



Alice Salomon Hochschule Berlin
University of Applied Sciences

„Alice Salomon“- Hochschule
für Sozialarbeit und Sozialpädagogik Berlin
Soziale Arbeit, Gesundheit, Erziehung und Bildung

Bachelorarbeit

Digitalität und Einsamkeit

**Inwiefern führt das Streben nach Einzigartigkeit mit
Unterstützung sozialer Medien zu Einsamkeit?**

Nevenka Wacker



Alice Salomon Hochschule Berlin
University of Applied Sciences



Veröffentlicht auf aliceOpen, dem Publikationsserver der Alice Salomon Hochschule Berlin im Juli 2021.

Zitiervorschlag

Wacker, Nevenka (2021): Digitalität und Einsamkeit. Inwiefern führt das Streben nach Einzigartigkeit mit Unterstützung sozialer Medien zu Einsamkeit?

Verfügbar unter: [urn:nbn:de:kobv:b1533-opus-4229](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:kobv:b1533-opus-4229)



Dieses Werk steht unter der Lizenz [Creative Commons Namensnennung – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International \(CC BY-SA 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Nevenka Wacker, 00046725

Digitalität und Einsamkeit

Inwiefern führt das Streben nach Einzigartigkeit
mit Unterstützung sozialer Medien zu Einsamkeit?

Bachelorarbeit zur Erlangung des Akademischen Grades

„Bachelor of Arts“ (B.A.)

im Studiengang

“Soziale Arbeit”

an der

"Alice-Salomon" - Hochschule für Sozialarbeit und Sozialpädagogik Berlin

University of Applied Sciences

eingereicht im Wintersemester 2020/21 am 23.10.2020

Erstgutachterin: Dr. Ingar Abels

Zweitgutachterin: Prof. Dr. Theda Borde

Zusammenfassung

In dieser wissenschaftlichen Arbeit werden die Auswirkungen des Strebens nach dem Besonderen im Kontext der sozialen Online-Netzwerke und der zunehmenden Digitalität des Alltags diskutiert.

Zunächst wird dafür auf die Arbeit des Soziologen Reckwitz und seiner Theorie zur Gesellschaft der Singularitäten eingegangen, welche eine immer stärkere Orientierung am Besonderen und Einzigartigen aufweist, was durch die Technologien des Internets weiter vorangetragen wird. Wurde dieser grundsätzliche Rahmen gesteckt, geht es im nächsten Kapitel um das Phänomen der Einsamkeit, dessen Auswirkungen auf Körper und Psyche der*des Einzelnen genauer beleuchtet werden. Auch hier ist eine gesamtgesellschaftliche Veränderung zu bemerken, welche in den letzten Jahren rasant an Fahrt gewonnen hat.

Da besonders Jugendliche in ihrer Adoleszenz eine sehr vulnerable Lebensphase durchlaufen und stärker zu Einsamkeit neigen als ältere oder jüngere Menschen, liegt der Hauptfokus der Arbeit auf dieser Generation. Zudem sind die heutigen zwölf bis 19-Jährigen die erste Generation, welche mit den neuen digitalen Medien aufgewachsen ist und somit wohl am meisten von diesen geprägt wurde. Welchen Einfluss haben die gesamtgesellschaftlichen Prozesse der zunehmenden Singularisierung und Einsamkeit auf diese junge Generation und welche Rolle spielen dabei soziale Online-Netzwerke, ist hier die zentrale Frage.

Im Laufe der Arbeit wird weiterhin die Frage nach dem Thema Freundschaft zu Zeiten der Digitalität des Sozialen aufgeworfen und es stellt sich heraus, dass soziale Online-Netzwerke untereinander differenziert werden müssen, um zu verstehen, wie genau sie auf das Zusammenleben junger Menschen wirken. Soziale Online-Netzwerke wie WhatsApp und Facebook wirken eher integrierend und vernetzend, da die meisten Jugendlichen über diese Plattformen Kontakt zu ihrer Peergroup in der Offline-Sphäre aufnehmen. Sie wirken komplementär und ergänzen die Interaktionsmöglichkeiten Jugendlicher zu Gleichaltrigen.

Anders verhält es sich hingegen bei sozialen Online-Netzwerken wie Instagram und YouTube. Diese lassen aus Freund*innen schnell Follower, Abonent*innen und Fans werden, was weder mit den realen Beziehungen des Alltags noch mit dem Phänomen Freundschaft viel gemeinsam hat.

Danksagung

Die Bearbeitung meiner Bachelorarbeit war neben vieler spannender Lektüre, angeregter Diskussionen bis teilweise spät in die Nacht und wunden Fingern vom Schreiben auch von einigen nervlichen Zusammenbrüchen meinerseits geprägt. Ohne das jederzeit offene Ohr und die vielen Tipps von Eric Krase hätte ich wohl schon früh aufgegeben. Doch dank vieler Brainstorming-Sessions und seiner Engelsgeduld hat er es immer wieder geschafft, dass ich mich hoffnungsvoll an das nächste Kapitel setzte. Auch die immer wieder aufmunternden Worte von Jana Poser und gelegentlicher Bussies von ihr, halfen mir durch manch tiefes Tal während der Bearbeitung. Nicht zuletzt gebührt riesiger Dank meiner Mutter Uta Wacker, welche sich mit mir auf den letzten Metern die Nächte um die Ohren schlug, um den letzten Feinschliff zu machen.

Das ehrliche Feedback aller, die zum Korrekturlesen verdonnert wurden, hat mir sehr geholfen, um noch genauer zu werden (und an anderer Stelle meinen Perfektionismus fallen zu lassen). Danke also auch an René Schönherr, Uta Wacker, Eric Krase und Walter Wacker.

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung	I
Danksagung	II
Inhaltsverzeichnis	III
1 Einführung.....	1
2 Das Streben nach Einzigartigkeit	3
2.1 Die Explosion des Besonderen.....	3
2.2 Was ist mit der sozialen Logik des Besonderen gemeint?	7
2.3 Der Kulturbegriff	8
2.4 Praktiken der Singularisierung.....	9
2.4.1 Beobachten und Bewerten.....	9
2.4.2 Hervorbringen und Aneignen	10
2.5 Digitalisierung und Singularisierung	11
2.5.1 Auswirkungen der Digitalisierung.....	11
2.5.2 Mediale Träger.....	13
3 Das Phänomen Einsamkeit.....	15
3.1 Megatrend und Krankheit	15
3.2 Einsamkeit in Deutschland	16
3.3 Einsamkeit in der Jugend	16
3.4 Einsamkeit, soziale Isolation und Freundschaft.....	17
3.5 Auswirkungen von Einsamkeit.....	18
3.5.1 Zusammenhänge zwischen körperlichem Schmerz und Einsamkeit	19
3.5.2 Stress als Folge von Einsamkeit	20
4 Soziale Netzwerke in der digitalen Welt.....	23
4.1 Was sind soziale Netzwerke?.....	23
4.2 Soziale Medien im Alltag	24
4.2.1 Auswirkungen des Internets auf den Einzelnen	24
4.2.2 Psychodynamische Reize und Auswirkungen sozialer Netzwerke auf die Teilnehmenden.....	25
4.2.3 Soziale Netzwerke in Partnerschaft und Familienleben	28
4.3 Nutzung sozialer Medien von Jugendlichen	30

5	Psychosoziale Auswirkungen ausgewählter Online-Netzwerke auf Jugendliche.....	33
5.1	Die Bedeutung der Freundschaft im Jugendalter	33
5.1.1	Das Phänomen Freundschaft	33
5.1.2	Freundschaft im digitalen Raum	34
5.2	Soziale Online-Netzwerke als Vernetzungs-Tools am Beispiel von Facebook und WhatsApp	36
5.2.1	Aufbau und Nutzung von Facebook und WhatsApp durch Jugendliche.....	36
5.2.2	Positive und negative Auswirkungen von Online-Freundschaften	39
5.3	Soziale Online-Netzwerke als Selbstdarstellungs-Plattformen am Beispiel von Instagram und YouTube.....	41
5.3.1	Aufbau und Nutzung von YouTube und Instagram durch Jugendliche.....	41
5.3.2	Einfluss der Inszenierung des Lebens im digitalen Raum auf soziale Kontakte.....	43
5.4	Zusammenfassung	44
6	Fazit und Ausblick.....	46
6.1	Fazit.....	46
6.2	Ausblick	50
7	Literaturverzeichnis.....	53
8	Eidesstattliche Erklärung.....	61

1 Einführung

Auf das Thema der Arbeit bin ich während meiner Forschung im Glücksseminar im Rahmen meines Studiums der Sozialen Arbeit gestoßen. Was Glück genau bedeutet und wie es sich anfühlt, ist individuell so verschieden, dass sich die Forschung bis heute kaum auf eine klare Definition einigen konnte (Bellebaum & Hettlage, 2010). Jedoch ist schon lange nachgewiesen, dass menschliche Kontakte und soziale Einbindung das Wohlbefinden steigern und sogar das Leben verlängern können (Spitzer, 2018). So verkraften Krebspatient*innen beispielsweise das Leid ihrer Behandlung und Krankheit besser, wenn eine ausreichende soziale Unterstützung gewährleistet ist.

Gut und schön, dachte ich mir, es sind aber nicht alle Menschen mit einem entsprechenden sozialen Netzwerk beschenkt. Was ist also mit Menschen, deren Lebenszufriedenheit genauso von sozialem Kontakt abhängt, die aber nicht oder kaum auf eine solche Ressource zurückgreifen können? Zwar versprechen die sozialen Medien Verbundenheit und Gemeinschaft, allerdings erfolgt diese letztendlich nur in separierter und virtueller Form. Ich habe mich gefragt, ob diese Art von „Gemeinschaft“, die letztendlich nur auf Bildschirmen stattfindet, während um uns herum das Leben spielt, das hält, was sie verspricht oder uns eher vereinsamen lässt.

Mit der nachfolgenden Arbeit möchte ich untersuchen, ob es einen Zusammenhang zwischen dem gesamtgesellschaftlichen Prozess der Singularisierung, wie ihn Reckwitz in seiner Gesellschaftstheorie beschreibt, und dem Erleben von Einsamkeit und Separation in einer online wie offline dauerkommunizierenden Gesellschaft gibt. Das „Streben nach dem Besonderen“ (Reckwitz, 2019) wird vor allem durch die Mediatisierung des Alltags und speziell durch die sozialen Online-Netzwerke gefördert.

Gerade Jugendliche durchleben während der Adoleszenz eine besonders vulnerable Phase. Im Unterschied zu älteren Generationen wachsen heutige Jugendliche, sogenannte „Digitale Natives“ (Trost, 2013 S. 17), bereits mit diesen neuen digitalen Medien auf. Hat diese Entwicklung Einfluss auf ihr Gemeinschafts- bzw. Einsamkeitserleben?

Um mich methodisch diesem komplexen Thema zu nähern, arbeite ich zunächst mit Andreas Reckwitz' neuestem Werk „Die Gesellschaft der Singularitäten“, um die gesellschaftlichen Transformationsprozesse genauer herauszuarbeiten und den kulturellen Hintergrund aufzuzeigen, in dem sich Jugendliche heutzutage bewegen. Welche Art von Gesellschaft „braucht“ es bzw. haben wir, dass die virtuelle Kommunikation so ins Extrem getrieben wird, ist hier die provokante Frage.

Danach widme ich mich dem Phänomen der Einsamkeit und ihrer Auswirkungen auf unseren Körper und unser Sozialverhalten, welches inzwischen ebenfalls gesamtgesellschaftliche Tragweite aufweist. Im dritten Kapitel spezifiziere ich den Aspekt der Digitalität, indem ich zunächst kläre, was soziale Netzwerke überhaupt sind, um dann aufzuzeigen, wie sie sich im virtuellen Raum präsentieren und was ihren psychodynamischen Reiz ausmacht.

Im letzten Teil meiner Arbeit möchte ich eine Zusammenführung der drei vorangegangenen Kapitel wagen. Einmal beleuchte ich das Konzept der Freundschaft als Gegenentwurf zur Einsamkeit zu Zeiten der Digitalität und zum anderen gehe ich spezifischer auf die sozialen Online-Netzwerke von Facebook, WhatsApp, Instagram und YouTube ein, um die jeweiligen Nutzungsmotive differenzierter herauszuarbeiten. Ich habe diese Plattformen herausgesucht, da sie bei Jugendlichen sehr populär sind (mpfs, 2019).

Abschließend ziehe ich Schlüsse aus den einzelnen Kapiteln und gebe einen Ausblick, was wir aus ihnen lernen können und wie eine eventuell zukünftige Forschung in diesem Bereich aussehen könnte. Denn die mediale Entwicklung der letzten Jahrzehnte „[...] geschah sehr schnell, ohne dass die Menschen Zeit gehabt hätten, über die Einflüsse und Folgen dieser Veränderungen nachzudenken.“ (Spitzer, 2018 S. 118). „Das Internet ist für uns alle Neuland“, sagte auch Angela Merkel bei einem Treffen mit Barack Obama (Waleczek, 2013). Dieses Neuland möchte ich mit der Fragestellung „Inwiefern führt das Streben nach Einzigartigkeit mit Unterstützung sozialer Medien zu Einsamkeit?“ erforschen.

2 Das Streben nach Einzigartigkeit

2.1 Die Explosion des Besonderen

Die Theorie vom Soziologen Andreas Reckwitz, erschienen im Buch *Die Gesellschaft der Singularitäten* aus dem Jahr 2019, stützt sich grundsätzlich auf die These, dass die spätmoderne Gesellschaft einen Strukturwandel erfährt, welcher die soziale Logik des Allgemeinen verdrängt und immer mehr der sozialen Logik des Besonderen¹ Platz macht (Reckwitz, 2019 S. 10). Strukturen, welche früher für den gleichen Lebensstandard aller sorgen sollten (Massenproduktion, einheitliches Schulsysteme etc.) geraten zunehmend in den Hintergrund. Stattdessen gelte nun das Kredo des Besonderen und Einzigartigen. Anders zu sein war früher verpönt, heute sei es das Ziel.

Beispielhaft ist hier die Jugendbewegung des 20. Jahrhunderts, im Speziellen die Pfandfinderbewegung bzw. die der Wandervögel und später die Hitlerjugend zu nennen. Was anfänglich eine bewusste Abgrenzung gegenüber Erwachsener und des Bürgertums war (Logik der Singularisierung), wurde gesamtgesellschaftlich zunächst kritisch beäugt (Ferchhoff, 2013). Im späteren Verlauf wurden diese jugendlichen Organisationsstrukturen jedoch genutzt, um politische Propaganda und militärische Gesinnung seitens des Staates zu installieren (Logik des Allgemeinen). Die von den Nationalsozialisten gegründete Hitlerjugendbewegung war diesbezüglich wohl die tiefgreifendste politische Instrumentalisierung Jugendlicher in der deutschen Historie. Auch hier lag das Augenmerk auf der Gemeinschaft und dem Zusammenhalt. Wer in den Augen der Obrigen als „Schädling“ (Buddrus et al., 2003 S. 390) galt, wurde ausgesondert. Dabei war Mitglied der Hitlerjugend zu sein unabdingbar, um in der Gesellschaft bestehen zu können. Ein Ausschluss aus der Hitlerjugend war oft verbunden mit Sanktionen im Bereich der Ausbildungen oder beruflichen Zukunft. Die soziale Logik des Allgemeinen wurde nicht selten genutzt, um von politischer Seite Druck auf die Bevölkerung

¹ Im folgenden Text werden Begriffe wie das Besondere, das Einzigartige, das Außergewöhnliche und das Singulare bzw. die Singularität relativ synonym verwendet, da alle Begriffe eine Facette der sozialen Logik des Besonderen beschreiben. Im Buch von Andreas Reckwitz wurde dies ebenso gehandhabt, weshalb ich versucht habe, mich seinem Stil anzupassen.

auszuüben. Systematisch wurde damit die soziale Logik des Besonderen auf einen kleinen, meist künstlerischen, Bereich der Gesellschaft beschränkt.

Die spätmoderne Ökonomie seit der 1970er Jahre ist in ihrer Gänze vom Wandel des Strebens nach dem Einzigartigen betroffen. Sowohl materielle Güter als auch Dienstleistungen bekommen einen kulturellen Wert zugesprochen, was ihnen eine affektive Anziehungskraft verleiht. Die ursprüngliche Funktionalität ist dabei nicht so entscheidend wie die Besonderheit der Sache. Reckwitz spricht hier von einem kulturellen Kapitalismus.

Doch hört dieser Trend des Besonderen nicht im ökonomischen Bereich auf. Auch Menschen, Orte, Kollektive und ganze Lebensstile orientieren sich zunehmend an der Ausrichtung und -formung des Besonderen. Damit spinnt Reckwitz den Gedanken Ulrich Becks und seiner Individualisierungstheorie weiter. Beck spricht dem Subjekt in der zunehmenden Individualisierung der Gesellschaft eine höhere Eigenverantwortung gegenüber der Gestaltung des eigenen Lebens (Risikobiographie) zu (Burghardt & Dederich, 2019). Reckwitz erweitert diese Theorie, indem er vom Streben des Subjekts nach dem Außergewöhnlichen und Einzigartigen spricht und diesen Prozess Singularisierung nennt (Reckwitz, 2019). Im „Modus der Singularisierung“ (Reckwitz, 2019 S. 9) wird das Leben des Einzelnen vor Anderen „performed“ und kuratiert. Die Anderen werden zum Publikum.

Dabei authentisch und attraktiv zu sein, ist die Prämisse des Handelns. Besonders die sozialen Medien fungieren vor diesem Hintergrund als soziale Attraktivitätsmärkte und bilden die zentralen Arenen für den Kampf um Sichtbarkeit.

Soziologisch betrachtet ist weder das Allgemeine noch das Besondere einfach vorhanden, es wird vielmehr sozial fabriziert. Dies geschieht heutzutage zunehmend im und durch das Internet.

Die spätmoderne Gesellschaft kann seit den 1970er Jahren als eine Gesellschaft der Singularitäten betrachtet werden, so Reckwitz. In dieser Zeit wurden die ersten digitalen Großrechner miteinander vernetzt und ein Jahrzehnt später kam der Personal-Computer als Massenprodukt auf den Markt (van Loh, 2018). Da der technische Fortschritt das gesellschaftliche Leben auf vielen Ebenen beeinflusst, kann dies als der Startschuss für die soziale Logik der Singularitäten bezeichnet werden (Reckwitz, 2019). Die soziale Logik des Besonderen erhält das Primat gegenüber der sozialen Logik des Allgemeinen und wird erstmalig in

der Historie treibende Sozialstruktur. Dabei bezeichnen *Singularität* und *Singularisierung* Querschnittsbegriffe und -phänomene der Gesellschaft.

Reckwitz distanziert sich bewusst vom Begriff der Individualität, da nicht ausschließlich das Subjekt singularisiert wird. Genauso unterliegen Orte, Objekte und ganze Kollektive dem Singularitätsprozess.

Dass eines dieser *Elemente*² als einzigartig wahrgenommen wird, ergibt sich durch soziale Praktiken des Wahrnehmens, Bewertens, Produzierens und des Aneignens. Man singularisiert sie dadurch. Es ist paradox und doch kein Widerspruch, dass allgemeine Praktiken und Strukturen zu erkennen sind, wenn es um die Verfertigung von Besonderheiten geht. Die soziale Logik des Allgemeinen bildet im Hintergrund die Infrastruktur durch algorithmisch standardisierte technische Verfahren. Sie ermöglicht somit erst die Fabrikation von Singularitäten bzw. die Entfaltung der sozialen Logik des Besonderen. Das Internet ist mit entsprechender technischer Voraussetzung potentiell für alle Menschen weltweit zugänglich, dennoch ist es für den einzelnen Nutzenden personalisiert („data tracking“). Das Internet wird zur „Kulturmaschine“ (Reckwitz, 2019 S. 16). Hier werden Elemente mit kulturellem Wert aufgeladen und rezipiert. Aufgrund alter Suchanfragen werden algorithmisch zukünftige Suchergebnisse vorgefiltert.

Beim Stichwort Israel zum Beispiel können diverse Reiseveranstalter, Artikel über die derzeitige politische Lage oder Foren, die entweder für oder gegen die Islamisierung Europas sind, angezeigt werden. Je nachdem, ob der Nutzende sich für Reisen, Politik oder den Islam interessiert. Die soziale Logik des Allgemeinen hat dementsprechend keinesfalls ausgedient, sie hat vielmehr eine neue Aufgabe bekommen. Beide Dimensionen bildeten schon immer in modernen Gesellschaften die Sozialstruktur. Allerdings verändert sich in der Spätmoderne das Verhältnis dieser beiden Logiken zueinander. Die soziale Logik des Allgemeinen bildet die Voraussetzung für die Singularisierung und die Verfertigungen von Einzigartigem in nie dagewesenem Maße.

Wenn die soziale Welt immer singulärer wird, entfaltet sie für ihre Teilnehmer*innen „eine Realität mit erheblichen, sogar unerbittlichen Konsequenzen“

² Das Wort Elemente dient hier der Abkürzung, um nicht immer Subjekte, Kollektive, Objekte und Orte ausschreiben zu müssen. Diese sind, wenn nicht anders erwähnt, damit zusammen gemeint.

