

Die Auswirkungen pathologischer Nutzung sozialer Medien auf die Beziehungsgestaltung Jugendlicher

Annika Weinberger, 52005220

Bachelorarbeit

Eingereicht zur Erlangung des Grades
Bachelor of Arts in Social Sciences
an der Fachhochschule St. Pölten

Datum: 31.08.2023

Begutachter*in: FH-Prof. DSA Mag. (FH) Christine Haselbacher

Abstract

Das Ziel der vorliegenden Bachelorarbeit ist es, die Auswirkungen pathologischer Nutzung sozialer Medien auf die Beziehungsgestaltung Jugendlicher zu beleuchten. Die Arbeit wurde im Rahmen des Forschungsprojektes „Alles verklickt? Pathologische Internetnutzung“ verfasst. Die Datenerhebung erfolgte auf Basis von Literaturrecherche, einer Gruppendiskussion sowie einem Experteninterview. Positiv und negativ erlebte Aspekte, Chancen und Risiken sozialer Medien und digitaler Kommunikation wurden ermittelt. Im Fokus hierbei standen die Auswirkungen auf die sozialen Beziehungen Jugendlicher. Weiters wurden Kriterien für eine pathologische Nutzung sozialer Medien sowie suchtfördernde Faktoren erhoben.

Die Forschungsergebnisse zeigen, dass eine pathologische Nutzung sozialer Medien die Beziehungsgestaltung Jugendlicher negativ beeinflussen kann. Die übermäßige Präsenz auf Social Media kann einen Rückzug aus dem realen Leben bewirken, womit der Verlust sozialer Beziehungen verbunden sein kann. Der Fokus auf das Leben anderer im Netz, auf die dort präsentierte Scheinwelt kann negative Gefühle auslösen und damit Auswirkungen auf die Psyche haben. Der ständige soziale Druck online zu sein, um nicht ausgeschlossen zu werden, aber auch das Gefühl man könnte etwas verpassen, belasten den Alltag. Durch die virtuelle Distanz, aber auch die Anonymität im Netz, nimmt inadäquates Verhalten bis hin zu Mobbing zu. Übermäßiger Konsum sozialer Medien führt zu einer Reizüberflutung, sodass nicht nur die Aufmerksamkeit auf Inhalte, sondern auch auf zwischenmenschliche Kommunikation immer schwerer fällt. Es zeigt sich weiters, dass bei der Online-Kommunikation wesentliche Beziehungsaspekte, die für eine gelingende Beziehungsgestaltung wichtig sind, wie Empathie, emotionale Resonanz oder Kongruenz nicht in der Form zum Tragen kommen können, wie im persönlichen Kontakt.

The aim of this bachelor thesis is to investigate the effects of pathological use of social media on the relationship formation of young people. The work was carried out as a part of the research project “Everything clicked? Pathological Internet Use”. Using literature research, a group discussion and an expert interview, criteria for pathological use of social media and addiction-promoting factors were collected. Positive and negative aspects, opportunities and risks of social media and digital communication were determined. The focus here was on the effects on the social relationships of young people. Criteria for pathological use of social media as well as addiction-promoting factors were collected.

The research results show that a pathological use of social media can negatively influence the relationship formation of young people. Excessive presence on social media can cause withdrawal from real life, which can result in the loss of social relationships. The focus on the lives of others online, on the illusory world presented there, can trigger negative feelings and thus have an impact on the psyche. The constant social pressure to be online in order not to

be excluded, but also the feeling that you could miss something, burden everyday life. Due to the virtual distance, but also the anonymity on the net, inappropriate behaviour and bullying is increasing. Excessive consumption of social media leads to sensory overload, making it increasingly difficult not only to pay attention to content, but also to interpersonal communication. It also shows that in online communication essential aspects of relationship that are important for a successful relationship, such as empathy, emotional resonance or congruence, cannot come into play in the same way as in personal contact.

Inhalt

1 Einleitung	1
2 Forschungsprozess	3
2.1 Forschungsinteresse	3
2.2 Forschungsfragen.....	3
2.3 Erhebungsmethoden	3
2.4 Reflexion des Forschungsprozesses	4
2.5 Relevanz für die Forschung.....	4
3 Theoretische Aspekte und Begriffsdefinitionen.....	6
3.1 Soziale Beziehungen und ihre Bedeutung	6
3.1.1 Begriffsdefinition	6
3.1.2 Entwicklungsfördernde Aspekte einer Beziehung nach Carl Rogers.....	7
3.1.3 Beziehungskompetenzen nach Joachim Bauer	8
3.1.4 Dimensionen von Beziehungsgestaltung nach Jan Bleckwedel	10
3.1.5 Kommunikation	10
3.2 Soziale Medien	12
3.2.1 Begriffsdefinition	12
3.2.2 Historische Entwicklung.....	13
3.2.3 Nutzungshäufigkeit sozialer Medien.....	13
3.2.4 Positive erlebte Aspekte von Social Media	15
3.2.5 Risiken sozialer Medien.....	15
3.3 Online-Kommunikation und Beziehung	17
3.4 Pathologische Nutzung sozialer Medien	19
3.4.1 Kriterien für die pathologische Nutzung sozialer Medien	20
3.4.2 Ausmaß und Entwicklung problematischer Nutzung sozialer Medien	21
3.4.3 Nutzungsverhalten nach Geschlecht und Alter	21
3.4.4 Problematisches Nutzungsverhalten – Ausmaß und Entwicklung	24
4 Darstellung und Analyse der Ergebnisse	26
4.1 Pathologische Internetnutzung	26
4.1.1 Nutzung und Selbsteinschätzung	26
4.1.2 Selbstlimitierung	26
4.1.3 Kriterien für Abhängigkeit	27
4.1.4 Suchtfördernde Faktoren	28
4.2 Positiv erlebte Aspekte sozialer Medien.....	30
4.2.1 Rasche und einfache Verbindung	30
4.2.2 Anerkennung	30
4.2.3 Rückzug und Ablösung.....	30
4.3 Negative Auswirkungen sozialer Medien	31
4.3.1 Soziale Medien als Verursacher negativer Gefühle	31
4.3.2 Fokus auf das Leben Anderer	32
4.3.3 Sozialer Druck	33

4.3.4	Reizüberflutung	34
4.3.5	Veränderung persönlicher Beziehungen	35
4.3.6	Mobbing	35
4.3.7	Unterschiede der Online-Kommunikation zur face-to-face Kommunikation	36
5	Resümee	38
	Literatur	41
	Abbildungen	44
	Eidesstaatliche Erklärung.....	45

1 Einleitung

„Alles wirkliche Leben ist Begegnung“ (Buber 1984:15).

Kontakt, Begegnung und Beziehung begleiten und prägen uns und unsere Persönlichkeitsentwicklung von Geburt an bis zum Ende unseres Lebens. Soziale Beziehungen und Beziehungsgestaltung haben einen entscheidenden Einfluss auf den Einzelnen, aber auch auf die Gesellschaft. Zum face-to-face Kontakt, zur persönlichen Begegnung ist im Zuge der digitalen Entwicklung die Möglichkeit hinzugekommen, auch online zu kommunizieren, Beziehungen online zu pflegen.

Soziale Medien sind heute allgegenwärtig, sie sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Die Online-Kommunikation ermöglicht es uns, rasch und unkompliziert mit vielen Menschen nahezu gleichzeitig in Kontakt zu sein und gemeinsame Interessen und Inhalte zu teilen. Vor allem Jugendliche fühlen sich von den sozialen Medien stark angezogen. Die ständige Präsenz in sozialen Medien bewirkt aber auch Veränderungen in den Verhaltensweisen und in den sozialen Beziehungen der Menschen.

Vor dem Hintergrund der enormen Bedeutung, die soziale Beziehungen in unserem Leben einnehmen, möchte ich in dieser Arbeit der Frage nachgehen, welche Auswirkungen die pathologische Nutzung sozialer Medien auf die Beziehungsgestaltung Jugendlicher hat.

Nach Erläuterungen zum Forschungsprozess widmet sich die vorliegende Arbeit auf Basis der Literaturrecherche den theoretischen Überlegungen und Begriffsklärungen zum Thema „Soziale Beziehungen“. Hierbei wird auf die entwicklungsfördernden Aspekte einer Beziehung nach Rogers (vgl. 1995:213-217), auf die Beziehungskompetenzen nach Bauer (vgl. 2008: 192-195) sowie auf die Dimensionen von Beziehungsgestaltung nach Bleckwedel (vgl. 2022:159) eingegangen. Da Kommunikation ein wesentlicher Aspekt von Beziehung ist, werden in diesem Kapitel auch die von Watzlawick (vgl. 1996:50-71) formulierten Axiome zur zwischenmenschlichen Kommunikation genannt.

Das folgende Kapitel beschäftigt sich mit den sozialen Medien, ihrer historischen Entwicklung und der Nutzungshäufigkeit. Im Anschluss werden positiv erlebte Aspekte, sowie Risiken der sozialen Medien diskutiert und die Online-Kommunikation in ihrer Auswirkung auf Beziehung thematisiert.

Im Anschluss werden die Kriterien für eine pathologische Nutzung sozialer Medien beleuchtet und es wird versucht das Ausmaß und die Entwicklung pathologischer Nutzung anhand einer Studie der Deutschen Arbeitnehmer Krankenkasse, die gemeinsam mit dem deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf durchgeführt wurde, darzustellen (vgl. DAK-Gesundheit 2023).

Im nachfolgenden Kapitel werden die Forschungsergebnisse aus der Gruppendiskussion sowie dem Experteninterview vorgestellt, analysiert und mit der Theorie verknüpft.

Im abschließenden Resümee wird versucht, die gewonnenen Forschungsergebnisse kurz zusammenzufassen.

2 Forschungsprozess

2.1 Forschungsinteresse

Ich habe mich für dieses Thema entschieden, da ich denke, dass es nicht nur ein sehr aktuelles Thema ist, sondern dieser Problemstellung auch in Zukunft wachsende Bedeutung zukommen wird. Ich bemerke in meinem Umfeld, und ebenso bei mir selbst, Welch große Rolle die sozialen Medien heute spielen und wie sie unseren Alltag und unsere Beziehungen beeinflussen. Eine intensive und auch übermäßige Nutzung des Internets ist heutzutage bei den meisten Jugendlichen Normalität und nimmt leicht pathologische Formen an. Ich habe dieses Thema gewählt, da der Beziehungsgestaltung zwischen Klient*in und Fachperson in jedem Handlungsfeld der sozialen Arbeit enorme Bedeutung zukommt. Soziale Beziehungen und ihre Qualität sind die Basis, beziehungsweise auch das Handwerkzeug, für ein gelingendes Miteinander in der sozialen Arbeit. Ein Wissen über die Auswirkungen übermäßiger Nutzung sozialer Medien auf Jugendliche und deren soziale Beziehungen kann für Menschen, die in der sozialen Arbeit tätig sind, sehr hilfreich sein, vor allem wenn es darum geht, mit ihnen eine Beziehung aufzubauen, beziehungsweise die Beziehung positiv zu gestalten und auch längerfristig zu halten.

2.2 Forschungsfragen

Für folgende Fragen habe ich versucht im Rahmen meiner Forschung Antworten zu finden:

- Was versteht man unter übermäßiger beziehungsweise pathologischer Nutzung sozialer Medien?
- Was macht Social Media so attraktiv für Jugendliche?
- Welche negativen Auswirkungen hat die übermäßige Nutzung sozialer Medien auf den sozialen Umgang miteinander?
- Welches sind die Unterschiede zwischen der face-to-face Kommunikation und der digitalen Kommunikation?

2.3 Erhebungsmethoden

Als Erhebungsmethode habe ich mich, ergänzend zur Literaturrecherche, für eine Gruppendiskussion und ein Expert*inneninterview entschieden.

Die Gruppendiskussion habe ich am 20. März. 2023, gemeinsam mit meiner Studienkollegin Fiona Eichberger, an der Fachhochschule St. Pölten durchgeführt. Zu unserer Gruppendiskussion haben wir acht Jugendliche im Alter von 18 bis 24 Jahren eingeladen. Wir

haben im Vorhinein einen Raum an der FH organisiert und einen Leitfaden mit 13 Fragen, welchen die Teilnehmer*innen dann zusammen durchgegangen sind, gestaltet. Meine Studienkollegin und ich haben uns bewusst aus der Diskussion herausgenommen und uns auch räumlich distanziert. Es ist eine fast eineinhalbstündige spannende Diskussion entstanden. Die Gruppenteilnehmer haben sich sehr engagiert und überlegt gezeigt.

Das Expert*inneninterview hat am 20. Juli. 2023 online, über die Plattform Zoom, mit einem Experten einer Suchthilfeeinrichtung stattgefunden. Es wurden fünf Fragen zum Thema gestellt.

2.4 Reflexion des Forschungsprozesses

Im Rahmen des Forschungsprozesses hat es sich als einfach herausgestellt, Literatur zum Thema soziale Beziehungen und Beziehungsgestaltung sowie zu den Grundlagen der Kommunikation zu finden. Schwieriger war es, an Literatur zur pathologischen Nutzung sozialer Medien zu gelangen, da sich diese hauptsächlich mit pathologischer Internetsucht im Allgemeinen beschäftigt. Die Gruppendiskussion gestaltete sich lebendig und spannend und die Statements der Gruppenteilnehmer*innen waren zahlreich, differenziert und aussagekräftig. Viele meiner Anfragen zu einem Expert*innen-Interview blieben leider unbeantwortet, sodass ich erst spät über eine Empfehlung an einen Experten aus einer Suchthilfeeinrichtung kam, der sich für ein Interview zur Verfügung stellte. Interessant wäre es gewesen, sich in einem weiteren Kapitel damit zu beschäftigen, was nun die gewonnenen Forschungsergebnisse für die soziale Arbeit konkret bedeuten, doch dies hätte den Rahmen der Arbeit gesprengt. Abschließend möchte ich anmerken, dass mir im Laufe der Auseinandersetzung noch stärker bewusst geworden ist, wie wichtig soziale Beziehungen und deren Qualität für unser ganzes Leben, für unsere Entwicklung sind, nicht nur für den Einzelnen, sondern auch für die Gesellschaft.

2.5 Relevanz für die Forschung

Ein Wissen darüber, wie die negativen Auswirkungen einer übermäßigen Nutzung sozialer Medien auf soziale Beziehungen genau aussehen, ist für alle beruflichen Bereiche, in denen mit jungen Menschen gearbeitet wird von entscheidender Bedeutung. Nicht nur in Handlungsfeldern der sozialen Arbeit, genauso im schulischen oder freizeitpädagogischen Bereich, aber auch in der Familien -oder Erziehungsberatung sind Erkenntnisse darüber, wie Social Media Sucht Beziehungen belastet wichtig.

Aus den Forschungsergebnissen können mögliche Interventionen oder Strategien im Umgang mit Jugendlichen, die eine pathologische Nutzung sozialer Medien aufweisen und schon gravierende Schwierigkeiten im Alltag zeigen, erarbeitet werden. Fachpersonen können in

Hinblick auf die Beziehungsgestaltung mit jungen Menschen sensibilisiert und geschult werden.

3 Theoretische Aspekte und Begriffsdefinitionen

3.1 Soziale Beziehungen und ihre Bedeutung

Schon ganz am Anfang unseres Lebens sind wir auf ein Gegenüber angewiesen. Das Baby ist von seiner Geburt an von seinen nächsten Bezugspersonen abhängig. Im alltäglichen Miteinander und aufeinander Bezogen-sein, sei es beim Stillen, beim Wickeln oder miteinander „Plaudern“ macht das Baby die vielfältigsten Erfahrungen auf der Beziehungsebene und entwickelt eine innere Struktur, es entwickelt ein Selbstempfinden. Gleichzeitig erfährt es aber auch viel über sein Gegenüber, sammelt Informationen über sich selbst, aber auch über den anderen (vgl. Schwing / Fryszer 2016:20).

Der Säugling ist schon während der ersten Lebensmonate in der Lage, verschiedene sinnliche Eindrücke wahrzunehmen und zu vergleichen. Er entwickelt ein Gefühl für das eigene Selbst und des anderen als ein von ihm getrenntes Wesen (vgl. Dornes 2001:35-37). Der Säugling ist bereits „differenziert und beziehungsfähig“ (Dornes 2001:19).

