

Einflüsse der digitalen Kommunikation auf unser Selbst und unsere Wahrnehmung von der Welt

„Welche von meinen Seiten sollte ich meinen Followern heute wohl zeigen?“

Vermutlich kommt vielen dieser Gedanke ein wenig bekannt vor. Kaum ist man aufgewacht, besteht schon der Zwang seinen Followern dies mitzuteilen. Ob bewusst oder unbewusst, greift man mit noch halb offenen Augen unter das Kopfkissen, um dies schleunigst zu machen. „Ach, vier ungelesene Nachrichten und meine Lieblings-Youtuberin hat auch ein neues Video hochgeladen!“ Die mittlerweile exzessiv genutzten digitalen Medien sind nur schwer und mühsam aus unserem Alltag wegzudenken. Die Digitalisierung des heutigen Zeitalters hat einige schwerwiegende Auswirkungen auf unser alltägliches Leben, sei es in der Schule, auf der Arbeit oder auch zu Hause. Diese treten in den verschiedensten Formen auf und schließen unser Selbstbild ein, was auf unsere Wahrnehmung abfärbt und sowohl mit Chancen als auch Gefahren verbunden ist.

Das Leid unserer Seelen...oder doch ein Segen?

Sich einen schönen Abend mit seinen Lieben machen? - „Einen Moment noch, mein Kamerad schreibt mir gerade.“

Aufgrund der durch die digitalen Medien ermöglichten dauerhaften Erreichbarkeit, fehlt es an Intimität und räumlicher Nähe. Darüber hinaus behaupten Psychologen und Soziologen, es würden sich Vertrauensprobleme aufgrund der entstehenden Unverbindlichkeit und fehlenden sozialen Kontrolle entwickeln, wodurch das Band, welches viele Menschen zusammenhält, zerreißt.

Ebenso bestehe die Angst, Ereignisse zu verpassen (fear of missing out), beispielsweise wenn sich der eigene Freundeskreis ohne einen selbst trifft und davon mit Bildern in den sozialen Medien prahlt.

Jedoch ist zu beachten, dass Experten genauso auf die Art und Weise hinweisen, wie die Medien viele von uns vereinen können. Über tausend Kilometer entfernt voneinander zu sein macht niemandem etwas aus, da der Kontakt auch über eine weite Entfernung nicht nur weiterhin bestehen, sondern auch entstehen kann.

Bezieht man sich auf den Einfluss auf ein in den sozialen Medien aktives Individuum selbst, so ist wichtig anzuführen, dass durch die dort üblichen Methoden der Selbstdarstellung oftmals unrealistische Bilder erzeugt werden, weshalb Skeptiker feststellen, dass sie der *„Höllentpfad zur Selbsttäuschung und Verlogenheit sind“* und schließlich die Identität der Nutzer bedrohen. Dementgegen meinen sogenannte Netzoptimisten, dass der Erfahrungshorizont gesprengt werden kann und die Selbstfindung zusätzlich gefördert wird, da man zahlreiche Lernerfahrungen in den sozialen Netzwerken sammeln kann.

Außerdem werden uns auf den zahlreichen Plattformen, die uns geboten werden, Unmengen an Wissen praktisch auf das Silbertablett serviert. Deshalb sind wir selbst dafür zuständig diese zu filtern und unseren Interessen, unserem Verlangen, unserer Kapazität zuzuordnen und stets ihre Genauigkeit zu reflektieren. Um beispielsweise Fake News zu vermeiden, müssen wir uns mehrere Perspektiven verschaffen und auf vertrauenswürdige Seiten zugreifen, um einen Überschuss an unnützen Informationen und starke Meinungsbeeinflussung zu vermeiden.

Eine digitale Generation?

„*Digital Native*“ - Vielen mag dieser Ausdruck sehr fremd vorkommen, weshalb dieser zunächst einmal erklärt werden soll. Als „Digital Native“ werden die Mitglieder der Generationen bezeichnet, die mit der Technik des heutigen digitalen Zeitalters aufgewachsen sind. Aufgrund dessen liegen wesentlich bedeutsamere Einflüsse durch die digitalen Medien bei ihnen vor.

Zunächst wurden bei diesen Generationen größtenteils gut entwickelte Multi-Tasking Fähigkeiten festgestellt, kein Wunder, wenn sie während der Erledigung der Hausaufgaben ihr Mittagessen verspeisen und währenddessen sie eine Folge ihrer Lieblingsserie schauen. Auch ihr Selbstbewusstsein wird dem Anschein nach auf gute Art und Weise beeinträchtigt. Die Möglichkeit sich online zu präsentieren steigert das Selbstbewusstsein vieler, was bei einer Umfrage unter 13-17-Jährigen in den USA festgestellt wurde, da rund ein Viertel angab, durch das Internet aufgeschlossener und selbstsicherer geworden zu sein. Hingegen ließ sich aus einer durchgeführten Online Umfrage der John Hopkins Universität (73% weiblich), (Durchschnittsalter 24,7 Jahre) ableiten, dass die Medien das Selbstbewusstsein eher schlechter beeinflussen, da sich diejenigen eine geringe Punktzahl bei Selbstwertgefühl und Selbstbewertung gaben, die sich in den digitalen Medien aufhalten. Diese Komplexe liegen in verschiedenen Formen vor, nämlich als Minderwertigkeitskomplexe, Anpassungssüchte, teils werden sogar Selbstmordgedanken durch von anonymen Nutzern geäußerte Hassreden ausgelöst, welche nicht allzu selten sogar unter öffentlichen Beiträgen von viralen Nutzern zu finden sind. In der Vergangenheit kam es aufgrund dessen auch sehr oft zu schockierenden Vorfällen, bei denen die Betroffenen sich ihr eigenes Leben nahmen. Natürlich spielen auch weitgehend andere Faktoren, die in dieser digitalen Welt zu finden sind, eine Rolle. Diese zweite Welt, dieser Zufluchtsort, sowie er von mehreren Leuten, die dieser digitalen Generation zugehörig sind, betrachtet wird, vermittelt bestimmte Werte, Normen und Modellvorstellungen, welche beispielsweise durch die in ihnen präsentierten Schönheitsideale von Stars mit einem „perfekten Leben“ vermittelt werden und sich sehr negativ auf das Selbstwertgefühl und das Körperbild von vielen, insbesondere Zugehörigen der jüngeren und der somit naiveren Followerschaft dieser Stars, auswirken.

Einmal kurz verschlafen...

Spätestens jetzt müsste klar sein, unter wie viel digitalem Stress Nutzer der heutigen Medien mittlerweile stehen und wie entspannend eine Pause davon wäre. Eine Pause von der ständigen Ablenkung, der Abhängigkeit, der konstanten Belastung – endlich eine Chance seinen eigenen Medienkonsum zu reflektieren. Viele bezeichnen diese Pause, diese Medien-Entgiftungsmethode auch als „Digital Detox“. Hierbei verzichtet man nämlich für einen bestimmten Zeitraum auf jegliche Art und Form von technischer Geräte und digitaler Medien. Diese Methode mag vielen zwar als sehr unbekannt vorkommen, jedoch haben sie viele Promis (inkl. bekannte Internetblogger) tatsächlich schon mit Erfolg durchgeführt und berichten auch selbst von den zahlreichen, wie bereits angeführten Auswirkungen. Hinzu kommt der fehlende Zwang mit jedem ständig digital zu kommunizieren, wodurch die sozialen Kontakte im realen Leben besser gepflegt werden.