

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Social Media Manipulation: Was Instagram & Co. mit dir macht	9
Warum du eine Offline-Diät einlegen solltest	53
Digitaler Minimalismus	56
Lerne deine Grenzen kennen	65
Konsumalternativen	70
Wie du erfährst, was du wirklich willst	72
Ablenkungs- und Motivationsstrategien	81
Mein Experiment: Ich habe Social Media gelöscht und dieses Buch geschrieben	86
Dein Offline-Fahrplan in 9 Schritten	101
Glossar	109
Quellenverzeichnis	114

Einleitung

Seitdem ich 10 Jahre alt bin, ist keine Woche vergangen, in der ich nicht online war. Was heutzutage zur Normalität zählt, fing mit meiner Generation Schritt für Schritt an. Ich wurde 1990 geboren und bin seit 2001 auf Foren und in Chats aktiv. Damals konnte ich ausschließlich via Computer ins Internet gehen und hatte kein Smartphone, dass ich 24/7 benutzen konnte.

Um online zu sein, gab es mehrere Hürden zu bewältigen, die heute nicht mehr existent sind. Erstens musste ich mich physisch dort aufhalten, wo der Computer angeschlossen war. Zweitens musste ich mich jederzeit aus dem Internet auswählen, wenn meine Mutter telefonieren wollte.

Online surfen und telefonieren gleichzeitig war bis zu einem bestimmten Zeitpunkt noch nicht möglich. Je nach Anbieter wurde damals sogar die Zeit online pro Minute abgerechnet. Eine große Summe meines Taschengeldes ging damals für meinen Internetkonsum drauf.

Mit der Knuddels Chat-Community fing alles an. Mich faszinierte es, mich mit meinen Freunden digital auszutauschen, neue Menschen kennenzulernen und auf meinem Chat-Profil eine eigene kleine Homepage zu erstellen.

Im Laufe der Jahre ging es weiter mit MySpace, Wer-kennt-wen, StudiVZ, MSN, ICQ, usw. Damals gab es verschiedene Offline-Treffen in der nächsten Großstadt. Viele Menschen, die sich sonst nur online kannten, kamen zusammen und verbrachten den Tag gemeinsam offline.

Ich konnte sogar enge Offline-Freundschaften schließen. Der Offline-Kontakt damals war intensiver und regelmäßiger als die gemeinsam verbrachte Zeit online. Über MSN Messenger und ICQ Chats habe ich mich mit Klassenkameraden, Freunden und neuen Bekanntschaften ausgetauscht.

Der Unterschied von damals zu heute ist folgender: Menschen wollten sich in der Regel relativ schnell offline kennenlernen. Niemandem reichte es aus, nur digital vernetzt zu sein. Wer sich damals auf einer Party kennenlernte, fragte nicht nach dem Social Media Profil oder nach der Telefonnummer, sondern nach der E-Mail oder ICQ-Nummer.

Es ging nicht darum, wer mehr Follower hatte, wer sich mehr Designerkleidung oder exotische Reisen leisten konnte. Nur das Interesse am Gegenüber und der gemeinsamen Kommunikation zählte.

Heute, 20 Jahre später, interessiere ich mich immer noch sehr für digitale Kommunikation und Social Media. Jahrelang habe ich fleißig Content erstellt, gelikt und geteilt, bis der Daumen taub war.

Doch nach und nach kam ein negativer Beigeschmack hinzu. Die intensiven Gespräche mit Freunden wurden weniger, stattdessen wurde kurz öffentlich auf Social Media kommentiert und ein Herz oder Daumen nach oben hinterlassen.

Statt mit Freunden in Kontakt zu bleiben, wurden Seiten von Marke XY oder Influencer XY viel interessanter. An vielen Tagen bekam ich nicht mit, wie viele Stunden ich auf Social Media Apps verbrachte, bis ich an einen Punkt kam, an dem ich mir eingestehen musste, von Social Media abhängig zu sein.

Viele Menschen sind süchtig nach ihrem Smartphone, nach Apps, Videospiele oder Social Media, doch es fällt nicht jedem leicht, dies zuzugeben. Bestimmte Verhaltensweisen, die unsere Generation als normal betrachtet, würden Ärzte oder Psychologen mit hoher Wahrscheinlichkeit bereits als zwanghaft oder Sucht beschreiben.

