

CRANIOSACRAL THERAPIE UND FUNKTIONELLE OSTEOPATHIE INTEGRATION (FOI)



Das Rückgrat der Lebensqualität

NEWSLETTER - AUSGABE NOVEMBER 2015

Machen soziale Netzwerke asozial?

Was sind eigentlich soziale Netzwerke und was ist der Nutzen?	2
Welchen Einfluss haben die sozialen Netzwerke auf unser Zusammenleben?	3
Studie: Soziale Netzwerke können süchtig machen	4
Druck und Cybermobbing	5
Was kann man gegen Cybermobbing tun?	6
Soziale Netzwerke haben auch ihre Vorteile	7
Tipps zum Schutz in sozialen Netzwerken	8
Und wie wäre das Leben ohne soziale Netzwerke und ohne Handy?	9

Machen soziale Netzwerke asozial?

Soziale Netzwerke sind heute für viele weder aus dem privaten, noch aus dem geschäftlichen Leben wegzudenken. Wir alle nutzen Facebook, Twitter, Xing und Co. und haben gelernt, dass es dabei in erster Linie um einen engeren Kontakt zu unseren Freunden, Kunden oder Fans geht und darum ihnen wertvolle Informationen zu liefern. Social Media sollte dazu beitragen soziale Beziehungen zu knüpfen und vor allem bestehende besser zu pflegen.

Aber ist das wirklich so? Oder ist aus Social Media längst "Antisocial Media geworden"?

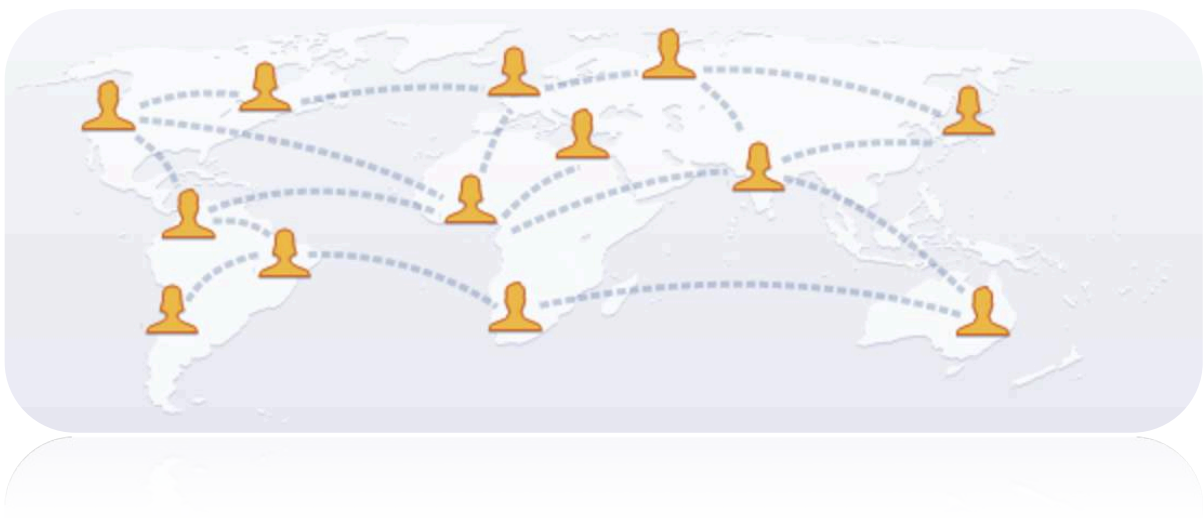


Was sind eigentlich soziale Netzwerke und was ist der Nutzen?

Soziale Netzwerke sind Online Plattformen, auf denen sich User bzw. Nutzer ein eigenes Profil zur Selbstdarstellung anlegen können, welches sie wahlweise öffentlich zeigen, indem sie ausgewählte Informationen der Masse entweder zugänglich machen oder privat halten. Auf den Plattformen können sich die User mit anderen Nutzern über Freundes-/Kontaktlisten verknüpfen, wobei hier die Bindung durch z. B. gemeinsame Interessen, Ziele oder Aktivitäten zustande kommt. Auf sozialen Netzwerken stehen die Mitglieder in einer sozialen, unpersönlichen Kommunikation miteinander, wobei der **Austausch von Informationen den Mittelpunkt des Netzwerkes** darstellt. User können darüber hinaus auch Fotos, Videos oder Links anderer Mitglieder untereinander verfolgen.

