

Doris Rittberger

# FUCK SOCIAL MEDIA.

Ausstieg oder Kontrolle? So machst du  
dich frei und bleibst trotzdem dabei.

**FLIGHT  
SM24/7  
GATE 1010**

## **BOARDING OPEN**

Mit dem Handy in der Hand stehe ich am Gate. Nicht wirklich natürlich, aber es fühlt sich so an. Ich bin aufgeregt und gespannt, was mich wohl diesmal auf meiner Reise erwarten wird. Werde ich meine „Freunde“ wiedersehen? Alle die coolen Leute, denen ich folge und die mir folgen? Die schlaue Apothekerin vielleicht, die mir erzählt, welche Supplements ich einwerfen soll, damit ich ewig lebe, der schräge Typ mit der Punkfrisur, der mir beibringt, wie ich mit irgendwelchen komischen Tricks weniger Steuern zahle, oder der Kartenleger mit dem lustigen Grinsen und dem Sportkappi, der mir in Dauerschleife erzählt, dass alles gut wird. Und die Frau mit der strengen Frisur und dem Hosenanzug, die mir erklärt, warum ich noch nicht reich und berühmt bin – und wie ich es endlich werden kann. Vielleicht ein Reel, das mich zum Lachen bringt. Oder eines, das mich erschreckt. Wer weiß? Vielleicht ein paar Likes mehr auf mein neues Profilbild. Ein Zeichen, dass man mich mag und mich sieht.

Ich tippe aufs Display, drücke auf die App, tauche ein, (schnalle mich nicht an), hebe ab. Wohin die Reise geht? Ist das wichtig? Ein Ziel habe ich mir nicht ausgesucht. Gate 1010. Binär. Autopilot aktiviert. Der Kurs ist längst vorprogrammiert.

## **DIE REISE BEGINNT**

Ich bin Generation X – und vielleicht ging es dir damals wie mir: Wir sind nicht langsam in die Welt von Social Media, Apps und Plattformen hineingewachsen, sondern ins kalte Wasser gesprungen. Man war neugierig und wollte wissen, was dieses Facebook sein soll, von dem plötzlich alle redeten. Posten, liken, teilen? Keine Ahnung. Hauptsache, dabei sein und mitmachen. Account anlegen, ausprobieren. Zack! Und schon war man ein Teil davon. Wie alle anderen auch.

Anfangs war da vor allem eines: Faszination und Begeisterung. Eine Offenheit für technischen Fortschritt, Vernetzung, Innovationen – und diese

merkwürdige Parallelwelt, die scheinbar so viel mehr zu bieten hatte, als man es bisher kannte: Dinge, von denen viele noch nichts wussten und über die es offline kaum Informationen gab. Weitere Apps folgten.

Plötzlich war es möglich, sich jederzeit mit jedem zu unterhalten, neue Freunde zu finden, sich selbst und das eigene Leben ins Rampenlicht zu stellen und jeden Scheiß mit jedem zu teilen. Rund um die Uhr und von jedem Ort aus Musik hören, Podcasts streamen, Filme schauen, E-Books herunterladen, lernen, wie man ein Haus baut – vom Fundament bis zum Dachstuhl –, sogar wenn man null Ahnung davon hat. Alles kein Problem mehr.

Man konnte die eigene Meinung mit der ganzen Welt teilen oder sich an politischen Debatten beteiligen. Man musste dazu nicht einmal von der Couch aufstehen, wenn man nicht wollte. Nicht einmal, um einen neuen Job zu finden. Und statt wie früher langweilige Diavorträge aushalten zu müssen, verfolgte man den 80-Tage-um-die-Welt-Trip eines Freundes ganz easy in bekömmlichen Mini-Häppchen auf den Social-Media-Kanälen, um „live“ dabei zu sein.

Sich austauschen, sich informieren, sich unterhalten lassen, mit allen vernetzt sein, sich jederzeit in allen Lebenslagen zeigen können und sich daraus ein eigenes Business aufbauen – das war nicht nur neu, das war eine Revolution.

Das Smartphone und Plattformen wie Facebook, YouTube, WhatsApp, Instagram, TikTok, Google, X, Snapchat, LinkedIn, Spotify, BeReal & Co., die schließlich wie Schwammerl aus dem Boden schossen, richteten sich nach unseren Bedürfnissen – oder dem, was wir dafür hielten. Für alles gab es ein Angebot, für jedes Problem eine Lösung. Unverzichtbar. Aus dem Alltag kaum mehr wegzudenken. Mit jeder neuen App schien etwas dazukommen – als wollten sie ein Teil von uns sein, was sie mittlerweile auch

geworden sind. Wie ein zusätzlicher Fuß vielleicht. Oder ein sechster Sinn, ohne den wir uns heute nicht nur unvollständig fühlen, sondern auch seltsam leer.

