

Es ist kompliziert: Junge Erwachsene und Social Media

Ein Projektbericht aus dem Kurs Social Design

Autor:innen: Henrik Mucha, Max Zarfl, Lisa Bonn, Dona Duong, Aileen Wuntke, Jann Huschka (Hochschule der Medien Stuttgart)

Zusammenfassung: Dieses kurze Papier beschreibt die Idee des Kurses sowie die Umsetzung einer partizipativen Intervention zur Untersuchung der Selbstwahrnehmung von Social Media Nutzung junger Menschen an der Hochschule der Medien Stuttgart.

Kontext

Die Hochschule der Medien Stuttgart (HdM) ist eine staatliche Hochschule für angewandte Wissenschaften. An der HdM werden junge Menschen in allen Bereichen rund um den Themenkomplex Medien ausgebildet. Im Sommersemester 2025 waren insgesamt rund 5.500 Studierende immatrikuliert.

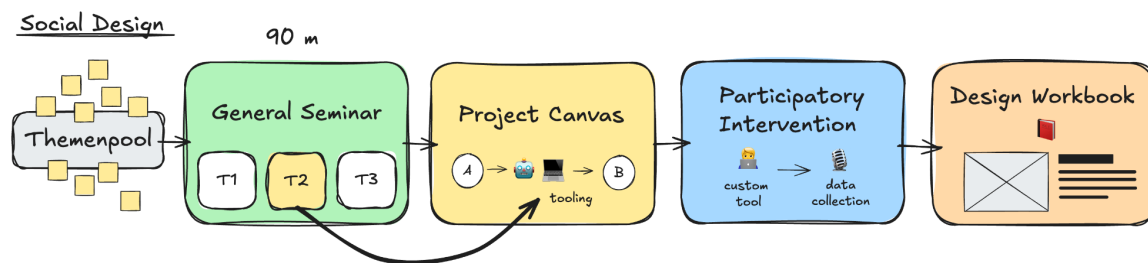
Somit eignet sich die HdM mutmaßlich in besonderer Weise für eine partizipative Intervention zum Thema *Social Media*.

Mit Hilfe des Framings "Beziehungsstatus", haben die Studierenden des Wahlfachs Social Design im Master Digital Design eine partizipative Intervention konzipiert und mit zeitgenössischen digitalen Mitteln (Vibecoding) umgesetzt.

Der Digital Design Master (DD3) ist ein junger Studiengang, der seit dem Wintersemester 2023 / 2024 angeboten wird. Im DD3 werden Gestalter:innen ausgebildet, wobei im Zentrum des Rollenbildes die Erweiterung des Designbegriffs von klassischen Produkten auch hin zu Services und Produkt-Service-Systemen steht. Im Wahlfach Social Design versuchen wir uns auch im Sinne des [Leitbildes](#) der Fachgruppe Partizipation, sozial-relevante Themen durch Diskussion und mit Mitteln des *Participatory Design* und der Designforschung zu erschließen. Dabei erkunden die Studierenden auch explizit neuartige Werkzeuge und nutzen den gesamten *Design Space* der Human-Computer Interaction. Unsere Motivation ist es, diesen Prozess und unseren Werkzeugeinsatz interessierten *Practionern* unserer *Community* zur Verfügung zu stellen.

Social Design

Das Ziel des Kurses ist es, ein sogenanntes Design-Workbook¹ zu erstellen, das über ein gesellschaftlich relevantes Thema oder Problem aus der Perspektive von Designtheorie und -praxis informiert. Der Kurs folgt den Prinzipien des *Participatory Design* und der sozialverantwortlichen Technikentwicklung – einem Forschungs- und Gestaltungsansatz, der darauf abzielt, den betroffenen Personen Mitbestimmungsmöglichkeiten in Technologieentwicklungsprozessen zu geben. Dabei stehen das gegenseitige Lernen, das Teilen von Erfahrungen und Visionen sowie das gemeinsame Treffen von Entscheidungen im Mittelpunkt (vgl. [FG Partizipation](#)). Diese Prinzipien sollen durch Designmethoden und -werkzeuge in einem mehrphasigen Prozess praktisch anwendbar und erfahrbar gemacht werden.



Phase 1 Introduction: In dieser Phase wird ein Themenpool erarbeitet, aus dem insgesamt drei relevante Themen gewählt und im Rahmen der General Seminars diskutiert werden sollen. Ziel ist es, sich grundlegend damit auseinanderzusetzen, wo Gestaltung Themen der Sozialverantwortlichkeit berührt und welche dieser Themen derzeit von Bedeutung sind. Der gesamte Kurs wird über ein digitales Whiteboard organisiert und dokumentiert.

