



**HOCHSCHULE
NEUBRANDENBURG**
University of Applied Sciences

Fachbereich: Soziale Arbeit, Bildung und Erziehung
Studiengang: Berufspädagogik für Soziale Arbeit,
Sozialpädagogik und Kindheitspädagogik (B. A.)

Bachelorarbeit

Zur Erlangung des akademischen Grades
Bachelor of Arts (B. A.)

Präventive Handlungsmöglichkeiten von Berufsschullehrkräften im Umgang mit den Auswirkungen von Social Media auf die Schüler*innen

Vorgelegt von:
Tobias Schwarzer

Erstprüfer*in: Prof.in Dr.in Mirjam Reiß
Zweitprüfer*in: Prof.in Dr.in phil. Anja Schwertfeger

URN: urn:nbn:de:gbv:519-thesis2026-0427-4

**„Wenn ein Swipe genügt, um Kinder in Welten voller Druck
und Vergleich zu ziehen, müssen wir handeln,
und zwar jetzt!“**

Bundesschüler*innenkonferenz, Pressemitteilung 11.12.25

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	-4
2. Social Media	-5
2.1. Begriffserklärung	-5
2.2. Nutzungsverhalten	-6
2.2.1. IKT-Erhebung	-6
2.2.2. ARD/ZDF-Medienstudie	-7
2.2.3. Fazit Nutzungsverhalten.....	-10
2.3. Auswirkungen der Nutzung	-11
2.3.1. Aufmerksamkeitsveränderungen.....	-11
2.3.2. Sucht	-14
2.3.3. parasoziale Beziehungen	-20
2.3.4. Schlafmangel.....	-23
2.3.5. positive Aspekte der Nutzung.....	-27
2.3.6. Fazit Auswirkungen	-28
3. Die Rolle von Berufsschulen.....	-29
4. Handlungsmöglichkeiten.....	-31
4.1. Begriffserklärung Prävention.....	-32
4.3. Umsetzung in der Schule	-36
5. Fazit und Beantwortung der Forschungsfrage.....	-40
6. Quellenverzeichnis	-42

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 Nutzung Sozialer Medien anhand der Altersgruppe.....	6
Abbildung 2 Nutzung von Social Media Plattformen im Vergleich.....	7
Abbildung 3 Nutzung von Social Media anhand mehrerer Parameter.....	8
Abbildung 4 Dopamin Kreislauf.....	18
Abbildung 5 Kategorien der Medienkompetenz.....	34

1. Einleitung

Zwischenmenschliche Kommunikation ist eine existenzielle Notwendigkeit für Menschen. Durch sie können Bedürfnisse wie etwa die Zugehörigkeit oder die Beziehung zu Anderen erfüllt werden. Durch die Entwicklung neuer Technologien, wie dem Internet oder internetbasierenden sozialen Netzwerken, hat sich diese Kommunikation stark verändert (vgl. Hou et al., 2019).

Plattformen wie Snapchat, Tiktok, Instagram oder Facebook sind bei vielen Menschen nicht mehr wegzudenken. Sie werden zur Kommunikation oder auch der Freizeitgestaltung genutzt, was sowohl positive, wie auch negative Auswirkungen haben kann.

Durch die stetige Verfügbarkeit und dem einfachen Zugang zu solchen Plattformen, kann es zu problematischen - exzessiven Nutzungsverhalten kommen, welche wiederum zu weiteren Folgeerscheinungen führen können. (vgl. ebd.)

Diese Veränderung der Kommunikation und deren Auswirkungen, die daraus entstehen, bilden neue Herausforderungen für Bildungseinrichtungen. Lehrkräfte müssen sich mit den Thematiken beschäftigen und Möglichkeiten finden diesen zu begegnen. Dabei fällt in dieser Arbeit der Blick auf präventive Möglichkeiten, die dazu beitragen können vor einem problematischen Nutzungsverhalten anzusetzen und so eine gesunde und reflektierte Mediennutzung zu fördern.

Aus dieser Notwendigkeit des Umgangs mit den Auswirkungen, entsteht die Forschungsfrage: *Inwieweit können Berufsschullehrkräfte auf die Auswirkungen von Social Media Nutzung präventiv reagieren?*

Dabei werden folgende Fragen beantwortet, die bei der Beantwortung der Forschungsfrage notwendig sind:

Was sind Soziale Medien/Social Media, wer nutzt diese und welche Auswirkungen können diese hervorrufen?

Welche Sonderrolle nehmen berufliche Schulen ein?

Welche Präventive Möglichkeiten haben Berufsschullehrkräfte auf die möglichen Auswirkungen zu reagieren?

Diese Arbeit befasst sich mit Literatur aus der Wissenschaft und trägt so die bestehenden Forschungsergebnisse zusammen. Diese werden für die kritische Auseinandersetzung mit dem Thema genutzt, um Zusammenhänge und Schlussfolgerungen ziehen und die Forschungsfrage beantworten zu können. Des weiteren dient diese Herangehensweise dazu, evtl. vorherrschende Forschungslücken sichtbar zu machen und auf diese hinzuweisen.

2. Social Media

2.1. Begriffserklärung

Der Begriff Social Media oder auf deutsch Soziale Medien, „[...] bezeichnet digitale Medien und Technologie, die es dem Nutzer ermöglichen, sich untereinander in einem Netz, z.B. im Internet, auszutauschen und mediale Inhalte einzeln oder in Gemeinschaft zu erstellen und weiterzuleiten“ (Gabriel/Röhrs, 2017, S.12). Dabei lässt es sich in zwei grundlegende Kategorien einordnen.

- Social Media das den Fokus auf die Kommunikation legt und
- Social Media das den Fokus auf den Inhalt legt, den die Nutzer*innen erstellen, bearbeiten und austauschen können (vgl. Gabriel/Röhrs, 2017, S. 15)

Social Media Plattformen haben dahingehend das Ziel, eine Möglichkeit zu bieten, auf der sich Menschen austauschen und Informationen teilen können. Diese freiwillig geteilten Informationen werden aufbereitet und für Marketingzwecke von den Plattformen genutzt. So werden bspw. personalisierte Nutzerprofile angelegt und Daten an Drittanbieter verkauft. Das Schalten von personalisierter Werbung u.a. anhand des erstellten Nutzerprofils, ist für viele Plattformen die Haupteinnahmequelle. Im Unterschied zu anderen Massenmedien, wie etwa das Fernsehen oder die Zeitung, können Social Media Plattformen oftmals kostenlos genutzt werden, wodurch sehr viel mehr Menschen den Zugang dazu bekommen (vgl. Habermann, 2024, S. 75 ff.).

Die Plattformen lassen sich anhand ihrer Anwendungsbereiche in 5 Oberkategorien einteilen.

- Kollektivprojekte: Hierunter fallen Projekte, die von mehreren Personen betrieben und gemeinsam bearbeitet werden. Ein Beispiel dafür ist Wikipedia. Die Seite wird gemeinschaftlich von Tausenden Autoren betrieben, die wiederum Millionen an Artikeln in verschiedenen Sprachen verfassen. Dabei ist es aber wichtig geeignete Maßnahmen zu ergreifen, um die Qualität der erstellten Artikel zu sichern.
- Content Communities: Darunter fallen Communities (Gemeinschaften), die über Social Media Inhalte verbreiten und auf Inhalte anderer Menschen frei zugreifen können. Bei Youtube ist das z.B. Der Fall. Dort können u.a. Videos und Filmausschnitte zu allerlei Themen geteilt und angesehen werden.
- Blogs und Mikroblogs: Dabei geht es um Nachrichten bzw. Berichte, die von Nutzer*innen geteilt werden. Bei Blogs werden tagebuchähnliche Einträge oft auf dafür erstellte Webseiten geteilt. Unter Mikroblogs ist die verkürzte Version von Blogs zu verstehen. Dieses geschieht z.B. beim Verfassen von Nachrichten (Tweets) auf

Twitter (heute „X“).

- Soziale Netzwerke: Soziale Netzwerke sind gemeinschaftliche Netzwerke im Internet, auf denen Menschen sich miteinander verbinden und austauschen können. Auf bspw. Facebook können Inhalte, wie Texte oder Bilder, miteinander ausgetauscht werden. Dies sowohl privat, als auch in öffentlicher Form.
- Soziale Virtuelle Welten: Hierbei handelt es sich meist um Computerspiele, die mit Hilfe von 3D Grafik eine virtuelle Realität abbilden. Pokémon Go wäre ein Beispiel, bei dem sich Spieler*innen alleine, aber auch in Gemeinschaft an virtuellen Kämpfen teilnehmen können und so zusammenarbeiten (vgl. Gabriel/Röhrs, 2017, S. 12,15 f.).

2.2. Nutzungsverhalten

Das Nutzungsverhalten von Social Media in Deutschland variiert je nach der genutzten Plattform, dem Alter und des Geschlechts der befragten Personen. Um sich dieses anzuschauen und Rückschlüsse bilden zu können, gibt es viele verschiedene Erhebungen. Im folgenden Teil werden die IKT-Erhebung, die ARD/ZDF Medienstudie 2025 und die Consumer Insights Global Umfrage 2025 von Statista die Basis bilden, mit der das Nutzungsverhalten in Deutschland näher betrachtet wird.

2.2.1. IKT-Erhebung

Die IKT-Erhebung ist eine jährlich stattfindende Haushaltsbefragung, die in ganz Europa die private Nutzung von Informations- und Kommunikationstechnologien im Alter von 16-74 untersucht. Durch sie können Mitgliedsstaaten der EU miteinander verglichen und die Entwicklung seit 2002 festgestellt werden. Die Schwerpunkte der Befragung beziehen sich auf die Art und Häufigkeit der Internetnutzung, auf die digitalen Kompetenzen und Nutzung von Geräten, die mit dem Internet verbunden sind und auf die Bedenken und Hindernisse der Befragten, die sie von einer Nutzung abhalten. In Deutschland findet die IKT-Erhebung nicht als Einzelbefragung statt, sondern ist in dem Mikrozensus (kleine Volkszählung) integriert (vgl. Statistisches Bundesamt, IKT in privaten Haushalten).

Der Mikrozensus findet seit 1957 jährlich in Deutschland statt und befragt 1% der Gesamtbevölkerung, also knapp 800.000 Menschen in 400.000 Haushalten, zu ihren Lebensbedingungen. Diese werden stellvertretend für die Gesamtbevölkerung zu Themen wie u.a. Bildung, Einkommen und Lebenssituationen und auch der Internetnutzung befragt (vgl. Statistisches Bundesamt, „Was ist der Mikrozensus?“).

Laut der IKT-Erhebung von 2025 nutzen 59% der Menschen in Deutschland im Alter von 16-74 Social Media. Dabei gibt es große Unterschiede zwischen den verschiedenen Altersgruppen. Je jünger die Menschen sind, desto höher ist auch Nutzung von Social Media. Bei den 16-24 Jährigen lag die Nutzung bei 85%, kurz dahinter die 25-34 Jährigen mit 81%. Die 35-44 Jährigen nutzen zu 72% Social Media, 45-54 Jährige zu 58%, 55-64 Jährige zu 42% und die 65-74 Jährigen noch zu 25%. Bei allen Altersgruppen lässt sich eine Erhöhung der Nutzung feststellen im Gegensatz zu 2021 (vgl. Statistisches Bundesamt, Pressemitteilung Nr. N014).

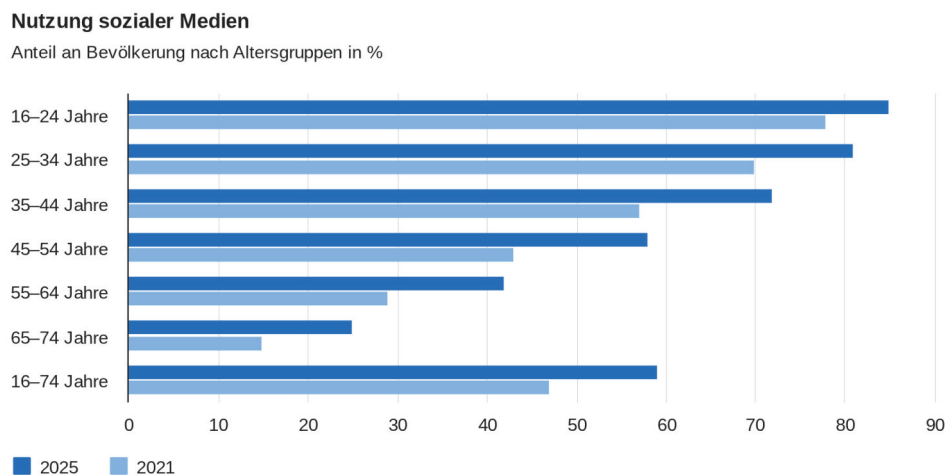


Abbildung 1 Nutzung Sozialer Medien anhand der Altersgruppe

Mit 59% Social Media Nutzung ist Deutschland auf dem vorletzten Platz, im Vergleich mit anderen EU-Staaten. Italien befindet sich auf dem letzten mit 56%, während Dänemark mit 90% auf Platz 1, Zypern mit 87% auf Platz 2 und Malta mit 82% auf Platz 3 der Social Media Nutzung in der EU sind (vgl. ebd.)

2.2.2. ARD/ZDF-Medienstudie

Die ARD/ZDF-Medienstudie ist eine Langzeitstudie von ARD und ZDF, die aus der ARD/ZDF Massenkommunikation Langzeitstudie (seit 1964 durchgeführt), der ARD/ZDF Massenkommunikation Trends (seit 2017 durchgeführt) und der ARD/ZDF Onlinestudie (seit 1997 durchgeführt) 2024 zusammengelegt wurde. Sie findet jährlich statt und erhebt nicht nur Informationen zum Nutzungsverhalten der Menschen bzgl. linearen (Fernsehen, Radio) und nicht linearen (Soziale Medien, Webseiten) Medien, sondern zusätzlich auch wechselnde Themen, die bestimmte Entwicklungen abbilden können (vgl. ARD/ZDF-Medienstudie 2025).

Bei der Medienstudie 2025 wurde mit Hilfe von Telefon- und Onlinestichproben 2512 Personen befragt, die repräsentativ für die deutsche Bevölkerung ab 14 Jahren sind. Tabelle 1 zeigt auf, wie sich dieses zusammensetzt. Dabei kam raus, dass die Nutzung von Social Media, ähnlich wie bei der IKT-Erhebung, stark vom Alter abhängt. Die jungen Menschen nutzen Social Media dabei am meisten, während die Anwendung im Alter immer weniger wird, sich im Vergleich zu den Vorjahren aber stetig erhöht. Im Alter von 14-29 Jahren, hat sich die Nutzung im Vergleich zu 2024 sogar um einen Prozentpunkt verringert auf 91%. Bei den 30-49 Jährigen hat sie sich um 1% auf 76% erhöht und bei 50-69 Jahren von 49% auf 53%. Das stärkste Wachstum fand bei den Menschen ab 70 Jahren statt. Dort ist die Nutzung von 19% auf 29% gestiegen. Es zeigt sich zudem, dass die wöchentliche aktive Nutzung (Liken, Teilen, Artikel lesen und Videos schauen) der Plattformen bei jungen Menschen stagniert bzw. rückläufig ist. Bei älteren hingegen zunimmt (vgl. Tippelt, ARD/ZDF Medienstudie 2025, S. 2,3).

Nutzung von Social-Media-Plattformen 2022 bis 2025 – mindestens einmal wöchentlich genutzt in %									
	Gesamt				14 – 29 J.				
	2022	2023	2024	2025	2023	2024	2025		
Nettowert Social Media	50	52	60	63	91	92	91		
In Sozialen Medien etwas liken, teilen, posten, Feed anschauen	39	41	43	45	75	80	77		
Artikel auf Facebook, Instagram oder anderen Sozialen Medien lesen	37	39	48	51	66	72	73		
Videos oder Stories auf Facebook, Instagram oder anderen Sozialen Medien ansehen	34	36	39	42	78	79	77		
	30 – 49 J.			50 – 69 J.			ab 70 J.		
	2023	2024	2025	2023	2024	2025	2023	2024	2025
Nettowert Social Media	67	75	76	36	49	53	14	19	29
In Sozialen Medien etwas liken, teilen, posten, Feed anschauen	54	56	59	26	29	33	9	9	12
Artikel auf Facebook, Instagram oder anderen Sozialen Medien lesen	52	62	62	26	40	43	9	16	24
Videos oder Stories auf Facebook, Instagram oder anderen Sozialen Medien ansehen	48	52	58	18	21	27	4	5	8
Basis: Deutschspr. Bevölkerung ab 14 Jahren (2025: n=2.512; 2024: n=2.500; 2023: n=2.000; 2022: n=2.007)									

Basis: Deutschspr. Bevölkerung ab 14 Jahren (2025: n=2.512; 2024: n=2.500; 2023: n=2.000; 2022: n=2.007)

Abbildung 2 Nutzung von Social Media Plattformen im Vergleich

Beim näheren Betrachten der einzelnen Plattformen fällt auf, dass Instagram am meisten genutzt wird. Dies vor allem durch die 14-29 und 30-49 Jährigen. Facebook, welches auf dem zweiten Platz liegt, wird vor allem ab 30 Jahren viel genutzt. Bei 50-69 und ab 70 Jährigen liegt es auf Platz eins der meistgenutzten Plattform. Platz drei belegt Tiktok und Platz vier Snapchat. Beide werden vorrangig von 14-29 Jährigen genutzt. Danach folgen noch Pinterest auf Platz fünf, X (Twitter) auf Platz sechs, Twitch auf Platz sieben und

einige weniger genutzte Anbieter (vgl. ebd. S.6).

