

Linz, Franziska

Finde oder verliere ich mich in den sozialen Medien? Eine Analyse der Nutzung sozialer Medien nach der identitätsorientierten Psychotraumatheorie (IoPt). Analyse von drei Fallbeispielen

München 2019, 46 S. - (Bachelorarbeit, Katholische Stiftungshochschule München, 2019)



Quellenangabe/ Reference:

Linz, Franziska: Finde oder verliere ich mich in den sozialen Medien? Eine Analyse der Nutzung sozialer Medien nach der identitätsorientierten Psychotraumatheorie (IoPt). Analyse von drei Fallbeispielen. München 2019, 46 S. - (Bachelorarbeit, Katholische Stiftungshochschule München, 2019) - URN: urn:nbn:de:0111-pedocs-202915 - DOI: 10.25656/01:20291

<https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0111-pedocs-202915>

<https://doi.org/10.25656/01:20291>

Nutzungsbedingungen

Gewährt wird ein nicht exklusives, nicht übertragbares, persönliches und beschränktes Recht auf Nutzung dieses Dokuments. Dieses Dokument ist ausschließlich für den persönlichen, nicht-kommerziellen Gebrauch bestimmt. Die Nutzung stellt keine Übertragung des Eigentumsrechts an diesem Dokument dar und gilt vorbehaltlich der folgenden Einschränkungen: Auf sämtlichen Kopien dieses Dokuments müssen alle Urheberrechtshinweise und sonstigen Hinweise auf gesetzlichen Schutz beibehalten werden. Sie dürfen dieses Dokument nicht in irgendeiner Weise abändern, noch dürfen Sie dieses Dokument für öffentliche oder kommerzielle Zwecke vervielfältigen, öffentlich ausstellen, aufführen, vertreiben oder anderweitig nutzen. Mit der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die Nutzungsbedingungen an.

Terms of use

We grant a non-exclusive, non-transferable, individual and limited right to using this document. This document is solely intended for your personal, non-commercial use. Use of this document does not include any transfer of property rights and it is conditional to the following limitations: All of the copies of this documents must retain all copyright information and other information regarding legal protection. You are not allowed to alter this document in any way, to copy it for public or commercial purposes, to exhibit the document in public, to perform, distribute or otherwise use the document in public.

By using this particular document, you accept the above-stated conditions of use.

Kontakt / Contact:

peDOCS
DIPF | Leibniz-Institut für Bildungsforschung und Bildungsinformation
Informationszentrum (IZ) Bildung
E-Mail: pedocs@dipf.de
Internet: www.pedocs.de

Mitglied der


Leibniz-Gemeinschaft

Finde oder verliere ich mich in den sozialen Medien?

Eine Analyse der Nutzung sozialer Medien nach der
identitätsorientierten Psychotraumatheorie (IoPt).

Analyse von drei Fallbeispielen

Katholische Stiftungshochschule München, Abteilung München

Eingereicht als Bachelor-Abschlussarbeit

Verfasserin: Franziska Linz

Matrikelnummer: k26442

Betreuer: Prof. Dr. Franz Ruppert

Zweitkorrektor: Gregor Prüfer

München, den 17.12.19

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	1
2. Kritische Betrachtung der Digitalisierung	2
2.1 Was ist Digitalisierung?	2
2.2 Digitalisierung und Beziehungen	3
2.3 Digitalisierung und Sexualität	6
2.4 Digitalisierung und Multitasking	7
2.5 Digitalisierung und Selbstoptimierung	9
3. Analyse der Nutzung der sozialen Medien nach der identitätsorientierten Psychotheorie (IoPt)	10
3.1 Was ist die identitätsorientierte Psychotheorie?	10
3.2 Was macht eine gesunde Psyche aus?	11
3.3 Was passiert bei einem Trauma mit der Psyche?	12
3.4 Stabile Mutter-Kind-Bindung als Basis für gesunde Ich-Entwicklung	13
3.5 Identifikation statt Identität	16
3.6 Konkurrenz statt Kooperation	21
3.7 Narzisstische Traumaüberlebensstrategie	24
3.8 Süchtige Traumaüberlebensstrategie	26
4. Analyse dreier Fallbeispiele	29
4.1 Fallbeispiel Sebastian	29
4.2 Fallbeispiel Leonie	33
4.3 Fallbeispiel Frau B	36
5. Fazit	40
6. Literaturverzeichnis	42

Summary

Die auf Literaturstudien basierende vorliegende Arbeit stellt eine Verbindung zwischen den Phänomenen der Digitalisierung und bestehenden Traumaerfahrungen her. Sie ist ein Plädoyer dafür, mehr bei sich selbst zu sein, sich eigene Traumata einzugestehen und dann auch anzunehmen, anstatt sie zu verleugnen und sich von sich selbst abzulenken.

Die zentrale Fragestellung ist, ob sich Menschen in sozialen Medien finden oder verlieren. Ziel ist es herauszuarbeiten, dass Menschen aufgrund traumatischer Erfahrungen nur im Außen suchen, was sie bei sich selbst (wieder) finden müssten und darüber hinaus darzustellen, inwieweit soziale Medien bestehende Traumata verstärken und begünstigen können.

Es werden negative Entwicklungen der Digitalisierung in Bezug auf Paar- und Freundschaftsbeziehungen und Sexualität, sowie auf den Trend des Multitaskings und der Selbstoptimierung aufgezeigt und es wird anschließend den Gründen für diese Entwicklungen nachgegangen. Dabei stellt die identitätsorientierte Psychotraumatheorie (IoPt) die Grundlage der Arbeit dar. Grundannahme der IoPt ist, dass sich Menschen aufgrund traumatischer Erfahrungen spalten mussten und daher ihr Überlebensanteil, anstatt des gesunden Anteils der Psyche, die Kontrolle über das Leben übernimmt. Die Bedeutung einer stabilen und sicheren Mutter-Kind – Bindung als Basis für eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung wird demonstriert. Des Weiteren wird verdeutlicht, inwiefern traumatisierende Erlebnisse zu einem Verlust der eigenen Identität und zu einer Identifikation mit dem Außen führen. Schließlich wird festgestellt, dass soziale Medien durch gezielte Strategien, Menschen zum Konkurrieren anhalten und noch mehr voneinander isolieren, statt -wie öffentlich propagiert- einander näher zu bringen. Es wird aufgedeckt, dass gerade der in den sozialen Medien zum Ausdruck kommende Narzissmus eine Überlebensstrategie für eigene Traumata darstellt, ebenso wie die Sucht nach sozialen Medien Ausdruck für ein Identitäts – Defizit ist .

Zum Schluss wird anhand zweier persönlicher Beispiele aus dem Freundeskreis und einem Fallbeispiel aus der Praxis der Sozialen Arbeit analysiert, wie sich Menschen aufgrund von Traumaerfahrungen in digitalen Welten verlieren können.

Als Konsequenz gilt es, besonders in der Sozialen Arbeit ein Augenmerk auf mögliche Zusammenhänge zwischen Mediennutzung und Traumaerfahrungen zu legen.

1. Einleitung

Ich möchte die vorliegende Arbeit mit einem kleinen Gleichnis beginnen:

Ein alter Narr ging suchend auf dem Dorfplatz auf und ab und bald kamen viele Menschen, herbei, die ihm helfen wollten. „Was hast du denn verloren?“, fragte einer. „Mein Amulett, antwortete der Narr. Alle bemühten sich nach Kräften, das Amulett zu finden. Manch einer rutschte auf Knien auf dem Boden herum, andere krochen unter Bänke und Sträucher. Vergebens. Schließlich wagte einer die Frage: „Kannst du uns denn sagen, wobei und wo genau du das Amulett verloren hast?“-“Ja“, antwortete der Narr, „in meinem Zimmer. Als ich mein Hemd auszog, ist es heruntergefallen.“ In diesem Moment hörten alle auf zu suchen und sahen kopfschüttelnd den alten Narr an, der ja wohl heute mal wieder besonders verrückt war. Der Narr aber schaute den Menschen, die jetzt um ihn herumstanden, ganz ruhig ins Gesicht und sprach: „Ist es nicht das, was ihr ständig tut? Das, was ihr im Inneren verloren habt, sucht ihr im Außen und könnt es nie finden.“ (Daiker/Eppinger 2017,177/178).

In dieser Bachelorarbeit möchte ich genau dieser Frage nachgehen, warum Menschen im Außen suchen, was sie bei sich selbst finden müssten. Das möchte ich besonders in Bezug auf die sozialen Medien herausarbeiten, die sich in Zeiten der Digitalisierung immer größerer Beliebtheit erfreuen. Hierbei verwende ich die identitätsorientierte Psychotraumatheorie als Grundlage.

Die Brisanz des Themas zeigt sich auch anhand aktueller Zeitungsartikel mit Titeln wie „Echte Bergtour statt Online-Kämpfe“, „Achtsamkeit statt Einsamkeit“, „Einfach mal rausgehen“ und „Das Smartphone ist der Freizeit-Killer Nummer eins“. Das Phänomen der digitalen Welt und ihrer neuen Kommunikationskanäle ist zentrales Thema vieler öffentlicher Diskurse und ich möchte zu dieser Diskussion aus einem anderen Blickwinkel einen Beitrag leisten. Ich möchte der Frage nachgehen, warum soziale Medien eine so große Popularität aufweisen, warum Menschen nicht davon loskommen können, obwohl sie sich nach der Nutzung trauriger fühlen als zuvor und warum Menschen immer mehr googlen, anstatt die Antwort bei sich selbst zu suchen.

Daher beschäftigt sich die vorliegende Arbeit mit den negativen Entwicklungen der Digitalisierung und den Ursachen dafür. Dabei geht es nicht darum, Digitalisierung an sich zu kritisieren, sondern vielmehr den Umgang damit kritisch zu reflektieren. Gerade in der Sozialen Arbeit ist es zentral, zu wissen, welche Phänomene hinter der Digitalisierung und den damit verbundenen sozialen Medien liegen und welche Auswirkungen diese auf Menschen haben

(können).

Zunächst werde ich daher den Begriff der Digitalisierung erklären und eingrenzen, um anschließend gefährliche gesellschaftliche Entwicklungen in Bezug auf die Digitalisierung aufzuzeigen. Anschließend stelle ich die identitätsorientierte Psychotraumatheorie vor, die als Grundlage für die vorliegende Arbeit verwendet wird. Dabei wird die Theorie zuerst erklärt und im weiteren Verlauf werden die Merkmale einer gesunden Psyche dargestellt und es wird veranschaulicht, was bei einer Traumaerfahrung mit der Psyche passiert. Die Bedeutung einer stabilen Mutter-Kind-Bindung für die gesunde Ich-Entwicklung des Kindes wird verdeutlicht. Daraufhin wird erläutert, warum eine mangelnde Identität zu einer Identifikation mit dem Außen führt. Des Weiteren wird beleuchtet, warum eine traumatisierte Psyche nicht zu Kooperation fähig ist, sondern immer konkurrieren muss und wie dies von den sozialen Medien ausgenutzt und angetrieben wird. Im Anschluss wird demonstriert, wie sich der Überlebensanteil einer traumatisierten Psyche narzisstisch und süchtig äußern kann. Abschließend wird anhand dreier Fallbeispiele analysiert, wie sich die Psyche aufgrund traumatischer Erfahrungen in digitalen Welten verlieren kann.

In der folgenden Arbeit wird aus Gründen der Lesbarkeit ausschließlich die männliche Form verwendet; sie bezieht sich auf Personen jedes Geschlechts. Diese Arbeit basiert auf Literaturstudien.

2. Kritische Betrachtung der Digitalisierung

2.1 Was ist Digitalisierung?

Digitalisierung ist der zunehmende Einsatz vernetzter, digitaler Technologien in der Gesellschaft - als Folge zunehmender Autonomisierung, Individualisierung und Flexibilisierung. Dieser Prozess verändert die moderne Gesellschafts- und Arbeitswelt sowie die Kommunikation zunehmend. Daraus resultierend werden zahlreiche mobile Endgeräte, wie Smartphones, Laptops etc. verwendet und es entstehen selbststeuernde Prozesse.

Durch die digitale Kommunikation verändert sich auch die Kommunikation der Menschen untereinander. Digitale Kommunikationskanäle, also soziale Medien, haben dabei grenzenlose Ausmaße angenommen und versuchen die Aufmerksamkeit der Nutzer an sich zu binden. Dazu gehören u.a. WhatsApp, Facebook, YouTube, Twitter, Instagram und Snapchat (vgl. Stumpf 2019, 9). Soziale Medien sind virtuelle Gemeinschaften im Internet, die zur Information, Kommunikation und zum Aufbau von Beziehungen verwendet werden. Nutzer dieser Plattformen erhalten die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen, persönliche Profile mit

Informationen über sich selbst anzulegen und Fotos und Beiträge von anderen zu liken, kommentieren bzw. selbst hochzuladen.

Die Gesamtzahl der weltweiten Nutzer liegt bei etwa 2,8 Milliarden im Jahr 2019, dabei ist der Anteil der 16-24-jährigen Nutzer am größten. Facebook ist mit 2,27 Milliarden Nutzern das am häufigsten genutzte soziale Netzwerk, dicht gefolgt von YouTube mit rund 1,9 Milliarden Nutzern. Aber nicht nur Privatpersonen, sondern auch immer mehr Unternehmen nutzen den Auftritt in sozialen Medien, um ihren Profit durch eine größere Aufmerksamkeit zu erhöhen (vgl. Rabe 2019).

Durch eine eigene Persönlichkeit im Netz, erhalten Menschen eine Alternative zur Ausübung ihres realen Ichs. Sie können sich dort in eine virtuelle Welt flüchten, in der sie sich so darstellen können, wie sie gern wären. Durch diese Kontrolle der Selbstpräsentation des fiktiven Ichs, das sie makellos gestalten können, entsteht eine potentielle Idealisierung dieser fiktiven Ichs. Aufgrund der Anerkennung, die Menschen in der virtuellen Welt erhalten können, erhalten sie viel Selbstbestätigung von außen. In der Kommunikation öffnen sie sich virtuell viel schneller als in der realen Welt, sie zeigen Fremden alles, was sie machen und schreiben online mit Bekanntschaften, denen sie sich anvertrauen, wie besten Freunden.

Wichtig ist, dass sich Menschen, die psychosozial tätig sind - wie in der Sozialen Arbeit - über die Vorteile, aber auch die Risiken der sozialen Medien bewusst werden und diese Aspekte mit in die Beratung einbeziehen (vgl. Eichenberg/Küsel 2017).

