„We are Never Ever Getting Back Together“ – Selective Avoidance als politisches Verhalten

Katrin Kruse · 7. April 2026
Über Politik aus der Wissenschaft

Gegenwärtig sind die sozialen Medien vermehrt Gegenstand politischer Debatten geworden, z.B in Form von Diskussionen rund um das Suchtpotenzial und ein mögliches Social-Media-Verbot. Doch politische Debatten finden nicht nur außerhalb der sozialen Medien statt: Sie sind schon längst Teil der Plattformen selbst. Aus demokratietheoretischer Sicht ist dieser Meinungsaustausch essenziell. Doch die psychologische Realität sieht oft anders aus: Wie reagieren wir, wenn unser Gegenüber unsere Überzeugungen herausfordert?

Der Psychologe Leon Festinger beantwortet diese Frage mit seiner Theorie der kognitiven Dissonanz, nach der Individuen nach innerer Konsistenz streben. Widersprüchliche Informationen erzeugen psychologisches Unbehagen, das wir instinktiv vermeiden wollen. Für das bewusste Meiden dissonanter Informationen wird in der Wissenschaft der Begriff Selective Avoidance verwendet. In diesem Beitrag wird Selective Avoidance als gezielter Kontaktabbruch nach der Konfrontation mit missfallenden politischen Meinungen verstanden – sowohl in digitaler Form (z.B. durch Entfolgen oder Blockieren) als auch im direkten zwischenmenschlichen Kontext.

Determinanten von Selective Avoidance

Grundsätzlich tragen die sozialen Medien dazu bei, dass die Nutzenden einem großen Meinungsspektrum ausgesetzt werden. Durch die Überwindung von Länder-, Alters- und Sprachdifferenzen (z.B. durch automatisiert generierte Untertitel) wird eine Erweiterung des eigenen Horizonts ermöglicht, da Kontakte zu Personen entstehen können, zu denen

es im analogen Leben nicht gekommen wäre. Zeitgleich stellen die sozialen Medien verschiedene Funktionen zum Ausblenden missfallender Inhalte zur Verfügung: Wir können entfolgen, blockieren oder stummschalten und damit beeinflussen, welche Inhalte uns künftig angezeigt werden. Auf diese Weise kann sich das eigene digitale Umfeld homogenisieren. Da profitorientierte Plattformen ein Interesse daran haben, dass Nutzende sich wohlfühlen, ist anzunehmen, dass die Algorithmen solche Tendenzen zumindest teilweise verstärken.

Ob wir Selective Avoidance betreiben, hängt maßgeblich von der Art unserer sozialen Kontakte ab. Hier unterscheidet die Forschung zwischen starken (Strong Ties) und schwachen Bindungen (Weak Ties). In digitalen Netzwerken begegnen uns vermehrt schwache Bindungen. Diese bringen zwar einerseits größere Informationsvielfalt in unser Netzwerk, bieten aber weniger emotionalen Rückhalt und unterliegen geringerem sozialen Druck. Die Folge: Die Hemmschwelle, eine Diskussion durch Blockieren oder Ignorieren zu beenden, ist bei losen Bekanntschaften deutlich geringer als im engen Freundeskreis.

Empirische Befunde deuten darauf hin, dass politische Streitigkeiten zu den wichtigsten Gründen für Selective Avoidance gehören. Bereits simple Unterhaltungen über Politik mit Freunden sind assoziiert mit solchen Praktiken. Folglich liegt es nahe, anzunehmen, dass politisches Interesse positiv mit Selective Avoidance zusammenhängt, da politisches Interesse mit der Formation politscher Präferenzen zusammenhängt. Wer einmal aufgrund hohen politischen Interesses eine politische Meinung formiert hat, reagiert sensibler auf andere politische Meinungen, was Anlass zu Selective Avoidance gibt. Darüber hinaus deuten empirische Untersuchungen auf eine Korrelation zwischen politischer Partizipation und Selective Avoidance hin, da beide Praktiken darauf abzielen, die eigene Überzeugung zu verteidigen, bzw. für diese einzustehen. Hier wird argumentiert, dass Personen, die sich auch abseits von Wahlen politisch beteiligen, zum einen so stark von ihren politischen Meinungen überzeugt sind, dass sie bereit sind, diese zu verteidigen. Zum anderen bewegen sie sich durch ihre Partizipation in sozialen Kontexten, die ihre bestehenden Ansichten bestätigen und verstärken.

