

SUCHT



Facebook bestimmt heute das Leben Jugendlicher in einem Ausmaß, das wohl niemand vorhergesehen hat. Und seit das Unternehmen sogar an die Börse gegangen ist, vergeht kaum ein Tag, an dem wir nicht in irgendeiner Form mit dem sozialen Netzwerk konfrontiert werden. Und der Börsengang wurde sicher auch erst dadurch möglich, dass ein Leben ohne Facebook für viele Menschen und besonders für Jugendliche kaum mehr denkbar ist. Norwegische Forscher haben sich genauer mit dem Phänomen Facebook und seinem Einfluss auf den Alltag junger Menschen beschäftigt. „Die Nutzung von Facebook hat rasant zugenommen. Wir haben es mittlerweile mit einer Unterform der Internetsucht zu tun,

Facebook-süchtig?

die sich auf soziale Netzwerke konzentriert“, betont die Psychologin Cecilie Schou Andreassen, die das Forschungsprojekt "Facebook-Sucht" an der Universität Bergen (UIB) leitet. Sie weiß, warum manche Menschen eine regelrechte Facebook-Abhängigkeit, in Fachkreisen Facebook Addiction Disorder (FAD) genannt, entwickeln. Im Januar 2011 befragte die norwegische Universität 423 Studenten - 227 Frauen und 196 Männer – zu ihrem Facebook-Verhalten und einer möglichen Sucht. „Diese tritt regelmäßig eher bei jüngeren als bei älteren Nutzern auf und wir haben auch festgestellt, dass Menschen, die sozial ängstlich und unsicher sind, Facebook intensiver nutzen als jene mit stärkerem Selbstbewusstsein.“ Die Forscherin geht davon aus, dass es Ersteren leichter fällt,

über die Distanz sozialer Medien als 'face-to-face' zu kommunizieren. Menschen, die selbstbewusst, organisiert und ehrgeizig sind, sind tendenziell weniger gefährdet, eine Facebook-Sucht zu entwickeln. Sie nutzen zwar die Vorteile sozialer Netzwerke als integralen Bestandteil ihrer Arbeit und auch sozialen Austauschs, geraten aber selten in den Strudel der Sucht. „Unsere Forschungsergebnisse zeigen auch, dass Frauen ein höheres Risiko haben, eine Abhängigkeit zu entwickeln, als Männer“, erläutert die norwegische Wissenschaftlerin und führt dies auf den sozialen Charakter von Facebook zurück.

Warnzeichen

Da heute scheinbar nahezu jeder über Facebook vernetzt ist und die meisten erhebliche Zeit in dem Netzwerk verbringen, ist es für Betroffene gar nicht so leicht festzustellen, ob sie tatsächlich schon süchtig nach den sozialen Medien sind. Andreassen beschreibt sechs Warnzeichen, die denen anderer Suchtformen ähneln und

dafür sprechen können, dass die Grenze zur Sucht überschritten wird.

- Du verbringst einen Großteil deiner Zeit in dem sozialen Netzwerk und planst die nächsten Sitzungen im Netz.
- Du verspürst den inneren Drang, mehr und mehr Zeit für Facebook zu opfern.
- Du loggst dich in das Netzwerk ein, um dich von persönlichen Problemen abzulenken.
- Du hast eigentlich vor, die Zeiten bei Facebook zu reduzieren, aber es gelingt dir nicht.

- Du wirst unruhig und reagierst gereizt, wenn du dich nicht im sozialen Netzwerk einloggen kannst.

- Weil du ständig mit Facebook beschäftigt bist, sinkt deine schulische Leistung, deine Konzentration leidet, das Verhältnis zu deinen Eltern verschlechtert sich und du triffst dich immer seltener ganz real mit deinen Freunden.

Die Forscher der Universität Bergen betonen, dass bei Auftreten von mindestens vier der Symptome eine Abhängigkeit von Facebook gegeben sein kann.

Im Internet sozial vernetzt und dennoch allein



Facebook: Gefällt uns das wirklich?

Manche mögen argumentieren, dass die Kommunikation über soziale Netzwerke genauso Teil des täglichen Lebens geworden ist wie das Fernsehen oder das Telefon und letztlich nur ein weiteres Werkzeug in der Lebenswelt des 21. Jahrhunderts geworden ist. Allerdings wissen wir schon länger, dass das Internet durchaus geeignet ist, neue Suchtformen hervorzu- bringen. Das unmittelbare Erlebnis von E-Mails oder des Web-Surfens führte zu einem pathologischen Nutzungsverhalten und zu der mittlerweile von den meisten Experten als Abhängigkeitserkrankung anerkannten Internet-Sucht. Inzwischen hat sich das Phänomen des „Social Networking“ mit seiner kollektiven Vernetzung dazugesellt. Die Möglichkeiten der Kommunikation sind schier grenzenlos. Kommentare, Musik, Videos und Bilder können gepostet werden, jeder zufällige Gedanke findet seine Zuhörer, so genannte Freunde werden gleichsam massenhaft gefunden und mit Kommenta-

ren und Meinungen versorgt und plötzlich ist man Teil einer großen Gemeinschaft. Und genau das ist das beste Rezept für eine mögliche (Verhaltens-) Sucht, da der sonst „normale“ und manchmal vielleicht auch langweilige Alltag mit so viel Leben gefüllt wird und die täglichen Probleme in den Hintergrund treten.