Social Media Manipulation: Was Instagram & Co. mit dir macht

Die Message hinter Social Media lautete ursprünglich: Sich mit Freunden vernetzen, alte Bekannte wieder finden, Kommunikation erleichtern, etc. Heutzutage folgen User überwiegend Brands und Influencern bzw. wollen selbst Influencer werden. Am Ende des Tages geht es bloß ums Geld, denn Social Media Netzwerke sind reine Verkaufsplattformen, die deine Daten zu Marketingzwecken wollen.

Mir geht es nicht darum Social Media zu verteufeln. Es hat viele positive Seiten und kann sinnvoll genutzt werden. Was viele jedoch noch nicht verstanden haben ist, was alles mit Social Media zusammenhängt. Es ist wichtig, sich ausreichend mit den Zusammenhängen von Social Media auseinanderzusetzen.

Erst, wenn wir die Medien verstanden (und durchschaut) haben, können wir uns einen bewussten Umgang antrainieren. Wusstest du, dass Social Media Plattformen designed sind, um süchtig zu machen? Ziel der Plattformbetreiber (Facebook, YouTube, Instagram, TikTok, Snapchat, Pinterest, etc.) ist es, den User (dich) so lange wie möglich auf der Seite zu behalten.

Je häufiger und länger die Plattform von Usern genutzt wird, desto interessanter ist sie für potenzielle Werbepartner. Je mehr Werbepartner Anzeigen schalten, desto mehr Geld verdient die Social Media Plattform. Du bist das Produkt, womit Mr. Zuckerberg & Co. ihr Geld verdienen. In anderen Worten: Deine Zeit ist deren Geld. Zeit ist unsere kostbarste Währung.

Pull-to-Refresh

Psychologen, Attention Engineers und Programmierer wollen den selben Effekt erzeugen, wie bei Glücksspielautomaten. Der einarmige Bandit ist ähnlich aufgebaut, wie die Pull-to-Refresh-Funktion auf Social Media Kanälen. Bei jedem Refresh (aktualisieren der Seite) fragst du dich, was als nächstes kommt. Vielleicht neue Fotos, neue Likes, Kommentare oder Nachrichten. Alles ist möglich. Ding, Ding, Ding! Jackpot! Herzlichen Glückwunsch, du hast nichts gewonnen, aber umso mehr verloren: nämlich deine Zeit.

In dir steigt die Neugierde und Dopamin wird ausgeschüttet. Dopamin zählt zu den Neurotransmittern im zentralen Nervensystem. Es wird auch als Glückshormon bezeichnet, weil der Botenstoff Glücksgefühle, Lust, Freude und das Wohlbefinden beeinflusst. Dopamin sorgt für ein positives Gefühl, weil das Belohnungszentrum in deinem Gehirn aktiviert wird. Wer immer mehr Belohnung erzeugen möchte, muss umso mehr konsumieren und wird leichter anfällig für eine Social Media Sucht.

Infinite Scroll bzw. nie endender Newsfeed

Das Problem mit Sozialen Netzwerken ist, dass der Newsfeed niemals endet. Das ständige Aktualisieren der Seite sorgt da-

für, dass immer wieder neuer Content erscheint. Sobald du eine Seite aktualisierst, musst du wenige Sekunden warten, bis neue Inhalte angezeigt werden. Diese kurze Wartezeit ist beabsichtigt, damit auch hier das Belohnungssystem im Gehirn aktiviert wird. Spannung entsteht und nach kurzer Verzögerung wirst du mit neuen Inhalten belohnt.

Anders als bei Büchern, Magazinen oder Filmen lässt YouTube & Co. kein Ende zu. Einen Film oder eine Serie können wir bis zum Ende anschauen. Auf YouTube wird nach dem Video durch die Autoplay Videoschleife gleich der nächste Clip abgespielt. Zusätzlich befinden sich auf der rechten Seite Video-vorschläge.

Bereits nach dem Anschauen weniger Videos erkennt YouTube deine Vorlieben und schlägt dir für deinen Algorithmus passende Videos vor, die dich interessieren könnten.

