

# Social Networking: Ein Stressfaktor?



**Bettina Plattner**

Die Social Networking-Plattform Facebook erreichte im Januar 2011 nach eigenen Angaben 600 Millionen aktive Nutzer weltweit. Im Alltag vieler Menschen spielt Social Networking eine immer grössere Rolle. Die jüngsten politischen Ereignisse im Nahen Osten zeigen, dass Facebook sogar eine neue Form gesellschaftlicher und politischer Mobilisierung möglich macht.

Welche Folgen hat Social Networking aber auf die zwischenmenschlichen Beziehungen? Was passiert mit uns, wenn es so einfach ist, «Freundschaften» zu knüpfen? Was passiert mit unserem Empfinden für soziale Grenzen? Mit unserem Sinn für Individualität? Traditionelle Freundschaft entsteht in der Privatsphäre und schliesst den menschlichen Kontakt ein. Auf «Social Networking»-Seiten spielen sich «öffentliche» Freundschaften ab. Um sich selber zu vermarkten entsteht dabei eine Art eigener Narzissmus, weil man viel Zeit damit verbringt, sich selbst darzustellen. Gefördert wird eine «wilde Freunde-Beschaffung» nach dem Motto «Je mehr, desto besser», und so haben Facebook-Mitglieder nicht selten 500, 700 oder mehr Freunde.

Diese öffentlichen Freundschaften sind trügerisch. Engagierte Facebook-

Benutzer stellen ihr vielleicht langweiliges Leben aufregend und glamourös dar und schmücken ihren Alltag mit Bildern und originellen Meldungen, um es interessanter darzustellen als es ist.

Die «Süddeutsche Zeitung» vom 18. Februar erwähnt eine Umfrage der Napier-Universität Edinburgh, die zeigt, dass wer viele Facebook-Kontakte pflegt, sich zwar über Neuigkeiten im Freundeskreis gut unterrichtet fühlt, aber auch unter erhöhtem Stress leidet. Die Ursache liegt in der Selbstwahrnehmung. Die Forschungsgruppe schlussfolgert aus den Ergebnissen: «Je grösser der Freundeskreis bei Facebook, desto mehr fühlen sich Nutzer als 'Mini-Berühmtheiten', deren Kontakte als Publikum fungieren. Je grösser das Publikum, desto grösser der Druck, etwas über sich einzustellen.»

Sehr aktive Benutzer von sozialen Netzwerken sind demnach unglücklicher als sie es ohne Facebook wären. Wer sich eigentlich unglücklich fühlt, aber den Eindruck bekommt, alle anderen um ihn herum führten ein glückliches und makelloses Leben, wird dadurch noch unglücklicher.

Gemäss einem Bericht des «Tagesanzeigers» vom 9. Februar fanden Forscher der Universität Stanford heraus, dass die meisten Studenten dazu tendierten, die Gemütsverfassung ihrer Kolleginnen und Kollegen zu überschätzen und gleichzeitig zu unterschätzen, wie viele negative Erlebnisse ihre Mitmenschen täglich erfahren.

Je mehr sie die negativen Emotionen der anderen unterschätzten, desto mehr neigten die Probanden der Studie dazu, sich einsam und unglücklich zu fühlen. Weil auf Facebook alle Mitglieder nur die Schönwetterversion ihres Ichs präsentieren, und weil das Netzwerk zum konstanten Vergleich mit anderen animiert, fühlen wir uns am Ende nur noch als die Versager, für die wir uns ohnehin schon halten. Zitat der Studie: «Facebook nützt die Achillesferse des menschlichen Daseins aus.»

Facebook ist eine Parallelwelt, die es uns ermöglicht, schnell, unverbindlich und sehr einfach Informationen auszutauschen und international Kontakte zu pflegen. Facebook ist ein Phänomen unserer Zeit und aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Es fordert uns aber auch, weil wir mit dem nötigen Abstand damit umgehen müssen. Denn Facebook stellt genau so eine Illusion dar wie die Hochglanz-Hefte am Kiosk, von denen wir längst wissen, dass die dort dargestellten Menschen nicht immer so toll und glücklich sind wie es aussieht, sondern wie der Rest von uns manchmal verlieren und sich unglücklich fühlen – eben normale Menschen sind.

Bettina Plattner-Gerber, [plattner&plattner@AGPontresina](mailto:plattner&plattner@AGPontresina). Bettina Plattner wohnt mit ihrer Familie in Pontresina.

Anmerkung der Redaktion: Die Themenwahl ist für unsere Kolumnisten frei.