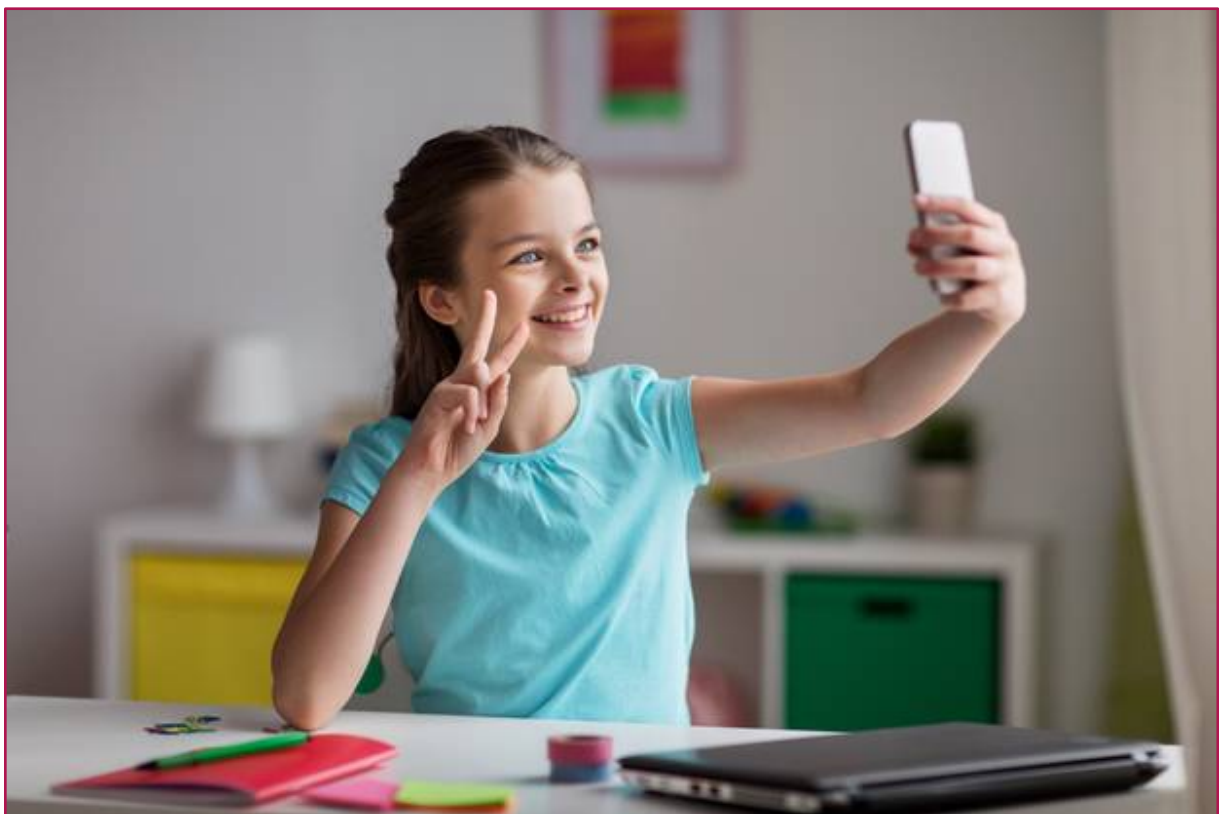


Unterrichtsmaterial 6

1.500 Freunde und doch einsam – Junge Menschen und soziale Netzwerke

Je mehr Zeit junge Erwachsene in sozialen Netzwerken verbringen, desto höher ist ihr Risiko, sich sozial isoliert zu fühlen. Das ist das Ergebnis einer Untersuchung von Forschern der University of Pittsburgh, die im "American Journal of Preventive Medicine" veröffentlicht wurde. Obwohl sich Menschen auf Facebook, Twitter & Co. stetig miteinander austauschen, scheint diese Form von Kontakt offenbar kein wirksames Mittel gegen Einsamkeit zu sein.



Die aktuelle Studie zeigt, dass sich Personen mit mehr als 120 Minuten Social-Media-Nutzung täglich doppelt so häufig einsam fühlten wie Personen, die weniger als 30 Minuten am Tag aktiv waren. Wer sich mehr als 58 Mal pro Woche in sozialen Netzwerken aufhielt, hatte sogar ein dreifach erhöhtes Risiko, sich einsam zu fühlen – verglichen mit Menschen, die nur neunmal pro Woche aktiv waren. Der Zusammenhang sei linear, berichten die Forscher: Je mehr Zeit die Studienteilnehmer mit Facebook & Co. verbrachten, desto einsamer fühlten sie sich. Nach Ansicht der Forscher könnte die verstärkte Mediennutzung zur empfundenen Isolation beitragen, indem sie Zeit für persönliche Kontakte in der realen Welt wegnimmt. Zum anderen könnte das Betrachten von bestimmten Bildern – etwa von feiernden Freunden oder aus dem Urlaub – das Gefühl vermitteln, ausgegrenzt zu sein. Solche Fotos könnten zudem dazu beitragen, dass man das eigene Leben als weniger interessant oder erfolgreich empfindet.



"Wir wissen nicht, was zuerst da war – die Nutzung der sozialen Medien oder die empfundene soziale Isolation", sagt Seniorautorin Professor Dr. Elizabeth Miller in einem Artikel. Es könne zum einen sein, dass sich einsame Menschen verstärkt den sozialen Netzwerken zuwenden. Es sei aber auch möglich, dass die erhöhte Nutzung dieser Medien bewirkt, dass man sich von der sozialen Welt isoliert fühlt. "Aber selbst wenn die soziale Isolation zuerst da war, wird diese durch online verbrachte Zeit nicht abgemildert", folgert Miller. Für die Studie hatten die Wissenschaftler etwa 1800 junge Erwachsene im Alter von 19 bis 32 Jahren über ihre Netzgewohnheiten befragt. Dabei hatten sie sowohl die Gesamtzeit als auch die Regelmäßigkeit erfasst, mit der die Teilnehmer elf Medien wie Facebook, YouTube und Twitter besuchten.

Social Media kann Einsamkeit in der Tat beeinflussen – interessanterweise aber in beide Richtungen. Auf der einen Seite bauen Plattformen wie Instagram eine falsche Welt auf, in der alle perfekt wirken wollen. Gerade bei Teenagern hat man in Studien außerdem festgestellt, dass Freundschaft quantifiziert wird – man ist mehr wert, je mehr Freunde man auf Facebook hat. Aber 800 Facebook-Freunde zu haben, macht nicht unbedingt weniger einsam, wenn zu keinem dieser Freunde eine enge Bindung besteht.

Gerade bei älteren Menschen kann Social Media umgekehrt dafür sorgen, dass sie sich weniger einsam fühlen. Wenn sie mit Kindern und Enkelkindern skypen können, die weit entfernt wohnen, oder über Messenger-Apps Fotos und kurze Nachrichten austauschen, fühlen sie sich verbundener. Über Onlinegruppen können sich ältere Menschen außerdem austauschen, was den ersten Schritt aus der sozialen Isolation bedeuten kann. Aus solchen Onlinegruppen können Freundschaften oder Netzwerkgruppen vor Ort werden.