Empirische Befunde: Wann meiden wir?

Basierend auf dem Datensatz „Value Conflicts in a Differentiated Europe“ habe ich in meiner Bachelorarbeit mittels binär logistischer Regressionen untersucht, welche Faktoren Selective Avoidance in Deutschland begünstigen. Selective Avoidance wurde als Dummy-Variable gemessen, die anzeigt, ob Befragte nach einer missfallenden politischen Meinung einen Kontakt abgebrochen haben. Sie nimmt den Wert 1 an, sobald dies in mindestens einer abgefragten Situation der Fall war – unabhängig von Kontext, dem Gegenüber oder vorheriger Diskussion.

Die Analyse zeichnet folgendes Bild:

Während die Nutzung von Facebook und Twitter im Gesamtmodell keinen signifikanten Einfluss mehr zeigt, hat die Nutzung von Instagram signifikanten positiven Einfluss auf die Wahrscheinlichkeit, dass jemand Selective Avoidance betreibt. Dies verdeutlicht, dass die spezifischen Logiken der einzelnen Plattformen den Ausschlag geben. Der robusteste Prädiktor für Selective Avoidance ist das politische Diskutieren mit Fremden. Politische Diskussionen mit Personen außerhalb des vertrauten Kreises erhöhen die Wahrscheinlichkeit für Selective Avoidance im Schnitt. Dies bestätigt die Annahme, dass schwache Bindungen eher getrennt werden als intensivere.

Überraschenderweise zeigen politisches Interesse und aktive politische Partizipation im komplexesten Modell keinen statistisch signifikanten Einfluss. Selective Avoidance scheint also nicht durch die politische Überzeugung an sich, sondern primär durch den sozialen Kontext, in dem die Konfrontation stattfindet, beeinflusst zu werden.

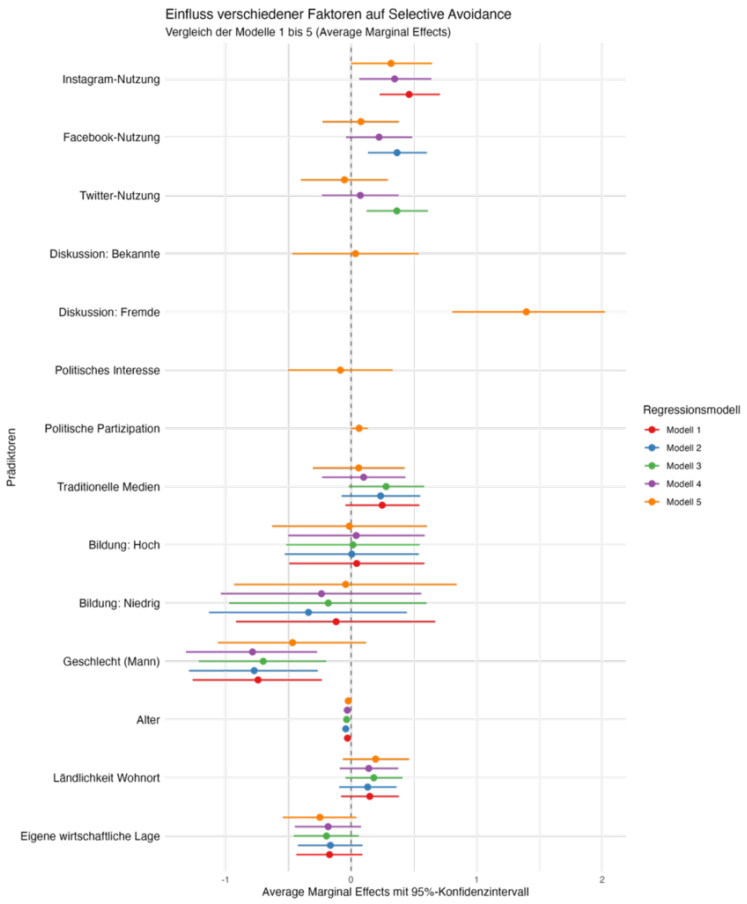


Abbildung 1: Einflussfaktoren auf Selective Avoidance in Deutschland, dargestellt als Average Marginal Effects (Quelle: eigene Berechnungen auf Basis des ValCon (2024).

