

SOCIAL MEDIA ZWISCHEN KLIICKSUUCHT UND KONTROLLVERLUST!

AK Studien: Social Media-Apps setzen auf Manipulation - Mit psychologischen Tricks halten sie Nutzer:innen möglichst lange online - Beim Schutz von Kindern und Jugendlichen liegt viel im Argen - AK verlangt: Addictive Design verbieten

GABRIELE ZGUBIC

Leiterin der AK Abteilung Konsument:innenpolitik

LOUISE BELTZUNG

AK Konsument:innenpolitik

LAURA WIESBÖCK

Studienautorin, IHS

LIKES, NOTIFICATIONS & CO. – GEFANGEN IM FEED: SOCIAL MEDIA ZWISCHEN KLIKSUCHT UND KONTROLLVERLUST

Zwei neue AK Studien: Wie Insta, TikTok & Co. süchtig machen können – Bietet Altersfeststellung ausreichend Schutz von Kindern? – AK verlangt mehr Schutz vor Addictive Designs und für die Jugend

Wer kennt das nicht? Kurz eine E-Mail am Handy checken – da leuchtet der rote Punkt bei Insta. Ein Klick, eine Nachricht, und man bleibt hängen. Dahinter stecken sogenannte Addictive Designs, also gezielt gestaltete App-Funktionen, die Nutzer:innen möglichst lange binden. Eine neue AK Studie des Instituts für Höhere Studien (IHS) untersuchte erstmals mit einem wissenschaftlich fundierten Ampelsystem das Suchtpotenzial von Social Media-Apps – angewandt bei TikTok und Insta. Das Ergebnis ist alarmierend: Funktionen wie Likes, Push-Notifications oder Streaks gelten als riskant. Bei insgesamt 55 Kriterien zu Designelementen erhielt TikTok 44 rote Bewertungen, Insta 40. Besonders gefährdet sind Kinder und Jugendliche.

Eine zweite neue AK Studie, durchgeführt vom Institut für Technikfolgen-Abschätzung (ITA) der Österreichischen Akademie der Wissenschaften zeigt: Bei der Altersfeststellung von Jugendlichen werden hochsensible Daten verarbeitet – das geht auf Kosten von Datenschutz und hat Einfluss auf die Privatsphäre von Kindern und Jugendlichen.

„Social Media ist so gestaltet, dass selbst Erwachsene ihre Nutzung kaum kontrollieren können“, sagt Gabriele Zgubic, Leiterin der AK Abteilung Konsument:innenpolitik, am heutigen Safer Internet Day 2026. „Die gesundheitlichen Folgen dieses zwanghaften Verhaltens sind Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme, psychische Belastungen. Besonders gefährdet sind Jugendliche, deren Gehirn sich noch in der Entwicklung befindet. Wer Gesundheitsschutz ernst nimmt, muss eingreifen: Addictive Design gehört verboten, Jugendliche müssen geschützt werden – ohne den Jugendschutz zum Datenschutzrisiko zu machen.“

GESCHÄFTSMODELL DIGITALE SUCHT: WIE SOCIAL MEDIA NUTZER:INNEN ABHÄNGIG MACHEN KANN

Trickreiche Social Media-Plattformen

Louise Beltzung, AK Konsument:innenpolitik: „Endloses Scrollen, also Infinite Scroll, Auto-Play, Push-Notifications und täglicher Nutzungszwang – Social Media-Plattformen setzen auf sogenanntes Addictive Design. Das sind gezielt eingesetzte manipulative Strategien, die suchtähnliches Verhalten zur Folge haben. Ziel ist, die Aufmerksamkeit von Nutzer:innen mit psychologischen Tricks möglichst lange an die Plattform zu binden. Diese App-Elemente sind kein Zufall, sondern ein Geschäftsmodell.“

AK Studie zeigt Tricks der Apps und wie sie manipulieren

Das IHS hat im Auftrag der AK Wien auf Basis umfangreicher wissenschaftlicher Literatur Addictive Design-Praktiken von digitalen Plattformen untersucht. Mit welchen Strategien halten Social Media-Plattformen ihre Nutzer:innen möglichst lange auf den Apps? Die

Forscher:innen entwickelten ein Ampelsystem mit 55 Fragen, um das Suchtpotenzial von Social Media-Apps einzuordnen. Sie nahmen TikTok und Instagram unter die Lupe.

