



Facebook, Instagram, TikTok: Seit dem Aufkommen der ersten sozialen Netzwerke Anfang der 2000er-Jahre haben diese Plattformen unsere Kommunikationsformen, kulturellen Praktiken und sozialen Beziehungen tiefgreifend verändert. Sie werben mit einem verlockenden Versprechen: jederzeit verbunden sein – mit Menschen, Ideen und Ereignissen weltweit. Doch hinter dieser Fassade grenzenloser Zugänglichkeit verbergen sich Risiken, die sowohl auf individueller als auch gesellschaftlicher Ebene zunehmend sichtbar werden.

Psychische Gesundheit unter Druck

Zahlreiche wissenschaftliche Studien und Gesundheitsbehörden warnen vor den psychologischen Auswirkungen sozialer Netzwerke, insbesondere bei Jugendlichen. Ein aktueller Bericht der französischen Behörde für Lebensmittelsicherheit, Umwelt und Arbeitsschutz (ANSES) zeigt einen Zusammenhang zwischen Social-Media-Nutzung und gestörtem Selbstbild, Angstzuständen, Depressionen sowie einem Anstieg suizidaler Gedanken bei 11- bis 17-Jährigen. Zwar lässt sich keine direkte Kausalität nachweisen, doch die beobachteten Mechanismen – etwa die dauerhafte Konfrontation mit emotional belastenden Inhalten oder Cybermobbing – gelten als besorgniserregend.

Zudem zeigen Studien zur sogenannten **Social-Media-Abhängigkeit**, dass ein übermäßiger Konsum schützende Aktivitäten wie Schlaf, Sport oder reale soziale Interaktion beeinträchtigt. Die psychischen Folgen können gravierend sein, insbesondere bei jungen Nutzerinnen und Nutzern.

Ein Ausdruck dieses Unwohlseins ist das weit verbreitete **FOMO-Syndrom** (*Fear of Missing Out*): die Angst, sozial ausgeschlossen zu sein oder das vermeintlich aufregendere Leben anderer zu verpassen. Dieses ständige Vergleichen mit der online inszenierten Realität anderer verstärkt Gefühle von Unzulänglichkeit und soziale Unsicherheit.

Cybermobbing: Eskalation durch Algorithmen

Die Logik sozialer Netzwerke – geprägt von Reichweite, Sichtbarkeit und Interaktion – befördert problematische Dynamiken wie **Cybermobbing**. Beleidigungen, wiederholte Demütigungen und öffentliche Bloßstellungen lassen sich mit wenigen Klicks verbreiten – oft anonym und ohne unmittelbare Konsequenzen für die Täter.

Gerade Jugendliche, die täglich mehrere Stunden auf diesen Plattformen verbringen, sind häufig mit negativen Online-Erfahrungen konfrontiert: Hänseleien, Gerüchte, persönliche Angriffe. Expertinnen und Experten ziehen mittlerweile Parallelen zu lange unterschätzten



gesellschaftlichen Gefahren wie dem Tabakkonsum oder dem Straßenverkehr – Phänomene, die ebenfalls erst spät als ernsthafte Gesundheitsrisiken anerkannt wurden.

Desinformation und Infodemie

Soziale Netzwerke sind längst nicht mehr nur Orte der sozialen Interaktion, sondern zu zentralen Arenen der Informationsverbreitung geworden – mit durchmischten Inhalten aus Fakten, Meinungen und gezielten Fehlinformationen. Die **Desinformation** (gezielte Irreführung) und **Misinformation** (unbeabsichtigte Falschinformationen) sind strukturelle Bestandteile digitaler Diskurse.

Die Weltgesundheitsorganisation spricht im Zusammenhang mit der Covid-19-Pandemie von einer **Infodemie**: einer Überfülle an Informationen – wahr oder falsch –, die es erschwert, verlässliche Quellen zu erkennen. Diese Unübersichtlichkeit kann öffentliche Gesundheit und gesellschaftliche Kohärenz untergraben.

