



REBEKAH GODDARD/die posaune

## Der stille Gewinn des Abmeldens

Die Sucht kann durchbrochen werden – und was dann folgt, ist oft verblüffend.

- Jeremiah Jacques
- [17.06.2026](#)

In den letzten zwei Jahrzehnten sind soziale Medien zu den Standardeinstellungen der Jugend geworden. Für jüngere Generationen sind Plattformen wie Discord, Instagram, Snapchat, TikTok und X nicht nur Werkzeuge, sondern soziale Infrastrukturen – Plattformen, auf denen Trends geprägt, Beziehungen gepflegt, Weltanschauungen zusammengeführt und Identitäten geschmiedet werden.

Dennoch hat sich ein kleiner, aber bemerkenswerter Gegentrend entwickelt. Immer mehr junge Menschen experimentieren mit einem teilweisen oder vollständigen Rückzug von diesen Plattformen. Die Gründe dafür sind unterschiedlich, aber die berichteten Vorteile sind bemerkenswert einheitlich.

### „Die Klarheit, sich zu konzentrieren“

„Die Entscheidung zu gehen war nicht einfach“, schrieb Denzel Damba auf der digitalen Magazinplattform *Medium*. „Es fühlte sich an, als würde ich mich von einem digitalen Lebensretter losreißen.“

Es gab mehrere Fehlschläge, aber er hat schließlich letztes Jahr den Stecker gezogen.

Die Veränderung war tiefgreifend. „Ich entdeckte, dass der Rückzug einen Raum schuf, von dem ich gar nicht wusste, dass er mir fehlte: einen Raum zum Nachdenken, zum Fühlen, zum Lernen und vor allem zum Leben“, schrieb er. „Ohne die endlosen Feeds, die mir vorschreiben, was ich zu beachten habe oder wie ich mich fühlen soll, begann ich die Welt – und mich selbst – mit anderen Augen zu sehen. Ich fand mehr Raum, um Bücher zu lesen, mich an sinnvollen Gesprächen zu beteiligen und über das Leben nachzudenken, ohne die ständige Ablenkung durch kuratierte Perfektion oder spalterische Rhetorik.“

Damba blickt nicht zurück, sagt er, denn das Aufhören gab ihm „die Klarheit, sich auf das zu konzentrieren, was wirklich wichtig ist: die Menschen um mich herum, die Ideen, die mich herausfordern, und die Wahrheiten, die mich erden.“

### „Ich verschwende meine Zeit nicht“

„Mann, ich könnte Ihnen so viele Geschichten erzählen, wie es war, eine junge Frau ohne soziale Medien zu sein. Die Leute werden verrückt, sie werden so wütend auf mich!“ sagte die 30-jährige Krankenschwester Morgan Richardson dem *Guardian*.

Sie sind wütend, weil sie sich weigert, sich dem Diktat des Social-Media-Zeitalters zu beugen und die ständige Online-Präsenz scheut.

Aber sie entdeckte, dass die Vorteile bei weitem jede Kritik überwiegen.

„Die Dinge, die ich in der kurzen Zeit ohne soziale Medien erreichen konnte, sind verrückt“, sagte Morgan. „Ich gehe gerade zur Schule und arbeite Vollzeit. Ich bereite mich darauf vor, mich für Masterstudiengänge zu bewerben. Und weil ich keine sozialen Medien habe, verschwende ich auch nicht meine Zeit. Ich werde nicht mit Leuten bombardiert, die mir ständig meine Zeit wegnehmen. Ich setze es für mich und meine Ziele ein.“

„Ich kann besser schlafen. Ich denke, meine Aufmerksamkeitsspanne ist groß. Ich sehe auf jeden Fall, wie meine anderen Freunde nach ihren Handys greifen, nach ihren Handys suchen, auf soziale Medien schauen, sogar in der Krankenpflegeschule. Ich habe stundenlang gelernt, und sie wollten eine Pause. Ich habe eine 1,0 bekommen. Ich habe einfach hart gearbeitet und mich nicht ablenken lassen.“