Oder könnten wir ernsthaft darauf verzichten, die schönen Erlebnisse, wo wir waren, mit wem wir zusammen sind, was wir denken und meinen und was uns gefällt oder abstößt, zu teilen? Ohne WhatsApp, Messenger, Telegram, Signal, ...? Können wir uns noch vorstellen, wie es wäre, nicht mehr auf diese Weise im nahezu ständigen Austausch mit all jenen zu stehen, die uns etwas bedeuten? Ein Leben ohne Selbstdarstellung, ohne Likes und Postings, ohne Reels und Sichtbarkeit im virtuellen Raum? Können wir noch ohne das alles sein? Nein. Können wir nicht. Wir sind zu Online-Sklaven geworden, die es keine drei Tage ohne Wischen und Scrollen aushalten.

Der Sog der digitalen Dienste hat uns erfasst und mitgerissen, ohne dass es uns so richtig aufgefallen wäre. Dass sie unsere Daten sammeln, unser Nutzerverhalten analysieren und den Algorithmus im Sinne ihres Geschäftsmodells programmieren – das offenbar wichtiger ist als die Frage, welche Auswirkungen ihre Angebote und Apps auf uns – die User – haben, akzeptieren wir blind.

Dass wir zum Produkt der globalen Aufmerksamkeitsmaschinerien geworden sind, die Markt und Politik beherrschen – und in deren digitalen Systemen wir Tag für Tag, Stunde um Stunde, Minute für Minute unsere kostbare Lebenszeit vergeuden, auch.

Man möchte fast behaupten, der Peak ist erreicht. Denn dass die Sache einen Haken hat, ist nicht nur längst bekannt, sondern aktuell sogar ein brandheißes Thema in Medien, Politik und Gesellschaft: Die ständige Wischerei und Scrollerei macht süchtig, depressiv und hirnflusig. Nicht nur uns, sondern auch unsere Kinder. Der Hut brennt, wie man so schön sagt.

Und obwohl sogar die Wissenschaft in umfassenden Studien immer deutlicher auf genau diese Risiken hinweist – Suchtmechanismen, erhöhte Stressbelastung, depressive Verstimmungen und Konzentrationsschwäche, ganz zu schweigen von den Folgen von Cybermobbing und Hass im Netz –, beruhen die Systeme weiterhin auf maximaler Aufmerksamkeit und Bindung. Ihr Ziel bleibt es, dass wir weiterwischen und sie möglichst hohe Gewinne erzielen. Komme, was wolle.

Ist es da nicht paradox, dass wir trotzdem begeisterte Nutzerinnen und Nutzer bleiben – obwohl wir die negativen Auswirkungen auf Gesundheit und Psyche kennen? Obwohl uns völlig klar ist, was wir uns damit antun?

Ich könnte an dieser Stelle Alternativen zu algorithmusbasierten Social-Media-Plattformen aufzählen – Mastodon, Bluesky oder auch Nostr und Pixelfed, von denen einige zum sogenannten Fediverse<sup>1</sup> gehören, also zu dezentralen Netzwerken aus vielen unabhängigen Servern, die miteinander kommunizieren.

Viele davon funktionieren auf den ersten Blick anders oder offener und versprechen mehr Kontrolle, weniger Manipulation durch Algorithmen und ein freieres, selbstbestimmteres Miteinander, doch im Kern ähneln sie sich oft mehr, als man denkt – und verhindern trotz ihres Anspruchs, die bessere Alternative zu sein, nicht, dass man in den bekannten Süchti-Modus fällt und sich erst recht wieder die Lebenszeit wegwischt.

Mir geht es nicht darum, zu zeigen, wie man nur das System wechselt oder wie man erfolgreich von Dunkelblau zu Lila oder Himmelblau switcht, denn ich glaube, es ist nicht die Lösung – egal auf welcher Plattform – weiterzumachen wie bisher.

