

SOZIALE NETZWERKE

Facebooks psychische Störung

Wieder ein Dopamin-Ausstoß. Wieder diese unechte Kommunikation. Wieder dieser Neid. Wie ich lernte, dass soziale Medien Gift sind für depressive Menschen.

VON Kati Krause | 29. Dezember 2015 - 09:29 Uhr

© John Moore/Getty Images

Timeline neu laden und sich besser fühlen? Von wegen!

Zum ersten Mal löschte ich die Facebook-App im Oktober 2014 von meinem Telefon. Es war keine wohl überlegte Entscheidung. Es fühlte sich eher so an, als würde ich eine halb geleerte Packung Eiscreme wegschmeißen, um mir nicht an dem Rest den Magen zu verderben. Oder so, als würde ich die Nummer eines Typen löschen, der ganz sicher nicht mein Bestes im Sinn hat. Es war eine Panikreaktion meines Verstands, der meine tierischen Instinkte daran hindern wollte, mir weiteren Schaden zuzufügen.

© Lisa Rank

Kati Krause, geboren 1982, lebt nach London und Barcelona nun in Berlin. Sie ist Autorin, Magazinmacherin und Medienberaterin, vor allem im digitalen Bereich.

In besagtem Oktober hatte ich den ersten Depressionsschub seit mehr als zehn Jahren. Sobald ich verstanden hatte, was los war (es dauerte eine Weile), zog ich mich schnell aus der Arbeit zurück und begab mich in die Obhut meiner engsten Freunde und in die sichere Ruhe meiner Wohnung. Ich versuchte, Bücher zu lesen – und scheiterte. Ich versuchte, Filme zu gucken – und konnte mich nur wenige Minuten lang darauf konzentrieren. Meine Aufmerksamkeitsspanne war zu einem Würmchen zusammengeschrumpft. Also klammerte ich mich an mein Smartphone und wechselte stundenlang zwischen Facebook, Instagram und Twitter hin und her. Nicht um etwas zu posten – ich konnte ohnehin keinen Gedanken fassen –, sondern um zu konsumieren. Und mit jeder Aktualisierung der Timeline wurde es schlimmer.

Es war ein mir völlig neues Gefühl, wie eine besonders bösartige Droge: Mein Herzschlag wurde schneller, eine Welle der Wärme und Geborgenheit überkam mich und gleich nach ihr eine trostlose und angespannte Leere. Egal wie sehr ich das Gefühl festzuhalten versuchte, es floss mir durch die Finger, jede schwindende Welle hinterließ noch größere Verzweiflung – und doch wollte ich nichts mehr, als dass die wohlige Wärme zurückkehrte. *Pull to refresh*.

Ich musste raus aus diesem Teufelskreis. Niemand konnte mir dabei helfen, weil ich gar nicht wusste, wie ich es erklären sollte. Es gab nur ab und zu Momente, in denen sich der Nebel kurz lichtete und ich erkennen konnte, dass gerade etwas Schlimmes passierte. Ich wartete auf einen dieser Momente, sammelte all meine Energie und traf, zumindest erschien es mir damals so, eine der wichtigsten Entscheidungen in meinem Leben: Ich löschte die Facebook-App. Danach Instagram. Dann Twitter. Ich stellte alle Benachrichtigungen

aus, und das waren viele. Bis auf SMS und Anrufe meiner besten Freunde und Familie war mein Telefon nun still. Plötzlich war die Welt viel kleiner, viel besser zu bewältigen, viel vertrauter. Ich konnte mich erholen. Und ein paar Wochen später, ohne dass ich groß darüber nachdachte, war ich zurück in den sozialen Netzwerken.

Vielleicht suchte ich nach Halt

Es hätte das Ende der Geschichte sein können, wenn meine Depression nicht im Frühjahr mit aller Macht zurückgekehrt wäre. Sie stieß mich wieder zurück in den schrecklichen Teufelskreis. Weg mit den Apps. Vielleicht suchte ich nach Halt und vielleicht erschienen mir pseudowissenschaftliche Untersuchungen als stabiler Strohalm – jedenfalls wollte ich diesmal verstehen, was mit mir geschah.

Schnell stellte sich heraus, dass ich nicht die Einzige war, der es so ging. Meine Freunde und Bekannten, die Phasen der Depression hinter sich hatten, erzählten alle Ähnliches: Während einer Depression sind soziale Medien tabu. Manche hatten sich Auszeiten genommen. Andere hatten ihre Konten gelöscht. Einer hatte von seinem Therapeuten die Anweisung bekommen, Facebook zu verlassen. Keiner von ihnen hat sich darüber tiefere Gedanken gemacht. Die meisten sahen darin nur ein weiteres Mysterium der Depression, dieser merkwürdigen Krankheit, von der man nicht viel mehr kennt als die üblichen Symptome und allgemeine Statistiken.