Beziehungen prägen uns und unsere Persönlichkeit ein Leben lang. Das Wissen darüber, dass man nicht allein ist, wahrgenommen und verstanden wird, ist wesentlich für ein zufriedenes und glückliches Leben. Tragfähige soziale Beziehungen helfen uns krisenhafte Zeiten im Leben zu überstehen, aber auch gesund und leistungsfähig zu bleiben (vgl. Schwing / Fryszer 2016: 21).

„Lebendige Beziehungen bilden die Basis des alltäglichen Lebens und Überlebens“ (Bleckwedel 2022:17). Alles, was uns als Mensch ausmacht, entsteht aus dem sozialen Miteinander und entwickelt sich laufend im Zuge gemeinsamer Beziehungsgestaltung weiter. Wir treten aber nicht nur mit anderen in Beziehung, sondern auch mit uns selbst und mit unserem Umfeld (vgl. ebd.:14). „Leben heißt In-Beziehung-Sein zu sich selbst, zu anderen, zur Umgebung und zu einer Aufgabe, die uns mit Sinn erfüllt“ (ebd.:18).

3.1.1 Begriffsdefinition

„Eine soziale Beziehung definiert sich in der Soziologie als eine Beziehung zwischen zwei oder mehr Menschen, bei welchen das Denken, Handeln oder Fühlen aufeinander bezogen ist“ (BSG 2022: o.A.). Aspekte von Beziehungen sind die Nähe zueinander oder die Qualität der Beziehung.

Um von losen Beziehungen, beziehungsweise kurzfristigen Interaktionen, zu unterscheiden, formuliert Jan Bleckwedel (2022:141) den Begriff „basale menschliche Beziehungssysteme“. Diese basalen menschlichen Beziehungssysteme sind dadurch charakterisiert, dass die Personen über einen längeren Zeitraum hinweg füreinander wichtig sind, viel Zeit miteinander

verbringen, sich wechselseitig immer wieder stark beeinflussen und an gemeinsamen Aktivitäten beteiligt sind. In diesem Prozess entstehen sehr komplexe Abstimmungs- und Strukturierungsabläufe, einerseits beim Individuum selbst, andererseits auch zwischen den Personen. Davon wird die Persönlichkeitsentwicklung des Einzelnen genauso ständig beeinflusst, wie die Ebene der Beziehungsgestaltung (vgl. ebd.:141f.).

3.1.2 Entwicklungsfördernde Aspekte einer Beziehung nach Carl Rogers

Für den sozialen Zusammenhalt einer Gesellschaft, wie auch für das Individuum selbst, ist das Funktionieren von Beziehungen essenziell. Positiv erlebte Beziehungen wirken sich auch positiv auf unsere Gesundheit und unser emotionales Befinden aus. Wenn wir uns in einer Beziehung wohl fühlen, sind wir auch in der Lage authentisch zu handeln und können unsere Möglichkeiten ausschöpfen (vgl. Bleckwedel 2022:33).

Wenn wir also davon ausgehen, dass die Qualität von zwischenmenschlichen Beziehungen der entscheidende Aspekt ist, für den Einzelnen und die Gemeinschaft, dann tritt die Gestaltung der Beziehung, die Art und Weise wie wir miteinander umgehen, in den Vordergrund (vgl. ebd.:17f.).

Der Psychotherapeut Carl R. Rogers (1995) beschrieb drei Aspekte, die eine förderliche Beziehung ermöglichen. Obwohl er diese Aspekte vorerst für die klientenzentrierte Psychotherapie formuliert hat, haben sie für jede Form der Beziehung große Bedeutung.

- Kongruenz

Unter Kongruenz oder Echtheit versteht Rogers (1995:213) die „Übereinstimmung mit sich selbst“, dass man seine Gefühle in einer Beziehung offen zeigt, sich authentisch verhält und sich nicht verstellt. So erlebt das Gegenüber den anderen genauso wie er oder sie ist.

Inkongruenz bemerkt das Gegenüber, entsprechende Signale, wie Tonfall oder Mimik fallen unmittelbar auf, verunsichern und führen dazu, dass sich der andere nicht verstanden fühlt. Dies wiederum kann dazu führen, dass sich das Gegenüber in der Beziehung verschließt. Wenn es einem Menschen in einer Beziehung gelingt, möglichst authentisch zu sein, sich hinter keiner Fassade zu verstecken, dann wirkt dies vertrauenserweckend und ermöglicht es dem/der Beziehungspartner*in ebenso kongruentes Verhalten zu zeigen. Je akzeptierender man sich selbst gegenüber ist und je weniger Ängste man hat, umso besser gelingt es einem das, was man ist, auszustrahlen, dem anderen zu zeigen. Nach Rogers erreicht niemand kongruentes Verhalten ganz und gar, aber je mehr man ohne Angst zu sich selbst und seinen Gefühlen stehen kann, sich und seine Gefühle akzeptieren kann, umso mehr wird Authentizität gelingen (vgl. Rogers 1995:213).

- Akzeptanz

Persönliche Entwicklung ist dann möglich, wenn man innerhalb einer Beziehung, Beachtung, Wertschätzung und bedingungslose Akzeptanz erlebt. Das bedeutet, dass das Gegenüber als das, was es gerade ist, ohne Einschränkungen angenommen wird, dass nicht über ihn geurteilt wird (vgl. Rogers, 1995:218f.).

- Empathie

Ein weiterer wichtiger Aspekt für das Gelingen einer Beziehung ist die Empathie, das Einfühlungsvermögen. Es ist wichtig sich ganz auf den anderen einzulassen, dem anderen zuzuhören und zu versuchen, die Bedeutungsinhalte genau zu erfassen, um dem/der Beziehungspartner*in vermitteln zu können, dass man ihn oder sie auch wirklich verstanden hat. Nach Rogers tendieren wir dazu, die Welt des anderen nur aus unserer Perspektive zu sehen. Wenn wir dies tun, verstehen wir unser Gegenüber aber nicht, wir bewerten alles nach unserer eigenen Sichtweise, können die innere Welt des anderen nicht kennenlernen (vgl. Rogers 1995:216f.).

„Keiner von uns kann ständig ein derartiges Einfühlungsvermögen aufrechterhalten, [...], genauso, wie wir kaum jemals eine umfassende Übereinstimmung mit uns selbst erreichen, aber man kann sich zweifellos in diese Richtung entwickeln“ (Rogers, 1995:217).

3.1.3 Beziehungskompetenzen nach Joachim Bauer

Joachim Bauer (2008:23) sagt: „Kern aller menschlichen Motivation ist es, zwischenmenschliche Anerkennung, Wertschätzung, Zuwendung oder Zuneigung zu finden und zu geben“.

Er formuliert die wichtigsten Komponenten in einer Beziehung (vgl. Bauer 2008:192-195; Abbildung 1):

- Sehen und gesehen werden: Für jeden Menschen ist es von enormer Bedeutung, wie er von seiner Umgebung wahrgenommen wird. Dies nimmt er selbst, durch unzählige feine Signale, wie zum Beispiel wohlwollende oder auch abwertende Blicke, ununterbrochen wahr. Während bereits ein positiver Blick den/die Beziehungspartner*in motiviert, kann ein Wegsehen oder Zur-Seite-Blicken die Beziehung irritieren, im negativen Fall sogar aggressive Gefühle auslösen.
- Gemeinsame Aufmerksamkeit: Im zwischenmenschlichen Kontakt ist es ganz wesentlich, Interesse und Anteilnahme für die Themen, die der/die andere mitbringt, aufzubringen. Dies stärkt die Verbindung zwischen den Beziehungspartner*innen und drückt Wertschätzung aus. Nichtbeachtung oder nicht aktives Zuhören vermittelt ein Gefühl von Desinteresse und Respektlosigkeit. Dies wirkt sich negativ auf die Motivation und den Selbstwert des Gegenübers aus.

- Emotionale Resonanz: Wesentlicher Faktor für eine positive Beziehungsgestaltung ist die Fähigkeit, sich empathisch auf das Gegenüber und dessen Stimmung einzustellen oder auch den anderen mit der eigenen Stimmung anzustecken. Dafür ist entscheidend, dass die eigene Reaktion, Mimik und Gestik zum ausgedrückten Befinden des anderen passen. „Eine besondere Form sozialer Resonanz ist das gemeinsame Lachen“ (Bauer 2008:44).
- Gemeinsames Handeln: Die Bedeutung gemeinsamer Erlebnisse und Erfahrungen wird oftmals unterschätzt, ist jedoch essenziell für eine positiv erlebte Beziehung und stärkt die Bindung zueinander.
- Kooperationsbereitschaft: Der Mensch strebt grundsätzlich nach Kooperation.
- Das Verstehen von Motiven und Absichten: Um jemanden wirklich zu verstehen, braucht es neben der Fähigkeit zur genauen Wahrnehmung der anderen Person vor allem auch den Raum und das Engagement zum Gespräch. Das menschliche Gehirn neigt dazu, die gemachten Beziehungserfahrungen auf neue Beziehungen zu übertragen. Dabei werden leicht erfahrene Motive und Absichten in der gleichen Art und Weise auf neue Beziehungspartner*innen übertragen, was die Gefahr birgt, den/die neue Beziehungspartner*in nicht in seiner Individualität wahrzunehmen und zu verstehen.



© Grafik: M. Schweiger

Abbildung 1: Dimensionen der Beziehungskompetenz

Quelle: Schweiger, Martin (o.A.)

Abschließend stellt Joachim Bauer fest, dass ein wesentlicher Aspekt jeder Beziehung die Wechselseitigkeit ist:

„Jede Beziehung sollte ein zweispuriger Weg sein. Die ‚Gegenspur‘ im Auge zu behalten heißt, den anderen zu sehen, ihm dies auch zu zeigen, ein Stück weit seine Befindlichkeit zu erkennen und sich auf ihn einzulassen. Dies kann es mir ermöglichen zu verstehen, wohin er will und was seine Motive sind. Auf der eigenen Spur des Weges sollte sich aber – dies ist durchaus nicht immer der Fall! – ebenfalls jemand befinden: man selbst.“

Auch man selbst sollte darauf achten, gesehen, das heißt als Person erkannt zu werden [...]“ (Bauer, 2008: 196).

3.1.4 Dimensionen von Beziehungsgestaltung nach Jan Bleckwedel

Bleckwedel (vgl. 2022:159) unterscheidet vier Ebenen, auf denen Beziehungsgestaltung stattfindet: Während es auf der körperlichen Ebene um die gegenseitige Abstimmung und Koordination des körperlich-sinnlichen Erlebens geht, geht es bei der emotionalen Ebene darum, die Gefühle und das Verhalten aufeinander abzustimmen. Bei der kooperativen Dimension der Gestaltung von Beziehungen liegt der Fokus auf gemeinsamen Zielen. Zuletzt beschreibt Bleckwedel noch die kommunikative Dimension, in der es um verschiedene Aspekte der verbalen Kommunikation, wie beispielsweise gemeinsames Diskutieren, Mentalisieren oder die Metakommunikation, geht. Je nach Entwicklungsstufe, auf der sich der Mensch befindet, sind alle Dimensionen im Großen und Ganzen immer beteiligt.

3.1.5 Kommunikation

Da die Kommunikation ein wesentlicher Aspekt jeder Beziehung ist, soll im Folgenden auch auf die Grundlagen jeder Kommunikation eingegangen werden. So kann auf dieser Basis in den anschließenden Kapiteln auch auf die Auswirkungen der Online-Kommunikation auf soziale Beziehungen eingegangen werden.

Paul Watzlawick (1996:50-71) formuliert fünf Axiome zur zwischenmenschlichen Kommunikation:

- „Die Unmöglichkeit nicht zu kommunizieren“:

Jede Art von Kommunikation ist gleichzeitig auch Verhalten und, da es nicht möglich ist, keine Verhaltensweisen an den Tag zu legen, ist auch ein Nicht-Kommunizieren nicht möglich. Allein durch unsere Existenz kommunizieren wir.

„Es muss [...] daran erinnert werden, dass...Kommunikation keineswegs nur Worte sind, sondern auch alle paralinguistischen Phänomene (wie z.B. Tonfall, Schnelligkeit oder Langsamkeit der Sprache, Pausen, Lachen und Seufzen (Körperhaltung, Ausdrucksbewegungen (Körpersprache) [...] umfasst - kurz, Verhalten jeder Art“ (Watzlawik 1996:51).

Menschen sind ganzkörperlich am zwischenmenschlichen Geschehen beteiligt, das bedeutet, dass „der Klang und die Modulation der Stimme, Mimik, Gestik, Augenbewegungen, Körperausdruck, Hautreaktionen, ja selbst Gerüche werden von Gegenübern sinnlich aufgenommen“ (Bleckwedel, 2022: 71).

- „Die Inhalts- und Beziehungsaspekte der Kommunikation“

Auf der inhaltlichen Ebene werden Informationen weitergegeben, auf der Beziehungsebene wird die Art und Weise, wie etwas verstanden wird, vermittelt. Durch diverse nonverbale

Signale, wie Augen rollen, Blicke, Mimik oder Gesten, werden im Gegenüber entsprechende Reaktionen ausgelöst und beeinflussen, wie das Gesagte aufgenommen wird. In jeder Kommunikation beeinflusst der Beziehungsaspekt immer die inhaltliche Ebene (Watzlawick o.A; Watzlawick 1996:53f.). Paul Watzlawik stellt fest, dass „der Beziehungsaspekt eine Kommunikation über die Kommunikation darstellt“ (Watzlawick 1996:55).

- „Die Interpunktions von Ereignisfolgen“

Kommunikation ist ein ununterbrochener Austausch von Nachrichten und Informationen der Beziehungspartner*innen. Meine Kommunikationsinhalte sind eine Reaktion auf die meines/r Gesprächspartners*in. Auch meine nonverbalen Signale sind die Reaktion auf die meines Gegenübers. Daraus entsteht ein wechselseitiges Reagieren auf die andere Person, es entsteht ein Kreislauf. Diskrepanzen in diesem Kreislauf sind die Ursache vieler Konflikte in Beziehungen (vgl. Watzlawick 1996:57f.).

Paul Watzlawik (o.A.) formuliert drei Regeln dazu:

- „Jeder Teilnehmer einer Interaktion gibt der Beziehung eine Struktur
- Auf jeden Reiz folgt eine Reaktion (Verhaltenskette)
- Jeder Reiz ist zugleich auch Kommunikation, da eine Kommunikation kreisförmig verläuft. Es gibt keinen Anfangspunkt
- Digitale und analoge Kommunikation“.

Nach Paul Watzlawick besteht die Kommunikation aus einem Inhaltsaspekt (digital) und einem Beziehungsaspekt (analog).

Unter analog versteht man das nonverbale Kommunizieren mittels Mimik und Gestik. Mit digital wird das verbale Vermitteln von Informationen und Inhalten bezeichnet. Schwierigkeiten können entstehen, wenn die beiden Aspekte sich widersprechen, also wenn zum Beispiel eine weinende Person versichert, es gehe ihr gut (vgl. Watzlawick o.A.).

Nach Paul Watzlawik (vgl. 1996:64) zeigt sich, dass, wenn die Beziehung selbst in den Fokus einer Kommunikation rückt, die digitale Kommunikation nahezu keine Bedeutung mehr erhält. Dies zeigt sich nicht nur im Tierreich: Tiere verstehen nicht den Sinn eines Wortes, jedoch die unzähligen Analogiekommunikationen, die man in Ton und Gestik findet; zeigt sich auch überall dort, wo in zwischenmenschlichen Situationen Emotionen eine tragende Rolle spielen und im Umgang mit sehr jungen Kindern, geistig behinderten Menschen beispielsweise, oder auch, wenn es um empathische, aggressive, fürsorgliche oder ähnlich starke Gefühle in einer Beziehung geht.

- „Symmetrische und komplementäre Interaktionen“

Beziehungen basieren „auf Gleichheit oder auf Unterschiedlichkeit“ (Watzlawick 1996: 69). Beziehungen, die als symmetrisch beschrieben werden, sind auf Gemeinsamkeiten

ausgerichtet, während komplementäre Beziehungen sich durch ihre Unterschiedlichkeit auszeichnen. Hier dominieren differierende Verhaltensweisen im Interaktionsprozess. Komplementäre Beziehungen ergeben sich durch gesellschaftliche bzw. kulturelle Zusammenhänge, wie beispielsweise Eltern-Kind oder Lehrer-Schülerbeziehungen. Bei symmetrischen Interaktionsabläufen handelt es sich um ebenbürtige Partner, die ein ähnliches Verhalten zeigen, die danach trachten, die Unterschiede innerhalb der Kommunikation zu minimieren (Watzlawick 1996: 69f.; Watzlawick o.A.).