Push-Benachrichtigungen

Sobald du eine Push-Benachrichtigung siehst, eine neue Nachricht angezeigt bekommst, ein Like oder Herz erhältst, schüttet dein Gehirn Dopamin aus. Wenn eine Nachricht angezeigt wird, denkt sich dein Gehirn: »Oh, etwas Neues. Wer schreibt mir da?«. Alle Nachrichtenanzeigen, Reaktionen und Herzchen sorgen dafür, dass dein Gehirn Glücksgefühle ausschüttet. Deswegen finden wir Social Media so faszinierend und sind schwer davon wegzukommen. Es gibt immer etwas Neues, das entdeckt werden möchte.

Stell dir dein Smartphone wie einen großen bunten Supermarkt vor. Du wolltest nur eben eine Nachricht beantworten, aber ehe du dich versiehst, sind 30 Minuten vergangen, weil

du von anderen Benachrichtigungen oder Postings abgelenkt wurdest. Wenn du ohne Einkaufszettel in den Supermarkt gehst, erwartest dich ebenso die Versuchung von anderen Artikeln abgelenkt zu werden. Eigentlich wolltest du nur Brot und Käse kaufen, aber am Ende sind doch noch Sonderangebote oder Impulsartikel in deinem Einkaufskorb gelandet.

Benachrichtigungen

Das gesamte Design, das Layout, die roten Farben und Symbole sind absichtlich so erstellt, um unsere Aufmerksamkeit zu erhaschen und unser Gehirn so lange wie möglich zu beschäftigen. Je mehr Likes und Herzen du erhältst, desto mehr Dopamin wird ausgeschüttet. Ähnliche Gefühle werden ebenso beim Glücksspiel, Videospiele, Alkohol- und Drogenkonsum oder Sex empfunden. Wenn jemand deine Kommentare bestätigt, dir Likes oder Herzen schenkt, fühlst du dich akzeptiert und anerkannt.

Egal, ob Social Media, Videospiele oder sonstige Apps. Die Systeme sind alle ähnlich aufgebaut. Ziel ist es, dich so abhängig wie möglich zu machen, ohne dass du es merkst. Stell dir vor, du schreibst mit jemanden auf WhatsApp. Du wartest bereits mehrere Sekunden oder Minuten auf eine Rückmeldung und siehst, dass die Person online ist. Als du dich entscheidest, den Chat zu verlassen, siehst du plötzlich unter dem Namen der Person den Hinweis »...schreibt«. Dein Interesse bleibt bestehen. Du wartest, bis die Person ihre Nachricht abgesendet hat und die App hat es geschafft, dich weiter bei Laune zu halten. Bei einer SMS sieht es anders aus. Du erhältst die Nachricht sofort, nachdem sie abgesendet wurde und bekommst keinen Hinweis darauf, ob die Person online ist oder gerade tippt.

E-Mail Benachrichtigungen

Auf jeder Social Media Plattform kannst du einstellen, welche E-Mail-Benachrichtigungen dich erreichen dürfen. Nachdem du einen Account erstellt hast, wurde in der Regel bereits eine Voreinstellung getroffen. Wenn du dich nicht aktiv um deine E-Mail-Benachrichtigungen in den Einstellungen kümmerst, wirst du regelmäßig Nachrichten erhalten.

Wenn dir jemand auf LinkedIn eine Nachricht zukommen lässt, erhältst du eine E-Mail mit dem Hinweis, welche Person dir eine Nachricht gesendet hat. Der Inhalt der Nachricht wird allerdings nicht angezeigt. Ziel ist es, dass dich LinkedIn über dein E-Mail Postfach wieder auf ihre Plattform ziehen will. Sonst hätten sie gleich den Inhalt der Nachricht in deiner Mail anzeigen können. Dies ist beabsichtigt, da dich Social Media Plattformen, Apps, etc. immer wieder auf ihre Plattform locken wollen.

Phubbing

Das Wort besteht aus dem Englischen »Phone« (Telefon/ Smartphone) und »to snub« (jemanden vor den Kopf stoßen, indem das Smartphone die volle Aufmerksamkeit erhält, statt der Gesprächspartner gegenüber).