Anhand der Abbildung 3 der Medienstudie lässt sich ein weiterer Faktor für die Nutzung

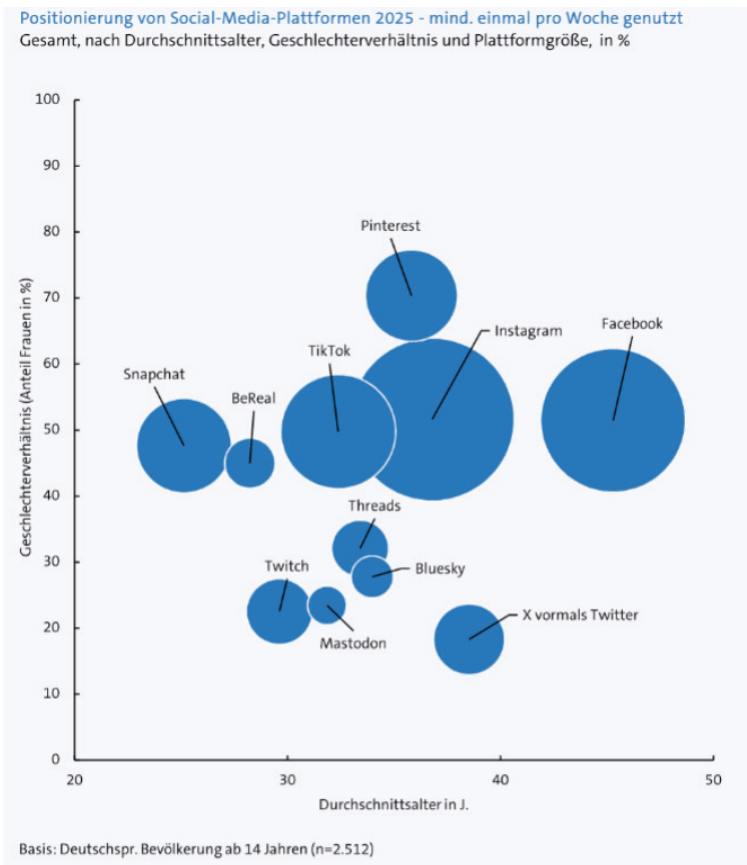


Abbildung 3 Nutzung von Social Media anhand mehrerer Parameter

anderen Plattformen am geringsten. Twitch hat einen ähnlichen Frauenanteil, ist aber eine Live-Videoübertragungsplattform für Videospiele, Musik, Just Chatting (mit dem Chat reden) und vielen mehr (vgl. Twitch.tv, About). Snapchat als Dienst zum Austausch von Nachrichten, Bildern und Videos, die automatisch 10sek nach dem Ansehen gelöscht werden, sowie weiteren Funktionen wie das Posten einer Story, die 24h online bleibt oder das Bearbeiten von Bildern (vgl. Habermann, 2024, S. 79) und BeReal bei dem die Nutzer*innen täglich Fotos zu bestimmten Zeiten teilen und dabei keine Filter nutzen können (vgl. BeReal.com), haben einen Frauenanteil von nahezu 50% und besitzen zugleich das geringste Durchschnittsalter ihrer Nutzer*innen.

TikTok als Content Community, bei der vor allem Kurzvideos erstellt, bearbeitet und geteilt werden können und, aber auch weitere Funktionen verfügbar sind in dem In-App-Käufe getätigt werden (vgl. Habermann, 2024, S.80) und Instagram, ein Soziales Netzwerk mit dem Fokus auf dem Teilen von Videos und Bildern, sowie der Möglichkeit sich privat oder öffentlich mit anderen auszutauschen (vgl. ebd. S. 78), haben einen ähnlichen

von Social Media Plattformen feststellen, das Geschlecht.

Die Abbildung zeigt drei Parameter. Je größer der Kreis ist, desto mehr Nutzer*innen hat die Plattform. Die x-Achse zeigt das Durchschnittsalter der Nutzer*innen, die die Plattform nutzen und die y-Achse das Geschlechterverhältnis in Prozent, wie groß der Frauenanteil dort ist.

Bei Mikroblogginganbietern wie X (Twitter), Mastodon, Bluesky und Threads ist der Frauenanteil im Vergleich zu

Frauenanteil von ca. 50% und sind, neben Facebook, die am meisten genutzten Plattformen. Auf Facebook lassen sich auch Bilder und Videos miteinander teilen. Der Austausch kann sowohl öffentlich, als auch privat stattfinden und Nutzer*innen können sich bspw. in interessenbezogenen Gruppen zusammenschließen und sich innerhalb dieser austauschen. Weitere Funktionen sind u.a. eine Verkaufsplattform, eine eigene Nachrichtenplattform (Facebook Messenger) oder auch die Möglichkeit Videoanrufe zu tätigen (vgl. ebd. S.77). Hier ist der Frauenanteil ähnlich ausgeglichen, wie bei Tiktok und Instagram, das Durchschnittsalter der Nutzenden aber weitaus höher.

Den höchsten Frauenanteil hat die Plattform Pinterest. Sie basiert auf dem Konzept einer Online-Pinnwand für Bilder und optionalen Funktionen eines sozialen Netzwerkes, wie dem Austausch mit anderen Menschen. Die Hauptfunktion allerdings ist die Suchmaschine, um Ideen zu z.B. Rezepten oder Einrichtungen zu bekommen (vgl. Pinterest, About).

2.2.3. Fazit Nutzungsverhalten

Bei der Betrachtung beider Studien, lassen sich einige relevante Punkte für das Nutzungsverhalten in Deutschland festhalten.

Dabei fällt auf, je älter die Menschen sind, desto niedriger ist auch die Nutzung von Social Media. Dennoch nimmt die Nutzung bei älteren Menschen stetig von Jahr zu Jahr zu. Je nachdem welche Altersgruppen bei der Befragung berücksichtigt werden, nutzen in Deutschland 59% der Bevölkerung zwischen 16 und 74 Jahren Soziale Medien. Werden Jugendliche ab 14 Jahren in die Befragung mit aufgenommen, sind es sogar 63% der Bevölkerung.

Die Social Media Plattform mit der höchsten Nutzung in Deutschland ist Instagram. Gefolgt von Facebook, welches die Plattform mit dem höchsten Durchschnittsalter ist. Snapchat hingegen hat das niedrigste Durchschnittsalter der Nutzer*innen. X (ehemals Twitter) hat den geringsten Frauenanteil, während Pinterest den größten aufweist.

Anhand dessen lässt sich feststellen, dass Frauen weniger häufig Plattformen nutzen, bei denen es um das Mikroblogging oder Livestreaming geht, sondern viel eher solche, die den Charakter eines Sozialen Netzwerkes, wozu u.a. der Austausch von Informationen wie Nachrichten, Bildern oder Videos gehört (siehe 2.1.), besitzen.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass junge Menschen die höchste Nutzung von Social Media aufweisen und die Verbreitung der Nutzung bei älteren Menschen zunimmt.

2.3. Auswirkungen der Nutzung

Die Nutzung von Social Media, wie sie in 2.2. beschrieben wurde, kann bei den Nutzer*innen Auswirkungen hervorrufen, die sowohl positiv, wie auch negativ sein können. Aufgrund der Limitierung dieser Arbeit und dem Fokus der Prävention von negativen Auswirkungen, werden die positiven Folgen weniger tiefgreifend behandelt.

Anzumerken ist zudem, dass die verschiedenen hier aufgeführten Auswirkungen nicht für sich selbst stehen, sondern in Beziehung zueinander. Dabei lassen sich bei vielen Punkten Überschneidungen, wechselseitige Abhängigkeiten und Muster finden, welche im Fazit aufgegriffen werden.

2.3.1. Aufmerksamkeitsveränderungen

Um ein Thema mit Aufmerksamkeit zu verfolgen und Sachverhalte verstehen zu können, ist die Konzentration entscheidend. Von ihr wird gesprochen, wenn die Aufmerksamkeit bewusst und vollständig auf das bestimmte Thema gerichtet wird und alle Empfindungen daran ausgerichtet sind. Oder auch „Konzentration wird oft als die Fähigkeit verstanden, ein hohes Aufmerksamkeitsniveau über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten“ (Kreutzer, 2024, S.15). Unter anderen die emotionale und physische Verfassung oder auch die Umgebungsbedingungen bestimmen dabei die Qualität der Konzentration (vgl. ebd.).

Im Jahr 2015 erschien vom Consumer Insights team of Microsoft Canada eine Studie zum Thema Aufmerksamkeitsspanne (Zeitspanne mit voller Konzentration auf die Aufgabe) und wie sich diese im Laufe der Jahre verringert hat. Dabei wurden 2000 Menschen aus Kanada befragt und bei 112 Personen die Hirnaktivität gemessen, während sie Aufgaben erfüllen sollten. Das Ergebnis, welches daraufhin von vielen Medien verbreitet wurde, wurde zwar in dem zur Studie gehörenden Bericht genannt, es wurde aber auf eine weitere Quelle, StatisticBrain, verwiesen. Dabei kam raus, dass die durchschnittliche Aufmerksamkeitsspanne bei 8 Sekunden liegen würde. Nachdem Simon Maybin von der BBC die Quellen anfragte, auf die sich StatisticBrain bezog, versuchte er diese bei den jeweiligen Akteuren abzurufen. Sowohl die US National Library of Medicine und die Associated Press konnten dazu keine Auskunft geben (vgl. Maybin, 2017). Mittlerweile ist der Zugriff zu der Studie nicht länger möglich, was darauf hindeutet, dass diese gelöscht wurde.

Dr. Neil A. Bradbury zeigt in seinem Online-Artikel „Attention span during lectures: 8 seconds, 10 minutes, or more?“, der auf der Webseite der american physiological society

2016 veröffentlicht wurde, auf, dass es zu kurz gegriffen ist die Aufmerksamkeitsspanne an einer konkreten Zahl ablesen zu wollen. So zeigen sich bei einer näheren Untersuchung der Quellen, die eine bestimmte Aufmerksamkeitsspanne belegen sollen, oftmals qualitative Schwierigkeiten oder mögliche Fehlinterpretation der Studienergebnisse. Viel mehr komme es auf mehrere Faktoren an, die die Konzentration beeinflussen können. Im Falle des Themas des Artikels, also der Untersuchung der Aufmerksamkeitsspanne während der Vorlesung, zeichnen sich mehrere Faktoren ab. Dazu zählt bspw. die Art und Weise wie die Vorlesung gestaltet ist. Also ob es eine oder mehrere dozierenden Personen gibt, ob die Studierenden aktiv miteingebunden werden oder auch wie die Vorlesung gestaltet ist. Sprechtempo, Rhythmus der Sprache, Arbeit mit Beispielen und Bildern, die das Gesagte direkt verdeutlichen können und die Fähigkeit die Studierenden für das Thema zu begeistern, sind einige der möglichen Faktoren, die dazu beitragen die Konzentration zu beeinflussen (vgl. Bradbury, 2016).

Des weiteren kommen, wie oben beschrieben, auch Umweltreize hinzu, die die individuelle Konzentrationsfähigkeit beeinflussen. Dazu gehören bspw. die Lautstärke , Lichtverhältnisse oder auch Unruhe um die Person herum (vgl. Kreutzer, 2024, S.15).

Es gibt dennoch weitere Punkte, die in Verbindung mit Social Media stehen, die einen aktiven Einfluss auf die Aufmerksamkeit haben. Bei einer Studie von Statista aus dem Jahr 2023 wurden 5000 junge Nutzer*innen (16-25 Jahre) aus den USA zu den wöchentlichen Benachrichtigungen befragt. Dabei haben diese Apple Geräte genutzt und es wurden 12 Social Media und Messenger Dienste betrachtet. Darunter waren Snapchat, Discord, Whatsapp, Instagram, X (ehemals Twitter), Facebook Messenger, Twitch, Tiktok, Youtube, Threads und Facebook. Heraus kam, wenn man den Durchschnitt aus allen Benachrichtigungen berechnet, dass täglich etwa 191 Benachrichtigungen das Handy erreichen und dazu aufrufen die Aufmerksamkeit der dazu gehörenden App zu widmen. Dabei ist anzumerken, dass täglich 7 Stunden Schlaf aus der Rechnung entzogen wurde und die Übertragbarkeit auf alle Nutzenden nur bedingt möglich ist, da nicht alle Nutzer*innen die 12 Apps installiert haben und einige die Benachrichtigungen der Apps ausgeschaltet haben könnten. Gerade weil aber nur 12 soziale Apps im Fokus lagen, lässt sich vermuten, dass die allgemeine Benachrichtigungszahl noch weitaus höher sein könnte. Apps wie Handyspiele oder auch Nachrichten wurden bspw. Nicht in der Befragung inkludiert (vgl. Haidt, 2024, S.163; Statista 2023).

Die Studie von Statista ist nicht repräsentativ für alle Nutzenden, zeigt aber eine Richtung auf, dass viele Benachrichtigungen die Nutzer*innen erreichen. Diese Benachrichtigungen

stören dabei aktiv die kognitiven Prozesse.

Dies hat die Studie „Attention hijacked: How social media notifications disrupt cognitive processing“ mehrerer Wissenschaftler*innen aus der Schweiz und Frankreich 2026 herausgefunden. Dabei wurden 180 Studierende der Universität Lyon per Zufall in drei Gruppen aufgeteilt. Die erste Gruppe hat persönliche Benachrichtigungen und eine Coverstory bekommen, bei der den Studierenden erzählt wurde, sie könnten das Handy per Augenkontakt steuern. Diese sollten dann, nachdem sie einen Fragebogen ausgefüllt haben, ihr Handy mit dem Computer verbinden und weitere Schritte durchführen. Während dessen wurde ihnen Benachrichtigungen zugestellt, die zu den im Fragebogen passenden Apps und Themen passten. Die zweite Gruppe hat sowohl persönliche, als auch simulierte Benachrichtigungen bekommen und sollte den Stroop - Test durchführen. Das gleiche galt für die dritte Gruppe, die wiederum nur verschwommene Benachrichtigungen gesehen hat. Der Stroop - Test zeigt auf, wie trainierte Verhaltensmuster zu automatischen Reaktionen führen und ungewohnte Situationen zugleich mehr Aufmerksamkeit benötigen (z.B. Wörter wie ROT-GRÜN-BLAU sind in anderen Farben geschrieben und müssen aufgesagt werden).

Heraus kam, dass persönliche Benachrichtigungen zu einer vorübergehenden Verlangsamung der Informationsverarbeitung um ca. 7 Sekunden führen. Die Genauigkeit der Reaktion nahm bei einer Benachrichtigung ab. Dies konnte bei allen Gruppen beobachtet werden, was auf die perzeptuelle Auffälligkeit zurückzuführen sein könnte. Dabei hebt sich die Benachrichtigung durch Form oder Farbe vom vorherig bestehenden Bildschirm ab. Es zeigt sich zudem, dass die Störung der Informationsverarbeitung auf drei Faktoren zurückzuführen ist. Der erste ist die perzeptuelle Auffälligkeit. Der zweite ist die automatische Priorisierung von ziel- und bedürfnisorientierten Reizen und die damit verbundene Beurteilung wie relevant die Information sind. Der dritte Faktor ist die Konditionierung auf die Benachrichtigungen, bei der diese mit Assoziationen verknüpft werden und so die Aufmerksamkeit beeinflussen. Auch im Alltag hat dies Konsequenzen, denn selbst Benachrichtigungen bei andere Menschen können zu Beeinträchtigungen der eigenen Aufmerksamkeit führen. Zudem wird darauf hingewiesen, dass es eine wachsende Zahl an Erkenntnissen im Bezug auf dem Zusammenhang zwischen einer starken Nutzung von Handys und einer Veränderung der Gehirnaktivität im Ruhezustand gibt (vgl. Fournier et al., 2026).