Der **Begriff Freundschaft** ist seit Facebook und Co. stark strapaziert und verwässert worden. Früher waren Freunde Menschen auf die man sich verlassen konnte, die da waren wenn man sie brauchte. Ein Handvoll davon hat ausgereicht und genau diese waren die wertvollsten. Heute scheinen Freunde zu einem Sammelobjekt geworden zu sein. Je mehr desto besser.

Zahlenmässig haben wir heute zwar deutlich mehr Freunde als früher. Doch wir können uns nur auf die Wenigsten verlassen.



Welchen Einfluss haben die sozialen Netzwerke auf unser Zusammenleben?

In der Schweiz sind z.B. rund 2,3 Millionen auf Facebook aktiv, Tendenz allerdings leicht sinkend. Die Gründe dafür sind unterschiedlich. Den einen frisst es zu viel Zeit für zu wenig Substanz, andere sind die penetrante Selbstdarstellung ihrer Freunde leid, die permanent Fotos von tollen Restaurants und Reisen posten. Wieder andere stellen fest, dass ihnen die wenigsten virtuellen Freunde so wichtig sind, dass sie deren Tagesprogramm minutiös kennen müssten, oder sie nerven sich, wenn Kolleginnen anstelle eines eigenen Porträts ein Babybild präsentieren. Mit dem unglaublichen Erfolg werden immer mehr skeptische Stimmen laut, die sich fragen, welchen Einfluss die sozialen Medien auf unser Zusammenleben haben.

Sherry Turkle gehörte Mitte der 90er Jahre zu den Pionierinnen des Internets. Die Professorin am renommierten Massachusetts Institute of Technology befasst sich mit den sozialen Auswirkungen von neuen Technologien auf die Gesellschaft. Bereits 1995 veröffentlichte sie ein vielbeachtetes Buch zu virtuellen Identitäten. Damals war sie ziemlich euphorisch und schrieb, dass das Internet den Menschen erlaube, die zu sein, die sie gern wären. Schnell wurde sie zum Liebling der Branche. Da war eine Frau, keine Informatikerin, die sich mit dem Netz befasste und den neuen Technologien mit viel Enthusiasmus begegnete, ohne ein technischer Geek zu sein.

Das Blatt hat sich allerdings gewendet. In ihrem neusten Buch «Alone Together» setzt sie den ernüchternden und programmatischen Untertitel: «Warum wir mehr von der Technologie und weniger von einander erwarten.»

Ihre **wichtigsten Aussagen** aufgrund von zahlreichen Gesprächen:

- **Soziale Medien machen uns einsamer.** Amerikanische Teenager schreiben zwar im Schnitt 3500 Text-Nachrichten pro Monat, aber viele haben Angst zu telefonieren oder sich mit Leuten persönlich zu treffen.
- **Die Pflege von virtuellen Kontakten hat eine ganz andere Qualität als die von realen Kontakten.** Im Interview mit der «Zeit» sagt Turkle: «Oft glauben die Leute, online Intimität zu erfahren, tatsächlich verstecken sie sich aber auch hier vor der Komplexität menschlicher Beziehungen. **Ein Facebook-Freund ist kein Freund – es sei denn, er war es vorher schon offline.** Ich erkenne an, dass wir unsere Freundschaften auf interessante Weise erweitern können. Aber wenn kleine Informationshappen der Ersatz dafür sind, Menschen persönlich in unterschiedlichen Situationen kennenzulernen, dann verzichten wir auf eine Menge.»
- **Die Fähigkeit, persönliche Kontakte zu pflegen, verkümmert.** Sie stellt fest, dass wir «Objekte brauchen, um uns selber davon zu überzeugen, dass wir uns, selbst wenn wir allein sind, zugehörig fühlen. Umgekehrt bringen wir uns mit unseren Smartphones dann, wenn wir mit anderen zusammen sind, in die Situation, allein zu sein. Das ist, was ich einen perfekten Sturm von Verwirrung nenne, wenn es darum geht, was wichtig ist für menschliche Beziehungen.»

Studie: Soziale Netzwerke können süchtig machen

Läuterung durch längeren Verzicht

In einer Schweizer Studie **verzichteten "Facebook-Junkies" kürzlich ein ganzes Monat lang auf ihre Gewohnheit** - für eine Belohnung von 300 Franken. Studienleiter Dominik Orth sperrte dazu vor den Augen den Probanden deren Facebook-Passwörter. **"Besonders der Anfang des Verzichts ist sehr emotionsgeladen.** Manche sagten, sie fühlten sich als sei die Mutter gestorben, als würde der Wohnungsschlüssel abgenommen oder als würde am Flughafen persönliches Gepäck inspiziert", berichtet der Psychologe bei der Agentur Rod.