2.2 Digitalisierung und Beziehungen

Der Trend zum Single-Dasein und zu Single-Haushalten, ist trotz des wachsenden Wohnraummangels ungebrochen. 2015 gab es ca. 41 Millionen Haushalte, wobei davon 17 Millionen Single- Haushalte waren (vgl. Spitzer 2018a, 14). Einerseits wird Individualisierung großgeschrieben, andererseits sind es keine echten Identitäten, die hinter der narzisstischen Fassade stecken. Durch Nutzung der sozialen Medien rücken Materialismus und Konsum anstelle echter Bedürfnisse. Es wurde nachgewiesen, dass Gefühle der Unzufriedenheit und Einsamkeit proportional mit der Nutzung sozialer Medien einhergehen (vgl. Spitzer 2018a, 164-183). Im Internet einen neuen Partner kennenzulernen, ist schon zur Normalität geworden. So lernt sich bereits jedes dritte Paar über soziale Medien kennen. Erschreckend ist, dass bereits jeder sechste deutsche Internetnutzer ab 14 Jahren – unabhängig von sozialer Schicht und Einkommen - schon einmal versucht hat, über Dating-Apps einen Partner kennenzulernen (vgl. Eichenberg/Küsel 2017). Menschen versuchen Bindungen virtuell einzugehen, die Psyche

sehnt sich aber nach echtem Kontakt, sodass sich Menschen zunehmend einsam und traurig fühlen (vgl. Schurz 2019, 196-199).

Während durch Online-Dating rationale Optimierungsgedanken im Vordergrund stehen, sind es bei echten Begegnungen die körperliche Anziehung, das Irrationale und die Einzigartigkeit des anderen. So findet durch das Kennenlernen im Internet eine Entzauberung der Liebe statt. Menschen testen sich nach wissenschaftlichen Untersuchungen auf die bestmögliche Kompatibilität (vgl. Gehringer 2014, 186-191).

Aufgrund der vielfältigen Möglichkeiten, die sich durch die sozialen Medien ergeben, werden die Optionen und die Auswahl eines potentiellen Partners immer mehr ausgedehnt. Das ist auch einer der Hauptgründe, warum Beziehungen immer instabiler und brüchiger werden. Das ständige Suchen nach etwas „Besserem“ führt dazu, dass sich immer weniger Menschen auf einen anderen Menschen voll und ganz einlassen. Die Bereitschaft, Schwierigkeiten und Probleme zusammen durchzustehen wird immer geringer, stattdessen werden Probleme als Anlass gesehen, sich doch lieber anderweitig umzuschauen. Dabei wäre eine Krise gerade eine Chance für ein gemeinsames Wachstum und eine Vertiefung der Beziehung. Mit der Beziehungszufriedenheit steigt auch die allgemeine Lebenszufriedenheit, (vgl. Klein 1991, 31ff.), wobei die Partner umso zufriedener sind, je besser sie ihre eigenen und die Bedürfnisse des Partners befriedigen können (vgl. Klein 1991, 32). Das Problem ist aber heutzutage im Zusammenhang mit den sozialen Medien, dass eine Beziehung umso erfüllender erachtet wird, je besser der Partner im Vergleich mit anderen Alternativen zu sein scheint (vgl. Lois u.a.2010, 64/65). Die Multioptionalität der potentiellen Partner führt nicht nur zu Orientierungslosigkeit, sondern hat auch Auswirkungen auf die Scheidungsrate: jede zweite Ehe in der Stadt wird geschieden (vgl. Nuber 1993, 36). Da fast das ganze Scheidungsverfahren online stattfinden kann, lässt sich das ganze Prozedere beschleunigen, wodurch sich Partner möglicherweise noch schneller trennen, ohne sich selbst zu reflektieren und der Ehe eventuell doch noch eine Chance zu geben (vgl. Eichenberg/Küsel 2017). Insgesamt belegen auch Studien, dass eine vermehrte Facebook - und Twitter - Nutzung zu unzufriedeneren Paarbeziehungen führt, was wiederum die Zahl der Trennungen erhöht (vgl. Spitzer 2017, 132).

Ein weiteres Problem ist die zunehmende Bindungsunfähigkeit als Resultat eines steigenden Optimierungswahns, der sich durch die Digitalisierung beschleunigt. Wenn ein langer Weg des virtuellen Kennenlernens der tatsächlichen Face – to – Face - Begegnung vorangeht können nur Enttäuschungen entstehen, weil der potentielle Partner schon idealisiert wurde. Gefährlich für die Anbahnung von Paarbeziehungen in sozialen Medien ist die stärkere Kontrolle der

Selbstpräsentation, wodurch die Möglichkeit besteht, ein Pseudo-Ich anstelle der eigentlichen Identität online darzustellen, wobei ein echter Kontakt zwischen zwei Individuen versperrt bleibt. Durch das Darstellen eines scheinbar perfekten Partners entsteht auch oft eine beschleunigte Selbstöffnung, was zu zahlreichen Risiken führen kann, wie beispielsweise zu risikoreicherem Sexualverhalten (vgl. Eichenberg/Küsel 2017).

Auch in Bezug auf Freundschaften, zeigt sich eine mangelnde Loyalität und Dauerhaftigkeit. Irritierend ist, dass soziale Netzwerke damit werben, jederzeit in gutem Kontakt mit den Freunden stehen zu können; tatsächlich fühlen sich aber gerade Menschen mit einer starken Nutzung sozialer Medien vermehrt einsam (vgl. Spitzer 2018a, 18). Wer unzählige Freunde auf Facebook hat, ist dadurch nicht glücklicher. Im Gegenteil: Ein zu großes Netzwerk kann überfordern und führt dazu, dass Menschen im realen Leben immer weniger Freunde haben. Der Psychotherapeut Georg Milzner erinnert sich an ein Gespräch mit dem Wissenschaftler Peter Kruse, der die These vertrat, dass es zwei Seiten der Vernetzung gibt: Einerseits sehen Menschen die unzähligen Möglichkeiten, die ihnen offen stehen, andererseits überfordert dieses Ausmaß an Möglichkeiten auch und es entsteht eine Belastungssituation, wenn jeder für jeden immer erreichbar ist, da die meisten Kontakte dann eher an der Oberfläche rühren, anstatt wirklich in die Tiefe zu gehen. Eine gesunde Psyche kann und muss hier Prioritäten setzen und wird sich für reale Freunde entscheiden, die wirklich anwesend sind, anstatt oberflächlichen Smalltalk in virtuellen Welten zu vollziehen. Echtes Interesse wird ohnehin nur dadurch ersichtlich, wie viel Zeit sich eine Person für einen anderen Menschen nimmt (vgl. Milzner 2017, 73-80).

Leider ist aber kaum noch ein Mensch bereit, Zeit und Energie in einen anderen Menschen zu investieren. Freundschaften und Partnerschaften werden funktionalistisch betrachtet, indem nur der bleiben darf, der in irgendeiner Weise als nützlich erscheint. Menschen sehnen sich nach emotionaler Nähe, versuchen aber gleichzeitig andere auf Abstand zu halten, weil sie Angst vor den eigenen schmerzhaften Gefühlen haben, die durch zu viel Nähe aufkommen können. Vielmehr werden Freundschaften für narzisstische Zwecke missbraucht: sie sollen Bestätigung und Bewunderung bringen. Gleichzeitig haben Menschen aber Angst, dass auch andere sie nur zwecks ihrer Bedürfnisse ausbeuten. So projizieren sie in kindlicher Abhängigkeit all ihre Wünsche und Erwartungen auf ihre Beziehungspartner und konsumieren die Vorteile der Beziehungen als wären sie ein materielles Gut.

Oft konkurrieren gerade Freunde und Partner miteinander, anstatt sich gegenseitig zu unterstützen. Nuber greift auch das Stufenmodell von Erikson auf: Menschen haben die

Fähigkeit zur Intimität verloren, weil sie keine Identität haben (vgl. Nuber 1993, 36-47). Interessanterweise haben Menschen mit einer höheren Empathiefähigkeit auch mehr reale Freunde (vgl. Spitzer 2017, 27). Es kann aber folglich nur der Mensch ein gutes Einfühlungsvermögen haben, der auch mit sich selbst aufmerksam und einführend ist.

2.3 Digitalisierung und Sexualität

Kinder lernen sich und ihren eigenen Körper in Auseinandersetzung mit einer realen Welt kennen. Wenn Kinder viel Zeit vor Bildschirmen in einer fiktiven Welt verbringen, fehlt ihnen diese leibseelische Erfahrung, wodurch ein Gefühl der inneren Leere entsteht. Dieses diffuse Leeregefühl wiederum erzeugt eine Sehnsucht nach spürbaren Reizen, wodurch später auch ein risikoreicheres Sexualverhalten möglich ist (vgl. Plassmann 2013, 24/25).

Auch die Selbstdarstellung auf Fotos in sozialen Netzwerken wird zunehmend sexualisiert, wobei sich Männer bewusst als stark präsentieren, Frauen hingegen als verführerisch.

Durch den Einfluss digitaler Medien lässt sich außerdem eine Erotisierung von Kinderkleidung verzeichnen, sodass Mädchen bereits zu einem frühen Zeitpunkt auf ihr äußeres Erscheinungsbild reduziert und stark sexualisiert werden.

Die ständige Darstellung perfekter Körper und unrealistischer Sexpraktiken in der Pornographie machen die Entwicklung einer gesunden, erwachsenen Sexualität unmöglich. Junge Menschen werden durch Pornographie aufgeklärt, was zu einer verzerrten Sicht auf Sexualität führt. Anstelle des Aufbaus von Liebe und Bindungen, stehen häufig wechselnde Sexualpartner, anstelle von Zärtlichkeit und Vertrauen, rücken Gewalt und Verrohung (vgl. Wöhrle 2014,25/26). Pornos provozieren aggressives sexuelles Verhalten und verzerren das Bild in Bezug auf reale Sexualität (vgl. Spitzer 2015, 296). Durch das ständig getriggerte Belohnungssystem im Gehirn durch visuelle Reize bei häufigem Pornokonsum, stumpft zudem sexuelles Erleben immer mehr ab - und das eventuell schon, bevor eine reale sexuelle Erfahrung gemacht werden konnte. Hinzu kommt, dass insbesondere bei jungen Mädchen die verzerrte Darstellung von makellosen Körpern zu Unsicherheiten gegenüber der Einstellung in Bezug auf ihren eigenen Körper führt (vgl. Wöhrle 2014, 87). Die Sucht nach Pornos steht außerdem im Verdacht, als Kompensationsstrategie für eigene Traumata zu entstehen (vgl. Wöhrle 2014, 105).

Schließlich sind besonders vulnerable Zielgruppen oft Opfer von Betrügern im Internet, da sie verstärkt dazu neigen, den potentiellen Partner zu idealisieren und einer Gefahr ausgeliefert sind, die im Offline-Dating nicht annähernd diese Reichweite hätte (vgl. Aretz u.a. 2017, 25).

Zwei Studien, die der bekannte Medienkritiker Manfred Spitzer zitiert, kamen zu dem Ergebnis, dass das Verschicken sexbezogener Nachrichten mit einem unsicheren Bindungstyp in Zusammenhang steht. Demnach wird dann Sexting betrieben, wenn Personen Angst haben, das Interesse des Partners nicht aufrechterhalten zu können. Auch wird Sexting mit einem risikoreicherem Sexualverhalten verbunden (vgl. Spitzer 2015, 288-290). Betrüger versuchen über Fake-Profile das Vertrauen häufig besonders junger Mädchen zu erhalten, um sie anschließend mit dadurch gewonnenen Informationen zu erpressen (vgl. Wöhrle 2014, 139). Die Möglichkeiten, Ei- und Samenzellenspenden sowie Leihmutterschaften online anzubahnen, werfen neue ethische Fragen auf (vgl. Eichenberg/Küsel 2017). Durch den anonymisierten Rahmen, den die digitalen Welten geben, können beispielsweise Samenspenden gekauft werden wie ein Kleidungsstück bei einem Einkaufsbummel. Auch Eizellen können eingefroren werden, um die Familiengründung auf die Zeit nach der Karriere verschieben zu können. Es können Partner für eine lebenslange Elternschaft ohne Paarbeziehung via Internet gesucht werden. Diese Entwicklungen können nur durch die Digitalisierung in diesem Ausmaß vorangetrieben werden. Was solche Eingriffe allerdings für die potentiellen Kinder bedeutet, wird wenig reflektiert und es entsteht ein Spannungskontrast zwischen scheinbarer Offenheit und gleichzeitigem sozialen Rückzug mit überlagerten Angst- und Schamgefühlen. Das Verheimlichen der Entstehung hat Auswirkungen auf die Identitätsentwicklung der betroffenen Kinder. In einer narzisstisch geprägten Gesellschaft werden solche Fakten aber ausgeblendet. Es geht um die Befriedigung eigener Wünsche in einer Konsumgesellschaft (vgl. Binder-Klinsing 2014, 164-171). Niklas Luhmann fasst diese Widersprüchlichkeiten treffend zusammen: „Traum und Trauma der Freiheit gehen unversehens ineinander über.“ (Luhmann 1995,132).

2.4 Digitalisierung und Multitasking

Alle 18 Minuten unterbrechen Smartphonenuutzer durchschnittlich die Tätigkeit, der sie gerade nachgehen, um einen Blick auf das Handy zu werfen. Dabei verbringen Durchschnittsnutzer ca. 2,5 Stunden am Tag am Mobiltelefon (vgl. Markowetz 2015, 12/13). Die exzessive Nutzung des Smartphones führt zu erheblichen Einbußen in der Produktivität, denn bei ständiger Unterbrechung ist es nie möglich, sich vollständig auf eine Sache zu konzentrieren. Damit wird eine Aufmerksamkeitsstörung antrainiert, die unzufrieden macht, weil das Gefühl entsteht, den Anforderungen nie ganz gerecht werden zu können (vgl. Markowetz 2015, 61-63). Das Individuum wird gerade darauf trainiert, sich nur auf kurze Sequenzen zu konzentrieren,

wodurch immer höhere Leistungseinbußen der mentalen Fähigkeiten zu verzeichnen sind. Überall laufen Dinge parallel, es geht schon vom Schulalter an um Schnelligkeit.

Das Gehirn zeichnet sich durch die besondere Fähigkeit aus, dass es komplexe Zusammenhänge begreifen kann. Wenn Menschen sich allerdings abhängig machen von maschinell erzeugtem, schnellem Wissen, werden sie in gewisser Weise unmündig und hilflos, da sie sich unreflektiert passiv erzeugtem Wissen hingeben, womit Schurz auch die Zunahme von Angst- und Panikstörungen begründet (vgl. Schurz 2019, 193-195). Dabei ist die Art der Unterbrechung von untergeordneter Bedeutung. Zentral ist, dass jede Ablenkung auch eine andere Aktion fordert, sodass gleichzeitig unzählige Anforderungen unbewusst auf einmal erledigt werden müssen. Dabei werden Dinge aber nicht gleichzeitig gemacht, sondern de facto springt das Gehirn in kurzen Frequenzen immer wieder von einer Aufgabe zur nächsten. Dies bedeutet enormen Stress und Überforderung für das Gehirn. Wer sein Gehirn damit langfristig überfordert, wird sich auch ohne die Anwesenheit des Smartphones schwer tun, sich länger auf eine Sache zu konzentrieren (vgl. Markowetz 2015, 70ff.).