Übliche Symptome: Sie haben *sehr* wenig Energie. Sie können sich nicht konzentrieren. Sie sind nicht in der Lage, mit anderen Menschen umzugehen. Sie können keine Belastungen ertragen. Möglicherweise haben Sie Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Schlafstörungen und sehr schwankenden Appetit. Meistens sind Sie nicht einmal besonders traurig, sondern eher katatonisch. Sie fühlen eigentlich gar nichts. Nur, dass Sie ein Verlierer sind. Und Sie können dem nicht entkommen, wie schon Sylvia Plath schrieb: "... egal, wo ich saß – ob auf dem Deck eines Schiffes oder in einem Straßencafé in Paris oder Bangkok –, immer saß ich unter der gleichen Glasglocke in meinem eigenen sauren Dunst."

Allgemeine Statistiken: Das Bundesministerium für Wissenschaft und Forschung gibt an, dass jeder Deutsche mit einer Wahrscheinlichkeit von 16 bis 20 Prozent einmal in seinem Leben eine größere Depression erleidet. Das US-amerikanische National Institute of Mental Health hat erhoben, dass im Jahr 2012 16 Millionen Amerikaner, also 6,9 Prozent aller Erwachsenen mindestens einen starken Depressionsschub erlebt haben. Die Weltgesundheitsorganisation geht davon aus, dass weltweit 350 Millionen Menschen an Depressionen leiden – bis 2020 wird es die zweithäufigste Krankheit der Welt sein.

Das ist jetzt vereinfacht gerechnet, aber 350 Millionen Menschen sind ein Viertel aller Facebook-Nutzer.

Es gibt keine Forschungsergebnisse, die meine Behauptung untermauern und die Verbindung von Depression und der Nutzung von Social Media bestätigen – zumindest

konnte ich keine finden. Viele Studien untersuchen, ob soziale Medien Depressionen verursachen. Aber die Ergebnisse sind nicht verlässlich: Auf jede Studie, die die Gefahr von Social Media beweisen will, kommt eine, die das widerlegt. (Mit dem Befund, es käme lediglich darauf an, wie man Social Media anwende, sollte eine Studie der Universität von Missouri im Februar 2015 die Debatte beruhigen: Wer seine Bekannten online verfolgt und ihre Leben mit seinem vergleiche, rutsche in eine Depression. Wer sich hingegen wohlwollend über seine Freunde und Familie informiere, bleibe glücklich. Da drängt sich die Frage auf: Haben die Forscher Facebook überhaupt schon einmal genutzt?)

Es gibt zwar keine wissenschaftlichen Arbeiten über die Auswirkungen sozialer Medien auf eine bereits bestehende Depression. Aber Experten halten einen negativen Zusammenhang für so selbstverständlich, dass er keiner besonderen Erwähnung mehr bedarf. "Sicher, das kommt sehr häufig vor", antwortete meine Psychiaterin an der Berliner Charité nüchtern auf die Frage, ob ihre anderen Patienten mit Depressionen auch Probleme mit Social Media hätten. "Eine hat sogar gerade ihr Telefon weggeworfen." Soziale Netzwerke und ständige Erreichbarkeit erzeugten eben Stress, sagte sie. "Außerdem möchte man nicht sehen, wie schön das Leben anderer Leute ist, wenn man eine Depression hat."

Social Media und Depressionen sind inkompatibel

Die Suche nach weiteren Antworten führte mich in die Chefetage zu Isabella Heuser, der Direktorin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an der Charité. Sofort bestätigte sie die Einschätzung meiner Psychiaterin, nach der Depressionen und Social Media inkompatibel sind. (Die meisten ihrer Patienten halten sich vollständig fern von den sozialen Netzwerken. Aber sie räumte ein, dass manche nachts auf Facebook gehen, wenn sie nicht schlafen können, wobei sie auf der Plattform aber nicht über ihre Depression sprechen und aus der Erfahrung auch nichts Positives ziehen.)

Also legte ich ihr die Ergebnisse meiner Selbstbeobachtung dar:

1. Ich war nicht mehr in der Lage, mich selbst in den sozialen Medien darzustellen. Bisher war ich durchs Leben gegangen und hatte es im Geiste zu Tweets formatiert und nach Bildmotiven für Instagram Ausschau gehalten. Das war jetzt unvorstellbar. Allein der Gedanke daran setzte mich unter so großen Druck, dass sich meine Kiefermuskulatur verkrampfte.
2. Der ständige bewusste Vergleich mit anderen war zum akuten Problem geworden.
3. Ich spürte ein starkes Verlangen nach sofortiger Genugtuung, das sich gleichsam sehr schädlich anfühlte und meine ohnehin geringe Aufmerksamkeitsspanne noch mehr beeinträchtigte.

