

Tiktok beeinflusst das Gehirn

Studien legen nahe, dass der Konsum der kurzen Videos auf Tiktok Hirnstrukturen zeitweilig verändern kann. Experten warnen: Gesprächsführungen, Empathiefähigkeit und Entscheidungsfindung können maßgeblich beeinflusst werden

VON LUCAS HACKENBERG

Auf einen „Swipe“ folgt die nächste Belohnung fürs Gehirn. So lässt sich die Methode zusammenfassen, mit der das soziale Netzwerk Tiktok seine Nutzerinnen und Nutzer an die Plattform binden will. Viele Experten und Expertinnen aber sagen: Das Streben nach diesem Belohnungseffekt birgt Gefahren.

Die Aufmerksamkeitsspanne, vor allem von Jugendlichen, kann unter übermäßigem Tiktok-Konsum leiden. Zudem begünstigt die App durch ihren Algorithmus die Freigabe des Glückshormons Dopamin, wie Lars Timmermann, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Neurologie und Direktor der Klinik für Neurologie des Universitätsklinikums Gießen und Marburg, verdeutlicht: „Dopamin ist die Schokolade unseres Gehirns. Dadurch kann ein gewisser Suchtfaktor entstehen.“ Die Suche nach dem Dopaminkick ende für viele Jugendliche bei Tiktok, oft in stundenlanger Beschäftigung und nicht selten einhergehend mit Kontrollverlust, merkt Timmermann an.

Konsumverhalten hat ein spezielles Muster

Rund 1,7 Milliarden Nutzer und Nutzerinnen hat das vom chinesischen Unternehmen Bytedance betriebene Tiktok mittlerweile weltweit, ein Großteil sind Jugendliche. Die Lebensrealität der Heranwachsenden ist eng mit der Nutzung des Portals verbunden, das auf kurze, intensive Videoschnipsel setzt. Ohne die Videos durch einen Klick aktiv auswählen zu müssen, bekommen sie mit einem Wisch nach oben ein neues präsentiert. Sie müssen dafür gar nichts weiter tun, die App wählt aufgrund der Auswertung des Nutzungsverhaltens aus, was sie als passend empfindet.

Auch wenn Videos in der Theorie bis zu einer Stunde lang sein dürfen, wird diese Grenze kaum ausgereizt. Nach Angaben der Datenplattform Statista dauerte ein Durchschnittsvideo im Jahr 2024 lediglich 43 Sekunden. Das verrät auch einiges über das Konsumverhalten auf der



Nicht mehr wegzudenken: Tiktok bildet schon längst einen Teil der Lebensrealität von Jugendlichen und jungen Erwachsenen ab. Eine übermäßige Nutzung weist aber auch Risiken auf.

QUELLE: FREEPIK, @_MASCHA/TIKTOK, RND-MONTAGE HAENSEL

App. Es sind die kurzen Videos, die die große Masse an neu hochgeladenem Inhalt abbilden.

„Dopamin ist die Schokolade unseres Gehirns. Dadurch kann ein gewisser Suchtfaktor entstehen.“

Lars Timmermann, Neurologe

Alfred Wilbertz, Diplom-Psychologe und Sprecher des Arbeitskreises Aufmerksamkeit und Gedächtnis der Gesellschaft für Neuropsychologie, macht deutlich, warum Videos eher kurz gehalten werden. Mit dem Warten auf das Ende eines längeren Videos könne sich der Belohnungseffekt abschwächen: „Die hier stärker beanspruchte Aufmerksamkeit und Verarbeitungstiefe können den ‚Flow‘ unterbrechen und das ‚Wegwischen‘ des Videos auslösen – ein Verhalten, das durch das nächste, wieder ‚bessere‘ Video wirksam verstärkt wird.“ Je länger das Video ist, desto wahrscheinlicher ist es, lange auf den er-

sehnten Belohnungsmoment warten zu müssen. So viel Geduld haben viele nicht, vor allem wenn schon gewisse Suchtstrukturen erkennbar sind.

Senkt Tiktok die Aufmerksamkeitsspanne?

Inwieweit Tiktok negative Auswirkungen auf die Aufmerksamkeitsspanne hat, ist noch unklar. Zwar beschäftigen sich, vor allem in jüngster Vergangenheit, mehrere Untersuchungen mit dieser Frage, ohne aber ein abschließendes Ergebnis präsentieren zu können. Trotzdem gibt es einige Hinweise, dass ein Zusammenhang zwischen einer intensiven App-Nutzung und der kognitiven Leistungsfähigkeit bestehen könnte. So fand eine Studie des „Journal of Behavioral Addictions“ heraus, dass soziale Medien generell einen negativen Effekt diesbezüglich haben.