Haidt stellt des weiteren fest, dass sich die endlose Folge von Unterbrechungen - die Fragmentierung der Aufmerksamkeit, negativ auf das Denkvermögen von Jugendlichen auswirkt. Gerade wenn Schüler*innen ihr Handy im Unterricht benutzen können, liegt ihre

Aufmerksamkeit weniger auf der Lehrkraft. Doch selbst im Fall der Nichtbenutzung, kommt es darauf an, wo sich das Smartphone befindet. So haben Studierende bei einer Studie am schlechtesten die Aufgaben lösen können, wenn ihr Handy mit auf dem Tisch lag. Mit dem Handy in der Tasche wurde mittelmäßig gut abgeschnitten und mit dem Handy im Vorraum am besten (vgl. Haidt, 2024, S.165).

Die Universität Augsburg hat in ihrer Pressemitteilung vom 19.09.23 auf einen ähnlichen Effekt aufmerksam gemacht, dem Brain-Drain. Dabei führt die alleinige Anwesenheit des Handys zu einer Verminderung der Gedächtnisleistung und der Aufmerksamkeit. Die Studienergebnisse, die zu diesem Urteil kamen, konnten nicht in einem Zweitversuch eins zu eins repliziert werden. Aufgrund dessen wurde die Meta Studie „Does the Brain Drain Effect Really Exist?“ von Prof. Dr. Zierer durchgeführt, die 22 Studien miteinander verglich und ausgewertet hat. Es zeigte sich, dass die Effekte der kognitiven Leistungsverminderung durchaus stimmen, diese aber differenzierter zu betrachten sind. So fiel auf, dass das Gedächtnis und die Aufmerksamkeit weitaus mehr betroffen sind, als das absolvieren von Tests, wie dem Buchstabieren von Wörtern. Des weiteren zeigte sich, dass kulturelle Unterschiede festgestellt wurden. So konnten in Asien die negativen Effekte weitaus stärker beobachtet werden, als in Nordamerika oder Europa. Zierer sagt dazu „Menschen, die bereits viel Zeit mit ihrem Smartphone verbringen, sind von der Abwesenheit des Smartphones mittlerweile sogar mehr gestresst als von der Anwesenheit“ (Universität Augsburg, 19.09.23).

Kreutzer weist zudem auf die Untersuchung hin, dass die durchschnittlichen Nutzer*innen von mobilen Geräten 150-180 Mal am Tag ihr Handy in die Hand nehmen. Dies entspreche alle 5-6 Minuten, wenn von 8 Stunden Schlaf ausgegangen wird (Kreutzer, 2024, S.17). Die dauerhafte Präsenz und die Nutzung der mobilen Geräte und der damit verbundenen Social Media Apps, lassen einen weiteren Schluss zu, der gerade bei exzessiven Verhaltensweisen von großer Bedeutung ist, die Sucht. Diese benennt Kreutzer als „Addiction by Design“ (dt. Sucht durch Design), als eine aktive Gestaltung der Social Media Plattformen, um von ihnen abhängig zu werden (vgl. ebd.).

2.3.2. Sucht

Die Sucht Soziale Medien zu nutzen kann als eine Kategorie der Internetsucht betrachtet werden. Dieses tritt dann ein, wenn ein exzessives Verhalten vorliegt (vgl. Hou et al., 2019). Die Internetsucht bezieht sich auf 4 Hauptbereiche: Videospiele, soziale Medien, Pornografie und Informationssuche. Dabei wird die Internetsucht als eine Verhaltenssucht

bezeichnet, die Ähnlichkeiten zur Substanzabhängigkeit aufweist. Assandi et al. zeigen auf, dass sich die Punkte: Entwicklung einer Toleranzschwelle, die hervorgerufenen Entzugserscheinungen bei Nichtbenutzung, das wiederholte Scheitern bei dem Versuch den Konsum zu verringern oder einzustellen und die Beeinträchtigung im Alltag mit den Anhaltspunkten einer Substanzabhängigkeit gleichen. Dennoch wird die Kategorie Sucht im Bezug auf Verhaltenssüchte, wie Internetnutzung, gerade im Bereich der Medizin kritisch gesehen. Dabei fehlen die beobachtbaren und wiederkehrenden physiologischen Veränderungen von „[...] heart and respiratory rates, blood pressure, and galvanic skin response that is seen in addictive use and withdrawal from substances such as narcotics, alcohol, and tobacco“ (Assandi et al., 2019, S.85). Die Verhaltenssucht wurde als eine neue Kategorie in die „Substanzbezogene und abhängigkeitsbedingte Störungen“ Rubrik des DSM-5 (in dt. Diagnostischer und statistischer Leitfaden psychischer Störungen 5. Auflage) hinzugefügt. Des weiteren wird Internetglücksspiel als eine Form vom pathologischen Glücksspiel betrachtet. (vgl. Assandi et al., 2019, S.83 ff.). Dies bedeutet, dass der Begriff Social-Mediasucht durchaus diskutiert wird, da dieser zu den Verhaltenssüchten gehört. In dieser Arbeit findet dieser aber dennoch Verwendung.

Wie im vorherigen Kapitel zu Aufmerksamkeitsveränderungen schon beschrieben, kann die Sucht nach Sozialen Medien auch durch die entsprechenden Maßnahmen der Plattformen selbst hervorgerufen werden. Dies bezieht sich zum einen darauf, wie diese konsumiert werden und zum anderen auf Mechanismen und Anpassungen der Social Media Anbieter, die ein exzessives Verhalten befördern und zu einer Sucht beitragen können.

Alejandro et al. weisen darauf hin, dass durch technologischen Neuheiten wie das Handy, welches bei vielen Menschen immer zur Verfügung steht, ein schnellerer und bequemerer Zugriff zu Social Media Apps gewährleistet ist. So kommt es zu einem übermäßigen Verhalten die Vorgänge in der App zu überprüfen, was wiederum eine Verhaltenssucht begünstigt. Sie beschreiben zwei besonders relevante Punkte, die von dem Plattformen genutzt werden, um die Nutzenden auf ihr zu halten. Diese sind die ständige Interaktion mit anderen Menschen und regelmäßige Benachrichtigungen. Bei Letzteren wurden im vorherigen Kapitel schon aufgezeigt, wie diese die kognitive Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Sie werden von den Social Media Anbietern dafür genutzt die Nutzenden über einen Sachverhalt in der spezifischen App zu informieren (vgl. Alejandro et al., 2022, S.8). Kreutzer schreibt dazu, dass diese Benachrichtigung nach dem Prinzip der intermittierenden variablen Belohnung stattfinden. Dabei wird das Verhalten nicht bei jeder Anwendung belohnt (vgl. Kreutzer, 2024, S.18). Dieses führt wiederum dazu, dass es zu

dauerhaften Verhaltensgewohnheiten kommen kann. Sollte die Benachrichtigung eine Belohnung bringen, dann ist das gut. Sollte sie keine Belohnung bringen, könnte die nächste wiederum ja eine sein. Durch die Unvorhersehbarkeit, wann die nächste Nachricht erscheint, kommt es zu einem Kontrollverhalten, welches dazu führen kann, das Handy regelmäßig zu überprüfen. Das passiert auch, wenn keine Benachrichtigung eingegangen ist und kann ebenfalls dazu führen, dass die betroffenen Plattformen häufiger geöffnet werden (vgl. Alejandro et al., 2022, S.8 f.).

Die Möglichkeit mit anderen Menschen zu interagieren ist ein grundlegendes Bedürfnis des Menschen. Dieses Bedürfnis lässt sich heute in kürzester Zeit umsetzen. Menschen aus den verschiedensten Ländern und Kulturen können sich auf Social Media austauschen, unabhängig von Zeit und Entfernung. Diesen Impuls nutzen die Plattformen und präsentieren den Nutzenden eine höchstkonzentrierte Form. So sind Informationen, Freundschaften / Follower und Bewertungen / Kommentare weitaus mehr verfügbar, als dass sie verarbeitet, gepflegt oder beantwortet werden könnten. So können die Nutzer*innen zu jeder Zeit an neue Informationen kommen und mit Menschen interagieren (vgl. ebd.).

Ersteres, kann zu einer weiteren Form der Internetsucht führen, die Sucht an Informationen zu gelangen. Diese Form ist oftmals mit anderen verbunden, bspw. das Sammeln pornografischer Bilder, und führt dazu exzessiv nach weiteren Informationen zu suchen. Dabei verbringen Betroffene viel Zeit damit im Internet zu surfen, Beiträge zu verfassen oder auf Kommentare/Mikroblogs zu antworten (vgl. Assandi et al., 2019, S.88). Eine besonders Form nimmt dabei das Doomscrolling ein. Dabei handelt es sich um ein Nutzungsverhalten, welches darauf abzielt, obsessiv im eigenen Social Media Feed zu scrollen (dt. wischen), um an neue und negative Inhalte zu kommen. Der Feed ist die Ansammlung von Informationen (Bilder, Videos etc.), die gebündelt von oben nach unten aufbereitet sind. Um mehr Inhalte sehen zu können, müssen die alten nach oben gewischt werden. Durch die Konzipierung des Feeds, dass dieser nicht endet, gibt es keinen natürlichen Endpunkt, was zu einer langen Nutzung und dem Verlust des Zeitgefühls, der Konzentration und der Ausdauer führen kann. Es wird sich oftmals über Krisen, Katastrophen und Tragödien informiert. Dabei entsteht, anhand von Selbstbeschreibungen, eine Art sich selbst verstärkender Kreislauf aus Nachrichtenquellen, Desinformationen und Meinungen, die in Massen konsumiert werden (vgl. Sharma et al., 2021).

Neben der Interaktion mit anderen Menschen und der Benachrichtigungen, gibts es weitere Designentscheidungen der Social Media Plattformen, die eine Sucht begünstigen.

Dazu gehören die algorithmische Inhaltskuratierung, das Treffen von datengestützte Vorhersagen und ein suchtförderndes Interface-Design.

Um zu verstehen, warum Plattformen diese Anpassungen nutzen, ist es notwendig den Grund dessen zu erläutern. Dieser liegt u.a. am Profitinteresse und der damit verbundenen Aufmerksamkeitsökonomie (vgl. Fuchs, 2013, S. 26,29).

Die Aufmerksamkeitsökonomie beschreibt dabei ein Geschäftsmodell, welches darauf ausgelegt ist mit Werbung Geld zu verdienen. Dabei wird den Nutzenden der Plattformen die Werbung während der Interaktion ausgespielt. Je länger diese auf der Plattform verweilen, desto mehr Werbung kann ausgespielt werden und desto mehr Einnahmen erzielen diese von Werbekunden, die ihre Werbung dort platzieren. Die erste Grundprämisse der Social Media Unternehmen ist daher die Nutzerinteraktion auf ein Maximum anzuheben (Alejandro et al., 2022, S.12). Dabei ist der Klick-und-Kauf Prozess (Werbung ist mit einem Button zum sofortigen Kauf ausgestattet, wodurch direkt ein Produkt gekauft werden kann), wie ihn Fuchs benennt, für die Werbekunden entscheidend. Je besser die Werbung zugeschnitten ist, desto wahrscheinlicher ist das Anklicken bzw. Kaufen des Produktes. Zudem können durch gezielte Werbung viele Anzeigen gleichzeitig angezeigt werden. Das hat zur Folge, dass mehr von ihnen in einem gleichen Zeitraum ausgespielt werden können, als bei nicht - gezielter Werbung, die bspw. im Fernsehen stattfindet (vgl. Fuchs, 2013, S. 30). Ein weiteres Ziel der Social Media Plattformen ist es die verifizierten Aufrufe und Klicks der Werbung zu maximieren und diese den Werbekunden mitzuteilen. Aufgrund dessen ist die zweite Grundprämisse die Aufmerksamkeit der Nutzenden für die Werbung so hoch wie möglich zu halten. Die Aufmerksamkeit wird dadurch zum eigentlichen Produkt. Um diese so lange wie möglich auf der eigenen Plattform zu halten, setzen diese bestimmte Mechaniken und Designentscheidungen, wie schon angesprochen, um (vgl. Alejandro et al., 2022, S. 13).

Die algorithmische Inhaltskuratierung beschreibt die Sammlung und Nutzung der Daten, die Nutzende auf der Plattform erzeugen und hinterlassen. Diese werden dann dafür genutzt einen personalisierten Feed zu kreieren, um sie so lange wie möglich auf der Plattform zu halten. Die Sammlung, Analyse und Verknüpfung der Daten erfolgt dabei durch adaptive, sich selbst immer wieder anpassende, Algorithmen, die ein personalisiertes Nutzungsprofil anlegen. Es soll dazu animiert werden immer weiter zu scrollen (dt. wischen), um gleichzeitig mehr Werbung angezeigt zu bekommen. Einige der erhobenen Daten sind bspw. persönliche Daten, wie Name, Geschlecht, Alter, Wohnanschrift, E-Mail Adresse etc. und websitespezifische Daten, wie Standort,

Kaufhistorie, Transaktionsdaten, Nachrichtenverlauf, Like- und Kommentarverlauf, Inhalte, die die Nutzenden veröffentlichen und vieles weitere (vgl. ebd. S. 13 ff.).

Diese erhobenen Daten werden aber auch für eine weitere Implementierung der Social Media Plattformen genutzt, der datengestützten Vorhersage. Je nach Datenschutzvereinbarungen der Plattformen und Websites im Internet, können die erhobenen Daten verkauft und gekauft werden. Doch selbst wenn dies nicht möglich ist, hinterlassen die Nutzenden viele verschiedene Daten, die Rückschlüsse auf ihre persönliche Interessen und Kaufpräferenzen zulassen. Gerade Soziale Medien haben Methoden entwickelt, die es ihnen erlauben die ihnen zur Verfügung stehenden Daten so auszuwerten, dass sie mit diesen mit hoher Genauigkeit die persönlichen und kaufbezogenen Präferenzen der Nutzenden vorhersagen können. So wurden in einer Untersuchung aus dem Jahr 2013, die Facebook Likes von über 54.000 Freiwilligen gesammelt und ausgewertet. Das Alter zu 75%, die politische Neigung zu 85%, die ethnische Zugehörigkeit zu 95%, das Geschlecht zu 93% und die sexuelle Orientierung zu 88% wurden richtig vorhergesagt. Damit lassen sich noch besser personalisierte Werbeinhalte und Inhalte im Feed zusammenstellen, die die Nutzenden auf der Plattform hält (vgl. ebd.).

Das suchtfördernde Interface-Design bezieht sich auf die Benutzeroberfläche, mit der die Nutzer*innen interagieren. Um diese so zu gestalten, dass sie die Aufmerksamkeit und die Interaktion fördert, werden Erkenntnisse der Verhaltens- und Kognitionspsychologie beim Aufbau der Benutzeroberfläche verwendet. Ein Beispiel dessen findet sich in der Abb. 4,

dem Dopamin-Kreislauf.

Dopamin ist ein Neurotransmitter im Gehirn und Bestandteil des Belohnungssystems. Wie auch bei der Einnahme von Substanzen, wird Dopamin bei der Nutzung von Social Media als Belohnungsmittel ausgeschüttet. Dieses kann zudem starken Einfluss auf die Stimmung der Nutzenden haben. Bei „Want“ angefangen, startet dieser Kreislauf mit dem Verlangen nach Belohnung und

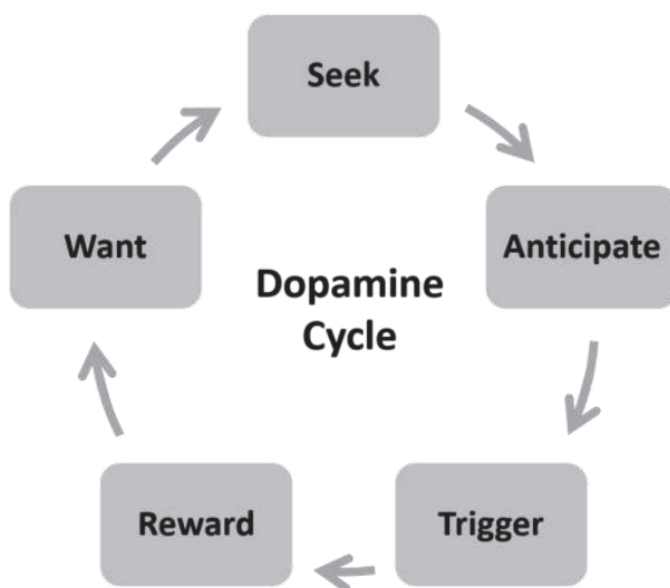


Abbildung 4 Dopamin Kreislauf

Stimulierung. Aufgrund dessen findet die Suche „Seek“ nach diesen Belohnungen oder neuen Stimulierungsquellen statt. „Anticipate“, also das gedankliche Vorwegnehmen und Ausmahlen einer möglichen Belohnung, führt dann oft dazu, dass diese Vorstellung größer ist, als die Belohnung selbst. Die „Trigger“ (dt. Auslöser) sind spezielle Signale, die eine Belohnung ankündigen. Diese Belohnung oder auch „Reward“, wird bei Sozialen Medien aber nicht immer eintreten. Gerade dieser Sachverhalt sorgt dafür, dass ein neuer Kreislauf entsteht (vgl. ebd. S.15 f.).