---

<sup>1</sup> Fediverse (aus „federated“ und „universe“): <https://joinmastodon.org/> und <https://fediverse.party/>

Dieses Buch will nicht erklären oder belehren. Es stellt keine allgemeingültigen Regeln auf und behauptet auch nicht, den einzig möglichen Zugang zu kennen. Es will dich lieber an der Hand nehmen und gemeinsam losgehen, dir Möglichkeiten und Wege zeigen, wie du dich frei machen kannst, aber trotzdem dabeibleibst – und es überlässt dir die Entscheidung, welchen der vorgeschlagenen Wege du ausprobieren willst.

Der Inhalt dieses Buches ist aus meinem eigenen Leben, aus meiner eigenen Betroffenheit entstanden. Und vielleicht bist du jetzt enttäuscht, wenn ich dir sage, dass ich keine Psychologin bin und auch sonst keine medizinische Ausbildung habe. Ich betreibe mit meiner langjährigen Geschäftspartnerin einen kleinen Verlag, bin seit über 30 Jahren selbstständig und Mutter eines erwachsenen Sohnes, den ich allein großgezogen habe. Und ich bin in einer Zeit aufgewachsen, in der es noch kein Social Media gab.

Vielleicht wirst du beim Lesen feststellen, dass meine Sicht auf das Thema Social Media im Konkreten und das Thema Smartphonesucht im Allgemeinen eine andere ist als deine. Das ist okay. Ich erhebe keinen Anspruch auf Allgemeingültigkeit.

Mein Anliegen ist ein anderes: Ich will dir bewusst machen, dass wir einmal keine Social-Media-Junkies waren und sehr gut ohne Smartphone auskamen. Und ich will zeigen, wie absurd und krank(machend) diese Welt in Wirklichkeit ist, in der wir es uns so gefährlich gemütlich eingerichtet haben.

Ich will dich daran erinnern, dass wir nicht so auf die Welt gekommen sind. Dass wir einmal nicht süchtig waren nach Scrollen und Wischen, nach Posten und Selbstdarstellung im virtuellen Raum, sondern dass wir Schritt für Schritt in all das hineingewachsen sind und vieles davon gar kein Zufall war. Man will uns glauben machen, wir könnten nicht mehr ohne. Aber das stimmt nicht. Wir können selbst bestimmen.

Vor allem aber will ich dir Mut machen und Anregungen geben, damit ein bewusster Umgang mit dem Smartphone und den sozialen Medien gelingen kann und du durch weniger Scrollen und Wischen wieder mehr vom Leben hast. Denn lass uns ehrlich sein: ein kompletter Ausstieg ist derzeit für die meisten von uns noch nicht vorstellbar.

Und ich wünsche mir, dass wir uns als Gesellschaft wieder bewusst werden, dass wir Verantwortung tragen – für unsere Kinder, aber auch für uns selbst. Ich möchte dir zeigen, dass wir eine Wahl haben. Dass es an uns liegt, ob wir weiterhin Marionetten in diesem Spiel bleiben – oder beginnen, uns die Freiheit und Selbstbestimmung zurückzuholen, die wir einmal hatten.

Genug gescrollt?

Dann freue ich mich, wenn du mich auf dieser Reise begleitest.

## **ICH BIN EIN SOCIAL MEDIA JUNKIE. DU AUCH?**

Ich liebe Social Media. Und ich hasse es. Ich hasse es, weil ich nicht mehr davon loskomme. Und es geht nicht nur mir so. Bestimmt nicht. Ich höre es von überall. Im Freundeskreis. Zwischen Tür und Angel. Halb im Scherz, halb als Eingeständnis, hinter vorgehaltener Hand. Wir hängen alle mit drin.

Es ist das Erste, was wir tun, wenn wir in der Früh aufstehen: der Blick aufs Handy – immer – und das Letzte vor dem Schlafengehen. Schnell schauen, wer gelikt hat, schnell noch ein letzter Blick, ob jemand geschrieben hat. Kurz ein paar Reels scrollen, eintauchen, abtauchen, sich wegbeamern – ins Nirgendwo. Man muss den Tatsachen ins blauweiß beleuchtete Auge sehen. Wir sitzen alle im selben Boot.

