

# Soziale Entfremdung durch soziale Medien

Beeinflussung der Gesellschaft durch soziale Medien und deren Auswirkungen auf die menschliche Psyche

Sebastian Peschke\*\*

sebastian.peschke@hof-university.de  
Institut für Informationssysteme Hof  
Hof, Bayern, Germany

## ZUSAMMENFASSUNG

Diese Untersuchung befasst sich mit den psychologischen, neurobiologischen und strukturellen Effekten der Nutzung sozialer Medien auf das Individuum sowie auf die Gesellschaft. Auf der Grundlage empirischer Studien wird die Argumentation dargelegt, dass algorithmusgestützte Plattformen soziale Interaktionen intensivieren und gleichzeitig psychische Belastungen, Abhängigkeiten sowie strukturelle Entfremdung fördern. Hierbei wird die Bedeutung von emotionaler Manipulation, dopaminergischer Rückkopplungsschleifen und Recommender-Systemen hervorgehoben. Zum Schluss werden interdisziplinäre Gegenmaßnahmen betrachtet.

## SCHLÜSSELWÖRTER

Cyberpsychologie, Social Media, Social Networks, Soziale Entfremdung, Neurobiologie, Human Computer Interaction, Recommender Systems, Social Comparison, Dopaminergische Rückkopplungsschleifen, Algorithmische Verzerrung, Algorithmic Transparency, System-2-Recommender

### ACM Reference Format:

Sebastian Peschke. 2025. Soziale Entfremdung durch soziale Medien: Beeinflussung der Gesellschaft durch soziale Medien und deren Auswirkungen auf die menschliche Psyche. *J. ACM* 37, 4, Article 420 (July 2025), 3 pages. <https://doi.org/10.1145/37420>

## 1 EINFÜHRUNG

Digitale Plattformen wie Instagram, TikTok oder Facebook sind längst nicht mehr nur Kommunikationsmedien, sondern strukturierende Infrastrukturen des sozialen Alltags. Ihre Verbreitung hat neue Räume für Interaktion, Identitätskonstruktion und politische Auseinandersetzung geschaffen – und zugleich tiefgreifende Risiken für das psychosoziale Wohlbefinden hervorgebracht. Während

Erlaubnis zur Herstellung digitaler oder gedruckter Kopien dieses Werks, ganz oder teilweise, für den persönlichen oder Unterrichtsgebrauch wird ohne Gebühr erteilt, vorausgesetzt, dass Kopien nicht zum Profit oder kommerziellen Vorteil hergestellt oder verbreitet werden und dass Kopien diesen Hinweis sowie die vollständige Zitierung auf der ersten Seite tragen. Urheberrechte für Bestandteile dieses Werks, die nicht den Autor(en) gehören, müssen beachtet werden. Das Abstrahieren mit Angabe der Quelle ist gestattet. Für anderweitige Vervielfältigung, Veröffentlichung, das Posten auf Servern oder das Weiterverbreiten in Listen ist eine vorherige spezifische Erlaubnis und/oder Gebühr erforderlich. Erlaubnisse können bei [sebastian.peschke@proton.me](mailto:sebastian.peschke@proton.me) angefragt werden. Konferenz '25, Juli 2025, Hof, Deutschland. © 2025 Urheberrecht liegt beim Eigentümer/Autor(en). Veröffentlichungsrechte lizenziert an Hochschule Hof. ISBN 978-x-xxxx-xxxx-x/YY/MM... \$15.00. <https://doi.org/10.1145/37420>.  
Author's address: Sebastian Peschke, [sebastian.peschke@hof-university.de](mailto:sebastian.peschke@hof-university.de), Institut für Informationssysteme Hof, Hof, Bayern, Germany.

2025. 0004-5411/2025/7-ART420 \$15.00  
<https://doi.org/10.1145/37420>

Plattformen konnektivistische Narrative propagieren, dokumentiert die Forschung zunehmend ihre Rolle als Vektoren digitaler Entfremdung [6–8].

Insbesondere die algorithmische Architektur sozialer Medien steht im Verdacht, sowohl emotionale Instabilität zu verstärken [5] als auch Verhaltensmuster zu fördern, die klassischen Suchtprozessen ähneln [2]. Die Verknüpfung aus psychologischer Vulnerabilität, neurobiologischer Verstärkung und wirtschaftlich motivierter Reizmaximierung hat eine Dynamik erzeugt, in der Nutzer:innen zunehmend die Kontrolle über ihr digitales Verhalten verlieren.