Kinder, die zum Multitasking erzogen werden, sind später unsozialer, denn sie sind nicht mehr in der Lage, sich auf einen anderen Menschen ganz einzulassen, da sie ständig das Gefühl haben, noch etwas erledigen zu müssen, wodurch sie immer getrieben sind (vgl. Milzner 2017, 61-63). Schon längst wurde ein Zusammenhang zwischen dem immer häufiger auftretenden Burnout-Syndrom und dem Multitasking festgestellt, das durch die Mobiltelefone gefördert wird. Die Geschwindigkeit, die ständige Ruhelosigkeit, die ausbleibende Resonanz: all das ist überfordernd (vgl. Markowetz 2015, 16-19).

Da es keine Richtwerte im Umgang mit dem Smartphone gibt, gibt es auch kein Gefühl für einen normalen Umgang mit dem Smartphone bezüglich der Nutzungsdauer. Dennoch: Menschen sind schnell verunsichert und nervös ohne ihr Handy und fühlen gleichzeitig, dass das nicht normal sein kann (vgl. Markowetz 2015, 29).

Die ständige Informationsüberflutung hindert daran, Wesentliches von unnötigen Informationen zu unterscheiden, wodurch versucht wird, so viele Informationen wie möglich aufzunehmen, ohne dabei zu filtern. Dies führt dazu, dass Menschen in ständiger Alarmbereitschaft sind, da durchaus auch relevante Informationen dabei sein könnten. Eine Folge davon ist auch, dass den Informationen im Außen mehr Aufmerksamkeit zukommt als jenen, die dem Inneren der Menschen entstammen.

Mit Nachrichten über Katastrophen in der Welt stimmen sich Menschen beispielsweise unbewusst negativ. Da der Nachrichtenkonsument keine Option hat, etwas gegen diese

Misstände zu tun, er aber trotzdem andauernd davon in Kenntnis gesetzt wird, fällt er in einen Zustand der Hilflosigkeit und Ohnmacht und fühlt sich gleichzeitig in einem Zustand der Daueralarmbereitschaft. Daher muss sich jeder Mensch fragen, welche Informationen er bewusst aufnehmen möchte und sich gleichzeitig in Introspektion schulen, um den Blick wieder mehr auf die eigenen Gefühle zu lenken (vgl. Milzner 2017, 47-53).

Hierzu eine bizarre Entdeckung: In der Therme Erding, können seit kurzer Zeit auch Filme angeschaut werden, während die Besucher im Wasser sitzen (vgl. Therme Erding 2019). Hier zeigt sich wieder einmal, wie Menschen sogar dort, wo sie nach Entspannung suchen, Zerstreuung finden. Die Digitalisierung macht an keinem Ort halt und führt zu permanentem Multitasking. Die Menschen meiden es geradezu, sich nur auf eine Sache zu konzentrieren.

2.5 Digitalisierung und Selbstoptimierung

Der Trend zur Selbstverwirklichung hat nichts mehr mit den ursprünglichen Gedanken der Aufklärung im 19. Jahrhundert zu tun, bei dem die Menschen aufgefordert wurden, sich gegen die Herrschaft aufzulehnen und ihren eigenen Gedanken mehr Stellenwert einzuräumen, anstatt der Masse zu folgen. Denn heutzutage versteckt sich der Glanz des Individualismus hinter der Fassade, die eigenen Bedürfnisse und Gefühle gar nicht wahrzunehmen (vgl. Nuber 1993, 23-25).

Menschen müssen sich dann von anderen abgrenzen und sich groß machen in sozialen Medien, die schönsten Fotos von sich verschicken, um Bestätigung von anderen zu erhalten. Dabei isoliert diese vermeintliche Selbstoptimierung nur noch mehr von anderen – und auch von sich selbst. Menschen konkurrieren mit anderen, die ebenso die ganze Zeit damit beschäftigt sind, die beste Version aus sich selbst zu machen, denn das bedeutet Selbstoptimierung: Perfektion in allen Bereichen anzustreben (vgl. Madel 2015). Dabei erkennen sie nicht, wie sie immer mehr den Bezug zu ihren wahren Bedürfnissen und damit auch zu ihren Mitmenschen und sich selbst verlieren. Sie reden sich ein und wollen anderen beweisen, wie sie ihren selbstverwirklichenden Weg einschlagen und merken nicht, dass gerade dieses Eifern nach immer mehr, immer schöner, besser und schneller, sie mitten in eine Konkurrenzmaschinerie katapultiert, die von der Ausbildung eigener Identitäten weit entfernt ist (vgl. Nuber 1993, 15-17).

Durch digitale Erfassungen körperbezogener Daten per Smart-Watch etc. stacheln digitale Erfindungen den Konkurrenzdruck noch mehr an (vgl. Madel 2015).

Nichtstun oder gar Langeweile sind verpönt, Menschen müssen immer daran arbeiten, die

vermeintlich bessere Version aus sich selbst zu machen. Dabei hat gerade die Kreativitätsforschung herausgefunden, wie wichtig Auszeiten für das Gehirn sind. Insbesondere die ständigen Ablenkungen durch das Smartphone verhindern aber diese essentiellen Ruhepausen und animieren im Gegenteil wiederum zum Multitasking (vgl. Madel 2015).

3. Analyse der Nutzung der sozialen Medien nach der identitätsorientierten Psychotraumatheorie (IoPt)

3.1 Was ist die identitätsorientierte Psychotraumatheorie?

Die identitätsorientierte Psychotraumatheorie setzt voraus, dass sich die gesunde Psyche aufgrund einer traumatischen Erfahrung spalten musste, weil der Schmerz unerträglich war. Während ein Anteil der Psyche im traumatischen Stresszustand verbleibt, löst sich der andere Anteil davon los, um die negativen Emotionen nicht mehr zu spüren (vgl. Ruppert 2012, 79). Die Psyche besteht nach einer Spaltung aufgrund einer Traumaerfahrung aus drei Teilen: dem Traumaanteil, dem Überlebensanteil und dem trotz allem noch existierenden gesunden Anteil. Im Traumaanteil sind die ganzen negativen Emotionen und die Todesängste weggepackt. Um überhaupt weiterleben zu können, gibt es den Überlebensanteil. Dieser äußert sich auf vielfältigste Weise und hat zum obersten Ziel, die Traumagefühle nicht aufkommen zu lassen und die Realität daher nie ganz abzubilden. Der Überlebensanteil ist in ständiger Anspannung, da er immer aufpassen muss, dass Angst und Schmerz nicht zu groß werden; die meisten Situationen werden als Bedrohung eingestuft und es gibt die vielfältigsten Überlebensstrategien, um den Traumaanteil zu verdrängen.

Unabhängig davon wie gravierend die Traumatisierung war, kann ein gesunder Anteil jedoch nie ganz verloren gehen (vgl. Ruppert 2018, 47/48). Anders als bei einer gesunden Psyche, kann der gesunde Anteil einer traumatisierten Psyche jedoch nicht mehr die Richtung im Leben vorgeben, da sich bei jeder möglichen Gefahrensituation der Überlebensanteil einschaltet. Hier versucht der Überlebensanteil, die gesunde Ich-Funktion zu ersetzen (vgl. Ruppert/Banzhaf (Hrsg.) 2017,85).

Meistens macht ein Mensch aber mehr als eine traumatische Erfahrung, wodurch ein ganzes Kaleidoskop an Anteilen der Psyche entsteht. Viele Menschen haben eine Trauma – Trias - Erfahrung gemacht, das bedeutet, sie waren weder gewollt, noch wurden sie geliebt, noch wurden sie geschützt (vgl. Ruppert 2018, 84). Dadurch fällt es immer schwerer Balance zu finden und die gesunden Anteile haben immer weniger Einfluss, das Leben zu steuern (vgl.

Ruppert 2007, 42).

Grundannahme bei der IoPt ist, dass die Psyche bereits vorgeburtlich ab dem Zeitpunkt der Zeugung existiert und bereits gut mitbekommt, wie sich die Mutter fühlt und was außerhalb der Gebärmutter passiert. Die Mutter ist somit die Welt, um die sich alles dreht. Wenn das Kind nicht liebevoll angenommen wird, sondern eigentlich gar nicht da sein soll, muss es seine Bedürfnisse nach Liebe und Angenommensein unterdrücken. Um nicht an Übererregung durch diesen Schmerz zu sterben, verfügt seine Psyche bereits zu diesem frühen Zeitpunkt über den Trauma- Notfallmechanismus der Spaltung (vgl. Ruppert 2014, 62).

In einer Therapie ist die Aktivierung der gesunden Ich-Anteile immer ein wesentlicher Bestandteil. Da die Traumaüberlebensstrukturen die gesunden Ich - Strukturen zu ersetzen versuchen, gilt es, sich dessen bewusst zu werden und die schmerzhaften Erfahrungen mit Selbstliebe anzunehmen. Erst wenn die Realität wieder ganz anerkannt wird und Körpersignale ernst genommen werden, kann die Psyche wieder ihre Selbstheilungskräfte und damit ihre Regenerationsfähigkeit zurückerlangen (vgl. Ruppert/ Banzhaf (Hrsg.) 2017, 86-100).

3.2 Was macht eine gesunde Psyche aus?

„Nur ein gesundes Ich besitzt die Möglichkeit, alle anderen psychischen Dimensionen sinnvoll zu verbinden und für den eigenen Körper die passende Richtung anzugeben“ (Ruppert/ Banzhaf (Hrsg.) 2017, 20/21). Genauso hat schon Fromm erkannt, dass der, der nur mit der eigenen psychischen Welt in Kontakt steht, die Außenwelt nicht mehr objektiv erfassen kann. Ebenso wie der, der nur im Außen ist, das eigene Innenleben nicht mehr wahrnimmt. Die inneren psychischen Vorgänge und die Außenwelt, beides muss real abgebildet und zusammengebracht werden, um psychisch gesund zu bleiben (vgl. Fromm 1991, 178).

Eine gesunde Psyche kann durch die Gleichung Ich=Ich ausgedrückt werden. Ein gesundes Ich identifiziert sich nicht mit anderen, sondern kann seine eigene Subjektivität annehmen und ausdrücken. Sie wird dann auch gesund handeln, wohingegen eine kranke, traumatisierte Psyche das Kranksein auch in ihrem Handeln ausdrücken wird (vgl. Ruppert 2018, 19).

Erst aus gesunden Strukturen kann auch ein Ich mit einem Du ein gesundes Wir ergeben. Ohne dass einer von beiden Personen sein Ich aufgeben muss, können sie trotzdem ein gemeinsames Wir bilden (vgl. Ruppert/ Banzhaf (Hrsg.) 2017, 21-24). Eine gesunde Gemeinschaft kann also auch erst dort entstehen, wo Menschen ihr Verhältnis zu sich selbst ändern, indem sie sich eigene Traumata eingestehen und sich selbst im Ganzen annehmen (vgl. Ruppert 2018, 79).

Der Psychotherapeut Georg Milzner differenziert hierbei zwischen den Begriffen „Ich“, „Ego“ und „Selbst“. Während das „Ego“ nach triebhaftem Impulshandeln, Konkurrenz und Bestätigung strebt, verhält sich das „Ich“ als eine vermittelnde Instanz, die zwischen den eigenen Wünschen und dem Außen vermittelt und sich dabei reflektiert, wodurch es möglich wird, nicht jedem Impuls sofort zu folgen. Das „Selbst“ begreift den Menschen dabei in seiner Ganzheit und kann so die Lustbedürfnisse des Egos und die Rationalität des Ichs zu einer sinnvollen Einheit verbinden. Wenn keine angemessene Reifung des Selbst erfolgen kann, weil die Psyche traumatisiert wurde, ist der Mensch viel anfälliger dafür, sich kurzen Triebimpulsen hinzugeben und sich in Angeboten des Außen zu verlieren. Eine gesunde Psyche dagegen, muss nicht allen Angeboten nachgehen, sondern kann bewusst entscheiden, weil sie weiß, was ihre wahren Bedürfnisse sind (vgl. Milzner 2017, 84-87).

Den Begriff der „Selbststeuerung“ verwendet auch Joachim Bauer in seinem gleichnamigen Buch, in dem er herausarbeitet, dass ohne diese auch keine Selbstbestimmung im Sinne einer freien Willensentscheidung möglich ist (vgl. Bauer 2015, 9).

Nach Ruppert hingegen, ist das Selbst nur ein Referenzwort für das eigene Ich und zwischen den beiden Begriffen existiert kein Gegensatz. Er sieht es im Gegenteil kritisch, dass der Begriff des Selbst auch von Überlebensstrategien als eine vermeintlich „höhere Instanz“ dargestellt werden könnte (Ruppert/Banzhaf (Hrsg.) 2017, 29). Wichtig zu wissen ist dabei, dass es gerade die unbewussten Vorgänge sind, von denen die gesunde Psyche geleitet wird und nicht das bewusste, rein rationale Erleben (vgl. Ruppert 2018, 24/ 25).

Egal wie die Begrifflichkeiten letztendlich gedreht und gewendet werden, sind sich die verschiedenen Autoren im Kern der Überlegungen aber wieder einig: Wenn die Psyche aus gesunden Anteilen eine Richtung vorgibt, weiß sie, wohin sie will und muss nicht von außen gesteuert werden. Der Begriff der „gesunden Psyche“ soll also den Referenzpunkt für diese Arbeit darstellen.

3.3 Was passiert bei einem Trauma mit der Psyche?

Zunächst einmal gilt es, den Begriff „Trauma“ zu definieren. Fischer und Riedesser definieren Trauma als: „ein vitales Diskrepanzerlebnis zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, das mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und so eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bewirkt“ (Fischer und Riedesser 2009, 84).

Während eine Belastungssituation nur zu kurzfristig verdrängten Gefühlen führt, kommt es in Stresssituationen bereits zu Blockaden, die eine längere Zeit benötigen, bis sie Gefühle wieder ganz zu lassen.

Bei einer Traumasituation ist der Stress so groß, dass er eine dauerhafte Spaltung der Psyche bewirkt. Dieser Spaltungsmechanismus der Psyche ist überlebenswichtig, um nicht an Übererregung in Notsituationen zu sterben (vgl. Ruppert 2007, 27-29), allerdings auf Kosten der Einheit der Psyche. Denn die Realität wird nicht mehr ganz erfasst, weil manche Teile ausgeblendet werden müssen; sie dissoziieren, lösen sich vom Körper und verkopfen.

Da die gesunde Psyche die Realität aber in ihrer Ganzheit erfassen will, entsteht ein unfassbarer Leidensdruck, (vgl. Ruppert 2018, 45), zumal das Trauma so lang wiederholt und reinszeniert wird, bis eine Auflösung erfolgt (vgl. Ruppert/Banzhaf (Hrsg.) 2017, 60).