(Reckwitz, 2019 S. 14). Denn die Bewertung des Besonderen wird gesellschaftlich ausgehandelt, ist dabei fluid und nicht selten konflikthaft. Reckwitz sieht in der Spätmoderne eine „Valorisierungsgesellschaft (ebd. S. 14), welche entscheidet, was wertvoll ist und was nicht. Dieser Wandel der Gesellschaft und der Vorherrschaft der sozialen Logik des Besonderen gegenüber der des Allgemeinen ist ein historisches Novum.

Jedoch scheint diese Verschiebung des Verhältnisses dieser beiden sozialen Logiken die Gesellschaft in einen tiefen Widerspruch zu bringen. „Auf der einen Seite eine ‚schöne neue Welt‘“ (ebd. S. 21) mit nie dagewesenen Selbstentfaltungsmöglichkeiten, multioptionalen Bedingungen für den Einzelnen und enormen Verwirklichungspotentialen dank zahlreicher Angebote im privaten wie beruflichen Bereich. Auf der anderen Seite eine Welt, die an ihrer eigenen Komplexität zu ersticken droht (Beck, 1986). Depressionen und Einsamkeit als fortschreitendes Phänomen in der Bevölkerung (Spitzer, 2018), ein rechtsextremer Nationalismus in einem Ausmaß, den die Welt seit dem 2. Weltkrieg nicht mehr kannte (Schellenberg, 2009), soziale Ungleichheit, Unterdrückung und Diskriminierung... Eine Auflistung, die hier bei Weitem noch nicht zu Ende ist.

Dem Begriff „Kultur“ kommt bei Reckwitz eine zentrale Bedeutung zu. Kultur ist da, wo Wert valorisiert bzw. zugeschrieben wird. Das Kriterium für das Wertvolle ist hier die Einzigartigkeit, das Besondere und Außergewöhnliche. Der Funktionalität kommt eine untergeordnete Rolle zur Wertbestimmung zu.

Dieses Phänomen umfasst auch das soziale Miteinander, in welchem ebenfalls dauerhaft Prozesse der Bewertung im Positiven (Singularisierung) wie im Negativen (Entsingularisierung) stattfinden. Entscheidend für die Bewertung von Elementen sind Affekte – Gefühle der Abstoßung oder Anziehung.

In einer Gesellschaft der Singularitäten wird die Besonderheit und Selbstentfaltung zum Anspruch, nicht zur Wahl (Reckwitz, 2019). Damit einher geht ein „systematischer Enttäuschungsgenerator“ (ebd. S. 22), welcher psychische Überforderungssymptome zum Massenphänomen werden lässt.

Hierbei ist wichtig hervorzuheben, dass Prozesse der Singularisierung weder gut noch schlecht, ihre Potentiale und möglichen Probleme letztlich identisch sind. Eine kritische Analyse der Gegenwart kann lediglich für beides sensibilisieren und zur Aufdeckung von gesellschaftlichen Strukturen hilfreich sein.

2.2 Was ist mit der sozialen Logik des Besonderen gemeint?

Reckwitz hat den Begriff der „Singularität“ bewusst gewählt, da er begriffshistorisch vergleichsweise unbelastet ist und praktisch einen Neologismus darstellt. Dies sei für die vorurteilsfreie Betrachtung der neuesten Phänomene in der Gesellschaft wichtig. Unter Singularität versteht er das Besondere, das Außergewöhnliche, die Individualität, das Einmalige oder auch das Einzelne. Singularitäten wirken sozialkulturell, weil sie als besonders wahrgenommen, bewertet, fabriziert und behandelt werden und nicht als Reproduktion des Allgemeinen verstanden werden. Der Prozess dieser Wahrnehmung wird als „Singularisierung“ bezeichnet. Singularitäten erscheinen als einzigartig und werden als solche zertifiziert. Die Option, inzwischen diverse Gegenstände unseres Alltags personalisieren zu können, ist hier ein gutes Beispiel. Statt einer normalen Handy-Hülle kann der*die Einzelne mithilfe digitaler Tools sich selbst eine gestalten, was sie fast automatisch besonders macht, denn es ist ja jetzt seine*ihre Handy-Hülle, die so niemand anderes hat.

Versucht man sich auf negative Weise dem Begriff zu nähern, beschreibt er Elemente, welche als nicht austauschbar, nicht verallgemeinerbar oder nicht vergleichbar gelten. Anders als in der sozialen Logik des Allgemeinen können diese Elemente nicht ersetzt werden, da ihnen eine Eigenkomplexität mit innerer Dichte zugesprochen wird. Die Motive der Handy-Hülle wurden individuell zusammengestellt oder sogar selbstständig entworfen (eigene Fotografien). Genau diese Hülle gibt es kein zweites Mal. Damit wird die klassische Handy-Hülle (Logik des Allgemeinen) zu einem Element der Logik des Besonderen und somit komplexer.

Unter Komplexität wird in diesem Fall verstanden, dass sich Elemente mit anderen Elementen in Relation zueinander befinden, es Verknüpfungen und Wechselwirkungen zwischen diesen gibt. Diese Art der „Binnenstruktur“ (ebd. S. 52) macht das Element unverwechselbar, einzigartig, singulär.

In einer Gesellschaft der Singularitäten werden diverse Elemente mit kulturellem Wert aufgeladen, deshalb ist es zunächst wichtig, den Kulturbegriff zu erklären.

2.3 Der Kulturbegriff

In der Gesellschaft der Singularitäten bekommt der Begriff der „Kultur“ eine zentrale Bedeutung (Reckwitz, 2019). Dieser semantisch weitgefaste Begriff bedarf zunächst einer genaueren Betrachtung, um die Kontextualisierung von Reckwitz' Theorie zu verstehen.

„Kultur“ kommt ursprünglich vom lateinischen Wort *cultura*, was Landbau oder auch Pflege bedeutet (Duden online, o.J.–d). Der Philosoph Hubertus Busche hat vier historische Grundbegriffe von Kultur geprägt (Busche et al., 2018). Er unterscheidet zwischen Kultur, die man betreibt (K1), Kultur, die man hat (K2), Kultur, in der man lebt (K3) und Kultur, die man schafft (K4).

Mit K1 ist das Formen und Kultivieren der Natur durch den Menschen gemeint, d.h. naturgegebene Mittel werden proaktiv gestaltet, beispielsweise bei der Landwirtschaft oder dem Städtebau. K2 ist das Ergebnis dieser Ausdrucksformen. Man ist kultiviert, wenn das Kulturschaffen (z.B. Landwirtschaft) Bildung, Fähigkeiten oder Sitten fördert. Die ersten beiden Formen von Kultur beschreiben dabei den Umgang des Individuums mit seiner Umgebung. K3 hingegen meint die gemeinschaftliche Sphäre, welche von mehreren Individuen durch gemeinsame Traditionen, Lebensformen und Geisteshaltungen geprägt wird. Diese Sphäre ermöglicht die Unterscheidung verschiedener Völker und Epochen und ist klassischerweise beim Begriff Kultur im Alltag gemeint. Kultur, die man schafft bzw. rezipiert (Malerei, Musik o.ä.) ist der vierte Kulturbegriff (K4), den Busche beschreibt. Hier steht das Kulturgut mit seinem Wert im Fokus. Objektive Werke bekommen einen subjektiven Wert vom Einzelnen zugesprochen.

Reckwitz' Kulturbegriff schließt letztlich alle von Busche aufgezählten Aspekte mit ein und erweitert diesen, indem er den Begriff der globalen „Hyperkultur“ (Reckwitz, 2019 S.298) einführt, da potentiell alles zu Kultur werden kann. Dabei wird aus verschiedenen Elementen ein kompensatorisches Fabrikat (Collage) durch seine*n Gestalter*in zusammengestellt (K1 und K4). Auch hier sei wieder auf das Beispiel der personalisierten Handy-Hülle verwiesen. Was früher ein eindeutig funktionaler Gegenstand war, bekommt heute durch die Zuwendung der Gestalter*in einen Wert. „Im Unterschied zu zweckrationalen und normativen Praktiken enthalten diese ein starkes Element des Erlebens und der Erfahrung und ein starkes Element der affektiven Identifikation“ (Busche et al., 2018 S. 52-53). Potentiell kann Ähnliches mit allen Gegenständen, Subjekten, Kollektiven

und Orten unseres Alltags passieren. Kultiviert ist nach Reckwitz demnach der*die Gestalter*in, welche*r erfolgreich Singularitäten erschafft (K2). Ob diese Werke als wertvoll oder nicht gelten, hängt entscheidend von der Zeit, dem Zweck und dem Kontext, vor allem aber der Kultursphäre als Ganzes ab (Busche et al., 2018). Im Kontext der Singularisierung ist die Einzigartigkeit und Unverwechselbarkeit eines Elementes jenseits von Funktionalität entscheidender Parameter der Valorisierungsprozesse (K3) (Reckwitz, 2019). Kulturellen Elementen wird besonders dann Wert zugeschrieben, wenn sie als authentisch erlebt werden.

2.4 Praktiken der Singularisierung

Der Prozess der Singularisierung erfordert eine fortwährende Fabrikation von Singularitäten (Reckwitz, 2019). Er nennt diesen Prozess „doing singularity“ (ebd. S. 51). Vier soziale Praktiken sind bei diesem Prozess eng miteinander verzahnt. Die sozialen Praktiken des Beobachtens, des Bewertens, der Hervorbringung und der Aneignung.

2.4.1 Beobachten und Bewerten

Beim Beobachten wird die Einzigartigkeit einer Sache oder einer Person durch entsprechende Interpretation erkannt oder entdeckt. Hierfür braucht es eine kulturelle Sensibilität für die Eigenkomplexität und Dichte des Besonderen. Man „begriff“ etwas dank der eigenen „Singularitätskompetenz“ (Reckwitz, 2019 S. 65), welche im sozialen Umfeld (der kulturellen Sphäre) erlernt wird. Dabei ist das Verständnis von Singularität sehr divers und kann zu großen Bewertungskonflikten führen. Besonderheit ist daher nur für diejenigen identifizierbar, welche die dazu entsprechende Beobachtungskompetenz entwickelt haben.

Unmittelbar nach der Beobachtung werden Elemente positiv oder negativ bewertet. In der sozialen Logik des Allgemeinen werden Besonderheiten negativ sanktioniert. Es wird in jeder Hinsicht hierarchisch gedacht, indem Elemente in Rangfolgen, Skalen und Dualismen einsortiert werden. Demgegenüber wird in der sozialen Logik der Singularitäten Besonderheiten ein Wert zugeschrieben, sie werden valorisiert. Die Bewertung wirkt hier wie ein Zertifikat. Erstrebenswert

ist das Singuläre oder auch Wertvolle und nicht das Allgemeine, welches als „profan“ (ebd. S. 66) gilt. Die Bewertungen, was als positiv oder negativ gesehen wird, sind je nach sozialer Logik genau gegensätzlich.

Differenziert wird in der sozialen Logik des Besonderen entweder zwischen dem Singulären und dem Allgemeinen oder auch mithilfe absoluter Qualitätsunterschiede zwischen Singularitäten. Der Prozess der Bewertung ist sehr dynamisch, weshalb Singularisierung und Entsingularisierung (das Absprechen von Besonderheit) parallel stattfinden. Dinge werden emporgehoben und wieder verworfen, weshalb die Valorisierung enorm konflikthaft werden kann. Mediengrößen im Internet beispielsweise können in einem Moment sehr viel Aufmerksamkeit und positives Feedback bekommen und schon im nächsten als nicht mehr zeitgemäß, unauthentisch oder als Witzfigur dargestellt bzw. gesehen werden. Den Unterschied macht oft nur ein Beitrag im Internet, welcher statt Bewunderung und Anerkennung, Denunzierung und Häme vom Publikum erfährt.

2.4.2 Hervorbringen und Aneignen

Etwas sozial hervorzubringen, sogenannte „Singularisierungsarbeit“ (Reckwitz, 2019 S. 68) bedeutet, dass singuläre Elemente kreativ gestaltet, dargestellt und nicht zuletzt aufgeführt werden. Singularisierungsarbeit kann dabei sehr unterschiedlich praktiziert werden. Sie kann mit dem Job zusammenhängen und in diesem Rahmen entstehen, beispielsweise als Designer*in, oder lediglich in der Freizeit in Form eines Hobbys ausgeführt werden wie beispielsweise das Fotografieren oder Malen. Allen gemein ist das Arrangieren, das Zusammenstellen von Elementen „in ihrer Heterogenität, die sich zu einem möglichst stimmigen Ganzen zusammenfügen sollen“ (ebd. S. 69). Reckwitz spricht hier von „Heterogenitätsmanagement“ (ebd. S. 69). Dabei besteht nicht automatisch der Anspruch, immer etwas Neues hervorzubringen. Es geht eher um das Zurückgreifen auf bereits Vorhandenes, was neu zusammengestellt und somit besonders wird. Der Zweck ist es, die neu entstandene Kreation einem tatsächlichen oder „imaginierten“³ (ebd. S. 70) Publikum vorzuführen.

³ Imaginiertes Publikum meint beispielsweise Internet-User, welche nicht physisch anwesend sind.

In der sozialen Praktik der Aneignung spielt das Erleben eine zentrale Rolle. Ein Element ist nur dann singular, wenn es im Moment als einzigartig erlebt wird. Singularitäten sollen beim Publikum entweder positive oder ambivalente Affekte auslösen.

Da es beim Erleben einen nicht zu vernachlässigenden psychophysischen Anteil gibt, ist die soziale Praktik des Aneignens unberechenbar und riskant für die*den Gestalter*in der Singularität. Erleben lässt sich nicht erzwingen und kann auch gänzlich ausbleiben. Nur weil die Werbung eine Traumreise verspricht oder Jochen Schweitzer⁴ mit spannenden Erlebnissen wirbt, ist nicht gewährleistet, dass der Nutzende für sein Geld auch genau das bekommt, da die Interpretation des Erlebten subjektiv ist.

Hervorbringung und Aneignung von Singularitäten durchdringt aufgrund des digitalen Wandels inzwischen die gesamte Gesellschaft. Das Internet eröffnet eine unendliche Anzahl an Gestaltungsräumen für Singularitäten. Im Folgenden wird auf diesen Aspekt näher eingegangen.

2.5 Digitalisierung und Singularisierung

2.5.1 Auswirkungen der Digitalisierung

Der technologische Fortschritt ist wegweisend für die oben beschriebenen sozialen Praktiken. Er schafft neue Strukturen, welche den „Spielraum“ der Interaktion zwischen dem Schaffenden von Singularitäten und dem Publikum erweitert (Reckwitz, 2019). Seit den 1980er Jahren sind technisch komplexe algorithmisch gesteuerte Verfahren des „Computing“ (ebd. S. 226) möglich, welche nach und nach Einfluss auf unser Sozialleben bekommen haben. Spätestens mit der Erfolgsgeschichte von Facebook im Jahr 2004 (van Loh, 2018) wurde unser tägliches Kommunikations- und Beziehungsverhalten weitgehend in die virtuelle Welt getragen und bestimmt zu großen Teilen unseren Alltag. Reckwitz sieht in der zunehmenden Technisierung und Digitalisierung des Alltags den größten Motor für die Singularisierung unserer Gesellschaft (Reckwitz, 2019). Während die

⁴ Jochen Schweitzer ist eine Dienstleistungsfirma, welche mit Erlebnisgeschenken wirbt: <https://www.jochen-schweizer.de>

technischen Neuheiten zur Zeit der Industrialisierung vornehmlich dazu da waren, Verfahren zu mechanisieren und zu standardisieren und damit die Rationalisierung und Versachlichung voranzutreiben, haben die neuen Technologien des digitalen Computernetzes die Singularisierung des Sozialen im Fokus. Sie bilden damit den Generator für gesellschaftliche Kulturalisierung und Affektintensivierung. „Der technologische Komplex aus Computern, Digitalität und Internet ermöglicht und erzwingt eine fortdauernde Fabrikation von Subjekten, Objekten und Kollektiven als *einzigartige*“ (Reckwitz, 2019 S. 227).

Vor allem in sozialen Online-Netzwerken konkurrieren die Nutzer*innen um Sichtbarkeit und Originalität (Singularität) mithilfe von Profilen und Beiträgen. Dies ist nur möglich, da im Hintergrund die Technik mit ihren Rationalitäts- und Versachlichungsprinzipien eine Infrastruktur für die im Vordergrund ablaufende Singularisierung schafft. Für personalisierte Netzzugänge sorgen unter anderem Algorithmen, die wiederum zur Logik des Allgemeinen zählen.

Durch das Internet entsteht eine „Universalisierung der Kommunikation“ (ebd. S. 232). So etabliert sich ein allgemeines, globales Publikum für die Verhandlung von Singularitäten und gleichzeitig eine globale Teilnehmer*innenschaft, welche eine schranken- und grenzenlose Kommunikation für sich erschließt (*doing generality*) (ebd. S. 232). Es entstehen entsprechende Sozialfiguren. Reckwitz beschreibt damit:

„Den mobilen Nutzer⁵ (User) von Computer-Bildschirmen, der stets auch Publikum ist, sich von den neuen, auf ihn (insgeheim) abgestimmten Texten und Bildern affizieren lässt und der zugleich selbst unablässig seine eigenen Kreationen und Selbstdarstellungen in dieses digitale Kulturuniversum einspeist“ (ebd. 229).

Durch das aktive Einspeisen von Informationen ins Internet auf sozialen Online-Plattformen durch die Nutzer*innen, wird die Kultursphäre immer digitaler. Wie schon in Kapitel 2.1 beschrieben, wird das Internet zur Kulturmaschine. Vor dem Hintergrund der sozialen Logik des Besonderen zirkulieren vorrangig Elemente, welche für den Einzelnen oder eine Gruppe von Menschen einen affizierenden Charakter aufweisen. Es kann daher auch als „Affektmaschine“ (ebd. S. 234) begriffen werden.

⁵ Da mir wichtig ist, die Originalität von Zitaten so gut wie möglich erhalten zu können, verzichte ich in der vorliegenden Arbeit auf genderneutrale Anpassungen in Direktzitationen.

Digitale Bestandteile werden dafür vor einem Publikum im weiteren Sinne „performed“, welches selbst mitgestalten kann über z.B. Likes, eigene Beiträge o.ä.. Die Kulturmaschine „Internet“ bietet somit eine Struktur für Performativität und Erleben. Unter digitalen Bestandteilen versteht Reckwitz mediale Träger wie Bilder, Texte, Musik und Töne, welche im Weiteren näher vorgestellt werden.

2.5.2 Mediale Träger

Bilder sind primäre Träger der digitalen Kultur, welche stark von der Visualität geprägt ist (Reckwitz, 2019). Täglich werden allein auf YouTube weltweit eine Milliarde Stunden Videomaterial geschaut (YouTube, o.J.). In diesem Zusammenhang sind besonders Kinder zu erwähnen, denen es schwerer als Erwachsenen fällt, zwischen Realität und virtueller Welt zu unterscheiden (van Loh, 2018). Aufgrund dessen ist es umso wichtiger, Kindern schon früh entsprechende methodische Voraussetzungen im sicheren Umgang mit dem Internet beizubringen. Die im Auftrag der EU-Initiative „*Saferinternet.at*“ 2016 durchgeführten Studie spricht hier von der Notwendigkeit, Kindern und Jugendlichen eine „Visuelle Kompetenz“ anzueignen, um der Bilderflut des Internets reflektiert begegnen zu können (Saferinternet.at, 2016).

Die digitale Kultur ist nur zweitrangig von einem Informationscharakter geprägt, vielmehr geht es um Affektgenerierung, da diese mehr Klickzahlen, Follower, Likes und damit Aufmerksamkeit versprechen (Reckwitz, 2019). So erhalten Bilder im Internet eine ästhetisch-narrative Qualität. „Die allgegenwärtige Kamera transformiert den ganz normalen Alltag in ‚Szenen‘, die um ihrer selbst willen und auch außerhalb ihres Entstehungskontextes betrachtenswert scheinen“ (ebd. S. 235).

Texte stehen in der digitalen Welt nur noch an zweiter Stelle medialer Formate. Gegenüber Bildern (81%), nehmen Texte nur 61 % der online gespeicherten und geteilten Inhalte ein (Statista, 2015). Es findet ein Prozess weg von der Information hin zur Emotion statt (Reckwitz, 2019). So bekommen auch Texte eine immer höhere affektive Nuance. In den sozialen Medien wird hauptsächlich eine pathetische Kommunikation gepflegt, d.h. eine Kommunikation um der Kommunikation willen, welche zum Ziel hat, ein Gefühl von Gemeinsamkeit entstehen zu lassen.

Nachrichtenportale oder auch Blogs besitzen für die Teilnehmer*innen zunehmend einen narrativen Wert mit moralischem Erregungspotential. Texte werden hier Teil einer „großen Erzählung“ (ebd. S. 236) von Politik und Gesellschaft, was für die Nutzer*innen eine hohe Identifikationskraft mit sich bringen kann. Der spätmoderne Journalismus kann daher auch als Narrations- und Informationsmaschine beschrieben werden.

