

**Zeitschrift:** Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch  
**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband  
**Band:** 115 (2017)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Soziale Medien aus psychologischer sicht betrachtet  
**Autor:** Süss, Daniel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-949772>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 26.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Soziale Medien aus psychologischer Sicht betrachtet

Neue Medien wurden schon immer mit viel Skepsis betrachtet. Früher war es das Fernsehen, heute sind es Games und Soziale Medien, von denen man wenig Gutes erwartet. Aus psychologischer Sicht stellt sich die Frage, ob die Nutzung sozialer Medien den Individuen, sozialen Einheiten wie Paaren und Familien und schliesslich der Gesellschaft insgesamt eher Chancen oder Risiken bringt.

.....  
Daniel Süss

Soziale Medien resp. Social-Network-Seiten sind ein noch junges Phänomen. 2003 wurden z.B. LinkedIn und MySpace lanciert, 2005 Facebook und YouTube. Zuerst haben die jungen Leute diese Plattformen für sich entdeckt. Die Jugendlichen nomadisieren dabei relativ kurzfristig auf neue Plattformen. So sind bei ihnen heute Instagram und Snapchat angesagt, während Facebook an Zulauf verliert (Waller et al., 2016). Dennoch wächst die Facebook-Community weltweit immer noch beträchtlich, denn heute ziehen die älteren Semester nach. Die aktuelle Forschung legt nahe, einen kritischen Optimismus anzuwenden: Unter bestimmten Bedingungen sind die sozialen Medien eine Ressource für Wohlbefinden, gelingende Kommunikation, Verbundenheit und positive Entwicklung, unter anderen Bedingungen können sie zu Beziehungskonflikten, reduziertem Selbstvertrauen und Verhaltenssucht führen.

.....  
Autor



**Daniel Süss**, Prof. Dr. phil., ist Professor für Medienpsychologie an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften und Professor für Mediensozialisation und Medienkompetenz an der Universität Zürich. Er lehrt und forscht zum Medienumgang von Kindern und Jugendlichen und zur Medienerziehung von Eltern und Lehrpersonen.

## Demenz oder Hysterie?

Der Hirnforscher und Psychiater, Manfred Spitzer, betont in seinen populären Büchern «Vorsicht Bildschirm!» (2005), «Digitale Demenz» (2012) und «Cyberkrank!» (2015) die Risiken der digitalen Medien. Er greift dabei selektiv auf Forschungsbefunde zurück, die Gefahren einer unreflektierten oder exzessiven Mediennutzung belegen. Andere Studien, die aufzeigen, dass es auch positive Effekte gibt, wenn man die Medien kompetent nutzt, werden ignoriert, und die Schlussfolgerungen und Empfehlungen sind so pointiert, dass sie Eltern eher verunsichern und hilflos zurücklassen.

Bspw. wird geraten, Kindern unter zwölf Jahren möglichst gar keine Bildschirmmedien in der Freizeit anzubieten. Das scheitert schon daran, dass heute praktisch jede Schulklasse eine WhatsApp-Gruppe führt, auf der die Lehrperson wichtige Informationen weitergibt, was früher in einer «Telefonalarmliste» über das Festnetz geschah. Und die jugendliche Freundesgruppe vereinbart ihre Treffen und Partybesuche über die Messenger auf Sozialen Medien. Deshalb argumentieren andere Fachleute damit, dass die Menschen einer «digitalen Hysterie» (Milzner, 2016) oder einer «Digitalen Paranoia» (Kalbitzer, 2016) verfallen, wenn sie nur gebannt auf die Gefahren starren, statt den kompetenten Umgang mit den digitalen Medien zu fördern (Hartmann und Hundertpfund, 2015). Kompetenter Umgang heisst auch: in gewissen Situationen auf digitale Kommunikation und das unmittelbare Teilen von Ereignissen bewusst zu verzichten – z. B. im Gebärsaal.

## Langeweile vermeiden

Soziale Medien haben das Verhältnis von Privatsphäre und Öffentlichkeit neu definiert. Momente der Langeweile werden sofort mit einer Medienaktivität gefüllt, die Reizdichte nimmt laufend zu. Kommunikatives Multitasking, d. h. gleichzeitig mit mehreren Personen oder Gruppen auf unterschiedlichen Kanälen zu kommunizieren,

scheint zwar effizient zu sein, aber es birgt die Gefahr, dass die emotionale Präsenz und die Aufmerksamkeit fragmentiert werden, dass die Ablenkung dazu führt, dass man feine Zwischentöne überhört und dass inhaltliche Missverständnisse auftreten. Und: Menschen fühlen sich nicht wahrgenommen und wertgeschätzt, wenn das Gegenüber immer wieder auf fremde Kommunikationsappelle aus dem Smartphone reagiert. Dies wird als «Phubbing» bezeichnet: eine Wortneubildung aus Phone und Snubbing, d. h. dem Telefon Aufmerksamkeit schenken und eine anwesende Person ignorieren (Genner, 2017, S. 70).