Konkrete Beispiele zeigen, wie brisant das Thema ist: Eine journalistische Analyse ergab, dass über die Hälfte der meistgesehenen TikTok-Videos mit dem Hashtag #mentalhealthtips fehlerhafte oder potenziell schädliche Ratschläge zu Angst, Depression und Traumata enthielten – vermeintliche Hilfestellungen, die Betroffene in die Irre führen können.

Aber auch politische und gesellschaftliche Diskurse sind betroffen. Immer wieder dienen soziale Netzwerke als Multiplikatoren polarisierender Inhalte, als Werkzeuge zur Meinungsmanipulation oder als Kanäle zur Destabilisierung demokratischer Prozesse – etwa durch die gezielte Beeinflussung von Wahlen oder die systematische Untergrabung des Vertrauens in Institutionen.

Privatsphäre und Daten als Handelsware

Ein weiterer Gefahrenbereich betrifft die **Privatsphäre** und den Umgang mit persönlichen Daten. Viele Nutzerinnen und Nutzer unterschätzen, wie viele sensible Informationen sie preisgeben – von Geburtsdaten über Geolokalisierungen bis hin zu Details des Alltagslebens.

Diese Daten werden von den Plattformen systematisch erfasst und für kommerzielle Zwecke genutzt – insbesondere zur Aussteuerung gezielter Werbung und zur Optimierung von Empfehlungsalgorithmen. Dieses Geschäftsmodell des **Überwachungskapitalismus** belohnt Inhalte, die Aufmerksamkeit generieren – auch wenn sie extrem, irreführend oder emotional aufgeladen sind. Die Folge: sogenannte **Filterblasen**, die bestehende



Überzeugungen verstärken und alternative Perspektiven ausblenden.

Darüber hinaus sind Social-Media-Profile ein beliebtes Ziel für **Cyberangriffe**. Identitätsdiebstahl und Phishing sind weit verbreitet, denn öffentlich zugängliche Informationen liefern Kriminellen oft genug Material, um Sicherheitsmechanismen zu unterlaufen.

Abhängigkeit und verlorene Lebenszeit

Jenseits psychologischer und gesellschaftlicher Risiken sind soziale Netzwerke auch wegen ihrer **suchtähnlichen Wirkung** in der Kritik. Die Plattformen sind so konzipiert, dass sie Nutzende möglichst lange fesseln – häufig zulasten von Schlaf, Konzentration, Arbeitsleistung und zwischenmenschlichen Beziehungen.

Diese **digitale Verhaltenssucht** zeigt sich in einem zwanghaften Bedürfnis, ständig Benachrichtigungen zu überprüfen, Likes zu sammeln oder die eigene Lebensrealität mit der von anderen zu vergleichen. Langfristig kann dies das Selbstwertgefühl untergraben und die Fähigkeit zur tiefen Konzentration mindern.

Zwischen Freiraum und Regulierung: Eine gesellschaftliche Aufgabe

Es wäre verfehlt, soziale Netzwerke ausschliesslich unter dem Aspekt der Gefahr zu betrachten. Sie haben auch zur **Stärkung marginalisierter Stimmen**, zur Mobilisierung für gesellschaftliche Anliegen und zur Schaffung neuer Ausdrucksräume beigetragen.

Doch die Herausforderungen – psychische Belastung, Desinformation, Datenschutz, Manipulation und Abhängigkeit – sind real und erfordern eine kollektive, politisch fundierte Antwort. Die aktuellen Debatten – etwa der Gesetzentwurf im französischen Parlament zur Sperrung sozialer Netzwerke für Kinder unter 15 Jahren – zeigen, wie umstritten die Regulierung ist. Zwischen digitaler Freiheit und Schutz der Verwundbaren gilt es, eine neue Balance zu finden.

Die Frage ist letztlich nicht nur technologisch, sondern **kulturell und politisch**: Wie lässt



sich die transformative Kraft sozialer Netzwerke mit dem Schutz individueller Rechte, öffentlicher Gesundheit und demokratischer Informationskultur vereinbaren? Die Antwort liegt sowohl in der Verantwortung der politischen Entscheidungsträger als auch in der Fähigkeit der Gesellschaft, eine kritische und reflektierte Medienkompetenz zu entwickeln.

Autor: P. Tiko