



Wie untersucht man die Bindung einer Generation an das meistgenutzte Medium der Gegenwart? Ganz einfach, sagten sich Dominik Orth und die PR-Agentur Rod Kommunikation: Indem man sie kappt. „Facebookless“ – einen Monat ohne Facebook verbrachten Burschen und Mädchen gegen 300 Franken in bar.



Gefangen in neuen Gefühlswelten

Die Mechanismen und Angebote der sozialen Netzwerke haben hohes Suchtpotenzial. Doch sind Digital Natives tatsächlich gefährdet?

Text von Birgit Schaller

Eingeloggt. „Du bist Gozilla – der König der Monster. Unbesiegbar und einfach ROOAAAR...“, oder doch eher wie „Pippi Langstrumpf, lustig und kreativ – oft total überdreht balancierst du über Geländer und gehst rückwärts spazieren“, ach ja, und außerdem „bist du so schön, dass jeder, egal ob Junge oder Mädchen, dich bewundert!“ Ergebnisse von Psychotests à la Facebook. Wer bin ich? Wer mag mich? Früher half Dr. Sommer bei der Suche der Teenager nach Sinn und Unsinn im Leben, heute beantworten Social Networks diese Fragen.

Und Facebook, Netlog oder Schüler-VZ können noch mehr. Die Jungen chatten, spielen und kommentieren stündlich ihren Status. Sie geben Statements in Form von

„Likes“, „Movies“, „Music“ ab – manch einer zeigt, dass er den *Falter* liest, Erwin Wurm kennt oder Fan eines „seelenlosen Ziegelsteines ist, der mehr Fans hat als HC Strache“. I-like-Buttons, eine Vielzahl an „Freunden“ – wobei hier Quantität vor Qualität gilt, aber auch viele Kommentare sind die Belohnung und ein Indiz für Beliebtheit. „Jugendliche entwickeln in sozialen Netzwerken ihr eigenes Image, die eigene Demoversion, und hoffen auf Aufmerksamkeit und Anerkennung“, informiert Doris Bach – die selbstständige Psychologin begleitete die jungen Protagonisten der ORF-Formate „Taxi Orange“ oder „Starmania“.

Facebook & Co. als Bühne zur Selbstdarstellung. Die Jungen präsentieren sich

selbst, so wie sie gerne gesehen werden möchten – als Partyqueen, Intellektuelle oder Abenteurer. Manch einer möchte brillieren, das Gefallenwollen wird zum Leistungsdruck – Medienforscher Kurt Imhof spricht hierbei von einem so genannten „Narzissmus-Stress“, der einem Freunde und Fans sichern soll. Ständig die Frage, was macht mich für andere interessant? Anders als bei E-Mail oder Telefon geht es bei sozialen Netzwerken nicht nur ums Kommunizieren, sondern auch um Präsenz. Jugendtherapeutin Annelies Strolz: „Jugendliche testen Identitäten und erhalten so Orientierung in einer für sie schwierigen Entwicklungsphase. Communities bieten fast jedes Maß zwischen den Polen Heimat und Anonymität und sie erfordern ein hohes Commitment.“

Anschein von Geborgenheit

Mit Funktionen wie Video-Uploads, Statusmeldungen, I-Like-Buttons oder Pinwänden wird Kommunikation schnell zum Erlebnis – das ist eine Erkenntnis der Studie „Facebookless“ der Schweizer PR-Agentur Rod Kommunikation unter der Leitung des Wirtschaftspsychologen Dominik Orth. Dabei verzichteten 50 „Facebook-Junkies“ gegen 300 Franken einen Monat lang auf ihren virtuellen Draht zur Welt. Die Frage war: Wie hoch ist die Suchtgefahr in sozialen Netzwerken und insbesondere auf der verspielten Plattform Facebook wirklich? „Es ist eine neue Welt der Kommunikation, wir befinden uns noch in einer Trial-and-Error-Phase und alle sind drin. Unter den 18-Jährigen besitzen 92 Prozent einen Facebook-Account. Facebook ist ein Phänomen, mit dem man sich

beschäftigen muss“, ist Orth überzeugt. Denn Social Networks sind unterhaltsam, anregend, sorgen für einen Kick. Und das kann schließlich süchtig machen. Immerhin verbringt der unter 30-Jährige rund drei Stunden am Tag im Netz. Aber, so die ORF-Psychologin Bach: „Die Webcommunity vermittelt nur den Anschein von Geborgenheit und ist ein Auffangnetz, das unter Umständen in der Realität nicht existiert.“