Beim Phubbing wird die Person gegenüber ignoriert bzw. als nicht wichtig genug betrachtet, um das Smartphone auf Seite zu legen und dem Gespräch aufmerksam zu folgen. Dabei spielt es keine Rolle, welche Person dir gegenübersteht, sei es dein Partner, ein Familienmitglied, Kollegen, Freunde, Fremde auf der Straße, etc. Es ist einfach unhöflich und respektlos gegenüber anderen.

Ich kenne keine Person mit Smartphone (mich eingeschlossen), die nicht schon mehrfach Phubbing betrieben hat. Dabei haben wir meistens keine böse Absicht. Die verlockenden Apps, Benachrichtigungen und Töne beim Eingang einer E-Mail reißen jederzeit ihre Aufmerksamkeit auf sich und während dem Gespräch greifen wir oft unbewusst zum Smartphone. Unser Gegenüber zeigt in der Regel Verständnis für unser Phubbing, weil er dieses Verhalten selbst an den Tag legt.

Trotzdem hinterlässt es einen bitteren Beigeschmack und wir sollten versuchen, unseren Mitmenschen die volle Aufmerksamkeit zu schenken. Alternativ können wir mitteilen, dass wir eine wichtige Nachricht oder Anruf erwarten und daraufhin schon einmal vorwarnen.

Sollte dein Gegenüber ständig am Smartphone tippen, während du sprichst, kannst du ihn jederzeit freundlich darauf aufmerksam machen, das Smartphone beiseite zu legen. In der Regel ist den Menschen ihr Verhalten unangenehm und sie werden dir recht geben, dass das Smartphone für die nächsten Minuten oder Stunden besser in der Tasche aufgehoben ist.

Kommunikationsschwierigkeiten

Das Schreiben von E-Mails oder WhatsApp Nachrichten gibt die Möglichkeit, die Kontrolle über eigene Aussagen zu bewahren. Wir können in unserem Tempo entscheiden, wann wir antworten und was wir mitteilen möchten. Bevor eine Nachricht abgesendet wird, können wir sie auf Fehler überprüfen und uns überlegen, wie die Aussage wohl beim Gegenüber ankommen wird. Bei Telefonaten sieht es anders aus. Wir müssen schnell und spontan reagieren und haben weniger Kontrolle, weil einmal ausgesprochene Worte nicht rückgängig ge-

macht werden können. Es ist kein Wunder, dass immer mehr (vor allem junge) Menschen eine Telefonphobie entwickeln.

Bevor ich meine Facebook-Nachrichten gelöscht habe, bin ich manche Nachrichtenverläufe von 2012 durchgegangen und habe eine unterschiedliche Art der Kommunikation im Vergleich zu heute feststellen können. Damals hat mein Gegenüber oder ich das Gespräch beendet in folgende Richtung: »Ich gehe jetzt offline, bis morgen.« Wir haben Gespräche abgeschlossen und dem anderen zu verstehen gegeben: »Ich bin jetzt nicht mehr erreichbar, wir sehen oder schreiben uns die Tage.« Wenn ich Chatverläufe heute betrachte, ziehen sich Gespräche bis zu mehrere Tage oder Wochen in die Länge. Die Kommunikation ist wie ein Fluss ohne Anfang und ohne Ende.

Schwaches Selbstwertgefühl

Kommentare und Likes wirken sich positiv auf deinen Selbstwert aus, weil du dich dazugehörig und angenommen fühlst. Dieser Schein trügt allerdings, denn wenn wir es ganz nüchtern betrachten, entsteht ein Like oder Herz einfach nur durch einen Daumen, der auf einen Smartphone-Bildschirm tippt. Viel mehr steckt nicht dahinter. Wahre Anerkennung wirst du niemals im Außen finden können, wenn du nicht innerlich an deinem Selbstwert arbeitest und dich selbst so akzeptierst, wie du bist. Andere müssen dir nicht erst mit einem Like bestätigen, wie toll du bist. Ein Like unter deinem Posting sagt nichts über dich und deinen Wert aus.

Das ständige Swipen nach links und rechts auf Dating Apps ist nichts anderes als eine Casino Slotmaschine. Du weißt nie, welche Person als nächstes angezeigt wird und das sorgt für Spannung. Bei einem Match schüttet dein Gehirn Dopamin