Phase 2 General Seminar: Dieses Format ist Julian Bleekers Format der [General Seminars](#) (GS) entliehen. Es wird ein Thema für neunzig Minuten fokussiert diskutiert. Die Diskussion wird in verschiedenen Rollen vorbereitet und durchgeführt. Es gibt eine(n) *moderator* zuständig für die Leitung und Aufrechterhaltung der Diskussion, eine(n) *scribe* zuständig für die Aufzeichnung und anschließende Transkribierung (mit geeigneten (KI) Werkzeugen) sowie die Diskutant:innen. Alle Rollen bereiten das jeweilige GS inhaltlich vor.

Phase 3 Project Canvas: Basierend auf der Analyse der *Seminars* entscheidet der Kurs über das weitere Vorgehen, d.h. es wird eines der drei Themen ausgewählt und entscheiden, mit welcher Methodik dieses weiter untersucht werden soll.

Phase 4 Participatory Intervention: Intervention bedeutet, dass zu dem ausgewählten Thema eine Forschungsaktivität mit partizipativem Charakter durchgeführt werden soll. Das Spektrum

¹ Design workbooks are collections of design proposals supplemented by related materials (Gaver, 2011).

kann von *Future Workshops* bis Umfrage bis Pop-Up Aktion im öffentlichen Raum reichen. Die Studierenden sind explizit dazu ermutigt, zeitgenössische Tools auszuprobieren.

Phase 5 Design Workbook: Basierend auf den Ergebnissen und Erkenntnissen der *Intervention* erarbeiten die Studierenden individuell Designlösungen in dem zuvor definierten *Design Space* und stellen diese auf einer *Design Workbook Page* dar (Mucha et al., 2020).

Social Media Beziehungsstatus

 **Hintergrund:** Die Nutzung von Social Media kann negative Folgen haben: Studien legen Zusammenhänge mit Konzentrationsproblemen und psychischen Belastungen nahe (Wiedemann et al., 2025; Skowronek et al., 2023). Besonders gefährdet sind Personen, die soziale Medien übermäßig und unreflektiert nutzen – insbesondere in Phasen emotionaler Leere oder passiver Inaktivität (Boniel-Nissim et al., 2024). Studien deuten darauf hin, dass bewusste Nutzungseinschränkungen positive Effekte auf das mentale Wohlbefinden haben können (Brailovskaia et al., 2023).

 **Idee:** Wir befragen Studierende der HdM nach ihrer Selbstwahrnehmung hinsichtlich ihres Nutzungsverhaltens von Social Media. Wir benutzen ein mit Social Media assoziiertes Framing, den Beziehungsstatus. Auf diese Weise möchten wir eine niedrigschwellige Ansprache erreichen und die Teilnehmenden zur kreativen Auseinandersetzung und Reflektion ermutigen.

 **Methode:** Zu diesem Zweck haben wir eine technologie-unterstützte Befragung im hochschul-öffentlichen Raum durchgeführt. Dazu wurde eine eigene Software (das Umfrage-Tool) erarbeitet und mit Mitteln des *Vibecoding* hergestellt (siehe Anhang). Die Umfrage fand am 21.05.2025 für drei Stunden im Hauptgebäude der Hochschule der Medien Stuttgart statt. Der Stand war zentral im stark frequentierten Untergeschoss gegenüber der Cafeteria platziert. Zielgruppe waren erwachsene Personen im Hochschulumfeld, darunter Studierende und Mitarbeitende. Die Teilnahme erfolgte anonym und freiwillig. Es wurden keine personenbezogenen Daten erhoben. Die erste Frage erfasste metaphorisch den persönlichen Beziehungsstatus zu sozialen Medien. Aus vier vorab definierten Optionen konnten die Teilnehmenden eine auswählen. Abhängig davon wurde eine Freitextfrage mit passendem Satzanfang gestellt:

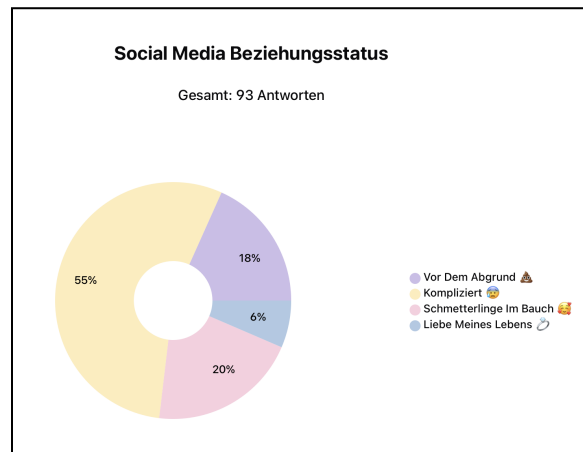
1. **Vor dem Abgrund:** „Ich trenne mich von dir. Von uns. Und von [Freitext-Antwort]“
2. **Es ist kompliziert:** "Wir müssen reden, über..."
3. **Schmetterlinge im Bauch:** "Wenn ich scrolle, denke ich nur an dich und ..."
4. **Liebe meines Lebens:** „Ich verbringe die digitale Ewigkeit mit dir, weil...“.