Zwar hat die Psyche auch die Fähigkeit zur Regeneration inne (dazu zählt beispielsweise der Schlaf), allerdings ist sie extrem leicht und schnell zu irritieren. Dann reichen diese Regenerationsfähigkeiten nicht mehr aus. Dabei gilt der Grundsatz: Je jünger die Psyche ist, desto weniger resilient, also widerstandsfähig ist sie. Daher prägen frühe Traumata am nachhaltigsten.

Da Traumata in dieser Gesellschaft nach wie vor ein Tabu-Thema darstellen, verleugnen die meisten Menschen ihre Traumaerfahrungen, um in der Konkurrenz mithalten zu können (vgl. Ruppert 2018, 46/47).

3.4 Stabile Mutter-Kind-Bindung als Basis für gesunde Ich-Entwicklung

Während das Ich-Sein bereits ab der Entstehung vorhanden ist, entwickelt sich ein Ich-Bewusstsein erst um das dritte Lebensjahr (vgl. Ruppert/Banzhaf (Hrsg.) 2017, 21). Diese Subjektivität bildet sich erst durch Beziehung. So meint auch Martin Buber: „Der Mensch wird am Du zum Ich“ und „Alles wirkliche Leben ist Begegnung“ (Buber 1983, 37,18). Die erste und wichtigste Beziehung stellt die zur Mutter dar. Die Psyche des Kindes orientiert sich an der Realität der Mutter und richtet sich nach ihr aus, denn nur sie kann seine Bedürfnisse befriedigen. Wenn die kindliche Psyche beispielsweise eine sehr ängstliche Mutter wahrnimmt, wird es auch denselben emotionalen Zustand annehmen (vgl. Ruppert 2012, 65-67). Je klarer daher das Ich der Mutter ist, desto schneller und besser kann sich das Ich- Bewusstsein des Kindes entwickeln. Nur wenn eine Mutter ihr Kind mit Liebe annimmt und klar in ihrer eigenen Identität ist, kann das Kind eine eigene gesunde Identität ausbilden, die es als Grundvoraussetzung für sein Leben und seine späteren Beziehungen zu sich und anderen

benötigt (vgl. Ruppert/ Banzhaf (Hrsg.) 2017, 24). Denn die erste Beziehung entscheidet auch über spätere Beziehungen (vgl. Schäfer/Krausz (Hrsg.) 2006, 13-16).

Sobald die eigene Mutter nicht ganz klar bei sich ist und das Kind bewusst oder unbewusst ablehnt, wird diese Ablehnung der Mutter zum Bezugspunkt für das ganze weitere Leben. Da das Kind Beziehung zum Überleben braucht, muss es sich in das Ich der Mutter verstricken, um überhaupt existieren zu können. So muss das Kind schon zu diesem frühen Zeitpunkt seines Lebens seine Identität aufgeben und symbiotisch mit dem Ich der Mutter verschmelzen. Dabei verstrickt sich auch das eigene Wollen des Kindes mit dem Wollen der Mutter. Das eigene Wollen wird somit zum Wollen des Menschen, der traumatisiert hat (vgl. Ruppert 2018, 345). Das ist das Urtrauma: der Verlust der eigenen Identität (vgl. Ruppert 2018, 89).

Ebenso bedeuten ein früher Verlust der Mutter und frühe Fremdbetreuung eine Vernachlässigung der Grundbedürfnisse eines Kindes. Die Erziehung eines Kindes ist ein „Fulltime-Job“ (Ruppert 2018, 55), dem gesellschaftlich nicht genug Stellenwert eingeräumt wird. Viele Mütter haben eine mangelnde Bereitschaft, sich voll und ganz auf das Kind einzulassen. Sie interessieren sich nicht genug für ihr Kind und sind ständig abgelenkt. Dies wird auch dadurch sichtbar, wie viel Zeit Mütter mit ihrem Smartphone verbringen. Hierbei betont auch der Psychotherapeut Eckhard Schiffer, dass Kinder gerade in den ersten Lebensjahren die volle Aufmerksamkeit der Mutter benötigen. Diese müssen sich für ihre Kinder Zeit nehmen und mit Interesse auf sie eingehen. Ihnen bewusst zuzuhören, bedeutet ungeteilte Aufmerksamkeit. Smartphones und Fernseher sollten ausgeschaltet werden (vgl. Schiffer 2004).

Zentral für eine sichere Bindung ist ebenso, dass Kinder die Möglichkeiten erhalten, ihren Körper und ihre Gefühle wechselseitig zu regulieren und diese Erfahrungen später in die eigene Identität zu integrieren. In virtueller Interaktion können Kinder keine stabilen Bindungen aufbauen und erlangen keine Fähigkeit zur Selbstregulierung, da dies nur mit einem lebendigen Gegenüber möglich ist. Die Kinder fühlen sich durch die unterdrückten Gefühle hochgradig gestresst und können diesen Stress oft auch nicht sprachlich ausdrücken. ADHS kann beispielsweise eine Folgeerkrankung bzw. ein Folgesymptom davon sein. Auch können in der virtuellen Welt keine Körpererfahrungen gemacht werden, sodass nicht nur Bewegungsmangel die Folge ist, sondern sich auch die kindliche Psyche immer mehr vom Körper abspaltet (vgl. Plassmann 2014, 26/27). Wenn Kinder nur durch einen Bildschirm ruhiggestellt werden und keine echte Anteilnahme erfahren, werden sie sich auch in Bezug auf ihr Selbst später wenig zutrauen (vgl. Bauer 2015, 47-50). Milzner geht noch weiter und stellt die These auf, dass zu

wenig Anteilnahme an der Persönlichkeit des Kindes später zu einer Ausbildung des Pseudo-Ichs, also einem künstlichen Selbst führt (vgl. Milzner 2017, 103). Zudem erlernen Kinder auch soziale Kompetenz erst im Kontakt mit realen Personen; Bildschirme können diese nicht ersetzen und erzeugen nur Vereinsamung (vgl. Spitzer 2015, 316). Auch hinsichtlich ihrer Stressresistenz im späteren Leben sind vernachlässigte Kinder weniger belastbar (vgl. Spitzer 2018a, 111ff).

Ein weiterer Punkt ist: Während es in anderen Kulturen selbstverständlich ist, die Kinder immer bei sich zu tragen, werden die Kinder hierzulande schon häufig im Krankenhaus direkt von der Mutter getrennt. Dabei ist gerade dieser Kontakt mit der Mutter so essentiell, da dieser das Urvertrauen nährt (vgl. Bitter 1969, 38). Wenn Mütter den Verlust des Urvertrauens bewusst in Kauf nehmen, traumatisieren sie damit ihre eigenen Kinder. Das würde dann darauf hindeuten, dass sie höchstwahrscheinlich selbst traumatisiert sind. Ein Kind großzuziehen wird dann Teil einer Funktionalität, bei der zwar für das körperliche Wohl mit Nahrung und Hygiene gesorgt wird, lebenswichtige Liebe jedoch fehlt (vgl. Zimmer 1979, 192-194). Dabei ist es gerade die emotionale Nahrung, die ein Kind für eine gesunde Entwicklung benötigt. Wird ein Kind vernachlässigt, wird es traumatisiert. Je früher eine Traumatisierung stattfindet, desto weniger Bewältigungsstrategien stehen zur Verfügung, sodass die Schädigung, umso nachhaltiger ist (vgl. Ruppert 2007, 32-34). Diese Traumata werden Generation für Generation weitergegeben, das heißt, ein vernachlässigtes Kind wird mit hoher Wahrscheinlichkeit auch seine eigenen Kinder später vernachlässigen (vgl. Zimmer 1979, 63).

Kinder lieben ihre Eltern immer und versuchen auch häufig im Erwachsenenalter, endlich von den eigenen Eltern wahrgenommen zu werden. Sie sind daher so miteinander verstrickt, dass es ihnen nicht möglich ist, sich voneinander loszulösen, wodurch ein Erwachsenwerden auch nie ganz möglich wird; die Psyche bleibt in einem kindlichen Abhängigkeitsmuster und ein ungestilltes Bedürfnis nach Beachtung bleibt bestehen. Gleichzeitig werden aber spätere Beziehungspartner auf Abstand gehalten, um sich nicht mit dem eigenen Schmerz auseinandersetzen zu müssen (vgl. Ruppert 2018, 52/53).

Die Überlebensstrategie bei einem Identitätstrauma ist die permanente Bemühung um Nicht-Identität. Das Ich orientiert sich im Außen und identifiziert sich damit. Das ist in frühen Stadien die Mutter, später andere Personen oder Dinge im Außen. Diese symbiotische Verstrickung mit den Bedürfnissen der Personen von denen Liebe erwartet wird, bei gleichzeitiger Selbstaufgabe, stellt das Trauma der Liebe dar (vgl. Ruppert/Banzhaf(Hrsg.) 2017, 49).

3.5 Identifikation statt Identität

Als Identität eines Menschen definiert Ruppert die „Summe all seiner bisherigen Lebenserfahrungen“ (vgl. Ruppert/Banzhaf (Hrsg.) 2017, 23). Diese beginnen bereits vorgeburtlich ab der Zeugung und sind alle im Körper abgespeichert, wenn teilweise auch nur implizit (vgl. Ruppert 2018, 41). Eine Traumafolgestörung drückt sich vor allem dadurch aus, dass Bindungsverhalten und die eigene Identität gestört sind (vgl. Schäfer/Krausz (Hrsg.) 2006, 16). Ruppert spricht hier nicht nur von einer Störung der Identität, sondern einem „Selbstverlust“, der ein Leben lang einsam macht (Ruppert 2014, 286). Ein fehlendes Ich macht sich durch einen Verlust an Selbstaufmerksamkeit bemerkbar, was den Verlust von Selbstwissen und -gefühl nach sich zieht, was wiederum eine innere Leere bewirkt.

Zur Kompensation wird ein Pseudo-Ich erzeugt, was die innere Leere füllen soll und das daher alle möglichen Bedürfnislagen hervorbringt.

Häufig fragmentieren Menschen dann ihre Psyche in einzelne Bruchstücke und definieren sich über eine einzige Sache, anstatt die Psyche in ihrer Ganzheit mit all ihren Bedürfnissen wahrzunehmen. Wenn Menschen den Kontakt zu sich selbst verlieren und in Einzelstücke fragmentieren, sind sie aber auch nicht in der Lage, andere Menschen in ihrer Ganzheit wahrzunehmen, wodurch ihnen der tiefe Kontakt mit anderen verschlossen bleibt (vgl. Milzner 2017, 97-115).

So beschreibt schon Fromm, dass überall dort, wo Menschen keine eigene Ich-Identität aufbauen können, sie sich mit anderen Menschen oder Umständen identifizieren. Dadurch entsteht Schwarmverhalten. Viele folgen dem Mainstream, weil sie ihre eigene Identität aufgegeben haben. Durch die Bestätigung, zu einer Gruppe dazuzugehören, kann ein mangelndes oder fehlendes Ich (kurzfristig) ersetzt werden (vgl. Fromm 1991, 58-60). Milzner verdeutlicht aber, dass Schwarmverhalten immer eine Absage an das eigene Selbst bedeutet. Die Absurdität besteht darin, dass Menschen diese Anpassung vornehmen, um Bestätigung zu erhalten, sie aber für diese Bestätigung die eigene Identität aufgeben mussten (vgl. Milzner 2017, 150-152). Eine gesunde Psyche kann bei sich bleiben und dem Mainstream widersagen und das - entgegen der allgemeinen Annahme - auch schon in frühen Kindesjahren (vgl. Milzner 2017, 95/96). Um bei sich zu sein, braucht es auch keine Spezialisten, denn jeder ist selbst Experte für die eigene Psyche (vgl. Ruppert 2018, 51).

Ohne Resonanzerfahrungen kann ein Mensch nicht überleben, denn er wird sich unsicher über seine eigene Existenz sein (vgl. Altmeyer 2019, 70). Wenn ein Mensch also keine ausreichende Rückmeldung und Bestätigung durch die Mutter erfahren hat, werden beispielsweise die

sozialen Medien als Mittel zur Resonanz Erfahrung eingesetzt, weil sie identitätsstiftend wirken. So nennt Altmeyer auch den modernekritischen dystopischen (den ja beinahe schon zur Realität gewordenen) Film „The Circle“ von Dave Eggers (2014) als Ausdruck für die unstillbare Sehnsucht nach Gesehenwerden, wofür Menschen sogar bereit sind, jegliche Privatheit aufzugeben (vgl. Altmeyer 2019, 62).

Keine Identität zu haben, kann so schmerzlich sein, dass Menschen die schrecklichsten Dinge tun, nur um diesem unglaublichen Schmerz davonzulaufen, dass sie kein eigenes Ich besitzen (vgl. Fromm 1991, 175-177). Letztlich sind auch alle Gewalttaten Ausdruck für ein Fehlen eigener Identität; durch Hass wird ein identitätsstiftender Moment erzeugt (vgl. Altmeyer 2019, 70-75). So wird Hass häufig zur Identitätsstiftung funktionalisiert, um Ordnung und Orientierung durch das Pseudo-Ich zu erhalten (vgl. Milzner 2017, 134). Das erklärt auch die zunehmend steigende Rate von Cybermobbingfällen. Durch die Identifizierung mit einem Kollektiv fällt es viel leichter, die Verantwortung von sich wegzuschieben, wodurch das schlechte Gewissen ausgeschaltet wird. Hinzu kommt, dass das Opfer im virtuellen Raum nicht erlebbar wird, sodass Empathie nachlässt (vgl. Katzer 2019, 154-160).

Wer sich in irgendeiner Form bewusst abgrenzen muss, hat kein eigenes Ich, in dem er ruht (vgl. Ruppert 2018, 38/39). Eine traumatisierte Psyche ist darauf angewiesen, sich von anderen abzugrenzen; während eine gesunde Psyche bei sich bleiben kann und auch andere sie selbst bleiben lassen kann (vgl. Ruppert/Banzhaf (Hrsg.) 2017, 27-29). Es ist natürlich viel einfacher zu radikalieren und Dinge absolut zu sehen, statt die offene Bereitschaft zu haben, sich auf andere Sichtweisen einzulassen, Vor- und Nachteile zu erkennen und sich selbst zu reflektieren, um sich selbst den Raum für Wachstum zu geben. Eine traumatisierte Psyche ist dazu nicht in der Lage, weil sie sich durch Veränderung in ihrer Existenz bedroht fühlt (vgl. Beer/Güth 2018, 172). Wer weiß, was er will und wer er ist, ist auch nicht so leicht durch Kopfgeburten von anderen Menschen beeinflussbar, sondern vertraut seinem eigenen Denken (vgl. Ruppert 2018, 33).