3.2 Soziale Medien

Im Anschluss an die Ausführungen von Watzlawick zu den grundlegenden Aspekten von Kommunikation im realen zwischenmenschlichen Kontakt widmet sich dieses Kapitel nun den sozialen Medien und der digitalen Kommunikation, ihrer historischen Entwicklung, ihrer Nutzung sowie deren Chancen und Risiken.

Die digitale Kommunikation ist ein sehr junges Instrument, das sich erst in diesem Jahrtausend voll entwickelte. Das Internet, die technische Voraussetzung für diese Form der Kommunikation, ist seit 1993 öffentlich verfügbar.

Die Anfänge der digitalen Kommunikation basierten auf Web 1.0. Damals war die Kommunikation relativ einseitig, da von Anbietern hauptsächlich Websites ins Netz gestellt wurden. Dagegen beruht heute die digitale Kommunikation im Web 2.0 über Soziale Medien interaktiv auf gegenseitigem Austausch: „Das Web 2.0 ermöglicht das Interagieren des Users mit den Inhalten sowie anderen Usern, die damit die Rolle der einfachen Konsumenten ablegen und selbst zu Contentproduzenten werden können. Sie können nun quantitativen und qualitativen Content selbst erstellen, verteilen und bearbeiten, auf Inhalte reagieren und sie letztlich mitgestalten“ (Altehenger 2019:35).

3.2.1 Begriffsdefinition

Soziale Medien sind digitale Kommunikationskanäle, die Vernetzung ermöglichen. Über sie kann kommuniziert werden, es können Informationen, Inhalte oder Fotos erstellt oder geteilt werden (vgl. sma o.A.).

Taddicken und Schmidt definieren soziale Medien als „Angebote auf Grundlage digital vernetzter Technologien, die es Menschen ermöglichen, Informationen aller Art zugänglich zu machen und davon ausgehend soziale Beziehungen zu knüpfen und/oder zu pflegen“ (Taddicken / Schmidt 2017:9).

Im Gegensatz zu herkömmlichen Medien, wie Tageszeitungen, Radio oder Fernsehen, die das Sender-Empfänger-Prinzip verfolgen, unterscheiden sich die sozialen Medien dadurch,

dass sie eine Wechselseitigkeit in der Kommunikation sowie Vernetzung ermöglichen (vgl. Welker / Kloß 2014:30). Social Media ist deshalb sozial, da ein rascher Meinungs- und Informationsaustausch möglich ist, die Möglichkeit besteht, sich an Diskussionen zu beteiligen, zu partizipieren. Sie bieten eine rasche Kontaktaufnahme zu Familienmitgliedern, Freunden, aber auch Menschen, die sich vielleicht nie kennenlernen werden, aber doch gemeinsame Interessen teilen (vgl. Schneider / Toyka-Seid 2023).

3.2.2 Historische Entwicklung

Der Begriff Soziale Medien wurde nach Aichner et al. erstmals 1994 auf einer Konferenz in Japan verwendet (vgl. 2021:215). Die Autoren kommen in ihrer systematischen Analyse der über einen Zeitraum von 25 Jahren (1994-2019) erschienenen Literatur zu Begriffen und Definitionen Sozialer Medien zum Schluss, dass sich die meisten gängigen Begriffe wie „virtual communities“, „social networks“, „social networking services“, „online social network“, „social network sites“ und „social media“ nur in Nuancen unterscheiden: „all these definitions describe the same concept, but with different terms“ (Aichner et al. 2021:217). Die Rolle der Sozialen Medien als „enabler for human interaction as well as an avenue to connect with other users“ (ebd.:219) hat in allen Definitionen einen festen Platz. Andere Begriffe waren dagegen einem Wandel unterworfen: Vor 2010 standen die Menschen und ihre Interaktion im Vordergrund, später wurde immer häufiger der Begriff ‚Mensch‘ (people) durch ‚Nutzer‘ (user) ersetzt. Anfangs beschränkte sich allerdings die Nutzung häufig auf die Kommunikation zwischen Freunden und Bekannten. Es verbanden noch gemeinsame Interessen die Menschen, etwas, das sich in späteren Definitionen nicht mehr findet. In diesem begrifflichen Wandel spiegelt sich nach Meinung der Autoren die zunehmende Bedeutung der Anonymität in den Sozialen Medien. Nach 2010 richtete sich der Focus stärker auf die Schaffung und Teilung von Inhalten, und die sozialen Netzwerke entwickelten sich immer stärker zu einem wichtigen Medium für Firmen, für Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens und für Influencer, um die Massen zu erreichen (vgl. ebd.:219f).

3.2.3 Nutzungshäufigkeit sozialer Medien

Im Januar 2023 konnte man weltweit eine Zahl von 4,76 Milliarden Nutzer*innen sozialer Medien, wie Facebook, Instagram und TikTok feststellen (vgl. sma o.A.)

Der Jugend-Internet-Monitor als Arbeitsgruppe von Saferinternet publiziert aktuelle Zahlen zur Nutzung Sozialer Medien durch Jugendliche in Österreich (vgl. SaferInternet 2023). Darin wird aufgezeigt, welche Social Media Plattformen seit 2016 gerade besonders beliebt sind, bzw. wie sie geschlechterspezifisch frequentiert werden.

Laut dem Jugend-Internet-Monitor 2023 von saferinternet.at gehören WhatsApp und YouTube zu den am meist frequentierten sozialen Medien in Österreich. Rund 95% der Jugendlichen bewegen sich auf diesen Plattformen, wobei auch Instagram (75%), Snapchat (69%) und

TikTok (68%) sehr beliebt sind und von den Heranwachsenden häufig genutzt werden (Abbildung 2; vgl. ebd.).

Die Nutzung dieser Medien ist mit Beginn der Covid-Pandemie 2020 stark angestiegen und erreichte auf WhatsApp, Instagram und Snapchat schon 2021 und auf YouTube, TikTok und Pinterest 2022 ihren Höhepunkt. Mit Ausnahme von WhatsApp ist die Nutzung 2023 gegenüber 2022 – dem praktischen Ende der Pandemie – überall leicht gesunken, am stärksten bei Instagram von 81% auf 75% (vgl. ebd.).

Laut Barbara Buchegger von Saferinternet.at (A-SIT 2022) unterscheiden junge Menschen hinsichtlich ihrer Nutzung zwischen den verschiedenen Social-Media-Kanälen. Während WhatsApp sie bezüglich schulischer, familiärer oder freizeitechnischer Belange auf dem Laufenden hält und als Kommunikationskanal dient, wird auf YouTube gezielter nach bestimmten Tutorials oder YouTuber*innen gesucht. Hier können vor allem Videos nach den eigenen Interessen konsumiert werden. Den Platz von YouTube nimmt mittlerweile aber immer stärker TikTok ein. TikTok dient hauptsächlich als Unterhaltungsplattform; im Gegensatz zu YouTube sind die Videos hier um einiges kürzer. Instagram und TikTok dienen den Jugendlichen aber auch dazu, neue Menschen kennenzulernen. Während diese zwei Social Media Plattformen öffentlich sind, wird Snapchat als privates Kommunikationsmedium genutzt.

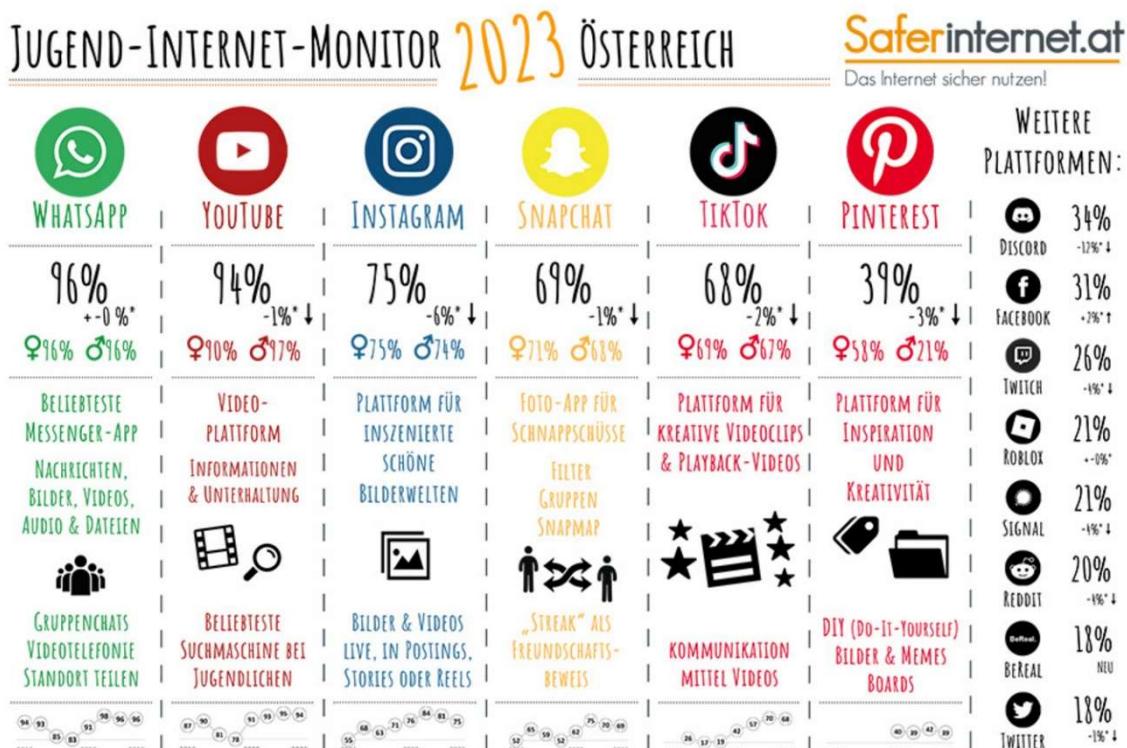


Abbildung 2: Nutzung sozialer Medien durch Jugendliche in Österreich 2023

Quelle: Infografik_Jugend-Internet-Monitor_2023.pdf (saferinternet.at)

3.2.4 Positive erlebte Aspekte von Social Media

- Erwerb von sozialem Kapital

„Kontakte knüpfen, Freunde finden, gemeinsame Interessen teilen, sich austauschen und einer Gruppe zugehörig fühlen“ (Jugend und Medien o.A.), dies hat sehr hohe Bedeutung für Heranwachsende und gelingt in den sozialen Medien leicht. Die Kontaktaufnahme mit anderen gelingt im virtuellen Raum rascher, die Jugendlichen müssen nicht so viel Zeit investieren, soziales Miteinander ist durch Social Media leichter verfügbar. In diesem Zusammenhang wird zwischen „strong ties“ und „weak ties“ unterschieden, zwischen zwei verschiedenen Beziehungsformen differenziert. Während „strong ties“ emotionale Beziehungen meint, beschreibt „weak ties“ mehr unverbindlichere Beziehungen, die den Austausch mit Organisationen, die Informationen bzw. Empfehlungen bieten (Krämer et al. 2017:52)

- Privater Raum

Ein weiterer Aspekt, der soziale Medien für Jugendliche, die sich im Ablösungsprozess von den Eltern befinden, so reizvoll macht, ist die von den Eltern ungestörte Bewegungsfreiheit im Netz (vgl. Jugend und Medien o.A.).

- Identitätsentwicklung

Soziale Medien werden im realen Leben neben der Peergroup, dem familiären und schulischen Umfeld als wichtige Sozialisationsinstanz erlebt. Social Media ermöglichen es, sich zu präsentieren, die eigene Selbstdarstellung zu gestalten. Vorbilder in den sozialen Medien, vor allem Influencer*innen, dienen als Identifikationsfiguren und geben Orientierung, sie sind wegweisend in der Entwicklung der eigenen Identität (vgl. Baumgartner-Hirscher / Zumbach 2019:40). Verschiedene Lebensstile, Werthaltungen und Einstellungen werden zum Vorbild, zu etwas, auf das man für die eigene Identitätsbildung zurückgreifen kann (vgl. Mikos et al. 2007:12; Schmit 2021:3).

- Ständige Verfügbarkeit

Social Media steht für eine ständige Verfügbarkeit von sozialen Netzwerken für den Austausch mit Freunden. Man muss nicht auf die reale Begegnung warten, kann sein Bedürfnis nach Kontakt sofort befriedigen (vgl. Jugend und Medien o.A.).

3.2.5 Risiken sozialer Medien

Über die Folgen von sozialen Medien auf die physische und psychische Gesundheit von Heranwachsenden wird kontrovers diskutiert. Ob und wie sich junge Menschen von Social Media beeinflussen lassen, steht laut Buchegger (A-SIT 2022) in einem sehr engen

Zusammenhang mit ihrer persönlichen Situation. Die empfundene Zufriedenheit im familiären, sozialen und auch schulischen Bereich spielt hier eine große Rolle und ist ein wichtiges Kriterium dafür, ob sich Social Media negativ auf Jugendliche auswirken.

Social Media stellen durch folgende Aspekte eine Herausforderung für Jugendliche dar und können deren physische und psychische Gesundheit negativ beeinflussen:

- Konstruierte Wirklichkeit bzw. Scheinwelt

In den sozialen Medien wird den Heranwachsenden „auf verschiedensten Ebenen ein unrealistisches Bild der Wirklichkeit“ vermittelt. „In den unterschiedlichen sozialen Netzwerken zeigt jeder sich und sein Leben von der besten Seite. Dadurch wird der Druck auf die Jugendlichen erhöht“ (JESM 2018). Durch diese Scheinwelt können Minderwertigkeitsgefühle entstehen, beispielsweise auch bezüglich des eigenen Körperbildes.

- FOMO - „fear of missing out“

FOMO bezeichnet die Angst Jugendlicher bei etwas vermeintlich Wichtigem nicht dabei zu sein, etwas zu versäumen. „Dahinter steckt aber eine menschliche Urangst, von der Gemeinschaft ausgeschlossen zu werden“. Symptomatisch für FOMO sind Gefühle von „Niedergeschlagenheit und Frustration, wenn andere etwas erleben und Spaß haben“, „Nervosität, wenn man nicht weiß, was andere gerade machen, bzw. Angst, dass sie etwas Besseres erleben als man selbst“ (Jugend und Medien o. A.) und der Drang, sich ständig online darüber zu informieren, was andere machen bzw. anderen mitzuteilen, was man gerade tut.

Mit dem Phänomen FOMO geht daher ein hohes Risiko, ein pathologisches Internetverhalten zu entwickeln, einher. Eine weitere nicht zu unterschätzende Folge davon sind Aufmerksamkeitsprobleme, die dadurch entstehen und häufig schulische Probleme nach sich ziehen (vgl. AOK 2021; vgl. Döring 2018:17f.)

- Sozialer Druck

Die Kommunikation in sozialen Medien folgt einer eigenen Dynamik. Es besteht der soziale Druck, rasch zu antworten, immer verfügbar zu sein, sich mitzuteilen oder etwas zu kommentieren oder zu liken. Entzieht man sich diesen Erwartungen, kann dies negative Folgen haben, die eigenen Posts werden nicht mehr geliked oder man bekommt keine Antwort mehr. Damit muss man dann umgehen können. Soziale Medien können somit Stress auslösen und das Gefühl ausgeschlossen zu werden, kann so leicht entstehen (vgl. Jugend und Medien o. A.).

- Cybermobbing

7 von 10 Heranwachsenden wurden bereits auf Social-Media-Kanälen gemobbt, sei es durch abwertende, beleidigende Kommentare oder Nachrichten, in denen ein direkter verbaler Angriff erfolgt oder auch mittels Fotos (vgl. JESM 2018).

Häufig kommt es dabei auch zu Bodyshaming. Durch die Ausrichtung von Instagram liegt besonders auf dieser Plattform die Gefahr des Bodyshamings (diskriminierendes Verhalten in Bezug auf das Aussehen, das körperliche Erscheinungsbild) nahe. „Bezüglich der Auswirkungen auf das Körperbild schneidet die APP Instagram, gefolgt von Snapchat, am schlechtesten ab“ (JESM 2018).