Auch wenn in diesem Versuch andere Medien erlaubt waren, fühlten sich die Probanden von der Welt abgeschnitten und sozial ausgegrenzt, besonders gegenüber den noch Eingeloggten. "Die meisten berichteten aber auch von **Vorteilen** im Verlauf der Studie. Das **Selbstbild**

wurde wichtiger als das Fremdbild, sie fühlten sich im Alltag ruhiger und nutzten die gewonnene Zeit", so Orth. Die meisten gaben nach dem Monat an, sie würden Facebook nun effizienter nutzen und sich "in weniger dekadent häufiger Form" einloggen. Künftig ganz auf Facebook verzichten wollte allerdings keiner.

Verpflichtung zum Einloggen

In der Schweiz verfügen 70 bis 80 Prozent aus der Gruppe der 15- bis 30-Jährigen über ein Facebook-Konto, was Orth als "enormen Standortvorteil" des sozialen Netzwerkes bezeichnet. **Zur Sucht trage vor allem das Gefühl der Nutzer bei, zum zumindest täglichen Einloggen verpflichtet zu sein.** Dieses sei ein Ritual, das den Alltag stabilisiere. "Damit ist Facebook jedoch nicht nur Entertainment, sondern auch ein hoher Stressfaktor", so der Schweizer Studienleiter.



Druck und Cybermobbing

Viele Jugendliche und junge Erwachsene sind schon fast süchtig nach diesen Netzwerken und sehen mehrmals am Tag nach, ob es neue Informationen gibt, welche sie interessieren könnten.

Der Druck durch soziale Netzwerke steigt immer mehr an, da sich dort immer mehr Menschen anmelden und Privates von sich preisgeben. Dies ist sehr gefährlich, denn **das World Wide Web speichert alles. Dinge, die einmal gepostet und veröffentlicht wurden, sind ein Leben lang im Netz gesichert.**

Die omnipräsente Darstellung eines vermeintlich perfekten Lebens von Gleichaltrigen und Stars auf Sozialen Plattformen ist eine der Hauptursachen für psychischen Druck bei Jugendlichen. So zeigt die Jugendbefragung eines unabhängigen Forschungsinstituts im Auftrag von Pro Juventute, dass **ein Fünftel der Jugendlichen in der Schweiz verunsichert ist, wenn sie sich mit Bildern von anderen vergleichen, etwa mit aufregenden Partyfotos oder perfekten Selfies von Gleichaltrigen.** Neben Selbstzweifeln sind Ängste, Zwangs- oder Essstörungen bis zu schweren Depressionen und psychischen Krisen die Folge. Das zeigen die Erfahrungswerte aus der Jugendarbeit der **Notrufnummer 147.** Aufklärung und Be-

stärkung ist für die Prävention daher entscheidend.

Auch gibt es vermehrt **Cybermobbing, auch "Cyberbullying" genannt, welches das Lästern, Beschimpfen, Bedrohen und Belästigen im Internet und dem Mobiltelefon widerspiegelt.** Diese Art von Mobbing wird mit Sicherheit in den nächsten Jahren noch verstärkter auftreten als bisher, da das Internet nicht schläft und mit hoher Wahrscheinlichkeit werden noch viele weitere soziale Netzwerke gegründet werden. **Jeder kann Opfer von Mobbing werden, egal ob in der Schule, der Universität oder im Beruf.** Manche werden "nur" in der Schule oder im Beruf gemobbt, andere werden "nur" im Netz gemobbt und wiederum andere werden in beiden Bereichen belästigt. Es fängt in der Schule mit Hänseleien an, dass z. B. die Schultasche im Klassenraum ringsum geworfen wird und hört am Nachmittag bei den bösartigen Einträgen in den Onlineplattformen noch lange nicht auf. **Laut der Cybermobbing-Studie 2013 vom Bündnis gegen Cybermobbing ist jeder vierte Schüler schon einmal Mobbingopfer gewesen.**

In eigens gegründeten Hassgruppen werden die Opfer verunglimpft. Diese **Hassgruppen machen z. B. beleidigende Einträge bei den Profilen der Opfern oder verunstalten die Fotos mit verletzenden Kommentaren.** Viele, vor allem junge Menschen, posten in diesen Portalen ihr ganzes Leben und jede Tätigkeit, die sie durchführen. Ausserdem werden auch sehr oft intime Fotos hochgeladen.



