

Hörverstehen

„Soziale Medien und das Gehirn – Wie neue Medien unser Denken beeinflussen“

In den vergangenen Jahren haben Wissenschaftler untersucht, wie sich die Nutzung von sozialen Medien auf unser Denken auswirkt. Viele Forscher meinen, dass unsere Ansichten, unser Gedächtnis und unsere Konzentration durch soziale Medien verändert werden. Verschiedene Experten glauben, dass das tägliche Nutzen von sozialen Medien unser Denken verändert. Die Frage ist, ob diese Veränderungen gut oder schlecht sind. Dazu haben die Wissenschaftler unterschiedliche Meinungen.

Über 90 Prozent der Jugendlichen in Deutschland sind täglich in sozialen Netzwerken aktiv. Mehr als 80 Prozent nutzen Videoportale wie YouTube, wie eine Studie ergab. Für die Untersuchung befragten Forscher mehr als 1000 Jugendliche im Alter von 12 bis 19 Jahren.

Auch viele Erwachsene nutzen regelmäßig soziale Medien: In Deutschland sind es bereits mehr als 80 Prozent der Nutzer, wie eine andere Studie zeigt, bei der 3500 Menschen in ganz Deutschland befragt wurden. Soziale Netzwerke, Videoportale und Foren waren unter den Befragten besonders beliebt.

Max ist 14 Jahre alt und geht in die achte Klasse. Wenn er von der Schule nach Hause kommt, schaut er sich auf YouTube Videos an und chattet über Facebook mit seinen Freunden. Seine Hausaufgaben recherchiert er auf Wikipedia. Wenn er Probleme hat, sucht er in Onlineforen nach Lösungen. Max ist das, was Experten heute einen „Digital-Nativ“, einen digitalen Eingeborenen nennen: Er ist ein Eingeborener der neuen Medienwelt, weil er in und mit ihr aufgewachsen ist.

Wissenschaftler meinen, dass sich die Denkweise von Max davon unterscheidet, wie seine Eltern und Großeltern gedacht haben. Menschen der älteren Generation werden als digitale Einwanderer bezeichnet. Sie sind mit der digitalen Welt nicht sehr vertraut. Sie nehmen sie wie ein fremdes Land wahr. Bei Max ist das anders und das hat Folgen. Weil er täglich im Netz ist, nimmt er seine Umwelt anders wahr, er lernt und erinnert sich anders.

Die Nutzung von sozialen Medien verändert nicht nur unser Denken, sondern auch die Strukturen in unserem Gehirn, wie verschiedene Forscher festgestellt haben. Das menschliche Gehirn hat die Fähigkeit, sich der Umwelt anzupassen – es ist sozusagen formbar. Daher passt es sich auch an die neue Medienwelt an. Einige Bereiche des Gehirns sind besonders aktiv, wenn man soziale Medien benutzt. Dazu gehört beispielsweise das *limbische System*, das unter anderem für unsere emotionalen Reaktionen verantwortlich ist, aber auch zum Beispiel beim Multitasking eine wichtige Rolle spielt. Diese Fähigkeit ist bei Menschen, die häufig soziale Medien benutzen oder oft Computerspiele spielen, besser entwickelt als bei anderen.

Viele Dinge gleichzeitig oder schnell hintereinander erledigen zu können, kann durchaus vorteilhaft sein. Das meint der Wissenschaftler John Back, der Menschen befragt und getestet hat, die oft und lange Computerspiele spielen. Multitasking wird besonders im Berufsleben immer wichtiger. Im Büro muss man beispielsweise oft gleichzeitig telefonieren, E-Mails lesen und sich Notizen machen. Die stärkere und häufigere Nutzung des für Multitasking zuständigen Teils des Gehirns kann sich also positiv auswirken.

Sie kann aber auch Nachteile haben. Nutzer von sozialen Netzwerken reagieren emotionaler als andere und können ihre Emotionen oft nicht so gut kontrollieren. Wer

regelmäßig soziale Netzwerke nutzt, beginnt wieder, wie ein Kind zu denken – das behauptet die Hirnforscherin Susan Greenfield. „Wir leben in einer Umgebung, in der wir uns ständig darauf konzentrieren, was andere Menschen machen oder denken“, erklärt die Wissenschaftlerin. Viele Nutzer sind abhängig von der Aufmerksamkeit und Anerkennung ihrer virtuellen Freunde – ähnlich wie ein Kind von seiner Mutter. Die Reaktionen in der virtuellen Welt definieren ihr Denken und ihr Selbstbild. Nur wenn ein Nutzer für einen Post viele „Gefällt mir“-Klicks erhält und dieser oft geteilt wird, war das Erlebte für ihn etwas wert. Viele Experten sehen das kritisch: Es ist schwer für diesen Nutzer eigene Gedanken zu entwickeln, wenn er sich ständig nur nach den Erwartungen der Außenwelt richtet. Am Ende hat er gar keine eigene Meinung mehr, befürchten einige Wissenschaftler.

In einem Experiment haben Forscher beispielsweise festgestellt, dass Nachrichten und Einträge auf Facebook länger im Gedächtnis bleiben als Sätze aus Zeitungsartikeln oder Büchern. Sie zeigten einer Testgruppe von 16 Studenten verschiedene Facebook - Einträge. Einer anderen Gruppe von 16 weiteren Studenten zeigten sie Sätze aus Büchern. Beide Gruppen kannten die Quellen der Sätze nicht. Die Testpersonen sollten die zuvor gesehenen Sätze wiedererkennen. Das Ergebnis: Am besten erinnerten sich die Studenten an die Facebook-Einträge. Die Forscher waren überrascht und fanden folgende Erklärung: „Sätze, die einfach und schnell formuliert wurden, sind auch einfacher zu merken – je unkomplizierter und weniger professionell ein Text ist, desto besser bleibt er im Gedächtnis.“

Nach Meinung einiger Experten ist es deshalb gefährlich, täglich soziale Medien zu nutzen. Dies könnte eine digitale Demenz auslösen, behaupten sie. Digitale Medien könnten dazu führen, dass wir unser Gehirn weniger nutzen. Dadurch wird seine Leistungsfähigkeit mit der Zeit reduziert. Viele Bereiche des Denkens werden von Wikipedia, Onlineforen und ähnlichen Webseiten übernommen. Die Betroffenen können sich nicht mehr gut konzentrieren und lernen schlechter. Am Ende hat dieser Prozess den Verlust der eigenen Denkfähigkeit zur Folge.

Noch sind soziale Medien allerdings zu neu, um sicher zu sein, wie genau sie sich auf das Gehirn und das Denken auswirken, da es bisher nur wenige Studien dazu gibt und noch keine Untersuchungen über einen längeren Zeitraum. Bisher sind sich Psychologen und Mediziner deshalb noch nicht einig, ob die Nutzung sozialer Medien mehr Vorteile oder mehr Nachteile hat.