Nach Manfred Spitzer begünstigt die Anonymität auf sozialen Medien Mobbing. Das Sozialverhalten, die Moral insgesamt, leidet. Jugendliche zeigen im Internet ein Verhalten, welches sie im persönlichen Kontakt niemals an den Tag legen würden. Dadurch, dass der face-to-face Kontakt wegfällt, sinkt die Hemmschwelle und Jugendliche benehmen sich leichter daneben. Durch die Anonymität im Netz sind bei inadäquatem Sozialverhalten auch kaum Konsequenzen zu erwarten, was diesem wiederum Tür und Tor öffnet (vgl. Spitzer 2012: 110–113).

- Algorithmen als Verstärker

Algorithmen wirken verstärkend. Sie liefern immer mehr von angefragten Inhalten und fördern damit das Suchtverhalten. Vor allem negative Inhalte, sogenannte „SadTok“ oder „PainTok“ – hier werden „depressive und selbstverletzende Inhalte bis hin zu Suizidgefährdungen gezeigt und thematisiert“ - können eine problematische Dynamik in Gang setzen (Jugend und Medien o.A.). Dies gilt ebenso für Fake News bzw. Verschwörungstheorien.

3.3 Online-Kommunikation und Beziehung

Die Möglichkeiten zu kommunizieren haben sich im Laufe der Jahre durch die Online-Netzwerke stark erweitert, vor allem die zwischenmenschliche Kommunikation hat durch die sozialen Medien neue Wege gefunden. Die Online-Kommunikation ermöglicht dem Menschen über alle Grenzen hinweg einen ort- und zeitunabhängigen Austausch und ein stetiges In-Kontakt-Bleiben. Nachrichten oder Beiträge müssen nicht unmittelbar beantwortet oder kommentiert werden, es kann in Ruhe überlegt werden. (vgl. Psyk 2015:5f).

Fast die Hälfte der Kommunikation, die online abläuft, hat zwischenmenschlichen Charakter. Dabei geht es „immer auch um Identitätsdarstellungen, soziale Beziehungen und Gemeinschaftserleben“ (Döring 2018:1). Soziale Medien befriedigen ein ganz grundlegendes Bedürfnis des Menschen nach Kontakt (vgl. Spitzer 2012:127).

Nach Döring (2018:1) gehen „bei der interpersonalen Online-Kommunikation psychosoziale Chancen und Risiken meist Hand in Hand“.

Man konnte nachweisen, dass positives Feedback in Form von Likes sich selbstwertsteigernd auswirkt (vgl. Zell / Moeller 2018:29). Idealisierte Selbstpräsentationen anderer auf sozialen Medien können das eigene Selbstwertgefühl dagegen beeinträchtigen (vgl. Vogel / Rose, 2016:295).

Studien räumen den sozialen Medien einen hohen Stellenwert bei der Pflege von bestehenden sozialen Beziehungen ein (vgl. Döring 2018:17). Auch die Kompensationsthese bewertet die sozialen Medien positiv, nach ihr ergänzen die Online-Kontakte die Begegnungen im realen Leben beziehungsweise können diese auch grundsätzlichen Kontaktchwierigkeiten durch die online Kommunikation entgegenwirken (vgl. Döring, 2014 zit.in Döring 2018:17). „Die Vorteile des medialen Kontaktverhaltens werden in vermehrtem Sozialkapital, verbesserter sozialer Integration und Beziehungsqualität gesehen“ (Döring 2018:17). Spitzer hingegen betont, dass die sozialen Medien den Menschen mit Kontaktchwierigkeiten die Beziehungsaufnahme nur scheinbar erleichtern, diese den betroffenen Menschen im realen Leben noch immer genauso schwerfällt. Es sei vor allem die Empathie, die hilfreich bei sozialen Ängsten sei und diese werde wiederum nur im realen Kontakt erfahrbar (vgl. Spitzer 2015: 185-193).

Seit der Existenz von Facebook wurde jedoch auch darüber diskutiert, ob reale Freundschaften unter den Facebook-Freunden leiden. (vgl. Döring 2014 zit.in Döring 2018). Turkle (vgl. 2011 zit.in Döring 2018:17) beobachtet, dass immer weniger Menschen sich die Zeit nehmen, jemanden zu treffen und sich im Gespräch auf diesen einzulassen. Die Pflege realer, persönlicher Beziehungen nimmt seiner Meinung nach ab, da diese mit mehr Aufwand und Einsatz verbunden ist. Viele Menschen ziehen daher aus Bequemlichkeit und aufgrund deren raschen Verfügbarkeit die Online-Kontakte auf Social Media realen Kontakten vor. Nach Klaus-Dieter Scholz (2016: o.A.) können sich in der realen Begegnung die

„beteiligten Personen [...] wie der Ausdruck schon sagt, in die Augen sehen. Das heißt es kann viel schneller festgestellt werden, ob die Gesprächspartner auch ihr Gesagtes wirklich verstehen. Im Gespräch schwingen mehr und vor allem wahrnehmbarere Emotionen mit. Verständnis und Vertrauen kann besser aufgebaut werden“.

Anstelle der echten Nähe, die Menschen empfinden, wenn sie im persönlichen Kontakt oder Gespräch miteinander sind, entsteht bei Online-Kontakten oft eine nur scheinbare Nähe, die letztendlich auch zu Gefühlen von Isolation oder Einsamkeit führen kann. (vgl. Döring 2018:17). Nach Spitzers (vgl. 2012:112) Erfahrungen zeigen sich Jugendliche heute in der persönlichen Kommunikation immer weniger kompetent. Er hat weiters festgestellt, dass durch die übermäßige Nutzung sozialer Medien, die für die soziale Kompetenz zuständigen Areale im Gehirn schrumpfen (vgl. ebd.:126f).

Mittels Zoom-Meetings können Menschen zwar durchaus in Resonanz zueinander treten. Man erlebt einander sehr authentisch, doch das Entscheidende bei einer Begegnung ist, dass man

sich ganz aufeinander einlassen kann und präsent ist. „Ich muss mit voller, ungeteilter Aufmerksamkeit da sein, um mich auf den Weg zu anderen zu machen, um ihnen begegnen zu können“ (Reinhard 2022:o.A). Immer häufiger leidet aber die Konzentration auf das Gegenüber darunter, dass die sozialen Medien uns ablenken.

Diese Ablenkung macht sich auch bei alltäglichen Dingen bemerkbar. Wir können uns beispielsweise nicht mehr aufs Kochen konzentrieren, ohne nebenbei Nachrichten zu checken oder sich mit Social Media zu beschäftigen (vgl. ebd.). Online-Aktivitäten können die Beziehungsqualität im zwischenmenschlichen Kontakt durch die ständige Ablenkung empfindlich stören. Dies passiert alleine schon dadurch, dass man den Fokus auf den Online-Austausch legt und dem realen gerade stattfindenden Kontakt weniger Bedeutung gibt (vgl. Rotondi et al. 2017 zit.in Döring 2018:17).

Ob Online-Kontakte beziehungsweise Online-Kommunikation auf Social Media nun positive oder negative Effekte auf unsere sozialen Beziehungen haben, wird kontrovers diskutiert und ist nicht einfach zu beantworten. Entscheidend ist laut Döring (vgl. 2018:22) immer die individuelle und psychosoziale Situation des Einzelnen, die darüber entscheidet, in welcher Weise Online-Kommunikation verwendet wird und welche Konsequenzen sich dadurch für die sozialen Beziehungen ergeben. Nach Spitzer ist ausschlaggebend, ob Kinder schon früh die Möglichkeiten hatten, im direkten, face-to-face Kontakt mit ihrem Umfeld soziale Kompetenzen ausreichend zu erlernen. Dann werden sie diese durch die Nutzung sozialer Medien auch weiterhin weitgehend unbeschadet pflegen können. Anders zeigt sich dies bei Kindern und Jugendlichen, die sich bereits sehr früh, sehr intensiv dem Internet zuwenden. Hier werden dann wichtige soziale Erfahrungen, die entscheidend für eine gesunde Entwicklung sind, durch die übermäßige Internetnutzung verhindert. In diesem Fall hat Spitzer einen Rückzug des persönlichen sozialen Engagements festgestellt, was wiederum häufig zu sozialer Frustration, beziehungsweise zur Isolation, führen kann (vgl. Spitzer 2012: 126f.).

3.4 Pathologische Nutzung sozialer Medien

Soziale Medien werden heute von der frühen Kindheit an bis ins hohe Alter fast von jedem/r täglich genutzt, sowohl in der Öffentlichkeit, in öffentlichen Verkehrsmittel, Restaurants, am Arbeitsplatz als auch zuhause. Das Smartphone und damit der Zugang zu den sozialen Medien sind überall griffbereit.

Nur eine verschwindende Minderheit kann den Verführungen beziehungsweise Vorzügen der raschen Kommunikation in Schrift, Ton oder Bild widerstehen. Die Nutzung dieser Technologien übt auf junge Menschen besondere Anreize aus. Gerade in der Adoleszenz will man dazugehören und in die neuen Kommunikationskanäle eingebunden sein. Diese bieten viele Chancen, wie niederschwellige Kontaktaufnahme, rasche Informationsgewinnung oder sich zu präsentieren. Sie bergen aber auch Gefahren, wie etwa den Verlust an Konzentrationsfähigkeit oder auch die Verarmung des direkten persönlichen Kontaktes, der

analogen Kommunikation oder dem Mobbing ausgesetzt zu sein, um nur einige Beispiele zu nennen (vgl. Kreutzer 2020:1-20; Jugend und Medien o.A.).

3.4.1 Kriterien für die pathologische Nutzung sozialer Medien

Angesichts der in Social Media aufgezeigten und mit aktuellen Daten untermauerten Intensität der digitalen Mediennutzung wird, insbesondere bei Jugendlichen, sehr rasch auf Medienabhängigkeit und damit gesundheitsgefährdendes Suchtverhalten geschlossen.

Häufige Nutzung bedeutet aber noch nicht Abhängigkeit, sie ist vielmehr bei Jugendlichen die Regel. Digitale Suchtgefährdung sehen Bilke-Hentsch et al. (2010: A2438) vor allem bei sehr ängstlichen, sozialphobischen Menschen, mit wenig Kontakten zu ihrer Altersgruppe, die in die virtuelle Welt der digitalen Medien flüchten, um ihren Problemen in der realen Welt auszuweichen. Sie heben auch Personen mit Asperger-Syndrom und Autismus, sowie Menschen mit Aufmerksamkeits- und Hyperaktivitätsproblemen hervor, die sehr anfällig für rasche Belohnungssysteme sind. Zur Diagnose pathologischen Medienkonsums stellen die Autoren (vgl. ebd.: A2438) einen Kriterienkatalog auf Basis der ICD-10-Abhängigkeitskriterien der WHO für die stoffgebundene Abhängigkeit vor, den sie von Grüsser / Thalemann (2006) übernehmen. Danach besteht pathologische Abhängigkeit von digitaler Mediennutzung, wenn über einen Zeitraum von 12 Monaten zu hohem Medienkonsum

- ein unwiderstehliches Verlangen kommt,
- eine verminderte Kontrollfähigkeit hinsichtlich Beginn und Dauer
- die Toleranz hinsichtlich Dauer, Häufigkeit und Intensität immer größer wird
- Entzugserscheinungen, wie Gereiztheit, Schlafstörung etc. eintreten
- andere Lebensbereiche zunehmend vernachlässigt werden
- trotz Wissen über die langfristigen negativen Folgen der Konsum fortgesetzte wird;

und dazu folgende Verhaltensänderungen kommen

- Rückzug aus „realen“ Beziehungen
- Mediennutzung erhält Vorrang
- Leistungsabfall in der Schule, im Studium oder am Arbeitsplatz, zunehmende Fehlzeiten
- Schlafstörungen bzw. Verschiebung des Tag-Nacht-Rhythmus
- Zunehmende Spannungen mit Familie und Freunden

Die Autoren Bilke-Hentsch et al. (vgl. 2010: A2438) betonen, dass die Einsicht Betroffener oft sehr schwierig ist, da Selbst- und Fremdeinschätzung in der Regel weit auseinanderklaffen, der unmittelbare Leidensdruck gering ist und längerfristige Folgen kaum gespürt werden.

3.4.2 Ausmaß und Entwicklung problematischer Nutzung sozialer Medien

Petersen et al. (vgl. 2009:263) kamen in einer Analyse der internationalen Studien, die seit 1996 zu den gesundheitlichen Gefahren eines exzessiven Internetgebrauchs erschienen waren, zur Einschätzung, dass (unter Einbeziehung der Erwachsenen) auf eine pathologische Internetnutzung zwischen 1,6% und 8,2% der Bevölkerung zu schließen sei. Diese Arbeiten wurden aber vor über einem Jahrzehnt veröffentlicht. Im Zuge der jüngsten Pandemie waren viele Kinder und Jugendliche von Lockdown-Phasen betroffen, die ihr Medienverhalten beeinflusst haben.

Eine aktuelle Längsschnittuntersuchung, die von der Deutschen Arbeitnehmer Krankenkasse, DAK-Gesundheit, gemeinsam mit dem Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf durchgeführt wurde, kommt zum Schluss, dass sich die krankhafte Nutzung von sozialen Medien in der Zeit der Corona-Pandemie verdoppelt hat und in Deutschland noch nie so viele Kinder und Jugendliche von Mediensucht betroffen waren (vgl. Bodanowitz 2023:1).

3.4.3 Nutzungsverhalten nach Geschlecht und Alter

Im Rahmen dieser Studie (DAK-Gesundheit 2023) hat die Forsa Politik- und Sozialforschung GmbH an fünf Zeitpunkten zwischen September 2019 und Juni 2022 aus ausgewählten Haushalten mit rund 1.200 Kindern und Jugendlichen im Alter zwischen 10 und 17 Jahren und jeweils einem Elternteil eine Befragung zu ihrem digitalen Mediengebrauch – Spiele, Soziale Medien und Streaming Dienste – durchgeführt. 313 Teilnehmer*innen haben bei allen 5 Befragungen teilgenommen. Das Durchschnittsalter der befragten Kinder und Jugendlichen belief sich in der letzten Befragungsphase im Juni 2022 auf 13,7 Jahre; 95% waren Schüler*innen, 2,6% in einer Berufsausbildung und 2,4% waren erwerbstätig (vgl. DAK-Gesundheit 2023:50f).

Die DAK-Studie versteht unter Social Media Messenger-Dienste, wie WhatsApp, Video-Streaming-Dienste, die Kommentare bzw. Likes erlauben, YouTube, TikTok, Apps wie Instagram und Snapchat oder Plattformen wie XING und LinkedIn.

In der Studie wird zwischen unauffälliger, riskanter und pathologischer Nutzung unterschieden, die beiden letzteren werden als problematische Nutzung bezeichnet (vgl. ebd.:56). Für die Diagnose eines problematischen Nutzungsverhaltens orientiert sich die Untersuchung am ICD-11 der WHO. Diese spricht von einer problematischen Nutzung sozialer Medien, wenn diese mit einem „Kontrollverlust, einer Priorisierung gegenüber anderen Aktivitäten sowie einer Fortsetzung der Nutzung trotz negativer Konsequenzen einher[geht]“, über längere Zeit (mindestens 12 Monate) anhält und „signifikante Beeinträchtigungen in persönlichen, sozialen und schulisch-beruflichen Lebensbereichen“ zur Folge hat (DAK-Gesundheit 2023:48).

Als riskantes Verhalten bezeichnet die Studie, wenn negative Folgen, wie beispielsweise ein hoher Zeitaufwand, in Kauf genommen werden, aber noch keine Konsequenzen, wie schulisches Versagen oder Jobverlust, eingetreten sind. Insbesondere für Kinder und Jugendliche besteht die Gefahr, dass riskantes Nutzungsverhalten in eine pathologische Nutzung übergeht, wenn neuronale Reifungsprozesse noch nicht abgeschlossen und in der Adoleszenz schwierige Entwicklungsaufgaben zu bewältigen sind.

„Diese bedeuten i.d.R. eine große Belastung für die Betroffenen und deren Familien. Sie gehen häufig mit komorbidien psychischen Störungen, wie Depression, sozialen Ängsten, Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS), sowie Schulabsentismus einher und drohen bei Nicht-Behandlung zu chronifizieren und zu erschweren schulisch-beruflichen Perspektiven zu führen“ (ebd.:49)

Auf der Grundlage der oben dargestellten Kriterien wurde ein Fragenkatalog erstellt und im September 2019, April 2020, November 2020, Mai 2021 und Juni 2022 das Ausmaß der Nutzung und die damit zusammenhängenden Probleme erfragt, um die Verbreitung problematischer Nutzung zu erheben. In den Abbildungen 3 und 4 sind die Fragen und die Befragungsergebnisse, zum einen nach dem Geschlecht der Befragten und zum anderen nach Altersgruppen für die letzte Befragungsphase (Juni 2022), dargestellt.