Neidisch auf das eigene Facebook-Leben

"Nun, *das* ist ja physiologisch ganz gut zu erklären", sagte Heuser zum letzten Punkt. "Durch Ihre tägliche Beschäftigung mit sozialen Medien hat Ihr Gehirn gelernt, dass auf das Einloggen ein angenehmes Gefühl folgt. Eskapismus. Ich bin weg von dieser Welt, in einer Welt, die eigentlich positiv ist. Das ist Dopamin, die Vorfremde, die können Sie noch erleben. Aber das positive Gefühl danach, das kann der Organismus nicht mehr hervorrufen. Das ist ein klassisches Symptom der Depression. Sie spüren weder Freude noch eine Verbindung zu anderen Menschen." Und weil mein Gehirn sich daran erinnere, wie sich Freude mal anfühlte, sei deren Abwesenheit, die Leere, jetzt umso schmerzhafter, erklärte sie. Warum es mir so schwer fiel, den Verlockungen des besagten Dopamins zu widerstehen, lag ebenso auf der Hand: "Der Wille hat ja auch viel mit Energie zu tun. Und eine Depression ist dadurch gekennzeichnet, dass man keine Energie hat." Meine Aufmerksamkeitsspanne, falls sie denn vorher schon gering gewesen sei, könne durch die Depression einfach in einen Bereich verschoben worden sein, den ich nicht mehr aushalten konnte.

Also medizinisch gar nicht so kompliziert. Aber was war mit dem plötzlichen Gefühl der Minderwertigkeit? Ich nannte Heuser ein besonders krasses Beispiel: Kurz vor meinem zweiten Zusammenbruch hatte mich eine befreundete Künstlerin gebeten, an einem Videoprojekt teilzunehmen, das untersuchte, wie wir uns selbst und unsere Errungenschaften online und offline darstellen. Ich sollte ein paar meiner Social-Media-Einträge vorlesen. Also nahm ich mir meinen Facebook-Feed vor und suchte nach Material. Je weiter ich zurückging, desto neidischer wurde ich auf die Darstellung meines eigenen Lebens. Da waren meine strahlenden Zeilen aus Istanbul, Tokio und New York, meine Abenteuergeschichten aus dem Westjordanland und von der Ostsee, all die Artikel, die ich geschrieben und die Magazine, die ich gestaltet hatte, meine klugen Kommentare zum Weltgeschehen, allesamt vergoldet durch Likes und Kommentare von Leuten, die ich irgendwann mal getroffen hatte (oder auch nicht). Der unumstößliche Beweis, dass ich früher erfolgreich, beliebt, fröhlich und sogar glücklich gewesen war. Als ich zwölf Monate zurückgescrollt hatte, überkam mich ein so heftiges Selbstmitleid, dass ich die Aktion abbrechen musste.

Professor Heuser dachte kurz nach. "Das hat nur mittelbar mit sozialen Medien zu tun", sagte sie dann. "Depressive sind ungeheuer kreativ, wenn es darum geht, sich davon zu überzeugen, dass sie Loser sind. Wir leben aber in einer Welt, die hyperkommunikativ ist – sie ist ja nicht wirklich kommunikativ, sondern narzisstisch. Narzisstische Selbstdarstellung unter dem Tarnmantel der Kommunikation und des Teilens. Man teilt aber nicht wirklich was, sondern man klebt sich an eine Posterwand, an der hoffentlich ganz viele Leute vorbeikommen und einen dann liken. Das ist die narzisstische Zufuhr. Ein großer vielstimmiger Monolog, eine Kakophonie. Jeder postet etwas, aber man bezieht sich nicht wirklich aufeinander."

Das war sicherlich keine neue Kritik an sozialen Medien oder an der heutigen Kultur. Unter anderen Umständen hätte ich sie als technikfeindlich abgetan. Aber nach zehn

Jahren Social-Media-Nutzung verstand ich zum ersten Mal, nein, ich fühlte es körperlich, dass etwas dran war an der Kritik und dass ich die ganze Zeit gute Mine zum bösen Spiel gemacht hatte. Ich erinnerte mich an das berühmte Zitat von C.G. Jung, dem Begründer der analytischen Psychologie: "Einsamkeit entsteht nicht dadurch, dass man keine Menschen um sich hat, sondern vielmehr dadurch, dass man ihnen die Dinge, die einem wichtig erscheinen, nicht mitteilen kann (...)." Ein gesunder Mensch mag einen gekünstelten Dialog im schlimmsten Fall ermüdend finden. Doch für jemanden, der unter Depressionen leidet, kann die Oberflächlichkeit in den sozialen Medien regelrecht schädlich sein.