Ich hasse Social Media. Und ich liebe es – nicht nur, weil es mich von meinen Sorgen ablenkt und ich mich für eine gewisse Zeit aus dem Leben ausklinken kann – gedanklich zwar nur, aber immerhin. Es kommt mir so vor, als würde es mich entspannen, und es gibt mir das absurde Gefühl, dazuzugehören. Absurd deshalb, weil ich nirgends hingehen oder hinfahren muss, um dabeizusein. Weil ich in echt gar nirgends bin – außer mit meinen Gedanken in einer Illusion –, in der morgen oder spätestens übermorgen kein Hahn mehr danach kräht, wenn ich jetzt auf der Stelle aussteige – aus den unendlichen Weiten der Social-Media-Landschaften –, einer erfundenen Parallelwelt. Der Zug würde einfach ohne mich weiterfahren, und niemandem würde es auffallen.

Frau Gretel, eine Influencerin, der ich auf TikTok begegnet bin, sagt es in einem ihrer Videos so treffend: „Leute, es wird nicht mal jemand merken, wenn ihr nicht mehr da seid, geht doch einfach. Verabschieden braucht ihr euch nicht. Es gibt so viele Accounts, da fällt es keinem auf, dass ihr nicht mehr da seid.“ Frau Gretel spricht aus, was man selbst nicht wahrhaben will. Wie traurig und wie wahr!

*Wenn man vom „Sozialen“ spricht, meint man Beziehungen zwischen Menschen, zwischen denen Emotionalität stattfindet – wo man einander wahrnimmt, aufeinander reagiert und füreinander eine gewisse Verantwortung übernimmt. Sozial sein heißt für mich, in einem echten Miteinander zu stehen, in dem Begegnung spürbar ist und dass ich für den anderen Bedeutung habe und er für mich. Und zwar über den Displayrand hinaus.*

*Vor diesem Hintergrund ist der Begriff „Social Media“ komplett falsch und vernebelt schon im Namen, was die gemeinten Plattformen nicht fördern und sind, sondern in Wirklichkeit sogar verhindern. Viel besser würde es passen, würde man sie als Antisoziale Medien bezeichnen. Die diversen Plattformen vermitteln zwar das Gefühl von Nähe und Zugehörigkeit, doch sie verlangen keine wirkliche Anwesenheit, keine Verbindlichkeit und letztlich auch keine Konsequenz.*

*Das, was sich hier als etwas angeblich Soziales tarnt, ist nichts als Fake. Etwas, das nur so tut, als ob, und wenn es drauf ankommt, nicht hält, was es verspricht. Man kann sich jederzeit einklinken oder wieder verschwinden, von heute auf morgen, von jetzt auf gleich. Ohne dass es – wie Frau Gretel richtig erkannt hat – spürbare Folgen nach sich zieht, so wie im echten Leben. Das künstlich erzeugte Gemeinschaftsgefühl ist da – oberflächlich zwar nur und nicht nachhaltig – aber immer mit diesem bitteren Beigeschmack, den man erst merkt, wenn man länger nicht online war. Wer sich zurückzieht, existiert einfach nicht mehr. Nicht mehr da zu sein, ist also nichts, was eine echte soziale Irritation beim Gegenüber erzeugen würde.*

*Was als „sozial“ bezeichnet wird, erfüllt daher nicht mal ansatzweise das, was man traditionell darunter versteht: echte Begegnung, gegenseitige Verantwortung und eine Verbindlichkeit, die über die kurze Sichtbarkeit – ein paar Likes und Postings – hinausgeht.*

**DU  
VERPASST  
NICHTS.  
AUSSER  
DEIN LEBEN.**

# WERTVOLLE LEBENSZEIT VERSCHWINDET. EINFACH SO. VERLOREN IN DEN SCHWARZEN LÖCHERN VON FACEBOOK, INSTAGRAM, TIKTOK & CO. ...

Wir scrollen, liken und amüsieren uns ins Unglück, ballern uns einen Dopamin-Kick nach dem anderen in die Birne und reden uns ein, es sei eh alles im grünen Bereich. Aber ist es das noch?

Willkommen im endlosen Feed.  
Willkommen im digitalen Wahnsinn.

Doch was steckt wirklich dahinter? Warum können wir nicht mehr aufhören zu scrollen? Und vor allem: Wie holen wir uns die Kontrolle zurück, ohne komplett auszusteigen?

Dieses Buch ist keine Moralpredigt.  
Es ist die Lösung.

## DU ERFÄHRST

- wie du endlich aufhörst mit der Scrollerei
- welche besseren Angebote dir echte Lebensqualität bringen
- wie du durch Mikro-Disziplin klarer und fokussierter wirst
- wie du deine Freiheit zurückgewinnst – und auch junge Menschen darin bestärkst, digital unabhängig zu sein.

ISBN: 978-3-902999-90-0



9 783902 999900