Von den 1.200 befragten Kindern und Jugendlichen haben 882 (89%) mindestens einmal pro Woche soziale Medien genutzt, 65% davon täglich. Sie verbrachten wochentags 2,7 Stunden pro Tag auf einer digitalen Plattform und an den Wochenenden 3,8 Stunden pro Tag (vgl. DAK-Gesundheit 2023:54f.). Dabei zeigte sich, dass Mädchen die sozialen Medien häufiger und länger benutzen als Burschen, der Unterschied ist aber statistisch nicht signifikant (Abbildung 3). Nach Altersgruppen zeigte sich, dass sowohl die Nutzung generell als auch die problematische (also riskante und pathologische) Nutzung mit dem Alter zunehmen (ebd.; Abbildung 4).

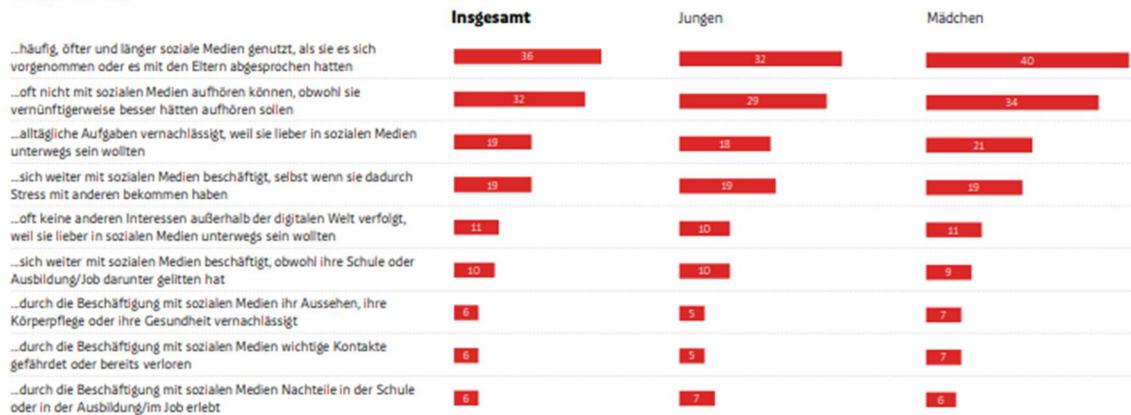
forsa.

Nutzungsmuster sozialer Medien (I)

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang

In den letzten 12 Monaten haben...

stimme voll und ganz zu /
stimme eher zu



Basis: 882 Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche soziale Medien genutzt haben

Abbildung 3: Problematische Nutzungsmuster nach Geschlecht

Quelle: DAK-Gesundheit (2023:20)

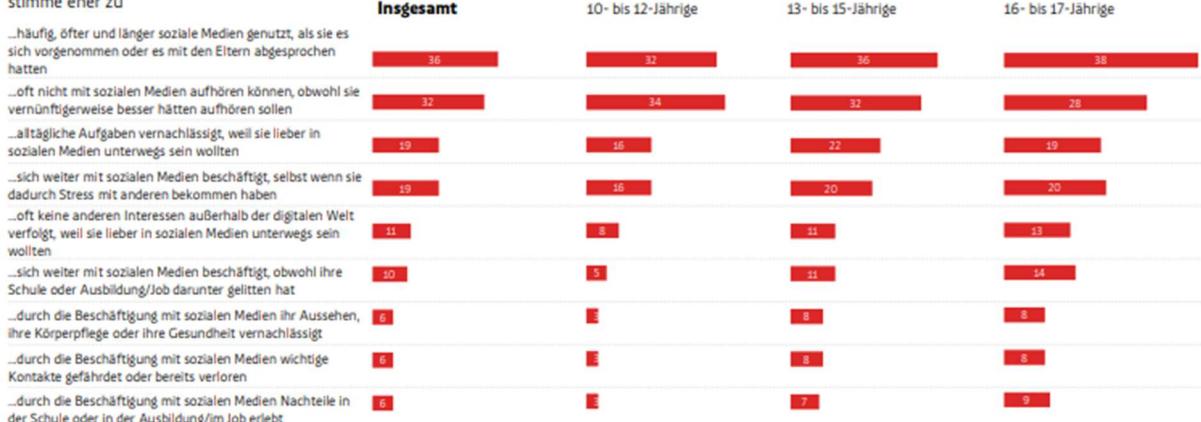
forsa.

Nutzungsmuster sozialer Medien (II)

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang

In den letzten 12 Monaten haben...

stimme voll und ganz zu /
stimme eher zu



Basis: 882 Kinder im Alter von 10 bis 17 Jahren, die mindestens einmal pro Woche soziale Medien genutzt haben

Abbildung 4: Problematische Nutzungsmuster nach Altersgruppen

Quelle: DAK-Gesundheit (2023:21)

3.4.4 Problematisches Nutzungsverhalten – Ausmaß und Entwicklung

Das Hauptziel der hier zugrundeliegenden DAK-Studie war, der Frage nachzugehen, ob und in welchem Ausmaß sich gesundheitsgefährdende digitale Mediennutzung während der jüngsten Covid-Pandemie verändert hat. Daher wurde für die erste Befragung ein Zeitpunkt vor dem Eintreten der Pandemie (September 2019) und für die letzte nach dem Ende der Lockdowns in Deutschland (Juni 2022) gewählt.

Die Zusammenfassung der Ergebnisse in Abbildung 5 zeigt, dass sich im Beobachtungszeitraum das problematische, riskante und pathologische Nutzungsverhalten auf sozialen Medien verdoppelt hat. Insgesamt hat der Gebrauch sozialer Medien durch Kinder und Jugendliche zu Beginn der Pandemie, von September 2019 bis Mai 2020, sehr stark zugenommen und ist bis Juni 2022 nicht mehr auf das Ausgangsniveau zurückgegangen (vgl. DAK-Gesundheit 2023:62). In Summe stieg die Nutzung sozialer Medien im Untersuchungszeitraum werktags um 35,5% und am Wochenende um 21,1% (vgl. ebd.:58).

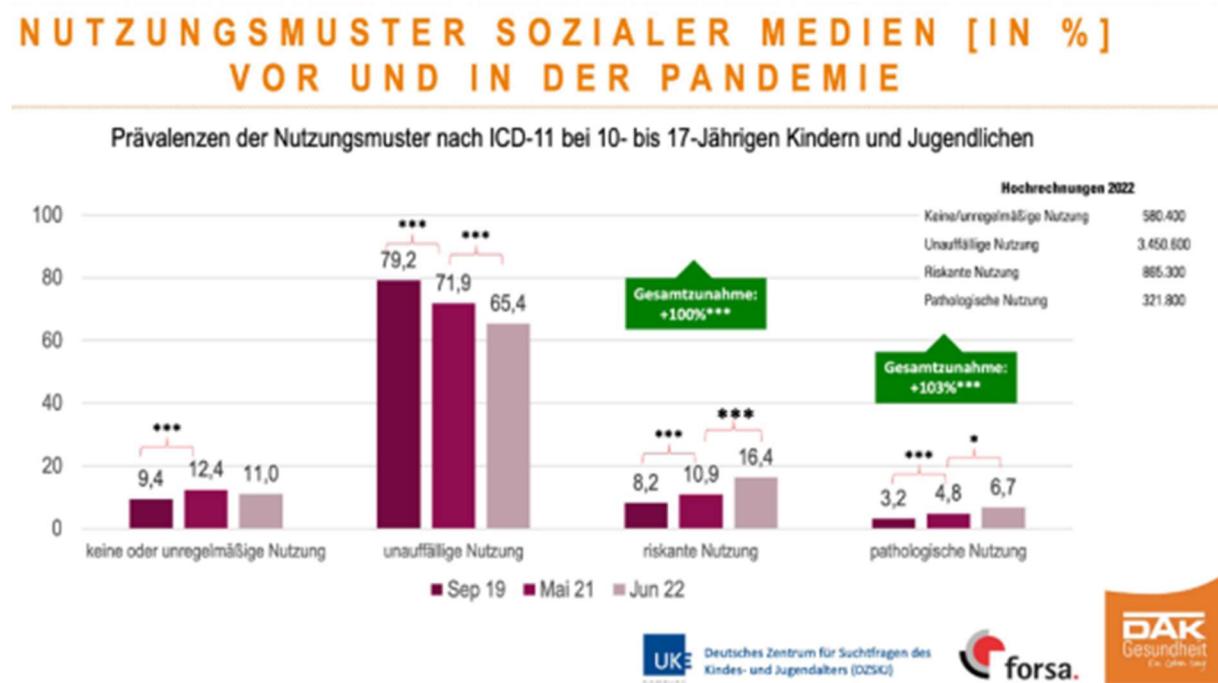


Abbildung 5: Entwicklung problematischen Nutzungsverhaltens in sozialen Medien

Quelle: DAK-Gesundheit (2023:63)

Im Juni 2022 legten nach den oben dargestellten Kriterien 16,4% der 10-17-Jährigen (das entspricht in Deutschland 865.000 Kinder und Jugendliche) ein riskantes, also gesundheitsgefährdendes, Nutzungsverhalten an den Tag. Vor der Pandemie 2019 waren es noch 8,2%. Die pathologische Nutzung hat nach dieser Befragung noch etwas stärker

zugenommen, sie stieg von 3,2% im September 2019 auf 6,7%. Damit erfüllten im Juni 2022 in Deutschland über 320.000 Kinder und Jugendliche für 12 Monate die Kriterien pathologischer Nutzung sozialer Medien (siehe Abbildung 5). Die Nutzungszeiten unterschieden sich mit 4,3 Stunden für riskante und 4,6 Stunden für pathologische Nutzer*innen kaum, die der unauffälligen Nutzer*innen waren aber mit 2,9 Stunden signifikant niedriger.

Der Anteil der Burschen war mit 56% an den problematischen Nutzern von sozialen Medien 2021 größer als jener der Mädchen, diese haben aber zuletzt (2021-2022) deutlich aufgeholt. Die pathologische Nutzung sozialer Medien von Mädchen hat sich von 3,2% auf 6,4% gegenüber dem Vorjahr verdoppelt, während jene der Burschen nur unwesentlich stieg (vgl. ebd.:55), sodass zuletzt kein nennenswerter Unterschied zwischen den Geschlechtern bestand.

Die Autoren betonen abschließend, dass

„diese Ergebnisse darauf hinweisen, dass eine unachtsame Mediennutzung ein Risikofaktor in der Ausbildung pathologischer Nutzungsmuster ist. Demnach ist es von zentraler Bedeutung, Kinder und Jugendliche dabei zu unterstützen, einen bewussten Umgang mit digitalen Medien zu entwickeln und eigene Multitasking-Gewohnheiten zu reflektieren und zu regulieren.“ (ebd.:59)

4 Darstellung und Analyse der Ergebnisse

Im folgenden Kapitel werden die Ergebnisse der Gruppendiskussion sowie des Expert*inneninterviews vorgestellt, analysiert und mit der Theorie verknüpft.

4.1 Pathologische Internetnutzung

4.1.1 Nutzung und Selbsteinschätzung

Zu Beginn der Gruppendiskussion wurden die Teilnehmer*innen aufgefordert ihre Bildschirmzeit am Handy, speziell die Zeit in den sozialen Medien, den aktuellen Tag betreffend zu schätzen und diese dann auch gleich zu überprüfen. Es erwiesen sich eigentlich alle Teilnehmer*innen der Gruppe als sehr kompetent bezüglich ihrer Selbsteinschätzung. Im Schnitt wiesen sie an diesem Tag 4,1 Stunden Bildschirmzeit am Handy auf, wobei hauptsächlich soziale Medien genutzt wurden, nur eine Person hat vor allem gespielt. Genutzt wurden vor allem WhatsApp und Instagram gefolgt von Snapchat, TikTok, Reels und YouTube (vgl. T1 2023:49-148).

Wenn man die Tatsache, dass es sich hier bei der genannten Bildschirmzeit um eine Momentaufnahme handelt und die Befragten deutlich älter sind als die der DAK-Studie außer Acht lässt, könnte man nach der Studie der DAK-Gesundheit schlussfolgern, dass die Gruppe insgesamt mit einer an diesem Tag festgestellten Nutzung von 4,1h bereits eine riskante Nutzung aufweist (vgl. DAK-Gesundheit 2023).

4.1.2 Selbstlimitierung

Ein Teil der Gruppe thematisiert, dass sie bereits versucht haben, sich ein Limit für einige APPS zu setzen, da sie bemerkt haben, wie viel Zeit sie auf diesen verbringen. Bei allen ist es beim Versuch geblieben, sie drückten den Timer regelmäßig weg. Einig ist man sich darüber, dass viel zu viel Zeit mit den sozialen Medien verbracht wird, es wird mehrfach kommentiert, wie sinnlos beziehungsweise unnötig dies sei (vgl. T1 2023: 96-118).

Es wird weiters berichtet, dass eine APP gelöscht wird, da man auf dieser sehr viel Zeit verbringt und bemerkt, dass diese dann nur ersetzt und umso mehr eine andere APP genutzt wird. Hier kommt es quasi nur zu einer Verschiebung des Konsumverhaltens (vgl. T1 2023:174-196)

„Bei mir war das mit TikTok so. Ich, ich also ich hab mit einer Freundin so gewettet quasi ob wirs aushalten oder nicht und dann die ersten Tage waren so ok, ne ganz schlimm, ganz schrecklich und dann hab ich irgendwie, also Insta Reels bin ich da so voll“

reingerutscht und Pinterest und so und dann war ich so ok ich nutz meine Zeit, war gerade genauso sinnlos wie davor einfach. Weiß ich nicht“ (T1 2023:192-196).

4.1.3 Kriterien für Abhängigkeit

Auf die Frage, ab wann jemand von sozialen Medien abhängig ist, werden folgende Kriterien beziehungsweise Verhaltensweisen von der Gruppe genannt:

„[...] wenn man zu viel aufs Handy schaut und sich nichtmehr unterhalten kann, ohne dass man alle fünf Minuten aufs Handy schaut“ (T1 2023:1021f.).

„Oder wenn jemand redet und die andere Person hört nicht, weil sie am Handy ist“ (T1 2023:934).

„Was bei Social Media Abhängigkeit ein Punkt sein könnte, ist, dass man nicht ohne Social Media kann, also, dass...man ein Verlangen nach Social Media hat, also dass mans nicht ohne aushalten würde“ (T1 2023:970-972).

„Ja also es ist irgendwie so, wenn man so wirklich von ner starken Sucht ausgeht, dann ist das sowas, dass ich halt keine Kommunikation mehr betreiben kann, ohne zwischendurch aufs Handy zu schauen oder ähm ständig Angst hab was zu verpassen, [...]“ (T1 2023:986-989).

„[...] wenn schon ein bisschen ein Leidensdruck dahinter ist [...] und es dich hindert im Alltag“ (T1I 2023:991-993).

„[...] dass Menschen, Betroffene ihre Medien so benutzen, dass das wirklich massive Probleme für ihren Alltag, für verschiedene Bereiche [...] hat. Ähm und das über einen längeren Zeitraum, ohne dass sie es wirklich selbst mehr kontrollieren können“ (T2 2023:12-14).

Letztendlich einigt man sich auf eine Definition:

„Also Social Media Sucht bedeutet, dass dein Verhalten und Denken in Alltagssituationen [...] verändert wird“ (T1 2023:1044-1046).

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Gruppe Verhaltensweisen nennt, die auch von Bike-Hentsch et al. (vgl.2010: A2438) für eine pathologische Internetnutzung beschrieben werden. Dies sind ein unwiderstehliches Verlangen, Leidensdruck beziehungsweise Veränderungen im Alltag sowie die Tatsache, dass trotz Wissen über negative Folgen das Konsumverhalten nicht verändert wird. Weiters wird von Gruppenteilnehmer*innen beschrieben, dass die Handynutzung das Beziehungsverhalten, den Kontakt mit anderen immer wieder negativ beeinflusst und stört, damit kommt es auch zum in der Theorie beschriebenen Rückzug aus realen Beziehungen. Der von einigen geschilderte, gescheiterte Versuch der Selbstlimitierung weist auf eine verminderte Kontrollfähigkeit hin, welche von den Autoren ebenso als ein Faktor für Abhängigkeit beschrieben wird (vgl. DAK-Gesundheit 2023:48).