Auf Soziale Medien gemünzt, wissen die Nutzenden, dass sie auf der Plattform potenziell neue Inhalte zu Freunden, Organisationen oder anderen Dingen erhalten können. Um diese erhalten zu können, öffnen sie die App und scrollen (dt. wischen) durch den personalisierten Feed. Dabei baut sich eine Erwartung auf, welche Inhalte potenziell als nächstes kommen könnten. Dennoch ist es ungewiss welche Inhalte wirklich als nächstes angezeigt werden. Auch wenn ein Beitrag das Interesse geweckt haben sollte, wird weiter gescrollt, um eine weitere Belohnung zu finden. Der nächste Dopamin-Kreislauf entsteht. Dieses geschieht aber nicht nur beim scrollen durch den eigenen Feed, sondern auch bei weiteren Aktionen, die auf der Plattform durchgeführt werden können. So können z.B. die „Gefällt-mir“ oder Like-Funktion, sowie die Möglichkeit Inhalte zu teilen, Erwartungen wecken, die im Zusammenhang mit bspw. Freunden stehen. Dabei können Likes auf selbst produzierte Inhalte miteinander verglichen werden oder auf eine Reaktion gewartet werden, wie das spezifische Bild oder Video, welches geteilt wurde, bei den Freunden ankommt (vgl. ebd. S.16 f.).

Kreutzer vergleicht dahingehend die Beschaffenheit von Social Media mit Glücksspielautomaten. Durch die intermittierende variable Belohnung, schwankt die Belohnungsrate sehr stark zwischen Totalverlust und Hauptgewinn. Er zieht parallelen zu positiven Ereignissen, wie bspw. Benachrichtigungen die mitteilen, dass andere Menschen die eigenen Inhalte geliked, geteilt oder kommentiert haben. Diese lösen stetig eine Dopaminausschüttung aus, was angenehme Gefühle auslöst und dazu verleitet weitere solcher Momente erleben zu wollen (vgl. Kreutzer, 2024, S.18).

Ein weiterer Effekt, der alle in dieser Arbeit aufgeführten Auswirkungen beeinflusst, aber auch darüber hinaus weitere Folgen mit sich bringt, ist der FoMO-Effekt (Fear of Missing Out). Dieser basiert auf dem Verlangen menschlicher Bindungen und umfasst zwei Vorgänge. Der erste ist die Wahrnehmung etwas verpassen zu können. Um dies nicht zu tun, wirkt der zweite Vorgang, bei dem zwanghaft versucht wird die Kontakte oder Informationen aufrechtzuerhalten. Übersetzt auf die Social Media Thematik bedeutet dies, dass Nutzer*innen einem Gefühl ausgesetzt sind, etwas zu verpassen, was auf der

Plattform stattfindet. Aufgrund dessen wird die App exzessiv genutzt, um alles was möglicherweise passieren könnte mitzubekommen. Dieser Effekt kann in verschiedenen Momenten auftreten. So könne dieser mitten in Gesprächen, als langfristiges Verhalten oder gar als Geisteszustand aufkommen. Aufgrund dessen ist diese Art der Abhängigkeit mit vielen negativen Folgeerscheinungen verbunden. Dazu gehören bspw. Schlafmangel (Kapitel 2.3.4.), emotionale Anspannung oder auch Angstzustände und mangelnde emotionale Kontrolle (vgl. Gupta, Sharma, 2021).

Gerade bei Jugendlichen, die Probleme mit sozialen Interaktionen haben, bietet Social Media eine einfache Perspektive, bei der sie mit wenig Aufwand Kontakte pflegen können. Bei einem exzessiven Verhalten kann es aber dazu führen, dass soziale Kontakte außerhalb der virtuellen Welt gemieden und die sozialen Ängste weiter erhöht werden. Das kann wiederum den zwanghaften Gebrauch Sozialer Medien weiter begünstigen, sowie die Überprüfung deren Inhalte und Benachrichtigungen. Durch die Konfrontation mit meist inszenierten Lebensrealitäten, die ausschnittsweise auf den Plattformen geteilt werden, wird das Vergleichen mit Anderen befördert und kann zu Einsamkeitsgefühlen und depressive Symptome führen. Auch die Suizidrate steigt bei einem exzessiven Gebrauch an. Die Bereitschaft für ein riskantes Verhalten wird ebenfalls erhöht. So kommt es weitaus eher dazu Alkohol oder andere Drogen zu nutzen, um sich in Gruppen besser einfügen zu können (vgl. ebd.).

Wie schon mit dem FoMO-Effekt angefangen, gibt es auch individuelle Gegebenheiten, die eine Sucht begünstigen können. Alejandro et al. beschreiben dabei, dass es bestimmte persönliche Merkmale gibt, die eine Sucht begünstigen können. So spielen neben Daten wie dem Alter, des Geschlechts und der Beziehungsstatus auch weitere Persönlichkeitsmerkmale eine Rolle. Menschen, die zu Stress und negativen Gefühlen neigen, können Soziale Medien bspw. als anonymen Ort begreifen, bei dem sie dem Alltag vergessen können. Extravertierte Menschen können aufgrund der hohen Kontaktfreudigkeit ebenfalls zu einer Sucht neigen, da auf der Plattform viele potenzielle Kontakte und soziale Austausche stattfinden (vgl. Alejandro et al., 2022, S. 9).

2.3.3. parasoziale Beziehungen

Parasoziale Beziehungen beschreiben einen Beziehungszustand, in dem Menschen eine Bindung - eine Beziehung zu Personen des öffentlichen Lebens aufbauen. Diese Personen sind dabei meist Promis, wie bspw. Film- oder Sportstars, berühmte Personen aus dem Fernsehen, wie Moderator*innen, Showmaster etc. oder Social Media Influencer.

Dabei können Menschen eine freundschaftsähnliche Bindung zu den Personen aufbauen, welche mit emotionaler Nähe oder dem Gefühl von Verbundenheit einhergeht. Diese Bindung ist aber im klassischen Sinne (die Ausnahme dazu wird im Laufe des Kapitels geklärt) stets eine einseitige. Ouvrein bezeichnet sie gar als Prominenten-Fan-Beziehung. Bei dieser weiß die eine Person viele Informationen über die prominente Person, während diese wiederum kaum bis nichts über die andere weiß, im Zweifel nicht einmal über dessen Existenz als Fan. Zudem kann die prominente Person als Vorbild gesehen werden (vgl. Ouvreins, 2026, S. 1 f.).

Ouvrein zeigt auf, dass durch das Bedürfnis nach Kontakt mit anderen Menschen, auch die Online Welt als Medium genutzt wird mit Menschen in Kontakt zu treten. Dabei haben gerade Soziale Medien die Art und Weise von parasozialen Beziehungen stark verändert. Promis und Influencer haben durch das Internet und die Sozialen Medien die Möglichkeit häufiger Präsenz zu zeigen. Inhalte der Personen könne zu jeder Uhrzeit abgerufen werden und sind unabhängig von einer zentralen Struktur wie bei Sendungen im Fernsehen. Diese Inhalte werden zudem teilweise stündlich, in Form von Bilder, Videos etc., erweitert. Oftmals werden die Fans an Einblicken hinter den Kulissen beteiligt und direkt als Community (dt. Gemeinschaft) angesprochen. Die häufige Auseinandersetzung mit neuen Inhalten, dem direkten Miteinbeziehen und dem Blick hinter die Kulissen stärkt die parasozial Beziehung und wird als eine weitaus intensivere und authentischere Beziehung wahrgenommen. Influencern wird dabei zudem mit einer hohen Loyalität und größerer Glaubwürdigkeit begegnet (vgl. ebd. S. 3).

Social Media Influencer erfüllen bei der parasozialen Beziehung eine besondere Rolle, die die Definition dieser ein stückweit in Frage stellt. Die einseitige Interaktion des Fans, kann von den Influencern gebrochen werden, in dem sie Beiträge liken, kommentieren oder Fragen der Fans direkt beantworten. Aufgrund dessen kommt es dazu, dass die Beziehung zu ihnen sehr freundschaftlich, fast schon geschwisterähnlich, wahrgenommen wird. Diese Einschätzungen werden gerade von jungen Menschen erhoben (vgl. ebd.).

Eine weitere neue Entwicklung, neben den Social Media Influencern, ist das Live-Streaming und die Personen dahinter, die Live-Streamer*innen. Diese sind oftmals nicht nur auf den Sozialen Medien zu sehen, sondern auch in Livestreams, bei denen die streamenden Personen in Echtzeit verfolgt werden können. Außerdem werden diese Streams oftmals weiter verwendet und als Videos und Clips (dt. Ausschnitte) auf weiteren Plattformen verbreitet. Die Plattform, die für Livestreams am meisten genutzt wird, ist Twitch. Diese hat monatlich mehr als 45 Millionen Nutzende. Davon verbringt der Durchschnitt täglich über 100 Minuten damit Streams zu verfolgen. Die populärste

Kategorie auf der Plattform ist Just Chatting (dt. nur Quatschen). Dabei spricht die streamende Person direkt mit den Nutzenden, die wiederum per Chatnachrichten, manchmal auch per Sprachanruf, mit der/m Streamer*in interagieren können. Aufgrund dessen sind die Streamer*innen deutlich zugänglicher, wodurch weitere Besonderheiten in der parasozialen Beziehung entstehen. „Specifically, this increased accessibility has created the potential for reciprocal communication, a stronger sense of community affiliation, wishful identification, greater emotional investment, fandom culture, and an increased sense presence than traditionally experienced in parasocial relationships” (Kowert, Daniel Jr., 2021, S. 2).

Streamer*innen können mit dem Chatteilnehmenden interagieren, in dem sie bspw. auf Kommentare antworten, Fragen an den Chat stellen oder Ratschläge des Chats befolgen. Dabei ist es oft nicht möglich auf alle kommenden Chatbeiträge zu reagieren. Trotzdem führt die Kommunikation der streamenden Person mit anderen Chatteilnehmenden, wie auch das Potenzial, dass auf die eigene Nachricht reagiert werden könnte, zu einem erhöhten Verbundenheitsgefühl. Auch Chatter untereinander können in den Austausch treten. Durch diese Arten der Kommunikation und dem gemeinsamen Erleben von Ereignissen, wird die Gruppenzugehörigkeit - das Communitygefühl - gestärkt. Diese aufgebauten Communitys finden nicht nur in Livestreams statt, sondern auf vielen weiteren Plattformen, oftmals auch auf eigens dafür erstellte Seiten. So können sich Mitglieder der sozialen Gruppe untereinander auch auf weiteren Plattformen austauschen, was zu einer weiteren Verstärkung der Gruppenzugehörigkeit führt. Es kommt zu Vermischungen der parasozialen und der sozialen Beziehung, da die Möglichkeiten der Interaktion über verschiedenste Plattformen starke emotionale Bindungen zu der streamenden Person auslösen können. Diese nehmen dabei oft die Rolle eines erstrebenswerten Vorbilds an (vgl. ebd. S. 2 ff.).

Die Folgen einer parasozialen Beziehung sind vielfältig. So können diese die Menschen dabei unterstützen, Erfahrungen zu teilen und sich gehört zu fühlen. Dies ist gerade bei Minderheiten besonders relevant. So können sogenannte Safe-Spaces (dt. Schutzraum) entstehen, in denen sich bspw. LGBTQIA+ -Angehörige sicher fühlen und sich mit anderen Menschen aus der Community austauschen können (vgl. Ouvrein, 2026, S.3). Beim Livestreaming etwa kann der regelmäßige Kontakt zur streamenden Person und der Community, Gefühle wie Einsamkeit verringern und die soziale Zugehörigkeit erhöhen. Gerade in schwierigen Lebenslagen können diese den Menschen nicht nur durch die Unterhaltung, sondern auch durch das Gefühl von Gemeinschaft helfen (vgl. Kowert, Daniel Jr., 2021, S. 5).

Zugleich bergen die positiven Aspekte auch Risiken. Die Grundproblematik, dass die Beziehung nicht auf Gegenseitigkeit beruht, bleibt nämlich bestehen. So können Menschen sich deutlicher einsamer fühlen und geringeres Wohlbefinden entwickeln, wenn auf ihre Nachrichten nicht geantwortet wird. Gerade bei Social Media Influencern, kann dies häufiger der Fall sein, weil dort keine direkte Interaktion via Chat erfolgt. Des weiteren könnte die Entwicklung von parasozialen Beziehungen dazu führen, dass Freundschaften in der Offline-Welt vernachlässigt werden bzw. nicht stattfinden und so die Einsamkeit weiter befördert wird (vgl. Ouvrein, 2026, S. 11). Heidi Godman schreibt außerdem in ihrem Artikel „Do parasocial relationships fill a loneliness gap?“, welcher von Harvard Health Publishing veröffentlicht wurde, dass diese außergewöhnliche Art einer Beziehung zu negativen Beeinflussungen führen kann. So könnten bspw. kontroverse politische Themen durch Influencer an die Nutzenden herangetragen werden, die nicht zu ihren eigentlichen Werten passen (vgl. Godman, 2024).

Ähnliches schildern auch Farivar et al., wobei Influencer versuchen mit Hilfe von eigenen Beiträgen die Meinung und das Verhalten der Fans zu beeinflussen. Je nach Inhalt kann dies sowohl gute, wie auch schlechte Folgen für die Menschen haben. Farivar et al. gehen in ihrer Ausarbeitung weiter auf das Influencer-Marketing ein, welches einen nächsten Faktor in der Betrachtung der Folgen von parasozialer Beziehungen bildet. Dabei zeigen sie auf, dass es zwei grundlegende Phasen des Influencer-Marketing gibt. Die erste beinhaltet den Aufbau einer Fangemeinde und die Bildung einer Beziehung zu dem Influencer. Die zweite Phase zielt dann darauf ab mit Hilfe dieser Beziehung Einfluss auf die Fans zu haben. Dabei geht es darum, die Fans von einem bestimmten Produkt oder einer bestimmten Marke zu überzeugen, sodass diese die Produkte konsumieren. Es ist stark davon abhängig, welchen Inhalt der Influencer zu seinem Content macht. Darauf zugeschnittene Produkte und Marken lassen sich weitaus besserer vermarkten, als welche, die nichts mit dem eigentlichen Content zu tun haben. Im Falle der parasozialen Beziehung kann gerade die Vorbildfunktion und die enge (emotionale) Bindung dazu führen, den Aussagen des Influencers eher zu vertrauen und die beworbenen Produkte zu konsumieren (vgl. Farivar et al., 2021, S. 2 ff.).

2.3.4. Schlafmangel

„Schlaf wird ganz simpel auf der Verhaltensebene durch Ruhe mit geschlossenen Augen und einer erschwerten Erweckbarkeit definiert. Der Schlafende ist von der Umwelt abgeschirmt, aber nicht abgeschnitten“ (Crönlei, 2020, S.31). Bei der näheren Betrachtung

von Schlafmangel, muss zwischen zwei Begriffen unterschieden werden. Die Schlafstörung ist ein Krankheitsbild, welches eine feste Definition mit sich bringt und zu der Therapieformen entwickelt wurden. Im Gegensatz dazu ist gestörter Schlaf eine normale Gegebenheit, die auftreten kann. Dies gilt dann, wenn die Störung nicht dauerhaft stattfindet. Die häufigsten Gründe, weshalb eine Störung des Schlafs auftreten kann, sind Atmungsprobleme während des Schlafs und psychische Ursachen. Crönlei zeigt zudem auf, dass eine große Anspannung, Fokussierung und eine schlechte Schlafhygiene (bspw. zu lange schlafen oder Stress vor dem Schlafen) ebenfalls Gründe für eine Störung des Schlafes sein können. Gerade letzteres kann durch den Gebrauch von Social Media stark beeinflusst werden (vgl. Crönlei, 2020, S. 30 f.).