Und es scheint, als seien alle online: Schulfreunde aus der Vergangenheit, Arbeitskollegen, Mitschüler, Kommilitonen, Schauspieler, Musiker, Politiker, sogar der Präsident der Vereinigten Staaten. Sie alle schätzen die Macht der Facebook-Präsenz und wir sind alle miteinander verbunden. Klingt faszinierend, das Erstaunliche aber ist, dass die meisten Nutzer gar nicht bemerken, wie viel Zeit und Energie sie Facebook widmen. Die Teilnahme an der Netzgemeinschaft ist inzwischen eine Selbstverständlichkeit. Und Smartphones und Mini-Computer erleichtern die durchgehende Kommunikation überall und jederzeit. Es ist schon bemerkenswert, mit welcher Intensität sich

selbst Akademiker an banalen Diskussionen etwa über angesagte Klamotten beteiligen. Viele Nutzer haben Facebook heute in ihren Alltag integriert: „Ich wache morgens auf und überprüfe zuerst mein Facebook-Profil.“

Einige Psychologen erkennen in der Facebook-Sucht im Vergleich zur Computer-Sucht eine besonders tief verwurzelte Form der Medien-Abhängigkeit, die sich nicht nur durch ihre Unmittelbarkeit, Intimität, durch gemeinsame Erfahrungen und die persönliche Darstellungsmöglichkeit, sondern auch aufgrund der Tatsache verstärkt, dass es alle tun. Wir alle sind letztlich auf der Suche nach Freunden, nach einem sozialen Netz, das uns auffängt, wenn wir in Schwierigkeiten sind, uns tröstet, wenn wir traurig sind, und das uns die Möglichkeit gibt, unsere Rolle in der Gemeinschaft zu finden und zu leben. Facebook-Freunde zeichnen sich jedoch in der Regel dadurch aus, dass sie zwar besonders zahlreich sind, gleichzeitig jedoch kaum greifbar. Und so handelt es sich

bei Facebook letztlich tatsächlich um ein bloßes virtuelles Besuch voller gesichtsloser Gesichter und ist vielleicht gerade deshalb für viele so verlockend. Denn der bloße Schein ist oft leichter zu ertragen als die Realität, die zum Handeln und zu Entscheidungen zwingt, die reale Konsequenzen haben. Diejenigen, die tatsächlich eine Abhängigkeit entwickeln, sind diejenigen, deren reale zwischenmenschliche Beziehungen auf ihrer Suche nach sozialen Kontakten auf der Strecke bleiben. In ihrem Facebook-Wahn haben sie den „Face-to-Face-Umgang“ regelrecht verlernt.

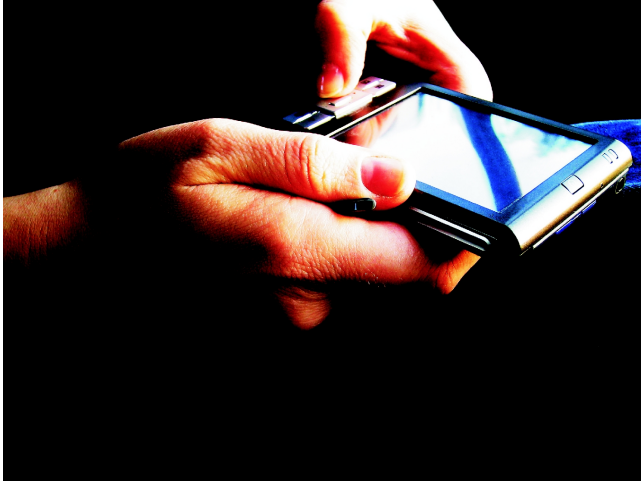
Facebook-Nutzung reflektieren: Die Türen zurück in die reale Welt stehen jedem offen

