

**BOJAN GODINA\***  
Dr. phil.  
Nürtingen, D

# Facebook und Persönlichkeitsstruktur

*Wie Medien in sozialen Netzwerken Beziehungen fördern, aber auch die Gesundheit schädigen können.*

## 1. Facebook – die moderne Beziehungsplattform

Wenn ich meine Jugendzeit mit der heutigen Zeit vergleiche, fällt mir sofort ein bedeutender Unterschied auf: einen Teil ihrer Zeit verbringen junge Leute heute damit, über die Monitore ihrer Smartphones zu streichen, oder mit Hilfe ihres PCs über Social Media Plattformen zu kommunizieren. Dass dies eines Tages für viele attraktiver sein würde, als direkte persönliche Kontakte zu pflegen, hätte ich mir nie

vorstellen können. Tatsächlich sind Social Media Netzwerke, wie vor allem Facebook, heute zu den meist genutzten Beziehungsplattformen geworden. In Deutschland zeigte 2012 die neueste JIM-Studie, dass inzwischen 81% aller Jugendlichen darin aktiv sind. Durchschnittlich treten sie mit 12,7 Jahren solchen Plattformen bei und 78% nutzen sie mehrmals in der Woche. Aber diese Entwicklung betrifft nicht nur Teens und Jugendliche. Das Durchschnittsalter für Facebooknutzer liegt in Europa bei knapp über 30 Jah-

ren. Wie die Studie weiter zeigt, gehen die Nutzer allein mit den Smartphones täglich 14 mal auf Facebook (Dauer insgesamt 32 Minuten), wobei die zusätzliche Nutzung von Facebook mittels PC im Moment noch etwas höher liegt.

## 2. Risiken und Chancen der digitalen Beziehungspflege

Nicht nur als Medienpädagoge, sondern auch mit einer Portion an gesundem Menschenverstand, kann man schnell einige Risiken und be-

rechtigte Bedenken über die rasanten Entwicklungen der neuen Medien feststellen. Wenn es stimmt, dass die Menschen ihre Gefühle nicht mehr von Angesicht zu Angesicht äussern, sondern durch Symbole auf Displays (☺, ☹ u. v. m.), stellt sich die Frage, ob dieses Verhalten nicht die grosse Bandbreite der emotionalen Äusserungen und vor allem auch die Wahrnehmung echter Emotionen langfristig einschränkt. Ganz zu schweigen vom möglichen Datenmissbrauch aus wirtschaftlichen Interessen oder gar massenhaften Veröffentlichungen von persönlichen intimen Aussagen, Bildern und Videos.

Dennoch muss man bei genauem und kritischem Hinschauen feststellen, dass soziale Netzwerke wie Facebook durchaus auch das soziale Miteinander und Füreinander fördern können. Ich denke an Beispiele aus meiner Beratungspraxis, bei denen ich feststellte, dass sehr zurückgezogene Persönlichkeiten durch Social Media eine Chance bekommen haben, zumindest digital Freundschaften zu schliessen. Die Hürde auch aktiv in reale Beziehungen zu treten, wird dadurch wesentlich niedriger. Durch Social Media sind auch Distanzbarrieren erträglicher geworden. Ich erinnere mich an eine Mutter, die mir glaubhaft nahebrachte, dass die Beziehung zu ihrer Tochter, die in Australien lebt, durch die Möglichkeit, sich über Skype täglich zu sehen und zu kommunizieren, fast intensiver geworden ist, als vor der räumlichen Trennung.

Facebook und das Web 2.0 (z.B. Youtube) bieten unserer Generation auch zum ersten Mal die Möglichkeit, die eigene Person beziehungsweise private Erzeugnisse: Ideen, Bilder, Musik usw. einer grösseren Öffentlichkeit anzubieten und damit eventuell sogar grosse Verbreitung zu erfahren, vorausgesetzt,

dass die Qualität auch breiteres Interesse weckt.

### 3. Risiken durch Persönlichkeitsstruktur

Es gibt ein Risiko im Umgang mit Facebook, das meines Wissens noch kaum thematisiert wurde. Facebook birgt Risiken in sich, die meiner Überzeugung nach nicht für alle Persönlichkeitstypologien in gleicher Weise zutreffen. In den letzten Jahren konnte ich vermehrt feststellen, dass ein Teil der Heranwachsenden wirklich Schwierigkeiten hat, sich dieser Plattform im Tagesverlauf zu entziehen. Wenn man gelegentliche Facebook-Nutzer einmal ausklammert, sieht die Realität so aus, dass manche Jugendliche nach der Schule permanent online sind und zwar nicht nur mit dem Ziel, die Statusseite mit den Neuigkeiten ihrer «Freunde» im Auge zu behalten. Sie treten mehrmals an einem Tag mit mehreren Leuten per Chat in Kontakt. Das bedeutet nicht, dass sie ständig in Facebook aktiv wären oder überhaupt am Bildschirm sitzen. Sie machen z.B. ihre Hausaufgaben, erledigen andere Dinge oder gehen einfach ihren privaten Aktivitäten nach, ja sie versuchen sogar sich zwischendurch zu entspannen. Das Problem ist jedoch, dass sie sozusagen immer auf «Standby» sind. Ein akustisches Signal zeigt ihnen z.B., wenn jemand von ihren Freunden ihre Online-Präsenz bemerkt und einen Chat wünscht. Dann wollen sie sofort bereit sein.