„Das Ergebnis ist eindeutig“, sagt Laura Wiesböck, IHS-Studienautorin. „Bei TikTok wurden 44 Designelemente als hochriskant eingestuft, bei Instagram 40. Suchtverhalten zu erzeugen, ist die Geschäftsstrategie von Social Media-Plattformen“, erklärt Wiesböck. „Was auf sozialen Medien zu beobachten ist, durchzieht aber die gesamte digitale Ökonomie – von Dating-Apps über Fitness-Tracker bis zu Online-Shops. Überall dort, wo Geschäftsmodelle auf der Aufmerksamkeit von Nutzer:innen aufbauen, haben sich Praktiken durchgesetzt, die systematisch auf Kontrollverlust abzielen.“

Vorsicht, diese App-Elemente können abhängig machen

Die AK Studie zeigt Mechanismen, die eine Sucht fördern:

+ Infinite Scroll (Endlosschleifen) ersetzt das Seitenende: Ein zentrales Feature dieser Aufmerksamkeitsökonomie ist das endlose Scrollen (Infinite Scroll). Die Timeline endet nie, Infinite Scroll und AutoPlay lassen jedes Zeitgefühl verschwinden, Kurzvideos laufen automatisch an, ohne dass ein Klick nötig ist. Nutzer:innen verlieren dabei jegliches Zeitgefühl, denn es gibt kein Seitenende, keine Pause und kein Signal zum Aufhören.

+ Pull-to-Refresh wirkt wie ein Hebel an einem Spielautomaten, zufällige Belohnungen halten Nutzer:innen in der Schleife: Das „Pull-to-Refresh“-Feature – also das Herunterziehen zum Aktualisieren der App, funktioniert wie ein Hebel an einem Spielautomaten. Man weiß nie, was als nächstes kommt, das weckt das Interesse. Diese Ungewissheit, kombiniert mit gelegentlichen Belohnungen in Form interessanter Inhalte, stärkt die Abhängigkeit nach demselben Prinzip, das auch Menschen stundenlang vor Slot Machines hält.

+ Push-Nachrichten, Likes & Co. üben künstlichen, zeitlichen und sozialen Druck aus – FOMO als System: Es werden auch künstliche Dringlichkeiten erzeugt, etwa mit Storys, die nur 24 Stunden sichtbar sind, oder Push-Benachrichtigungen melden selbst irrelevante Aktivitäten als vermeintlich wichtige App-Updates. Die Angst, etwas zu verpassen – im Englischen „Fear of Missing Out“ oder kurz FOMO – wird nicht zufällig ausgelöst, sondern systematisch ausgenutzt. Noch wirksamer wird dieses Prinzip dort, wo Plattformen soziale Beziehungen in Zahlen verwandeln. Like- und Follower-Counts sind bei Jugendlichen standardmäßig sichtbar und können psychisch belasten.

+ Streaks treiben den sozialen Druck auf die Spitze: Streak-Mechanismen – wie sie etwa Snapchat einsetzt – erzeugen täglichen Nutzungszwang ohne Pause-Funktion. Nutzer:innen berichten von Stress, selbst im Urlaub oder bei Krankheit, aus Angst, monatelange Streaks zu verlieren. Freundschaft wird zur Pflicht, jede Unterbrechung zur Strafe. Hinzu kommt subtiler sozialer Druck, etwa durch „Gesehen“-Markierungen, die sofortige Reaktionen erwarten lassen. Jugendliche sind in einem Alter, in dem Selbstdarstellung entwicklungspsychologisch ohnehin eine zentrale Rolle spielt, hier verstärken Plattformen den Druck zur permanenten Performance.