Wahrscheinlich begann deine Vorliebe für Facebook mit dem einfachen Wunsch, das soziale Netzwerk auch einmal auszuprobieren, mit alten Freunden in Kontakt zu treten und Neuigkeiten auszutauschen. Vielleicht warst du auch nur gelangweilt und hast ein wenig Ablenkung ge-

sucht. Und nun hast du das Gefühl, dass die Besuche auf der Seite zu Pflichtbesuchen geworden sind, eigentlich willst du gar nicht mehr so häufig online sein, bist aber kaum in der Lage, auf Facebook zu verzichten, hast Angst etwas zu versäumen, während deine Hobbys darunter leiden und deine Eltern zunehmend gereizt reagieren. Mit folgenden Tipps kannst du jedoch versuchen, dich nicht länger von Facebook abhängig zu fühlen. Der erste Schritt ist die Reflexion: Was tue ich eigentlich wirklich bei Facebook? Was ist von den Zielen geblieben, die mich dazu bewegen haben, mich bei einem sozialen Netzwerk anzumelden? Diese Fragen solltest du dir nach jeder Facebook-Sitzung stellen und offen und ehrlich beantworten. Es hilft, die Aktivitäten auf Facebook zu notieren und später zu reflektieren, welche wirklich notwendig waren beziehungsweise deine Motivation, dich dort anzumelden, tatsächlich stützen. Wahrscheinlich wirst du feststellen, dass du einen erheblichen Zeitaufwand betrieben hast und letztlich nicht viel dabei gewon-

nen, sondern wertvolle Zeit verschwendet hast. Überlege dir, was du während dieser Zeit tatsächlich an sinnvollen, kreativen oder sportlichen Tätigkeiten hättest ausüben können. Es geht darum, sich das eigene Verhalten bewusst zu machen, denn in sozialen Netzwerken neigen die Nutzer dazu, sich treiben zu lassen, von einer Neuigkeit und Belanglosigkeit in die nächste geschwemmt zu werden und dabei die Zeit völlig aus den Augen zu verlieren, immer getrieben von dem Drang, stets 'up to date', am Puls der Zeit zu sein und nur ja nichts zu verpassen.

Mach dir vor Beginn jeder Facebook-Sitzung eine exakte Liste, was du dort tatsächlich tun möchtest, welchen Freund du kontaktieren möchtest, welche Nachricht oder welches Foto du posten möchtest. Hast du diese Dinge erledigt, solltest du dich ausloggen und die abgeschlossenen Aktivitäten von der Liste streichen. So verlässt du das Internet, ohne das Gefühl zu haben, etwas versäumt zu haben und komplett auf das Netzwerk ver-



Immer und überall erreichbar

zichten zu müssen. Du nutzt es für deine dir gesteckten Ziele und spürst, dass es dennoch nicht deine Zeit auffrisst. Gleichzeitig solltest du dir überlegen, wie du die nun verfügbare Zeit für dich nutzen kannst. Triff dich mit deinen Freunden ganz real, höre Musik, sei kreativ oder nimm dir etwas vor, das du schon lange tun wolltest, wofür du aber nie die Zeit gefunden hast. Wie bei jeder Aufgabe, die Disziplin erfordert - und diese erfordert ein hohes Maß an Selbstdisziplin -, macht es gemeinsam nicht nur mehr Spaß, sondern ist auch wesentlich effektiver. Vielleicht kennst du einen Freund oder eine Freundin, die von der Idee zu begeistern ist,

statt vor dem Computer zu sitzen, auf den Fußballplatz oder in die Eisdielen zu gehen. Und auch wenn es auf den ersten Blick einigermaßen banal klingen mag, manchmal kann man sich auch selbst austricksen, indem z.B. das Passwort in eine lange Reihe von Zahlen geändert wird, die nur schwer zu merken sind und auf einem Zettel notiert werden, der nicht jederzeit verfügbar ist. So kann das Einloggen unterwegs schon mal erschwert werden und selbst zu Hause kann die Anmeldung mühsam, ärgerlich und zur lästigen Pflicht werden, die dich vielleicht kurz innehalten lässt und dir das Einloggen, das ansonsten als unbewusster

Mechanismus ganz automatisch abläuft, bewusst macht.

Es geht nicht darum, moderne Kommunikationsformen Jugendlicher zu verteufeln. Letztlich nutzen sie die Möglichkeiten, die wir ihnen zur Verfügung stellen, und die sind nicht nur negativ. Aber gerade wegen der immensen technologischen Möglichkeiten, müssen Kinder und Jugendliche wahrscheinlich sehr viel intensiver als die Generationen vor ihnen frühzeitig lernen, kritisch zu sein, Dinge nicht zu idealisieren, nur weil die Masse ihnen folgt, oberflächliche Kontakte auch als solche zu erkennen und die Welt nicht ausschließlich durch die virtuelle Brille zu sehen. Wer erkennt, dass das Leben außerhalb der Facebook-Mauern ganz anderen Spielregeln folgt, dass echte Freundschaften viel Arbeit und Engagement erfordern, aber gleichzeitig auch echten Halt geben, wer den Mut hat, auch gegen den Strom zu schwimmen, der kann die Vorteile von Facebook für sich nutzen, ohne sich in die Gefahr von Sucht und Abhängigkeit zu begeben.