## „Zusätzliches Hintergrundrauschen“

Als Kristen Domonell 29 Jahre alt war, beschloss sie, von Thanksgiving bis zum Neujahrstag keine sozialen Medien zu nutzen. Es war eine große Entscheidung, denn sie war seit ihrem 15. Lebensjahr intensiv involvierte Nutzerin. Sie wollte sehen, „wie das Leben ohne all die zusätzlichen Hintergrundgeräusche und die täglichen subtilen Vergleiche sein würde.“

Nur wenige Stunden, nachdem sie die Apps gelöscht hatte, wurde ihr klar, wie sehr sich ihre Nutzung zur Gewohnheit entwickelt hatte. „Ich stellte fest, dass mein Daumen instinktiv nach dem Beantworten von Texten zur Instagram-App wischte, eine unbewusste Schleife, die mein Gehirn entwickelt hatte.“

Aber innerhalb weniger Tage fühlte sie sich wieder wie sie selbst. „Was öfter in die sozialen Medien abrutschte, als ich zugeben möchte, war jetzt völlig frei für andere Dinge. Ich habe mich in Podcasts vertieft, die ich mir schon lange anhören wollte. Ich habe ein richtiges Buch aus Papier gelesen. ... Wenn ich mit meinem Hund spazieren ging, gab es nur sie und mich und alles, was wir auf dem Weg bemerkten.“

Als das Experiment endete, entdeckte Kristen etwas Überraschendes: „Am 1. Januar holte ich tief Luft und fing an, mich zu informieren, in der Erwartung, eine Menge interessanter Dinge zu sehen, die ich verpasst hatte. Aber ich langweilte mich, bevor ich überhaupt fertig war, und stellte fest, dass ich bereits wusste, was ich über die Menschen, die mir wichtig sind, wissen musste. Ich würde es sowieso vorziehen, Freunde zu texten, sie anzurufen oder ihnen eine E-Mail zu schicken, als mich auf Snapchat mit ihnen zu ‚verbinden‘.“

## Die umfassendere Sichtweise

Die Aussagen der Scroll-Stopper Damba, Morgan und Kristen werden durch die Daten des großen Ganzen bestätigt.

Im Jahr 2018 fanden Forscher der University of Pennsylvania heraus, dass eine Begrenzung der Nutzung sozialer Medien auf 30 Minuten pro Tag Angst, Einsamkeit und Depressionen im Vergleich zur uneingeschränkten Nutzung signifikant reduziert.

In einer experimentellen Studie aus dem Jahr 2024, die in der Fachzeitschrift *bmc Psychology* veröffentlicht wurde, wurden Teilnehmer, die sich nur zwei Wochen lang aus den sozialen Medien abgemeldet hatten, mit einer Kontrollgruppe verglichen, die wie gewohnt weitermachte. Die Abstinenzler wiesen ein deutlich geringeres Maß an Angst, Depression und Einsamkeit sowie ein besseres Körperbild und allgemeines Wohlbefinden auf.

Im Jahr 2020 baten Forscher der Stanford University rund 36 000 Nutzer sozialer Medien, sich vor den Präsidentschaftswahlen 2020 in den USA abzumelden. Einige wurden für sechs Wochen deaktiviert, andere für eine Woche. Diejenigen, die sich länger von ihren Feeds fernhielten, berichteten von einem spürbaren Anstieg des emotionalen Wohlbefindens und der geistigen Klarheit im Vergleich zu den Teilnehmern der zweiten Gruppe. Für viele bedeutete dies eine – manchmal dramatische – Verbesserung von Schlaf und Produktivität.

Solche Ergebnisse sollten uns nicht überraschen. Diejenigen, die sich aus dem Lärm ausklinken und dem Algorithmus widerstehen, machen einen Schritt in Richtung Rückgewinnung ihrer Aufmerksamkeit und ihres Lebens. Ob wissentlich oder nicht, sie bewegen sich in Richtung der Ermahnung des Apostels Paulus in Epheser 5, 16: „[K]auft die Zeit aus, denn die Tage sind böse.“ Jeder von uns hat die Macht, diese Weisheit zu beherzigen, die den Lauf unseres Lebens verändern kann. Die Uhr tickt.