Eine fehlende Tiefenwahrnehmung führt zu einem Bedürfnis nach äußeren Reizen (vgl. Milzner 2017, 39/40). Das „Man soll“, „Man muss“ wird nur deswegen so oft verwendet, weil Menschen Vorgaben von außen folgen (müssen), aufgrund des Fehlens einer eigenen gesunden Psyche, die ihnen eine innere Richtung vorgibt (vgl. Fromm 1991, 179). Menschen orientieren sich dann an diesen Prinzipien im Außen, ohne dabei auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten (vgl. Ruppert 2018, 107). Denn wer kein eigenes Ich hat, fühlt sich von allem in seiner Existenz bedroht und auch der eigene Selbstwert ist permanent von anderen abhängig, weshalb die

Psyche sich im Außen orientiert - um sich nicht mit sich selbst beschäftigen zu müssen, denn das würde Angst machen und den Mangel eines eigenen Ichs offensichtlich werden lassen. Dafür gibt es in der Außenwelt unzählige Möglichkeiten der Ablenkung, Zerstreuung und Unterhaltungsmöglichkeiten (vgl. Ruppert 2018, 164). Ein Leben voller Spaß, Party und Konsumglück wird zum obersten Ziel. Dabei wird gesellschaftlich vorgegeben, was es alles zu tun gibt und welche Konsumgüter Menschen benötigen, sodass eine nicht endende To-do-Liste entsteht, die es im Laufe des Lebens abzuarbeiten gilt. Es entstehen Bedürfnisse, die erst durch Manipulation wie beispielsweise durch die der Werbung entstehen (vgl. Beck 1986, 74/75). Diese These unterstützt auch der amerikanische Psychologe Philip Cushman: „Individuals do not wish to buy if they do not perceive a need for a product. But with an empty self people always need“. (vgl. Cushman 1990, 604). Individuen sind scheinbar freigesetzt, werden aber durch Manipulation konsumabhängig. Dabei merken Menschen gar nicht, in welcher prekärer Lage sie sich de facto befinden (vgl. Lovink 2019, 25).

Konsum ermöglicht eine Form gesellschaftlicher Teilhabe. So legen Menschen teilweise großen Wert auf Markenkleidung, um sich mit einer bestimmten Gesellschaftsgruppe zu identifizieren. Hier wirkt sich der Konsum dieses jeweiligen Produktes (z.B. Markenkleidung) identitätsstiftend aus (vgl. Tully 2018, 33).

Sich über jeweilige Konsumgüter zu informieren, ist ebenso ein probates Mittel, sich die Zeit zu füllen, ohne sich mit sich selbst auseinandersetzen zu müssen, insbesondere weil durch die internetfähigen Smartphones auch Leerlaufzeiten mit Recherchen zu einem Konsumprodukt verwendet werden können (vgl. Tully 2018, 7-9). Eine gesunde Psyche würde erkennen, dass mehr von allem nicht glücklicher macht, sondern gerade Konsumgüter Selbstentfremdung und Stress begünstigen (vgl. Ruppert 2018, 14/15).

Es entstehen kollektivistische Gesellschaften, die sich nach dem Ich = Du = Wir über Zuschreibungen definieren, was individuelle Identität unmöglich macht (vgl. Ruppert/Banzhaf (Hrsg.) 2017, 27). Da also die Individuen in einer kollektivistischen Gesellschaft über keine eigenen Identitäten verfügen, sind sie immer mehr abhängig von allen Vorgaben des Außen. Sie müssen sich nach allen Angeboten des Marktes richten und eins mit ihm werden (vgl. Beck 1986, 119). Beck spricht in seinem Buch „Risikogesellschaft“ von einer „institutionenabhängige(n) Kontrollstruktur“, die das Individuum bewusst abhängig macht (vgl. Beck 1986, 210).

Hierbei stelle ich die kritische These auf, dass soziale Medien traumatisieren wollen, um maximale Kontrolle über den Nutzer zu erlangen. Denn soziale Medien funktionieren nur durch

Schwarmverhalten. So vermittelt z.B. Facebook durch die Möglichkeit des Lesens, Likens und Postens das Gefühl, nicht allein zu sein, sodass kurzfristig eine innere Leere gefüllt werden kann. Schwärme fungieren somit als Ersatz für die eigene Person (vgl. Milzner 2017, 148-150). Interessanterweise sagt sogar der Gründer von Facebook, Mark Zuckerberg, dass das Ausleben mehrerer Identitäten auf Facebook ein Zeichen mangelnder Integrität sein könnte (vgl. Kirkpatrick 2011, 414).

Gruppenzugehörigkeit ist dabei auch deswegen beliebt, weil Zwischenmenschlichkeit immer mehr auf der Strecke bleibt. Wenn zwei Pseudo-Ichs aufeinander treffen, die sich derselben Sache unterordnen, können sie sich kurzfristig gegenseitig das Gefühl von Identität vermitteln (vgl. Nuber 1993, 64-66). Einsame Seelen suchen nach mehr oder weniger stabilen Interaktionen im Netz, um ein Stück weit für einen Moment eigene Identität zu erlangen (vgl. Altmeyer 2019, 79). Soziale Medien können damit kurzfristig identitätsstiftend wirken.

Dabei bilden Menschen immer nur einen Teil ihres Selbst ab und zwar immer den erwünschten, vermarktbareren Teil und versuchen sich dann gegenseitig in Kategorien einzuordnen, weil sie nicht bereit sind, ihr eigenes Selbst im Ganzen anzunehmen (vgl. Beer/Güth 2018, 35).

Es entsteht auch ein gewisser sozialer Druck, die sozialen Medien zu nutzen, weil die meisten Bekannten und Freunde diese auch nutzen. Hierin liegt die Janusköpfigkeit aus Dazugehören und Kontrolliertwerden. Jeder muss hier für sich selbst entscheiden, was der eigenen Psyche zuträglich ist und ob dieses Tauschangebot von Datenpreisgabe gegen Mitkommunizieren überhaupt fair sein kann (vgl. Schmidt 2019, 49/50).

Das Burn-out-Syndrom ist ebenfalls ein Zeichen für den Selbstverlust. Es wird enorm viel Energie aufgewandt, die aber nicht das gewünschte Ergebnis bringt, da sie mehr oder weniger ins Leere läuft. Wer nicht bei sich ist, kann keine echte Freude empfinden, sondern reagiert funktionalistisch im Sinne der Leistungserbringung. Das Pseudo-Ich des Funktionalismus hält sich nur dann für wertvoll, wenn es gute Leistung erbringt. Es identifiziert sich mit der Arbeit (vgl. Milzner 2017, 154-169). So ist Arbeitssucht eine häufige Überlebensstrategie bei einem Trauma der Liebe. Alle Energie wird für andere genutzt, um anderen etwas zu beweisen oder ihnen zu helfen, ohne auf die eigenen Bedürfnisse zu achten oder diese zum Ausdruck zu bringen (vgl. Ruppert 2018, 97).

Auch depressive Symptome können als eine Traumafolgestörung verstanden werden (vgl. Ruppert/Banzhaf (Hrsg.) 2017, 72-74). Häufig fühlen sich Menschen für alles verantwortlich, haben ein ausgeprägtes Helfersyndrom und identifizieren sich als Weltretter, wenn sie eine Mutter hatten, die schutzbedürftig war (vgl. Ruppert 2018, 178).

Ebenso ist der Trend des Reisens, der sich durch die Digitalisierung weiter anheizt, ein Zeichen für den Selbstverlust. Indem Menschen auf Facebook und Instagram posten, an welchem Ort der Welt sie sich jetzt gerade wieder aufhalten, versuchen sie, sich selbst zu verwirklichen. Sich über seine unterbewussten Gefühle im Klaren zu werden, funktioniert aber nicht einfach, indem Menschen um die Welt reisen. Dazu gehört Innenschau und Reflexion. Hier zeigt sich wieder, wie das Pseudo-Ich im Außen nach Erfüllung sucht (vgl. Milzner 2017, 176/177).

Daher ist es auch kritisch zu sehen, dass gerade dieser Funktionalismus des Immer – geschäftig - Seins gesellschaftlich anerkannt ist, während Muße und Nichtstun mit fast ausschließlich negativen Bewertungen assoziiert wird. Um den Schein der Geschäftigkeit aufrecht zu erhalten, ist das Handy dann auch ein beliebtes Mittel, um sich immer produktiv zu fühlen und vor allem so zu wirken (vgl. Markowetz 2015, 107/108). Wie gut Menschen bei sich selbst sein können und in sich ruhen, zeigt sich daran, dass sie nicht allen Angeboten von außen nachgehen müssen. Menschen lassen sich auch für alle möglichen Formen der Spiritualität begeistern und nehmen diese Angebote mit in die To-do-Liste auf, um dann nach deren Abarbeitung endlich glücklich zu sein - wie sie hoffen. Denn sie spüren, dass etwas fehlt, aber kommen nicht auf die Idee, bei sich zu suchen. Daher ist Achtsamkeitspraxis auch nicht die Lösung für alles, weil dies nicht ausreicht, um wirklich in Kontakt mit sich zu kommen. Achtsamkeit ist eine rein kognitive Übung, die sich nicht weiter mit der Psyche beschäftigt. Es geht darum, Distanz zu den eigenen Gefühlen zu erhalten, wodurch der Kontakt zu sich selbst eher verschlossen wird. Zudem können Achtsamkeitsübungen auch funktionalisiert werden, indem es nur wieder um die Abarbeitung von Dingen geht. Die Psyche verbleibt in einem emotional kalten Zustand (vgl. Milzner 2017, 180-185). Trotz allem spürt der gesunde Anteil der Psyche, dass etwas nicht in Ordnung ist und es entstehen Schuldgefühle.

Ein leeres Selbst sucht überall nach einem Pseudo - Ich und kommt daher nie zur Ruhe (vgl. Ruppert 2007, 43). Anstelle eines Lebens im Einklang mit sich selbst, tritt ein reiner Aktionismus, der auf der Suche nach Zerstreuung und Ablenkung ist. Negative Gefühle werden ausgeblendet; sie gelten als nicht erwünscht und sollen möglichst schnell verdrängt bzw. ausgeschaltet werden (vgl. Fromm 1991, 172/173). Dabei wird etwas Wesentliches vergessen: es gehört gerade zu einer gesunden Psyche, alle Gefühle anzunehmen und sich mit diesen auseinanderzusetzen. Wer dies nicht tut, lebt in einer Scheinwelt, die nicht mehr in der Lage ist, die ganze Realität zu erfassen. Aber sobald die Psyche traumatisiert wurde, setzt sie alles daran, die negativen Emotionen und Ängste im Zaum zu halten. Der Überlebensanteil setzt sich andauernd Pflichten und Aufgaben, um die Traumata nicht spüren zu müssen. Das fordert

enorm viel Energie und kostet einen hohen Preis: Ein Leben im Überlebensmodus (vgl. Ruppert 2007, 39 und 144). Smartphones sind so beliebt, weil sie den kurzfristigen Abbau von Stressimpulsen fördern. Denn sie bieten gleich zwei Dinge: permanente Unterhaltung und das Gefühl der Zugehörigkeit (vgl. Bauer 2015, 169 und 85).

3.6 Konkurrenz statt Kooperation

In dieser Welt stehen Rivalität statt Kooperation auf der Tagesordnung. Auch demokratische Regierungen verfolgen das Konkurrenzprinzip, bei dem es um Wachstum und Rivalität geht (vgl. Ruppert 2018, 208,209).

Kinder werden bereits in diese Konkurrenzgesellschaft hineingeboren, sie müssen schon früh gefördert werden, um später optimal mithalten zu können. Eltern erziehen ihre Kinder im Sinne einer Täter - Opfer - Ökonomie, bei der es nur darum geht, später nicht zu den Verlierern zu gehören. Sie werden zum Produkt des Funktionalismus gemacht, sobald sie nur dann Liebe erfahren, wenn sie gute Leistungen bringen. So werden sie nie komplett in ihrer Identität angenommen, sondern es darf nur der Teil zum Vorschein kommen, der Nutzen bringt. Dadurch wird aber in Kauf genommen, dass Eltern ihre Kinder und auch sich selbst traumatisieren (vgl. Ruppert 2018, 64-72).

In einer Konkurrenzgesellschaft geht es gerade darum, im Außen so viel zu tun zu haben, dass keine Zeit und Energie mehr bleibt, das eigene Innenleben wahrzunehmen. Die Menschen in so einer Gesellschaft denken, sie würden nur noch Produkt XY benötigen, um endlich glücklich zu sein. Dabei wird das Glück auf diese Weise nie eintreten, da sie nur ankommen können, wenn sie bei sich sind.

Alleinsein wird aber soweit es geht vermieden; Menschen flüchten sich in soziale Netzwerke, um immer das Gefühl zu haben, miteinander verbunden zu sein (vgl. Nuber 1993, 177-182). Dabei sind Alleinsein und Einsamkeit verschiedene Zustände, die nichts miteinander zu tun haben müssen. Während Alleinsein auch eine bewusst gewählte Haltung sein kann, die Zeit für sich selbst zu nutzen, kann sich ein Mensch auch einsam unter vielen fühlen. Bei dem Gefühl der Einsamkeit geht es nicht nur darum, sich isoliert von anderen Menschen zu fühlen, sondern vielmehr ist auch der Kontakt zu sich selbst versperrt (vgl. Brocher 1991, 6-10). Das Gefühl des Verlassenseins steht dabei nicht in Bezug mit tatsächlicher sozialer Isolierung, sondern das Gefühl entsteht aus dem inneren Erleben (vgl. Beer/Güth 2018, 58). Traumatisierte Menschen haben aber Angst, sich selbst zu begegnen; sie sind abhängig von den Gütern einer Leistungs- und Konkurrenzgesellschaft und sind daher bereit, sich diesen Vorgaben des Außen zu

unterwerfen. Ein solcher Mensch ist eher bereit, am Außen zu arbeiten und dieses zu begreifen, bevor er überhaupt etwas über sich selbst weiß (vgl. Bitter 1969, 138). Dabei kann erst durch eine innere Richtungsweisung auch klar werden, was für das Individuum bedeutsam ist. Eine gesunde Psyche, die bei sich sein kann, kann sich gegen äußere Abhängigkeiten behaupten (vgl. Brocher 1991, 84-87).

Soziale Medien wie Youtube nutzen Filterblasen, die dem Nutzer nur noch das vorschlagen, was er schon einmal angeklickt hat (vgl. Spitzer 2018b, 233). Dabei radikalieren sich vorgeschlagene Videos immer stärker, wodurch sich ergibt, dass beispielsweise zu Videos für den Suchbegriff „vegetarisch“ gleich solche zu „vegan“ vorgeschlagen werden (vgl. Spitzer 2018, 270). Auch gibt es Belege dafür, dass Konsumenten von YouTube-Videos im Internet durch den Empfehlungsalgorithmus rechtsextreme Inhalte vorgeschlagen bekommen, auch wenn sie zuvor keine Videos dieser Art konsumiert haben (vgl. Dobusch 2019).

Eine Radikalisierung lässt sich auch auf Facebook beobachten, indem personalisierte Werbung angezeigt wird. Auch politische Inhalte werden gefälscht. So wurden auf Facebook Fake News bei der US-Präsidentenwahl in Bezug auf Clinton-Inhalte verbreitet, die dazu führten, dass Trump die Wahl gewonnen hat (vgl. Spitzer 2018b, 286).