Hinweise hierzu gibt es auch aus der Neurologie. Timmermann hebt sowohl einen Vor- als auch einen Nachteil von sozialen Medien wie Tiktok hervor: „Auf der einen Sei-

te ist das schnelle Erfassen von Inhalten bei Menschen, die häufig soziale Medien wie Tiktok konsumieren, besser. Aber was abnimmt, ist die Daueraufmerksamkeit, die ich beispielsweise brauche, um einen komplexen Text zu lesen oder ein intensives Gespräch zu führen.“

Was beängstigend klingt, muss aber kein Dauerzustand sein. Vielmehr gewöhne sich das Gehirn zeitweilig an bestimmte Reize. Hier stimmt Timmermann auch mit Martin Bregenzer von der Medienanstalt Rheinland-Pfalz überein.



Weiß, welchen Einfluss Tiktok auf das Gehirn haben kann: Professor Lars Timmermann, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Neurologie.

FOTO: CHRISTIAN FESTAG/DGN

Bregenzer sagt: „Das Gehirn kann sich auch wieder anderen Dingen anpassen. Man verliert also nicht durch die Gewöhnung an eine bestimmte Darbietungsform das Vermögen, jegliche andere Darbietungsform ‚aushalten‘ zu können. Ein Umgewöhnen ist jederzeit möglich.“ Nicht von der Hand zu weisen sei aber, dass sich das Gehirn an Serien kürzerer Videos anpasse, sofern diese über einen längeren Zeitraum hinweg konsumiert werden.

Bietet eine übermäßige Nutzung von TikTok andere Gefahren?

Die Effekte eines hohen Konsums von kurzen, aufeinanderfolgenden Videos seien auch in der Hirnstruktur zu beobachten. Bei hohem Konsum würden wichtige Verbindungen zwischen Hirnarealen nicht genug trainiert, sodass sie zeitweilig verloren gingen. Die Empathiefähigkeit, die im Entscheidungszentrum des Hirns herausgebildet wird, nehme demnach ab.

Auf ein erhöhtes Suchtpotenzial verweist Psychologe

Alfred Wilbertz: „Jugendliche mit hoher Tiktok-Nutzung neigen zu mehr belohnungssuchendem Verhalten, da sich bei ihnen ohne Tiktok ein Aktivitätsdefizit in motivationsassoziierten Gehirnregionen einstellen kann; dieses wiederum kann die Wahrscheinlichkeit für die baldige Wiederaufnahme der Tiktok-Nutzung erhöhen.“ Es gelte die Devise: keine Motivation mehr ohne Tiktok. Aus diesem Grund sieht Wilbertz einen Vergleich zu psychoaktiven Drogen als legitim an, bei denen der Drang zum erneuten Konsum ähnlich hoch sei.

Schulische Leistungen können durch übermäßigen Konsum leiden

Sollte die Nutzung von Tiktok außer Kontrolle geraten, können auch schlechtere Noten die Folge sein. Naturgemäß würde der Verlust an Daueraufmerksamkeit auch dazu führen, dass dem Unterrichtsstoff nur noch schlecht gefolgt werden könne, sagt Timmermann. Dies betreffe sowohl Jugendliche im Schulalter als auch Studierende an Universitäten.

Wilbertz ergänzt, dass „viele Situationen im ‚richtigen Leben‘ verpasst werden, in denen Kommunikation, Empathie und Zielorientierungen eingeübt und gestärkt werden.“ So könne auch die Fähigkeit abnehmen, Frontalunterricht zu folgen oder eine Arbeit konzentriert zu bewältigen.

Eltern sollten sich Chancen und Risiken bewusst werden

Eltern können selbst den Umgang mit der App einzuüben, um sich Chancen und auch Risiken bewusst zu werden. Medienpädagogin Lisa Buschmann von der Landesanstalt für Medien in Nordrhein-Westfalen betont die Wichtigkeit von Tiktok im Leben von Jugendlichen, da es ihnen „Raum für Austausch, Kreativität und Identitätsbildung“ biete.

Eltern sollten selbst Initiative ergreifen und sich mit der Lebenswirklichkeit ihrer Kinder beschäftigen: „Im interessierten Gespräch über die Nutzung erfährt man auch, ob es problematisches Nutzungsverhalten gibt“, sagt Bregenzer.