

Sind wir facebooküchtig?

Jeder kennt jemanden im Freundeskreis, der viel Zeit auf Facebook oder in anderen sozialen Medien verbringt. Immer öfter hört man in den Medien auch von Facebookabhängigkeit. Aber ab wann ist man eigentlich abhängig und was bedeutet das konkret?

Süchtig nach Facebook? Der erste umfassende Beitrag zum Thema kommt von einer Forschergruppe aus Norwegen (siehe Andreassen, Torsheim, Brunborg, & Pallesen, 2012). Die Wissenschaftler gehen davon aus, dass Facebookabhängigkeit genau wie z.B. Alkoholabhängigkeit oder Arbeitssucht aus vielen Facetten besteht. Konkret heißt das: Facebookabhängige sind nicht nur oft online, ihre Mediennutzung hat auch großen Einfluss auf ihr Denken, Emotionen und das (Sozial-)Verhalten.

Die Definition von Facebookabhängigkeit deckt dementsprechend diese verschiedenen Gebiete ab. Die Forscher gehen davon aus, dass das Medium für Abhängige nicht nur einen hohen Stellenwert besitzt und diese schwer ihre Nutzung einschränken können. Ganz wie bei Alkohol oder Drogen kann es auch bei der Facebooknutzung zu einer Gewöhnung kommen, die dazu führt, dass die Dosis immer weiter gesteigert wird.

Zusätzlich erfüllt die Mediennutzung bei Abhängigen auch eine emotionale Funktion. Beispielsweise wird Facebook genutzt, um mit Problemen oder negativen Gefühlen umzugehen. Außerdem können abhängige Nutzer auch Entzugserscheinungen wie Unruhe oder Traurigkeit verspüren, wenn sie Facebook einmal nicht nutzen können. Oftmals haben Betroffene auch schon des Öfteren versucht, ihre Nutzung einzuschränken und dabei Rückfälle erlebt.

Zu guter Letzt hat die Sucht eine soziale Komponente und kann sich auf die persönlichen Beziehungen zum Partner, zu Freunden oder zur Familie negativ auswirken. Dies passiert z.B. dann, wenn aufgrund der Facebooknutzung, Zeit für andere Aktivitäten fehlt oder Abhängige gedanklich permanent online sind.

Sicherlich ist es schwer zu sagen, ab welchem Punkt genau Abhängigkeit beginnt und ab wann sie für den Einzelnen und sein Umfeld zum Problem wird. Vielmehr handelt es sich bei Abhängigkeit um ein Kontinuum. Am einen Ende die unproblematische Nutzung, am anderen Ende die Abhängigkeit mit allen negativen Konsequenzen. Dazwischen existieren verschiedene Abstufungen von mehr oder weniger süchtigem Verhalten.

Doch was können **Ursachen** für Facebookabhängigkeit sein? Besonders Menschen, die emotional labil oder weniger gewissenhaft sind, aber auch solche, die eher extrovertiert sind und ein großes Bedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit verspüren, scheinen anfälliger zu sein. Sicherlich können auch persönliche Krisen und eine allgemeine Suchtanfälligkeit dazu beitragen. Wie bei anderen Süchten auch, kann unsere Facebooknutzung bestimmte Belohnungsareale im Gehirn stimulieren.

Zu den **Auswirkungen** der Facebookabhängigkeit gibt es bisher kaum Forschung, was an der Neuheit des Phänomens „Soziale Medien“ liegen dürfte. Eine Studie zeigt aber bereits einen Zusammenhang zwischen Abhängigkeit und schlechter Schlafqualität. Sehr wahrscheinlich wirkt sich abhängiges Verhalten aber auch auf andere Weise negativ aus. Z.B. in der Form von Konzentrationsstörungen, Problemen im Umgang mit Emotionen und von sozialem Rückzug. Langfristig könnte das dann zu Vereinsamung und Depressionen führen.

Fazit: Facebooknutzung (oder auch andere Mediennutzung) kann zu einem Problem werden, eine Abhängigkeit ist möglich. Trotzdem betrifft dieses Problem mit Sicherheit nur einen kleinen Prozentsatz an Nutzern, während die Mediennutzung für den Großteil in dieser Hinsicht völlig unproblematisch ist. Es ist aber wichtig zu beachten, dass abhängiges Verhalten - auch wenn man noch nicht direkt von einer Sucht spricht - natürlich im Einzelfall problematisch sein kann, besonders wenn Nutzer bereits andere Probleme haben. Mit der immer noch zunehmenden Bedeutung sozialer Medien für alle Bereiche des Alltags und der Möglichkeit permanent online zu sein, wird dieses Phänomen in Zukunft sicherlich noch weiter zunehmen.

Wie bei anderen Abhängigkeiten auch, sollte bei einer Facebookabhängigkeit der Gang zum Arzt nicht gescheut werden. Falls Sie das Gefühl haben, Ihr Nutzungsverhalten könnte problematisch sein, zögern Sie nicht einen kurzen Selbsttest durchzuführen. Wir haben aufbauend auf den Forschungserkenntnissen einen eigenen Selbsttest zum Thema „Facebook - Abhängigkeit“ entwickelt, der eine gute Orientierung liefern kann.

Selbsttest: Facebookabhängigkeit

Text: Dr. Felix Hussenöder – Impulsdialog

Foto: Steffen Walther

Quellen:

Andreassen, Cecilie S., Torbjørn Torsheim, Geir S. Brunborg, and Ståle Pallesen. 2012. "Development of a Facebook addiction scale." *Psychological Reports*. 110(2):501–517.

Meshi, Dar, Carmen Morawetz, and Hauke R. Heekeren. 2013. "Nucleus accumbens response to gains in reputation for the self relative to gains for others predicts social media use." *Frontiers in Human Neuroscience*. 7:1-11.

Pelling, Emma L. and Katherine M. White. 2009. "The Theory of Planned Behavior Applied to Young People's Use of Social Networking Web Sites." *CyberPsychology & Behavior*. 12(6):755–759.

Wolniczak, Isabella, José A. Cáceres-DelAguila, Gabriela Palma-Ardiles, Karen J. Arroyo, Rodrigo Solís-Visscher, Stephania Paredes-Yauri, Karina Mego-Aquije, Antonio Bernabe-Ortiz, and Markus Schuelke. 2013. "Association between Facebook Dependence and Poor Sleep Quality: A Study in a Sample of Undergraduate Students in Peru." *PLoS ONE*. 8(3):e59087.

Weiterführendes zu den Chancen und Risiken sozialer Netzwerke:

Hußnöder, Felix S. 2014. „Social Capital Sites: Understanding digital Networks from a Ressource Perspective“. Zu finden bei: Digitale Bibliothek Thüringen (<http://www.db-thueringen.de/servlets/DocumentServlet?id=25420>)