### Wozu Soziale Medien genutzt werden

Leung (2013) hat fünf Gruppen von Nutzungsmotiven herausgearbeitet: Soziale und emotionale Bedürfnisse befriedigen; negative Gefühle ausdrücken; Bestätigung und Aufmerksamkeit erhalten; sich unterhalten; kognitive Bedürfnisse befriedigen. Was heisst dies? Das Pflegen von Profilen auf Sozialen Medien vermittelt ein Gefühl der sozialen Verbundenheit mit Freunden. Es braucht nicht einmal eine aktive Resonanz, z. B. «Likes» auf eine Nachricht, die man gepostet hat, sondern nur schon das Bewusstsein, dass die (engeren und weniger engen) Freunde etwas zur Kenntnis nehmen können, genügt, um sich sozial unterstützt zu fühlen (Feng und Hyun, 2012). Bekommt man noch zusätzlich aufmunternde Kommentare oder Anerkennung, dann erhöht dies das Wohlbefinden. Das Risiko, dass man in eine «Facebook-Depression» verfällt, weil man keine Resonanz erfährt oder einen ungünstigen sozialen Vergleich vornimmt, besteht vor allem dann, wenn man wenig eigene Beiträge veröffentlicht und vor allem die Profile anderer Personen anschaut (Grosse Deters und Mehl, 2013).

### Sichtbar auf der Bühne des sozialen Vergleichs

Der soziale Vergleich ist für die Menschen ein wichtiges Motiv, um die eigene soziale Position, das «soziale Kapital» (Bourdieu, 1983), einzuschätzen. Man evaluiert die eigenen Fähigkeiten, die Überzeugungen, das Aussehen, das soziale Netzwerk usw. im Vergleich mit anderen Menschen (Ellison et al., 2007; Steinfield et al., 2008). Was durch Soziale Medien neuartig ist: Das eigene und fremde soziale Kapital wird exakt quantifizierbar durch Indikatoren wie Zeitpunkt, Anzahl und Form der Rückmeldungen, die man auf eigene Posts auf Sozialen Medien erhält oder durch den Vergleich der Selbstinszenierung in Bildern oder die Anzahl der Kontakte, Follower, Freunde, die man vorweisen kann. Dabei ist relevant, dass diese Indikatoren öffentlich sichtbar sind.

Dass vor allem junge Menschen der Selbstinszenierung viel Aufmerksamkeit widmen, ist mit verschiedenen Entwicklungsaufgaben erklärbar: In Sozialen Medien – aber nicht nur dort – wird an der Identitätsentwicklung gearbeitet, an der Auseinandersetzung mit dem sich zur Erwachsenengestalt wandelnden eigenen Körper und



**Nadine Oberhauser**  
Langjährige Hebammenausbilderin,  
Haute Ecole de Santé Vaud, Lausanne

## Liebe Leserin, lieber Leser

*Das Internet hat die sozialen Rollen radikal verändert, indem es alle möglichen Daten in Echtzeit verfügbar macht. Wir medizinischen Fachkräfte stehen vor zwiespältigen Herausforderungen, denn wir möchten als Beraterinnen und Ausbilderinnen nicht durch das Internet ersetzt werden, doch gleichzeitig in der Lage sein, diese Daten zu nutzen und sie gezielt nutzbar zu machen. Das Thema Social Media ist weitläufig, einige Aspekte davon werden in dieser Ausgabe behandelt. Dabei darf die Bedeutung des Phänomens Internet keinesfalls ignoriert werden, doch eine kritische Nutzung ist unerlässlich. Das Datenangebot kann bei der Beratung, Bildung und Begleitung unterstützend wirken, die zahllosen Vorschläge und Möglichkeiten bergen aber auch das Risiko einer missbräuchlichen oder falschen Nutzung.*