Diesen Zusammenhang zwischen Social Media und der Schlafqualität untersuchten Chen et al. in ihrer Metaanalyse, bei der sie 40 empirische Studien miteinander verglichen und die Ergebnisse auswerteten. Dabei konzentrierten sie sich auch auf die Beantwortung, welchen Stellenwert demografische Daten wie bspw. Alter und Geschlecht bei der Entwicklung problematischer Social Media Nutzung und der damit verbundenen verminderten Schlafqualität einnehmen. Diesbezüglich zeigten sie zunächst auf, dass es einen Zusammenhang zwischen einer problematischen Nutzung von Social Media und einer schlechteren Schlafqualität gibt und führten dann Ergebnisse an, die eine solche Nutzung befördern. So wurde hervorgehoben, dass gerade die einfache Nutzung und das Suchtverhalten eine signifikante Rolle spielen. Die unbegrenzte Konfrontation mit immer neuen Inhalten, die zu jeder Zeit abrufbar sind und zudem oft auch pornografische und gewaltvolle Darstellungen beinhalten können, kann zum einen zu dem Verlust der Kontrolle führen, wodurch die Nutzenden länger wach bleiben, und zum anderen für Erregungen sorgen, die wiederum auch einen Einfluss auf die Schlafqualität hat. Des weiteren wird die Möglichkeit aufgezeigt, dass das Licht der Endgeräte auch einen Einfluss auf den Schlaf haben könnten (vgl. Chen et al., 2024, S.263 ff.).

Ähnliche Ergebnisse beschreibt auch Crönlei. Sie hält zudem fest, dass weitere Inhaltsbezogene Faktoren eine Rolle spielen können. Sie macht darauf aufmerksam, dass die Bilder und vor allem Videos auf Social Media sehr viele Informationen auf einmal transportieren. Dies kann zu einer Überstimulation führen, weil viele verschiedene Reize simultan auf die Nutzenden einwirken. Diese bedürfen eigentlich einer Reizverarbeitung, die aber durch WahrnehmungsfILTER, ersetzt sein könnten. So stellen sich zwar keine Überforderungsgefühle ein, einen Einfluss auf die Fähigkeit der Entspannung kann dies aber schon haben. Crönlei bringt noch zwei weiteren Faktoren hervor. Der eine ist die Sucht, bei der, ähnlich wie in der Metaanalyse beschrieben, die Nutzer*innen

Körpersignale der Müdigkeit verdrängen. Der zweite Faktor bezieht sich auf die sozialen Effekte der Nutzung. So macht sie darauf aufmerksam, dass durch die Entwicklung neuer Kommunikationswege diese schneller und anonym funktionieren, zugleich aber stets im Bewusstsein stattfinden und sich die Nutzenden diesen schlechter entziehen können. Gerade bei Themen wie Cybermobbing, kann dies eine große Rolle im Bezug auf den Schlaf einnehmen (vgl. Crönlei, 2020, S. 30 f.).

Das Thema Licht ist ein kontrovers diskutiertes Thema, welches weitere Forschung bedarf. Festzuhalten ist, dass Nutzer*innen viel blauweißes Licht, durch die Nutzung digitaler Geräte, entgegenstrahlt. Je nachdem wie welche Wellenlänge das Licht besitzt, wird es vom Menschen als eine Farbe wahrgenommen. Dabei kann das Auge Farben zwischen einer Länge von 380nm bis 780nm wahrnehmen. Blaues Licht befindet sich bei etwa 480nm. Der Einfluss, der das Licht auf die Schlafqualität haben soll, ist mit der gehemmten Ausschüttung von Melatonin begründet, was bei Licht zwischen 380nm bis 600nm der Fall ist. Dieses regelt den Tag-Nacht-Rhythmus und besitzt schlaffördernde Eigenschaften. Dies lässt also vermuten, dass die Unterdrückung der Ausschüttung von Melatonin dazu führt, dass dies Einfluss auf die Schlafqualität hat. Zwar konnten einige Studien Belege dafür vorstellen, andere diese aber nicht immer reproduzieren. So ist der Einfluss auf die Schlafqualität nicht eindeutig nachgewiesen (vgl. ebd. S. 29 f.).

Der zuvor angesprochenen Zusammenhang zwischen demografischen Daten und einer problematischen Nutzung Sozialer Medien und damit einhergehenden Schlafproblemen, die von der Metaanalyse untersucht wurden, konnte teilweise hergestellt, teilweise aber auch widerlegt werden. So konnte festgestellt werden, dass das Alter einen Einfluss auf die problematische Nutzung hat. Das Geschlecht dabei aber weniger relevant ist (vgl. Chen et al., 2024, S. 283 ff.).

Im Zusammenhang mit dem Alter stehen einige Punkte, die eine problematische Nutzung befördern und eine schlechtere Qualität des Schlafs auslösen können. So ist die Verbreitung von Sozialen Medien bei jungen Menschen sehr viel ausgeprägter, als bei älteren Menschen (siehe Kapitel 2.2.). Auch eine weniger ausgeprägte Selbstkontrolle, lässt sich bei jüngeren Menschen eher finden, als bei älteren. Dadurch könnten junge Menschen anfälliger für eine problematische Nutzung sein. Des weiteren neigen junge Menschen eher dazu neue soziale Kontakte zu suchen, während ältere Menschen eher darauf bedacht sind negative Erlebnisse in der Thematik zu minimieren. Auch kommt bei jungen Menschen hinzu, dass sie öfter von Störungen des zirkadianen Rhythmus betroffen sind, was auch Auswirkungen auf den Schlaf hat. Es zeigt sich also, dass es mehrere Faktoren gibt, die jüngere Menschen anfälliger für eine problematische Nutzung und damit

verbundene Schlafprobleme machen (vgl. ebd. S.284 f.).

Beim Thema Geschlecht hat sich dies nicht gezeigt. Es zeigte sich, dass es keine großen Unterschiede zwischen den Geschlechtern gibt. Es gibt genügend Plattformen und Inhalte, die die Interessen aller abdecken können. Diese werden zudem stetig weiter angepasst und sind damit für alle Geschlechter relevant. Daraus schlussfolgern Chen et al., dass die problematische Nutzung der Medien ähnliche Auswirkungen aufweisen, unabhängig vom Geschlecht (vgl. ebd. S. 285).

Diese Anfälligkeiten haben zur Folge, dass es zu einer Verschlechterung des Schlafes kommen kann und die Einschlafzeiten erhöht werden. Die Folgen von schlechtem Schlaf sind weitreichend und können die Betroffenen stark beeinflussen.

Die Division of Sleep Medicine der Harvard Medical School hat dazu einen Online Artikel herausgegeben, bei dem es um die Folgen von Schlafmangel geht. Kurz und knapp lässt sich zusammenfassen: schlechter Schlaf hat einen Einfluss auf die Gesundheit. Einige der Auswirkungen können die Fettleibigkeit, Diabetes, Stimmungsstörungen oder auch der erhöhte Gebrauch von Alkohol sein, welche zusätzlich weitere Folgen mit sich bringen. So lässt sich feststellen, dass Schlafmangel die Ausschüttung von Hormonen stört. Diese sind z.B. für den Stoffwechsel oder auch die Glukoseverarbeitung zuständig. Durch die Störung der Ausschüttung, kommt es bspw. zu einer geringeren Leptin und Ghrelin - Produktion. Diese signalisieren dem Körper, dass genug Essen vorhanden ist und befördern ein Sättigungsgefühl. Zudem befördert schlechter Schlaf die Ausschüttung von Cortisol - das „Stresshormon“ - welches mit einer Veränderung der Insulinreaktion einher geht und so die Verarbeitung von Glukose nach dem Essen verändert. Aufgrund dessen haben Menschen mit Schlafproblemen ein erhöhtes Risiko für Typ-2-Diabetes. Alkohol wird dabei oft als Schlafmittel und wegen seiner beruhigenden Wirkung verwendet. Es lässt sich aber feststellen, dass es durch die Einnahme von Alkohol zu erhöhten Gehirnregungen kommt, was zum Aufwachen in der Nacht oder weiteren Schlafproblemen führen kann. Doch es gibt auch Folgen, die nicht nur die Person selbst, sondern auch andere Menschen beeinflussen können. So führt Schlafmangel zu einer Abnahme der Leistungsfähigkeit. Darunter fallen u.a. die Konzentration, das Arbeitsgedächtnis und das logische Denken. Zudem sind die betroffenen Personen am Tag müde, was zu einer geringen Wachsamkeit und dem Willen zum Schlafen erhöht. Schlafmangel kann daher große Auswirkungen auf die Leistung haben, die die Personen erbringen können. So steigt etwa das Risiko für Arbeitsunfälle erheblich an, was zu teilweise langfristigen Folgen führen kann (vgl. Division of Sleep Medicine, 2021).

2.3.5. positive Aspekte der Nutzung

Einige positive Aspekte der Nutzung von Sozialen Medien, wurden bereits in den vorherigen Kapiteln angesprochen. Dieses Unterkapitel dient dazu einen kompakten Überblick über einige positiven Punkte zu bieten. Marciano et al. haben diesbezüglich eine Metaanalyse durchgeführt. Diese beschäftigte sich genauer gesagt mit den positiven Folgen einer Social Media Nutzung auf das Wohlbefinden der Menschen. Sie analysierten dafür 78 Studien aus den Jahren 2009-2022. Die Ergebnisse belaufen sich auf einige Punkte, die einerseits mit der sozialen Komponente und andererseits mit der Kreation von Inhalten auf der Plattform zu tun haben. Es wird aufgezeigt, dass Social Media einen großen Einfluss auf die Kommunikation aufweist. So können etwa die Kommunikationswege erweitert werden, indem es die Möglichkeit gibt abseits der persönlichen Interaktion in Kontakt treten zu können. Auch die Chance neue Menschen kennenzulernen, unabhängig vom eigenen Standort und der Zeit, und mit diesen weiter interagieren zu können, gehört dazu. Gerade Nachrichtenplattformen wie bspw. Whatsapp bieten sich dabei sehr an, da sie eine tiefere und dauerhafte Kommunikation ermöglichen. Auch der Zugang zu mehr Informationen, gerade in Krisenzeiten, kann auf die Nutzenden emotional unterstützend wirken (vgl. Marciano et al., 2024, S.11 f.).

Bei der Produktion von eigenen Inhalten lässt sich zudem festhalten, dass diese aktive Nutzung zu weniger negativen Folgen führen kann, als eine passive Nutzung. Bei dieser werden lediglich die Inhalte Anderer konsumiert und sich damit auseinandergesetzt. So kann das Produzieren von eigenen Bildern oder Videos die Selbstwahrnehmung, einen authentischen Auftreten und das Gemeinschaftsgefühl fördern. Auch kann es das Bewusstsein verbessern, wie anderen Menschen auf einen selbst reagieren. Dennoch lässt sich eine passive Nutzung nicht als etwas rein schlechtes betrachten. Das reine konsumieren von Inhalten kann die Nutzenden zu Inhalten führen, die für sie inspirierend sind oder gutartigen Neid verursachen. Dieser kann wiederum zu Verhaltensweisen führen, die das Leben der Nutzenden besser machen. Auch kann der Konsum zur Unterhaltung beitragen (vgl. ebd.).

Monica Wang, Professorin für Community Health Sciences an der School of Public Health der Boston University, wird in dem Artikel "the Positiv Side of Social Media" zitiert und zeigt auf, was einen gesunden Umgang mit Social Media ausmachen kann. Sie beschreibt, dass viele Nutzenden, Social Media als Werkzeug für positive Veränderungen nutzen. Dabei setzen sie sich für Themen wie etwa soziale Gerechtigkeit und Aufklärung ein. Den eigenen Feed, das was einem selbst angezeigt wird, so zu kontrollieren, dass dieser als positive Inspiration, als Wissensquelle und als Lernwerkzeug dient, hilft dabei

positiv Aspekte aus der Nutzung von Social Media zu ziehen (vgl. Boston University, 2024).

Ähnliches berichtet Maya Brownstein in ihren Artikel „How to use social media healthfully“, der auf der Website der Harvard T. H. Chan School of public Health veröffentlicht wurde. Dabei listet sie einige Punkte auf, die zu einer Steigerung des Wohlbefindens beitragen können. Neben dem regelmäßigen Reflektieren des eigenen Verhaltens, dem Setzen von eigenen Grenzen und der Betrachtung von Social Media als eine von vielen täglichen Perspektiven, zählt auch sie die sorgfältige Gestaltung des eigenen Feeds auf. Dabei können die Nutzenden bestimmten Kanälen/Personen folgen, die sie nützlich empfinden. Inhalte, die Stress auslösen und zu Vergleichen führen, sollten hingegen eine eher geringere Rolle spielen. Als letztes macht sie klar, dass trotz alledem die persönlichen sozialen Kontakte nicht vernachlässigt werden sollten (vgl. Brownstein, 2025).

2.3.6. Fazit Auswirkungen

Die Auswirkungen von einer Social Media Nutzung sind vielfältig. Wie am Anfang des Kapitels bereits beschrieben, können die verschiedenen Auswirkungen nicht als einzelne, voneinander unabhängige, Punkte betrachtet werden. Vielmehr fallen bei der näheren Betrachtung viele Überschneidungen und gegenseitige Gegebenheiten auf.

Die näheren Untersuchungen der vorherigen Kapitel haben gezeigt, dass auch die Art der Nutzung einen großen Faktor bildet, inwieweit die Nutzenden von den Folgen betroffen sind. So fällt gerade bei den positiven Aspekten auf, dass eine reflektierte, selbstbestimmte und in Maßen stattfindende Nutzung oft zu wünschenswerten Erscheinungen führen kann. Dazu gehören Punkte wie die Steigerung der Selbstwahrnehmung, das gezielte Suchen von interessanten Kanälen/Personen auf den Plattformen, um an Inspiration und Wissen zu wachsen und die Förderung vom Gemeinschafts- und Zugehörigkeitsgefühl. Auch zeigt sich, dass Soziale Medien neue Wege der Kommunikation eröffnen, wodurch es möglich ist mit Menschen auf der ganzen Welt, unabhängig der Zeit, zu kommunizieren und neue Freundschaften zu finden. Informationen sind über das Internet leichter verfügbar, wodurch diese zur eigenen Weiterbildung genutzt werden können. Zudem sind Menschen, die früher als unerreichbar galten, nun jederzeit verfolgbar und können bei der Aufklärung und Bildung von Safe-Spaces helfen.

Doch viele der positiven Aspekte können bei einer problematischen Nutzung von Social Media ins negative kippen. Außerdem zeigen sich viele weitere Folgeerscheinungen, die

mit einem solchen Nutzungsverhalten einher gehen können. Es wichtig zwischen verschiedenen Ebenen zu unterscheiden, die ein solches Verhalten hervorrufen können und deren Folgen, die aus den jeweiligen Ebenen entstehen. So entsteht eine systemische und eine individuelle Ebene.

Die systemische Ebene fußt auf den Profitinteressen und der damit einhergehenden Aufmerksamkeitsökonomie der Plattformen. Die Plattformen entwickeln Bezug nehmend darauf, suchtfördernde Eigenschaften ihrer Plattformen, die zu einer problematischen Nutzung beitragen können.

So versuchen Plattformen ihre Nutzenden an sich zu binden, um ihnen so viel Werbung, wie möglich ausspielen zu können. Dies schaffen sie u.a. durch Benachrichtigungen, die die Belohnungssysteme des Menschen aktivieren, durch die Art wie diese konsumiert werden, durch das Sammeln und Analysieren der Daten und der damit verbundenden Vorhersage, um den Nutzenden möglichst viele interessante Inhalte (inkl. Werbung) bieten zu können und durch das Nutzen von psychologischen Erkenntnissen, um eine entsprechende Gestaltung der Plattform vorzunehmen.

Aber auch auf der individuellen Ebene gibt es Punkte, die eine solche Nutzung begünstigen können. Dabei finden Auswirkungen wie der FoMO-Effekt, das Doomscrolling oder auch die Entwicklung parasozialer Beziehungen statt. Diese werden von der Funktionsweise der Plattformen begünstigt. Aber auch bestimmte individuelle Gegebenheiten, wie Extraversion, das Neigen zu Stress, emotionale Instabilität und weitere können einen Einfluss darauf haben.

Aufmerksamkeitsveränderungen und Schlafmangel und damit einhergehende kognitive Beeinträchtigungen (bspw. verminderte/s Konzentration, Gedächtnis und logisches Denken), sind nur einige der Folgen, die daraus resultieren können.

Dies hat auch einen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit im Unterricht. Dort sehen sich Lehrkräfte mit den Folgen der problematischen Nutzung konfrontiert, was die Frage aufwirft, inwieweit sie dabei intervenieren können. Die Berufsschule nimmt dabei eine besondere Rolle ein, die im folgenden näher beleuchtet wird.