Die Antworten waren auf 255 Zeichen begrenzt. Dies stellt die qualitativen Ergebnisse dar. Technisch wurde die Befragung mit dem No-Code-Tool [Lovable.dev](#) umgesetzt, angebunden an eine [Supabase-Datenbank](#). Die Eingaben wurden in Echtzeit auf einem Bildschirm am Stand visualisiert, um die Sichtbarkeit und Teilnahmebereitschaft zu erhöhen. Unser Tool ist [hier](#) verlinkt.

📊 **Ergebnisse:** Die Umfrage erzielte insgesamt 93 Antworten. Die Mehrheit (55 %) beschrieb ihr Verhältnis zu sozialen Medien als „kompliziert“, gefolgt von 20 % mit „Schmetterlinge im Bauch“, 18 % mit „vor dem Abgrund“ und 6 % mit „Liebe meines Lebens“, 1% konnte nicht zugeordnet werden. In den qualitativen Antworten wurden soziale Medien als emotional belastend, zeitintensiv und manipulativ beschrieben. Genannt wurden Kontrollverlust über Zeit und Aufmerksamkeit, negative Effekte auf Konzentration, Stimmung und Selbstwertgefühl sowie ein hoher sozialer und gesellschaftlicher Druck. Gleichzeitig wurden soziale Verbindungen, Informationsgewinn sowie kurzzeitige Entlastung und Ablenkung als zentrale Nutzungsmotive identifiziert.



Aufbau der Intervention im Bereich der Cafeteria



Ergebnisse der Umfrage
wie sie auch live gezeigt wurden

Die Kategorie „**Vor dem Abgrund 🤯**“ (18%) erlebt Social Media als emotional, toxisch und manipulativ, mit starkem Kontrollverlust über Zeit und Aufmerksamkeit. Die Antworten dieser Gruppe drücken dabei oft einen starken Veränderungswunsch aus (z.B. “Ich muss mich leider von dir trennen, weil es so nicht mehr weitergehen kann!”).

Die Gruppe „**Es ist kompliziert 😬**“ (55%) befindet sich scheinbar in einem Dilemma: Sie erkennen negative Effekte wie Doomscrolling, Zeitverschwendung und schlechte Stimmung, nutzen Social Media aber trotzdem weiter. Viele vergleichen dies mit toxischen Beziehungen: Man weiß, dass es schadet, kann aber nicht davon lassen. Trotz des Wunsches nach mehr Kontrolle gelingt es scheinbar nicht, das Verhalten zu ändern.

Die „**Schmetterlinge im Bauch 🦋**“-Gruppe (20%) zeigte teils reflektiertes Bewusstsein für die Probleme. Sie stört sich vor allem daran, dass sie zu viel Zeit mit Social Media verbringt und dadurch wichtige Dinge vernachlässigt (“Wenn ich scrolle, denke ich nur an dich und [...] an die verlorene Zeit”). Trotzdem nutzen sie es weiter, um sich beispielsweise von Stress zu erholen (“...kann endlich mal meinen Kopf ausschalten”).

Die „**Liebe meines Lebens** 💍“-Minderheit (6%) sieht Social Media überwiegend positiv und betont Aspekte der Inspiration, Unterhaltung und sozialer Nähe. Dennoch ist selbst hier ein Bewusstsein für Zeitverlust und Abhängigkeit vorhanden.

🧑 **Erkenntnis:** Insgesamt zeigen die Ergebnisse ein ambivalentes bis deutlich negatives Stimmungsbild gegenüber Social Media. Trotz vorhandenen Problembewusstseins bleibt das Nutzungsverhalten dennoch weitgehend unverändert. Es scheint, dass effektive Mittel zur Gegensteuerung fehlen.