*Die unterschiedlichen Blickwinkel in den Artikeln dieses Dossiers beleuchten die Komplexität dieses Phänomens und den Platz, den es im Leben der Menschen einnimmt. Die Hebammen sollten diese Netzwerke in Kenntnis ihrer Inhalte möglichst schlau nutzen, damit sie die von ihnen begleiteten Frauen gut beraten können. Ausserdem dienen diese Internetangebote auch der Promotion des Berufs, als Schnittstelle für den Informationsaustausch und als vertrauenswürdige Quelle von Berufswissen. Es ist wichtig für die Frauen, dass sie sich zu Fragen, die sie betreffen, austauschen können, doch dazu müssen sie nicht nur Meinungen kennenlernen, sondern auch sachdienliche Informationen erhalten. Es gibt kein GPS für das Surfen im Internet oder in den sozialen Netzwerken, was schade ist. Doch es gibt einige Leitlinien zu klar definierten Orten, die einen Umweg wert sind.*

*Nun, denn: Gut verlinkt ist halb gewonnen! Machen Sie sich schlau, verlinken Sie sich gut und vor allem: Lösen Sie sich auch wieder aus dem Netz, denn eine zu starke Vernetzung behindert die klare Sicht und die positiven Erkenntnisse.*

*N. Oberhauser*

Herzlich, Nadine Oberhauser

seinem Aussehen, mit der Suche nach ersten intimen Kontakten und dem stolzen Zeigen von Freundschaften und Beziehungen. Mit Kommentaren zu Posts kann geflirtet werden, oft ungehemmter als im direkten Kontakt (Schade et al., 2013). Das Internet ist nicht nur eine Probenbühne für soziale Resonanz, sondern es ist auch die Hauptbühne, auf der wichtige Interaktionen zustande kommen.

### **Nutzung je nach Persönlichkeitsmerkmalen**

Das Fünf-Faktoren-Modell der Persönlichkeit (McCrae und John, 1992) wurde in Studien eingesetzt, um den Zusammenhang zwischen Mediennutzung und Persönlichkeitsmerkmalen zu untersuchen. Tendenziell neurotische (emotional instabile) Persönlichkeiten neigen eher dazu, Einsamkeit mithilfe von Internetnutzung zu überbrücken. Introvertierte Personen geben online mehr von sich preis als face-to-face. Die mediale Distanz zu den Empfängern erleichtert es sozial eher zurückhaltenden oder scheuen Menschen, sich zu zeigen.

Extravertierte Menschen nutzen Soziale Medien aber intensiver als introvertierte. Sie posten häufiger und ausführlicher und bauen ein umfangreicheres Kontaktnetz auf. Ein guter Prädiktor für das Interesse an neuen Medien ist ein hoher Wert beim Persönlichkeitsmerkmal «Offenheit für neue Erfahrungen». Das ist ein Charakterzug, der bei jungen Menschen entwicklungsbedingt ausgeprägt ist, weshalb sie auch eifrige frühe Nutzer neuer digitaler Angebote sind. Aber auch bei Erwachsenen gibt es hier Unterschiede: Wer generell offen ist, wird auch Soziale Medien eher ausprobieren, unabhängig vom Lebensalter. Deshalb gibt es auch zunehmend «Silver Surfer», d.h. Senioren mit viel Offenheit für digitale Medien. Das Persönlichkeitsmerkmal Gewissenhaftigkeit führt eher dazu, dass man zurückhaltend mit Sozialen Medien umgeht, da man vermeiden will, durch intensives Herumsurfen wichtige Verpflichtungen aufzuschieben. Diese Prokrastination (Tendenz zum Aufschieben) wird gerade durch die permanente Flut von Benachrichtigungen und Statusupdates aus dem Freundeskreis gefördert.

Die Annahme, dass Soziale Medien Narzissmus auslösen oder verstärken können, konnte bisher nicht bestätigt werden. Es gibt eher Hinweise, dass narzisstische Persönlichkeiten Soziale Medien intensiver nutzen, weil sie damit in kurzen Intervallen immer wieder Aufmerksamkeit erhalten können (Genner, 2017, S. 36).

### **Vom Risiko der Verhaltenssucht**

Es gibt substanzunabhängiges Suchtverhalten (Grüssler und Thalemann, 2006). Digitale Medien können dabei eine Rolle spielen. Entscheidend ist nicht die Menge und Häufigkeit der Nutzung, sondern der Kontrollverlust. Während männliche Jugendliche und junge Männer durch Onlinegames gefährdet sind, in ein suchartiges Verhalten zu geraten, sind es bei den Mädchen und jungen Frauen eher die Sozialen Medien, die dazu führen

können (Willemse, 2016; Willemse et al., 2017). Ausgangspunkt einer Verhaltenssucht in Bezug auf Soziale Medien kann die Angst sein, etwas zu verpassen, was im sozialen Umfeld läuft, wenn man nicht ständig online ist. Dies führt dazu, dass man sich sehr unwohl fühlt, wenn man offline ist, dass es einem schwerfällt, sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren und man in Gedanken immer wieder abschweift zu den möglichen Ereignissen im digitalen Raum. Insbesondere Menschen, die schon einmal Cybermobbing erlebt haben, können auch in den Sog geraten, ständig kontrollieren zu müssen, ob etwas Negatives über sie online verbreitet wird, d. h. die Sorge um die Onlinereputation führt zu einer permanenten Unruhe.