Ebenfalls allgegenwärtige Träger medialer Formate sind Klänge und Töne. Auch sie verleihen einem Internetbeitrag eine Ästhetik und Affektintensität, weshalb sie weniger als Informationsquelle angesehen werden können. Besonders der ludische Charakter in Computerspielen ist hier hervorzuheben. Sie bilden mit den graphischen Aufbereitungen ein Gesamtkunstwerk und eine artifizielle räumliche Atmosphäre. Das Spielen erhält einen Charakter des Events. Auch hier ist die Affizierung der Spieler*innen und deren „Immersion“ (Epting, 2017 S. 401) durch entsprechende Musik vordergründig.

Natürlich treten diese medialen Träger nicht einzeln auf, sondern werden meist kreativ miteinander verwoben (Reckwitz, 2019), was wieder die gestalterische Komponente des Internets und seiner Nutzer*innen zeigt. Hierbei geht es weniger um die Erfindung des Neuen, als vielmehr um die Rekombination von bereits Gegebenem. Prägendes Merkmal ist hier die modulare Zusammensetzung. Die einzelnen Module der Texte, Bilder, Klänge und Töne werden miteinander kombiniert und ergeben in ihrer Gesamtkomposition etwas einzigartiges Neues, was vom Nutzenden erfahren und erlebt wird.

Trotz dieses stark affizierenden Fokus des Internets und des „Dauererlebens“ (ebd. S. 237) für die*den Einzelne*n, treten gesamtgesellschaftliche Phänomene der Vereinzelung und Einsamkeit immer mehr in den Fokus des Internetdiskurses (Turkle, 2012). Wie groß dieser Einfluss und dessen psychische Folgen für uns sind, wird im folgenden Kapitel näher betrachtet.

3 Das Phänomen Einsamkeit

3.1 Megatrend und Krankheit

Dem Psychiater und Neurowissenschaftler Manfred Spitzer zufolge ist Einsamkeit eine Krankheit, welche chronische Schmerzen verursacht und immer häufiger in unserer Gesellschaft auftritt (Spitzer, 2018). Er geht sogar so weit, zu behaupten, dass Einsamkeit inzwischen die häufigste Todesursache der westlichen Welt darstellt und das Aufkommen anderer Krankheiten begünstigt. Obwohl das Phänomen der Einsamkeit der Wissenschaft schon lange bekannt ist, ist es dennoch kaum erforscht, da es eher als Symptom psychischer Störungen denn als eigenständiges Krankheitsbild gesehen wird. Jedoch „kann und muss [man; Anmerkung der Autorin] dieses Leiden [...] als eigenständigen Sachverhalt in den Blick nehmen“ (ebd. S. 9).

Einsamkeit definiert Spitzer als soziale Isolation, welche zwar verschiedene Ursachen haben kann, jedoch mit der Zeit eine Eigendynamik entwickelt und damit selbst zum Hauptproblem wird. Dabei sieht er das Phänomen an sich als Teil des Lebens an, was jeder Mensch mal erlebt.

Der Soziologe Alfred Bellebaum gibt einen Überblick über Einsamkeitsdefinitionen und sieht diese als eine seit dem 20. Jahrhundert negativ konnotierte krankhafte Vereinzelung und Isolation, welche Symptome wie Weltschmerz, Langeweile und Trotz mit sich bringen können (Bellebaum, 2016). Allen Definitionen liegt ein klarer Leidensdruck der Betroffenen zugrunde.

Menschen verbringen 80 Prozent ihrer Wachzeit mit anderen Menschen (Spitzer, 2018) und wurden bereits von Aristoteles als *Zoon politikon* („Gemeinschaftstiere“) bezeichnet, welche immer bestrebt sind, sich gemeinschaftlich zusammenzuschließen (Weilmeier, 2017). Sie sind durch ihre biologische Unreife zum Zeitpunkt ihrer Geburt und in den ersten Jahren darauf angewiesen, von anderen Menschen umgeben zu sein und durch diese Unterstützung zu erfahren, da sie alleine nicht überlebensfähig sind (Eisenberger & Lieberman, 2004).

Durch die Urbanisierung leben schon heute etwas mehr als die Hälfte der Weltbevölkerung in Städten, Tendenz steigend (Statista, 2019). Das sind knapp ein Fünftel mehr als noch im Jahr 1950. Forscher*innen rechnen damit, dass bis zum Jahr 2050 sogar 70 Prozent der Weltbevölkerung in Städten leben werden. Dies

führt vor allem zu verstärkter Anonymität und Vereinzelung der Menschen, trotz räumlicher Nähe (Spitzer, 2018). Dies widerspricht ihren Bedürfnissen nach Gemeinschaft und Vertrautheit.

3.2 Einsamkeit in Deutschland

Der Einsamkeitstrend ist in Deutschland seit Jahren ungebrochen (Spitzer, 2018). Im Jahr 2019 waren 41,5 Millionen private Haushalte in Deutschland gemeldet, wovon 17,5 Millionen als Einpersonenhaushalte gelten, was mit Abstand die häufigste Wohnform darstellt (Statista, 2020a). Die durchschnittliche Personenanzahl deutscher Haushalte liegt im gleichen Jahr bei 1,99, Tendenz fallend. Die Sozialpolitik und die entsprechende Gesetzgebung machen Eheschließungen nicht mehr notwendig für Paare. Auch die hohe Scheidungsrate (Statista, 2020c) führt zu mehr Vereinzelung in Form von Single-Haushalten und Alleinerziehenden (Spitzer, 2018). Nicht zuletzt liegt die Fertilitätsrate bei 1,5 Kindern pro Frau. Viele Kinder wachsen entweder ohne Geschwister oder mit nur einem Elternteil im Haushalt auf und werden schon früh an das Alleinsein gewöhnt.

Wie bereits erwähnt, gehört das Phänomen der Einsamkeit zum Leben dazu, wobei es in zwei Lebensphasen besonders häufig auftritt: Während der Adoleszenz und im Alter (Spitzer, 2018). Unterschiedlich sind dabei die Ursachen und auch Folgen für die jeweiligen Betroffenen. Da die vorliegende Arbeit das Hauptaugenmerk auf das Einsamkeitserleben junger Erwachsener legt, wird im Folgenden nur auf die Einsamkeit während der Jugend eingegangen.

3.3 Einsamkeit in der Jugend

Die Einsamkeit der Jugend ist stark von den beiden Prozessen der Urbanisierung (siehe Kapitel 3.1) und der Mediatisierung beeinflusst (Spitzer, 2018).

Die Mediatisierung spielt eine tragende Rolle im Einsamkeitserleben junger Menschen. Insbesondere soziale Online-Netzwerke werben vordergründig mit Vernetzung und Verbindung von Menschen, dienen jedoch im Hintergrund als „Datenkraken“ verschiedenen Institutionen und Dienstleistern, um Kund*innen noch individueller auf sich aufmerksam zu machen (Leistert & Röhle, 2011), was wiederum den Schein von Einzigartigkeit begünstigt (Reckwitz, 2019).

Nicht zuletzt bilden nachsichtige oder gar permissive Erziehungsstile die perfekte Voraussetzung für Einsamkeit, da soziale Kompetenzen und reflektierte Selbsteinschätzung verloren gehen (Spitzer, 2018). Die spätmoderne Erziehung ist nach Reckwitz ein reines „Singularisierungsprogramm des Kindes“ (Reckwitz, 2019 S. 331). So oft es geht wird Kindern gesagt sie seien „die Größten“ (Spitzer, 2018 S. 19), was langfristig zu einer überhöhten Selbsteinschätzung führt und das Interesse an anderen schwinden lässt.

Auf diesen letzten Aspekt des Absatzes einzugehen ist nicht Untersuchungsziel dieser Arbeit, daher soll er an dieser Stelle nur der Vollständigkeit halber erwähnt werden.

3.4 Einsamkeit, soziale Isolation und Freundschaft

Wichtig zu unterscheiden ist, dass Einsamkeit und soziale Isolation nicht identisch sind (Spitzer, 2018). Einsamkeit ist ein psychologischer Aspekt und beschreibt subjektives Erleben. Soziale Isolation hingegen ist objektiv messbar, beispielsweise durch die Größe des sozialen Netzwerkes. Ob sich ein Mensch jedoch einsam fühlt, ist individuell verschieden und hängt nicht von der quantitativen Größe des Netzwerks ab. Im Gegenteil: Depressionen können genauso bei Menschen mit vielen sozialen Kontakten auftreten, wie beispielsweise bei Prominenten (Uhlmann, 2015). Die tatsächliche Korrelation von objektiver sozialer Isolation und subjektiv erlebter Einsamkeit liegt lediglich bei 0,2 (Spitzer, 2018). Charaktereigenschaften wie Einfühlungsvermögen und Narzissmus haben dabei wesentlich höheren Einfluss auf die Größe des sozialen Netzwerks als Schüchternheit.

Am entscheidendsten für das eigene Wohlbefinden ist die Qualität einzelner Kontakte (Spitzer, 2018). Die Zahl der besten Freunde bestimmt wesentlich, wie einsam sich ein Mensch fühlt. Durchschnittlich hat ein*e Deutsche*r 3,7 enge Freunde, 11 Personen, welche zum erweiterten Freund*innenkreis zählen und 42,5 Personen im Bekannt*innenkreis (SINUS Markt- und Sozialforschung GmbH, 2018). Die Größe der unterschiedlichen Netzwerke aus Freunden und Bekannten beeinflussen sich gegenseitig (Spitzer, 2018). Menschen mit vielen engen Freunden haben durchschnittlich auch mehr Bekannte, wobei Frauen in

der Regel größere soziale Netzwerke aufweisen als Männer. Die gleichgeschlechtliche Freundschaft ist bei Männern wie bei Frauen häufiger vertreten als die zum anderen Geschlecht.

Den Forschungen des britischen Psychologen Robin I.M. Dunbar zufolge, liegt die Sättigungsgrenze für die Pflege sozialer Kontakte für unseren Neocortex bei etwa 150 Beziehungen gleichzeitig (Hill & Dunbar, 2002). Aufgrund seiner Forschungsergebnisse vermutet er, dass der Neocortex nur eine begrenzte Informationskapazität besitzt, was wiederum direkten Einfluss auf die soziale Beziehungspflege hat. Dunbar untermauert seine These mit Beobachtungen aus der Tierwelt und ethnologischen Forschungen früherer Stammeskulturen des Menschen. Alle stark sozial geprägten Gruppen weisen als gemeinsame Komponente die annähernd gleiche Gruppengröße von ca. 150 Individuen auf.

3.5 Auswirkungen von Einsamkeit

Was im Kopf passiert, wenn wir uns einsam fühlen, wurde bereits vor siebzehn Jahren⁶ mittels MRT⁷-Untersuchungen erforscht (Spitzer, 2018). 13 Proband*innen spielten im MRT mit zwei außenstehenden Testpersonen virtuell Ball. Nach einiger Zeit warfen sich die zwei Mitspieler*innen nur noch gegenseitig den Ball zu und schlossen die Person im MRT aus. Bei Befragungen nach dem Experiment gaben alle Probanden an, ein schmerzliches, unangenehmes Gefühl verspürt zu haben, als sie ausgeschlossen wurden. Auch die MRT-Bilder zeigten mit Eintreten des Ausschlusses eine vermehrte Aktivität des anterioren zingulären Kortex (ACC), sowie im rechten ventralen präfrontalen Kortex. Die Forscher*innen sahen hier ihre Hypothese bestätigt, „that physical and social pain overlap in their underlying neural circuitry and computational processes.“ (Eisenberger & Lieberman, 2004).

Wenn Schmerzen im Gehirn auftreten, werden verschiedene neuronale Bereiche aktiviert, welche auch als „Schmerznetzwerk“ bekannt sind (Spitzer, 2018 S. 55). Der primäre somatosensorische Kortex bildet eine Landkarte der Körperoberfläche ab, weshalb auch von der Körperwahrnehmungsrinde (oder auch S1)

⁶ In Spitzer, 2018 S. 46 steht vor 15 Jahren. Ich habe diese Angabe der Aktualität wegen angepasst.

⁷ MRT = MagnetResonanzTomographie

gesprochen wird. Diese wird aktiv, wenn Signale von der Oberfläche des Körpers an das Gehirn geleitet werden. Jeder Zentimeter Haut wird durch ein Stück neuronaler Struktur repräsentiert. Mithilfe des S1 wird angezeigt, wo etwas im Körper erlebt wird. Diese Erkenntnis erklärt auch das Phänomen von Phantomschmerzen nach Amputationen.

Über die Stärke des Schmerzes kann an dieser Stelle des Gehirns allerdings keine Aussage getroffen werden (Rainville et al., 1997). Der anteriore zinguläre Kortex (ACC) zeigt hingegen signifikante Veränderungen je nach Stärke des Schmerzreizes auf. Je stärker der Schmerzreiz, desto aktiver ist das Gehirnareal des ACC. „These findings provide direct experimental evidence in humans linking frontal-lobe limbic activity with pain affect, as originally suggested by early clinical lesion studies.“ (ebd.). Dieser Umstand beweist, dass emotionaler Schmerz an derselben Stelle im Gehirn verarbeitet wird wie körperlicher.

3.5.1 Zusammenhänge zwischen körperlichem Schmerz und Einsamkeit

Der körperliche Schmerz wird im Gehirn an gleicher Stelle repräsentiert wie das soziale Abgelehntwerden (Spitzer, 2018). Die Funktion von Schmerzen ist, die körperliche Unversehrtheit zu gewährleisten. Menschen, denen genetisch die Fähigkeit zum Schmerzempfinden fehlt, sterben in der Regel vor ihrem 30. Lebensjahr.

Einige der schmerzlichsten Erfahrungen im Leben eines Menschen entstehen im Hinblick auf dessen soziale Bindungen, wenn diese in Gefahr geraten oder gar verloren werden (Eisenberger & Lieberman, 2004). Inzwischen ist die medizinische Diagnose *Broken-Heart-Syndrom* in Fachkreisen anerkannt, welches starke Ähnlichkeit mit einem Herzinfarkt hat, jedoch keine gestörte Durchblutung der Herzkranzgefäße aufweist (Jähmig, 2013). Vielmehr gibt es den Zusammenhang zwischen emotional traumatischen Ereignissen unmittelbar vor den Symptomen. Dazu zählen evolutionär bedingt auch soziale Trennungssituationen (Eisenberger & Lieberman, 2004). Säugetiere, und unter ihnen besonders die Menschen, weisen eine starke Unreife und Abhängigkeit zu älteren Artgenossen zum Zeitpunkt ihrer Geburt auf. Soziale Trennung würde in der frühen Phase des Lebens von Menschen den Tod bedeuten. Dies erklärt, warum sozialer Schmerz

im Gehirn genauso verarbeitet wird wie körperlicher, da dieser für uns potentiell genauso schädliche Folgen haben kann wie körperlicher Schmerz. Eisenberger und Lieberman bemerken überdies: „Indeed, the use of physical pain words to describe episodes of social estrangement is common across many different languages.“ (ebd. S. 294). Typische sprachliche Aussagen wie „ein Stich ins Herz“ oder der „Schlag in die Magengrube“ konnten durch diese Untersuchungen ihre wissenschaftliche Einordnung finden, da intuitiv sozialer Schmerz mit physischem in Verbindung gebracht wird.

Einsamkeit und soziale Isolation lösen Schmerzen aus, welche beispielsweise bei Depressiven mit einem erhöhten Schmerzmittelmissbrauch einhergehen können (Spitzer, 2018). Umgekehrt konnte bewiesen werden, dass durch die künstliche Zugabe von Endotoxin und der damit einhergehend Entzündungsreaktion des Körpers auch ein Anstieg negativer Gefühle im Hinblick auf soziale Kontakte zu verzeichnen war (Eisenberger et al., 2010).

Der Kontakt mit anderen Menschen stellt daher einen präventiven Schutz gegenüber sozialem Schmerz und Einsamkeitserleben dar (Spitzer, 2018).

„Die mit Freunden verbrachte Zeit korreliert negativ mit der Aktivierung des ACC während einer Ausschlusssituation zwei Jahre später. Insgesamt mehren sich die Befunde dafür, dass soziale Unterstützung und Gruppenzugehörigkeit die neurobiologischen und psychologischen Auswirkungen von sozialem Schmerz, also Einsamkeit, aber auch physischem Schmerz mindern.“ (ebd. S. 69).

Wenn soziale Ausschlusssituationen zu Schmerzen im Gehirn führen, bringt dies auch eine Stressreaktion des Körpers mit sich. Bleibt der soziale Ausschluss bestehen (soziale Isolation) und wird diese von der*dem Einzelnen negativ erlebt (Einsamkeitserleben), so bleibt die Stressreaktion bestehen – mit zuweilen fatalen Folgen für die körperliche und geistige Gesundheit.

3.5.2 Stress als Folge von Einsamkeit

Dass seelischer und emotionaler Stress langfristig auch physische Beeinträchtigungen nach sich ziehen können, ist in der Psychologie schon lange bekannt (Spitzer, 2018). Eine Grundannahme ist, dass chronischer Stress die Wahrscheinlichkeit für verschiedenste Krankheiten erhöht und damit auf lange Sicht

tödlich sein kann. Die Bio- und Neurowissenschaften sind inzwischen überein gekommen, dass Stress ein biophysiosoziales Modell darstellt (Fuchs & Gerber, 2018). Die bei Stress ausgelösten Körperreaktionen dienen grundsätzlich der optimalen Anpassung an sich ändernde Umstände, indem „der Körper auf ein ‚Fight-or-Flight‘ vorbereitet“ wird (ebd. S. 70). Dabei erhöhen sich Atem und Herzschlag, Muskelgewebe wird stärker durchblutet und alle Energiereserven werden aktiviert. Gleichzeitig werden alle für die Fight-or-Flight-Reaktion unwichtigen Funktionen wie Verdauung oder Fortpflanzung kurzfristig abgeschaltet (Spitzer, 2018). Der gesamte Körper wird in Alarmbereitschaft versetzt, um den Notfall zu überstehen. Der Hippocampus verhindert durch eine negative „Feedback-Schleife“ (Fuchs & Gerber, 2018), dass die Stressreaktion andauert oder zu stark wird.

Wenn das Einsamkeitserleben dauerhaft wird und somit das Schmerzzentrum fortlaufend stimuliert ist, findet diese hemmende Funktion des Gehirns nicht mehr ausreichend statt. Es entsteht chronischer Stress und der körperliche Notfall wird zum Normalfall (Spitzer, 2018). Durch die dauerhafte Erregung bzw. Unterdrückung einiger Körperfunktionen können diverse Krankheitsbilder entstehen, welche langfristig zum Tod führen können. Chronischer Stress entsteht besonders dann, wenn sich Menschen einer Sache oder Situation gegenüber ausgeliefert fühlen und ihnen (subjektiv bewertet) die Kontrolle fehlt. Dies geht selten mit einem akuten Ereignis einher, sondern vielmehr mit einem dauerhaften unterschwelligem Gefühl der Kontrolllosigkeit.

Ein Tierversuch mit Ratten zeigte dies überdeutlich: Die beiden voneinander räumlich getrennten Versuchstiere bekamen in gewissen Abständen den gleichen Stromschlag. Eine der Ratten hatte in ihrem Käfig eine Taste und eine Lampe. Diese leuchtete kurz vor dem nächsten Stromschlag auf. Drückte die Ratte die Taste, fiel der Stromschlag für beide Ratten aus. Diese Ratte hatte so eine gewisse Kontrolle über die Situation. Als später die Cortisolwerte im Blut beider Ratten untersucht wurden, zeigte sich, dass die Ratte ohne Lampe und Schalter im Käfig wesentlich mehr Stresssymptome aufwies. Für sie kamen die Stromschläge jedes Mal unerwartet, während die andere Ratte lernte, dass die Taste den schmerzhaften Stromschlag verhindern konnte, wenn sie schnell genug war. Dieses Experiment konnte nachweisen, dass

Stress subjektiv erlebt wird. Nicht die Widrigkeit selbst stresst uns, sondern die Ungewissheit.

Nicht zuletzt kann durch frühe Traumatisierungen durch Einsamkeitserlebnisse das gesamte Stresssystem bereits in jungen Jahren verstellt werden. Die sogenannte epigenetische „Umprogrammierung“ (Spitzer, 2018 S. 113) bewirkt lebenslang mehr Stress und erklärt auch die veränderten Gehirnentwicklungen bei frühkindlichen Vernachlässigungen.

Wichtig ist festzuhalten: Situationen des sozialen Ausschlusses aktivieren dieselben neuronalen Netzwerke wie es bei körperlichen Schmerzen der Fall ist. Mit Schmerzen jeglicher Art geht eine Stressreaktion des Körpers einher, welcher uns auf einen biologischen Notfall bestens vorbereiten soll, indem gewisse Körperreaktionen nahezu abgeschaltet, andere wiederum stark hochgefahren werden. Bleibt der Notfall allerdings bestehen, wie das bei Einsamkeit der Fall wäre, da dies evolutionsbiologisch den Tod bedeuten würde, reguliert sich der Körper nicht mehr herunter und verbleibt im Dauerstress. Dies wiederum kann psychische wie körperliche Langzeitfolgen mit sich bringen. Tritt dieses Phänomen durch beispielsweise stärkere Vereinzelung immer häufiger auf, werden die Auswirkungen für den Einzelnen auch für die Gesamtgesellschaft relevant. Was das Internet und im Speziellen die sozialen Online-Netzwerke mit diesem Phänomen zu tun haben, wird im folgenden Kapitel näher beleuchtet.