Auf diese Weise versuchen soziale Medien, Menschen ihrer eigenen Meinung zu berauben, weil Sachverhalte nicht mehr objektiv und neutral, sondern emotional aufgeladen dargestellt werden. Ziel der Sozialen Medien ist es, deren Nutzer möglichst lang an den Bildschirm zu fesseln, da sie durch die Werbung, die zwischendurch abgespielt wird, ihre Haupteinnahmen machen. Mit diesem Algorithmus wird also die Aufmerksamkeit des Nutzers verkauft (vgl. Spitzer 2018b, 269).

Auch werden Videos von scheinbaren Privatpersonen, die vermeintlich eine persönliche Empfehlung geben, als Schleichwerbung für bestimmte Produkte verwendet (vgl. Tully 2018, 30). Sie nutzen somit Überlebensstrategien der Nutzer aus, weil sie versuchen, durch ihre Schwachstellen Profit zu erzielen (vgl. Harris 2016).

Das offensichtliche Ausspionieren wird toleriert und heruntergespielt. Sprachassistentin Alexa beispielsweise ist immer eingeschaltet und hört daher zu jedem Zeitpunkt alles mit (vgl. Spitzer 2018b, 259). Und während Konsumenten immer transparenter werden, wird das Angebot zunehmend komplexer und verwirrender (vgl. Tully 2018, 43). Obwohl die meisten Leute sich darüber bewusst sind, gezielt beeinflusst zu werden, sind sie nicht bereit, sich dagegen zu wehren, sondern nehmen diese Tatsache unbeeindruckt hin (vgl. Milzner 2017, 78).

Es wird eine neue Realität in den sozialen Medien erschaffen, die sich durch das

Schwarmverhalten kollektiv verstärkt (vgl. Lobo 2018). Obwohl sich die Menschen über die Überwachung häufig bewusst sind, schaffen sie es nicht, aus den sozialen Medien auszusteigen. Es entstehen dann vielleicht Shitstorms, aber es ändert sich nichts an der Nutzung sozialer Medien. Die reale Welt rückt immer weiter in den Hintergrund, sodass Menschen hilflos werden, weil sie kaum mehr Selbstwirksamkeit erfahren können, was unglücklich macht. Der Medienkritiker Geert Lovink stellt in einem Interview die These auf, dass soziale Medien, diese „programmierte Traurigkeit“ sogar absichtlich herbeiführen, um Menschen abhängig zu machen (Koppmann 2019). Eine traumatisierte Psyche gibt die eigenen Werte und Normen der gesunden Ich-Strukturen auf – zu Kosten des immer größeren Verlusts der eigenen Identität. Menschen auszuspionieren ist übergriffig, was auch Ruppert betont (vgl. Ruppert 2018, 110). Der Darwinismus, der bereits für das grausame Regiment der NS- Ideologie missbraucht wurde, wird nun einmal mehr neu interpretiert. So wird das Gefühl vermittelt, dass der, der die Digitalisierung kritisch betrachtet und nicht alles mitmacht, zu den Schwachen gehört und aussterben wird. Wer in der Konkurrenz nicht untergehen will, muss digitalisieren. Es wird also künstlich Überlebens-Angst erzeugt, um Menschen zum Konkurrieren anzuhalten (vgl. Spitzer 2018b, 255ff.). Ackermann beschreibt dies so: „Das Individuum (im Internet) befindet sich in einer ökonomisch motivierten, selbstverschuldeten Unabhängigkeit und ist als reiner Kunde verfasst. Er ist Teil einer gesamtgesellschaftlichen Ökonomisierung, eines Prozesses, bei dem die Macht zur Lenkung von Menschen von staatlichen und politischen Instanzen zu unternehmerischen Instanzen übergeht und bei dem die Strukturen einer Gesellschaft nach dem Ideal der Gewinnmaximierung aufgebaut werden.“ (Ackermann 2013, 137). Lovink greift die These auf, dass soziale Medien eine scheinbare Vernetzung vorgaukeln wollen, obwohl sie eigentlich immer mehr isolieren und dass es gerade Ziel der sozialen Medien ist, Menschen immer mehr zu isolieren, um sie möglichst lang an den Bildschirm binden zu können (vgl. Lovink 2019, 17).

Eine gesunde Psyche kann sich auf Gemeinsamkeiten statt Unterschiede beziehen, kann sich auf die Sichtweise anderer einlassen, diese so annehmen und trotzdem bei sich bleiben. Sie erkennt, dass sich Menschen durch Konkurrenz unreflektiert von Regeln des Außen bevormunden lassen. Eine traumatisierte Psyche hingegen, wird kaum mehr eigenen Werte haben und ist nicht bereit, (kurzfristig) auf etwas zu verzichten.

Menschen neigen aufgrund von Traumatisierungen dazu, andere Menschen und Situationen eher kritisch einzuschätzen, sodass sie anderen Menschen schneller feindliche Motive zuordnen (vgl. Beer/Güth 2018, 91/92), dadurch lässt sich auch die zu beklagende zwischenmenschliche

Kälte erklären. Sogar Beziehungen werden funktionalisiert, um selbst im Wettbewerb weiter zu kommen. Der Trend zur Selbstverwirklichung ist dabei Reaktion und Folge von Traumatisierungen und hat zum Ziel, die eigene Identität durch Schein- Individualität zu ersetzen (vgl. Nuber 1993, 80ff.). Es wird auch vergessen, dass es Teil eines gesunden Zusammenlebens ist, aufeinander einzugehen und füreinander da zu sein, solange dieses „Helfenwollen“ aus gesunden Anteilen entspringt. Aber gerade die Bezogenheit auf andere ist in einer Konkurrenzgesellschaft verpönt. Schon Kinder werden dazu angehalten vor allem dafür zu sorgen, dass sie im Wettbewerb selbst nicht untergehen (vgl. Nuber 1993, 132ff). Wenn Kinder hingegen sicher gebunden aufwachsen, weil ihre Eltern sie liebevoll annehmen, werden sie sich auch kooperativer im Umgang mit anderen Menschen verhalten (vgl. Nuber 1993, 169/170).

Zusammenfassend lässt sich sagen: Menschen, die schon frühe Traumata in der Kindheit erlebt haben, können nie richtig erwachsen werden. Sie haben ihre eigene Identität schon früh aufgegeben und sind nun auf Vorgaben des Außen gerichtet, da sie es nie gelernt haben, sich selbst zu regulieren. Das Außen ist auf Konkurrenz gepolt als eine Folge von Traumata, die wieder neue Traumatisierungen hervorbringt. Daher sind Menschen immer unter Druck und Stress und versuchen die innere Leere mit wahllosem Medienkonsum emotional zu betäuben (vgl. Ruppert 2018, 164-166).

3.7 Narzisstische Traumaüberlebensstrategie

Narzisstische Störungen haben meist ihren Ursprung in einer defizitären Mutter – Kind - Beziehung, in der die Mutter dem Kind nicht genug Bestätigung zukommen hat lassen. Aus diesem Mangelgefühl bildet sich ein künstliches Selbst heraus, das seinen Selbstwert stets von der Umwelt abhängig macht und das daher auf Anerkennung durch das Außen angewiesen ist (vgl. Nuber 1993, 34).

Neben dem schwindenden Respekt der Menschen untereinander, nennt Milzner den medialen Darwinismus als einen der Hauptgründe für zunehmenden Narzissmus in der Gesellschaft. Aufgrund der Reizüberflutung durch die ständigen Informationen, die auf die Menschen einströmen, sind sie nicht mehr in der Lage, ihre Aufmerksamkeit gut einzuteilen und zu fokussieren. Dadurch bekommen dann auch die eigenen Kinder zu wenig Aufmerksamkeit und diese sind daher permanent in Angst, nicht interessant genug zu sein. Aus dieser Angst heraus resultiert der Drang nach dauernder Selbstinszenierung, die als Ersatz für tiefe Beziehungen fungieren soll (vgl. Milzner 2017, 127.130).

Auch die Modediagnose ADHS steht als Folge für zu wenig Aufmerksamkeit und Zuwendung im Kindesalter. Aufgrund der mangelnden Liebe und dem damit verbundenen Schmerz spalten sich die Kinder und fixieren sich auf das Außen. Das künstliche Selbst präsentiert sich dann im Außen und versucht dort die fehlende Bestätigung einzuholen. Allerdings hilft auch noch so viel Bestätigung durch die sozialen Medien nicht, um diesen Mangel auszugleichen. Was entsteht ist eine Internetsucht, um Bestätigung zu erhalten, was bleibt ist ein Defizit, das bodenlos ist (vgl. Ruppert 2018, 87).

Überlebensanteile klammern sich an Idealbilder, die nichts mit der Realität zu tun haben. Dadurch können auch wieder neue Traumatisierungen entstehen (vgl. Ruppert 2007, 40/41). Ideale Körper und Leben, so wie sie gerade in den sozialen Medien dargestellt werden, sind Scheinrealitäten. Während eine gesunde Psyche diesen Schein erfassen kann, klammert sich eine traumatisierte Psyche an diese Pseudo-Realitäten, bewundert Menschen, die so nicht existieren und strebt für sich selbst an, alles zu erreichen, was in den sozialen Medien dargestellt wird. Eine gesunde Psyche, die die Realität im Ganzen erfasst, erkennt, was sie will, was die eigenen Bedürfnisse sind und was realistisch ist. Sie lässt sich nicht die Sichtweisen von anderen aufdrängen, sondern kann eine eigene Meinung haben, ohne sich abgrenzen zu müssen (vgl. Ruppert 2012, 60). Wenn Millionen von Menschen einer Person auf YouTube nacheifern, dann nur, weil sie in ihren eigenen psychischen Strukturen nicht gefestigt sind und keine Klarheit über ihre eigene Identität haben. Vielmehr suchen Menschen gerade deswegen fiktive Beziehungen, weil sie sich selbst nicht ganz annehmen können, sodass es möglich wird, dass einsame Identitäten eine Gemeinschaft im Netz bilden (vgl. Tully 2018, 30).

Oft sind Beziehungen, die von Überlebensanteilen geführt werden, rein funktional (vgl. Ruppert 2012, 90). Wer Youtube-Videos hochlädt, betrachtet seine Follower nicht als echte Beziehungspersonen, sondern diese Beziehungen sind Teil der Funktionalität. Nur durch sie können sie sich Selbstbestätigung holen und teils sogar Geld damit verdienen, anderen Menschen Scheinwelten vorzugaukeln. Die Follower sollen sie verehren, unreflektiert deren Videos konsumieren und nicht kritisieren. Denn traumatisierte Menschen haben oft zwei Pseudo-Ichs, wobei das eine künstliche Selbst sich als vollkommen präsentiert, während das andere Pseudo-Ich zutiefst verunsichert ist (vgl. Ruppert/Banzhaf (Hrsg.) 2017, 30/31). So verstecken gerade Menschen mit einer narzisstischen Überlebensstrategie hinter ihrem selbstbewussten Ego ein extrem empfindsames und ängstliches Ich, für das jede Kritik bedeuten würde, dass das Mosaik des perfekten Pseudo-Ichs ins Bröckeln gerät (vgl. Beer/Güth 2018, 89). Damit lässt sich auch erklären, warum gerade YouTuber so auf ihr Äußeres fixiert

sind und warum sie den Schaden, den sie bei ihren Konsumenten anrichten, ignorieren: Trauma-Täter haben oft narzisstische Überlebensanteile, sie achten meist sehr auf ihr Äußeres und lieben es, sich zu präsentieren und wenn andere zu ihnen aufschauen (vgl. Ruppert 2018, 133).

Narzisstische Überlebensanteile haben also ein großes Bedürfnis nach Aufmerksamkeit und Anerkennung. Innerlich fühlen sie sich oft leer und wertlos, wodurch sie auf das Außen angewiesen sind, um sich besser zu fühlen. Das setzt sie unter enormen Druck, anderen etwas beweisen zu müssen, weil das eigene Selbstgefühl nur von außen zugeschrieben wird (vgl. Ruppert 2012, 96). Ein gesundes Ich hingegen, stellt sich auch in den Mittelpunkt des eigenen Lebens, aber auf eine gesunde Art und Weise, ohne von anderen abhängig zu sein, ohne über andere Kontrolle übernehmen zu müssen und ohne auf Ablenkungen des Außen angewiesen zu sein (vgl. Ruppert/ Banzhaf (Hrsg.) 2017, 13).

3.8 Süchtige Taumaüberlebensstrategie

Sucht kennzeichnet sich nach Kriterien der WHO, die Markowitz nennt, mitunter dadurch, dass Menschen Dinge, die ihnen früher wichtig waren, weniger nachgehen und stattdessen mehr Zeit mit dem Suchtmittel verbringen. Eine Abhängigkeit zeichnet sich auf verschiedenen Ebenen ab, somatisch und psychisch. Charakteristisch für eine Sucht ist das starke Verlangen nach dem Suchtmittel, das mit einem unkontrollierbarem Konsum einhergeht, der sich stetig steigert und der geleugnet oder versteckt wird (vgl. Markowitz 2015, 30/31).

Zentral für eine Verhaltenssucht ist nicht etwa, dass diese Tätigkeit Spaß macht und dann *bewusst* darüber entschieden wird, ob der Tätigkeit nachgegangen wird oder nicht, sondern dass sich Betroffene so verhalten *müssen*, weil die Sucht es verlangt (vgl. Alter 2018, 28/29). Grundlegend für eine gewisse Immunität gegen Süchte ist die Fähigkeit zur Selbstregulation. Dies bedeutet, sich selbst gut steuern zu können, ohne jedem Impuls sofort nachgeben zu müssen. Selbststeuerung kann aber nur dann gut funktionieren, wenn auch unterbewusste Gefühle mit einbezogen werden und die Steuerung nicht nur rein rational verläuft (vgl. Milzner 2017, 198). Wer keine gute Selbststeuerung gelernt hat, kann Triebimpulsen nur schwer widerstehen und wird so viel anfälliger sein für Werbung und Marketing, die eben zum Ziel haben, Menschen ihrer Selbstdisziplin zu berauben. Auch Spitzer betont, dass geringe Befriedigung von Bedürfnissen schnelle Triebimpulse fördert (vgl. Spitzer 2015, 42-44).

Weil die Grundbedürfnisse des Menschen unbefriedigt bleiben, sucht der Mensch nach

kurzfristigen Ersatzprodukten, die mangelnde Glücksgefühle ausgleichen sollen. Diese Ersatzprodukte wirken aber nur kurzfristig, wobei die tatsächlichen Bedürfnisse nie ganz gestillt werden, wodurch ein ewiger Kreislauf aus nicht befriedigten Bedürfnissen und Ersatzprodukten, wie beispielsweise dem Smartphone, entsteht.

Wie weit sich dieses süchtige Verhalten in Bezug auf die sozialen Medien auswirkt, wird auch in einer Umfrage deutlich, in der 27 Prozent der Teilnehmer angeben, am Morgen zuallererst Facebook zu besuchen (vgl. Spitzer 2015, 178). Schon direkt nach dem Aufwachen lässt sich die Psyche von sich selbst ablenken und ist mit der Wahrnehmung im Außen.