Doch wo beginnt die Sucht? „Wenn der Bezug zur realen Welt verloren geht, Jugendliche Aufmerksamkeit nur noch im Netz suchen, ihre Freundschaften, ihren Alltag vernachlässigen und eine willentliche Steuerung der Beschäftigung mit sozialen Netzwerken einem ‚Muss-Charakter‘ weichen“, erklärt Bach. Laut einer deutschen Untersuchung werden bis zu drei Prozent der Nutzer →

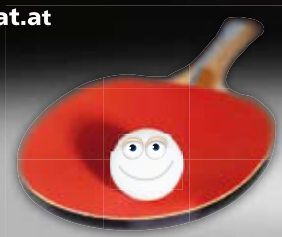
Die Halle für alle!

Kultur & Events, Spitzen- & Breitensport, Gesundheit & Genuss!

Mitten in Schwechat, nur wenige Meter vom Bahnhof und ein paar Minuten vom Flughafen entfernt, entsteht ein einzigartiger multifunktionaler Veranstaltungskomplex.

Das „Multiversum Schwechat“ wird ein unvergleichliches, in jeder Hinsicht zeitgemäßes Angebot an Veranstalter, Partner, Aktive und Zuschauer bereithalten.

Hotline: 0664 / 60 230 60 230
www.multiversum-schwechat.at



multiversum
 SCHWECHAT

als abhängig klassifiziert, weitere drei bis fünf Prozent gelten als akut gefährdet. Ähnlich einer körperlichen Sucht entwickeln Menschen auch bei „nicht-stoffgebundenen“ Süchten Entzugserscheinungen wie Konzentrationsprobleme, Aggression oder Schlaflosigkeit.

Angst vor Einsamkeit

Auch bei der Schweizer „Facebookless“-Studie zeigten einige Probanden solche Anzeichen, insbesondere Kontrollverlust und das Sich-Verlieren im Chat wurden vor Studienbeginn festgestellt, erinnert sich Orth. Viele gaben zu, dass sie „sich abhängig fühlten“, ein Leben ohne Social Networks erschien wie ein Leben ohne Freunde, ohne Zuwendung. „Als die Probanden ihr Passwort abgaben, sagte ein Mädchen, dass es ihm so erschiene, als dürfe es auf eine Schulreise nicht mitfahren. Ein anderes sagte, dass es sich fühle, als wäre seine Mutter gestorben“, erzählt Orth. Angst vor Einsamkeit, der Schmerz, auf eingehende Messages nicht antworten zu können, davor, den Draht zur Welt zu verlieren, beherrschten die Gedanken der Studienteilnehmer. Doch nach dem sehr emotionsgeladenen Anfang, der mit Gefühlen der Ausgegrenztheit und Nervosität einherging, begannen viele die neu gewonnene Zeit zu nutzen. „Am Ende berichteten fast alle über positive Auswirkungen, sahen den Versuch als Zäsur. Interessant war auch, dass Facebook nicht durch andere Netzwerke, die erlaubt waren, kompensiert wurde. Und die Teilnehmer nahmen sich mehr Zeit für sich selbst, machten Sport und entwickelten, wie sie sagten, einen neuen Umgang mit der Plattform“, weiß Studienleiter Orth zu berichten.

Das Thema beschäftigt auch die Öffentlichkeit. Die EU-Initiative clicksafe versucht sich seit 2004 darin, eine kritische Nutzung der Neuen Medien zu vermitteln, der Deutsche Bundesverband Digitale Wirtschaft veröffentlichte kürzlich einen Leitfaden mit Tipps für Eltern in Sachen Social Media und von 4. bis 5. Juni fand die dritte Berliner Mediensuchtkonferenz statt, die sich der Thematik eines exzessiven Gebrauchs von Online-Medien widmete.