3. Die Rolle von Berufsschulen

In Deutschland gibt es drei Arten der beruflichen Bildung. Die erste ist das duale System. Dabei findet der Lernprozess zwischen zwei Orten statt. Die theoretische Vermittlung findet an Berufsschulen statt, während der Praxisteil in den Ausbildungsbetrieben durchgeführt wird. Dabei besteht zwischen dem Ausbildungsbetrieb und der

auszubildenden Person ein Ausbildungsvertrag, der u.a. die Rechte und Pflichten beider Parteien, sowie das Ausbildungsgehalt festlegt. Diese Art der Ausbildung ist bundesweit gleich geregelt und wird mit dem erfolgreichen Bestehen der Abschlussprüfung beendet. Die zweite Art der beruflichen Bildung bezieht sich auf das Schulberufssystem. Dabei findet die Ausbildung vor allem in der Schule statt. Um die eine praktische Umsetzung zu gewährleisten, finden oftmals Übungen in Schullaboren oder Praktika statt. Die Lehrpläne sind bei dieser Art der Ausbildung nicht bundesweit geregelt, sondern werden von den einzelnen Bundesländern herausgegeben. Zudem kommt, dass es für diese Art der Ausbildung keine Vergütung für die Auszubildenden gibt. Auch hier wird die Ausbildung mit einer Abschlussprüfung beendet (vgl. Schultheis et al., 2020).

Es gibt Berufsausbildungen, die sowohl im dualen System, als auch Schulberufssystem angeboten werden. Andere Berufe können wiederum ausschließlich in eine der beiden System gelernt werden. Die dritte Variante bildet das Übergangssystem. Dieses tritt dann in Kraft, wenn die Auszubildenden weder im dualen, noch im schulischen System eine Ausbildung gefunden haben. Dabei können sie an Bildungsgängen teilnehmen, die ihre Kompetenzen erweitern und so die Chancen erhöhen, im nächsten Jahr eine geeignete Ausbildungsform zu finden. Schultheis et al. weisen aber darauf hin, dass die dort angebotenen Bildungsgänge oft keiner einheitlichen Standardisierung und Zertifizierung unterliegen. Aufgrund dessen können diese oftmals nicht im Beruf oder der Ausbildung weiterverwendet werden (vgl. ebd.).

Die Berufsschule hat die Aufgabe, Inhalte zu vermitteln, die zu der spezifischen Berufsausbildung passen und benötigt werden. Aber auch Inhalte, die unabhängig davon, übergreifend nötig sind. „Die Auszubildenden sollen in die Lage versetzt werden, in beruflichen, gesellschaftlichen und privaten Situationen sachgerecht, durchdacht sowie individuell und sozial verantwortlich zu handeln“ (KMK, Berufsschule). Dabei finden in der Woche mindestens 12 Stunden Unterricht statt. Je nachdem kann dieser Unterricht als Teilzeit- oder Blockunterricht stattfinden (vgl. KMK, Berufsschule).

Bei der Betrachtung von Berufsschulen gibt es verschiedene Aspekte, die sich von allgemeinbildenden Schulen unterscheiden. So werden bspw. die Ziele und Inhalte, die gelehrt werden sollen, in sogenannten Rahmenlehrplänen festgehalten. Diese müssen offen gestaltet sein, da die Auszubildenden sehr heterogen sein können. Damit gehen weitere Herausforderungen einher. So bauen die Pläne zwar „[...] grundsätzlich auf dem Niveau des Ersten Schulabschlusses auf“ (KMK, Rahmenpläne und Ausbildungsordnung in der dualen Berufsausbildung), jedoch können die Schulen sowohl von Jugendlichen, als auch Erwachsenen besucht werden. Aufgrund dessen, kann es in der Klasse große

Unterschiede zwischen der Schulausbildung, der bereits erworbenen Kenntnisse und Erfahrungen, der Fähigkeit etwas Neues zu lernen und auch der kulturellen Hintergründe geben (vgl. KMK, Rahmenpläne und Ausbildungsordnung in der dualen Berufsausbildung).

Prof. Dr. Euler und Prof. Dr. Severing zeigen in ihrer Untersuchungsarbeit „Heterogenität in der Berufsausbildung - Vielfalt gestalten“ weitere Punkte auf, die die Heterogenität der Klasse kennzeichnen und mit Herausforderungen, wie auch Chancen verbunden sein können. Menschen mit Migrationshintergrund und Menschen mit Fluchtgeschichte bilden dabei den ersten Anhaltspunkt. So können bei ersteren die evtl. Im Herkunftsland erworbenen Berufskennntnisse relevant für eine Ausbildung sein. Bei zweiteren steht der Spracherwerb und ein unsicheres soziales Umfeld im Mittelpunkt. Letzteres kann auf mehrere Punkte zurückgeführt werden. Darunter kann bspw. eine „[...] unsichere Bleibperspektive, schwierige Wohnverhältnisse“ (Euler, Severing, 2020, S.24) und die Trennung von der eigenen Familie die Lernerfolge beeinträchtigen. Durch Integration in die Klasse und dem Umgang mit Menschen, die deutsch sprechen, kann die Sprache schneller gelernt und soziale Verbindungen geschaffen werden. (vgl. Euler, Severing, 2020, S.18 ,23 ff.).

Ein weiterer Punkt, der die berufsbildenden Schulen betrifft, ist der Einfluss von Studienaussteiger*innen. Damit sind Menschen gemeint, die ein angefangenes Studium abbrechen und die Berufsausbildung beginnen. So steigt im Thema Bildungsabschluss und die damit verbundenen Wissensbestände die Heterogenität, bei der es Aufgabe der Lehrkräfte ist, alle Schüler*innen gut abholen zu können (vgl. ebd. S. 31).

Neben den möglichen Herausforderungen und Chancen, die die Klassenzusammensetzung in Berufsschulen mit sich bringen können, gibt es weitere, die den Lehrkräften bekannt sein müssen. Zudem müssen sie geeignete Möglichkeiten finden, wie diesen Herausforderungen begegnet werden kann. Im Fall dieser Arbeit bezieht sich dieses auf die Auswirkungen von Social Media. Diese können einen Einfluss sowohl auf den Unterricht an sich, als auch auf die Lernleistung der Schüler*innen haben.

4. Handlungsmöglichkeiten

Aufgrund der Limitierung dieser Arbeit, werden in dieser Arbeit lediglich die präventiven Handlungsmöglichkeiten aufgegriffen. Um passende präventive Handlungsmöglichkeiten zu finden, muss zunächst der Begriff Prävention näher betrachtet werden.

4.1. Begriffserklärung Prävention

Der Begriff Prävention lässt sich als ein Oberbegriff von Interventionen zusammenfassen, die darauf abzielen, nicht erwünschte Zustände bzw. Entwicklungen zu verhindern, diese weniger drastisch ausfallen zu lassen oder diese zu verzögern. Um dies möglichst erfolgreich umzusetzen, wird Wissen um den spezifischen Zustand/Entwicklung benötigt. Dazu zählen „[...]Ursachen, Risiken und Rahmenbedingungen im Wege der Früherkennung und Frühintervention“ (Franzkowiak, 2022, S.1). Auch müssen die Folgen dessen bewusst sein, sowie die geeigneten Gegenstrategien.

Die Maßnahmen dagegen können dabei auf Einzelpersonen, auf ein Kollektiv an Menschen oder auf eine Population zugeschnitten sein. Dabei lässt sich der Begriff Prävention in drei grundlegende Strukturmodelle aufteilen. Diese drei Modelle sind die primäre, sekundäre und tertiäre Krankheitsprävention. (vgl. Franzkowiak, 2022, S.1).

Die primäre Krankheitsprävention richtet sich dabei an gesunde Menschen ohne Symptome. Diese soll in Kraft treten, noch bevor eine Krankheit überhaupt eingetreten ist. Zu ihr gehören das Entfernen von Faktoren, die die Krankheit auslösen können, die Verstärkung der Widerstandskraft des Menschen und die Anpassung von Umweltfaktoren, die sich negativ auswirken könnten (vgl. ebd. S. 3).

Die sekundäre Krankheitsprävention zielt auf das frühe Erkennen der Krankheit. Darauf können Beratungen oder Behandlungen folgen, die eine Veränderung des Alltags der betroffenen Person hervorrufen sollen. Franzkowiak weist darauf hin, dass diese frühzeitige Beratung und Behandlung klinisch fundiert sein sollte, da sonst unnötige Folgeerscheinungen auftreten könnten (vgl. ebd. S. 4).

Die tertiäre Krankheitsprävention kommt dann zum Einsatz, wenn die Krankheit bereits vorhanden ist. Aufgrund dessen, überschneidet sich diese Form der Prävention mit einigen Eigenschaften der Rehabilitation. Die Prävention hat dabei zum Ziel die bestehenden einer Verschlimmerung der Krankheit zuvor zu kommen und mögliche Schäden abzumildern. Im Gegensatz zur Rehabilitation, richtet sich die Prävention rein an die Krankheit. Wohingegen die Rehabilitation weitere Faktoren miteinbezieht, um ein Leben mit der Krankheit zu ermöglichen (vgl. ebd. S.5).

4.2. methodische Schwerpunkte

Mit der Behandlung der vorherigen Kapitel zu einigen möglichen Auswirkungen von Social Media Nutzung, wurde ein Grundprinzip der Prävention, das Wissen über die Folgen der Nutzung und woher diese kommen können, im Bezug auf die angesprochenen Themen erfüllt. Um das Wissen dahingehend zu erweitern, welche Gegenmaßnahmen ergriffen

und wie diese in den Unterrichtsalltag eingebaut werden können, lässt sich hier eine Aufführung finden. Die direkte Einflussosphäre, der Lehrkräfte, befindet sich auf der individuellen Ebene der Schüler*innen. Wie in den Ausführungen der Kapitel 2.3.1. - 2.3.4. festgestellt werden konnte, gibt es viele verschiedene persönliche Gegebenheiten, die einen Einfluss auf eine problematische - exzessive - Nutzung haben können. Dementsprechend weit gefächert fallen die möglichen Anknüpfungspunkte aus, die Lehrkräfte für die Prävention nutzen können.

Einer der Punkte ist die Digitale Kompetenz - die Medienkompetenz - der Schüler*innen. Habermann macht darauf aufmerksam, dass diese immer weiter an Relevanz gewinnt und teilweise als Grundvoraussetzung für die Arbeitswelt gilt. Je früher sich Jugendliche mit der Thematik beschäftigen, desto größere Chancen haben sie einen kritischen Umgang mit Social Media zu pflegen (vgl. Habermann, 2024, S.104).

Kreutzer zeigt auf, dass sowohl „Digital Natives“ (Menschen, die mit digitalen Medien aufgewachsen sind) als auch „Digital Immigrants“ (Menschen, die nicht mit digitalen Medien aufgewachsen sind) großen Schwierigkeiten bzgl. der Medienkompetenz aufweisen. Aufgrund dessen ist dies ein Punkt, der sowohl jüngere, als auch ältere Schüler*innen betrifft. „Medienkompetenz bezeichnet die Fähigkeit, die verschiedenen Medienkanäle sowie deren Inhalte kompetent und vor allem kritisch zu nutzen und in ihnen zu agieren“ (Kreutzer, 2024, S. 20). Dabei stellt er ein Modell vor, welches die Medienkompetenz in vier Bereiche einteilt, die auch in Abb. 5 zu sehen sind. Dazu gehört die Sachkompetenz, die Selbstreflexionskompetenz, die Rezeptionskompetenz und die Partizipationskompetenz (vgl. Kreutzer, 2024, S. 20).

Die Sachkompetenz bezieht sich auf das Wissen der Nutzenden. Dabei geht es um die Differenzierung und Einordnung verschiedener Medien. So gibt es bei Zeitungen qualitative Unterschiede der Berichterstattung. Dieser lässt sich bspw. zwischen Boulevardzeitschriften und meinungsabzeichnenden Zeitungen, die weiterbilden sollen, erkennen. Im Internet und gerade auf Social Media, kann jede Person zunächst vorgeben Expert*in zu sein. Da ist es von Vorteil zwischen Meinungen, Desinformationen und Journalistischen Beiträgen differenzieren zu können. Dies beinhaltet die nächste Ebene von Medienkompetenz, die Rezeptionskompetenz. Dabei geht es darum Inhalte aus verschiedenen Quellen kritisch zu hinterfragen und eine Bewertung dessen vornehmen zu können. Gerade bei dem sogenannten Pro-domo-Effekt, der „[...] eine tendenziöse Berichterstattung, bei der ein Unternehmen oder eine Organisation positive Informationen über sich selbst verbreitet, um eigene Leistungen besonders gut darzustellen“ (Kreutzer, 2024, S.21) beschreibt, ist es wichtig dies zu erkennen. Aber auch wenn dieser Effekt nicht



Abbildung 5 Kategorien der Medienkompetenz

vorliegt, ist die Untersuchung einer „Hidden Agenda“, wie sie Kreutzer beschreibt, notwendig. Um die kritische Bewertung vornehmen zu können, kann bspw. Weitere Quellen hinzugezogen und abgeglichen werden, um ein möglichst objektives Bild des Sachverhaltes zu erhalten. Gerade in Zeiten von KI -

basierten Textprogrammen, ist diese Form des Quellen checken unerlässlich (vgl. ebd. S.21 ff.). So können bis zu 40%, abhängig u.a. vom Themengebiet, der von der KI ausgegebenen Fakten als falsch gewertet werden (vgl. Schieb, 2025).

Die Partizipationskompetenz beschreibt die Fähigkeit aktiv am Geschehen, bspw. der Plattformen, teilzunehmen. Dazu gehört u.a. die Fähigkeit Kommentare verfassen oder eigene Inhalte erstellen zu können. Die Selbstreflexionskompetenz gibt dabei die Fähigkeit an, das eigene Verhalten reflektieren zu können. Kreutzer zählt dazu einige Punkte auf. So ist es relevant zu verstehen, dass jegliche Inhalte, die im Internet geteilt werden, dort auch potenziell bleiben. Dementsprechend sollte von Anfang an kritisch damit umgegangen werden, welche Informationen online geteilt werden. Auch das Erkennen einer problematischen Nutzung gehört dazu. Um diesem entgegenwirken zu können, sind eigene Grenzen und deren Einhaltung notwendig (vgl. ebd. S. 24 f.).

Doch der reine Fokus auf die Medienkompetenz ist für die Vielschichtigkeit der Auswirkungen und Möglichen Auslöser einer problematischen Social Media Nutzung, zu kurz gegriffen. Es lassen sich noch weitaus mehr Anknüpfungspunkte finden.

MUDr.in Petra Vondráčková und Prof. PhD Roman Gabrhelík, von dem Universitätskrankenhaus Prag und der Karls-Universität Prag, haben diese Punkte in ihrer Übersichtsarbeit „Prevention of Internet addiction: A systematic review“ ausgearbeitet. Dafür haben sie 108 englische und spanische Untersuchungen aus den Jahren 1995 - April 2016 analysiert. Es ist anzumerken, dass es bei dieser Arbeit um Internetsucht geht. Social Media Sucht ist dabei nur eine von vier Unterkategorien, weshalb nicht alle in der Arbeit aufgeführten Punkte auf die Thematik übertragen werden können. Dennoch lassen sich viele Ergebnisse ablesen, die einer größeren Beachtung bedürfen.

Vondráčková und Gabrhelík führen an, dass präventive Maßnahmen sich gerade an

Kinder und Jugendliche richten sollten. Diese sind nämlich noch im Findungsprozess von Normen und Werte, weshalb ein problematisches Verhalten ggü. Sozialen Medien gerade dann fatal sein kann. Studierende sind laut der Studie die zweite Gruppe, der viel Beachtung gezeigt werden sollte. Sowohl bei Kindern und Jugendlichen, als auch bei Studierenden zeigt sich das größte Aufkommen von exzessiven Verhaltensmustern. Da ein Teil der Schüler*innen der Berufsschulen in eine ähnliche Altersgruppe einzuordnen sind, lässt sich vermuten, dass dort eine ähnliche Nutzung vorliegen kann. Doch nicht nur die Gruppen der Jugendlichen und Studierenden an sich, sondern auch das Umfeld sollte näher betrachtet werden. Gerade die Familie, das schulische Umfeld und die Tätigkeiten außerhalb der Schule spielen eine wichtige Rolle. Dadurch zeigen sich zwei grundlegende Faktoren auf, die es zu betrachten gilt. Der erste Faktor richtet sich direkt an die betroffene Person und beschreibt Fähigkeiten, die aufgebaut/verstärkt werden sollten, um einem problematischen Handeln entgegen wirken zu können. Der zweite Faktor bezieht sich auf das Umfeld und erklärt dort die jeweiligen notwendigen Fähigkeiten (vgl. Vondráčková, Gabrhelí, 2016, S. 570).