Ziel dieses Beitrags ist es, auf Grundlage aktueller empirischer Forschung eine interdisziplinäre Systematik zu entwickeln, die zeigt, wie soziale Medien auf fünf zentralen Ebenen wirken: neurobiologisch, technisch, psychologisch, gesellschaftlich und ethisch. Die so strukturierte Analyse soll nicht nur pathologische Mechanismen sichtbar machen, sondern differenzierte Gegenstrategien ableiten, die sowohl technologisch als auch bildungspolitisch und regulatorisch greifen.

## 2 HINTERGRUND

### 2.1 Soziale Medien im neurokulturellen Kontext

Soziale Medien sind längst integraler Bestandteil des westlich geprägten Alltags. Plattformen wie Facebook, Instagram oder TikTok dienen dabei nicht nur der Informationsverbreitung, sondern zunehmend der sozialen Selbstverortung. Während sie das Potenzial haben, soziale Verbindung zu stärken, zeigen Studien, dass sie gleichzeitig das Gefühl von Einsamkeit und psychischer Belastung intensivieren [8, 9].

Besonders kritisch ist die algorithmische Steuerung sozialer Medieninhalte: Engagement-basierte Recommender-Systeme [6] priorisieren emotional aufgeladene Inhalte mit hoher Interaktionswahrscheinlichkeit – ein Mechanismus, der systematisch negative Emotionen, Empörung und soziale Polarisierung verstärkt. Diese Architektur ist eng mit kapitalistischen Aufmerksamkeitsökonomien verbunden, in denen Aufmerksamkeit zur zentralen Ressource wird [7].

Neurobiologisch betrachtet greifen diese Systeme in dopaminerge Belohnungskreise ein – ähnlich wie bei klassischen Suchtmitteln [2]. Die Kombination aus kognitiver Beeinflussung, neurochemischer Konditionierung und sozialer Vergleichsdynamik erzeugt eine hochgradig wirksame digitale Abhängigkeit.

## 2.2 Sucht und emotionale Ansteckung

Psychologische Studien zeigen, dass die Nutzung sozialer Medien mit erhöhten Raten an Depression, Einsamkeit und sozialer Isolation einhergeht [8]. Diese Symptome folgen wiederholbaren Mustern der algorithmischen Verstärkung: Inhalte mit negativer oder feindseliger Valenz werden wahrscheinlicher ausgespielt, da sie mehr Engagement hervorrufen [6]. Die Folge ist eine algorithmisch erzeugte „Filterblase der Negativität“.

Kramer et al. [5] konnten in einem groß angelegten Facebook-Experiment mit über 689.000 Nutzenden nachweisen, dass emotionale Ansteckung auch rein textbasiert möglich ist. Wenn die Sichtbarkeit positiver Posts reduziert wurde, sank die eigene positive Ausdrucksweise signifikant, während die negative stieg – und umgekehrt. Dies ist ein Beleg dafür, dass Emotionen auch ohne direkte soziale Interaktion oder nonverbale Hinweise massenhaft über soziale Netzwerke übertragen werden können.

Auf psychologischer Ebene wirkt somit ein doppelter Verstärkungsmechanismus. Zum einen wird durch algorithmisch kuratierete Inhalte die Wahrnehmung der Welt systematisch negativ verzerrt, zum anderen wird durch emotionale Ansteckung eine kollektive Affektverschiebung begünstigt, die sich auch offline niederschlagen kann.

## 3 DIGITALE SUCHT UND JUGENDLICHE VULNERABILITÄT

Neurophysiologisch aktiviert die Nutzung sozialer Medien dasselbe dopaminerge Belohnungssystem wie stoffgebundene Suchtmittel [2]. Zu den betroffenen Hirnregionen zählen u.a. der Nucleus accumbens, die Amygdala sowie der präfrontale Cortex, der für Selbstkontrolle und Entscheidungsverhalten zuständig ist. Insbesondere Jugendliche sind durch ihre noch unreife Exekutivfunktion für diese digitalen Reizsysteme anfällig.