Facebook-Junkies auf Entzug

Der Retrevo Gadgetology Report des amerikanischen Online-Kaufhauses von März 2010 zeigt weitere Suchtparameter auf: Die Hälfte der 1.000 befragten Social-Media-Fanatiker checken ihre Accounts auch nachts,



Dominik Orth, Psychologe, Rod Kommunikation: **„Menschen, die sich häufig in sozialen Netzwerken bewegen, befinden sich in einer Grauzone zwischen Faszination und Sucht.“**



Annelies Strolz, Psychotherapeutin: **Social Communities bieten fast jedes Maß zwischen den Polen Heimat und Anonymität.“**

32 Prozent lassen sich während des Essens von Meldungen unterbrechen und gar sieben Prozent kontrollieren Nachrichten auch während des Intimverkehrs. Aber: Um eine reale Sucht zu beenden, muss ein neuer Lebenssinn entstehen, der zur Motivation wird. „Ich darf nicht“ ist zu wenig um clean zu bleiben, sind sich die Forscher einig. Als wirklich süchtig möchte Dominik Orth seine Probanden trotzdem nicht bezeichnen, es „ist eher eine Grauzone zwischen Faszination und Sucht“, meint der Psychologe. Sein Fazit: Man schafft es, ohne Facebook zu leben, nur, dass das keiner (mehr) will. Jugendtherapeutin Strolz empfiehlt trotzdem: „Von der psychotherapeutischen Seite her ist es wichtig, die Konflikte herauszufinden, die hinter einer extremen Nutzung stehen könnten, wie private Probleme oder Kommunikationslosigkeit in der Familie.“ Es gehe schließlich um zentrale Lebensthemen wie Freundschaft, Nähe, Kontakt und unterschiedlich immer auch um Liebe.

Helden des realen Lebens

Medienprofessor Peter Vitouch warnt ebenfalls davor, zu schnell mit dem Terminus Sucht bei der Hand zu sein, denn nur sehr selten entstehe eine Abhängigkeit, „egal welche Neuerung die Gesellschaft bewegt, ob



Doris Bach, Psychotherapeutin: **„Jugendliche entwickeln in sozialen Netzwerken die eigene Demoversion und hoffen auf Aufmerksamkeit und Anerkennung.“**



Peter Vitouch, Universitätsprofessor: **„Egal welche Neuerung die Gesellschaft bewegt, man spricht sehr schnell von allen möglichen Schreckgespenstern.“**

Telefon, Fernsehen oder Internet, schnell spricht man von allen möglichen Schreckgespenstern“. Vitouch gibt zu bedenken, dass jede Jugendkultur nach eigenen Regeln funktioniert und die „digital natives“ die digitale Welt besser im Griff hätten als wir. Das bestätigt auch eine Studie von Marketmind im Auftrag der Telekom Austria im Jahr 2009: Österreicher nutzen soziale Netzwerke zusätzlich zur persönlichen Kommunikation und verstärken sogar ihre persönlichen Kontakte – um 27 Prozent mehr persönliche Gespräche werden geführt, um 21 Prozent mehr SMS werden seit dem Beginn der Nutzung sozialer Netzwerke geschrieben.

Doch wie hält man Kinder trotzdem fern vom Computer, wo neueste Gehirnforschungen zeigen, dass Jugendliche besonders in der Pubertät zu erstaunlichen Leistungen fähig wären. Beispiele für eine positive Forderung in der Pubertät, die Jugendliche motiviert und ihnen die oft fehlende innere (Selbst)bestätigung geben, sind eine Durchquerung der Alpen von Schülern einer Hamburger Schule oder die Renovierung eines verfallenen Feriengeländes. Denn, um es mit Familienberater Jan-Uwe Rogge zu sagen: „Die Pubertierenden sind doch die Helden der Gegenwart. Sie müssen ausziehen, um das reale Leben zu packen.“ ←