4 Soziale Netzwerke in der digitalen Welt

4.1 Was sind soziale Netzwerke?

Die erste genauere Betrachtung sozialer Beziehungen in Form von Netzwerken betrieb der Ethnologe J. Clyde Mitchell Ende der 60er Jahre. Er differenziert dabei sozialwissenschaftliche Aspekte wie Qualität und Wert einer Verbindung von dessen mathematischen, wie beispielsweise der Quantität einzelner Verbindungen (Mitchell, 1969).

Mit dem Aufkommen sogenannter Personal Computer durch Microsoft und Apple in den 80er Jahren des letzten Jahrhunderts, wird der Grundstein für die Mediatisierung des Alltags gelegt (van Loh, 2018). 1997 entsteht mit Google die größte Suchmaschine der Welt und Facebook setzt sieben Jahre später ein Zeichen für das Soziale im World Wide Web.

„Social network sites“ sind webbasierte Dienste, welche Nutzer*innen ermöglichen, ein für andere Nutzer*innen halböffentliches oder öffentliches Profil anzulegen und mithilfe von Listen eigene virtuelle Verbindungen und die anderer einzusehen und zu verwalten (Boyd & Ellison, 2007). Soziale Online-Netzwerke bieten einen Anknüpfungspunkt für reale Beziehungen im virtuellen Raum (van Loh, 2018), können jedoch genauso zum Erschließen neuer Sozialkontakte genutzt werden (Troost, 2013).

Netzwerke im virtuellen Raum definieren sich hauptsächlich über „Likes“ und „Follower“ (Korczak, 2018 S. 39) und bilden damit Arenen des Wettbewerbs um Aufmerksamkeit durch andere Nutzer*innen, welche zum Publikum werden (Reckwitz, 2019). Die Anforderungen an analoge Beziehungen treten derweil in den Hintergrund (Korczak, 2018). Vielmehr wird das Phänomen der Freundschaft zum ökonomischen Geschäftsmodell der Betreiber*innen solcher Dienste mit Kommentaren und Likes als Währung. Das Vermögen des Facebook-Gründers Mark Zuckerberg beläuft sich durch dieses Modell Anfang 2020 auf 81,1 Milliarden US-Dollar (Polshova, 2020).

Den Nutzer*innen solcher Online-Netzwerke bietet sich eine Plattform, auf der Sozialkontakte gepflegt, Informationen gewonnen und aktive Selbstpräsentation betrieben werden kann (Troost, 2013). Bis heute haben sich die allgemeinen Netzwerkcharakteristika von quantitativen und qualitativen Komponenten, wie Mitchell

sie beschreibt, nicht verändert. Allerdings ist seit dem Jahr 2004 mit Facebook (van Loh, 2018) der technische Aspekt hinzugekommen (Troost, 2013). Die soziale Teilhabe und Mitgestaltung erlangt zunehmend eine elektronische Form und hat zur Folge, dass Digitales und Soziales an klaren Grenzen verliert und immer stärker miteinander verflochten ist.

Das „Metaphänomen der Mediatisierung“ (ebd. S. 46) bewirkt, dass soziale Netzwerke vermehrt technisch strukturiert sind (van Loh, 2018). Immer mehr Menschen repräsentieren sich selbst im Internet in Form von „Profil-Subjekten“ (Reckwitz, 2019 S. 245). Das Erscheinen im Internet wird zum „Web-Auftritt“ (van Loh, 2018 S. 195), wobei grundsätzlich ein Trend zu bildbasierten, weg von textbasierten Beiträgen stattfindet.

Der Schritt des Einloggens ins eigene Profil ist bei allen sozialen Netzwerkdiensten gleich. Dadurch betritt der Nutzende einen virtuellen Raum, der sich von der Realität des eigenen Lebens stark unterscheiden kann, da die Angaben des Profils nicht mit tatsächlichen Gegebenheiten übereinstimmen müssen. Besonders im Hinblick auf junge Menschen wirft dies die „Frage nach der Bestimmung der Fähigkeit des Subjekts, zwischen Ich und digitalem (Nicht-) Ich zu unterscheiden“ (ebd. S. 196) auf. Mit dem seit 2007 mobilen und damit praktisch ununterbrochenen Zugang zu sozialen Online-Netzwerken via Smartphone, wird diese Unterscheidung von realem und virtuellem Raum noch schwieriger und uneindeutiger. Psychodynamisch aktivieren soziale Online-Netzwerke das Zugehörigkeitsbedürfnis beim Einzelnen. Besonders für junge Menschen ist die Nichtteilhabe an solchen sozialen Netzwerken oft gleichgestellt mit dem Ausschluss aus der gesamten Peergroup.

4.2 Soziale Medien im Alltag

4.2.1 Auswirkungen des Internets auf den Einzelnen

Der Einführung des Internets wurde allgemein viel Skepsis und Kritik entgegengebracht (Troost, 2013). Es wurde befürchtet, dass diese technische Neuerung physisch wichtige Interaktionskriterien wie Gefühle, Gestik und Mimik nicht

adäquat substituieren könne und in Folge dessen nur die „Illusion einer Gemeinschaft“ (ebd. S. 57) entstehe. Gerade negative Auswirkungen des Internets wie soziale Isolation und Vereinsamung wurden diskutiert.

Entgegen aller Erwartungen hat die Empirie inzwischen vermehrt positive Ergebnisse zu berichten. Forscher*innen der Universität in Pennsylvania fanden 2009 heraus, dass sich das Ausmaß sozialer Isolation seit 1985 kaum verändert hat (Hampton et al., 2009). Vielmehr korreliert der Besitz eines Mobiltelefons positiv mit einer erhöhten sozial-kommunikativen Tätigkeit, und dies auch offline. Hampton et al. ziehen das Fazit: „Again, this flies against the notion that technology pulls people away from social engagement.“ (ebd. S. 3). Insgesamt ermöglicht die digitale Kommunikation diversere Kontaktmöglichkeiten mit dem eigenen Netzwerk (Lenhart et al., 2011), was wiederum die investierte Zeit insgesamt ansteigen lässt (Hampton et al., 2009). Die Möglichkeit, lockere Beziehungen zu pflegen, steigt dabei an (Ahn, 2012). „Social media increasingly make ties from offline contexts persistent online“ (Hampton et al., 2016 S. 1090), was erklärt, dass vermehrte Internet-Nutzung häufig mit einem größeren sozialen Offline-Netzwerk einhergeht (Trost, 2013). Gleichzeitig „reduziert das Internet vor allem ‚unsoziale Tätigkeiten‘ wie Schlafen, TV-Konsum oder Lesen“ (Trost, 2013 S. 58).

4.2.2 Psychodynamische Reize und Auswirkungen sozialer Netzwerke auf die Teilnehmenden

Der psychodynamische Reiz sozialer Netzwerke lässt sich vor allem an drei Komponenten erklären (van Loh, 2018), an denen entlang der Mensch seine soziale Wirklichkeit ausrichtet (Scholl, 2013). Zum einen ist es der weiter oben bereits angesprochene Aspekt der Zugehörigkeit zu sozialen Gruppen, welchen soziale Online-Netzwerke in digitaler Form aufgreifen (van Loh, 2018). Die zweite Komponente bildet die der Dominanz oder auch Handlungsfähigkeit, also die Gestaltungsmacht, welche der Einzelne innerhalb seiner sozialen Gruppe hat (Scholl, 2013). Dies lässt sich in sozialen Online-Netzwerken durch das digitale Präsentieren der eigenen Person realisieren (van Loh, 2018). Zuletzt ist die Aktivierung bzw. Affektintensität zu nennen (Scholl, 2013). Scholl versteht darunter das Auslösen von Emotionen in der zwischenmenschlichen Interaktion. Innerhalb

von sozialen Online-Netzwerken ist der Like-Button zentrales Symbol für Reaktionen anderer Netzwerkteilnehmer*innen (van Loh, 2018), welche so in einem „Antwortverhältnis“ zueinander stehen (Rosa, 2016 S. 348).

Im Vergleich zu sozialen Netzwerken in der Offline-Sphäre reicht das bloße Anmelden bei sozialen Online-Netzwerken nicht aus, um die soziale Integrität zu sichern (van Loh, 2018). Anschließend muss aktiv ein Freundeskreis aufgebaut werden. Dies geschieht mithilfe von algorithmischen Vorschlägen, dem Zugriff der digitalen Dienste auf smartphone-interne Kontakte oder durch eigene Suche.

Da Individuen ihren Bindungserfahrungen entsprechend digitalen Sozialkontakten eine Bedeutung zuschreiben, kann und muss „dieser Themenkomplex zum Feld von Bindung und Beziehung ins Verhältnis gesetzt werden“ (ebd. S. 197 – 198).

Eine weitere grundlegende Dynamik sozialer Online-Netzwerke ist die Divergenz zwischen der inneren Logik solcher digitaler Dienste und der Offline-Sphäre, welche stark voneinander abweichen können. Digital miteinander verbunden zu sein, wird oft mit dem Begriff der „Freundschaft“ gleichgesetzt, was dem realen Kontakt zueinander nicht automatisch entsprechen muss (Leistert & Röhle, 2011). Jeder Mensch, dessen Kontaktanfrage auf beispielsweise Facebook angenommen wird, wird automatisch zur *Freundesliste* hinzugefügt, unabhängig davon, ob diese Person wirklich zu den eigenen Freund*innen gezählt wird oder nicht. Dennoch ist auffällig, dass trotz dieses Unterschieds die meisten Nutzer*innen 70% ihrer Interaktionen in sozialen Online-Netzwerken mit lediglich 20% ihrer möglichen Kontakte führen (Wilson et al., 2009). Selbst Nutzer*innen mit einem großen sozialen Online-Netzwerk pflegen hier nur mit einer kleinen, ausgewählten Gruppe von Personen aktiven Kontakt. Aufgrund ihrer Forschungen konnten Wilson et al. bestätigen, dass die interaktiv gestalteten Kontakte in sozialen Online-Netzwerken kongruent mit denen im Offline gepflegten Sozialbeziehungen sind.

Die Nutzungsmotive für soziale Online-Netzwerke sind vor allem die Kontaktpflege bzw. Kommunikation und Interaktion mit dem persönlichen Offline-Netzwerk, aber auch der Zeitvertreib, die Unterhaltung und Abwechslung im Alltag (Troost, 2013). Als zweitrangig gelten die konkrete Suche nach neuen Kontakten, Wissenserwerb oder Neugier. Vielmehr bildet sich vermehrt ein gesellschaftlicher Trend, in dem die Kommunikation miteinander nur um der Kommunikation willen

geführt wird (Uehlecke, 2008). Das permanente im Kontakt sein suggeriert Verbindung und lässt die*den Einzelne*n spüren, ob er*sie existiert: „Ich kommuniziere, also bin ich.“ (ebd.) ist das Leitmotiv der Kommunikation in sozialen Online-Netzwerken. Allein im Monat Mai 2018 wurden weltweit 65 Milliarden WhatsApp-Nachrichten verschickt, was mehr als das Dreifache ist als noch im April 2014 (Statista, 2020d).

Gleichzeitig wirkt sich „die digitale und die nicht-digitale Sphäre [...] auf mitunter überraschende Weise aufeinander ein und sich aufeinander aus“ (van Loh, 2018 S. 199), was die Nutzung von Falschinformationen oder verzerrten Darstellungen für den Einzelnen riskant macht (Troost, 2013). Die enge Verknüpfung der sozialen Kontakte im virtuellen Raum mit denen im nichtdigitalen Außen hat zur Folge, dass verfälschte Beiträge im Internet soziale Folgen in beiden Sphären mit sich bringen können, zumal die meisten Nutzer*innen im Internet inzwischen mit ihrem Klarnamen angemeldet sind.

Das Zugehörigkeitsgefühl kann existenzielle Ausmaße annehmen, denn „ein digital öffentlich ‚gedisstes‘ Individuum hat Angst, ist hilflos und beschämt“ (van Loh, 2018 S. 202). Ab wann jedoch eine Darstellung verzerrt oder möglicherweise sogar verfälscht ist, wird in Kapitel 5.2 nochmal ausgiebig diskutiert.

Psychoanalytiker Michael Ermann vergleicht das Verhältnis des Menschen zur digitalen Technik mit dem der „Mutterbrust“ (van Loh, 2018 S. 128-129).

„Sie [die Mutterbrust; Anmerkung der Autorin] verheißt größtes Glück von Harmonie und Befriedigung, verkörpert aber auch die existenzielle Angewiesenheit, letztlich das Ausgeliefertsein. Das Medium fragt nicht, ob die Informationen gewollt werden. Der Rezipient hat hinzunehmen, was angeboten wird. Ihm bleibt höchstens die Restfreiheit, sich zu verweigern und abzuschalten.“ (Ermann, 2003 S. 184).

Die „Mediale Identität“ (ebd. S. 181) wird zur tragenden Kategorie von Ermanns Überlegungen, welche die zunehmende Identifizierung des Menschen mit, durch und von Medien beschreibt. Die traditionell von Erikson beschriebene Identitätsbildung eines Menschen durch die Weitergabe von Werten und Lebenskonzepten durch die ältere Generation an die jüngere erfährt durch die neuen Medien einen Bruch. „Immer stärker beziehen diese [Kinder und Heranwachsende] ihr Selbstverständnis aus der Teilhabe an der virtuellen Welt“ (ebd. S. 183). Die digitalen Technologien verändern die Struktur unseres Denkens und

Fühlens. Über so viele Informationen gleichzeitig zu verfügen und über virtuelle Räume global vernetzt zu sein, ist ein historisches Novum (Ermann, 2003). Die Mediatisierung des Lebens führt dabei jedoch auch zur „Entpersönlichung der Kommunikationserfahrung“ (ebd. S. 182). Die Grenzen zwischen Öffentlichem und Privaten verschwimmen zusehends, was zu Überforderung durch die Omni-präsenz der medialen Verfügbarkeit führen kann (van Loh, 2018). Es entsteht eine Entgrenzungserfahrung, welche einen Verlust des Realitätsbezugs mit sich bringt. Nicht zuletzt kommt es im Sozialen zu immer mehr Objektbeziehungen, die die persönliche Bezogenheit durch mediale ersetzt.

Diese Art der Beziehung führt zu Frustration durch Resonanzmangel, da zwar durch Identifikation Emotionalität bei den Nutzenden entsteht, diese aber keine entsprechende Antwort erhält (Ermann, 2003). Der Mensch ist auf sich selbst zurückgeworfen und die fehlende Resonanzerfahrung kann scheinbar nur im eigenen Selbst gefunden werden.

4.2.3 Soziale Netzwerke in Partnerschaft und Familienleben

Auch der familiäre Alltag ist zunehmend digital geprägt (Borcsa, 2019). Die innerfamiliäre Kommunikation ist Grundlage und Voraussetzung des „Doing Family“ (ebd. S. 38). Gerade da die meisten digitalen Interaktionen mit einer sehr kleinen Gruppe des eigenen Netzwerkes stattfinden (Wilson et al., 2009), ist es naheliegend, dass die Familienkommunikation darin eingeschlossen ist (Borcsa, 2019). Digitale Medien erleichtern die tägliche Kommunikation in vielen Bereichen, wobei die „synchrone Kommunikation“ (zeitgleiche) (ebd. S. 38) als intimer erlebt wird als asynchrone.

Dennoch ist der Einfluss digitaler Medien auf die Familiendynamik divers. Inwiefern sie eine Erleichterung oder Belastung darstellen, hängt stark von den Werten, Glaubenssätzen und Normen innerhalb einer Familie ab. Gerade die elterliche Sorge bezüglich des Konsums sozialer Medien variiert je nach sozioökonomischen Voraussetzungen. Auch sind die Auswirkungen in den einzelnen Lebensphasen der Familien unterschiedlich. Entstehen geografische Veränderungen durch den Auszug eines oder mehrerer Kinder oder ist eine Notsituation gegeben, können digitale Medien zu mehr Sicherheit und Verbundenheit naher Kontakte verhelfen.

Potentiell beeinflussen sie allerdings auch Familienrollen, da Kinder durch den frühen Kontakt mit Technik schnell ihre Eltern im Wissen um den Umgang mit diesen überholen, was eine besondere Form der Macht mit sich bringen kann. Nicht zuletzt sei die Frage um Privatheit und Intimität zu stellen, wenn beispielsweise Familienbilder in sozialen Netzwerken geteilt werden. Durch die Mediatisierung des Alltags sind die außerfamiliären Identifikationsoptionen für Heranwachsende größer geworden (Ermann, 2003). Die zunehmende Orientierung an Außenstehenden wird durch sogenannte „Polymedien“ (Borcsa, 2019) wie Smartphones noch vereinfacht. Das permanente Online-sein und In-Verbindungsstehen führt zu einer „Überlappung von sozialen Settings“ (ebd. S. 44), was zu einem Verlust der Eindeutigkeit führen kann. Offline führt man ein Gespräch, ist jedoch gleichzeitig online vielfältig vernetzt. Es kommt zu einer geteilten Aufmerksamkeit in sozialen Situationen. Zustände von An- und Abwesenheit werden fluid. Vielmehr entsteht ein Kontinuum der Ko-Präsenz zwischen der Online-Sphäre und des geteilten sozialen Raums.

Besonders diese Ko-Präsenz führt in Partnerschaften zu dynamischen Veränderungen. Man „kommuniziert auf allen Kanälen und Apps, nur eben nicht miteinander“ (Quarks), was zu emotionaler wie kommunikativer Vereinsamung führt (Borcsa, 2019). Zudem gibt es einen klaren Zusammenhang zwischen zeitaufwendigem Onlineverhalten und Beziehungskonflikten, wobei vor allem junge Paarkonstellationen im Hinblick auf die Länge der Beziehung gefährdet sind (Clayton et al., 2013). Bereits im Jahr 2010 gaben 80% der Anwälte der American Academy of Matrimonial Lawyers in einer entsprechenden Umfrage an, dass sie digitale Daten sozialer Online-Netzwerke bei Scheidungsfällen als Beweismittel verwendet hatten (Spitzer, 2018). Vermutet wird, dass meistens Eifersucht und übergriffige Kontrolle des*der Partner*in und damit häufig einhergehende Missverständnisse Grund für Konflikte und auch Trennungen sind (HG.org, o.J [2017]). Der Begriff der „Technoferenz“ bezeichnet die Interferenz (Beeinflussung) sozialer Beziehungen durch digitale Technologien (Spitzer, 2018 S. 141). In einer unter diesem Begriff durchgeführten Studie mit 143 verheirateten bzw. zusammenlebenden Frauen gab eine Mehrheit an, dass technische Geräte die Interaktion mit der*dem Partner*in oft unterbreche, was häufig mit einer höheren Unzufriedenheit in der Beziehung einherging (McDaniel & Coyne, 2016).

Im Hinblick auf die Partnerschaftssuche bekommen soziale Online-Netzwerke eine immer größere Bedeutung (Borcsa, 2019). Der Disinhibitionseffekt, die anfänglich verstärkte Selbstöffnung, ist für viele Menschen im Netz angenehmer als in face-to-face-Situationen, da die dadurch entstehende Nähe als intensiver erlebt wird. Zudem entsteht auch schneller ein Austausch von lustvollen und intimen Nachrichten.

Hervorzuheben ist zuletzt noch die Korrelation zwischen Online-Sucht und Bindung, welche von Forscher*innen um Christiane Eichenberg erforscht wurde (Eichenberg et al., o.J [2017]). Es wurde angenommen, dass sich unterschiedliche Bindungsstile in der statistischen Suchtentwicklung nachweisen lassen. Unsicher gebundene Nutzer*innen waren signifikant häufiger von Online-Sucht betroffen als sicher gebundene, wobei sie als Nutzungsmotive vor allem die Anonymität und mögliche emotionale Unterstützung angaben. Online-Medien nehmen eine „sozial-kompensatorische Komponente“ (ebd. S. 5) ein. Positiv ausgedrückt liegt der Reiz digitaler Online-Medien darin, sich das Umfeld aussuchen zu können und gezielt Räume der Wertschätzung aufzusuchen (van Loh, 2018). Dies kann allerdings auch dazu führen, dass die Anschlussfähigkeit des Individuums an reale soziale Situationen mit der Zeit immer weiter verloren geht, da die Eindeutigkeit virtueller Räume wegfällt. Welche Rolle dieser Zusammenhang für Kinder und Jugendliche spielt, deren Bindungserfahrungen noch viel geringer sind als bei Erwachsenen, bleibt wohl vorerst nur zu vermuten.

4.3 Nutzung sozialer Medien von Jugendlichen

„Social media use has become so pervasive in the lives of American teens that having a presence on a social network site is almost synonymous with being online. Fully 95% of all teens ages 12-17 are now online and 80% of those online teens are users of social media sites.“ (Lenhart et al., 2011 S. 2). Die Pflege von Sozialbeziehungen via technische Medien ist besonders bei Jugendlichen typisch, wobei die Netzwerkbildung starke Homogenität aufweist (Troost, 2013). Das bedeutet, dass Aspekte wie Alter, Bildungsstand und Wohnort, aber auch Interessen, gemeinsame Werte und ähnliche Persönlichkeiten große Übereinstimmung innerhalb sozialer Verbindungen finden.