Resümee

Grundsätzlich muss festgehalten werden, dass der Anteil derer, die Selective Avoidance betreiben, in den Daten gering ist. Ein wichtiger Befund ist, dass das politische Diskutieren mit Fremden einen signifikanten positiven durchschnittlichen Effekt auf Selective Avoidance hat. Das politische Diskutieren gehört zu einer funktionierenden Demokratie dazu. Fraglich ist, was der Grund für diesen Befund ist und wie damit umgegangen werden sollte. Ein Ansatz besteht darin, eine konstruktive Diskussionskultur zu befördern, da anzunehmen ist, dass die Menschen, die nach einer politischen Diskussion mit Fremden Selective Avoidance praktizierten, sich in einem wenig konstruktiven Diskussionsumfeld befunden haben.

Die hier gewonnenen Erkenntnisse sind mit Vorsicht zu interpretieren, da sie auf einer Quotenstichprobe basieren. Darüber hinaus kann der grundsätzliche Mechanismus hinter

Selective Avoidance hinterfragt werden: Dieser muss keine Strategie der Dissonanzvermeidung darstellen, sondern kann auch affektiver Natur sein. Auch wenn die deutsche Gesellschaft nicht sonderlich affektiv polarisiert ist, lässt sich eine stark ausgeprägte Polarisierung zwischen Anhänger*innen der Grünen und der der AfD erkennen. Es ist also möglich, dass Selective Avoidance nicht aufgrund inhaltlicher Auseinandersetzungen praktiziert wird, sondern als Reaktion auf erkennbare Parteipräferenzen.

Bleiben Sie auf dem Laufenden: Mit unserer E-Mail-Liste bekommen Sie eine kurze Nachricht, sobald ein neuer Beitrag online ist, regulär alle drei Wochen. Keine Werbung, Abmeldung jederzeit möglich. Zur Anmeldung

Referenzen

1. **Díez-Medrano, J., Sojka, A., Kaushik, K., Trenz, H.-J., Eigmüller, M., Verbalyte, M., & Wallaschek, S. (2024).** *Value Conflicts in a Differentiated Europe: The Impact of Digital Media on Value Polarisation in Europe (ValCon)*. https://doi.org/10.4232/1.14286
2. **Festinger, L. (1970).** *A theory of cognitive dissonance* (Repr.). Stanford Univ. Press.
3. **Granovetter, M. S. (1973).** The Strength of Weak Ties. *American Journal of Sociology, 78*(6), 1360–1380. JSTOR.
4. **Parmelee, J. H., & Roman, N. (2020).** Insta-echoes: Selective exposure and selective avoidance on Instagram. *Telematics and Informatics*, *52*, 101432. https://doi.org/10.1016/j.tele.2020.101432
5. **Skoric, M. M., Zhu, Q., Koc-Michalska, K., Boulianne, S., & Bimber, B. (2022).** Selective Avoidance on Social Media: A Comparative Study of Western Democracies. *Social Science Computer Review*, *40*(5), 1241–1258. https://doi.org/10.1177/08944393211005468
6. **Wang, Y., Ahmed, S., & Bee, A. W. T. (2024).** Selective avoidance as a cognitive response: Examining the political use of social media and surveillance anxiety in avoidance behaviours. *Behaviour & Information Technology*, *43*(3), 590–604.

https://doi.org/10.1080/0144929X.2023.2182609

7. **Zhu, Q., & Skoric, M. M. (2022).** Political implications of disconnection on social media: A study of politically motivated unfriending. *New Media & Society*, *24*(12), 2659–2679. https://doi.org/10.1177/1461444821999994
8. **Zhu, Q., Skoric, M., & Shen, F. (2017).** I Shield Myself From Thee: Selective Avoidance on Social Media During Political Protests. *Political Communication*, *34* (1), 112–131. https://doi.org/10.1080/10584609.2016.1222471
9. **Zitation**: Katrin Kruse, „We are Never Ever Getting Back Together“ – Selective Avoidance als politisches Verhalten, Erschienen in „Über Politik aus der Wissenschaft“, Herausgeber Achim Goerres, 20.04.2026, abrufbar unter https://www.politik-wissenschaft.org/2026/04/07/selective-avoidance/, DOI: https://doi.org/10.17185/politik-wissenschaft/20260420

Katrin Kruse (2026): „We are Never Ever Getting Back Together“ – Selective Avoidance als politisches Verhalten. Empirische Politik UDE.
https://www.politik-wissenschaft.org/2026/04/07/selective-avoidance/
Lesefassung aus dem Onlinebeitrag. Interaktive Inhalte sind in der Onlinefassung verfügbar.