Onlinesucht kann längerfristig dramatische Folgen haben: unter anderem sozialer Rückzug, Übermüdung, problematisches Essverhalten, Leistungsrückgang und Bewegungsmangel. Eine Onlinesucht ist nie einfach eine Folge der Mediennutzung, sondern sie hängt mit personen- und umweltbezogenen Faktoren zusammen und ist oft mit Begleiterkrankungen wie Depressionen verbunden. Die grosse Mehrzahl der Menschen nutzt aber Soziale Medien, ohne Anzeichen von Verhaltenssucht zu entwickeln. Sie haben gelernt, kompetent mit den Medien umzugehen – d. h. so, dass sie ihre Bedürfnisse befriedigen können –, die Medien kreativ und vielseitig für Information zu nutzen, Bildung, Unterhaltung und Kommunikation und negative Effekte zu kennen und zu vermeiden. Kompetenter Medienumgang heisst immer auch selbst- und sozialkompetent zu handeln (Süss et al., 2013).

### **Offline sein können**

Das Bedürfnis, andere wichtige Menschen am eigenen Alltag, insbesondere aber an besonderen Momenten des Glücks oder des Unglücks Anteil nehmen zu lassen, um sich mitzufreuen oder um Mitgefühl und Trost zu erfahren, ist etwas ganz Ursprüngliches und Humanes. Dass der Mensch seit zehn Jahren mit dem Smartphone ein Instrument zur Hand hat, dass dies jederzeit und an praktisch jedem Ort ganz einfach ermöglicht, ist neu und braucht noch eine bewusste kulturelle Regulierung.

Wenn man während eines Erlebnisses immer bereits mit dem Gedanken beschäftigt ist, wie man das live dokumentieren und weiterverbreiten kann, dann tritt man emotional aus der Situation auf eine Metaebene hinaus. Man nimmt den Blick eines Reporters des eigenen Lebens ein, einer Kamerafrau, die den geeigneten Bildausschnitt und Winkel zur Dokumentation wählt und damit nicht mehr ganz im Erlebnis präsent ist. Dadurch entsteht die Gefahr, bedeutsame Erlebnisse innerlich zu verpassen und damit auch nur oberflächlich zu verarbeiten. Multitasking ist eine Illusion: Man kann gar nicht gleichzeitig die volle Aufmerksamkeit an mehreren Orten haben, sondern höchstens schnell den Fokus der Aufmerksamkeit hin- und herspringen lassen.

Ein Aspekt von Medienkompetenz besteht also darin, jene Situationen erkennen zu können, in denen man offline gehen sollte, um ganz verfügbar zu sein für die eigenen Empfindungen und für die Empfindungen und Bedürfnisse der anwesenden Personen. Intimität und

ungeteilte Aufmerksamkeit sind nicht möglich, wenn man gleichzeitig auf Empfang steht für digitale Nachrichten anderer Menschen.

### Beratung für Schwangere und junge Mütter

Die heutigen Mütter sind zunehmend «Digital Natives» (Palfrey und Gasser, 2008). Sie sind mit digitalen Medien aufgewachsen und sind es gewohnt, über Soziale Medien mit ihren Freunden und Bekannten zu kommunizieren. Das Smartphone ist zum wichtigsten persönlichen Objekt geworden und wird an jeden Ort mitgenommen. In der Geburtsvorbereitung sollte man sich bewusst mit der Frage auseinandersetzen, welche Momente ungeteilte Aufmerksamkeit erfordern, sei es bei der Geburt und in den ersten Wochen, Monaten und Jahren des Kindes. Der Aufbau einer sicheren Bindung des Kindes mit seinen ersten Bezugspersonen setzt voraus, dass es sich ganz wahrgenommen und gespiegelt fühlt. Wenn Mütter ihre Aufmerksamkeit vom Kind abwenden, während es ihnen zugewandt ist, dann kann dies verunsichernd wirken. Säuglinge können das noch nicht artikulieren, Kleinkinder hingegen schon, indem sie eifersüchtig auf das Smartphone der Mutter reagieren.