„Millenials“ sind grundsätzlich sehr medienaffin und werden inzwischen schon als „Digital Natives“ (ebd. S. 63) bezeichnet. Dabei weisen sie eine sehr universelle Mediennutzung auf, welche sowohl mobil als auch stationär verfolgt wird und sich nicht nur auf ein Medium beschränkt. Vielmehr werden unterschiedliche Medienformate gleichzeitig konsumiert.

Wie stark der mediale Fortschritt den Alltag eingeholt hat, zeigen die neuesten Ergebnisse der JIM-Studie 2019. Übertreffende 98% der Jugendlichen zwischen zwölf und 19 Jahren besitzen heutzutage ein Smartphone, dicht gefolgt vom Besitz eines Computers oder Laptops, eines Internetzugangs und eines Fernsehers im eigenen Haushalt (mpfs, 2019). Das Erschließen solcher Medien erfolgt meist im alleinigen Ausprobieren und Aneignen (Troost, 2013). 89% der Jugendlichen benutzen das Internet täglich, weitere 8% sind mehrmals die Woche online (mpfs, 2019). An Werktagen liegt die Nutzungsdauer nach Selbsteinschätzung bei 205 Minuten täglich, was eine Verminderung von 16 Minuten gegenüber den Vorjahren ist. Dabei nimmt die Kommunikation inzwischen lediglich 33% der täglichen Internetnutzung ein. 2009 war es noch knapp die Hälfte der Zeit. Dafür hat die Zeit der Unterhaltung und Spiele um jeweils 8% zugelegt. Im Geschlechtervergleich ist auffällig, dass Mädchen wesentlich mehr Zeit im Internet zur Kommunikation und Unterhaltung verbringen als Jungen, welche wiederum online mehr Spiele spielen. Auch sind Mädchen häufiger in sozialen Online-Netzwerken unterwegs als Jungen (van Loh, 2018). Der Austausch mit den Peers bekommt dabei eine zentrale Bedeutung (Troost, 2013). Bei einer Auswahl von bis zu drei Möglichkeiten, wie der Kontakt zu Gleichaltrigen gestaltet wird, gaben Jugendliche zwischen zwölf und 18 Jahren neben persönlichen Gesprächen, Kurznachrichten und Soziale Online-Netzwerke als am häufigsten gewählte Interaktionsformen an (Bitkom, 2014). Online-Medien werden mit ihrer Alltagspräsenz immer stärker zur „Sozialisierungsinstanz“ (Troost, 2013 S. 64). Sie bieten einen Raum, in dem sich Jugendliche ungestört von Erwachsenen austauschen und interagieren können.

Allerdings ist der mediale Umgang auch risikobehaftet, da Medien keine Unterschiede in Bezug auf Alter, Lebenserfahrung oder Medienkompetenz machen. Medien liefern „häufig problematische Identifikationssubjekte [...] oder übernehmen selbst eine Art Vorbildfunktion“ (ebd. S. 64). Auch werden die Veröffentlichungen persönlicher Daten, ihrer Nachhaltigkeit, Reichweite und Eigendynamik

der ins Internet gespeisten Informationen und deren möglicher Folgen wie „Cyberbullying“ (ebd. S. 65) von Jugendlichen oft unterschätzt. Jener Aspekt der medialen Nutzung durch Jugendliche sei an dieser Stelle nur angerissen, da eine ausführliche Auseinandersetzung damit den Rahmen dieser Arbeit sprengen würde.

Was allerdings Erwähnung finden sollte, ist, dass durch die Omnipräsenz digitaler Medien das Soziale in den vergangenen Jahren immer weiter ins Internet verlagert wurde, was „eine völlig neue Form des Zusammenlebens junger Menschen hervorgebracht“ (Hagen & Bremeyer, 2019) hat. Auf der einen Seite hat die Integration und Ausdifferenzierung der Medien viele Mischformen der Kommunikation hervorgebracht (siehe auch Kapitel 3.2.3 und den Aspekt der Ko-Präsenz). Auf der anderen Seite wird das Leben durch mediale Kommunikation räumlich, zeitlich und sozial immer mehr entgrenzt. Wir „kommunizieren, (nur) um zu kommunizieren“ (ebd. S. 14) und reale Treffen in der Offline-Sphäre werden zur Seltenheit. Welche Auswirkungen dieser Prozess auf das soziale Zusammenwirken unserer Gesellschaft und konkret auf den Aspekt der Freundschaft hat, wird im Folgenden diskutiert.

5 Psychosoziale Auswirkungen ausgewählter Online-Netzwerke auf Jugendliche

5.1 Die Bedeutung der Freundschaft im Jugendalter

In der Adoleszenz kommt der Freundschaftsschließung und -pflege eine besondere Bedeutung zu (Lohaus, 2018). Sie ist der Lebensabschnitt, in welchem am leichtesten Freundschaften geschlossen werden und dessen Konzept am umfangreichsten differenziert wird. In der Pubertät werden in besonderem Maße soziale Aspekte wie Zugehörigkeit und Freundschaften miteinander verhandelt. Vertrautheit und gegenseitige emotionale Unterstützung stellen hier die Grundpfeiler jugendlicher Freundschaftsbeziehungen dar.

Damit unterscheiden sie sich grundlegend von anderen Beziehungen zu Gleichaltrigen (z.B. Klassenkameraden) in dieser Lebensspanne, welche vorrangig von der Motivation der Anerkennung und des Dazugehörens geprägt sind. „Nahezu alle befragten Jugendlichen sagen, dass ihnen Freundschaften wichtig sind (97 Prozent). Bei dieser Aussage ist eine hohe Konstanz über die Jahre hinweg festzustellen (Jugendstudie 2017: 98 Prozent)“ (Antes et al., 2020 S. 45).

Gleichzeitig ist die heutige Gesellschaft des globalen Nordens immer stärker auf das Besondere und Einzigartige fokussiert (Reckwitz, 2019). Jugendliche bewegen sich somit in einem starken Spannungsfeld des „Dazu-gehören-Wollens“ und dem Wunsch, besonders zu sein. Diese beiden gegensätzlichen Bedürfnisse werden durch die Omnipräsenz der digitalen Technik, im Speziellen der sozialen Online-Netzwerke, stark beeinflusst.

Im Folgenden wird zum einen das Phänomen der Freundschaft herausgearbeitet, da sie ein Gegenmittel zum Einsamkeitserleben darstellt und gleichzeitig dem Einzigartigkeitsstreben gegenübersteht. Zum anderen wird der Einfluss sozialer Medien auf die Freundschaft aufgezeigt.

5.1.1 Das Phänomen Freundschaft

Dass „gute Freunde“ zu haben und enge Beziehungen zu pflegen für den Menschen erstrebenswert und wichtig ist, ist seit Jahren ungebrochene Ansicht der

Deutschen (Bitkom, 2018a). Neben Gesundheit, finanzieller Sicherheit und Lebenszufriedenheit stellen soziale Kontakte verschiedenster Art den wichtigsten Grundpfeiler im persönlichen Leben dar.

Eine für alle Konstellationen der Freundschaft gültige und anwendbare Definition gibt es nicht, da diese stark von sozio-kulturellen Prozessen geprägt wird und damit auch immer wieder einen Wandel aufweist (Troost, 2013). Freundschaften werden dynamisch ausgehandelt und unterliegen somit hauptsächlich einer subjektiven und individuellen Komponente. Dennoch können einige Strukturmerkmale herausgearbeitet werden, über welche sich die Forschung in einem großen Konsens befindet. Freundschaft ist demnach eine informelle Beziehung, welche interpersonal zwischen zwei Menschen besteht und gegebenenfalls in einen gruppenstrukturellen Freundeskreis integriert ist. Innerhalb dieses Dualsystems begegnen sich zwei Individuen mit ihren Persönlichkeiten, ohne dabei spezifische Rollen zu besitzen. Grundsätzlich wird von einer symmetrisch, auf Augenhöhe geführten Beziehung gesprochen, welche eine Freiwilligkeit, wechselseitige Zuneigung und zeitlich überdauernde Komponente aufweist. Emotional wird eine solche Beziehung von den Individuen als positiv assoziiert.

5.1.2 Freundschaft im digitalen Raum

Die gesamtgesellschaftlichen Prozesse der Differenzierung, wie sie der Soziologe Ullrich Beck in seinem Buch „Risikogesellschaft“ aufzeigt, führen zu einer „neuen Unübersichtlichkeit“ (Habermas, 2006). Diese wiederum haben zur Folge, dass sich auf der Meso- und Mikroebene eine Form der ausgeprägten „Innenorientierung“ (Schulze, 2005 S. 12) des Individuums herausbildet, welche auf der Makroebene letztendlich zu einer „Gesellschaft der Singularitäten“ (Reckwitz, 2019) führt. Der stufenweise Abbau der bis dato etablierten Ordnungssysteme der Gesellschaft führen langfristig zu einem Schwinden qualitativ tiefer Sozialbeziehungen (Troost, 2013). Gemeinsame Interessen und Werte erlangen nun zunehmend Bedeutung beim Knüpfen von Sozialbeziehungen, wobei der allgemeine Anspruch an Selbstverwirklichung, Autonomie und Freiheit bestehen bleibt. Die technischen Neuerungen und der persönliche mediale Auftritt in sozialen Online-Netzwerken treiben diesen Prozess der „Singularisierung des Sozialen“ (Reckwitz, 2019 S. 226) weiter voran.

Die elektronische Kommunikation stellt durch das Fehlen körperlicher Ko-Präsenz keine Interaktion im klassischen Sinne dar (Troost, 2013). Somit ist eine Interpretation extra-verbaler oder non-verbaler Kommunikationsebenen kaum möglich. Allerdings liegt der Fokus von Offline-Freundschaften nicht allein auf physischer Ko-Präsenz und gleichzeitig werden Freundschaften selten rein in der Online-Sphäre geführt. Soziale Online-Netzwerke bilden vielmehr eine Plattform des „Sowohl-als-auch“ für Freundschaftsbeziehungen und deren Pflege. Die Soziologin Sherry Turkle spricht an dieser Stelle von einer Neudefinierung sozialer Kontakte (Turkle, 2012). Der Wandel zwischenmenschlicher Sozialstrukturen ist eine Transformation der Freundschaft von der ehemaligen „Tür-zu-Tür“- hin zu einer „Mensch-zu-Mensch“-Beziehung, was die individuelle Verantwortung und Freiheit betont (Troost, 2013).

Der Kulturwissenschaftler und Soziologe Vincent Miller betont bereits 2008, dass die Kommunikation in sozialen Online-Netzwerken immer stärker an informativem Gehalt verliert und zunehmend trivial wird (Miller, 2008). Tatsächlich haben Jugendliche im Durchschnitt 290 „Freunde“ in sozialen Online-Netzwerken, denen sie regelmäßig etwas von sich mitteilen bzw. etwas mitgeteilt bekommen, was hauptsächlich ein Statusupdate des aktuellen Handelns beinhaltet (mpfs, 2013). Kontakt im Offline haben sie hingegen nur mit rund einem Drittel ihrer Beziehungen. Dies unterstreicht die These, dass sich die Bedeutung sozialer Kontakte verändert hat (Troost, 2013). Die bloße Existenz und Quantität an sozialen Kontakten scheint im Gegensatz zur Qualität und Tiefe solcher Verbindungen in sozialen Online-Netzwerken der entscheidende Faktor zu sein. Dass sich Menschen medial vernetzen, soll der Bewältigung von Ängsten der Exklusion und Vereinsamung dienen (Turkle, 2012). Soziale Online-Netzwerke suggerieren Zusammengehörigkeit, welche durch Vergleichbarkeit (Anzahl der Kontakte/Likes) sichtbar gemacht werden soll (Troost, 2013). Tatsächlich werden Menschen jedoch einsamer und leiden (Turkle, 2012). Auch dieser Widerspruch wird in einer entsprechenden Umfrage unter Jugendlichen deutlich: „Fast drei Viertel der Jugendlichen denken, dass Freundschaften heutzutage wegen des Internets oberflächlicher sind. Dagegen findet mehr als die Hälfte, dass das Internet einen größeren Freundeskreis ermöglicht“ (mpfs, 2011 S. 41).

Solidarität, Vertrauen, Gemeinschaft und Zusammenhalt bilden den „sozialen Kitt“ (Spitzer, 2018) unserer Gesellschaft. Die sozialen Veränderungen, die die

Gesellschaft der Singularitäten mit sich bringt (Reckwitz, 2019), wirken sich verunsichernd auf den Einzelnen und die Gemeinschaft aus (Korczak, 2018). „Freundschaften könnten diese Fragmentierung überwinden“ (ebd. S. 31) und bilden damit den strukturellen Gegenentwurf zur Vereinzelung. Gerade Kinder und Jugendliche weisen eine höhere prosoziale Tendenz auf als Erwachsene (Kwak & Huettel, 2016), was beweist, dass wir schon früh auf Freundschaft programmiert sind (Korczak, 2018).

Inwiefern soziale Online-Netzwerke tatsächlich der Freundschaftsbildung und -pflege dienen und ab wann Freundschaften im Internet in Fans und Follower umschlagen, verdeutlichen die zwei folgenden Kapitel.

5.2 Soziale Online-Netzwerke als Vernetzungs-Tools am Beispiel von Facebook und WhatsApp

5.2.1 Aufbau und Nutzung von Facebook und WhatsApp durch Jugendliche

Soziale Online-Netzwerke spiegeln überwiegend das eigene soziale Umfeld im Offline wider (Trost, 2013). Ab einem Alter von ca. zwölf Jahren übersteigt bereits der mediale Austausch via WhatsApp die persönlichen Treffen mit Freunden (mpfs, 2016). Facebook und die Tochterfirma WhatsApp (Hagen & Bremeyer, 2019) weisen eine Reihe von Funktionen auf, welche auf die Freundschaftspflege zugeschnitten sind (Trost, 2013) und im Folgenden kurz aufgelistet werden:

- Die *Profilseite* wird zum Zentrum der eigenen virtuellen Identität, welche durch die Einspeisung persönlicher Daten (meist) inklusive persönlicher Bilder und Aktivitäten in verschiedenen Gruppen ausgebaut wird.
- Durch die *Statusmitteilung* wird das eigene soziale Netzwerk über die eigenen Aktivitäten auf dem Laufenden gehalten, indem Videos und Bilder geteilt, Texte verfasst oder Neuigkeiten und Links gepostet werden.
- Auf der *Neuigkeitenseite* können die aktuellen Statusmitteilungen von Personen des persönlichen Online-Netzwerkes betrachtet und eventuell kommentiert werden.

- Über die *Freundesliste* kann jede*r Nutzer*in das eigene Netzwerk verwalten.
- Die für die Kontaktpflege wichtigste Funktion ist die des *Chats*. Hier können persönliche Nachrichten im Einzelkontakt oder in Gruppen ausgetauscht werden, was sowohl synchrone als auch asynchrone Kommunikation ermöglicht (Troost, 2013).

Besonders WhatsApp sticht als beliebtester Messenger-Dienst in Deutschland über alle Altersgrenzen hinweg heraus (Bitkom, 2018b). Der Austausch mit Freunden darüber findet bei 86% der Jugendlichen täglich statt, bei 93% mehrmals die Woche (mpfs, 2019). 51% der Nutzer*innen von WhatsApp geben an, diese App täglich als erste aufzurufen (elbdudler, 2018). Die Interaktion miteinander findet dabei diverse Formen in Bild, Text und Sprache (Hagen & Bremeyer, 2019). Ein permanenter Austausch mit anderen führt allerdings nicht selten zu Reizüberflutung und digitalem Stress durch unfreiwilliges Multi-Tasking. Als Konsequenz haben die überwiegende Zahl der Jugendlichen bewusste Zeiten ohne Internet für sich im Alltag integriert.

Neben der reinen Kontaktpflege wird auch die Organisation der Freizeit und Schule über solche Dienste immer entscheidender. Sie dienen als „zentrale Schnittstelle im sozialen Leben“ (ebd. S. 21). Obwohl Anwendungen wie WhatsApp offiziell erst ab 16 Jahren genutzt werden dürfen, dies aber keinerlei Kontrolle erfährt, haben 9 von 10 Internet-Nutzer*innen bereits mit 14 Jahren mindestens einen Zugang zu sozialen Online-Netzwerken. Mit steigendem Alter kommen häufig weitere Kanäle hinzu. Bereits 15 Prozent der Sechs- bis Sieben-Jährigen Kinder sind täglich im Internet, wobei das Verschicken von Textnachrichten via WhatsApp die zweithäufigste Form der Nutzung darstellt (mpfs, 2018).

Facebook hingegen hat als Vernetzungs-Tool seinen Status an der Rangspitze der sozialen Online-Netzwerke längst verloren (vgl. JIM Studie 2011 mit JIM Studie 2016), doch ist seit dem Aufkaufen von WhatsApp im Jahr 2014 (ZEIT ONLINE et al., 2014) der Datenaustausch aller dem Facebook-Konzern zugehörigen Anwendungen in den Datenschutzbestimmungen festgeschrieben (Facebook, 2020). Damit hat der Mutterkonzern weiterhin kompletten Zugriff auf die Daten der Nutzer*innen für die „gezielte Werbeansprache“ (Hagen & Bremeyer, 2019 S. 64).

Die standardisierten Profilelemente sozialer Online-Netzwerke machen eine soziale Vergleichbarkeit möglich (Trost, 2013). Anhand qualitativer (Gesprächsinhalte und Attraktivität geteilter Bilder) und quantitativer (Anzahl der Freunde, Kommentare und besuchter Veranstaltungen) Komponenten (ebd.) entsteht eine Vergleichsökonomie und ein Wettbewerb um Aufmerksamkeit (Reckwitz, 2019)⁸. Freundschaften werden durch entsprechende Anfragen und mögliche Ablehnungen sichtbar gemacht und öffentlich definiert (Trost, 2013).

Facebook gilt hier als universeller Generalist, welcher für fast alle Altersgruppen, Personen und Lebensbereiche einen Anknüpfungspunkt bildet (spätestens seit WhatsApp und Instagram Teil des Facebook-Konzerns geworden sind). „Facebook ist die Masse [...] eine Art Tor zur Welt“ (Busemann et al., 2012 S. 259).

Die Medienwissenschaftlerin und Sozialforscherin Danah Boyd (2010) unterscheidet bei den Interaktionen mit dem eigenen Netzwerk zwischen interessensgesteuerten und freundschaftsgesteuerten Kontakten (boyd, 2010). Während die interessensgesteuerten Interaktionen mit einem Großteil der Peergroup stattfinden, sind die freundschaftsgesteuerten lediglich einem exklusiven Kreis aus engen Freunden vorbehalten. Auffällig ist, dass alle von Jugendlichen als wichtig erachteten Sozialkontakte auch im Offline gepflegt werden, wobei das reale Treffen nach wie vor die präferierte Umgangsform ist, vor allem, wenn es um intime Themen der Beziehung geht (Trost, 2013). Boyd fasst die Formen der sozialen Interaktion wie folgt zusammen:

„online and offline are not separate worlds – they are simply different settings [...] Conversations may begin in one environment, but they move seamlessly across media [...] Social media mirror, magnify, and extend everyday social worlds“ (boyd, 2010 S. 84).

Soziale Online-Netzwerke dienen Jugendlichen als soziale Ressource, welche sich komplementär zur Offline-Sphäre verhält (Trost, 2013). Das Interesse, auf diesen Plattformen neue Menschen kennenzulernen oder neue Freundschaften zu schließen, ist im Allgemeinen recht gering. Hingegen ist die Korrelation zwischen medialem Nutzungsverhalten und sozialem Engagement im Offline positiv, d.h. dass Menschen, die viel Zeit im Internet verbringen, sind auch außerhalb des virtuellen Raumes sozial sehr aktiv (Hampton et al., 2009).

⁸ Inwiefern diese strukturellen Gegebenheiten die Selbstpräsentation beeinflussen, wird im Kapitel 5.2 genauer aufgezeigt.

Soziale Online-Netzwerke können einen positiven Einfluss auf das Sozialkapital haben, wobei die jeweils spezifische Auswirkung für Jugendliche sehr individuell sein kann (Troost, 2013). Für Jugendliche mit einem geringen Selbstwert oder der Angst abgelehnt zu werden, können Online-Freundschaften positive Erfahrungsräume bieten „im Sinne einer ergänzenden Entwicklungsumgebung“ (ebd. S. 69).

An dieser Stelle sei auch nochmal auf den Disinhibitionseffekt⁹ (frühere und stärkere Offenbarung) in Online-Formaten verwiesen, da instabile soziale Kontakte im Offline durch Online-Kontakte kompensiert werden können. Bei Heranwachsenden mit bereits starker Vernetzung in der Offline-Sphäre haben dagegen soziale Online-Freundschaften kaum einen Mehrwert. Wichtig hervorzuheben ist zuletzt, dass die Anonymität des Internets bewusst genutzt werden kann, um intime oder schwierige Themen für Jugendliche als „Intimate Strangers“ (ebd. S. 70) zu verhandeln, ohne Gefahr zu laufen, daraus soziale Nachteile zu erfahren.