+ Algorithmen optimieren Nutzungsdauer, nicht Wohlbefinden: Algorithmen entscheiden, welche Inhalte Nutzer:innen sehen – optimiert auf maximale Verweildauer statt auf Wohlbefinden oder Interesse. Den Nutzer:innen fehlt die Kontrolle: Sie können keine Themen grundsätzlich ausschließen, etwa Diät-Content oder radikalisierende Inhalte. Die Funktionsweise der Algorithmen bleibt intransparent. Ein „Warum sehe ich das?“-Button

existiert nicht. Stattdessen werden emotionalisierende Inhalte verstärkt – unabhängig von möglichen Folgen. So entstehen sogenannte „Rabbit Holes“, in denen Nutzer:innen in problematische Themen wie Essstörungen, Selbstverletzung oder Verschwörungsnarrative abrutschen.

AK Studie: Kinder durch Altersfeststellung schützen – aber wie?

Alle Bemühungen, zumindest Kinder unter einem bestimmten Alter vor Addictive Design zu schützen, indem man ihnen den Zugang zu bestimmten Plattformen verweigert, scheitern ohne funktionierende Altersfeststellung. Eine weitere neue AK Studie des Instituts für Technikfolgen-Abschätzung (ITA) der Österreichischen Akademie der Wissenschaften zeigt: Methoden, die nicht die völlige Aufgabe unserer Privatsphäre erfordern, sind auf EU-Ebene in Entwicklung: „Damit wäre es möglich, nur zu teilen, dass ein:e Nutzer:in über 14 ist – mehr Information ist nicht nötig“, erklärt Studienautor Fabian Fischer. Wenn es rasch gehen soll, stellt sich aber die Frage der technischen Umsetzung: „Hier geht es nicht zuletzt auch darum, inwieweit wir uns einer Überwachung durch den Staat preisgeben. Denn die Nutzung von ID-Austria würde eine Klarnamenpflicht einfordern und staatliche Überwachung ermöglichen.“

Auch Plattformen das Spiel zu überlassen, kann Jugendliche neuen Risiken aussetzen. Bereits jetzt werden Methoden der Altersfeststellung eingesetzt, bei denen Plattformen ein überschießendes Maß an hochsensiblen Daten sammeln – von biometrischen Gesichtsanalysen über Ausweiskontrollen bis zu KI-Analysen des Online-Verhaltens. Beltzung warnt: „Jugendschutz darf nicht zum Datenschutzdebakel werden. Solange es keine datenschutzkonforme Lösung gibt, muss sichergestellt werden, dass Plattformen hier nicht auf Kosten der Privatsphäre mit eigenen Lösungen experimentieren.“

AK FORDERT: ADDICTIVE DESIGN VERBIETEN, JUGEND SCHÜTZEN

Strengere Regeln für digitale Plattformen

„Endloses Scrollen, Autoplay und Push-Notifications sind keine Spielerei, sondern Suchtmechanismen. Social Media ist so designt, dass selbst Erwachsene die Kontrolle verlieren können. Den höchsten Preis zahlen aber Jugendliche. Die Folgen: schlechter Schlaf, Konzentrationsprobleme, psychische Belastungen. Wir brauchen dringend Spielregeln, um die Menschen, besonders Kinder und Jugendliche zu schützen“, verlangt Gabriele Zgubic, Leiterin der AK Wien Konsument:innenpolitik.

Die AK fordert strengere Regeln für digitale Plattformen – der für Ende des Jahres 2026 angekündigte Digital Fairness Act der EU-Kommission muss klare Bestimmungen enthalten:

1 Verbot von Infinite Scroll, Autoplay & Co.: Bestimmte Designpraktiken müssen verboten werden. Infinite Scroll darf nicht die einzige Option sein – Feeds brauchen natürliche Stoppunkte. Like- und Follower-Zahlen müssen bei Minderjährigen versteckt werden. Pull-to-Refresh und Countdown-Timer sind zumindest für Minderjährige zu verbieten. Autoplay muss standardmäßig ausgeschaltet sein.