Je älter das Kind wird, desto bedeutsamer wird auch die Vorbildfunktion der Eltern im Umgang mit Medien. Ein Aspekt ist dabei der Schutz der Privatsphäre und das Recht am eigenen Bild. Wenn Mütter schon das Ultraschallbild des ungeborenen Kindes auf ihrem Facebook-Profil hochladen und die Geburt und die ersten Tage und jeden weiteren Schritt des Kindes dokumentieren, dann schaffen sie eine digitale Repräsentation ihres Kindes, die dessen Selbstbestimmungsrecht missachtet. Es ist zwar verständlich, dass stolze Eltern ihr Glück mit ihren Freunden teilen wollen, aber sie sollten Bilder ihrer Kinder erst dann online stellen, wenn diese gross genug sind, um dem zuzustimmen.

---

### Literatur

- Bourdieu, P. (1983)** Ökonomisches Kapital, kulturelles Kapital, soziales Kapital. In: Kreckel, R. (Hrsg.), Soziale Ungleichheiten. Soziale Welt. Sonderband 2. Göttingen: Otto Schwartz & Co., 183–198.
- Ellison, N. B. et al. (2007)** The Benefits of Facebook «Friends». Social Capital and College Students' Use of Online Social Network Sites. «Journal of Computer-Mediated Communication»; 12, 4, 1143–1168.
- Feng, B. und Hyun, M. J. (2012)** The Influence of Friends' Instant Messenger Status on Individuals? Coping and Support Seeking. «Communication Studies», 63, 5, 536–553.
- Genner, S. (2017)** On/Off. Risks and Rewards of the Anytime-Anywhere Internet. Zürich: vdf Hochschulverlag.
- Grosse Deters, F. G. und Mehl, M. R. (2013)** Does Posting Facebook Status Updates Increase or Decrease Loneliness? An Online Social Networking Experiment. «Social Psychology and Personality Science», 4(5), 579–586. <http://spp.sagepub.com/content/4/5/579>
- Grüsser, S. M. und Thalemann, C. N. (2006)** Verhaltenssucht. Diagnostik, Therapie, Forschung. Bern: Hans Huber.
- Hartmann, W. und Hundertpfund, A. (2015)** Digitale Kompetenz. Bern: hep Verlag.
- Kalbitzer, J. (2016)** Digitale Paranoia. Online bleiben, ohne den Verstand zu verlieren. München: C.H.Beck.
- Leung, L. (2013)** Generational differences in content generation in social media: The roles of the gratifications sought and of narcissism. «Computers in Human Behavior»; 29, 997–1006.
- McCrae, R. R. und John, O. P. (1992)** An Introduction to the five-factors model and its applications. «Journal of Personality», June, 60(2), 175–215.
- Milzner, G. (2016)** Digitale Hysterie. Warum Computer unsere Kinder weder dumm noch krank machen. Weinheim: Beltz.
- Palfrey, J. und Gasser, U. (2008)** Generation Internet. Die Digital Natives: Wie sie leben, was sie denken, wie sie arbeiten. München: Carl Hanser.
- Schade, L. et al. (2013)** Using Technology to Connect in Romantic Relationships: Effects on Attachment, Relationship Satisfaction, and Stability in Emerging Adults. «Journal of Couple & Relationship Therapy», 12, 4, 314–338.
- Spitzer, M. (2005)** Vorsicht Bildschirm. Elektronische Medien, Gehirnentwicklung, Gesundheit und Gesellschaft. München: Droemer.
- Spitzer, M. (2012)** Digitale Demenz. Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen. München: Droemer.
- Spitzer, M. (2015)** Cyberkrank. Wie das digitalisierte Leben unsere Gesundheit ruiniert. München: Droemer.
- Steinfeld, Ch. et al. (2008)** Social capital, self-esteem, and use of online social network sites: A longitudinal analysis. «Journal of Applied Developmental Psychology»; 29, 6, 434–445.
- Süss, D. et al. (2013)** Medienpädagogik. Ein Studienbuch zur Einführung. 2. Auflage. Wiesbaden: Springer VS.
- Waller, G. et al. (2016)** JAMES – Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. [www.zhaw.ch/psychologie/james](http://www.zhaw.ch/psychologie/james)
- Willemse, I. (2016)** Onlinesucht. Ein Ratgeber für Eltern, Betroffene und ihr Umfeld. Bern: Hogrefe.
- Willemse, I. et al. (2017)** JAMESfocus. Onlineverhalten: unproblematisch – risikohaft – problematisch. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. [www.zhaw.ch/psychologie/jamesfocus](http://www.zhaw.ch/psychologie/jamesfocus)