5.2.2 Positive und negative Auswirkungen von Online-Freundschaften

Die Ubiquität von Facebook und WhatsApp im Alltag der Jugendlichen hat dem Freundeskreis eine virtuelle Komponente gegeben (Troost, 2013). Die Relevanz dieser sozialen Online-Netzwerke wird im jugendlichen „Verständnis der Unverzichtbarkeit“ (ebd. S. 152) deutlich, welches sie und ihre Freunde an Facebook bindet. Facebook und WhatsApp werden zur Norm, da sonst soziale Exklusion droht. Auch die Bedeutung von Freundschaften wird durch Facebook strukturiert. Zum einen durch den Status, miteinander „befreundet“ zu sein, als auch durch das Posten gemeinsamer Erlebnisse. Das Unverwechselbare gemeinsam verbrachter Zeit wird fotografisch festgehalten, in die Online-Sphäre eingespeist und mit Verlinkungen zu den Freunden versehen (Reckwitz, 2019). Dabei gilt das klare Postulat der positiven Darstellung (Affizierung) der Beiträge. Mithilfe der Kommentarfunktion entsteht ein Austausch und gemeinsamer Bedeutungsrahmen (Troost, 2013) von kulturellem Wert (Reckwitz, 2019). Soziale Online-Netzwerke wie Facebook und WhatsApp geben Freundschaften eine hybride Form und Alltäglichkeit (Troost, 2013). Dabei wirken mediale Praktiken der Aneignung

⁹ Siehe Kapitel 2.3.2 Seite 26

auf die Offline-Sphäre, indem Interaktionen auf Facebook und WhatsApp wiederum Interaktionen in physischer Ko-Präsenz initiieren können. Reckwitz nennt diese Art der Verbindung von Menschen „Neogemeinschaften“, welche über die digitale Sphäre hinaus ihre Wirkung haben (Reckwitz, 2019 S. 261).

Facebook bietet Nutzer*innen einen Kosmos der Interaktion, welcher ortsunabhängig und zeitlich flexibel mithilfe des Rohstoffs der Information für neue Zugänge in zwischenmenschliche Beziehungspflege sorgt (Troost, 2013). Der Austausch von Wissen und Daten sorgt für Inklusion und Stabilität einer sozialen Gruppe. Auf subjektiver Ebene sorgt dies für das Füllen der Leere zwischen realen Treffen in der Offline-Sphäre und verhilft dadurch zu einer stärker empfundenen Intensität des Kontakts.

Allerdings führt die erhöhte Dichte der gepflegten Sozialkontakte im Internet auch zur Entwicklung des Credo der Dauerpräsenz und -verfügbarkeit, was Jugendliche auch als Bürde wahrnehmen. Das Alleinsein im Sinne einer Nicht-Vernetzung ist trotzdem für viele Jugendliche heutzutage noch unangenehm. Die Angst der Jugendlichen vor dem „Nicht-informiert-sein“ (Troost, 2013 S. 157) und damit dem Ausschluss aus sozialen Gruppen führt ebenfalls dazu, dass Druck Einzug in Freundschaftsbeziehungen erhält, welche bisher auf Freiwilligkeit gegründet waren. Soziale Inklusion hängt entscheidend vom persönlichen Engagement des Einzelnen ab. Die digitale Performance vor den Freunden als Publikum ist dabei Teil des Wettbewerbs um Aufmerksamkeit, was die Singularisierung der Gesellschaft vorantreibt (Reckwitz, 2019). Dies hat zur Folge, dass soziale Kontakte und Freundschaften immer stärker eine ökonomische Komponente erhalten (Troost, 2013). Soziale Online-Netzwerke helfen den Alltag effizient zu gestalten und vereinfachen Organisation und Planung, allerdings ist die Voraussetzung dafür, dauerhaft erreichbar zu sein. Zudem ist Zeit eine Ressource, die bedacht genutzt werden sollte, weshalb persönliche Verabredungen zum Luxus und gleichzeitig zum Ideal werden.

Die sich verändernden Lebenswirklichkeiten in der Gesamtgesellschaft mit ihren Prozessen der erhöhten Mobilität, Digitalisierung und Singularisierung (Reckwitz, 2019) sorgen für eine räumliche Entgrenzung des Sozialen hin zu einer Omnipräsenz und Dauervernetzung über weite Entfernungen hinweg und mit einer erstarkten Notwendigkeit an Eigenengagement, was zu einem zunehmenden Stresserleben führen kann (Troost, 2013).

5.3 Soziale Online-Netzwerke als Selbstdarstellungs-Plattformen am Beispiel von Instagram und YouTube

5.3.1 Aufbau und Nutzung von YouTube und Instagram durch Jugendliche

Der strukturelle Aufbau sozialer Online-Netzwerke wie Instagram und YouTube unterscheidet sich nur wenig von dem von Facebook und WhatsApp. Bei YouTube wird die Profilseite zur Kanalseite, die Neuigkeitenerinnerung wird über den Glockenalarm möglich, Freunde werden zu Abonnenten und Chats zu Kommentaren unter einzelnen Videos. Im Unterschied zu Facebook, WhatsApp und Instagram gehört YouTube dem Google-Konzern an (van Loh, 2018).

Auf Instagram erscheinen Statusmitteilungen in der sogenannten *Insta-Story* und bei steigender Reichweite erhöhen sich die Anzahl der Follower. Alle weitere Funktionen sind mit denen von Facebook und WhatsApp vergleichbar.

Die eben genannten Plattformen dienen in erster Linie der digitalen Selbstdarstellung (van Loh, 2018). Das Jugendphänomen des Selfies (digitales Selbstportrait) wird zum „Selbstvideo“ (ebd. S. 208). Geteilt werden zudem Fotos und Informationen über Interessen, Hobbys sowie Wohn- und Lebenssituation mit dem Ziel, soziale Rückmeldung zu erhalten. Der Wunsch nach Re-Verbindung mit der Welt führt zu einem Resonanzbedürfnis des Individuums (Ellmers, 2020). Zentrales Reaktionstool des Publikums ist dabei der Like-Button, welcher sich inzwischen in der gesamten digitalen Sphäre etabliert hat (van Loh, 2018). Komplementiert wird dies mit der Kommentarfunktion. Dabei besteht eine Korrelation zwischen „vielen Likes“ und „gemocht werden“ (ebd. S. 204). Allerdings ist die Interaktion miteinander häufig viel asymmetrischer als bei WhatsApp und Facebook, da der*diejenige, der*die sich darstellt Informationen über sich preisgibt, die der*die Empfänger*in bewertet, ohne selbst als Person „sichtbar“ zu werden. Fitness-Influencerin Pamela Reif betont in einem Interview, dass dadurch auch der Druck und die Verantwortung steigt, beim Publikum gut anzukommen, spätestens wenn Geld im Spiel ist (SWR, 2016). Die Glaubwürdigkeit oder auch die Authentizität spielt daher eine große Rolle. An dieser Stelle ist die Frage aufzuwerfen, wie groß die Macht des Publikums gegenüber solcher Mediengrößen ist, dessen kompletter Erfolg letztendlich vom Wohlwollen der Zuschauenden abhängt.

Instagram liegt bei Jugendlichen bezüglich ihrer Internetkommunikation auf Platz zwei der genannten Apps (mpfs, 2019). 64% der Zwölf bis 19-Jährigen nutzen das soziale Online-Netzwerk regelmäßig, wobei die Relevanz mit zunehmendem Alter steigt (ab 16 Jahren bereits 75%). Durchschnittlich folgen einem Jugendlichen 299 Nutzer*innen auf Instagram, wobei ein kleiner Geschlechterunterschied zugunsten der Mädchen zu erkennen ist. Selber folgen Jugendliche etwa der gleichen Anzahl an Profilen. Wöchentlich werden im Mittel drei bis fünf Posts selbst veröffentlicht, wobei vier von zehn Accounts öffentlich einsehbar sind.

Wenn nach den liebsten Internet-Angeboten Jugendlicher gefragt wird, steht YouTube mit großem Abstand an erster Stelle (mpfs, 2019). Für den Konsum von Bewegtbildern (Serien, Filme, Sendungen) ist YouTube für 49% der Jugendlichen die erste Adresse, dicht gefolgt von Netflix (bei Mädchen ist dies im Durchschnitt andersherum). Dabei stechen die 16 bis 17-Jährigen als Konsument*innengruppe deutlich hervor. Bekannt ist YouTube aber vor allem für das Schauen von kurzen Videoclips, wofür die Plattform von 90% der Jugendlichen genutzt wird. Das Lieblingsgenre sind nach wie vor Musikvideos (54%), auf dem zweiten Platz folgen lustige Kurzvideos (41%). Knapp ein Drittel der Jugendlichen schaut regelmäßig Videos rund um das Thema Gaming und ein Fünftel Sportvideos und „Vlogs“ (Video-Blog) (Cambridge Dictionary, o.J.). Nur knapp 1% der Befragten gibt an, selber Videos zu produzieren und hochzuladen (mpfs, 2019). Jedoch besteht Eigenaktivität durch das Kommentieren und Bewerten von Videos, was einen eigenen Account voraussetzt (Hagen & Bremeyer, 2019).

Das Hochladen privater Videos und Fotos mit diversen Informationen über die eigene Person und Umgebung (van Loh, 2018) in einer zusammengesetzten modularen Form lässt ein „Profil-Subjekt“ entstehen (Reckwitz, 2019 S. 245). Diese digitale Zugehörigkeit und Persönlichkeit wird im Außen sichtbar durch das Einsehen des digitalen Umfelds dieser Person durch andere (van Loh, 2018). Diese Art der digitalen Inszenierung des Selbst in der Online-Sphäre kann in „digitalen Narzissmus“ (ebd. S. 202) münden. YouTuber und Instagrammer produzieren Content (Duden online, o.J.–a) in eigener Sache und sprechen damit zum Teil ein Millionenpublikum an. Sie werden zu Meinungsträgern und Multiplikatoren innerhalb ihrer sozialen Nische im digitalen Raum. „Influencer“ (Duden online, o.J.–c)

mit einer hohen Anzahl an Followern werden als Werbeträger*innen interessant (van Loh, 2018) und über entsprechende Verträge eingekauft (funk, 2020). Teilweise finanzieren sie sich damit ihren kompletten Lebensunterhalt (SWR, 2016). Schätzungsweise verdient ein Influencer ab einer Millionen Follower pro Beitrag mindestens 15.000 Euro (Statista, 2020b). Der Umsatz für Werbung auf YouTube hat sich von 2017 auf 2019 mit knapp 15 Milliarden US-Dollar fast verdoppelt (Statista, 2020e).

5.3.2 Einfluss der Inszenierung des Lebens im digitalen Raum auf soziale Kontakte

Digitale Freundschaften und Verbindungen werden auf YouTube und Instagram zu einem quantitativen Gut (van Loh, 2018). Dieses Phänomen geht so weit, dass in Folge des Assimilationseffektes die Attraktion einer Person mit der Anzahl ihrer Kontakte steigt und ihr andere charakterliche Attribute wie Selbstbewusstsein oder Führungsstärke zugesprochen werden als denjenigen mit weniger Sozialkontakten und virtuellen Verbindungen (Troost, 2013). Ähnlich verhält es sich mit Kommentaren unter den Beiträgen, welche Rückschlüsse auf Attraktivität und Beliebtheit einer Person zulassen. Dabei stehen „fremdgenerierte“ (ebd. S. 54) Aussagen in ihrer Urteilskraft höher als selbstgenerierte. Das Subjekt selbst wird zum kulturellen Gut und das Publikum zur Instanz, welche Wertschätzung und Aufmerksamkeit vergibt (Reckwitz, 2019). Dabei ist jede*r Rezipient*in der Performance anderer im Internet gleichzeitig selbst als Subjekt unterwegs, was zur Folge hat, dass sich Internet-Teilnehmende gegenseitig beobachten und bewerten. Es entsteht ein sozialer Vergleich, welcher signifikante Auswirkungen auf das eigene Selbstbild und dessen äußere wie innere Aufmerksamkeit hat (Troost, 2013). Ziel ist daher die „positive Identitätskonstruktion“ (ebd. S. 55) mithilfe strategischer, kluger und wirksamer Selbstdarstellung. Der Übergang zur Inszenierung ist dabei fließend. Mit Freundschaft im klassischen Sinne haben diese Interaktionsmodi wenig gemeinsam.

Doch wieso sind solche sozialen Online-Netzwerke trotzdem so beliebt? Selbstdarstellung und die entsprechende Resonanz daraus setzt das Subjekt nicht nur mit anderen in Beziehung, sondern auch zu sich selbst (van Loh, 2018). Das digitale Feedback mittels Likes und Kommentaren lässt uns erfahren, wer wir sind, was besonders im Jugendalter eine wichtige Frage ist. „Das technische

Medium [wird; Anmerkung der Autorin] stets zur emotionalen Selbstversorgung genutzt“ (ebd. S. 189–190). Es bietet die Illusion, Kontrolle über die eigene soziale Teilhabe zu haben, was es für die*den Einzelne*n sehr reizvoll macht. Da Likes die soziale Währung von sozialen Online-Netzwerken darstellen, ist ihr Zusammenspiel mit Selfies bzw. Selbstvideos Nährboden für narzisstische Persönlichkeitsstrukturen.

Selbst wenn das nicht der Fall ist, entstehen durch Vergleiche basierend auf quantitativen Zahlen Hierarchien innerhalb sozialer Online-Netzwerke. Menschen mit vielen Followern (Instagram) bzw. Abonnenten (YouTube) bestimmen, was Trend ist (van Loh, 2018), wobei die soziale Erwartung der Authentizität einen großen Stellenwert einnimmt (Reckwitz, 2019). Wie authentisch bzw. intim solche Online-Auftritte werden können, zeigt nicht zuletzt die öffentliche Bekanntgabe von Trennungen und detailgetreuen Gründen für diese auf YouTube oder Instagram (Ems, 2019). „Einmal für 15 Minuten berühmt [...] sein“ (Hagen & Bremeyer, 2019 S. 13) ist hierbei oft der Wunsch von vielen Jugendlichen.

Dass die auf sozialen Online-Netzwerken verhandelten Themen in der Regel jedoch oft sehr oberflächlich sind, zeigen die beliebtesten Hashtags auf Instagram (Statista, 2020b). Hashtags sind mit dem ehemals als Raute bekannten Zeichen versehene Schlagworte im Internet (Duden online, o.J.–b). 2019 wurden auf Instagram am meisten Beiträge mit „#fashion“ geteilt (Statista, 2020b).

Welche sozialen Auswirkungen das Leben als Mediengröße mit sich bringt, wird am Beispiel von der Sport-Influencerin Pamela Reif überdeutlich (Höhn, 2019). Eigenen Angaben zufolge hat sie kaum Freunde, da diese sich nur schwer in ihren Alltag integrieren lassen. Mit ihren 6,4 Millionen Followern auf Instagram (Instagram, 2020) und ihren durchschnittlich 1,7 Millionen Klicks pro Video auf YouTube (YouTube, 2020) ist sie zwar tagtäglich vernetzt, erwähnt aber immer wieder in Interviews, kaum Menschen außerhalb ihrer Familie zu haben, denen sie sich anvertrauen kann (Reif & Reif, 2020).

5.4 Zusammenfassung

Die „Identitätsbildung 2.0“ (Hagen & Bremeyer, 2019 S. 13) ist für Heranwachsende zur Selbstverständlichkeit geworden. „Sein heißt, medial stattfinden“ (ebd. S. 13) ist das Kredo der heutigen Zeit. Die mediale Aufwertung erhält einen

Selbstzweck, um soziale Resonanz zu erfahren (van Loh, 2018). Dabei besteht die große Herausforderung darin, sich besonders zu zeigen, jedoch in einem gesellschaftlich akzeptierten Rahmen (Reckwitz, 2019). „Die mediatisierte Selbstpräsentation im Hier und Jetzt [wird; Anmerkung der Autorin] zur kulturellen Praxis“ (Hagen & Bremeyer, 2019 S. 13). Das Selbst wird zum Kulturschaffenden und ist gleichzeitig Publikum (Reckwitz, 2019). Dessen Wertschätzung und Aufmerksamkeit wird in sozialen Online-Netzwerken verhandelt, wobei beides seine Begrenzung hat. Sie werden zu Arenen der Selbstthematisierung und -mitteilung sowie des Einholens von Resonanz (Hagen & Bremeyer, 2019). Dies birgt zeitgleich Chancen wie Risiken für die Nutzenden und ihr Umfeld. Der Druck, dazuzugehören und hervorzustechen, ist mit der Mediatisierung des Alltags stark angewachsen, was dazu führen kann, dass das Gezeigte in sozialen Online-Netzwerken teilweise die tolerierten Grenzen überschreitet.

„Diese Art der digitalen Hochstapelei hinter einer illusionären Anonymität bewegt sich zwischen Spaß und Schmerz ebenso wie zwischen digitaler und nicht-digitaler Intimsphäre. Das soziale Netzwerk ist sowohl das Werkzeug als auch der Fantasieraum [...] des beschriebenen Geschehens.“ (van Loh, 2018 S. 200).

6 Fazit und Ausblick

6.1 Fazit

Als ich begann, diese Arbeit zu schreiben und meine Recherche zu machen, war eine meiner Annahmen, dass die Kontaktpflege in sozialen Online-Netzwerken die Kontakte von Jugendlichen in der Offline-Sphäre ersetzen. Umso überraschter war ich, als ich feststellte, dass durch die sozialen Medien vielmehr ein neuer Kommunikationskanal für Heranwachsende entstanden ist, welcher sich komplementär zur Kontaktpflege im Außen verhält. Die potentiellen Handlungsräume des Internets werden von den Jugendlichen in überwiegendem Maße als Bereicherung von den Jugendlichen erlebt.

Es wird auch deutlich, dass Menschen mit wenig Sozialkontakten nicht unbedingt mehr Personen im virtuellen Raum kennenlernen, nur weil dies potentiell möglich wäre. Im Gegenteil: das Interesse, andere Menschen kennenzulernen und neue Freundschaften über das Internet aufzubauen, ist für die Wenigsten ein Nutzungsmotiv innerhalb sozialer Online-Netzwerke.

Während meiner Recherche wurde ebenfalls deutlich, dass verschiedene soziale Online-Netzwerke zu unterschiedlichen Zwecken von Jugendlichen genutzt werden. Es wurde also nötig, die einzelnen sozialen Online-Netzwerke untereinander zu differenzieren, um die verschiedenen Nutzungsmotive feiner herausarbeiten zu können. In der Literatur kommt eine solche Differenzierung kaum vor.

Es wurde deutlich, dass Facebook und WhatsApp hauptsächlich der Vernetzung des bereits vorhandenen Offline-Netzwerks dienen, während Plattformen wie YouTube und Instagram eindeutig stärker auf die Darstellung von Personen und Elementen fokussiert sind. Zum einen bestehen diese fast ausschließlich aus visuellen Inhalten. Zum anderen ist die Kommunikation über solche Plattformen in der Regel sehr asymmetrisch. Es findet kein ausgeglichener Austausch zwischen Gestalter*in und Publikum statt. Dementsprechend sind auch die Auswirkungen auf das soziale Verhalten und die Verbindungen in den jeweiligen Online-Netzwerken unterschiedlich.

Facebook und WhatsApp dienen trotz aller Werbeinhalte für den*die Endnutzer*in als ergänzende Möglichkeit, soziale Kontakte auch über weite räumliche Distanzen zu pflegen. Plattformen wie Instagram und YouTube hingegen haben

ihren Reiz in der Selbstdarstellung und -inszenierung. Sie dienen hauptsächlich der Unterhaltung der Nutzenden. Gerade für Heranwachsende mit ihren Fragen an das Leben und der eigenen Identität scheinen diese zu gestaltenden Räume unendliche Möglichkeiten zu bieten, sich selbst und andere kennenzulernen. Wo die Grenze des Authentischen, Tolerierbaren und Akzeptierten liegt, ist dabei nicht immer ersichtlich, zumal es an der einen oder anderen Stelle zu regelrechten Wettbewerben um Aufmerksamkeit und Anerkennung kommt.

Mir ist klar geworden, dass das Soziale in der digitalen Sphäre mehr und mehr von quantitativen und kapitalistischen Strukturen durchdrungen wird und mit dem Verlust an physischer und psychischer Nähe zwischen Menschen einhergeht. Prozesse der „Entgrenzung“ und „Singularisierung“ können trotz zahlreicher Kontakte zu Vereinsamung führen.

Gleichzeitig wurde mir klar, dass dieser Wandel des Sozialen zu immer höheren Erwartungen und Druck für die*den Einzelne*n führen kann. Die Prämisse, immer erreichbar, aktuell und informiert zu sein, hat längst in den sozialen Netzwerken Heranwachsender Einzug erhalten. Die Zunahme der Quantität sozialer Kontakte hat direkten Einfluss auf dessen Qualität, da immer mehr alltägliche Situationen in Ko-Präsenz verbracht werden. Kommuniziert wird dabei oft nur noch um der Kommunikation willen. Durch die zunehmende Vielzahl der digitalen Medien im Alltag kann zeitgleich in unterschiedlichen Settings kommuniziert werden, was dazu führt, dass diese an Eindeutigkeit und Exklusivität verlieren. Immer häufiger entstehen so Situationen der Ko-Präsenz, in welcher die Aufmerksamkeit zu den Gegenübern jeweils geteilt ist. Dadurch verliert der einzelne Kontakt an Tiefe, was zu kommunikativer wie emotionaler Vereinsamung führen kann. Gleichzeitig kann diese Uneindeutigkeit sozialer Räume die Anschlussfähigkeit des Einzelnen an reale soziale Situationen verlieren lassen.