Die Fähigkeiten der betroffenen Personen lassen sich zudem in vier Kategorien einteilen. Diese Aufteilung kann die Ausformulierung und Planung von Gegenmaßnahmen erleichtern, da dies zu einer strukturierten Herangehensweise führen kann. Diese Kategorien sind:

- Kompetenzen im Bezug auf die Internetnutzung
- Kompetenzen im Umgang mit Belastungen wie Stress und Emotionen
- Kompetenzen auf der zwischenmenschlichen Ebene und
- Kompetenzen, die den Tagesablauf betreffen (vgl. ebd. S. 572)

Die Kompetenzen, die Bezug auf die Internetnutzung nehmen, wurden bei der Ausführung zur Medienkompetenz bereits angesprochen. Die Kompetenzen, die bei Stress und Emotionen notwendig sind, setzen sich u.a. aus der Entwicklung von Strategien der eigenen Bewältigung mit Stress oder Emotionen, aus der Regulierung und Verarbeitung der eigenen Emotionen und einer Steigerung des Selbstwertes zusammen. Die Fähigkeiten der Zwischenmenschlichkeit beziehen sich auf u.a. die Abnahme von sozialen Ängsten, auf eine Verstärkung der emotionalen Intelligenz, sowie der sozialen Kompetenzen und Fähigkeiten, die benötigt werden, um mit Menschen in Gruppen zusammenarbeiten zu können. Zu den Fähigkeiten des Tagesablaufes gehören u.a. ein stabiler Schlafrythmus und das Durchführen von Aktivitäten neben der Schule. Dazu können bspw. Sport oder kreative Aktivitäten, wie Musizieren oder Zeichnen, gehören (vgl. ebd.).

Die Ergebnisse, die Vondráčková und Gabrhelík im Bezug auf das Umfeld aufzeigen, sind für die Schüler*innen an Berufsschulen nur bedingt übertragbar. Diese bewegen sich oft in anderen Altersgruppen. Dennoch lassen sich auch hier einige Schlüsse ziehen. Sie zeigen zwei grundlegende Wege auf, wie Eltern einen Einfluss auf die Mediennutzung haben können. Der erste Weg bezieht sich auf eine engere Beziehung zwischen den Eltern und dem Kind/jungen Erwachsenen. Dabei zeigen sie auf, dass eine bessere Kommunikation zwischen den Eltern und dem Kind, die verbrachte Zeit mit dem Kind und das Verständnis für die Bedürfnisse des Kindes, einen Einfluss auf dessen Verhaltensweisen haben kann. Der zweite Weg beschreibt das Wissen über die Internetnutzung des Kindes, also was die Auseinandersetzung mit dem, was das Kind online macht und das Aufstellen von gemeinsamen Regeln. Des weiteren führen sie an, dass es auch wichtig ist, dass die aufgestellten Regeln von den Eltern vorgelebt werden und sich das Kind so an diese besser halten kann (vgl. ebd.). Der zweite Weg ist für Berufsschulschüler*innen evtl. weniger relevant.

Diese Ausführung hat viele verschiedene Themengebiete aufgeschlagen, die einen Einfluss auf die Entwicklung einer problematischen Nutzung haben. Um diese im Unterricht aufzugreifen, werden im folgenden Kapitel einige Beispiele der Umsetzung aufgezeigt.

4.3. Umsetzung in der Schule

Um die in im Kapitel 4.2. aufgeführten Punkte auf den Wirkungsbereich der Lehrkräfte zu übertragen und konkret zu werden, haben Vondráčková und Gabrhelík zwei Arten festgestellt, wie die betroffenen Personen erreicht werden können. Diese sind die Bereitstellung von Informationen und die interaktiven Interventionen. Ersteres wird oft in Form von Projekttagen vermittelt, bei denen externe Expert*innen in die Schule kommen und über das Thema aufklären(vgl. ebd. S. 573). Zwar werden viele Angebote direkt für allgemeinbildende Schule beworben, aber eine Umsetzung an beruflichen Schulen kann evtl. auch passieren. So gibt es bspw. den Anbieter „Social Web macht Schule“, der sich sowohl auf Schulklassen, Elternarbeit, als auch auf die Weiterbildung von Lehrkräften spezialisiert hat. Je nach Bereich finden sich verschiedene Themenaufbereitungen. So werden für weiterführende Schulen bspw. Workshops zu der Medien- und Digitalkompetenz, zur Suchtprävention und mentalen Gesundheit und zur politischen Meinungsbildung angeboten. Die Elternangebote beschäftigen sich vor allem mit Folgen der übermäßigen Nutzung. Die Angebote für Lehrkräfte beziehen sich auf das Thema Prävention und die damit einhergehenden weiterführenden Themen und mit der

Digitalisierung der Schulen und damit verbundenen Umsetzungsideen für den Unterricht (vgl. Social Web macht Schule, Angebotskatalog, S. 3 f.).

Um die interaktiven Interventionen zu ordnen, werden die vier zu fördernde Kompetenzbereiche der Schüler*innen aus dem vorherigen Kapitel genutzt. Diese Interventionen haben aber zunächst die Kernvoraussetzung, dass eine Umgebung geschaffen wird, in der Medien zum Einsatz kommen, dieser Einsatz aber zugleich von der Lehrperson kritisch thematisiert werden kann. So ist es notwendig, dass die Lehrkraft über entsprechendes Wissen verfügt. Dieses Wissen kann, gerade bei Menschen, die sich nicht viel mit der Thematik beschäftigen, in Form von Weiterbildungen erworben werden. Diese Weiterbildungen müssen dabei nicht nur das formale Wissen weitergeben, sondern zudem im Besten Fall die praktische Anwendung aufzeigen können (vgl. Seufert, Scheffler, 2017, S. 101 und 103 ff.). Des weiteren kann ein zentrales Hindernis sein, dass die Lehrkräfte keine Zeit für die angebotenen Weiterbildungen finden (vgl. ebd. S.107). Trotzdem bildet das Wissen den Grundstein, um erst die Auswirkung einer Sucht bzw. Problematischen Nutzung von Social Media erkennen zu können und entsprechende Gegenmaßnahmen ergreifen zu können.

Sollte das Wissen vorhanden sein, gibt es viele Möglichkeiten auf die zu fördernden Aspekte zu reagieren. Wichtig dabei ist, dass diese Aspekte nicht erst seit der Berufsschulzeit gefördert werden sollten. Wenn aber der Bedarf besteht, sollte dieser auch erfüllt werden. Im Fall der Medienkompetenz lässt sich dies auf viele verschiedene Art und Weisen in den Unterricht integrieren. So können digitale Medien bspw. zur Informationsbeschaffung genutzt werden, als Werkzeug, welches den Unterricht erweitern kann oder auch als Ausdrucksmittel verwendet werden. Als Ausdrucksmittel sind Präsentationsformate gemeint, mit der die Schüler*innen ihre Ausarbeitungen der Klasse vorstellen können (vgl. Breiter et al., 2010, S. 15 ff.). So kann das Endprodukt keine reine Präsentation sein, sondern bspw. ein Podcast oder ein Video, welches selbst produziert wurde. So können viele verschiedene benötigte Kompetenzbereiche auf einmal abgedeckt werden (vgl. Kuhn, 2023).

Auf der Ebene des Umgangs mit Stress und Emotionen, lassen sich auch viele Umsetzungsmöglichkeiten finden. Um diese Kompetenzen zu fördern ist es wichtig eine Lernumgebung zu schaffen, in der Emotionen erlaubt und ein sensiblen Umgang mit ihnen erfolgt. Dazu gehört auch eine vertrauensvolle Kommunikation mit den Schüler*innen. Dabei gibt es drei Hauptfaktoren, die dazu beitragen können. Das wirklich Zuhören, welches der Person gegenüber Raum gibt sich zu öffnen, die Auseinandersetzung mit der eigenen Erlebniswelt, also Annahmen und eigene Emotionen,

die während des Gesprächs aufkommen können und die Herangehensweise sich selbst als Lehrkraft zurückzunehmen und aufkommende Lösungsvorschläge zunächst nicht aufkommen zu lassen, um dem Gesagten weiter folgen zu können und Bezug nehmen zu können (vgl. Hofmann, 2024, S. 285 ff.). Die Schaffung einer entsprechenden Lernumgebung kann dazu beitragen, dass sich Schüler*innen, aber auch Lehrkräfte, aufkommenden Emotionen bewusst werden und diese positiv nutzen können. Dieser achtsame Zustand mit den aufkommenden Emotionen nennt sich die emotionale Produktivität. Wichtig dabei ist auch hier wieder, dass sich die Lehrkräfte ihrer Emotionen bewusst werden können und diese Achtsamkeit den Schüler*innen vorleben können (vgl. ebd. S. 287 f.). Um Stressgefühle zu vermindern, kann die Implementierung von Achtsamkeitsübungen, z.B. in Form von regelmäßig stattfindenden Ritualen, Hilfe leisten. So lassen sich Übungen wie das bewusste Atmen, Fantasiereisen oder auch gemeinsame Meditationen in den Unterricht miteinbauen und fördern so u.a. die Stressresistenz (vgl. Fit4Ref, 2023).

Zur Förderung der sozialen Interaktionen, bieten sich Projektarbeiten und gemeinsame Ausarbeitungen an. Dabei können in Partnerarbeit unterschiedliche Erfahrungen gemacht werden, als in Gruppenarbeiten. So können verschiedene Bedürfnisse, Kenntnisse etc. untereinander geklärt werden und sollten es auch. Nur in schweren Fällen sollte die Lehrkraft in den Prozess eingreifen. Zudem sollten sich die Personen, die entweder in Partner- oder Gruppenarbeit zusammenarbeiten, regelmäßig ändern und die Funktion der Mitglieder öfter zu wechseln. Dafür ist es notwendig, dass die Lehrkraft über die sonst eingenommenen Rollen der Schüler*innen Bescheid weiß. So können neue Erlebnisse geschaffen werden, was das Selbstwertgefühl steigern kann. Des Weiteren werden Themen wie Toleranz oder Urteilsbildung durch die Arbeit mit anderen Mitgliedern der Klasse befördert. Auch das gemeinsame Vorbereiten und Planen von bspw. Schulfesten, Exkursionen oder Praktika, kann das Sozialverhalten der Schüler*innen sehr prägen (vgl. Jugendinitiative Baden-Württemberg, 2006, S.14 ff.).

Für die Kompetenz, die den Tagesablauf betreffen, kann bei Schüler*innen für die dies noch zutrifft anhand ihres Alters, die direkte Zusammenarbeit mit den Eltern förderlich sein. So wurde bereits aufgezeigt, dass die Eltern-Kind-Beziehung und die Kenntnisse der Eltern über die digitale Nutzung des Kindes dazu beitragen kann eine problematische Nutzung vorzubeugen. So können Elternabende oder Elterngespräche mit der Lehrkraft dazu beitragen problematische Verhaltensmuster frühzeitig zu erkennen und Gegenmaßnahmen zu planen. Zudem können gerade die Elternabende dazu dienen Themen zu diskutieren und unterschiedliche Standpunkte klarzumachen (vgl. ebd. S. 18).

Doch es gibt auch Verfahren, die direkt zur Eindämmung problematischer Social Media Verhaltensweisen getestet wurden. Diese könnten so oder so ähnlich in der Klasse oder in der Schule ausprobiert werden.

Vondráčková und Gabrhelík stellen mehrere Studien vor, die einen informellen Charakter haben und die zu einer Beeinflussung der Internetnutzung geführt haben. Bei einer dieser Untersuchungen nahmen die Schüler*innen an einem Schulungsprogramm teil, welches 10 Stunden ging. In zwei Vorträgen lernten sie, wie sie die Folgen einer problematischen Internetnutzung an ihre Mitschüler*innen weitergeben konnten. Dieses taten sie auch, was zu positiven Einflüssen auf die Nutzung führte. In einer zweiten Studie hielten geschulte Lehrkräfte 4 Vorträge über das Internet im Allgemeinen, über die online Kommunikation, über Games und online Glücksspiel. Es zeigte sich, dass diese einen Effekt auf die Spielhäufigkeit und Spielzeit hatten (vgl. Vondráčková, Gabrhelík, 2016, S. 573).

In dem Projekt „Prävention und Gesundheitsförderung an Berufsschulen mit dem Schwerpunkt Suchtmittelkonsum und internetbezogene Störungen von Auszubildenden - Meine Zeit ohne (MZo)“ verpflichteten sich die Teilnehmenden für zwei Wochen auf den Konsum von Rauschmitteln bzw. auf die Nutzung von Social Media zu verzichten bzw. stark einzuschränken. Bereits während der Durchführung zeigten sich positive Effekte bei den Teilnehmenden. So teilte 1/3 dieser mit, dass sie Auswirkungen auf ihr Wohlbefinden feststellen konnten. Die Hälfte würde zudem dieses Projekt weiterempfehlen. Dabei kam heraus, dass die Reduktion der Social Media Nutzung eher gering war, aber durch die hohe Akzeptanz der Maßnahme und des niedrigen Aufwands ein weiterer Versuch zu empfehlen ist (Hanewinkel, Meine Zeit ohne, 2023, S.3 ff.).

5. Fazit und Beantwortung der Forschungsfrage

Diese Arbeit beschäftigte sich mit der Frage inwieweit Berufsschullehrkräfte auf die Auswirkungen von Social Media auf die Schüler*innen präventiv reagieren können.

Dafür wurde in Kapitel 2.2. das Nutzungsverhalten der Bevölkerung in Deutschland anhand von zwei Studien analysiert. Es zeigt sich, dass vor allem junge Menschen Social Media nutzen, die Nutzung bei älteren aber zunimmt. Außerdem zeigte sich, dass Instagram und Facebook die Plattformen mit der höchsten Nutzung in Deutschland sind.

In dem Kapitel 2.3. ging es dann um das Aufzeigen und Ergründen der Auswirkungen von Social Media. Dabei konnte herausgearbeitet werden, dass die Nutzung einen Einfluss auf die daraus resultierenden Folgen hat. So kann diese reflektiert und selbstbestimmt oder exzessiv und evtl. fremdbestimmt. Gerade bei letzteren können viele der Auswirkungen entstehen, die in dem Kapitel aufgezeigt wurden. Zudem hat sich gezeigt, dass die Folgen von den Plattformen selbst, aber auch von den Nutzenden befördert werden können. Gerade Auswirkungen wie Schlafmangel und Konzentrationsveränderungen können einen Einfluss auf den Unterricht haben, da sie die kognitive Leistung der Nutzer*innen beeinflussen. Dennoch sollten die positiven Aspekte nicht vergessen werden, die gerade bei der ersten Nutzungsart auftreten können. So kann Social Media bspw. Dabei helfen Menschen in Kontakt zu bringen, Informationen bereitzustellen und Unterhaltung zu bieten. Gerade für Minderheiten kann Social Media einen Rückzugsraum bieten, bei dem sie sich mit Menschen austauschen können.

Das dritte Kapitel befasste sich mit der besonderen Rolle der beruflichen Schulen. So ist in der Klassenzusammensetzung von einer hohen Heterogenität auszugehen. Diese kann u.a. aus dem Alter, aus den Vorkenntnissen und Voraussetzungen, aus dem Migrationshintergrund und der Fähigkeit Neues zu lernen zusammengesetzt sein. Außerdem werden in den Berufsschulen sowohl berufsbezogene, als auch berufsübergreifende Inhalte gelehrt.

Im 4. Kapitel wurden abschließend die möglichen präventiven Gegenmaßnahmen beleuchtet, die Lehrkräften zur Verfügung stehen. Diese finden vor allem auf der individuellen Ebene statt und sind darauf ausgerichtet, die Fähigkeiten der Schüler*innen zu verbessern, um so gegen ein exzessives Verhalten vorzugehen. Darunter zählt die Medienkompetenz, der Umgang mit Stress und Emotionen, die zwischenmenschlichen Fähigkeiten und die die den Tagesablauf betreffen. So können Lehrkräfte u.a. Workshops mit Expert*innen organisieren und im Unterricht vermehrt digitale Medien einsetzen, sowie eine kritische Auseinandersetzung mit diesen fördern. Sie können eine Lernumgebung

schaffen, in der Emotionen produktiv genutzt werden können und in der mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen, stressbezogene Folgen minimiert werden. Außerdem können sie mit Projektarbeiten und gemeinschaftlichen Ereignissen die sozialen Kompetenzen der Schüler*innen fördern. Auch können sie, soweit dies möglich ist, mit den Eltern kooperieren, um so auch außerhalb der Schule eine Prävention zu bewirken. Des weiteren gibt es bereits durchgeführte Projekte, wie z.B. die freiwillige Nichtbenutzung von Social Media für einen bestimmten Zeitraum, die in der Klasse oder an der Schule ebenfalls eingesetzt werden können.

