Reihe an Studien veröffentlicht, die auch negative Konsequenzen einer übermäßigen Verwendung aufzeigen. Einzelne Studien konnten Einflüsse auf Emotionserkennung, Einsamkeit, Konzentrationsstörungen und Schulnoten aufzeigen. Generell bedarf es hier aber noch mehr Replikationen, um die gefundenen negativen Effekte absichern zu können.

## **Welche Auswirkungen haben Influencer auf das Sozialverhalten von Jugendlichen?**

Im Vergleich zu Erwachsenen sind Jugendliche im Allgemeinen eher empfänglich für äußere Einflüsse und Meinungen. In der Pubertät wird die Persönlichkeit ausgebildet. In diesem Zeitraum ist es aber auch wichtig, sich selbst „auszuprobieren“, um Erfahrungen mit verschiedenen Identitäten zu machen. Nur durch dieses Probieren und auch Scheitern kann die eigene Identität gefunden werden. Diese Phase ist generell auch von einem Interesse an allem geprägt. Dies beginnt bei eher harmlosen Dingen wie Verhalten, Kleidung und Aussehen bis hin zum Drogenkonsum. Influencer spielen daher durchaus eine Rolle: Einerseits bedienen sie das Narzissmusgefühl, dass jede\_r ein Star sein kann. Andererseits steuern sie auch das Kaufverhalten, da Influencer häufig verschiedenste Produkte bewerben.

## **Gibt es Langzeitstudien, um die Auswirkungen abschätzen und abgleichen zu können?**

Momentan gibt es kaum Langzeitstudien zu diesen Themen. Das hat nicht nur mit dem höheren Aufwand solcher Studien zu tun, sondern auch mit den eher jungen Phänomenen.

## **Das Smartphone als unser ständiger Begleiter. Wie hat sich das menschliche Offline-Verhalten verändert?**

Das ist mannigfaltig und beginnt bei einfachen Abläufen unseres täglichen Lebens. Zum Beispiel recherchieren wir kaum mehr in gedruckten Landkarten, sondern immer mehr auf Google Maps und vertrauen Navigationshilfen via Smartphone. Unsere Kommunikation hat sich von der verbalen hin zur

schriftlichen verlagert. Das Smartphone ist aus unserem Alltag fast nicht mehr wegzudenken.

### **App-gesteuerte Spielsachen, Terminplanung oder Einkaufsliste: Organisiert das Smartphone unser Leben?**

Ja, das Smartphone ist für viele Menschen ein ständiger Begleiter geworden. Es lässt sich jedoch darüber streiten, ob unser Leben dadurch einfacher geworden ist. Neue Technologien führen häufig nur für sogenannte Early-Adopter zu Vorteilen. Als Early-Adopter bezeichnet man Menschen, die als erstes innovative Produkte oder Technologien benutzen und so Trends setzen. Sobald die Allgemeinheit die Technik verwendet, wird sie zu einer Kulturfertigkeit und deren Verwendung wird vorausgesetzt. In weiterer Folge richten sich Gesellschaft und Wirtschaft nach diesem neuen Standard aus – wer kann sich heute beispielsweise noch ein Leben ohne E-Mail vorstellen?

### **Wohin geht der Trend in den nächsten 10 bis 15 Jahren?**

Schwierig zu sagen. Die Kommunikationsmöglichkeiten werden durch das neue Mobilfunknetz 5G noch schneller werden. Smartphones werden noch mehr Sensoren haben, um im medizinischen Bereich beispielsweise bei der Blutzuckermessung eingesetzt zu werden.

Die Grenze zwischen Beruf und Freizeit wird noch mehr verschwimmen, dies wird Auswirkungen auf die Work-Life-Balance haben.

Eventuell wird auch die Sprachsteuerung noch mehr Einzug in unser Leben halten: Falls die Entwicklung der Künstlichen Intelligenz im selben Tempo weitergeht wie bisher, ist dies in diesem Zeitrahmen durchaus realistisch.

## **Worin liegen die Herausforderungen der psychologischen Forschung und worauf konzentriert sich der Forschungsbereich an der KL?**

Die Herausforderungen im Social-Media-Bereich sind vielfältig. Themen wie Privatsphäre, Datensicherheit, der gläserne Mensch usw. werden immer wichtiger. Dies hat letztendlich auch psychologische Konsequenzen - nicht nur wie wir mit diesen Herausforderungen umgehen, sondern auch wie unser „Bewusstsein“ dafür in Zukunft aussehen wird. Kurzfristig gesehen geht es darum, wie wir mit diesen neuen Medien umgehen, da sich beispielsweise das Maß eines vernünftigen sozialen Medienkonsums noch nicht herauskristallisiert hat. Längerfristig gesehen wird sich zeigen, wie uns diese vollständige Vernetzung – die auch einen gesellschaftlichen Umbruch bedeutet – beeinflussen wird. Dies ist nicht nur gesellschaftlich, sondern auch psychologisch relevant.

Der Fachbereich Psychologische Methodenlehre der KL befasst sich aber nicht nur mit den Auswirkungen der sogenannten neuen Medien, sondern ganz allgemein damit, wie neue Techniken für die psychologische Forschung eingesetzt werden können.

Momentan entwickeln wir eine open-source Software für ein wearable mit welchem es möglich sein wird, Messungen im Alltag von Versuchspersonen einfach durchzuführen.

Dies eröffnet ganz neue Möglichkeiten: Bisher waren Wissenschaftler sehr eingeschränkt, da die Machbarkeit einer Studie auch davon abhängt, welche Möglichkeiten der Messungen es gibt und welche auch praktikabel sind.

Nähere Informationen zum [Fachbereich Psychologische Methodenlehre](#)  
Interview: Ingrid Brunner