Die Gruppe diskutiert darüber, ob sie selbst bereits ein Suchtverhalten bezüglich sozialer Medien aufweist:

„Ich würde sogar so weit gehen und sagen, dass wir alle auf eine bestimmte Art und Weise die erste Stufe der Abhängigkeit erreicht haben“ (T1 2023:981f.).

„Ich glaub auch einfach der Vorgang, dass man auf Instagram zum Beispiel geht ist einfach schon so automatisch“ (T1 2023:167f.).

Es wird außerdem beschrieben, dass man eine APP öffnet, diese verlässt, um sie dann gleich wieder zu öffnen (vgl. T1 2023:983f.).

„Finds halt schwierig, dass wir alle wissen, [...] es ist so weil es hat halt was mit Abhängigkeit, es ist halt so, weil ich kann auch heroinabhängig sein und reflektiert wissen, dass das schlecht für mich ist und dass ich damit aufhören sollte, dass es besser wäre ohne, und alle Anzeichen da sind und ich machs halt trotzdem weiter [...]“ (T1 2023:1003-1007).

Es wird als problematisch empfunden, dass viele über ihr Suchtverhalten Bescheid wissen, aber niemand etwas konkret dagegen tut. Es wird diskutiert, dass man einfach nur damit aufhören müsste, gleichzeitig wird festgestellt, dass dies mit einer großen Umstellung im Alltag einhergehen würde, etwas Entscheidendes fehlen würde (vgl. T1 2023:1013-1018).

Entgegen den Erfahrungen von Bilke-Hentsch et al. (vgl. 2010: A2438) zeigt sich die Gruppe insgesamt bezüglich ihres Konsums sozialer Medien sehr reflektiert, zeigt eine gute Selbsteinschätzung und spricht auch einen Leidensdruck an. Auch aus dem Expert*inneninterview geht hervor, dass Jugendliche über ihr Internetverhalten nachdenken:

„Die meisten, mit denen ich red, die machen sich Gedanken drüber und kriegen schon langsam ein Gspür dafür, was noch gut und was schlecht für sie ist, [...]“ (T2 2023:83-85).

„Ich würd in dem Sinne schon sagen, dass es zu viel ist, dass ich halt ähm das Gefühl hab, also ich könnt mich jetzt nicht erinnern was ich gestern wirklich auf Social Media [...] gemacht hab. Also mir würd kein einziger Beitrag jetzt einfallen“ (T1 2023:145-148).

„Also ich find auch, dass es urviel ist“ (T1 2023:154)

4.1.4 Suchtfördernde Faktoren

Im Rahmen des Expert*innen-Interviews werden als suchtfördernde Faktoren eine negative Vorbildwirkung der Eltern genannt (vgl. T2 2023:73f.) sowie deren mangelhafte Begleitung und Unterstützung Jugendlicher in der Auseinandersetzung mit dem Internet und seiner Nutzung (vgl. T2 2023:93-101). DAK-Gesundheit (vgl. 2023:59) fordert, dass Jugendliche dabei unterstützt werden müssen, einen bewussten Umgang mit der eigenen Internetnutzung zu entwickeln, diese zu reflektieren und zu regulieren.

Die Gruppe thematisiert den Algorithmus, der immer mehr von angefragten Inhalten zur Verfügung stellt und dadurch eine Abhängigkeit von Social Media begünstigt:

„Also ich glaub das pusht einen auch, weil ich glaub der Algorithmus ist so gut angepasst. Wenn du da, weiß ich nicht, 50 Minuten drauf bist, kriegst du nur noch das vorgeschlagen, was du wirklich auf die Sekunde genau länger anschaut, als das andere, das ist echt brutal“ (T1 2023: 240-243).

Weiters wird die Intensität der Nutzung sozialer Medien in Zusammenhang mit dem Alter diskutiert. Je jünger, umso stärker sei die Nutzung, mit dem Älter werden wird ein bewussterer Umgang mit den sozialen Medien bei sich selbst wahrgenommen. Dies steht im Gegensatz zu den Ergebnissen der DAK-Studie (vgl. DAK-Gesundheit 2023), die sich auf eine jüngere Altersgruppe (10-17-Jährige) bezieht. Andererseits wird auch das jeweilige Umfeld als entscheidender Faktor genannt.

„[...] umso älter man wird, umso bewusster hoffentlich agiert man, ja“ (T1 2023:671f.).

„[...] es kommt ur aufs Umfeld drauf an, eher als aufs Alter glaub ich [...]“ (T1 2023:725).

Als suchtfördernd wird auch der soziale Druck etwas von Freund*innen anzusehen, zu liken, zu kommentieren und auch selbst von sich etwas zu posten, angeführt. Dieser Druck ist stark abhängig von den Freund*innen, mit denen man virtuell vernetzt ist. Assoziiert damit ist auch die Sorge, etwas zu verpassen, wenn man nicht partizipiert, ausgeschlossen zu werden (vgl. T1 2023:973-979).

„[...] und du bist dann der Einzige, ders nicht gesehen hat, [...]“ (T1 2023:978-979).

„Ja, man hat glaub icheinfach Angst was zu verpassen“ (T1 2023:973).

Als weiterer Faktor wird thematisiert, dass übermäßiger Internetkonsum, im Gegensatz zu Drogen, gesellschaftlich viel stärker toleriert wird.

„weil es eben so normal, also normalisiert ist und jeder es macht und es auch zum normalen Leben dazugehört und mans gar nicht als schlecht empfindet“ (T1 2023: 1010-1012).

Auch diese Tatsache kann als suchtverstärkend gesehen werden, da die Präsenz auf sozialen Medien bei Jugendlichen mittlerweile selbstverständlich ist, dies vom Umfeld erwartet wird, es einen sozialen Druck gibt, der bewirkt, dass man, wenn man sich diesbezüglich abgrenzt, von der Gemeinschaft ausgeschlossen wird.

4.2 Positiv erlebte Aspekte sozialer Medien

4.2.1 Rasche und einfache Verbindung

Innerhalb der Gruppe wird thematisiert, dass soziale Medien es den Menschen rasch und einfach ermöglichen, unabhängig von jeder Entfernung miteinander in Verbindung zu bleiben, am Leben der anderen teilzuhaben, auch wenn es nicht möglich ist, sich persönlich zu sehen (vgl. T1 2023:788-811). Kontakt zu halten, ein Treffen zu vereinbaren wird durch die sozialen Medien erleichtert. Auch Kommunikation wird dadurch einfacher (vgl. T1 2023: 823-828). Jugend und Medien (o.A.) thematisiert, dass diese leichte und niederschwellige Verfügbarkeit von Sozialkontakten gerade für Jugendliche enorme Bedeutung hat, vor allem für das Gefühl nicht isoliert, ein Teil der Gemeinschaft zu sein.

4.2.2 Anerkennung

„Aber jetzt kannst du halt vor 100 000 Menschen dich selbst inszenieren und ich glaub das [...] löst Dopamin und gute Gefühle in dir aus, wenn so viele Menschen dir Bestätigung geben“ (T1 2023: 630- 632).

„Bei mir war das anfangs, also wie das halt neu war, Instagram hab ich viel gepostet auch, wie soll ich sagen, will man die Aufmerksamkeit, will man die Likes, will man sehen wer einen liket, wem das gefällt. Mittlerweile ist mir das ziemlich egal und ich steh da irgendwie drüber und ich denk mir ich hab das letzte Foto vor 2 Jahren, 3 Jahren keine Ahnung, gepostet, was auch immer ja, ist jetzt nicht mehr so. Story auch schon ewig keine mehr gehabt. Ist jetzt nicht mehr so ich muss, das ist mir eigentlich schon egal mittlerweile. War auch nicht immer halt so, das war auch jetzt, umso älter ich werd“ (T1 2023:611- 617).

Nach Bauer (vgl. 2008:23) sind Anerkennung und Wertschätzung menschliche Grundbedürfnisse. Soziale Medien bieten eine ideale Plattform sich zu zeigen und zu präsentieren und man erhält rasch und zahlreich Bestätigung. Zuspruch und Aufmerksamkeit über Likes oder positive Kommentare zu bekommen, die sich dann wiederum positiv auf das Selbstwertgefühl auswirken, ist ein weiterer Faktor, der die sozialen Medien attraktiv macht, vor allem für Jugendliche, die gerade mit der Entwicklung ihrer Identität beschäftigt sind (vgl. Zell / Moeller 2018:29). Identifikationsfiguren in den sozialen Medien werden als hilfreich für die eigene Identitätsbildung erlebt, sie geben Orientierung (vgl. Baumgartner-Hirscher / Zumbach 2019:40).

4.2.3 Rückzug und Ablösung

Jugend und Medien (vgl. o.A.) erleben soziale Medien als idealen privaten Raum für Jugendliche, die sich gerade im Ablösungsprozess vom Elternhaus befinden, sie genießen die Freiheit sich ohne elterliche Kontrolle im Netz zu bewegen beziehungsweise zu kommunizieren.

„[...] dass das ein Rückzugsort ist [...]. Genau also dieses das Handy als Ressource, um sich zu entspannen [...]“ (T2 2023:63-66).

„[...] die allermeisten, die ich jetzt gesehen hab, da ist das Teil der Pubertät, Teil eines Loslösungsprozesses, [...]“ (T2 2023:77f.).

4.3 Negative Auswirkungen sozialer Medien

4.3.1 Soziale Medien als Verursacher negativer Gefühle

Durch Inhalte auf sozialen Medien können negative Gefühle entstehen, die einen selbst, aber auch die Beziehung zu anderen belasten oder irritieren. Man sieht unmittelbar, wer sich wo aufhält und gerade etwas Besonderes erlebt, man bekommt mit, dass Freund*innen bei jemandem eingeladen sind wo man nicht dabei ist, oder man sieht, dass viele etwas unternehmen und stellt fest, dass man nicht gefragt wurde, ob man mitkommen möchte. (vgl. T1 2023:774-784.)

„[...] du siehst halt immer, was deine Freunde machen [...] alle deine Freunde sind auf einer Party und du bist so zu Hause und siehst auf Instagram, ich glaub das kann schon Auswirkungen auf die Beziehungen haben. Ich kann mir auch vorstellen, dass du dich durch Instagram isolierst, weil du siehst alle Leute machen irgendwas und du bist grad zuhause so viele Freunde und so tolles Leben“ (T1 2023:764- 769).

Eine Gruppenteilnehmerin erinnert sich, dass die Tatsache nicht überall dabei sein zu können, beziehungsweise nicht eingeladen worden zu sein, in ihr oft Gefühle von Eifersucht und auch Wut ausgelöst haben, die dann durchaus auch die nachfolgenden Treffen mit den jeweiligen Personen beeinflusst haben. Sie meint dazu aber auch, dass dies mit zunehmender Reife abgenommen hat (vgl. T1 2023:835-849).

„Ich hatte das früher, das war ganz schlimm, ich weiß auch nicht warum ichs gemacht hab, dass ich immer geschaut hab wer wem folgt. Und dann war ich immer so mhm und warum folgst du der Person und so“ (T1 2023:850-852).

„und mir nicht“ (T1 2023:853).

Es wird festgestellt, dass es einerseits unnötig ist nachzusehen, wer wem folgt, es andererseits, auch eigentlich niemanden etwas angeht. Es wird damit auch thematisiert, dass durch die sozialen Medien alles öffentlicher wird, die Privatsphäre nicht mehr gegeben ist (vgl. T1 2023:859f.).

Die verschiedenen Inhalte auf den sozialen Medien können laut der Gruppe die unterschiedlichsten Gefühle auslösen. Es gibt Beiträge die „happy“ machen, aber auch solche, die sehr schnell Traurigkeit auslösen können. Nach Vogel und Rose (vgl. 2016:295) können idealisierte Selbstdarstellungen auf Social Media das Selbstwertgefühl beeinträchtigen.

„[...] nein es kann schnell gehen von lustig sein, kannst wieder schnell in diesen, in einen anderen Mood reinfallen, ja dass du traurig bist“ (T1 2023:491f.).

„Es bedrückt irgendwie“ (T1 2023:494).

4.3.2 Fokus auf das Leben Anderer

Thematisiert wird, dass man viel Zeit damit verbringt, das Leben fremder Personen zu verfolgen. Es gibt ein Bewusstsein darüber, dass dies viel Zeit und Energie kostet, welche man in das eigene Leben stecken könnte. Gleichzeitig gibt es auch ein Wissen darüber, dass das Leben, das einem online präsentiert wird, oft nur eine Scheinwelt, eine konstruierte Wirklichkeit ist, die der Selbstpräsentation dient und in der keine negativen Emotionen beziehungsweise Probleme einen Platz haben.

„Was ich halt dann so crazy find ist, dass man sich eigentlich mit dem Problem von andern Leuten beschäftigt [...] vor allem man kriegt halt irgendwas vorgegaukelt und hinter die Kulissen kann man sowieso nicht schauen“ (T1 2023:370-373).

„Ich glaub es ist halt schwierig, wenn man sein ganzes Leben nur noch auf sowsas fokussiert. Ich mein du kennst die Leute nicht [...] und es ist halt irrelevant für das eigene Leben [...]“ (T1 2023:955-957).

„Man postet ja nur das, was man jedem zeigen will. Das ist ja nicht jeden Tag so, das ist vielleicht einmal im Monat so und dann postet man ein Foto und jeder denkt sich so voll das aufregende Leben“. (T1 2023: 771-773)

„Wer postet ein Foto von sich, wo er weint zum Beispiel“ (T1 2023:773).

Es wird Thema, dass man dann mit dem, was man gerade macht, wofür man sich entschieden hat, plötzlich nicht mehr zufrieden ist, das eigene Leben, das was gerade ist, nicht mehr genießen kann, weil man denkt man versäumt womöglich etwas, das besser ist:

„Und ich glaub man fühlt sich auch manchmal schlecht weil ich folg zum Beispiel Volksgarten und manchmal, wenn ich am Freitag zu Hause bin, oder am Samstag seh ich die Stories vom Freitag und da denk ich mir auch so, hätt ich eigentlich auch was machen können und das lässt einen dann manchmal schlecht darüber denken, dass man zu Hause ist [...]“ (T1 2023:774-778).

Durch die sozialen Medien entsteht ein Fokus auf das Leben anderer, man konzentriert sich zu sehr auf andere und das, was sie tun, man vergleicht das eigene Leben mit der Scheinwelt, die einem präsentiert wird, sodass man das, was man selbst gerade tut bzw. erlebt, nicht mehr schätzt. Gefühle wie Unzufriedenheit und Frustration, manchmal sogar Wut und Eifersucht kommen auf. Das Phänomen FOMO (vgl. Jugend und Medien o.A.), das Gefühl etwas zu versäumen, lässt einen mehr und mehr Zeit in den sozialen Medien verbringen und damit schaut man wiederum immer stärker auf das Leben anderer. Man kann davon ausgehen, dass dadurch die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben geringer wird, sich das ständige

Beschäftigen mit einer Scheinwelt, in der meist alles schön und makellos ist, auch negativ auf den Selbstwert auswirkt (vgl. JESM 2018).

Bleckwedel (vgl. 2022:14) betont jedoch, dass wir nicht nur in Beziehung mit anderen sind, sondern auch immer mit uns selbst sein sollten, das heißt, dass die Konzentration auf uns selbst, das, was wir für uns als gut erachten für unser Leben ganz entscheidend ist. Wenn wir mehr bei den anderen sind als bei uns selbst, verlieren wir das, was uns ausmacht.

4.3.3 Sozialer Druck

Die Gruppe thematisiert, dass es einen hohen sozialen Druck gibt, etwas zu posten, von sich zu zeigen, aber auch zu liken, zu kommentieren und dass dies stark vom jeweiligen Freundeskreis beziehungsweise Umfeld abhängig ist. Stories sind nur 24h verfügbar und wenn man diese verpasst und gefragt wird, ob man etwas gesehen hat, dann hat man das Gefühl, etwas verpasst zu haben. In diesem Zusammenhang kann leicht das Gefühl ausgeschlossen zu sein entstehen. Um dies zu vermeiden, versucht man sehr viel auf Social Media präsent zu sein, was wiederum Druck beziehungsweise Stress auslöst (vgl. T1 2023:973-979).