Nach der Ausarbeitung des Themas sehe ich die Theorie von Reckwitz des Strebens nach dem Besonderen als bestätigt. Soziale Online-Netzwerke wie Instagram, YouTube und seit neuestem auch TikTok erhalten einen immer stärkerem visuellen Fokus mit dem Zweck der (Selbst-) Darstellung, was deutlich macht, dass die Gesellschaft als Ganzes immer stärker nach Aufmerksamkeit und Besonderheit strebt. Denn nur was als besonders gilt, wird auch gerne angesehen. Wäre unsere Gesellschaft eine andere und würde die soziale Logik des

Allgemeinen beispielsweise noch vorherrschen, würden soziale Online-Netzwerke wie Instagram und YouTube keine Abnehmer*innen in Form von Zuschauern finden. Dass sich diese Plattformen besonders bei Jugendlichen in den Ranglisten der beliebtesten Internet-Tools auf die ersten Plätze gearbeitet haben, zeigt die zunehmende Integration solcher Formate in unsere Gesellschaft und unsere Kultur. Wir interessieren uns inzwischen hauptsächlich für das Besondere des Anderen und wollen gleichzeitig selbst als einzigartig wahrgenommen werden.

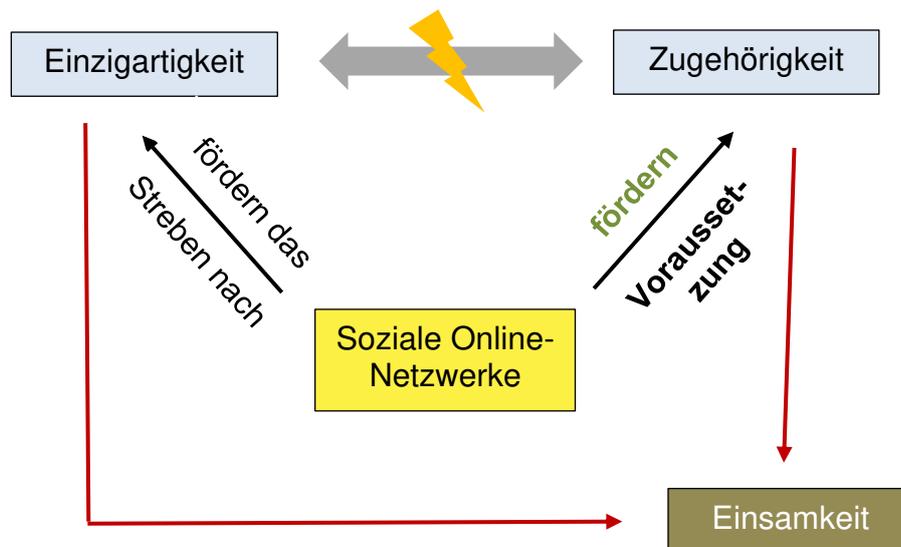
Allerdings birgt dieses Streben nach Einzigartigkeit auch seine Gefahren. Denn wenn ich auf positive Weise als besonders gelte, habe ich immer den Druck, laut Reckwitz damit authentisch, vor allem aber aktuell zu sein. Selbstdarstellung mutiert zur Arbeit, welche 24/7 zu erbringen ist. Denn habe ich einmal im virtuellen Raum Singularitätsstatus erlangt, muss dieser Bestand haben, indem er stets aktualisiert werden muss. Ab diesem Zeitpunkt wird nur noch ein Leben für das Virtuelle gelebt, was echten Beziehungen und einem realen Leben kaum noch Zeit und Raum bietet. Denn alles kann potentiell zu einem neuen Like werden, wenn es denn im richtigen Licht dargestellt wird. Welches das richtige Licht ist, entscheidet dabei jedoch das Publikum, welches so eine enorme Macht über den Status des Besonders-seins erhält. Der Übergang zur Einsamkeit und Isolation ist dabei fließend und individuell und muss nicht mal vom Nutzenden so eindeutig erlebt werden. Beispielsweise erzählt die Influencerin Pamela Reif einerseits, dass sie ein glückliches Leben führt und für genau das im Internet gemocht wird, wer und was sie ist. Dafür ist sie fast rund um die Uhr an ihrem Content für ihre Kanäle beschäftigt, auch wenn ihr das eigenen Angaben zufolge alles Spaß macht (SWR, 2016). Andererseits beschreibt sie in verschiedenen Interviews, dass sie kaum Menschen habe, denen sie sich anvertrauen kann. Die intensive Beschäftigung mit ihrem Content schließt wiederum eine Kontaktpflege in der Offline-Sphäre weitestgehend aus. Ähnliches berichtet der YouTuber Jonas Ems, welcher lange mit seiner Freundin Denise Mski Content für YouTube produziert hat (Ems, 2019). „Man hat manchmal das Gefühl gehabt, man hat die Beziehung gar nicht mehr für sich geführt, sondern irgendwie für die Leute draußen, die zuschauen [...] ich habe zu viele Projekte auf einmal gehabt und habe ganz klar [...] der Beziehung nicht mehr viel Priorität gegeben.“, ist sein Resümee nach der Trennung des scheinbaren Traumpaares. Sein klares Fazit ist, dass die

Karriere niemals den Raum für zwischenmenschliche Beziehungen einschränken sollte.

Natürlich haben wir Menschen auch die Freiheit, aus sozialen Online-Netzwerken auszutreten oder diese nur selten zu nutzen. Doch was passiert dann mit den sozialen Kontakten?

Entscheidet sich der*die Nutzende eines sozialen Online-Netzwerkes beispielsweise aufgrund des Drucks der Dauererreichbarkeit zu einem Austritt, hat dies oft auch Konsequenzen für die gesamte soziale Inklusion ihrer*seiner Person. „Sein heißt, medial stattfinden“ (Hagen & Bremeyer, 2019 S. 13). Im Umkehrschluss heißt dies auch, dass, wer nicht medial stattfindet, nicht ist bzw. existiert. Sowohl die digitale Inklusion als auch Exklusion einer Person kann also langfristig zu Einsamkeit führen.

Ich habe versucht, diese Zusammenhänge graphisch darzustellen:



Die Grafik soll zeigen, dass Menschen und im Besonderen Jugendliche sich in einem starken Spannungsfeld von Einzigartigkeit und Zugehörigkeit befinden. Durch die gesamtgesellschaftlichen Veränderungsprozesse hin zu einer Singularisierung und dem damit ansteigenden Anspruch, besonders zu sein, wird dieses Spannungsfeld zusätzlich verstärkt. Soziale Online-Netzwerke haben Einfluss auf beide Pole. Das Streben nach Einzigartigkeit wird durch sie gefördert.

Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit hingegen wird nur dann gefördert, wenn der*die Einzelne im sozialen Online-Netzwerken registriert und aktiv ist.

Letztendlich fördern soziale Online-Netzwerke nur dann dauerhaft die Zugehörigkeit, wenn diese eine Ergänzung zur Kontaktpflege im Offline darstellen. Wenn das Streben nach Einzigartigkeit überhöht wird, kann dies langfristig zu Einsamkeit führen. Genauso verhält es sich, wenn der*die Einzelne aus sozialen Online-Netzwerken aussteigt und damit nicht mehr die Voraussetzung erfüllt, virtuell Kontakt zu haben.

Ein weiterer Teilaspekt der zunehmenden Nutzung von sozialen Online-Netzwerken ist, dass das permanente im Kontakt-sein echte Verbindung lediglich suggeriert. Durch die Mediatisierung des Alltags wird Kommunikation unpersönlicher und kann die menschlichen Bedürfnisse nach Echtheit, Nähe und Tiefe nicht mehr adäquat erfüllen, da ein Resonanzmangel entsteht. Kontakte im virtuellen Raum lösen zwar Emotionen aus (Affizierung), erhalten aber keine Antwort. Diese muss stattdessen in sich selbst gefunden werden, was eine stärkere Innenorientierung des Einzelnen erfordert und wiederum die Gefahr der Einsamkeit in sich birgt.

Durch die zunehmende Omnipräsenz von virtuellen Kontakten werden soziale Online-Netzwerke immer stärker zu einer „Sozialisierungsinstanz“ (Trost, 2013 S. 64) für Jugendliche. Zudem entsteht „eine völlig neue Form des Zusammenlebens junger Menschen“ (Hagen & Bremeyer, 2019 S. 14), in der persönliche Treffen immer seltener werden. Dass für Jugendliche die Inanspruchnahme von sozialen Online-Netzwerken so wichtig ist, dient unter anderem auch der Bewältigung von Ängsten, ausgeschlossen zu werden und somit zu vereinsamen, denn die digitale Kommunikation suggeriert Zusammengehörigkeit.

Dass Einsamkeit – egal ob physische oder emotionale – krank macht, wurde durch Forschungen in der Neurobiologie und Psychologie überdeutlich und sollte uns unseren Umgang mit sozialen Medien überdenken lassen.

6.2 Ausblick

Ein pauschaler Kausalzusammenhang von „Medien lassen Freundschaften schwinden und führen somit zu Einsamkeit“ kann nicht gefällt werden. Das Phänomen der Digitalisierung des Alltags ist wesentlich komplexer. Das Konstrukt

der Freundschaft, welches grundsätzlich vor Einsamkeit schützt, befindet sich im Wandel, erhält neue Formen und Differenzierungen und kann durch die Option der Virtualität komplementiert werden. Wir sollten uns daher in Zukunft eher darauf konzentrieren, diesen Wandel aktiv mitzugestalten und in eine für uns positive und zukunftsweisende Richtung zu lenken, statt uns vom bloßen Strom der Geschehnisse mitreißen zu lassen. Nicht umsonst hielten 2017 Oberhäupter diverser Weltreligionen ein gemeinsames Plädoyer an die Freundschaft. (www.youtube.com/MakeFriends)

Die digitale Welt bietet Chancen und Risiken für unser gesellschaftliches Zusammenleben. Vor allem Jugendliche befinden sich während der Adoleszenz in einer besonders vulnerablen Phase des Lebens. Für eine gesunde psychische Entwicklung braucht es vor allem stabile Beziehungen und Freundschaften in der realen Welt, da wir Menschen auf Resonanz angewiesen sind. Erst wenn diese emotionalen Verbindungen vorhanden sind, können Potentiale der neuen sozialen Medien wirklich als Potentiale genutzt werden. Ansonsten können sie leicht zu Selbstsabotage und Selbstexklusion und somit zu Einsamkeit führen.

Im Hinblick darauf, dass meine eigene Kindheit noch weitestgehend analog stattgefunden hat und ich und meine Generation soziale Beziehungen weitestgehend im Offline erlebt haben, ist nur zu vermuten, was es für künftige Generationen bedeutet, wenn bereits Kinder in Zukunft Kontakte hauptsächlich virtuell erleben. Dies würde sicher eine weitere Forschungsarbeit lohnend machen.

Ebenso bin ich gespannt, wie die jetzigen Jugendlichen ihre Beziehungen zukünftig und nicht zuletzt wiederum zu ihren eigenen Kinder gestalten werden. Gerade die sozialen Berufe sehe ich da besonders in der Verantwortung, da wir mit unserer Arbeit die Brücke bauen können zwischen der virtuellen und der realen Welt.

Weiterhin erachte ich es für wichtig, in künftigen Forschungen auf diesem Gebiet, soziale Online-Netzwerke nach ihrer Funktionalität für die Nutzer*innen zu differenzieren, da sie unterschiedliche Wirkungen auf diese haben.

Inwiefern führt das Streben nach Einzigartigkeit mit Unterstützung sozialer Medien zu Einsamkeit? Das war die zentrale Frage meiner Arbeit. Meinen Forschungen zufolge können soziale Online-Netzwerke wie YouTube und Instagram, welche einen starken visuellen und darstellenden Fokus aufweisen, das Einsamkeitserleben fördern. Trotz Dauerkommunikation und -erreichbarkeit bekommt

die Interaktion miteinander eine schale Qualität, da soziale Vergleichbarkeit und quantitative Kriterien Einzug in die Kontaktpflege erhalten. Mit Freundschaften und tiefer Verbundenheit hat dies wenig gemeinsam. In meinen Augen entsteht eine „separierte Gemeinschaft“, welche letztendlich auf den eigenen Vorteil in Form von sozialer Aufmerksamkeit und Aufwertung aus ist. Menschen werden zu Zahlen, die es zu erreichen gilt und zu Mitteln für das eigene soziale Prestige. Sie erhalten einen Marktwert, den es bestmöglich zu nutzen gilt. Mit Menschlichkeit und Gemeinschaft im klassischen Sinne hat dies für mich kaum noch was zu tun. Das körperliche und psychische Leid, welches durch diese Art sozialer Interaktion entstehen kann, muss dringend ernst genommen werden, bevor Menschen vor ihren Bildschirmen seelisch verhungern. Hier sehe ich besonders das Sozialwesen, aber auch die Politik und letztendlich das gesamte kulturelle Denken unserer Gesellschaft in der Verantwortung. Wir sollten uns rückbesinnen aufeinander und den sozialen Kitt der Gemeinschaft stärken, indem wir uns in realen Begegnungen wieder mehr einander zeigen und auch zumuten.

Wie unterstützend dabei soziale Online-Netzwerke sein können, hat sich mir in der Auseinandersetzung mit den Plattformen Facebook und WhatsApp gezeigt. Der Großteil unserer sozialen Interaktionen über diese Dienstleister findet mit den Menschen statt, welche wir auch im realen Leben sehen, treffen und mögen. Wir sind soziale Wesen, die den Kontakt zu anderen Menschen brauchen und dem sollten wir nachgehen. Für mich ist nach dieser Arbeit nicht entscheidend, ob wir soziale Online-Netzwerke nutzen oder nicht, sondern vielmehr wie. Es liegt in unserer Hand (beim Smartphone wortwörtlich), wie wir die Nutzung gestalten und ob wir dem Abenteuer der realen Begegnung wirklich dauerhaft aus dem Weg gehen wollen. Gerade Jugendliche probieren sich im Sozialen noch stark aus und sollten daher umso mehr in einer medienkompetenten Gesellschaft großwerden, welche sie unterstützt, das richtige Maß zwischen Online- und Offline-Begegnungen zu finden. Denn am Ende des Tages können wir die realen Probleme dieser Welt auch nur in der realen Welt und miteinander lösen. Dafür braucht es die reale Erfahrung der Tiefe und Verbundenheit mit anderen Menschen.

7 Literaturverzeichnis

- Ahn, J. (2012). *Teenagers' Experiences With Social Network Sites: Relationships to Bridging and Bonding Social Capital*. http://ahnjune.com/wp-content/uploads/2012/02/TIS_2012.pdf* zuletzt geprüft am 17.09.2020.
- Antes, W., Gaedicke, V. & Schiffers, B. (Hg.). (2020). *Jugendstudie Baden-Württemberg 2020: Die Ergebnisse von 2011 bis 2020 im Vergleich und die Stellungnahme des 13. Landesschülerbeirats*. https://www.jugendstiftung.de/wp-content/uploads/2020/07/Jugendstudie_2020_Onlineversion.pdf* zuletzt geprüft am 22.09.2020.
- Beck, U. (1986). *Risikogesellschaft: Auf dem Weg in eine andere Moderne* (23. Aufl.). *Edition Suhrkamp: 1365 = Neue Folge Band 365*. Suhrkamp. https://www.suhrkamp.de/buecher/risikogesellschaft-ulrich_beck_11365.html* zuletzt geprüft am 22.10.2020.
- Bellebaum, A. (2016). *Acedia-Menschen: Todsünde Trägheit - Gefährdeter Lebenssinn* (1. Aufl.). *essentials*. Springer VS. <https://www.springer.com/de/book/9783658113957#otherversion=9783658113964> <https://doi.org/10.1007/978-3-658-11396-4>* zuletzt geprüft am 22.10.2020.
- Bellebaum, A. & Hettlage, R. (Hg.). (2010). *Glück hat viele Gesichter: Annäherungen an eine gekonnte Lebensführung*. VS Verlag für Sozialwissenschaften / Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH Wiesbaden. <https://www.springer.com/de/book/9783531175171> <https://doi.org/10.1007/978-3-531-92533-2>* zuletzt geprüft am 22.10.2020.
- Bitkom. (2014). *Welche drei Möglichkeiten nutzt Du am häufigsten, um Dich mit Deinen Freunden zu unterhalten oder im Kontakt zu bleiben?* <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/419774/umfrage/kommunikationsmittel-von-jugendlichen-in-deutschland/>* zuletzt geprüft am 21.09.2020.
- Bitkom. (2018a). *Dossier Freundschaft*. <https://de.statista.com/themen/164/freundschaft/>* zuletzt geprüft am 21.09.2020.
- Bitkom. (2018b). *Welche Kurznachrichten-Dienste bzw. Messenger-Apps haben Sie in den vergangenen drei Monaten genutzt?* <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/882041/umfrage/nutzung-von-messengern-nach-altersgruppen-in-deutschland/>* zuletzt geprüft am 25.09.2020.
- Borcsa, M. (2019). *Globalisierte Familien: Mobilität und Mediatisierung im 21. Jahrhundert* (1. Aufl.). *Leben. Lieben. Arbeiten*. Vandenhoeck & Ruprecht.
- boyd, d. (2010). Friendship. In M. Ito, S. Baumer, M. Bittanti, d. boyd, R. Cody, B. Herr-Stephenson, . . . M. Itō (Hg.), *The John D. and Catherine T. MacArthur Foundation series on digital media and learning. HANGING OUT, MESSING AROUND, AND GEEKING OUT // Hanging out, messing around, and geeking out: Kids Living and Learning with New Media // Kids living and learning with new media* (S. 79–85). MIT Press. <https://pdfs.semanticscholar.org/bb4d/14f95741925d2ef3afe573a3fbdca0566165.pdf>* zuletzt geprüft am 25.09.2020.
- Boyd, D. M. & Ellison, N. B. (2007). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. <https://watermark.silverchair.com/jjcmcom0210.pdf?token=AQE->

CAHi208BE49Ooan9kkhW_Ercy7Dm3ZL_9Cf3qfKAc485ysgAAArIwggKuB-gkqhkIG9w0BBwagggKfMIICmwIBADCCApQGCSqGS1b3DQEHATAeBglg-hkgBZQMEAS4wEQQMT58wuxoRwPHrUZj6AgE-QgIICZYQnLpsGbDszZ3WbUTy2wDtBfnxp_WGqhrVQsw1vA-ReZbjll_vhOX7r_-xAWQLgt7QouHjDggM2_YOQI_9VKIM6pIGS4lakWyln1iDqnyE9VYs8Wi5q4U12n4_zdTDLCoeQQ8pHBvDCA3TqSmj-ahYgWS5xTzBVlkPJ3wxkAPf-hGuu3PoR_gfI0jv-nByvvJ6TNabp021qO6kv7E9MBL3-b81w320xRI2R1RLvmKsZqxtGpnILIPo_M2iNiaVAM9p5yfCVj4o2KGZJ-6c7200U8agtQ0dVjdvH9IGNqSsdpmbhDFZ30Sh_doEVjeyl-mII16g3Qx0Y8VbhykOJywU1x_T9T7CkErq_G-L3kaiPXRJ6cycRKsQv6xBe0gQO1iJQkA1MEneCksde7p0vUi-wucZv0g1CzwLcvEdw_phBbJ5PsdLbw3vVCgJ5Kd9GCuc-6sU3OijUqpPLM-PgluD5Lz6WF7OWccpt1uXb9GI9wEm0QGLhS1fDIDfZVPEz8ZQAum-hVBYsn-TLpOrea4CdeDa5SAEV9KKUhVJoW4eygQW76DZG3hWoo_EO-gVVDKQFmQgyzHJR28rMYcChdFNIA_J9VgNsrkJmhA8DAhBHLEL-Flu08UBaqw1yF7zP4kYycm8imGUewRbcpLi2pOm3v9T-ic3kV1GhPcU-raL-SYqVdzTZengjNvtbnsEfEb6r2j-nOmUheg3qykpw-w_nySq-PiD2nSZ0aPWit27IGW0Uj4Gz9dWEPeh40D30Mp4OScpJ0LM-87PpLJRd8cV2Rbcv02kZjEk6rljFHizbvBqPozvvuuRbw0* zuletzt geprüft am 14.09.2020.

