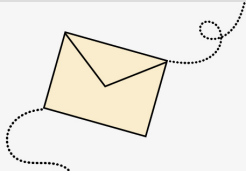


# PSYCHOLOGIE HEUTE



**Jetzt Newsletter abonnieren**  
und Narzissmus-Dossier gratis erhalten




GESUNDHEIT

## Süchtig nach Facebook

Viele kennen die Katerstimmung, wenn man in Facebook mal wieder zu viel Zeit vertrödelt hat. Doch manche verlieren ernsthaft die Kontrolle. Was tun?

VON WIBKE BERGEMANN

 03. FEB 2021

Angefangen hat es vor neun Jahren, als der Freundeskreis sie überredete, sich doch auch ein Facebook-Konto einzurichten. „Damals war das ideal für mich“, erzählt die Unternehmensberaterin Monika Lehnert. „Ich konnte sehen, was meine Freunde im Ausland so treiben, und mit alten Kolleginnen in Kontakt bleiben, meine Facebook-Freunde waren wirklich meine Freunde. Ich habe mich richtig gefreut, eine neue Nachricht von ihnen zu lesen. Das hat sich mein Gehirn offenbar gemerkt.“

Denn was das Gehirn als belohnend einstuft, wird wiederholt, möglichst oft. Im Laufe der Zeit hat die Menge an Nachrichten bei Monika Lehnert immer weiter zugenommen. Aus ein paar Facebook-Freunden ist ein großer Kreis geworden. „Man unterhält sich mal zwei Stunden mit jemandem auf einer Party, schon ist man am nächsten Tag auf Facebook

befreundet. Ich kenne jemanden, der postet jeden Morgen, welchen Song er gerade hört. Menschen, die mir nicht wichtig sind, posten Sachen, die mir noch unwichtiger sind.“ Und trotzdem verspürt die 49-Jährige immer wieder den Drang, bei Facebook reinzuschauen.

Die sozialen Netzwerke gehören zu unserem Alltag. Von denen, die in Deutschland das Internet nutzen, sind an die 60 Prozent bei Facebook aktiv, die Plattform ist vor allem in der Altersgruppe der 20- bis 39-Jährigen beliebt. Teenager ab zwölf Jahren dagegen zieht es immer häufiger zu Instagram. Mindestens die Hälfte von ihnen ist dort täglich unterwegs, während die noch Jüngeren vor allem TikTok nutzen. Für viele von uns allen fällt der erste Blick am Morgen auf die Benachrichtigungen im Smartphone, genauso wie der letzte Blick am Abend. Wir haben uns schon fast daran gewöhnt, dass mitten im Gespräch das Gegenüber kurz mal aufs Smartphone schaut, weil jemand was gepostet hat. Doch wie viel Aufmerksamkeit geht uns dadurch verloren? Und welche Nebenwirkungen hat das?

**Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.**

---

---

---

## DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

LEBEN

### **Raus aus alten Mustern**

Selbstunsicher, bindungsängstlich, überfordernd: Viele Menschen stecken von Kindheit an in einem Schema fest. Wie entkommt man der Falle?

BEZIEHUNG

BEZIEHUNG

## Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

FAMILIE

## „Die Covidkrise wirkt komplexer als Tschernobyl“

Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf Corona? Im Interview spricht eine Expertin über typische Symptome – zum Beispiel Zwänge.

# MEISTGELESEN

### 1 LEBEN

#### **Raus aus alten Mustern**

Selbstunsicher, bindungsängstlich, überfordernd: Viele Menschen stecken von Kindheit an in einem Schema fest. Wie entkommt man der Falle?

### 2 GESELLSCHAFT

#### **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

### 3 FAMILIE

#### **„Die Covidkrise wirkt komplexer als Tschernobyl“**

Wie reagieren Kinder und Jugendliche auf Corona? Im Interview spricht eine Expertin über typische Symptome – zum Beispiel Zwänge.