

# Soziale Medien: Welt zwischen

An Twitter, Instagram & Co. kommt kaum noch jemand vorbei. Doch vergessen Nutzer allzu oft, wie „sichtbar“ und „verletzbar“ sie im Netz sind. Angst und Depressionen können die Folge sein.

Die Angst vor Ablehnung ist eine Ur-Angst, erklärt Coach Alfons Angehrn.

Immer mehr Menschen verbringen viel Zeit mit sozialen Medien. Damit ist auch die Zahl der Studien gestiegen. Viele dieser Untersuchungen malen ein düsteres Bild der Auswirkungen von Instagram, Meta, TikTok & Co. auf die psychische Gesundheit. Einige zeigen gar auf, dass eine intensive Nutzung die Entwicklung von Depressionen begünstigen kann. Sorgen und Ängste nehmen zu.

Und um ehrlich zu sein: Wer vergleicht sich nicht mit anderen? Nicht selten fallen wir auf die teilweise geschönten Selbstdarstellungen anderer Nutzer herein. Fatal für das Selbstwertgefühl!

Doch digital sind alle schön: Filter, Photoshop und aufwändiges Make-up verändern jeden in vermeintliche Schönheitsideale. Meist sind die Szenen

# Lust und Frust

gestellt. Und geben Einblick in ein perfektes Leben.

Doch wozu das Ganze? Der Körper schüttet Glückshormone aus, wenn Posts gelikt, mit positiven Kommentaren versehen oder Beiträge retweetet werden.

## Beleidigungen ähneln psychischem Trauma

Natürlich sieht der Alltag dieser Menschen anders aus, die frustrierenden Momente werden nur nicht mit allen geteilt.

Nutzer sind oft hin und hergerissen zwischen dem Wunsch, sichtbar im Netz zu sein, und der Angst vor bösen Reaktionen anderer. „Als soziale Wesen sehen wir uns nur wirklich im Gegenüber. Wir messen uns laufend bewusst, jedoch meist unbewusst im Gegenüber. Erst darin wird unsere Wirkung gespiegelt. Deshalb gibt uns das Gegenüber laufend Sendungen, auf verbaler und nonverbaler Ebene“, erklärt Coach Alfons Angehrn.

Auch im Internet treffen wir auf ein Gegen-

über. Eine Nachricht kann negative Kommentare hervorrufen. Wo Licht ist, ist auch Schatten. Beleidigungen können in posttraumatischen Belastungsstörungen enden.

Die Angst vor Ablehnung ist als Ur-Angst aus den vergangenen Jahrhunderten in unserem Stammhirn übrig geblieben. Denn in der Evolution war es bis vor nicht allzu langer Zeit wichtig, „dazugehören“, wenn man überleben wollte.

## Immer mehr Jugendliche stehen unter Druck

Es fängt schon bei den Kindern an, die oft allein gelassen werden im Dschungel des Internets.

Jugendliche fühlen sich wegen des ständigen Online-Seins unter Druck. Auch für Erwachsene stellt die Digitalisierung eine Herausforderung dar: Je mehr Unsicherheit und Beschleunigung im Außen, desto mehr Sicherheit und Ruhe bedarf es im Innern, denn unser Gehirn tickt – noch – sehr analog. **Susanne Zita**



Warnen: Justizministerin Zadić und Innenminister Karner

## „Aktion scharf“ gegen Fakevideos

Die Regierung bekämpft das falsche Spiel mit unechten Videos im Netz

Noch sind wir in Österreich nicht so weit. Aber wir haben die Gefahr erkannt und müssen schon jetzt gegensteuern“, sagte Justizministerin Alma Zadić am Rande des Ministerrates. Gemeinsam mit Innenminister Gerhard Karner verkündete sie einen Aktionsplan. Es geht um Cyberkriminalität, konkret um einen Teilaspekt: Deepfake-Videos. Bedeutet, täuschend echt wirkende Filme, in denen Personen tun und sagen, was sie nicht getan oder gesagt haben. Deepfakes haben in den vergangenen Jahren das Netz erobert.

### Karner sagt ganz klar: „Es kann jeden treffen“

In Österreich handelt es sich meist noch um Satire. Doch die Grenzen zum bitteren Ernst sind fließend. Nicht nur Ministerien ziehen im Kampf gegen derartige Videos an einem Strang – auch mit der Wirtschaft und NGOs soll ko-

operiert werden. Es handle sich um einen besorgniserregenden Trend. Karner: „Es kann jeden und jede treffen.“ Zadić fügt hinzu: „Wir müssen Deepfakes einen effektiven juristischen Riegel vorschieben.“ Insbesondere, wenn es sich um Hass im Netz handle – etwa bei virtuellem Mobbing oder „Rachepornos“. Es gebe bereits jetzt rechtliche Möglichkeiten, sich zu wehren.

### Die Beeinflussung ist schwer nachweisbar

Deepfakes werden aber auch verwendet, um demokratische Prozesse zu manipulieren. Innenminister Karner warnt vor der herausfordernden Gefahr: „Inhalte von Schlüsselpersonen in Politik oder Wirtschaft bergen ein erhebliches sicherheitspolitisches Risiko.“ Das Problem bei der ganzen Sache ist: Die Urheber von gefälschten Videos können nur schwer ausfindig gemacht werden.



## „Erst nachdenken, dann posten“

Internet-Expertin Sanem Keser-Halper gibt Tipps zu digitaler Achtsamkeit

nicht so stark verleitet, diese zu nutzen, sobald Sie Ihr Smartphone zur Hand nehmen.

➤ Achten Sie stets auf eine wertschätzende Kommunikation in Chats oder Kommentaren. Lassen Sie sich nicht zu schnellen Reaktionen verleiten. Versuchen Sie, bei verbalen Übergriffen sachlich Ihren Standpunkt zu vertreten, oder gehen Sie gar nicht darauf ein.

➤ Manche Personen (sog. Trolls) wollen absichtlich provozieren, einen Disput entfachen oder Unruhe stiften.

Inhalte und deren Realitäts- und Sachbezug (Fake News, animierte Tierbeiträge etc.).

➤ Überlegen Sie gut, auf welchen Seiten und Portalen Sie Ihre Daten eingeben. Seien Sie vorsichtig bei irreführenden Mailanfragen und Auf-

forderungen (Internetbeitrag).

➤ Entlarven Sie Ihre persönlichen digitalen Zeitfresser. Verlagern Sie diese Apps wie Social Media und Spiele auf die hinteren Seiten Ihres Bildschirms. So werden Sie

Überlegen Sie genau, welchen Beitrag Sie über sich veröffentlichen oder verbreiten möchten. Sie gestalten mit jedem Post Ihr „digitales Ich“, das vielleicht nicht Ihrem wahren Selbst entspricht und das Sie später bereuen könnten. Das Internet vergisst nie.

➤ Vermeiden Sie digitalen „Müll“. Verzichten Sie auf unnötige, sinnlose, geschmacklose oder unappetitliche Posts (wie z. B. leer gegessene Teller).

➤ Glauben Sie nicht alles, was Sie sehen und lesen. Hinterfragen Sie Quellen der



Sanem Keser-Halper ist Safer-Internet-Botschafterin.