- Buddrus, M., Staff, I. F. Z. E., Mehringer, H. & Wengst, U. (2003). *Totale Erziehung für den totalen Krieg: Hitlerjugend und nationalsozialistische Jugendpolitik. Texte und Materialien zur Zeitgeschichte: v. 13.* De Gruyter. <https://books.google.de/books?hl=de&lr=&id=ahT0CQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR13&dq=hitlerjugend&ots=hZ8qEwF0u2&sig=2zljQRjs9jgVno00lf2xVBS3mVA#v=one-page&q=hitlerjugend&f=false> * zuletzt geprüft am 22.10.2020.
- Burghardt, D. & Dederich, M. (2019). Riskante Modernisierung. Ulrich Becks Theorie der sozialen und individuellen Verwundbarkeit. In R. Stöhr, D. Lohwasser, J. Noack Napoles, D. Burghardt, M. Dederich, N. Dziabel, . . . J. Zirfas (Hg.), *Schlüsselwerke der Vulnerabilitätsforschung* (S. 169–183). Springer VS. https://link-springer-com.proxy.ash.kobv.de/content/pdf/10.1007%2F978-3-658-20305-4_10.pdf* zuletzt geprüft am 06.08.2020.
- Busche, H., Heinze, T., Hillebrandt, F. & Schäfer, F. (Hg.). (2018). *Kultur - Interdisziplinäre Zugänge.* Springer VS. <https://www.springer.com/de/book/9783658210496> * zuletzt geprüft am 01.09.2020.
- Busemann, K., Fisch, M. & Frees, B. (2012). *Dabei sein ist alles – zur Nutzung privater Communitys: Ergebnisse der ZDF-Studie Community 2011.* https://www.ard-werbung.de/fileadmin/user_upload/media-perspektiven/pdf/2012/05-2012_Busemann_Fisch_Frees.pdf* zuletzt geprüft am 25.09.2020.
- Cambridge Dictionary. (o.J.). *Bedeutung von vlog im Englisch.* <https://dictionary.cambridge.org/de/worterbuch/englisch/vlog>* zuletzt geprüft am 27.09.2020.
- Clayton, R. B., Nagurney, A. & Smith, J. R. (2013). Cheating, Breakup, and Divorce: Is Facebook Use to Blame? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(10), 717–720. <https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/cyber.2012.0424>* zuletzt geprüft am 19.09.2020.

- Duden online. (o.J.–a). "Content" auf Duden online. <https://www.duden.de/rechtschreibung/Content>* zuletzt geprüft am 13.10.2020.
- Duden online. (o.J.–b). "Hashtag" auf Duden online. <https://www.duden.de/rechtschreibung/Hashtag>* zuletzt geprüft am 27.09.2020.
- Duden online. (o.J.–c). "Influencer" auf Duden online. <https://www.duden.de/rechtschreibung/Influencer>* zuletzt geprüft am 27.09.2020.
- Duden online. (o.J.–d). "Kultur" auf Duden online. <https://www.duden.de/rechtschreibung/Kultur>* zuletzt geprüft am 01.09.2020.
- Eichenberg, C., Dyba, J. & Schott, M. (o.J [2017]). *Bindungsstile, Nutzungsmotive und Internetsucht*. Sigmund-Freud-Privatuniversität Wien, Österreich und Katholische Hochschule NRW, Köln. <http://www.christianeeichenberg.de/wp-content/uploads/2016/05/Bindungsstile-Nutzungsmotive-und-Internetsucht.pdf>* zuletzt geprüft am 19.09.2020.
- Eisenberger, N. I., Inagaki, T. K., Mashal, N. M. & Irwin, M. R. (2010). *Inflammation and social experience: An inflammatory challenge induces feelings of social disconnection in addition to depressed mood*. *Brain, Behavior, and Immunity*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0889159109005649>* zuletzt geprüft am 01.09.2020.
- Eisenberger, N. I. & Lieberman, M. D. (2004). *Why rejection hurts: a common neural alarm system for physical and social pain*. *ScienceDirect*. <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1364661304001433?token=2EEBA38E96A504624F851202A84643BB3E49E0B14AEA046C5D2B179BA52F3D6B31ED1A5F10D9B460F0F0DB4613870012>* zuletzt geprüft am 01.09.2020.
- elbdudler. (2018). *elbdudler Jugendstudie 2018: Wie tickt Generation Z?* <https://jugendstudie.elbdudler.de/>* zuletzt geprüft am 25.09.2020.
- Ellmers, S. (2020). *Ein Impuls, Resonanz oder Freiheit – was begründetkritische Gesellschaftstheorie?* <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s42048-020-00063-7.pdf>* zuletzt geprüft am 18.09.2020.
- Ems, J. (2019). *DE Unsere Trennung - Statement*. <https://www.youtube.com/watch?v=pqlrEtD2z0s>* zuletzt geprüft am 27.09.2020.
- Epting, P. (2017). Musik in Videospiele. In G. Rötter (Hg.), *Springer Reference Psychologie. Handbuch Funktionale Musik: Psychologie - Technik - Anwendungsgebiete* (S. 401–427). Springer Fachmedien Wiesbaden. <https://www.springer.com/de/book/9783658102180>* zuletzt geprüft am 22.10.2020.
- Ermann, M. (2003). Über mediale Identifizierung. *Forum Psychoanalyse*, 181–192. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00451-003-0168-z>* zuletzt geprüft am 18.09.2020.
- Facebook. (2020). *Datenrichtlinie*. Facebook. <https://de-de.facebook.com/policy.php>* zuletzt geprüft am 25.09.2020.
- Ferchhoff, W. (2013). Romantisierung, Protest und Ideologie bei den Pfadfindern und der Bürgerlichen Jugendbewegung in historischer Perspektive. In M. D. Witte & Y. Niekrenz (Hg.), *Aufwachsen zwischen Traditions- und Zukunftsorientierung: Gegenwartsdiagnosen für das Pfadfinden* (S. 111–152). Springer VS. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-658-00694-5_7* zuletzt geprüft am 22.10.2020.

- Fuchs, R. & Gerber, M. (Hg.). (2018). *Springer Reference Psychologie. Handbuch Stressregulation und Sport*. Springer Berlin Heidelberg.
<https://www.springer.com/de/book/9783662493212>
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-49322-9>* zuletzt geprüft am 22.10.2020.
- funk. (2020). *Bevor Pamela Reif berühmt wurde... | KURZBIOGRAPHIE*.
https://www.youtube.com/watch?v=hltO_gAFCwA&t=318s* zuletzt geprüft am 27.09.2020.
- Habermas, J. (2006). *Die neue Unübersichtlichkeit* (1. Aufl.). Edition Suhrkamp: 1321 = N.F., 321. Suhrkamp.
- Hagen, B. & Bremeyer, A. (2019). *Analog - digital - virtuell: Kinder, Jugendliche und pädagogische Fachkräfte im Spannungsfeld digitaler Medien. Theorie und Praxis der Jugendhilfe: 24 (Jahrgang 2019)*. SchöneworthVerlag.
<https://www.jugendhilfeportal.de/material/tpj-24-analog-digital-virtuell-kinder-jugendliche-und-paedagogische-fachkraefte-im-spannungsfeld/> * zuletzt geprüft am 22.10.2020.
- Hampton, K. N., Sessions, L. F., Ja Her, E. & Rainie, L. (2009). *Social Isolation and New Technology: How the internet and mobile phones impact Americans' social networks*. Pew Internet & American Life Project.
<https://www.issuelab.org/resources/11152/11152.pdf>* zuletzt geprüft am 16.09.2020.
- Hampton, K. N., Shin, I. & Lu, W. (2016). *Social media and political discussion: when online presence silences offline conversation*. Information, Communication & Society. <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/1369118X.2016.1218526>* zuletzt geprüft am 17.09.2020.
- HG.org (Hg.). (o.J [2017]). *Facebook has Become a Leading Cause in Divorce Cases*. <https://www.hg.org/legal-articles/facebook-has-become-a-leading-cause-in-divorce-cases-27803>* zuletzt geprüft am 19.09.2020.
- Hill, R. A. & Dunbar, R.I.M. (2002). *Social network size in humans*. University of Durham. <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs12110-003-1016-y>* zuletzt geprüft am 01.09.2020.
- Höhn, L. (2019). *Der Social-Media-Star im Interview: Pamela Reif: Karrierefrau, die noch bei Mutti wohnt*. myself. <https://www.myself.de/leben/beruf-karriere/portraits/pamela-reif/>* zuletzt geprüft am 27.09.2020.
- Instagram. (2020). *pamela_rf: Instagram-Profil von Pamela Reif*. https://www.instagram.com/pamela_rf/channel/* zuletzt geprüft am 27.09.2020.
- Jähnig, T. (2013). *Morbus Herzeleid: Das Broken-Heart-Syndrom*. Thieme. https://www.thieme.de/statics/bilder/thieme/final/de/bilder/tw_neurologie/Morbus_herzeleid.pdf* zuletzt geprüft am 01.09.2020.
- Korczak, D. (2018). *Freundschaft: Von Aristoteles bis Facebook. Interdisziplinäre Schriftenreihe: Band 39*. Asanger Verlag. <https://www.asanger.de/titeluebersicht/kulturumwelt/freundschaft-von-aristoteles-bis-facebook.php> * zuletzt geprüft am 22.10.2020.
- Kwak, Y. & Huettel, S. A. (2016). *Prosocial Reward Learning in Children and Adolescents*. *frontiers in Psychology*. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2016.01539/full>* zuletzt geprüft am 21.09.2020.

- Leistert, O. & Röhle, T. (Hg.). (2011). *Generation Facebook: Über das Leben im Social Net*. Transcript-Verl. <https://www.transcript-verlag.de/978-3-8376-1859-4/Generation-Facebook/> * zuletzt geprüft am 22.10.2020.
- Lenhart, A., Madden, M., Smith, A., Purcell, K. & Rainie, L. (2011). *Teens, Kindness and Cruelty on Social Network Sites: How American teens navigate the new world of "digital citizenship"*. <https://files.eric.ed.gov/full-text/ED537516.pdf>* zuletzt geprüft am 17.09.2020.
- Lohaus, A. (Hg.). (2018). *Springer-Lehrbuch. Entwicklungspsychologie des Jugendalters*. Springer. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-662-55792-1#about> <https://doi.org/10.1007/978-3-662-55792-1>* zuletzt geprüft am 22.10.2020.
- McDaniel, B. T. & Coyne, S. M. (2016). *"Technoference": The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being*. APA PsycNet. <https://psycnet.apa.org/buy/2014-52280-001>* zuletzt geprüft am 19.09.2020.
- Miller, V. (2008). *New Media, Networking and Phatic Culture*. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1354856508094659>* zuletzt geprüft am 22.09.2020.
- Mitchell, J. C. (1969). *Social networks in urban situations: Analyses of personal relationships in central African towns*. University of Zambia. <https://books.google.de/books?hl=de&lr=&id=8RrpAAAAIAAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=mitchell+1969+&ots=nqR3VoSfTQ&sig=WrZcHOv7v45p-Srljt4zWrA-qBVo#v=onepage&q=mitchell%201969&f=false>* zuletzt geprüft am 02.09.2020.
- mpfs. (2011). *JIM-Studie 2011: Jugend, Information, (Multi-) Media*. https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2011/JIM_Studie_2011.pdf* zuletzt geprüft am 22.09.2020.
- mpfs. (2013). *JIM-Studie 2013: Jugend, Information, (Multi-) Media*. https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2013/JIM_Studie_2013.pdf* zuletzt geprüft am 22.09.2020.
- mpfs. (2016). *KIM-Studie 2016: Kindheit, Internet, Medien*. https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/KIM/2016/KIM_2016_Web-PDF.pdf* zuletzt geprüft am 25.09.2020.
- mpfs. (2018). *KIM-Studie 2018: Kindheit, Internet, Medien*. https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/KIM/2018/KIM-Studie_2018_web.pdf* zuletzt geprüft am 19.10.2020.
- mpfs. (2019). *JIM-Studie 2019: Jugend, Information, Medien* [Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger]. https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2019/JIM_2019.pdf* zuletzt geprüft am 20.09.2020.
- Poleshova, A. (2020). *Vermögen von ausgewählten Internet-Milliardären weltweit im Jahr 2020: (in Milliarden US-Dollar)*. file:///C:/Users/Nevenka/AppData/Local/Temp/statistic_id154545_ausgewaehlte-internet-milliardaere-nach-vermoegen-weltweit-2020.pdf* zuletzt geprüft am 14.09.2020.
- Quarks. *Ausgetrickst: Warum unser Gehirn so gerne online ist*. WDR. <https://www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/quarks-und-co/video-ausgetrickst-warum-unser-gehirn-so-gerne-online-ist-100.html> * zuletzt geprüft am 19.09.2020.

- Rainville, P., Duncan, G. H., Price, D. D., Carrier, B. & Bushnell, M. C. (1997). *Pain Affect Encoded in Human Anterior Cingulate But Not Somatosensory Cortex*. <https://science.sciencemag.org/content/277/5328/968.abstract>* zuletzt geprüft am 01.09.2020.
- Reckwitz, A. (2019). *Die Gesellschaft der Singularitäten: Zum Strukturwandel der Moderne* (1. Auflage). Suhrkamp. https://www.suhrkamp.de/buecher/die_gesellschaft_der_singularitaeten-andreas_reckwitz_58742.html * zuletzt geprüft am 27.07.2020.
- Reif, P. & Reif, D. (2020). *Schaumermal: 4 - Arrogant, schwul, Pfannkuchengesicht*. <https://open.spotify.com/show/4I9AlsJLa1PutpaQZ4mRTo>* zuletzt geprüft am 27.09.2020.
- Rosa, H. (2016). *Resonanz: Eine Soziologie der Weltbeziehung* (1. Aufl.). Suhrkamp. https://www.suhrkamp.de/buecher/resonanz-hartmut_rosa_29872.html * zuletzt geprüft am 22.10.2020.
- Saferinternet.at. (4. Februar 2016). *Jugendliche Bilderwelten im Internet: Presseggespräch 4. Februar 2016*. https://www.saferinternet.at/fileadmin/redakteure/Footer/Presse/Praesentation_PK_Safer_Internet_Day_2016.pdf* zuletzt geprüft am 12.10.2020.
- Schellenberg, B. (2009). *Aktuelle Entwicklungen im europäischen Rechtsextremismus*. bpb. <https://www.bpb.de/politik/extremismus/rechtsextremismus/41221/analyse-rechtsradikale-in-europa>* zuletzt geprüft am 17.10.2020.
- Scholl, W. (2013). *The socio-emotional basis of human interaction and communication: How we construct our social world*. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.1008.8826&rep=rep1&type=pdf>* zuletzt geprüft am 17.09.2020.
- Schulze, G. (2005). *Die Erlebnisgesellschaft: Kultursoziologie der Gegenwart*. Campus Bibliothek. Campus Verlag. https://www.campus.de/buecher-campus-verlag/wissenschaft/soziologie/die_erlebnisgesellschaft-2540.html * zuletzt geprüft am 22.10.2020.
- SINUS Markt- und Sozialforschung GmbH. (26. Juli 2018). *Deutsche haben 3,7 enge Freunde: Offene Kommunikation und Fürsorge in einer Freundschaft am wichtigsten*. https://www.sinus-institut.de/fileadmin/user_data/sinus-institut/Bilder/news/Tag_der_Freundschaft/Presstext_Tag_der_Freundschaft_SINUSYouGov.pdf* zuletzt geprüft am 01.09.2020.
- Spitzer, M. (2018). *Einsamkeit: Die unerkannte Krankheit : schmerzhaft, ansteckend, tödlich*. Droemer. <https://www.droemer-knauer.de/buch/manfred-spitzer-einsamkeit-9783426301067> * zuletzt geprüft am 22.10.2020.
- Statista. (2015). *Welche Inhalte haben Sie bereits online gespeichert oder ausgetauscht?* <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/484233/umfrage/arten-der-online-gespeicherten-oder-geteilten-inhalte-in-der-schweiz/>* zuletzt geprüft am 12.10.2020.
- Statista. (2019). *Geographie weltweit und in Deutschland*. <https://de.statista.com/statistik/studie/id/44216/dokument/geographie-weltweit-und-in-deutschland/>* zuletzt geprüft am 12.10.2020.
- Statista. (2020a). *Haushalte in Deutschland*. <https://de.statista.com/statistik/studie/id/23572/dokument/haushalte-in-deutschland-statista-dossier/>* zuletzt geprüft am 22.09.2020.

- Statista. (2020b). *Instagram*. <https://de.statista.com/statistik/studie/id/32325/dokument/instagram-statista-dossier/>* zuletzt geprüft am 27.09.2020.
- Statista. (2020c). *Scheidungsquote in Deutschland von 1960 bis 2019*. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/76211/umfrage/scheidungsquote-von-1960-bis-2008/>* zuletzt geprüft am 12.10.2020.
- Statista. (2020d). *WhatsApp*. <https://de.statista.com/statistik/studie/id/22512/dokument/whatsapp-statista-dossier/>* zuletzt geprüft am 18.09.2020.
- Statista. (2020e). *YouTube*. <https://de.statista.com/statistik/studie/id/12089/dokument/youtube-statista-dossier/>* zuletzt geprüft am 27.09.2020.
- SWR. (2016). *Pamela Reif: Geld verdienen mit Instagram*. <https://www.youtube.com/watch?v=l4yINpxaHHs&t=11s>* zuletzt geprüft am 19.10.2020.
- Trost, K. E. (2013). *Soziale Onlinenetzwerke und die Mediatisierung der Freundschaft: Eine qualitative Studie zur Bedeutung von Facebook für das Freundschaftskonzept Jugendlicher* (1. Aufl.). *Online-Medien-Management: Band 3*. Nomos Verlagsgesellschaft. <https://www.nomos-shop.de/titel/soziale-onlinenetzwerke-und-die-mediatisierung-der-freundschaft-id-81649/> <https://doi.org/10.5771/9783845249261>* zuletzt geprüft am 22.10.2020.
- Turkle, S. (2012). *Verloren unter 100 Freunden: Wie wir in der digitalen Welt seelisch verkümmern* (1. Aufl.). Riemann.
- Uehlecke, J. (2008). *Total vernetzt*. *Zeit*. <https://www.zeit.de/2008/36/OdE45-Kommunikation/komplettansicht?print>* zuletzt geprüft am 18.09.2020.
- Uhlmann, B. (2015). *"Wenn mein schwarzer Hund zurückkehrt"*. *Süddeutsche Zeitung*. <https://www.sueddeutsche.de/gesundheit/beruehmte-depressionspatienten-wenn-mein-schwarzer-hund-zurueckkehrt-1.2519325>* zuletzt geprüft am 18.10.2020.
- van Loh, J. (2018). *Digitale Störungen bei Kindern und Jugendlichen. Komplexe Krisen und Störungen*. Klett-Cotta. https://www.klett-cotta.de/buch/Kinder_und_Jugendliche/Digitale_Stoerungen_bei_Kindern_und_Jugendlichen/90753* zuletzt geprüft am 22.10.2020.
- Waleczek, T. (2013). *Die Kanzlerin und das Internet: Merkels "Neuland" wird zur Lachnummer im Netz*. *Der Tagesspiegel*. <https://www.tagesspiegel.de/politik/die-kanzlerin-und-das-internet-merkels-neuland-wird-zur-lachnummer-im-netz/8375974.html>* zuletzt geprüft am 20.10.2020.
- Weilmeier, C. (2017). *Zoon politikon: Der Mensch als politisches und soziales Wesen*. <https://neue-debatte.com/2017/04/21/zoon-politikon-der-mensch-als-politisches-und-soziales-wesen/>* zuletzt geprüft am 18.10.2020.
- Wilson, C., Boe, B., Sala, A., Puttaswamy, K. P.N. & Zhao, B. Y. (2009). *User Interactions in Social Networks and their Implications*. University of California at Santa Barbara. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/56874090/interaction-eurosys09.pdf?1530044904=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DUser_interactions_in_social_networks_and.pdf&Expires=1600426028&Signature=EuaXhD-lZr5L-qGrfROOBNQ0xHpf6iuYWUcEzLJDrD0wPPq7Y2qCzWv53Yc71OWn-faJ9SstFfIRtg6c981yqQIsUAbqW-VwTr2Qfcpkll~SJDraR-HfOW4eb3r5cH1RThIRxsA2zdFlqZSHMWN0G54vRka~EeKWxQcaQU9Ju0cYnnWOKbH-cPiaTAMDmp3NHTddGo61osXjmKb16S6be-CyA9d1U~JMpzJHlj57x1Ku9DpbX0YONP11irvaps68-XMcRzzmokd-

yhAgR4-PGKGLZIApq6AR-
cDvpcGqc4L5isq~0oGkY9jh9zdtulSK19vV80lkbXZCHidkPilf9sKSw__&Key-
Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA* zuletzt geprüft am 18.09.2020.

YouTube (Hg.). (o.J.). *YouTube in Zahlen*. <https://www.youtube.com/intl/de/about/press/>* zuletzt geprüft am 12.10.2020.

YouTube. (2020). *Pamela Reif: YouTube-Kanal von Pamela Reif*. <https://www.youtube.com/user/PamelaRf1/videos>* zuletzt geprüft am 27.09.2020.

ZEIT ONLINE; dpa; Reuters. (2014). *Facebook kauft Rivalen WhatsApp*. <https://www.zeit.de/digital/internet/2014-02/whatsapp-facebook-aufkauf>* zuletzt geprüft am 25.09.2020.

8 Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre, dass ich die Bachelorarbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel, einschließlich eigener Quellen benutzt habe. Ferner, dass die elektronische Form der Bachelorarbeit mit der schriftlichen Form vollständig übereinstimmt.

Ich bin einverstanden, dass meine Bachelorarbeit in der Bibliothek bereitgestellt wird.

Berlin, 22.10.2020,

N. Wacker

Ort, Datum, Unterschrift