Seit dem 18. Juni 2018 ist die Computer- und Onlinespielsucht von der WHO nach dem ICD-11 als Krankheit anerkannt (vgl. Spitzer 2018b, 15/16 und 29).

Ein weit verbreitetes Phänomen ist auch, dass Smartphonennutzer Angst haben, etwas zu verpassen (Fear of missing out) und sie so andauernd auf ihr Handy fokussiert sind (vgl. Spitzer 2018, 137).

Was ebenso kritisch zu hinterfragen ist, ist die Tatsache, dass Arbeitsstress nur eine Folge des Konsumverhaltens darstellt. Insofern könnte durch intakte Selbstkontrolle dieser Kreislauf aus Stress und kurzfristigem Abbau von Stress, der weiteren Stress erzeugt, unterbrochen werden. (vgl. Bauer 2015, 167-169). Besonders bei Stress wird dann oft auf kurzfristige Entspannungsmöglichkeiten zurückgegriffen - die langfristig gesehen aber kontraproduktiv für die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse sind. Smartphones bedienen sich dieser kurzen Glücksgefühle, da bei ihrer Nutzung Dopamin ausgeschüttet wird. Interessanterweise wird dieses Hormon nämlich nicht nur durch eine Nachricht oder einen Like ausgeschüttet, sondern bereits durch die reine Erwartungshaltung, dass eine Nachricht eingehen könnte. Zudem wird durch den ständigen Konsum die körpereigene Dopaminproduktion eingeschränkt, wodurch das Gehirn mehr Glück mit dem Smartphone verbindet, was aber unbewusst passiert (vgl. Markowitz 2015,36-40).

Wer als Kind nicht wirklich wahrgenommen wurde, wird sich auch später selbst nicht wahr- und annehmen können und gerät durch die mangelnde Selbstkontrolle viel leichter in einen Abhängigkeitsstrudel (vgl. Bauer 2015,77/78). Die fehlenden sozialen Resonanzerfahrungen im Säuglingsalter sollen durch Resonanzerfahrungen sozialer Medien kompensiert werden. Die gute Nachricht ist: Wer in der Jugend nicht süchtig geworden ist, wird auch im Erwachsenenalter eher nicht süchtig werden, weil er sich bereits gute konstruktive Bewältigungsstrategien angeeignet hat (vgl. Alter 2018, 79). Hier gilt es, besonderes Augenmerk auf die Soziale Arbeit zu legen, da dieses Wissen einen anderen Umgang mit

sozialen Medien und Kindern verlangt. Gerade für Kinder muss es Zeiten ohne Unterhaltung geben, in denen sie ihre Bedürfnisse wahrnehmen können, was durch permanente Ablenkung durch Bildschirme nicht möglich ist (vgl. Bauer 2015, 52-57).

Erst traumatische Ereignisse veranlassen dazu, Süchte zu entwickeln (vgl. Schäfer 2006, 78). Eine mangelnde Selbststeuerung und Traumaerfahrungen stehen somit in einem engen Zusammenhang. Denn wer traumatisiert ist, hat keinen Kontakt mehr zu seinen eigenen Gefühlen, da diese abgespalten sind und eine innere Leere entstanden ist. Um dieser Leere entgegenzuwirken, wird versucht, nach Aktivitäten und Vorgängen im Außen zu suchen. Ein traumatisierter Mensch kann sich selbst keinen Sinn geben, weshalb er immer im Außen nach Sinnhaftigkeit sucht (vgl. Nuber 1993, 60-63). Traumatisierte Menschen haben Angst vor dem Alleinsein und versuchen daher, die Zeit mit sich allein so gut es geht zu vermeiden. Entweder sie schließen sich dann einer Gemeinschaft als Mittel zum Zweck an oder aber sie verlieren sich in Süchten. Traumatisierte Menschen sind einsam, obgleich sie versuchen, diese Einsamkeit oberflächlich zu übertünchen (vgl. Bitter 1969, 35ff.). Da dadurch aber nie die wahren Bedürfnisse befriedigt werden können, ist die Psyche ständig in einem Defizit. Sucht bietet die Möglichkeit, sich (vorerst) nicht mit sich selbst und den schmerzhaften Gefühlen auseinandersetzen zu müssen. Je schlimmer dabei die Traumatisierungen sind, desto größer ist die innere Leere und desto mehr Ersatzprodukte werden benötigt (vgl. Ruppert 2010, 166/167). Wer in sozialen Netzwerken etwas sucht, das er bei sich nicht finden kann und dort kurzfristig gute Gefühle erhält, kann nicht einfach damit aufhören. Diese Person befindet sich in einer Defizitsituation und erst wenn dieses Defizit ausgeglichen wird, können die Ersatzprodukte, wie die sozialen Medien, abgesetzt werden (vgl. Markowetz 2015, 194).

Sucht ist deswegen so paradox, weil Abhängige hoffen, dass das Suchtmittel sie von negativen Emotionen befreit, es aber im Gegenteil zu einer Abhängigkeit führt, die sie noch mehr durch den Strudel der Einsamkeit von sich selbst entfernt (vgl. Beer/Güth 2018, 73).

So erhoffen sich Nutzer sozialer Medien, dass es ihnen nach dem Konsum besser geht; faktisch geht es ihnen aber nach der Nutzung schlechter als davor (vgl. Spitzer 2018b, 142). Sie wissen offensichtlich nicht mehr, was ihnen gut tut, weil sie den Kontakt zu sich verloren haben. Zum einen haben soziale Medien deswegen so ein hohes Suchtpotential, weil sie die Flucht in eine andere Welt, eine Schein - Realität, ermöglichen (vgl. Bauer 2015, 85). Zum anderen haben soziale Medien diese unfassbare Anziehung auch, weil sie für scheinbar jedes Problem eine Lösung parat haben (vgl. Spitzer 2015, 22). Auf diese Weise bedienen sie regelrecht Überlebensstrategien, weil sie es dem Nutzer so einfach machen, in Schein- Realitäten zu

flüchten und sich kurzfristigen Impulsen hinzugeben. Das ist viel bequemer und einfacher, als sich mit sich selbst auseinanderzusetzen und die wahren Ursachen für die eigenen Probleme aufzuspüren. Menschen, die in ihrer Kindheit traumatisiert wurden, versuchen diese Tatsache häufig zu verdrängen. Dabei wäre der einzige Weg, sich von dem Trauma zu befreien, es anzunehmen, um so endlich ein Leben im Einklang mit sich selbst zu führen (vgl. Beer/Güth 2018, 78). Die eigene gesunde Psyche kann nur dann wieder zurückerlangt werden, wenn dieses Verlassensein mit dem ganzen Schmerz angenommen wird und aufgehört wird, dagegen anzukämpfen (vgl. Bitter 1969, 49).

4. Analyse dreier Fallbeispiele

Nachfolgend werden anhand der Erkenntnisse der vorangegangenen Arbeit drei Fallbeispiele analysiert. Dabei entspringen zwei Fallbeispiele meinem privaten Umfeld, das letzte Fallbeispiel ist meiner Praxiserfahrung in der Sozialen Arbeit entnommen.

4.1 Fallbeispiel Sebastian

Sebastian ist ein 22-jähriger Student. Er hat sich vor ca. 3 Jahren als homosexuell geoutet. Seitdem führt er ein aktives Sexleben mit häufig wechselnden Sexualpartnern. Diese lernt er überwiegend auf Dating-Portalen im Internet kennen, aber auch auf Partys und Festivals. Dabei fährt er auch zu fremden Männern nach Hause, die er im Chat kennengelernt hat, um dort mit ihnen einmaligen Geschlechtsverkehr zu haben. Auch unter Einfluss von Drogen hat er Sexualverkehr mit fremden Männern.

So war er beispielsweise auf einem Festival mit Freunden, die die Droge Ketamin in Getränken aufgelöst haben. Sebastian erzählt, er habe damals keine Drogen konsumieren wollen, muss aber aus Versehen aus einem falschen Becher getrunken haben. Er könne sich nur noch an Bruchstücke erinnern, habe sich aber sehr leicht und befreit gefühlt. Als die Droge aber nachgelassen habe, sei er extrem müde gewesen, ihm sei schwindelig gewesen und er habe sich übergeben müssen. Während dem Rausch habe er Sexualverkehr in einem Zelt mit dem Mann gehabt, den er Stunden vorher kennengelernt hatte. Sebastian meint, er könne sich nur sehr begrenzt daran erinnern, weswegen er diesen Mann noch näher kennenlernen wollte. Er ist mit ihm direkt auf ein anderes Festival gefahren, woraufhin er allerdings den Kontakt abbrach, da dieser Mann drogensüchtig zu sein schien.

Seit einem halben Jahr hat Sebastian nun einen festen Freund, allerdings fällt es ihm nach eigenen Angaben schwer, treu zu sein. Er hat sich sehr nach einer festen Beziehung gesehnt,

allerdings meint er, dass die meisten Menschen nicht gut genug für ihn wären. So ist er auch allgemein nach Funktionalität in seinen Beziehungen aus. Sie sind dann interessant, „wenn sie ihm etwas bringen“. Gleichzeitig fühlt er sich aber auch oft von seinem Freund sexuell ausgebeutet, wobei es ihm schwer fällt, klare Grenzen für sich selbst zu setzen. Er sagt, er mache dann oft einfach mit.

Als Sebastian zehn Jahre alt war, wurde er von seiner damaligen besten Freundin dazu gezwungen, mit ihr Sex zu haben. Er mochte sie sehr gern und er fand sie auch hübsch und da er sie nicht verlieren wollte, gab er ihrem Drängen nach. Er empfand das alles als sehr unangenehm, der Sex funktionierte auch nicht wirklich und kurze Zeit darauf brach sie den Kontakt zu ihm ab. Sebastian meint, dass er das damals nicht als Missbrauch empfunden hat; trotzdem behält er diese Erfahrung meist lieber für sich .

Sebastian ist ständig unterwegs und möchte am liebsten nie mit sich allein sein. Er nutzt die sozialen Medien, um immer auf dem Laufenden darüber zu sein, wann und wo ein Event stattfindet. Er sagt zwar, er bemühe sich oft, seine Bildschirmzeit zu reduzieren, allerdings fällt ihm das schwer, da das Smartphone für ihn ein probates Mittel für ständige Geschäftigkeit darstellt. Gleichzeitig weiß er, dass er sich entspannen muss, sodass er Yoga für sich entdeckt hat. Außerdem arbeitet er als Ehrenamtlicher in einem Jugendverein der Kirche, „weil man dort geschätzt wird und etwas Sinnvolles tut“. Auf Nachfrage, was er generell über den Trend der ständigen Geschäftigkeit denkt, dass die Menschen immer schon beim nächsten sind und immer unterwegs, ohne anzukommen, meint er, er habe sich damit noch nie auseinandergesetzt. Am liebsten erzählt Sebastian über sich selbst. Er stellt seinem Gegenüber nur wenig Fragen. Das äußert sich auch in der Kommunikation in sozialen Medien, in denen er sehr lange Nachrichten versendet, die über seine Erlebnisse berichten. Zudem sind ihm Gesprächspausen äußerst unangenehm. Er redet dann lieber schnell weiter und betreibt Smalltalk, anstatt die Pausen auszuhalten und abzuwarten. Er schimpft über Freunde, die häufig wechselnde Sexualpartner haben und findet dieses Verhalten „unangemessen“. Wenn Sebastian dann auf sein eigenes Verhalten aufmerksam gemacht wird, lenkt er schnell ein und will auf ein anderes Thema zurückgreifen.

Manchmal hat Sebastian Anflüge von Melancholie und muss sehr lange weinen, ohne zu wissen, warum. Auf die Frage, wie alt der Anteil in ihm ist, der traurig ist, entgegnet er, dieser komme ihm ziemlich jung vor, ca.zehn Jahre. Er sieht dies aber nicht in Verbindung mit der Missbrauchserfahrung in der Kindheit, sondern meint, dass er es eher in Verbindung mit der damaligen Ausgrenzung in der Schule bringt. Er sagt, er habe sich zu dieser Zeit oft

mutterseelenallein und unendlich einsam gefühlt - und dieses Gefühl hat er dann eben in diesen Momenten heute noch.

Er ist der älteste von drei Geschwistern und laut seiner Mutter waren alle drei Kinder „Wunschkinder“. Sie sagt, sie wollte bei ihren Kindern alles besser machen, als sie es selbst erlebt hat. Seine Mutter hat ihren Beruf aufgegeben, seit sie mit Sebastian schwanger war; ihr war es sehr wichtig, dass sie sich genügend Zeit für die Kinder nimmt und daher hat sie - seit die jüngste Schwester im Kindergarten war - einen Wellnesssalon aufgemacht, bei dem sie von daheim aus nach Vereinbarung arbeiten kann. Sie legt großen Wert auf Naturkosmetik, gesunde Ernährung und Sport. Sie wollte bei ihren Kindern alles richtig machen, sodass sie auch alle drei Kinder per Hausgeburt auf die Welt brachte. Die Schwangerschaft, sowie auch die Geburt liefen nach ihren Angaben „komplikationslos“.

Sebastians Mutter war die jüngste von neun Geschwistern. Ihre Eltern wollten damals eigentlich kein Kind mehr, weil sie bereits mit der Menge der anderen Kinder überfordert waren, sodass sie von Anfang an nicht gewollt war. Sie sagt, dass sie nie die nötige Liebe bekommen hat und versucht hat, diese bei den Geschwistern zu erhalten, was ihr nur begrenzt gelungen ist. Über mögliche Abtreibungsversuche ist nichts bekannt. Allerdings meint Sebastian, dass seine Großeltern streng katholisch waren und daher jedes Leben als schützenswert erachteten.

Sebastians Mutter hat erst vor ca. neun Jahren mit der Aufarbeitung ihrer Kindheit begonnen und erzählt Sebastian oft, wie wichtig die Arbeit mit dem inneren Kind sei. Allerdings wird ansonsten in Sebastians Familie nur wenig offen über Gefühle gesprochen, wozu er meint, „dass das eben bei ihnen so wäre.“ Sebastians Mutter meint, „ihrer Mutter mittlerweile verziehen zu haben“.

Der Vater von Sebastian führt ein eigenes Geschäft, war beruflich schon immer stark eingespannt und sah die „Kindererziehung auch eher als Frauensache“.

Sebastian durchlebte bereits einige traumatische Erfahrungen. Wie das Überlebens - Ich als Gegenspieler zur Traumaerfahrung fungiert, lässt sich hier deutlich erkennen: Der Überlebensanteil dürstet nach Aktionismus und nach intensiven Gefühlen und nimmt dafür auch selbstgefährdende Situationen in Kauf. Auch die Bindungsangst steht für ein sehr ängstliches Trauma-Ich. Die sexuelle Missbrauchserfahrung über die er schweigen muss, führt dazu, dass er unaufhörlich redet und von sich erzählt, er immer auf dem Weg ist, aber nie ankommt. Er ist sehr organisiert, setzt aber nur wenig um, weil sein Geist sich nicht lange auf eine Sache konzentrieren kann, da dieser stets nach neuen Aktivitäten strebt. Auf Nachfrage nach dem Missbrauch in der Kindheit wird die Situation als „nicht so schlimm“ bewertet: sein

Überlebensanteil verdrängt und leugnet die Traumaerfahrung.