„[...] und du bist dann der Einzige, ders nicht gesehen hat, [...]“ (T1 2023:978f.).

„Ja, man hat, glaub ich einfach Angst was zu verpassen“ (T1 2023:973).

Hier wird das Phänomen FOMO thematisiert, das Gefühl etwas zu verpassen, und die Sorge darüber in der Folge davon aus der Gemeinschaft ausgeschlossen zu werden (vgl. Jugend und Medien o.A.).

„Und bei mir hat das so einen Druck ausgelöst, dass ähm so viele Menschen einfach wissen, was ich gerade mache oder wie ich gerade ausseh, das setzt mich persönlich, einfach unter Druck und ich find, wenn du so viele Menschen erreichst, natürlich willst du deine beste Version verkaufen, weil niemand will vor vielen Menschen schlecht dastehen“ (T1 2023:621-625).

Der soziale Druck online zu sein, etwas von sich zu zeigen, sich möglichst gut zu präsentieren ist hoch, er stresst und belastet. Es wird von der Gruppe als zeitraubend und unnötig erlebt. In den sozialen Medien gibt es eine eigene Dynamik, es wird erwartet, dass man jederzeit verfügbar ist und rasch antwortet. Spielt man dabei nicht mit und grenzt sich ab droht Isolation (vgl. Jugend und Medien o.A.).

„[...] das ist so unnötig, anstatt dass ich rausgeh [...] anstatt, dass ich mich einfach mit wem anderen unterhalte oder weiß ich nicht oder einfach irgendetwas anderes mache. Es ist die eine Welt, wo man so ewig drüber nachdenkt und auch schaut, dass alles zusammenpasst, dass der Feed schön ist, es ist alles so unnötig. Und dann gibt's die andere Welt, aber das geht halt find ich bisschen unter [...]“ (T1 2023:573-578.).

4.3.4 Reizüberflutung

„Es postet einfach jeder schon so viel und die ganzen Influencer und alle Möglichen, das ist einfach so viel und jeden Tag Neues und ständig neue Stories und tausende Stories und dass das dann einfach auch untergeht und wenn du dann halt sag ich mal 600/700 Leuten folgst [...]“ (T1 2023:311-314).

„Ich kann mir vorstellen, dass man sich dann nicht auf einen Content konzentrieren kannst, weil, so viele verschiedene also Stories und Beiträge siehst das jetzt nicht einer besonders heraussticht. Also ich seh das dann eine halbe Sekunde und bin dann next und next und dann würd ich meinen, merk ich mir oft auch gar nicht, was ich gerade geschaut hab“ (T1 2023: 316- 319).

Ist man aus der Angst heraus etwas zu versäumen ständig in den sozialen Medien unterwegs, kommt es zu einer Fülle von Informationen, man wird regelrecht davon überflutet und neigt dazu, schnell von einem Inhalt zum nächsten zu scrollen und bei nichts mehr wirklich dabei zu bleiben beziehungsweise sich auch keinen der Inhalte zu merken. Nach Döring (vgl. 2018:17f.) resultieren daraus Aufmerksamkeitsprobleme, viele Jugendliche zeigen einen deutlichen schulischen Leistungsabfall. Man kann annehmen, dass darunter nicht nur die Konzentration auf Inhalte, sondern auch die sozialen Beziehungen leiden, man sich nicht mehr auf ein Gespräch fokussieren kann, nicht mehr zuhören kann, da ständig das Handy „dazwischenfunkt“. Rotondi et al. (vgl. 2017 zit. in Döring 2018:17) betonen, dass Online-Aktivitäten den zwischenmenschlichen Kontakt, die Beziehungsqualität, empfindlich stören.

„[...] wenn man zu viel aufs Handy schaut und sich nichtmehr unterhalten kann ohne, dass man alle fünf Minuten aufs Handy schaut“ (T1 2023:1021-1022).

„Oder wenn jemand redet und die andere Person hörts nicht, weil sie am Handy ist“ (T1 2023:934).

Im Zusammenhang mit der virtuellen Reizüberflutung erlebt man, dass man durch die vielen Informationen abstumpft, es quasi zu einer virtuellen Distanz kommt, nichts mehr hängen bleibt, einen auch nichts mehr wirklich berührt.

„[...] dass man so äh abgestumpft halt bisschen wird [...]“ (T1 2023:553).

Ein weiterer Aspekt, der thematisiert wird, ist, dass man dazu neigt, viele Handlungen im Alltag, sei es essen, fernsehen oder kochen nicht mehr für sich alleine macht, sondern dass das Handy, die sozialen Medien ständig gleichzeitig konsumiert werden. Diese Angewohnheit kennen die meisten und es belastet auch (vgl. T1 2023:1063-1080).

„Ich schau Netflix, ess was und spiel dann irgendein Spiel noch“ (T1 2023:1069).

4.3.5 Veränderung persönlicher Beziehungen

„Ich glaub, dass die engen Freunde, die Hand voll Freunde nimmt ab, weil man mit mehr Leuten Kontakt hat, durch die Leichtigkeit [...] und dadurch ich zum Beispiel vergess dann meine wirklichen Freunde, die meine engsten, engsten Freunde sind dadurch bissl vernachlässigt, weil ich ja mit 10 anderen auch noch Kontakt haben muss [...]“ (T1 2023:750-754).

Es besteht die Gefahr, dadurch man mittels Social Media sehr leicht und mühelos mit sehr vielen Personen virtuell in Kontakt sein kann, die engsten und besten Freund*innen zu vernachlässigen. Dies legt nahe, dass durch die sozialen Medien die Qualität der Kontakte zugunsten einer höheren Anzahl abnehmen könnte, Kontakte zwar mehr werden, jedoch oberflächlicher. Nach Turkle (vgl. 2011 zit.in Döring 2018:17) nehmen sich immer weniger Menschen Zeit für ein persönliches Treffen, ein ausführliches Gespräch. Weiters wird thematisiert, dass es durch eine übermäßige Nutzung sozialer Medien auch im familiären Bereich zu großen Belastungen in den sozialen Beziehungen kommen kann.

„Und dann geht's oft so um diese klassischen Themen der sozialen Interaktion daheim und da geht's ums Essen, um Teilnahme an familiären Dingen, um Konflikte, die daraus entstehen, [...] weil halt zu lang irgendwas gemacht wird und dann geht die Nacht drauf und dann schlafen die Jugendlichen zu lange und kommen in der Früh nicht raus [...]“ (T2 2023:21-25).

„Mit den Geschwistern ist auch manchmal ein Thema, dass sich die Beziehungen zu den Geschwistern verändern [...]“ (T2 2023:25-26).

4.3.6 Mobbing

Einig ist man sich darüber, dass Mobbing online leichter stattfindet als beim face-to-face Kontakt, die Hemmschwelle viel niedriger ist.

„Du bist versteckt im anonymen Raum“ (T1 2023:886)

„Du kannst leichter wen beschimpfen, sag ich mal, gemein sein zu wem, fies sein“ (T1 2023: 884f.).

„[...] Mädels, die irgendwie, wenn wir übers Thema Internet oder Mediennutzungsverhalten reden ah dann sagen, dass sie dann einfach aufpassen müssen mit wem sie reden, was mit ihnen passiert, wem sie was sagen, da wars schon auch ein Thema, dass das Internet die Anonymität bietet und dass diejenigen, mit denen sie reden sich dann auch mehr trauen und dass sie da dann extra aufpassen müssen“ (T2 2023: 41-45).

Nach Spitzer fördert die Anonymität im Netz inadäquates Sozialverhalten, es kommt viel leichter zu Mobbing, da auch durch die Anonymität im Netz kaum Konsequenzen zu erwarten sind (vgl. 2012:110-113).

Im Expert*innen-Interview heißt es, dass die Anonymität es durchaus begünstigen kann, dass Jugendliche sich aus dem üblichen Rahmen hinausbewegen und sich im Netz stärker ausprobieren, dass dies aber nie wirklich als Mobbing wahrgenommen wurde (vgl. T2 2023: 47-55).

4.3.7 Unterschiede der Online-Kommunikation zur face-to-face Kommunikation

Laut Gruppe ist die Online-Kommunikation:

„Kürzer“ (T1, 2023:869)

„Unpersönlicher, weil [...] man kann, wenn man der Person nicht gegenübersteht, keine Emotion wahrnehmen“ (T1 2023:870f.).

„Und du kannst alles reininterpretieren [...] ich find, dass es beim Schreiben ur oft zu Missverständnissen kommt“ (T1 2023:871-873).

„[...] Mimik und Gestik fallen weg, dadurch kannst du, kann eine Nachricht in so viele verschiedene Arten interpretiert werden“ (T1 2023:889f.).

„Oder Mhm, dieses mhm kannst du auf zwei Arten aufnehmen. So ja voll und oder mhm ja stimmt“ (T1 2023:902f.).

Das Datenmaterial aus der Gruppe zeigt, dass die Online-Kommunikation kürzer und unpersönlicher ausfällt, dass es schwer ist Emotionen, ohne dass man sich real begegnet, wahrzunehmen, aber auch zu vermitteln. Es wird thematisiert, dass es gerade, wenn es um ernstere Themen geht, sehr wichtig ist, ein persönliches Gespräch zu führen, dass man den anderen differenziert wahrnehmen kann. Auch kommt es bei der Online-Kommunikation durch das Fehlen von Mimik, Gestik oder Tonfall viel häufiger zu Missverständnissen. Emojis zu verwenden, um die fehlende Mimik, das Wegfallen anderer Informationen zu kompensieren, wird als sehr wichtig erachtet. Es wird als irritierend und verunsichernd erlebt, wenn jemand keine Emojis verwendet (vgl. T1 2023:870-900).

Aus dem Expert*innen-Interview heißt es dagegen:

„Mit den wenigen, mit denen ich darüber geredet hab, die haben da eigentlich keinen Unterschied gezogen zwischen red ich da jetzt online oder offline [...]“ (T2 2023:106-107).

Die Erfahrungen der Gruppe decken sich mit dem, was Watzlawik (vgl. 1996:55) ganz grundsätzlich über Kommunikation sagt. Nicht nur der Inhaltsaspekt ist entscheidend für die Kommunikation, sondern vor allem auch der Beziehungsaspekt. Wenn wichtige Signale wie Blicke, Tonfall, Mimik oder Gesten wegfallen, reduziert dies die Qualität der Kommunikation, verunsichert oder löst Missverständnisse aus, der Beziehungsaspekt geht leicht verloren.

Ganzkörperlich, mit allen Sinnen im zwischenmenschlichen Kontakt anwesend zu sein, ist bei der Online-Kommunikation nicht möglich, nach Bleckedel (vgl. 2022:71) aber entscheidend für eine positive Beziehungsgestaltung. Bauer (vgl. 2008:192-195) beschreibt in diesem

Zusammenhang auch die emotionale Resonanz als einen wesentlichen Faktor für eine gelingende Beziehungsgestaltung. Um jemanden wirklich zu verstehen, seine Motive und Absichten, braucht es, wie er sagt, die Fähigkeit zur genauen Wahrnehmung des anderen, wie auch die Zeit und den Willen für ein persönliches Gespräch.

Kommunikation über soziale Medien verleitet auch dazu,

„[...] dass man sich versteckt und dass man sagt, ich schreib es lieber, weil ich trau mich vielleicht auch nicht es so zu sagen ähm anstatt, dass man es halt in Person bespricht, weils halt leichter ist, wenn die Person nicht gleich antwortet“ (T1 2023:881-883).

„Und ich find, dass im echten Leben die Kommunikation schlechter wird, also nicht nur, dass du weniger machst, sondern, dass du merkst, wenn du dich mit einer Person unterhältst, dass es dir vielleicht minimal schwerer fällt, weils dir leichter fällt alleine aufs Handy zu schauen und etwas über die Person herauszufinden anstatt, dass du sie fragst, weil du vielleicht nicht so gut damit umgehen kannst, wenn die Person dann antwortet, wie du dann antwortest, also ich kann mir vorstellen, dass diese Kommunikation, das Muster ein bisschen verloren geht, weil du immer alleine am Handy bist und das halt alleine machst. Also weiß nicht, kann ich mir halt vorstellen“ (T1 2023:994-1001).

Hier wird angesprochen, dass durch die Online-Kommunikation die „Interpunktions von Ereignisfolgen“, wie Watzlawik (1996:57) sie beschreibt gestört wird oder sich verändert. Der Kreislauf in der Kommunikation, das wechselseitige Reagieren aufeinander, wie es in der realen Begegnung beobachtbar ist, erfolgt bei der Online-Kommunikation anders beziehungsweise reduziert. Es wird beschrieben, dass es häufig einfacher ist, allein am Handy zu sein, als sich face-to-face zu unterhalten, dass die Übung, das „Muster“ verloren geht. Auch der fehlende Mut, sich im Gespräch unangenehmen Themen zu stellen, wird thematisiert. Man könnte daraus schließen, dass online-Kommunikation mehr Distanz schafft. Dies kann ein Nachteil sein, manchmal aber auch als Vorteil erlebt werden. Döring (vgl. 2018:17) spricht in diesem Zusammenhang von einer Scheinnähe, die bei der Online-Kommunikation entsteht, im Gegensatz zur echten Nähe, die beim persönlichen Kontakt entsteht.

Auch Spitzer (vgl. 2012:112) erlebt, dass sich Jugendliche heute durch die übermäßige Nutzung sozialer Medien immer weniger kompetent im realen Kontakt zeigen. Das Entscheidende bei einer realen Begegnung ist, dass man sich ganz und gar aufeinander einlassen, den anderen differenziert wahrnehmen kann und dass man nicht durch eine neue Nachricht, die gerade ankommt, von seinem Gegenüber abgelenkt wird (vgl. Reinhard 2022: o.A.).

5 Resümee

Ziel dieser Arbeit war es, auf Basis der Literaturrecherche, einer Gruppendiskussion sowie einem Experteninterview zu aussagekräftigen Antworten auf die Frage, welche negativen Auswirkungen eine pathologische Internetnutzung auf die Beziehungsgestaltung Jugendlicher hat, zu gelangen. Im Folgenden soll zusammenfassend auf die Forschungsergebnisse eingegangen werden.

Ein Vorhaben dieser Arbeit war es zu untersuchen, was man unter einer pathologischen Nutzung sozialer Medien versteht. Als Kriterien für eine übermäßige Nutzung wurden das unwiderstehliche Verlangen online zu sein, eine verminderte Kontrollfähigkeit, Beeinträchtigungen im Alltag, wie Aufmerksamkeitsprobleme oder Leistungsabfall, sowie ein Leidensdruck Betroffener, erhoben. Weiters wurde festgestellt, dass trotz der Belastungen, die durch die übermäßige Nutzung sozialer Medien entstehen, keine Veränderung des Konsumverhaltens erfolgt. Als suchtfördernde Faktoren ergaben sich der soziale Druck online zu sein, verbunden mit dem Phänomen FOMO, die Angst etwas zu verpassen und damit aus der Gemeinschaft ausgeschlossen zu werden. Außerdem werden eine negative Vorbildwirkung der Eltern sowie die mangelhafte Unterstützung Jugendlicher als weitere Faktoren genannt. Auch die Tatsache, dass ein übermäßiger Konsum sozialer Medien als Teil unseres Alltages gesellschaftlich toleriert, beziehungsweise vor allem bei Jugendlichen sogar erwartet wird, erweist sich als suchtfördernd.

Die vorliegende Arbeit hat sich außerdem damit beschäftigt, welche Aspekte soziale Medien so attraktiv für Jugendliche machen. Im Zuge des grundlegenden menschlichen Bedürfnisses nach Kontakt und Beziehung, dem Bedürfnis, Teil einer Gemeinschaft zu sein, hat es vor allem für Jugendliche eine enorme Bedeutung, über die sozialen Medien mit anderen Menschen rasch und unkompliziert in Kontakt treten zu können. Auf sozialen Medien finden sie schnell Anschluss, können ohne viel Aufwand partizipieren, erhalten durch Likes und Kommentare ganz unmittelbar Anerkennung und Aufmerksamkeit. Soziale Medien bieten die Möglichkeit der Selbstrepräsentation, gleichzeitig können Jugendliche auch im Rahmen ihrer Identitätsentwicklung auf viele unterschiedliche Identifikationsfiguren zurückgreifen. Jugendliche erleben im Zuge ihres Ablösungsprozesses soziale Medien auch als einen Raum, in dem sie sich ohne elterlicher Kontrolle ausprobieren und bewegen, beziehungsweise sich auch zurückziehen können.