2 Nutzer:innen die Zeithoheit zurückgeben: Niemand sollte sich gezwungen fühlen, täglich eine App zu öffnen, nur um einen virtuellen Streak nicht zu verlieren. Das ist Manipulation, keine Motivation. Die AK fordert: Pausen von Social Media dürfen keine Strafen durch die Apps nach sich ziehen. Konkret: Streaks sollen nur mit Pause-Funktion erlaubt werden, keine

Benachrichtigungen, die Druck ausüben wollen oder einem das Gefühl vermitteln man würde etwas verpassen. Nutzer:innen müssen auf ihre Zeitnutzung aufmerksam gemacht werden und nach einer gewissen Zeit aktiv gewarnt oder sogar automatisch unterbrochen werden.

3 Algorithmen transparent machen: Nutzer:innen müssen selbst und bewusst entscheiden können, welche Inhalte sie sehen wollen und welche nicht. Das umfasst die Option, Themen dauerhaft zu blockieren, einen verpflichtenden 'Warum sehe ich das?'-Button für Transparenz und die Möglichkeit, jegliche Personalisierung abzuschalten – chronologische Feeds müssen immer verfügbar sein.

4 Minderjährige besonders schützen: Jugendliche sind besonders empfänglich für Addictive Design, doch ohne verlässliche Altersfeststellung bleibt Schutz von Minderjährigen eine Illusion. Die aktuellen Methoden sind wirkungslos oder datenschutzrechtlich hochproblematisch. Solange es keine datenschutzkonforme europäische Lösung gibt, müssen die riskantesten Praktiken für alle Nutzer:innen verboten werden.

5 Haftung und wirksame Kontrollen: Konsument:innen müssen Schadensersatz einfordern können. Plattformen müssen für Schäden (etwa Gesundheit oder Geld) durch Addictive Design finanziell verantwortlich gemacht werden.

SO SCHÜTZEN SIE SICH VOR DEN TRICKS DER PLATTFORMEN

AK gibt Tipps für Eltern und Erwachsene

+ Bildschirmzeit begrenzen, altersgerechte Einstellungen vornehmen: Eltern können für ihre Kinder die Bildschirmzeit begrenzen und altersgerechte Einstellungen vornehmen, etwa durch Einrichtung von Kinder-Accounts. Die meisten Betriebssysteme bieten auch Aufsichtsfunktionen für Eltern an.

+ Risiken und Regeln mit Kindern besprechen: Eltern sollten gemeinsam mit ihren Kindern Regeln für die Nutzung sozialer Medien ausmachen. Damit Regeln halten und sinnvoll sind, ist es wichtig im Gespräch zu bleiben und auch die Sicht der Kinder zu berücksichtigen.

+ Zeit checken und vorbildlich sein: Messen Sie Ihre eigene Handynutzung – auf Android mit „Digitales Wohlbefinden“, auf dem iPhone mit „Bildschirmzeit“. Unterschätzen Sie nicht Ihre Funktion als Vorbild für Kinder. Schaffen Sie handyfreie Zeiten im Alltag.

+ Benachrichtigungen stoppen: Deaktivieren Sie Push-Benachrichtigungen bei unwichtigen Apps in den Systemeinstellungen – das schützt vor ständiger Ablenkung und hält das Benachrichtigungsfenster übersichtlich.

+ Apps reduzieren: Weniger Apps bedeuten weniger Ablenkung. Behalten Sie nur jene, die Sie wirklich brauchen.

Social Media - zwischen Klicksucht und Kontrollverlust!

Rückfragehinweis:

Doris Strecker
Kommunikation Team Content
Center
1040, Prinz Eugen Straße 20-22
T: +43 1 50165 DW 12677
M: +43 664 845 41 52
E-Mail doris.strecker@akwien.at



WIEN.ARBEITERKAMMER.AT



GERECHTIGKEIT MUSS SEIN