Das Recommender-System selbst agiert dabei wie ein konditionierender Verstärker. Belohnung (z.B. Likes) erzeugt Dopaminfreisetzung. Dadurch wird das Belohnungssystem des Gehirns konditioniert und eine Erwartungshaltung geschaffen, sodass eine Erwartungshaltung zur nächsten Nutzung besteht. Die erneute Nutzung sozialer Medien triggert genau diese Erwartungshaltung und setzt Dopamin erneut frei. Hierdurch entsteht ein Feedback-Zyklus, welcher das Konsumverhalten anregt und eine endlose Rückkopplung des Dopaminsystems manifestiert und somit die Grundlage einer Sucht schafft [5]. Dieser Prozess erklärt auch die von Santini et al. [8] beobachtete hohe Korrelation zwischen sozialer Medienabhängigkeit und Einsamkeit, Depression sowie geringem Selbstwertgefühl.

Die durch Medienvergleiche ausgelöste emotionale Dysregulation [3] ist dabei nicht nur ein Begleiteffekt, sondern ein zentraler Wirkmechanismus der Plattformbindung. Kramer et al. [5] sprechen hier von „emotional contagion without awareness“ – also emotionaler Fremdsteuerung ohne bewusste Wahrnehmung.

## 4 INTERDISZIPLINÄRE GEGENSTRATEGIEN

Die in Tabelle 1 dargestellten Effekte sozialer Medien lassen sich interdisziplinär auf fünf Wirkungsebenen aufteilen – neurobiologisch, technisch, psychologisch, gesellschaftlich und ethisch.

Die dopaminerge Verstärkung durch algorithmische Feedbackschleifen [2] kann durch bewusste Unterbrechungsmuster wie „Digital Detox“, „App-Timer“ oder dopaminfreie Nutzungsphasen abgemildert werden. Besonders bei Jugendlichen sollten verhaltenspräventive Maßnahmen wie Aufklärung über digitale Reize sowie Achtsamkeitstrainings an Schulen etabliert werden.

Milli et al. [6] zeigten, dass Recommender-Systeme affektgeladenen, polarisierenden Content systematisch bevorzugen. Dem lässt sich durch den Einsatz von stated-preference-basierten oder „System-2-Recommendern“ entgegenwirken, wie sie von Agarwal et al. [1] diskutiert werden. Diese priorisieren reflektierte statt impulsiver Entscheidungen und fördern somit kognitiv durchdachtes Engagement.

Die durch algorithmisch vermittelten Social-Comparison-Effekte verstärkte emotionale Belastung [8] kann durch psychologische Resilienzförderung sowie Medienbildung abgebaut werden. Programme sollten den Mechanismus emotionaler Manipulation [5] und die Bedeutung algorithmischer Verzerrung für das Selbstbild thematisieren.

Da algorithmische Systeme Ingroup-/Outgroup-Feindseligkeiten fördern [6], sind neue Plattformfunktionen erforderlich: Dazu zählen z.B. Slow Commenting, kontextualisierte Informationseinblendungen und transparente Moderationslogiken. Plattformen sollten deliberative Formate ermöglichen, die Diskurs statt Spaltung fördern.

Rey [7] argumentiert, dass Plattformen die soziale Spontaneität in kapitalistische Verwertung überführen. Eine ethische Antwort liegt in der Regulierung der Recommender-Logik: Open-Source-Systeme, audittierbare KI-Komponenten sowie öffentliche Alternativen zu kommerziellen Netzwerken wären erste Schritte. Jia et al. [4] schlagen zusätzlich objective-aware ranking models vor, bei denen Gemeinwohlziele ins algorithmische Design integriert werden.

## 5 KONKLUSION

Die Analyse zeigt, dass die Wirkung sozialer Medien nicht monokausal verstanden werden kann. Vielmehr handelt es sich um ein multidimensionales Wirkungsgefüge, in dem psychische, neuronale, soziale und algorithmische Dynamiken miteinander verschränkt sind. Die Empirie belegt, dass soziale Medien unter der derzeit dominanten Logik der Engagement-Optimierung nicht nur bestehende soziale Spannungen verstärken, sondern auch emotionale Selbststeuerung untergraben und Nutzer:innen in affektive Schleifen führen, die zur langfristigen Abhängigkeit führen können [2, 6, 8].