Aufgrund der enormen Bedeutung, die soziale Beziehungen in unserem Leben einnehmen, war für mich die wichtigste Forschungsfrage der vorliegenden Arbeit, welche Auswirkungen die übermäßige Nutzung sozialer Medien auf die sozialen Beziehungen Jugendlicher hat. Die Forschungsergebnisse zeigten, dass die ständige Präsenz auf sozialen Medien den Jugendlichen Zeit und Energie raubt, die sie in ihr reales Leben stecken könnten, dadurch kann es zur Vernachlässigung bis hin zum Verlust persönlicher Kontakte kommen. Der soziale

Druck online zu sein, die Angst etwas zu verpassen, stresst und belastet viele Jugendliche. Gleichzeitig wird ein Fokus auf das Leben anderer beschrieben, das eigene Leben wird mit der auf sozialen Medien häufig präsentierten Scheinwelt verglichen. In diesem Zusammenhang kann es zu einer Unzufriedenheit mit dem eigenen Leben, zu Gefühlen wie Frustration, Traurigkeit oder Eifersucht kommen, die sich wiederum auf die gesamte psychische Situation negativ auswirken können.

Ein weiterer, nicht zu unterschätzender, negativer Aspekt ständiger Online-Aktivitäten ist eine permanente Reizüberflutung, die Aufmerksamkeits- und Konzentrationsprobleme verursachen kann. Darunter können auch soziale Beziehungen leiden, wenn man sich nicht mehr auf sein Gegenüber einlassen, nicht mehr auf ein Gespräch fokussieren und nicht mehr zuhören kann. Eine sehr bedenkliche Entwicklung für die sozialen Beziehungen Jugendlicher ist, dass die virtuelle Distanz, aber auch die Anonymität in den sozialen Medien inadäquates Verhalten bis hin zu Mobbing begünstigt.

Da die Kommunikation ein wesentlicher Aspekt von Beziehung ist, hat sich die vorliegende Arbeit auch mit den Unterschieden zwischen der face-to-face und der Online-Kommunikation beschäftigt. Die Forschungsergebnisse zeigen deutlich, dass bei der Online-Kommunikation wesentliche Aspekte, die für eine positive Beziehungsgestaltung entscheidend sind, nicht gegeben sind. Dazu gehört, ganzkörperlich mit allen Sinnen anwesend zu sein, um den anderen genau wahrnehmen zu können, seine Motive und Absichten zu verstehen und auch sich selbst möglichst authentisch zeigen zu können. Beziehungsaspekte wie Mimik, Gestik oder der Tonfall können bei der Online-Kommunikation nicht vermittelt werden. Die emotionale Resonanz, Empathie und Kongruenz als wichtige Dimensionen gelungener Beziehungsgestaltung sind deutlich erschwert. Missverständnisse oder Verunsicherung in der Kommunikation sind schneller gegeben.

Zusammenfassend kann man sagen, dass sehr kontrovers über die Auswirkungen sozialer Medien diskutiert wird. Chancen und Risiken der Online-Kommunikation liegen nah beieinander. Entscheidend ist, in welcher Form und in welchem Ausmaß der/die Einzelne die sozialen Medien nutzt, wie sehr man sein Leben davon bestimmen lässt, beziehungsweise welche Konsequenzen für die eigene Beziehungsgestaltung daraus entstehen. Gefährdet, eine übermäßige, beziehungsweise pathologische Nutzung zu entwickeln, sind vor allem Jugendliche in einer schwierigen psychosozialen Situation, ängstliche oder sozialphobische junge Menschen, aber auch Kinder und Jugendliche, die bereits früh viel Zeit mit Online-Aktivitäten verbracht haben und weniger Möglichkeiten hatten, Kompetenzen im sozialen Miteinander zu erwerben.

Um abschließend nochmals die enorme Bedeutung der realen Begegnung, des persönlichen Gesprächs in unserem Leben zu verdeutlichen, möchte ich diese Arbeit mit einem Zitat von Rebecca Reinhardt beenden:

„Auch heute befinden wir uns in einer weltpolitisch und humanitär sehr kritischen Phase. Wir können es uns nicht leisten, einander aus den Augen zu verlieren. Wir können auf die ethische Praxis der Begegnung nicht verzichten“ (Reinhard 2022:3).

Wir brauchen eine Gesellschaft mit Menschen, die sich aufeinander einlassen können. Menschen, die zu wenig Aufmerksamkeit aufbringen, um einander wirklich zu begegnen, weil sie mit verschiedensten digitalen Interaktionen gleichzeitig beschäftigt sind, verlieren die Möglichkeit sich aufmerksam und differenziert mit den Problemen unserer Zeit auseinanderzusetzen (vgl. Reinhard 2022:3).

Literatur

Aichner, Thomas / Grünfelder, Matthias /; Maurer, Oswin / Jegeni, Deni (2021): Twenty-Five Years of Social Media: A Review of Social Media Applications and Definitions from 1994 to 2019. In: Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, Vol. 24, No. 4, 215–222, doi:10.1089/cyber.2020.0134 [25.7.2023].

Altehenger, Jan (2019): Mythos Social Media. Die Ästhetik der Täuschung, München: Büchner-Verlag.

AOK-Gesundheitsmagazin (2021): FOMO: Was kann man gegen die Angst, etwas zu verpassen, tun? 13.1. <https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/jomo-gegen-fomo-tipps-gegen-die-fear-of-missing-out/> [7.8.2023]

A-SIT Zentrum für sichere Informationstechnologie – Austria (2022): Jugendliche auf Social Media – Trends, Risiken und Tipps für Eltern; 11. April, https://www.onlinesicherheit.gv.at/Services/News/Jugendliche-auf-Social-Media_Trends-Risiken-und-Tipps-fuer-Eltern.html [27.7.2023]

Baumgartner-Hirscher, N., & Zumbach, J. (2019). Die Auswirkungen medialer Angebote auf das Körperbild von Jugendlichen. Eine experimentelle Studie mit impliziten und expliziten Methoden. MedienPädagogik, 37–60.

Bauer, Joachim (2008): Prinzip der Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren. München: Heyne Verlag.

Bilke-Hentsch, Oliver / Spitzcok von Brisinski, Ingo / Hellenschmidt, Tobias / Peukert, Peter / Wurst, Friedrich / Wölfling, Klaus (2010): Pathologischer Mediengebrauch bei Jugendlichen. Persönliche Beziehung statt virtueller Realität, Deutsches Ärzteblatt, 107(49):A 2436–40.
<https://www.aerzteblatt.de/archiv/80225/Pathologischer-Mediengebrauch-bei-Jugendlichen-Persoenliche-Beziehung-statt-virtueller-Realitaet/> [27.7.2023].

Bleckwedel, Jan (2022): Menschliche Beziehungsgestaltung. Eine systemische Theorie des „Zwischenmenschlichen“. Göttingen; Vandenhoeck & Ruprecht

Bodenowitz, Jörg (2023): DAK-Studie: In Pandemie hat sich Mediensucht verdoppelt. Pressemeldung. Hamburg: DAK-Gesundheit, 14. März:1-5.
https://www.dak.de/dak/bundesthemen/dak-studie-in-pandemie-hat-sich-mediensucht-verdoppelt-2612364.html# [28.7.2023]

BSG – Bildungsinstitut für Soziales und Gesundheit GmbH. (2022): Die Rolle von sozialen Kontakten, 23. Februar. <https://bildung-sg.de/blog/die-rolle-von-sozialen-kontakten/>

Buber, Martin (1984): Das dialogische Prinzip. 5. Auflage. Heidelberg: Lambert Schneider.

DAK-Gesundheit (2023): Mediensucht in Zeiten der Pandemie. DAK-Längsschnittstudie: Wie nutzen Kinder und Jugendliche Gaming, Social Media und Streaming? Hamburg: DAK-Gesundheit. <https://www.dak.de/dak/download/report-2612370.pdf> [1.8.2023]

Döring, Nicola (2014). Psychische Folgen der Internetnutzung. Psychologische Risiken und Chancen der Internetnutzung. Der Bürger im Staat, 4, 261–267

Döring, Nicola (2018): Sozialkontakte online. Identitäten, Beziehungen, Gemeinschaften. In: Schweiger, Wolfgang / Beck, Klaus (Hg): Handbuch Online-Kommunikation. Wiesbaden: Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-3-658-18017-1_8-1 [24.7.2023].

Dornes, Martin (2001): Die frühe Kindheit-Entwicklungspsychologie der ersten Lebensjahre. 5.Auflage, Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch GmbH.

Give - Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen (o. A.): Digitalisierung & Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. <http://www.give.or.at/angebote/themen//digitalisierung-gesundheit/> [24.7.2023].

Grüsser Sabine Miriam / Thalemann Ralph (2006): Computerspielsüchtig? Rat und Hilfe. Bern: Hogrefe.

JESM – Jugendliche und der Einfluss von Social Media (2018): Jugendliche und der Einfluss von Social Media, 24. Juli. <https://www.safersurfing.org/jugendliche-und-der-einfluss-von-social-media/>. [4.8.2023]

Jugend und Medien – Nationale Plattform zur Förderung von Medienkompetenz: Social Media: Teil der Community sein. Chancen und Risiken (o.A.) <https://www.jugendundmedien.ch/digitale-medien/soziale-medien>. [1.8.2023].

Krämer, Nicole C. / Eimler, Sabrina C. / Neubaum, German (2017): Selbstpräsentation und Beziehungsmanagement in sozialen Medien. In: Schmidt, Jan-Hinrik / Taddicken, Monika (Hrsg*innen): Handbuch Soziale Medien. Wiesbaden: Springer Fachmedien, 41–60.

Kreutzer, Ralf Thomas (2020): Die digitale Verführung. Selbstbestimmt leben trotz Smartphone, Social Media & Co. Wiesbaden: Springer. (eBook: <https://doi.org/10.1007/978-3658-27781-9>)

Mikos, Lotar / Hoffmann, Dagmar / Winter, Rainer (2007). Einleitung: Medien - Identität - Identifikation. In: Mikos, Lotar / Hoffmann, Dagmar / Winter, Rainer (Hg*innen): Mediennutzung, Identität und Identifikation. Die Sozialisationsrelevanz der Medien im Selbstfindungsprozess von Jugendlichen. 2. Ausgabe, Weinheim und München: Juventa Verlag, 7–20.

Petersen, Kay Uwe / Weymann, Nina / Schelb, Yvonne., Thiel R., Thomasius, Rainer (2009): Pathologischer Internetgebrauch – Epidemiologie, Diagnostik, komorbide Störungen und Behandlungsansätze. Fortschritte der Neurologie, Psychiatrie, 77(5): 263–71. https://www.hss.de/fileadmin/media/downloads/Berichte/091110_RM_Thomasius.pdf

Psyk, Patrycja (2015): Warum wir soziale Netzwerke nützen müssen. Ein Beitrag aus medienpädagogischer Perspektive. In: Junge, Thorsten (Hg.): Soziale Netzwerke im Diskurs. <https://www.medien-im-diskurs.de/> [3.7.2023].

Reinhard, Rebekka (2022): Zurück zu uns. <https://www.zeit.de/kultur/2022-06/analoge-begegnungen-digitalisierung-soziale-netzwerke> [24.7.2023].

Rogers, Carl Rasom (1995): Therapeut und Klient. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag GmbH

Rotondi, Valentina / Stanca, Luca / Tomasuolo, Miriam (2017). Connecting alone: Smartphone use, quality of social interactions and well-being. Journal of Economic Psychology, 63, 17–26. <https://doi.org/10.1016/j.jeop.2017.09.001>.

Saferinternet (2023): Jugend-Internet-Monitor. <https://www.saferinternet.at/services/jugend-internet-monitor/> [4.7.2023]

Schmit, Charlotte (2021): Soziale Netzwerke als Räume der Identitätsarbeit. Über die Bedeutung von Online-Aktivitäten von Social-Media-Stars für die Identitätsbildung und –entwicklung jugendlicher Mädchen, Medienimpulse, Jg. 59, Nr. 2, 1–61 <https://journals.univie.ac.at/index.php/mp/article/view/6230/6113> [3.8.2023]

Schneider, Gerd / Toyka-Seid, Christiane (2023): Soziale Medien/ Soziale Netzwerke/ Social Media. In: Schneider, Gerd / Toyka-Seid, Christiane (Hg*innen): Das junge Politik-Lexikon von www.hanisauland.de, Bonn: Bundeszentrale für politische Bildung. <https://www.bpb.de/kurz-knapp/lexika/das-junge-politik-lexikon/321140/soziale-medien-soziale-netzwerke-social-media/> [27.7.2023]

Scholz, Klaus-Dieter (2016): Face-to-face Kommunikation im online Zeitalter – was hat sich verändert? Interview von Uwe Falkenberg: <https://www.falkenberg-coach.de/news-details/interview-mit-klaus-dieter-scholz-bscg-gmbh.html> [27.7.2023]

Schweiger, Martin (o.A.): Bildung braucht Beziehung. Was ist Beziehungskompetenz. <https://martin-schweiger.de/bildung-braucht-beziehung/> [7.8.2023]

Schwing, Rainer / Fryszer, Andreas (2016): Systemische Beratung und Familientherapie - Kurz, bündig, alltagstauglich. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht sma – Social Media Akademie (o.A.): Social Media. <https://www.socialmediaakademie.de/social-media/> [3.8.2023]

sma – Social Media Akademie (o.A.): Social Media. <https://www.socialmediaakademie.de/social-media/> [3.8.2023]

Spitzer, Manfred (2012): Digitale Demenz. Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen. München: Droemer Verlag.

Spitzer, Manfred (2015): Cyberkrank! Wie das digitale Leben unsere Gesellschaft ruiniert. München: Droemer Verlag.

Taddicken, Monika / Schmidt, Jan-Hinrik (2017): Entwicklung und Verbreitung sozialer Medien. In: Schmidt, Jan-Hinrik / Taddicken, Monika (Hrsg*innen): Handbuch Soziale Medien. Wiesbaden: Springer Fachmedien, 3–22.

Turkle, Sherry (2011). Alone together: Why we expect more from technology and less from each other. New York: Basic Books.

Vogel, E. A., & Rose, J. P. (2016). Self-reflection and interpersonal connection: Making the most of self-presentation on social media. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 294–302 [30.7.2023].

Watzlawick, Paul (o.A.): Die Axiome von Paul Watzlawick. Paul Watzlawick Website. <https://www.paulwatzlawik.de/axiome.html> [2.8.2023].

Watzlawick, Paul / Beavin, Janet Helmick / Jackson, Don deAvila (1996): Menschliche Kommunikation-Formen, Störungen, Paradoxien. 9. Auflage, Bern; Göttingen: Verlag Hans Huber.

Welker, Martin / Kloß, Andrea (2014): Soziale Medien als Gegenstand und Instrument sozialwissenschaftlicher Forschung. In: König, Christian / Stahl, Matthias / Wiegand, Erich (Hrsg.): Soziale Medien. Schriftenreihe der ASI - Arbeitsgemeinschaft Sozialwissenschaftlicher Institute. Berlin Heidelberg: Springer Nature: 29-51.

Zell, A. L., & Moeller, L. (2018). Are you happy for me ... on Facebook? The potential importance of „likes“ and comments. Computers in Human Behavior, 78, 26–33. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.050>.

Abbildungen

Abbildung 1: Dimensionen der Beziehungskompetenz

Abbildung 2: Nutzung sozialer Medine durch Jugendliche in Österreich 2023

Abbildung 3: Problematische Nutzungsmuster nach Geschlecht

Abbildung 4: Problematische Nutzungsmuster nach Altersgruppen

Abbildung 5: Entwicklung problematischen Nutzungsverhaltens in sozialen Medien

Eidesstaatliche Erklärung

Ich, **Annika Weinberger** geboren am **20.06.2001** in **Wien**, erkläre,

1. dass ich diese Bachelorarbeit selbstständig verfasst, keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfen bedient habe,
2. dass ich meine Bachelorarbeit bisher weder im In- noch im Ausland in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt habe,

Wien, am 30.08.2023

Unterschrift



A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Weinberger Annika".