🧑 **Learnings:** Wir nehmen mit, dass kreative Framings wie der "Beziehungsstatus" niedrigschwelligen Zugang ermöglichen können und zur Selbstreflexion anregen insbesondere in Verbindung mit kompletter Anonymität. Mittel des *Vibecoding* erlauben die schnelle Entwicklung funktionsfähiger Tools mit Live-Visualisierung, was die Teilnahmebereitschaft erhöhen kann. Aus einer Designperspektive bedeutet dies, dass wir uns weitere Mittel für Storytelling und Herstellung erschließen können.

Quellen

Boniell-Nissim, M., Marino, C., Galeotti, T., Blinka, L., Ozoliņa, K., Craig, W., Lahti, H., Wong, S. L., Brown, J., Wilson, M., Inchley, J. & Regina, V. D. E. (2024). A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey.

<https://iris.who.int/handle/10665/378982>

Brailovskaia, J., et al. (2023). Finding the “sweet spot” of smartphone use: Reduction or abstinence to increase well-being and healthy lifestyle?! An experimental intervention study. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 29(1), 149–161.

<https://doi.org/10.1037/xap0000430>

Gaver, W. (2011). Making spaces: how design workbooks work. In *Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems*. ACM, 1551–1560.

Mucha, H., Mevißen, D., Robert, S., Jacobi, R., Meyer, K., Heusler, W., & Arzmann, D. (2020). Co-design futures for AI and space: A workbook sprint. In *Extended abstracts of the 2020 CHI conference on human factors in computing systems* (pp. 1-8).

Skowronek, J., Seifert, A. & Lindberg, S. (2023). The mere presence of a smartphone reduces basal attentional performance. *Nature Scientific Reports*, 13(1).

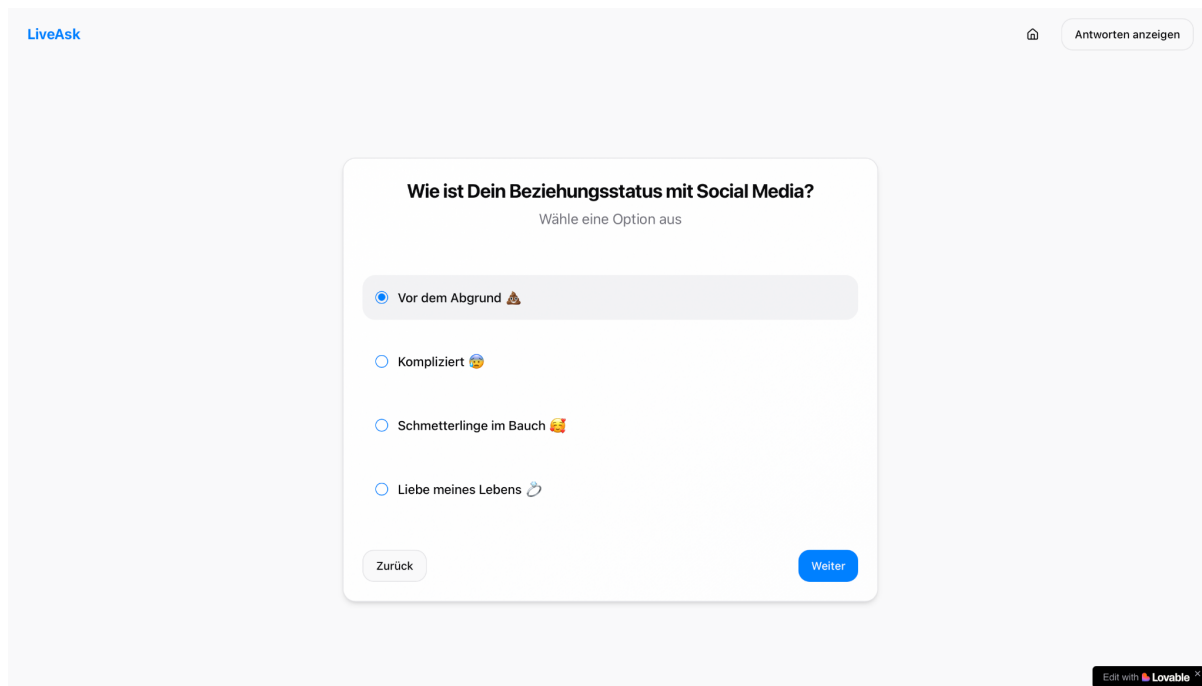
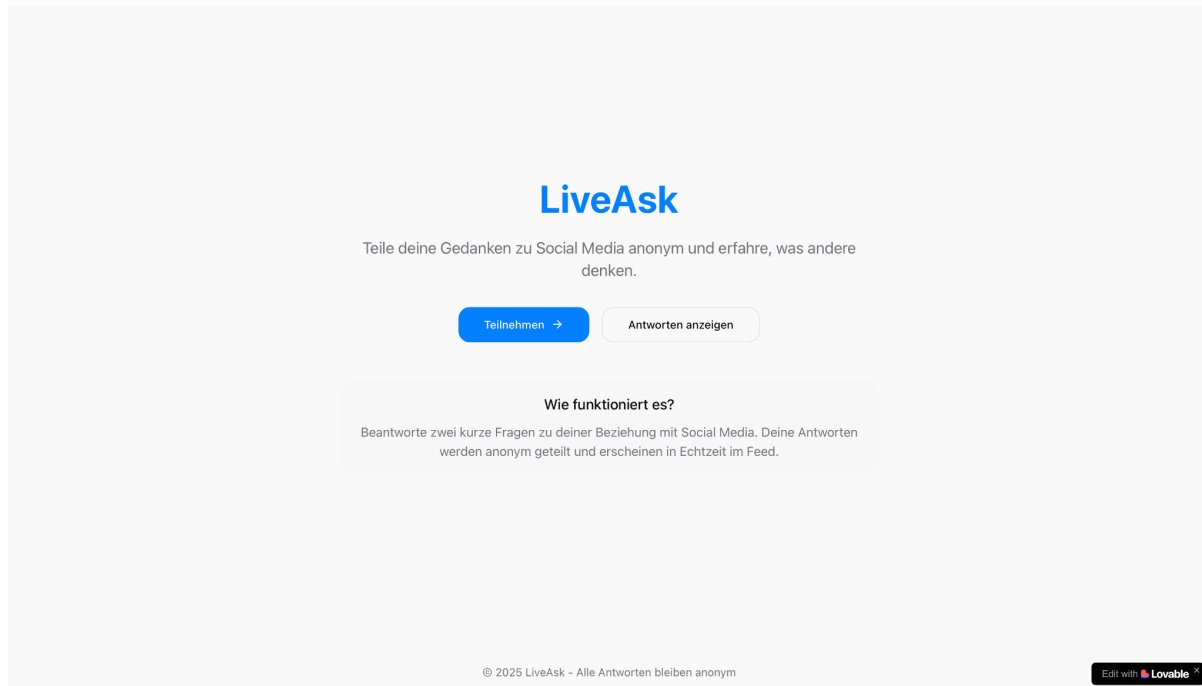
<https://doi.org/10.1038/s41598-023-36256-4>