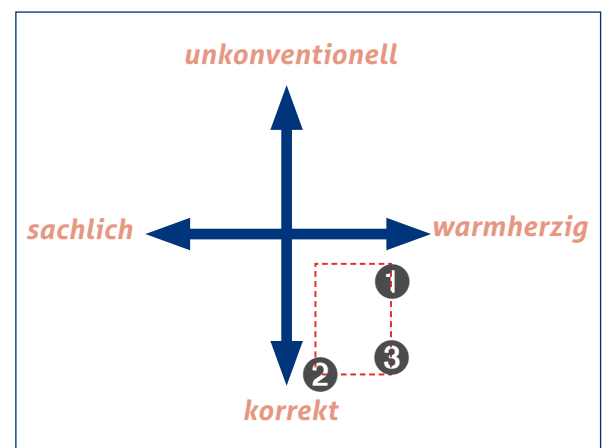
Unter solchen Voraussetzungen stellt sich die Frage, inwieweit sich ein Mensch entspannen kann, wenn er immer das Gefühl hat, abrufbar sein zu müssen. Aus der Gesundheits- und Stressforschung weiss man, dass Menschen im Alltag auch neben dem Schlaf echte, regelmässige, ungestörte Entspannung benötigen, um gesund zu

bleiben. Es ist bekannt, dass Einsatzberufe wie z.B. Feuerwehrleute eine deutlich kürzere Lebenserwartung haben, als andere Berufsgruppen. Frühere Studien bezogen sich vor allem auf die Einsatzzeit beziehungsweise die damit verbundenen körperlichen Anstrengungen, die jedoch nur 20–30% des Berufsalltags ausmachen. Neuere Studien berücksichtigen vermehrt die Stressoren während der 70% des «Alltags» in der Wache. Anhand dieser lässt sich erstaunlicherweise noch besser die psychische Gesundheit beurteilen, als anhand der Einsätze. Selbstverständlich geht es bei Facebook nicht wie in Einsatzberufen um anspruchsvolle Leistungen, sondern meistens um Beziehungskommunikation.

Dennoch kann man sich anhand von Erkenntnissen aus der Stressforschung vorstellen, dass die ständige Abrufbereitschaft – vergleichbar mit einem permanenten Standby-Zustand – nicht gesundheitsfördernd sein kann. Aber was hat dies mit der Persönlichkeitsstruktur zu tun?

Ein ausdifferenziertes Persönlichkeitsmodell von Prof. Dr. Michael Dieterich versucht, die Struktur eines Menschen in seiner ganzen Tiefe zu erfassen. Nach diesem Modell gibt es grundsätzlich folgende Antipoden: sachlich/warmherzig und korrekt/unkonventionell (siehe Grafik).

Bitte lesen Sie weiter auf Seite 49.



\* Dr. phil. Bojan Godina leitet das Institut für kulturrelevante Kommunikation und Weiterbildung (IKU). Er hat das preisgekrönte Präventionsprojekt «Medienscout» mitentwickelt und kooperiert in einem interdisziplinären Team an der Entwicklung eines neuen medialen Schulfachs. [www.iku-institut.de](http://www.iku-institut.de)

Fortsetzung von Seite 31

Menschen, die beispielsweise extrem warmherzige Anteile in ihrer Persönlichkeit haben ❶, sind zwar sehr begabt darin, schnell und viel persönliche Nähe zuzulassen oder zu anderen Menschen aufzubauen, sie können sich aber nur schwer abgrenzen.

Menschen die sehr korrekt sind ❷, haben grosse Stärken, wenn es um Beständigkeit, Treue und Zuverlässigkeit geht. Sie können aber sehr schwer Anfragen, Aufrufe oder Forderungen von anderen ignorieren.

Stellen Sie sich einmal einen Menschen vor, der in hohem Mass warmherzig und ebenfalls sehr korrekt ist ❸. Solch ein Mensch hat zwar bewundernswerte Fähigkeiten, wenn es darum geht, stabile zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen. Er kann hohe bzw. zuverlässige Qualitäten anbieten, wenn es um Beziehungen geht, aber er hat meistens Probleme mit der Abgrenzung, vor allem wenn er fordernden oder bittenden Menschen begegnet. In der psychologischen Beratung fragen wir diese Menschen, ob es ihnen schwer fällt «Nein» zu sagen, ohne Schuldgefühle zu entwickeln. Fast ausnahmslos geben sie dies zu, erkennen ihre Schwäche und erhoffen sich dann in der Beratung helfende Strategien. Nun ist es ein Faktum, dass sich statistisch gesehen etwa ein Viertel aller Jugendlichen mehr oder weniger ausgeprägt in diesem Quadranten «Korrekt und Warmherzig» befindet. Meine Beobachtungen zeigen aktuell, dass sich diese Problematik auf die Facebook-Beziehungsplattform übertragen lässt. Ähnlich wie im direkten Kontakt, ha-

ben diese Jugendlichen Probleme, sich auch hier abzugrenzen, ohne dass sich Pflicht- oder sogar Schuldgefühle melden.