Stalker und Mobber können die Daten, die sie im Netzwerk finden, so noch leichter und schneller missbrauchen. Um Opfer zu blamieren, bearbeiten sie z. B. Bilder, verunstalten diese und laden sie im Netz hoch. **In gefälschten Profilen, die Schüler für andere Schüler anlegen, werden böse Unterstellungen gemacht, Lügen verbreitet oder ungünstige und teils auch intime Fotos eingestellt.** Es kommt auch vor, dass die Opfer selbst nicht mal in diesem Netzwerk angemeldet sind und durch andere Menschen in der realen Welt erfahren müssen, dass **ihnen jemand die eigene Identität geklaut hat.**



Was kann man gegen Cybermobbing tun?

Sich jemandem anvertrauen: Der erste wichtige Schritt ist in jedem Fall, dass die betroffene Person sich jemandem anvertraut. Es ist wichtig zu wissen, dass man nicht alleine ist. Einer allein kann sich nur schwer durchsetzen, aber mit der Unterstützung anderer gelingt es einfacher. Man kann sich seinen Eltern, Freunden, Professoren, Arbeitskollegen oder dem Arbeitgeber anvertrauen.

Notrufnummer 147 von Pro Juventute hilft bei Cyber-Mobbing: Wenn Jugendliche von Angriffen im Netz betroffen sind, bietet die Notrufnummer Pro Juventute Beratung + Hilfe 147 professionelle Unterstützung an. **Rund um die Uhr**, vertraulich und kostenlos steht das Beratungsteam via Telefon, SMS oder Chat zur Verfügung. Und auf www.147.ch gibt es zum Thema Cyber-Mobbing Hintergrundinformationen sowie Links und hilfreiche Adressen.

Lehrer bzw. Vorgesetzte informieren: Der Betroffene sollte sich an Professoren bzw. Vorgesetzte wenden um etwas bewirken zu können. In der Universität und in einigen Betrieben gibt es auch oft Psychologen oder Sozialarbeiter, die für solche Fälle geschult sind. Schlimmstenfalls sollte man die Universität wechseln oder das Arbeitsverhältnis kündigen. Das ist jedoch ein Erfolg für den Täter, der es geschafft hat, dass Opfer aus der Schule oder dem Betrieb zu mobben.

Im schlimmsten Fall: Im schlimmsten Fall sollte man zur Polizei gehen oder einen Rechtsanwalt einschalten, der dafür sorgen kann, dass rechtliche Schritte eingeleitet werden. Diesen Weg sollten die Betroffenen im Zweifel nicht scheuen.

Soziale Netzwerke haben auch ihre Vorteile

Natürlich haben diese Netzwerke nicht nur Nachteile. Die Masse an Neuregistrierungen zeigt jeden Tag, dass Facebook eine grosse Macht besitzt, die Menschen anzieht. Dazu gehört die **Vernetzung der ganzen Welt. Sie können mit Menschen aus den verschiedensten Regionen, Ländern und Kulturen in Kontakt treten und haben die Möglichkeit, alte Schulfreunde und Bekannte wieder zu finden und mit diesen in Kontakt zu treten.**

Ein vielfach vorgebrachter Vorteil des Engagements in sozialen Netzwerken geht auf die Arbeit von Granovetter (1974) zurück. Demnach sind starke soziale Bindungen („strong social ties“) zu Freunden Nachbarn und Familienangehörigen für die **Berufsfindung und Karriere** weniger bedeutsam als indirekte oder flüchtige Kontakte („weak social ties“). Social Networking Plattformen erleichtern das Auffinden indirekter Kontakte durch entsprechende Visualisierungen von Kontakten zweiten und dritten Grades und ermöglichen es, ohne grossen Aufwand bedarfsgerecht mit Personen in Verbindung zu treten bzw. flüchtige Begegnungen über das persönliche Kontaktnetzwerk festzuhalten.

Social Networking Plattformen sind generell als **Werkzeuge des Beziehungsmanagements** zu sehen. Statusmeldungen in sozialen Netzwerken erleichtern im eigenen sozialen Umfeld den Überblick zu behalten und auf dem Laufenden zu bleiben. **Sie ermöglichen die Kontaktpflege über zeitliche wie räumliche Distanzen.** Zwar überwiegt die informelle Kommunikation, doch **auch zur Organisation von Lerngruppen werden Social Networks von Studierenden genutzt.**

Soziale Netzwerke bieten vielfältige Möglichkeiten, die für Jugendliche positiv zu werten sind. Dazu gehören:

- soziale Beziehungen aufbauen und pflegen;
- sich zugehörig fühlen;
- sich selbst darstellen und dabei testen, was bei anderen ankommt und was nicht. Diese Rückmeldungen von Gleichaltrigen sind für die Identitätsbildung wichtig;
- eigene Interessen mit anderen teilen und Informationen einholen.