Wiedemann, H., Thomasius, R., Paschke, K. (2025). Problematische Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland: Ergebnisbericht 2024/2025. Ausgewählte Ergebnisse der siebten Erhebungswelle im September/Oktober 2024. DAK-Gesundheit. Verfügbar unter:

www.dak.de/mediensucht

Anhang

Screenshots des [Umfragetools](#)



Schreibe ein Trennungsbrief

Teile deine Gedanken mit uns

"Ich trenne mich von dir. Von uns. Und von..."

...

0/255

Zurück

Antwort senden

Edit with Lovable ✕

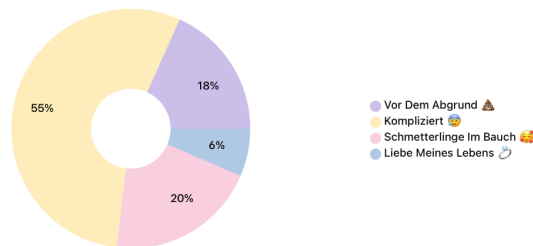
Ergebnisse

Live Ansicht der Umfrageergebnisse



Social Media Beziehungsstatus

Gesamt: 93 Antworten



Edit with Lovable ✕

Ergebnisse

Live Ansicht der Umfrageergebnisse



Antworten

Kompliziert 🤔

die Zeit, die du mir nimmst.

11:54

Kompliziert 🤔

Prokrastination, Doomscrolling, Oberflächlichkeit, ständiger Vergleich mit anderen... aber gibt auch schöne Sachen wie ganz viel Inspo :))

10:17

Kompliziert 🤔

Mehr Zeit getrennt voneinander wäre schon gesund, du bist ein bisschen clingy

19:01

Vor dem Abgrund ⚠️

verlorenen und verschwendeten Zeiten, unwirklichen, Updates und Storys von mal bekannten und getroffenen Leuten, die mich eigentlich garnicht interessieren, perfekt aussehenden Menschen und Leben. Aber auch von einigen wenigen, die mich inspirieren.

15:04

Schmetterlinge im Bauch 🦋

mich?

14:49

Kompliziert 🤔

Kostet zu viel Zeit

14:37