Im Hinblick auf die Forschungsfrage zeigt sich, dass den Lehrkräften eine Vielzahl an präventiven Handlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen, die sie in den Unterricht einbauen können. Dabei zeigen sich aber einige Herausforderungen auf, die einen Einfluss auf die Umsetzung haben können. So können die Lehrkräfte nicht davon ausgehen, dass allen Schüler*innen ähnliche Verhaltensmuster vorliegen. Aufgrund der hohen möglichen Heterogenität, kann der Altersunterschied und die Vorerfahrungen hoch sein. Die Untersuchung des Nutzungsverhaltens hat gezeigt, dass vor allem Jugendliche Social Media nutzen. Zwar nimmt die Nutzung bei älteren Menschen zu, aber dennoch kann davon ausgegangen werden, dass nicht alle in der Klasse Social Media nutzen. Auch die genutzte Plattform und die daraus resultierenden unterschiedlichen Suchtfaktoren (bspw.), können je nach Alter unterschiedlich sein. Ein weiterer Faktor spielt das Wissen der Lehrkraft. Um angemessen auf die möglichen Folgen präventiv reagieren zu können, ist das Wissen über die verschiedenen Plattformen, die Auswirkungen (u.a. die in Kapitel 2.3 angesprochen wurden) und die passenden Maßnahmen nötig. Um an dieses Wissen zu gelangen, stehen den Lehrkräften bspw. Weiterbildungen zur Verfügung. Hier zeigen sich weitere Herausforderungen. Einmal die mögliche Gestaltung der Weiterbildungen, also die Verknüpfung zwischen Theorie und Praxis, und einmal die fehlende Zeit der Lehrkräfte überhaupt an entsprechenden Weiterbildungen teilzunehmen. Dieses Wissen ist aber notwendig, um geeignete präventive Handlungsmöglichkeiten zu finden und positive Verhaltensweisen vorzuleben (z.B. die eigene Emotionsregulierung).

Bei der Erarbeitung entstand die folgende Frage, die einer zusätzlichen Betrachtung bedarf und Gegenstand weiterer Forschung sein kann:

Inwieweit können präventive Handlungsmöglichkeiten eine Lösung für mit unter systemische Probleme, wie der Aufmerksamkeitsökonomie der Plattformen, sein?

6. Quellenverzeichnis

Internetquellen:

Alejandro L., Mujica Charles R., Crowell Michael A., Villamo Khutb M. Uddin: „ADDICTION BY DESIGN: Some Dimensions and Challenges of Excessive Social Media Use“ veröffentlicht bei der European Society of Medicine (2022) S. 8-27 unter: <https://esmed.org/MRA/mra/article/view/2677> (letzter Zugriff 06.05.26)

Assandi P., Kurniasanti Siste K., Ismail Irawati R., Nasrun Setiawan M. W., Wiguna T.: „Internet addiction: a new addiction?“ in: Medical Journal of Indonesia veröffentlicht von der Faculty of Medecin Universitas Indonesia (2019) S. 82-91 unter: <https://mji.ui.ac.id/journal/index.php/mji/article/view/2752> (letzter Zugriff 07.05.26)

BeReal.com unter:

bereal.com (letzter Zugriff 22.04.26)

Boston University: „the positiv sides of social Media“ veröffentlicht im Jahresbericht 2024 unter: <https://ar.bu.edu/2024/happy/social-media/> (letzter Zugriff 12.05.26)

Bradbury N. A.: „Attention span during lectures: 8 seconds, 10 minutes, or more?“ veröffentlicht von der american psychological society (2016) unter: <https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/advan.00109.2016> (letzter Zugriff 27.04.26)

Brownstein M.: „How to use social media healthfully“ veröffentlicht von der Harvard T. H. Chan School of public Health (2025) unter: <https://hsph.harvard.edu/news/how-to-use-social-media-healthfully/> (letzter Zugriff 12.05.26)

Devision of Sleep Medicine: „Why Sleep Matters: Consequences of Sleep Deficiency“ veröffentlicht bei der Harvard Medical School (2021) unter: <https://sleep.hms.harvard.edu/education-training/public-education/sleep-and-health-education-program/sleep-health-education-45> (letzter Zugriff 11.05.26)

Euler D., Severing E.: „Heterogenität in der Berufsausbildung - Vielfalt gestalten“ Gütersloh: Bertelsmann Stiftung (2020) unter: www.chance-ausbildung.de/heterogenitaet/hintergruende (letzter Zugriff 13.05.26)

Farivar S., Wang F., Yuan Y.: „Opinion leadership vs. para-social relationship: Key factors in influencer marketing“ veröffentlicht in dem Journal of Retailing an Consumer Services 59 (2021)unter: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0969698920313795> (letzter Zugriff 10.05.26)

Fit4Ref: „Mehr Achtsamkeit im Unterricht: Übungen mit der Klasse“ (2023) unter: <https://www.fit4ref.de/artikel/items/mehr-achtsamkeit-im-unterricht-uebungen-mit-der-klasse.html> (letzter Zugriff 14.05.26)

- Fournier H., Fournel A., Osiurak F., Koenig O., Gaujoux V., Paris F., Ringeval F.: „Attention hijacked: How social media notifications disrupt cognitive processing“ (2026) unter: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2026.108926> (letzter Zugriff 29.04.26)
- Franzkowiak P.: „Prävention und Krankheitsprävention“ veröffentlicht von der BZGA (2022) unter: researchgate.net/publication/359711918_Pravention_und_Krankheitspraven_tion_2022_Version (letzter Zugriff 13.05.26)
- Godman H.: „Do parasocial relationships fill a loneliness gap?“ veröffentlicht von der Harvard Medical School unter: <https://www.health.harvard.edu/blog/do-parasocial-relationships-fill-a-loneliness-gap-202409303074> (letzter Zugriff 10.05.26)
- Gupta M., Sharma A.: „Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health“ (2021) veröffentlicht in dem World Journal of Clinical Cases, Band 9 (Ausgabe 19) unter: <https://www.wjgnet.com/2307-8960/full/v9/i19/4881.htm> (letzter Zugriff 09.05.26)
- Hanewinkel R.: „Prävention und Gesundheitsförderung an Berufsschulen mit dem Schwerpunkt Suchtmittelkonsum und internetbezogene Störungen von Auszubildenden - Meine Zeit ohne (MZo)“ Abschlussbericht des Projekts (2023) unter: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/details/praevention-und-gesundheitsfoerderung-an-berufs-schulen-mit-dem-schwerpunkt-suchtmittelkonsum-und-internetbezogene-stoerungen-von-auszubilden-den-meine-zeit-ohne-mzo> (letzter Zugriff 14.05.26)
- Hofmann T.: „Achtsamer Umgang mit Emotionen im Unterricht. Podcast als Lehr- und Lernmedien in der Hochschullehre - ein Werkstattbericht“, HLZ - Herausforderung Lehrer*innenbildung 7 (1) (2024) S. 284-288 unter: <https://doi.org/10.11576/hlz-6800> (letzter Zugriff 14.05.26)
- Hou Y., Xiong D., Jiang T., Song L., Wang Q.: „Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention“ veröffentlicht im Cyberpsychology Journal of psychosocial research on cyberspace unter: <https://cyberpsychology.eu/article/view/11562> (letzter Zugriff 08.05.26)
- Jugendinitiative Baden-Württemberg: „Sozial Verhalten Lernen, Für die erzieherische Arbeit in Schulen und Jugendarbeit“ (2006), Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden Württemberg, S. 14-18
- KMK: Berufsschule unter: <https://www.kmk.org/bildungsministerkonferenz/vertiefende-bildungsinhalte/berufliche-bildung/berufsschule.html> (letzter Zugriff 13.05.26)
- KMK: Rahmenlehrpläne und Ausbildungsordnungen in der dualen Berufsausbildung unter:

- <https://www.kmk.org/bildungsministerkonferenz/vertiefende-bildungsinhalte/berufliche-bildung/rahmenlehrplaene-und-ausbildungsordnungen-in-der-dualen-berufsausbildung.html> (letzter Zugriff 13.05.26)
- Kowert R., Daniel Jr. E.: „The one-and-a-half sided parasocial relationship: The curious case of live streaming“ veröffentlicht im Human Behavior Report 4 (2021) S. 2-6 unter: <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100150> (letzter Zugriff 10.05.26)
- Kuhn A.: „Podcast oder Video statt Klassenarbeit - wie geht das?“ veröffentlicht vom Deutschen Schulportal der Robert Bosch Stiftung unter: <https://deutsches-schulportal.de/unterricht/projekt-pruefungskultur-innovativ-podcast-oder-video-statt-schriftlicher-klassenarbeit-wie-geht-das/> (letzter Zugriff 14.05.26)
- Marciano L., Lin J., Sato T., Saboor S., Viswanath K.: „Does social media use make us happy? A meta-analysis on social media and positive well-being outcomes“ veröffentlicht in der SSM - Mental Health (V.6) (2024) S. 11-13 unter: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666560324000367> (letzter Zugriff 12.05.26)
- Maybin S.: „Busting the attention span myth“, BBC (2016) unter: <https://www.bbc.com/news/health-38896790> (letzter Zugriff 27.04.26)
- Ouvrein G.: „I'll be online for you: parasocial relationships with social media influencers, loneliness and the mediating role of real friendships“ Curr Psychol 45, 198 (2026) unter: <https://doi.org/10.1007/s12144-025-08630-0> (letzter Zugriff 10.05.26)
- Pinterest About unter: <https://help.pinterest.com/de/guide/all-about-pinterest> (letzter Zugriff 22.04.26)
- Schieb J.: „KI erfindet jede dritte Antwort“ veröffentlicht bei der Tagesschau unter: <https://www.tagesschau.de/wissen/technologie/kuenstliche-intelligenz-fakten-100.html> (letzter Zugriff 14.05.26)
- Schultheis K., Stell S., Becher L.: „Die drei Sektoren der beruflichen Bildung - Einleitung“ veröffentlicht bei der Bundeszentrale für politische Bildung unter: <https://www.bpb.de/themen/arbeit/arbeitsmarktpolitik/325324/die-drei-sektoren-der-beruflichen-bildung-einleitung/> (letzter Zugriff 13.05.26)
- Sharma B., Lee S. S., Johnson B. K.: „The Dark at the the End of the Tunnel: Doomscrolling on Social Media Newsfeeds“ in: „Technology, Mind and Behavior“, 3 (2022) S.144-145 unter: <https://psycnet.apa.org/fulltext/2022-17934-001.html> (letzter Zugriff 07.05.26)
- Social Web macht Schule: Angebotskatalog unter: <https://www.social-web-macht-schule.de/angebote/medienbildung-schule> (letzter Zugriff 14.05.26)

Statista: „Average weekly notifications received by Gen Z mobile users in the United States from Selected social apps as of July 2023“ (2023) unter:

<https://www.statista.com/statistics/1245420/us-notifications-to-social-ios-users/>
(letzter Zugriff 27.04.26)

Statistisches Bundesamt: IKT in privaten Haushalten unter:

<https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Einkommen-Konsum-Lebensbedingungen/IT-Nutzung/Methoden/IKTPrivateHaushalte.html> (letzter Zugriff 16.04.26)

Statistisches Bundesamt: Pressemitteilung Nr. N014 vom 2. März 2026 unter:

https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2026/03/PD26_N014_63.html (letzter Zugriff 17.04.26)

Statistisches Bundesamt: Was ist der Mikrozensus? unter:

<https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Haushalte-Familien/Methoden/mikrozensus.html?nn=209928#455680>
(letzter Zugriff: 22.04.26)

Tippelt F.: ARD/ZDF Medienstudie 2025 S. 1-10 unter:

<https://www.media-perspektiven.de/studien/ard/zdf-medienstudie>
(letzter Zugriff 17.04.26)

Twitch.tv: About unter:

<https://www.twitch.tv/p/de-de/about/> (letzter Zugriff 22.04.26)

Universität Augsburg: Pressemitteilung 68/23 vom 19.03.23 unter:

<https://www.uni-augsburg.de/de/campusleben/neuigkeiten/2023/09/19/brain-drain-effekt-von-smartphones/> (letzter Zugriff 05.05.26)

Vondráčková P., Gabrhelík R.: „Prevention of Internet addiction: A systematic review“ veröffentlicht im Journal of Behavioral Addictions 5 (4) (2016) S. 568-575 unter:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5370363/> (letzter Zugriff 14.05.26)

Literaturquellen:

Breiter A., Welling S., Stolpmann B. E.: „Medienkompetenz in der Schule Integration von Medien in den weiterführenden Schulen in Nordrhein-Westfalen“ (2010)
Landesanstalt für Medien Nordrhein-Westfalen (Hrsg.), Berlin: VISTAS Verlag, S. 12-20

Chen, Y., Li, S., Tian, Y., Li S., Li D., Yin H.: „Problematic Social Media Use may be Ruining Our Sleep: A Meta-Analysis on the Relationship Between Problematic Social Media Use and Sleep Quality“ in: International Journal of Mental Health

- Addiction 24, (2024) S. 262–297 auch zu finden unter:
<https://doi.org/10.1007/s11469-024-01407-9> (letzter Zugriff 10.05.26)
- Crönlein T.: „Schlaf und die Digitalisierung der Medien. Eine schlafpsychologische Perspektive“ in: AugenBlick - Konstanzer Hefte zur Medienwissenschaft, Jg. (2020), S. 27-34
- Fuchs C.: „Social Media and Capitalism“ in: Olsson T.: „Producing the Internet. Critical perspectives of social media“: Göteborg, Nordicom (2013) S. 25-44
- Gabriel R., Röhrs H. P.: „Social Media Potenziale, Trends, Chancen und Risiken“: Berlin, Springer Gabler (2017) S. 12-20
- Habermann K.: „Medienkompetenz bei Jugendlichen, Ein Guide für einen verantwortungsvollen Umgang mit Social Media, Gaming und Co.“ 2. Auflage: Berlin, Springer Verlag (2024) S.75-80, 104
- Haidt J.: „Generation Angst, wie wir unsere Kinder an die virtuelle Welt verlieren und ihre psychische Gesundheit aufs Spiel setzen“: Hamburg, Rowohlt Verlag (2024) S. 162-170
- Kreutzer R. T.: „Die digitale Verführung: Schattenseiten der sozialen Medien“ in: Langner A. K., Schuster G.: „Holistische Social-Media-Strategien Innovative Unternehmenspraxis: Insights, Strategien und Impulse“: Wiesbaden, Springer Gabler Verlag, S. 15-25
- Seufert S., Scheffler N.: „Medienkompetenzen in der Berufsschule: Neue Medienkurse für Lehrpersonen oder neue Ansätze der Lehrerbildung?“ in: Mayrberger K., Fromme J., Grell P., Hug T. (Hrsg.): „Jahrbuch Medienpädagogik 13 Vernetzt und entgrenzt - Gestaltung von Lernumgebungen mit digitalen Medien“ (2017) Wiesbaden: Springer Fachmedien, S. 98-107

Abbildungsquellen:

Abbildung 1 Nutzung Sozialer Medien anhand der Altersgruppe unter:

<https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Einkommen-Konsum-Lebensbedingungen/IT-Nutzung/Methoden/IKTPrivateHaushalte.html>
 (letzter Zugriff: 16.04.26)

Abbildung 2 Nutzung von Social Media Plattformen im Vergleich unter: <https://www.media-perspektiven.de/studien/ard/zdf-medienstudie> (letzter Zugriff 17.04.26)

Abbildung 3 Nutzung von Social Media anhand mehrerer Parameter unter:

<https://www.media-perspektiven.de/studien/ard/zdf-medienstudie>
 (letzter Zugriff 17.04.26)

Abbildung 4 Dopamin-Kreislauf unter: <https://esmed.org/MRA/mra/article/view/2677> S. 16
(letzter Zugriff 06.05.25)

Abbildung 5 Kategorien der Medienkompetenz zu finden in: Kreutzer R. T.: „Die digitale Verführung: Schattenseiten der sozialen Medien“ in: Langner A. K., Schuster G.: „Holistische Social-Media-Strategien Innovative Unternehmenspraxis: Insights, Strategien und Impulse“: Wiesbaden, Springer Gabler Verlag, S. 20