



Die „neue Medien“ und ihr Einfluss auf unsere zwischenmenschlichen Beziehungen

In letzter Zeit wächst das Bewusstsein, dass die „neuen“ Medien auch einen negativen Einfluss auf unsere soziale Interaktion miteinander haben können. Partner beschweren sich übereinander wegen ständiger Präsenz im Netz oder den sozialen Medien und Abwesenheit am Mittagstisch, Eltern beschweren sich über ihre Kinder und umgekehrt. Der Artikel „Cyber Babies and the Threat to the Development of Secure Attachment Relationships“, by, Janet A. Courtney, PhD, diskutiert, wie gefährlich es für unsere zukünftige soziale Entwicklung sein kann, wenn wir uns nicht einmal mehr unseren mit direkten Augenkontakt um unsere jüngsten Mitmenschen kümmern. Es gibt natürlich immer wieder auch die Argumente, dass früher auch nicht alles super perfekt war, was sicherlich stimmt. Jedoch beeinflussen die neuen Medien unser miteinander nicht nur im positiven Sinne.

Die neue Technologie ist mittlerweile so wichtig, dass sie sowieso nicht mehr aus unserem Alltag weg zu denken ist. Es geht auch nicht darum hier die neuen Medien generell zu verteufeln. Es ist jedoch naive, anzunehmen, dass ein falscher Umgang keine Auswirkung auf unser soziales Miteinander haben wird. Unser Informationsbedürfnis ist so groß und unsere Sorge wichtige Informationen zu verpassen ist oft sehr präsent. Allein ein kleiner Pling auf unserem Handy kann dazu führen, dass wir alles stehen und liegen lassen, sogar uns und unsere Mitmenschen im Straßenverkehr gefährden. Die Sorgen eine „wichtige“ Nachricht nicht gleich zu empfangen und zu Lesen, treibt unser Handeln selbst im Straßenverkehr manchmal in abenteuerliche Bahnen und führt daher vermehrt zu Unfällen. Kaum einer unserer Mitmenschen, mit denen wir uns gerade physisch umgeben, kann eine so schnelle Reaktion in uns hervorrufen. Allein das sollte uns schon zum Nachdenken anregen.

Durch das Vorgaukeln, auf Knopfdruck überall und immer live mit dabei zu sein, bekommen wir allerdings auch das fatale Gefühl mit anderen Menschen zu interagieren und es wird sogar manchmal die soziale zwischenmenschliche Interaktion damit ersetzen. Unser Belohnungssystem im Gehirn wird scheinbar so einfach befriedigt. Die realen Interaktionen mit unseren Mitmenschen, können manchmal viel kompliziert sein und kann uns vor echte Herausforderungen stellen.

In einem Gespräch mit Augenkontakt haben wir die Möglichkeit viel mehr Informationen von unserem Gegenüber zu übernehmen, als nur das geschriebene oder gesprochenen Worte. Gestik, Mimik und Tonfall geben uns zusätzliche Informationen über unser Beziehungsverhältnis zu unserem Gesprächspartner. Eine Welt ohne diese zwischenmenschliche Interaktion ist eine ärmere Welt. Ärmer schon allein an Informationen.



Haben wir die Möglichkeiten mit allen unseren Sinnen miteinander richtig zu interagieren, haben wir viel mehr Chancen Missverständnisse und falsch gelaufenen Kommunikation zu klären. In sozial schwierigeren Situationen, in denen man sich überfordert fühlt, kann es eine attraktive einfache Möglichkeit sein, durch die distanzierte Kommunikation via E-Mail, WhatsApp, SMS, der Situation zu entkommen. Die neuen Medien bieten manch einem eine willkommene Flucht aus der Situation. Darüber hinaus ist es verlockend und scheint so einfach, sich im Netz Trost zu suchen.

Eine auffällige Entwicklung in den letzten Jahren, ist die zunehmende Abhängigkeit von Internet Pornografie. Es häufen sich die Fälle, in Psychotherapeutischen Praxen, wonach Klienten vermehrt über Potenzschwierigkeiten klagen. Auch in diesem Fall wird durch die Medien eine Welt und Erwartung vorgespielt, die mit der Realität eines Partnerschaftlich erfüllenden Sexuallebens wenig zu tun hat. Daher kann sich ein Leistungsdruck entwickeln, der sich dann negativ auf die erotische Interaktion in der Partnerschaft auswirken kann. Es kann vorkommen, das die Partner/innen sich über mangelnde erotische Nähe beschweren. Es kann zu einer Eifersucht, auf die Pornographie kommen. Diese Vorwürfe werden oft abgetan, mit - das ist doch nicht so schlimm, ich habe doch keine Affäre. – Allerdings hat so eine innige Verbundenheit mit dem Bildschirm, schon alle Merkmale einer Affäre. Denn der Nutzer/in der Pornografie, wendet sich mit seinem sexuellen Bedürfnis eher dem Bildschirm als der/m Partner/in zu.

Durch den ständigen Gebrauch der Medien können wir immer mehr in emotionale Isolation geraten, was uns mental zerstört. Es gibt immer mehr Depressionen und Menschen mit Angstzuständen und vor allem Das Gefühl der Einsamkeit nimmt zu.

Laut Sue Johnson (Therapist/Research Professor/Presenter in the field of couple relationships), machen wir uns große Sorgen über die Zerstörung unserer ökologischen Umwelt, genauso beängstigender ist jedoch, dass wir uns immer mehr von unseren wichtigen Bezugspersonen entfernen und abgrenzen, und uns dadurch immer mehr emotional isolieren. Diese emotionale Isolation macht uns krank. Wir können nicht mehr mit unseren Mitmenschen umgehen, weil wir es verlernt haben, oder nie richtig gelernt haben. Und mit fehlender aktiven Kommunikation auch nicht an unsere Kinder richtig weitergeben werden. Wir sollten uns, nicht nur um das Zerstören unserer ökologischen Umwelt sorgen, denn wir werden uns wahrscheinlich vorher emotional zerstören werden. Es sollte uns viel wichtiger sein ein gutes menschliches Miteinander zu pflegen. Wir Menschen brauchen einander, wir sind soziale Wesen. Nur die Kooperation miteinander hat uns in der Entwicklung weitergebracht. Positive Interaktion und zwischenmenschliche Anerkennung ist so wichtig für unser aller überleben. Es ist traurig, dass wir die Tatsache ignorieren, dass wir soziale Wesen sind, für die das soziale Miteinander überlebenswichtig ist.

Wir sind so verletzlich in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen. Diese Beziehungen sind jedoch auch die größte Quelle für unsere persönliche Entwicklung und für die Möglichkeit über uns hinaus zu wachsen.

Daher ist es so wichtig, dass wir mehr Beachtung auf unser zwischenmenschliches Miteinander richten.



Als Paartherapeutin arbeite ich hauptsächlich mit internationalen und multikulturellen Paaren. Man könnte meinen, bei unterschiedlichen Muttersprachen, verschiedenen Kulturen und Religionen ist kaum ein Verständnis möglich. Ich erlebe es allerdings immer wieder, wie schön es ist, wenn diese Paare einen Weg gefunden haben, wirklich auf einander eingehen, zuzuhören, sich wirklich verstehen und den anderen in seiner Andersheit akzeptieren können. Das ist dann die Liebe, nach der wir uns alle so verzweifelt sehnen und die sogar Grenzen überschreitet.

*Angelika Matthias
Therapeutic Counsellor*

November 2017