

Soziale Netzwerke– Sozialer Stress?

Soziale Netzwerke, wie Facebook oder Google +, ermöglichen es ihren Nutzern in Sekundenschnelle Urlaubsfotos, ihre Meinung oder auch ein lustiges Video mit Freunden zu teilen. Mit jedem Post, Bild oder Kommentar kommunizieren Nutzer dabei auch ein Stück von sich selber, sie zeigen Wer sie sind und Was ihnen wichtig ist, geben Auskunft über Hobbies, Interessen und persönlichen Eigenschaften.

Es ist fast unmöglich, ein Profil in einem sozialen Netzwerk zu betrachten, ohne sich ein Bild über den Nutzer dahinter zu machen, ein Bild das oft weit über die geteilten Informationen hinausgeht. Die Nutzung sozialer Netzwerke ist damit immer mit einem gewissen Maß an **Selbstdarstellung** verbunden, facebook und andere Medien fungieren dabei als „Bühne“.

Viele Nutzer sind sich dieser Bühnensituation durchaus bewusst; sie wollen das Publikum nicht enttäuschen und verspüren sozialen Druck. Sie stellen sich beispielsweise Fragen wie „Kommt dieser Kommentar gut bei meinen Freunden an?“ oder „Was würde mein Chef zu meinem Profilbild sagen?“

Situationen in denen soziale Bewertungen stattfinden und sozialer Druck entsteht sind kein typisches Problem sozialer Netzwerke; jeder kennt das Gefühl bei der Familienfeier oder im Meeting einen „guten Eindruck“ abgeben zu wollen. Trotzdem wird der soziale Druck durch die neuen Medien verstärkt. Bleibt man bei der Metapher der Bühne, so liegt das einerseits an der großen Anzahl von potentiellen Zuschauern – der durchschnittliche Facebooknutzer besitzt mehr als 130 Verbindungen, jüngere Nutzer meist deutlich mehr. Andererseits ist das Publikum hier auch sehr viel heterogener als dies ohne soziale Netzwerke der Fall wäre. Während man den Chef nicht auf der Familienfeier und die Familie nicht auf der Arbeit erwarten würde, verschmelzen diese unterschiedlichen sozialen Kontexte auf Facebook&Co. **Weil verschiedenen Kontexte aber oft verschiedene Anforderungen an den Nutzer stellen, kann ihre Verschmelzung schnell den sozialen Druck erhöhen.**

Wie ein Report der Universität von Edinburgh (2012) zeigt, empfinden besonders solche Nutzer, die mit ihren Eltern oder Chefs bei Facebook verbunden sind, in erhöhtem Maße Angst und Stress.

Sozialer Druck kann sich auf vielfältige Weise auf **Körper, Geist und Psyche** von Betroffenen auswirken, z.B. in der Form von permanentem **Stress, Magenbeschwerden oder Schlafstörungen**. Besonders wenn Nutzer viel negatives Feedback bekommen, sinken **Lebenszufriedenheit und Selbstwert** (siehe dazu: Valkenburg, Peter and Schouten 2006). Jeder Nutzer, besonders aber solche die viel Zeit in sozialen Netzwerken verbringen, sozial ängstlich sind oder sich in einer Krise befinden, sind hier gefährdet.

Was lässt sich dagegen tun? Während die Forschung zum Thema noch am Anfang steht, lassen sich schon einige Hinweise geben, um sozialen Netzwerkstress zu mildern, besser damit umzugehen oder ihn gar nicht erst aufkommen zu lassen. Die folgenden Punkte sind dabei wichtig:

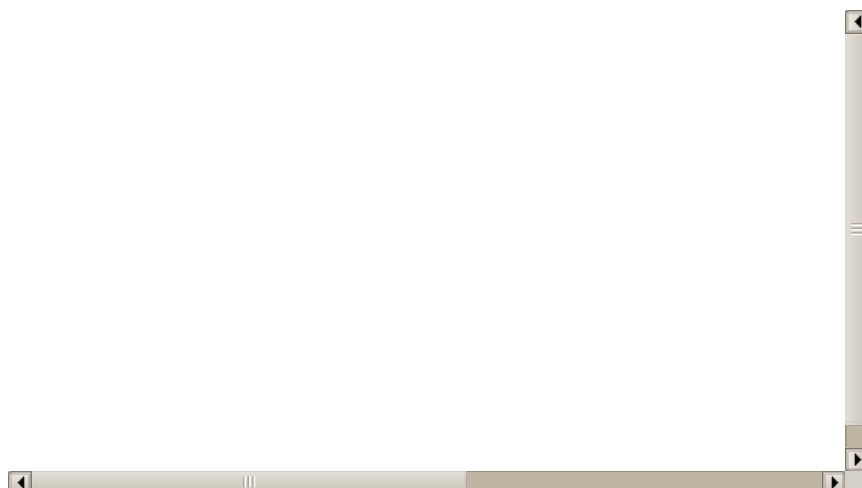
Netzwerkpflege, d.h. nicht jeden als Kontakt annehmen oder auch „stressige“ Kontakte bewusst wieder entfernen. Alternativ können bei vielen sozialen Netzwerken auch die Privatsphäre-Einstellungen für einzelne Kontakte geändert werden.

Weniger öffentlich posten (z.B. Facebookwall), lieber private Nachrichten/ Chat nutzen.

Bewusste Auszeiten vom sozialen Netzwerken nehmen.

Training von sozialen Kompetenzen, um besser mit sozialem Stress umzugehen-

Wie kann der Stress aussehen, denn die sozialen Netzwerke aufbauen? Dieses Video zeigt den Einfluss von Facebook auf das echte Leben und geht auf die Gefahren ein:



Studie zum Thema: Valkenburg, Patti M., Jochen Peter, and Alexander P. Schouten. 2006. "Friend Networking Sites and Their Relationship to Adolescents' Well-Being and Social Self-Esteem." *CyberPsychology & Behavior*. 9(5):584–590.

Weiterführendes zu den Chancen und Risiken sozialer Netzwerke:

Hußnöder, Felix S. 2014. „Social Capital Sites: Understanding digital Networks from a Ressource Perspective“. Zu finden bei: [Digitale Bibliothek Thüringen](#)

Weiterführende Links:

[Onlinetraining: Stressmechanismus](#)

[Onlinetraining: Stressmanagement](#)

[Onlinetraining: Stress Gesamtpaket](#)

[Lernmappe: Grundlagen Stressbewältigung](#)

[Lernmappe: Stressmanagement](#)