Die im Paper vorgestellten Gegenstrategien orientieren sich explizit an den fünf analysierten Wirkungsebenen. Dabei zeigt sich, dass weder technische Optimierung noch individuelle Resilienzbildung für sich allein ausreichen. Nur ein intersektorales Maßnahmenbündel aus algorithmischer Transparenz, regulatorischer Kontrolle, struktureller Plattformverantwortung und frühzeitiger Bildungsintervention kann der digitalen Entfremdung wirksam begegnen.

Soziale Medien befinden sich an einem Wendepunkt: Entweder bleiben sie Werkzeuge der Aufmerksamkeitsextraktion – oder sie werden neu gestaltet als Infrastrukturen gesellschaftlicher Integrität. Die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit ihrer Wirkung

Ebene	Wirkung
Neurobiologisch	Suchtmechanismen durch Dopamin und Feedback-Loops
Technisch	Verstärkung affektiver, spaltender Inhalte
Psychologisch	Selbstentfremdung, Isolation trotz Interaktion
Gesellschaftlich	Polarisierung, Fragmentierung sozialer Realität
Ethisch	Plattforminteressen kontra Nutzerwohl

Tabelle 1: Übersicht der Wirkung von Social Media Algorithmen in verschiedenen Disziplinen

ist daher nicht optional, sondern notwendige Grundlage demokratischer Technikgestaltung.

LITERATUR

[1] Arpit Agarwal, Nicolas Usunier, Alessandro Lazaric, and Maximilian Nickel. 2024. System-2 Recommenders: Disentangling Utility and Engagement in Recommendation Systems via Temporal Point-Processes. In *The 2024 ACM Conference on Fairness, Accountability, and Transparency*. ACM, Rio de Janeiro Brazil, 1763–1773. <https://doi.org/10.1145/3630106.3659004>

[2] Debasmita De, Mazen El Jamal, Eda Aydemir, and Anika Khera. [n. d.]. Social Media Algorithms and Teen Addiction: Neurophysiological Impact and Ethical Considerations. *Cureus* 17, 1 ([n. d.]), e77145. <https://doi.org/10.7759/cureus.77145>

[3] Leon Festinger. 1954. A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations* 7, 2 (1954), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202> arXiv:<https://doi.org/10.1177/001872675400700202>

[4] Chenyan Jia, Michelle S. Lam, Minh Chau Mai, Jeff Hancock, and Michael S. Bernstein. 2024. Embedding Democratic Values into Social Media AIs via Societal Objective Functions. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction* 8, CSCW1 (April 2024), 1–36. <https://doi.org/10.1145/3641002> arXiv:2307.13912 [cs].

[5] Adam D. I. Kramer, Jamie E. Guillory, and Jeffrey T. Hancock. 2014. Experimental evidence of massive-scale emotional contagion through social networks. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 111, 24 (2014), 8788–8790. <https://doi.org/10.1073/pnas.1320040111> arXiv:<https://www.pnas.org/doi/pdf/10.1073/pnas.1320040111>

[6] Smitha Milli, Micah Carroll, Yike Wang, Sashrika Pandey, Sebastian Zhao, and Anca D. Dragan. 2024. Engagement, User Satisfaction, and the Amplification of Divisive Content on Social Media. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2305.16941> arXiv:2305.16941 [cs].

[7] P. J. Rey. 2012. Alienation, Exploitation, and Social Media. *American Behavioral Scientist* 56, 4 (April 2012), 399–420. <https://doi.org/10.1177/0002764211429367>

[8] Ziggi Ivan Santini, Lau Caspar Thygesen, Susan Andersen, Janne S. Tolstrup, Ai Koyanagi, Line Nielsen, Charlotte Meilstrup, Vibeke Koushede, and Ola Ekholm. 2024. Social Media Addiction Predicts Compromised Mental Health as well as Perceived and Objective Social Isolation in Denmark: A Longitudinal Analysis of a Nationwide Survey Linked to Register Data. *International Journal of Mental Health and Addiction* (March 2024). <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01283-3>

[9] Hafifa Siddiq, Senait Teklehaimanot, and Ariz Guzman. 2024. Social isolation, social media use, and poor mental health among older adults, California Health Interview Survey 2019–2020. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 59, 6 (June 2024), 969–977. <https://doi.org/10.1007/s00127-023-02549-2>