Dies ist vermutlich ein Grund dafür, dass etliche jugendliche Nutzer sich kaum aus dieser permanenten Erreichbarkeit beziehungsweise dem Standby-Zustand lösen können. Zu Grunde liegt nicht nur das Gefühl, dass man etwas verpassen könnte, sondern auch das viel gefährlichere Empfinden, dass man verpflichtet ist, permanent erreichbar zu sein. Das bedeutet praktisch, dass sie den PC, das Handy oder das Smartphone gar nicht ausschalten können und bei Anfragen sofort reagieren müssen. Das Füreinander-Dasein in der Facebook-Community wird somit für manche zu einem «Gefangen-Sein» in der permanenten Verfügbarkeit. Personen mit dieser Persönlichkeitsstruktur haben echte Schwierigkeiten, sich einen Tag oder auch nur stundenweise aus dem Netz herauszunehmen. Sie geraten dabei sogar mit direkt anwesenden Personen in Konflikt, weil sie diesen nur einen Teil ihrer Aufmerksamkeit schenken können. Das kann für sie sehr belastend sein, weil sie seitens ihrer Persönlichkeit ein ausgeprägtes Harmoniebedürfnis haben.

Von daher wird es im Sinne der Prävention in Zukunft sehr wichtig sein, vermehrt die Persönlichkeitsforschung in die Medienproblematik einzubeziehen, damit man den Facebooknutzern die schon bestehenden und effektiven Beziehungs- und Abgrenzungsstrategien aus der allgemeinen Beratungspsychologie für ihre Problematik mit den medialen sozialen Plattformen vermitteln kann. ■

## Impressum

Zweimonatliches Magazin für ganzheitliche Gesundheit nach dem NewstartPlus® Konzept  
84. Jahrgang Nr. 8, Nov./Dez. 2013  
www.lug-mag.ch

### Herausgeber und Verlag:

Schweiz: Advent-Verlag Zürich,  
Zweigstelle Krattigen,  
Leissigenstr. 17,  
CH-3704 Krattigen,  
Tel. +41 33 654 10 65,  
Fax +41 33 654 44 31,  
E-Mail: info@advent-verlag.ch,  
www.advent-verlag.ch,  
PC 30-19342-9 und

Österreich: Top Life Center,  
Pragerstr. 287, A-1210 Wien,  
Tel. 0043 1 2294 000,

E-Mail: mailbox@toplifecenter.com  
Partnerorganisationen: Schweizerische Liga Leben und Gesundheit, www.llg.ch  
Deutscher Verein für Gesundheitspflege, www.dvg-online.de

Österreichische Liga Leben und Gesundheit, www.llg.at

Redaktion: Chefredaktor Gunther Klenk,  
redaktion@leben-und-gesundheit.ch

Redaktionsteam: Heidi Albisser,  
Christian Alt M.A., Dr. med. Ruedi Brodbeck,  
Christian Frei M.A., Dominik Maurer,  
Günther Maurer, Edith Nigg (E.N.)

Layout: Edith Nigg

### Bezugsbedingungen:

Schweiz: Zweijahresabonnement,  
12 Ausgaben: CHF 119.–  
www.lug-mag.ch

Österreich: Zweijahresabonnement,  
12 Ausgaben: € 97.–  
www.lug-mag.at

Deutschland: Zweijahresabonnement,  
12 Ausgaben: € 89.–  
www.lug-mag.de

Alle Preise inklusiv Versandkosten

Schriftliche Bestellungen aus Deutschland an: Advent-Verlag,

Leissigenstr. 17, CH-3704 Krattigen

Ausgabe für Sehbehinderte und Blinde:

In Braille: Blindendienst,

Postfach 110, CH-4802 Stregelbach

Audio: Blindenhörbücherei der Stimme

der Hoffnung, Sandwiesenstr. 35,

D-64665 Alsbach-Hähnlein,

Tel. +49-6257-50653 35

Inserate: Bitte verlangen Sie unsere

Dokumentation. Inseratenschluss ist in

der Regel acht Wochen vor dem

Erscheinungsmonat.

Druck: Jordi Medienhaus, 3123 Belp,

www.jordibelp.ch

Auflage: 11 300 Exemplare

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Kein Teil dieses Heftes darf ohne Einwilligung des Verlages in irgendeiner Form vervielfältigt werden.



# Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com).

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



### Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com)