Ein weiterer Vorteil besteht für Unternehmer: Diese haben die Möglichkeit eine eigene Firmen-Seite zu eröffnen und können somit ebenfalls mehr Menschen erreichen. Denn Werbung bindet Facebook inzwischen mit ein.

Vorteile gibt es genügend für die Nutzer. Persönliches Abwägen des Für und Wider ist dennoch wichtig.

Tipps zum Schutz in sozialen Netzwerken

- **Privatsphäre schützen:** über die Privatsphäre-Einstellungen definieren, wer welche Informationen des Profils einsehen kann.
- Sich die Frage stellen, **welches Bild man von sich vermitteln will**, bevor man Fotos und Informationen im Internet publiziert. Sich fragen, welche privaten Informationen in welchem Kreis ausgetauscht werden können und **welche Konsequenzen ein zu offener Umgang mit privaten Informationen haben kann**. Wenn Fotos einmal im Netz sind, sind sie für immer im Netz.
- Dritte können mit Informationen bewusst jemanden blossstellen und demütigen (Cybermobbing). Grundsätzlich sollten **keine peinlichen Bilder von sich oder anderen online gezeigt werden**.
- Die Jugendlichen anhalten, vor dem Veröffentlichenden von Informationen zu überlegen, **wer diese heute und möglicherweise in Zukunft einsehen wird**.
- Respekt vor der Privatsphäre: **keine Fotos oder Videos anderer ohne deren Zustimmung hochladen**.
- Auch umgekehrt gilt: Postet jemand anderer ein Foto von einem selbst, das man nicht publik machen möchte, **hat man das Recht und die Pflicht, die Löschung des Bildes zu verlangen**.
- **Fotos nicht mit dem vollen Namen taggen und den Ortungsdienst des Smartphones deaktivieren**, um zu verhindern, dass alle sehen können, wo die Fotos aufgenommen wurden.
- **Nur Freunde hinzufügen, die man persönlich kennt**.
- **Sichere Passwörter** benutzen.
- **Altersbeschränkungen** der sozialen Netzwerke einhalten.
- **Nutzungsbedingungen** des sozialen Netzwerks vor dem Beitritt lesen.
- **Regelmässig seine Privatsphäre-Einstellungen** sowie seine Kontaktlisten überprüfen.

Und wie wäre das Leben ohne soziale Netzwerke und ohne Handy?

Wir könnten einen Test durchführen und eine Woche lang auf unsere soziale Netzwerke sowie Text Nachrichten verzichten. Wahrscheinlich wären erst einmal völlig aufgeschmissen oder gelangweilt. Vor allem für Jugendliche, die ständig auf ihrem Smartphone tippen, wäre dies eine enorme Umstellung.

Andererseits würden wir zu dem Schluss kommen, dass es sehr viele Vorteile bringen würde, wenn wir fortan auf die sozialen Netzwerke verzichten würden.

Wir würden ...

- in der realen Welt die richtige Freunde wieder treffen oder mit ihnen telefonieren
- im Restaurant das Gegenüber sowie das Essen genießen
- mit Leuten sprechen, anstatt sie im Netz zu spionieren
- nicht mehr verkrampft versuchen vorzumachen, wie das eigene Leben der Wahnsinn ist
- wieder ein spannendes Buch lesen
- neue Aktivitäten unternehmen
- mehr miteinander reden
- schöne Momente mit den Augen sehen, im Kopf bewahren und nicht durch das Handy sehen



Quelle: texted.ch / ragazzi-group.de / Studentengesundheit.de / ProJuventute.ch / derstandard.at / Jugendundmedia.ch / t-online.de / e-teaching.org / watson.ch / Foto: Twitter, Imgur

Nächste Ausgabe:
Januar 2016

Thema:
Kinästhetik Infant Handling



Wenn Sie den monatlichen Newsletter abonnieren möchten, wenden Sie sich bitte an bodytherapy@bestler-practice.ch oder registrieren Sie sich auf folgender Web-Seite <http://www.bestler-practice.ch/contact-form/Subscribe.php>

Unter der gleichen Mail-Adresse nehmen wir auch gern Feedback entgegen.



Zürcherstrasse 27, 5400 Baden

www.bestler-practice.ch

Termine:

Online Terminbuchungssystem: www.bestler-practice.ch/Termin.html

Tel. 056 511 05 75



Roseline Bestler

Mail: bodytherapy@bestler-practice.ch