Über dieses Problem hat die Medienexpertin und Autorin Deanna Zandt auf dem Personal Democracy Forum im Juni 2015 gesprochen. Sie zeigte dem Publikum eine Auswahl von Fotos aus ihren Social-Media-Feeds. Auf allen grinste sie über beide Ohren, obwohl sie gleichzeitig in die schlimmste Depression ihres Lebens abrutschte, wie sie hinzufügte. "Die Unstimmigkeit zwischen dem, was tatsächlich in meinem Leben passierte, und dem, was ich glaubte, mit meiner Community teilen zu können, verschlimmerte meinen Zustand weiter."

Auf dem Weg in die kollektive Depression

Zandt sieht die Schuld bei der Technologiebranche, die auf Reinheit fixiert sei. Dies führe dazu, dass unsere Selbstdarstellung und unsere tatsächlichen Gefühle immer weiter auseinanderklaffen. "Das führt uns auf einen gefährlichen Weg in die Entfremdung. Nicht nur voneinander, sondern auch von uns selbst. Angeschoben von Technologie laufen wir direkt in eine kollektive depressive Dissonanz." Anstatt Hilfsmittel für "dumme menschliche Säugetiere" zu bauen, die sich "durch gutes Zureden leicht dressieren lassen", sollten Entwickler die Unordnung des menschlichen Daseins akzeptieren und sie ins Zentrum ihrer Produkte stellen. Zandt tut nicht so, als wüsste sie, wie diese Produkte aussehen könnten, aber ihre Forderung ist klar: Digitale Kultur sollte Freiraum lassen für Echtheit, Verbindungen, Verletzlichkeit – kurz: für Intimität.

Ich stimme Deanna Zandt zu. Aber ich bin keine Medienentwicklerin. Als ich mich auf die Suche nach einer Lösung für die Unvereinbarkeit von Depressionen und Social Media machte, wollte ich nur mein eigenes Leben besser machen. Was ich fand, war möglicherweise nicht weniger radikal: Ich verbannte falsche Nähe und oberflächliche Interaktion schonungslos und konzentrierte meine wenige Energie auf echte Verbindungen. Ich päppelte meine geschwächte Aufmerksamkeitsspanne in einem Inkubator auf. Und ich lernte, mich als wertvollen Menschen zu begreifen, der auf die Bestätigung durch Twitter-Favs nicht angewiesen ist. Heißt das überhaupt noch Favs?

Dem Multitasking abschwören

Mittlerweile bin ich seit sieben Monaten größtenteils raus aus den sozialen Medien. Ich habe auch alle anderen Apps gelöscht, die mit Dopamin-Ausschüttung locken und eine Flucht vor der Realität bieten, Shopping-Apps oder Spiele zum Beispiel. Wenn ich vor

der Realität fliehen will, lese ich einen Roman, und wenn ich mich nicht konzentrieren kann, gehe ich spazieren. Mein Telefon lasse ich jetzt oft zu Hause. Dem Multitasking habe ich abgeschworen, das geht sogar soweit, dass ich keine Musik mehr höre, während ich arbeite. Damit geht es mir *viel* besser. Ich wünsche mir manchmal, ich wäre stark genug, um mein Facebook-Profil zu löschen – meiner Meinung nach ist Facebook das gefährlichste aller sozialen Netzwerke. Deshalb bleibt mein URL-Blocker aktiviert und meine tägliche Methadonzufuhr auf zehn Minuten begrenzt. Wie gut, dass Facebook eine separate Messenger-App eingeführt hat.

Es fiel mir nicht leicht, diesen Artikel zu schreiben. Noch schwieriger ist es, ihn zu veröffentlichen. Denn ich bin in den vergangenen Monaten ein sehr viel privaterer Mensch geworden. Über Depressionen zu schreiben, passt außerdem nicht wirklich zu dem professionellen Selbstbild, das ich früher von mir online gezeigt habe.

Doch obwohl mir diese Bloßstellung Sorgen bereitet, bin ich davon überzeugt, dass wir offener über Depressionen sprechen müssen – zu diesem Zeitpunkt wäre alles andere lächerlich. Zwangsläufig werde ich, wie viele andere Menschen auch, meinen eigenen Umgang mit sozialen Netzwerken finden müssen, so wie ich auch mit den überall verfügbaren zuckerhaltigen Lebensmitteln umgehen lernen musste: durch Aufklärung und Selbstbeherrschung. Ich erwarte nicht, dass mir Twitter oder Facebook dabei helfen, ebenso wenig wie ich Hilfe von der Firma Kraft erwarte. Aber ich möchte die Risiken kennen, sei es wegen einer Neigung zu Diabetes oder eben zu Depressionen.

Dieser Text erschien zuerst in englischer Sprache bei medium.com. Übersetzt von Rabea Weihser

COPYRIGHT: ZEIT ONLINE

ADRESSE: <http://www.zeit.de/entdecken/2015-12/social-media-depression-facebook-twitter>