Der Verlust der Selbstregulationsfähigkeit, nicht jedem Impuls zu folgen, führt dazu, dass er jeder sich bietenden Sexgelegenheit nachkommt. Dabei blendet er die Realität aus, denn er beschreibt auf der einen Seite, wie lustig das sei, sich auszuleben, auf der anderen Seite aber ist er oft scheinbar grundlos traurig. Auch moralisiert er gerade sexuelles Verhalten von anderen sehr stark, um seine eigene Unsicherheit, seine Schuld- und Schamgefühle sowie seine Verletzungen zu verstecken. Er blendet dabei aus, dass er selbst durch seine häufig wechselnden Partner ein risikoreiches Sexualeben führt.

Der Konsum von Drogen und Sex stehen als Ersatzprodukte für seine wirklichen Bedürfnisse, über die er sich nicht im Klaren ist. Die ständige Selbstpräsentation steht für einen narzisstischen Überlebensanteil, der sich danach sehnt, wahrgenommen und anerkannt zu werden, wofür die meiste seiner Lebensenergie verwendet wird. Die Traueranfalle sieht er beschwichtigend als „Melancholie, die über ihn kommt“ und verbindet sie nicht mit Erfahrungen, die er in seiner Kindheit gemacht hat und aufgrund derer er sich schon zu einem frühen Zeitpunkt spalten musste.

Sebastians Mutter war aufgrund ihres eigenen Nicht-Gewolltseins nicht in der Lage, Sebastian die Liebe zu geben, die er gebraucht hätte. Auch sein Vater stand emotional nicht ausreichend für ihn zur Verfügung. Sebastian verbindet aber die Gefühle dieses „Mutterseelenalleinseins“ nicht mit der Tatsache, nicht ausreichend von seiner Mutter geliebt worden zu sein, weil dies zu schmerzhaft wäre, sondern begründet dieses Gefühl mit damaligen Mobbing Erfahrungen. Sebastians Mutter hatte die Kinder in erster Linie, um sich selbst die fehlende Mutterliebe zurückzugeben. Die Aufarbeitung der Kindheit hätte bereits vor der Schwangerschaft mit Sebastian begonnen werden müssen, um ihre eigenen Traumata nicht auf die Kinder zu übertragen. Die Aussage, dass sie ihrer Mutter verziehen hat, zeigt, dass sie sich immer noch im Überlebensanteil befindet und das Trauma höchstwahrscheinlich bei ihren eigenen Kindern reinszeniert hat.

Sebastian macht Yoga und ist in der Kirche aktiv, um seiner Sehnsucht nach Tiefgründigkeit nachzukommen, die er nur unzureichend stillen kann. Seine Beziehungen geht er nach Funktionalität ein, immer darauf bedacht, welche Beziehung ihm etwas für seinen persönlichen Profit bringen kann. Er hasst es, mit sich allein zu sein, weil er dann nicht weiß, was er mit sich anfangen soll. So gibt er sich allen Angeboten des Außen hin, schlägt keinen Vorschlag ab, sowie er auch keine potentiellen Sexualpartner auslässt. Anstatt sich also ruhig zu reflektieren und sich über die eigenen Bedürfnisse bewusst zu werden, gibt er sich dem Handeln hin und

redet am liebsten unerlässlich, um die Kontrolle zu behalten. Im Gespräch gibt er oft vor, tiefgründig zu sein; er moralisiert sehr stark das Verhalten anderer, um von sich abzulenken. Er lebt in einem chronischen Übererregungsmodus, um sich nicht mit seinen Traumata beschäftigen zu müssen und läuft dabei regelrecht vor sich selbst davon. Er spürt die Anspannung, die er versucht, durch exzessiven Handykonsum, Yoga und kirchliches Ehrenamt im Zaum zu halten.

Häufig erzählt er im Gespräch, endlich den richtigen Partner kennenlernen zu wollen und führt nun seit Kurzem tatsächlich eine feste Beziehung. Er gibt aber zu, dass ihm Treue schwer fällt, dass er seinen Partner nicht richtig lieben würde und es ihn im Gegenteil nur anstrengen würde; dabei reinszeniert er sein Trauma der Sexualität in der Kindheit immer wieder neu, indem er den Wünschen seines Partners nachgibt, auch wenn sie ihm selbst widersprechen. Er ist aufgrund eines Mangels an Liebe in seiner Kindheit nicht dazu fähig, sich vollständig auf jemanden einzulassen, obwohl er sich stark nach Nähe sehnt, wodurch einer echten Beziehung jegliche Chance versperrt bleibt.

Die ständige Geschäftigkeit, die ihm die sozialen Medien bieten, feuern seine aktionistischen, süchtigen Überlebensstrategien noch weiter an. Auch die Dating-Portale führen dazu, dass Sebastian sein Trauma der Sexualität immer wieder neu reinszeniert und sie geben ihm zusätzlich die Möglichkeit, sich durch kurzfristige Ersatzglücksgefühle von seinen wahren Bedürfnissen abzulenken.

4.2 Fallbeispiel Leonie

Leonie ist eine 23-jährige Jura-Studentin, die viel Zeit auf ihrem Instagram-Account verbringt. Leonie ist als Frühchen zur Welt gekommen, weil ihre Mutter unbemerkt Wasser in der Lunge hatte. Leonie trat die Fruchtblase ein, um nicht im Mutterleib zu ertrinken. Dadurch kam sie 1,5 Monate vor dem errechneten Geburtstermin zur Welt. Um einem möglichen Risiko zu entgehen, haben Leonies Eltern auch nicht in Erwägung gezogen, ein weiteres Kind zu bekommen. Leonies Mutter ist gelernte Arzthelferin, hat aber bis zum siebten Lebensjahr ihrer Tochter halbtags bei einer Versicherung gearbeitet, „da sie durch die Arbeitszeiten dort mehr Zeit mit Leonie verbringen konnte“. Dennoch war Leonie ab ihrem ersten Lebensjahr in der KiTa. Ihre Familie ist, als Leonie fünf Jahre alt war, aufgrund eines Job-Angebots ihres Vaters aufs Land gezogen und hat dort ein Haus gebaut.

Als Leonie zwölf Jahre alt war, hat ihre Mutter herausgefunden, dass ihr Mann bereits zwei Jahre fremdgeht. Sie hat Nachrichten auf seinem Handy gefunden. Als sie ihn darauf

angesprochen hat, war er nicht bereit, sich von der anderen Frau zu trennen. Obwohl Leonies Mutter ihre große Liebe, den ersten und einzigen Mann in ihrem Leben, den sie mit 15 Jahren kennengelernt hat, noch sehr geliebt hat, sah sie sich dadurch gezwungen, sich scheiden zu lassen.

Daraufhin zog sie mit Leonie zurück in das Bundesland, aus dem sie ursprünglich stammte; dort hatte Leonie auch den Großteil ihrer restlichen Familie. Leonie meint, dass sie dort auch noch andere Kinder kannte und ihr der Umzug dadurch nicht allzu schwer fiel.

Leonies Vater wollte, dass sie bei ihm bleibt; da Leonie aber sehr enttäuscht von ihm war, zog sie es vor, mit ihrer Mutter umzuziehen; sie sagt, als Kind sei sie „Papa-Kind“ gewesen, obwohl er aufgrund seiner Arbeit nur wenig Zeit für sie hatte. Das Verhältnis zu ihrer Mutter beschreibt Leonie als „normal“ und „teilweise angespannt“.

Kurze Zeit nach der Trennung hatte Leonie noch guten Kontakt zu ihrem Vater, er rief häufig an und besuchte sie; mit der Zeit meldete sich dieser jedoch immer seltener. Auch den Kontakt zu seinen eigenen Eltern reduzierte Leonies Vater immer mehr. Leonie meint, dass er seine Familie einfach vergessen wollte; „aus den Augen, aus dem Sinn“, sei sein Motto gewesen. Leonies Vater hatte sich fest vorgenommen, nicht so zu werden wie sein eigener Vater, der seine Mutter über viele Jahre hinweg betrogen hatte; das Verhältnis zu seinem Vater war sehr angespannt.

Seine Beziehung zu der anderen Frau ging relativ schnell in die Brüche, ebenso wie eine weitere, darauf folgende Beziehung. Leonies Vater ist vor wenigen Wochen an plötzlichem Herztod verstorben. Seitdem versucht sich Leonie durch Studium und Shootings abzulenken. „Viel Zeit, um zu trauern, hatte ich noch nicht, außerdem war er ja jetzt mehr wie ein Fremder“, meint sie.

Leonie meint, dass ihre Mutter ein sehr gutes Verhältnis zu ihren Eltern hatte. In ihrem Leben hatte Leonie bis jetzt eine Beziehung. Ihr Freund hat sie vor zwei Jahren grundlos von einem Tag auf den anderen verlassen und sich seitdem nicht mehr gemeldet. Zu dieser Zeit hat Leonie Instagram für sich entdeckt; sie sagt, sie mache das vor allem wegen der Fotos. Dafür verbringt sie auch viel Zeit mit Shootings, bei denen sie modelt. Für diese trifft sie sich auch mit fremden Fotografen, die sie über Instagram anschreiben. Dabei ergeben sich manchmal gefährliche Situationen, wenn sie sich z.B. mit unseriösen Männern an abgelegenen Orten trifft. „Für gute Fotos mache ich das“, meint sie. Dabei ist es ihr auch schon passiert, dass Fotografen unvorteilhafte Bilder von ihr veröffentlicht haben. „Das ist der Vertrag“, sagt sie schulterzuckend, „die können mit den Fotos machen, was sie wollen, weil sie mich kostenlos

fotografiert haben“. Sie sagt, dass sie für Shootings auch mal weiter fahren würde und mindestens drei Stunden pro Woche dafür einplanen würde. „Das ist ganz schön stressig neben dem Studium“.

Die Nutzungszeit von Instagram (ohne Shootings, nur für die App) liegt bei ihr während der Woche zwar unter drei Stunden; Sonntage verbringt sie allerdings häufig ganztägig auf Instagram. Die Frage, ob sie sich durch Instagram gestresst fühlt, bejaht sie. Ihre mittlerweile 1500 Follower „erwarten ständig neuen Content“ von ihr. Eine Reduzierung der Nutzungszeit oder gar ein Löschen ihres Accounts kommen für sie allerdings nicht in Frage. Sie treffe sich auch gern auf Events in verschiedenen Städten mit anderen „Instagramern“, um sich Tipps für ihre Vermarktungsstrategie zu holen.

Durch die Todesangst, die Leonie bereits vorgeburtlich in dem Bauch ihrer Mutter erlebt hat, musste sich Leonie bereits spalten, bevor sie das Licht der Welt erblickt hat. Sie musste sich durch Eintreten auf die Fruchtblase selbst das Leben retten.

Neben diesem frühen Existenztrauma musste Leonie sich in einem Trauma der Liebe spalten, als ihre Mutter sie bereits im Alter von einem Jahr in Fremdbetreuung gegeben hat. Die nötigen Resonanzerfahrungen, die sie durch ihre Mutter benötigt hätte, blieben weitgehend aus. Dadurch versuchte sie, die nötige Liebe von ihrem Vater zu erhalten, was ihr wegen seiner mangelnden zeitlichen Verfügbarkeit nur begrenzt gelungen ist.

Die räumliche Trennung von ihrem Vater und sein Kontaktrückzug vertieften ihre Spaltung. Der plötzliche Verlust ihres Freundes deutet auf eine Reinszenierung der Traumaerfahrungen in der Kindheit hin; Instagram steht in unmittelbarer Verbindung mit der Trennung. Es ist anzunehmen, dass der Schmerz, noch einmal nicht geliebt und angenommen zu werden, ihr Identitätstrauma weiter gespalten hat, sodass sich ihr Überlebens - Ich in eine Schein-Realität auf Instagram flüchtete.

Leonies Vater reinszenierte sein eigenes Trauma durch das Fremdgehen seines Vaters, indem er dasselbe bei seiner Frau wiederholte. Er wurde vom Trauma-Opfer zum Trauma-Täter. Auch seine Arbeitssucht und sein emotionaler Rückzug, sowie schließlich sein plötzlicher Herztod, deuten darauf hin, dass seine Überlebensanteile die Kontrolle über sein Leben übernommen hatten. Er versuchte sich durch Arbeit abzulenken, um seine eigenen schmerzhaften Traumagefühle zu verdrängen.

Leonie versucht in einem narzisstischen Überlebens - Ich, fehlende Resonanzerfahrungen aus der Kindheit auszugleichen. Instagram bedient ihre Überlebensstrategie dabei optimal. Sie ist auf die Bestätigung durch ihre Follower angewiesen und kann auch nicht aufhören, obwohl sie

spürt, dass ihr das nicht gut tut. Durch diese fühlt sie sich in ihrer Identität bestätigt und erarbeitet sich (durch Shootings) in kindlicher Abhängigkeit die Liebe, die ihr als Kind gefehlt hat. Die Follower sollen die mangelnde Liebe der frühen Bindungspersonen ersetzen.

Dafür ist sie nicht nur bereit, viel Zeit zu investieren, sondern begibt sich auch in gefährliche Situationen, weil ihre Psyche die Realität ausblendet und allein auf die Fotos fixiert ist. Dabei verfeinert sie ihre Überlebensstrategie immer mehr, indem sie daran arbeitet, sich selbst noch besser zu vermarkten.

Der Tod ihres Vaters verstärkt ihre Überlebensstrategie, sodass sie sich vermehrt abzulenken versucht, um schmerzhaften Gefühlen aus dem Weg zu gehen.

In diesem Fallbeispiel zeigt sich, dass soziale Medien wie Instagram die Überlebensstrategien von Menschen bedienen, indem sie gerade narzisstische Anteile fördern und belohnen. Dadurch entfernen sich Menschen allerdings noch weiter von sich selbst. Spaltungen vertiefen sich und die damit verbundenen Traumaerfahrungen werden immer mehr verdrängt. Ein Leben, das durch gesunde Anteile der Psyche gestaltet wird, wird damit immer unwahrscheinlicher.

4.3 Fallbeispiel Frau B.

Die 50-jährige Frau B. besucht seit 15 Jahren das Tageszentrum des Sozialpsychiatrischen Dienstes in einer Kleinstadt. Frau B. hat einen Hochschulabschluss erworben und ein abgeschlossenes Graphikdesignstudium absolviert. Bei ihr wurde die Diagnose „chronische Depression“ gestellt, welche medikamentös behandelt wird; sie bezieht seit 12 Jahren Erwerbsunfähigkeitsrente.

Frau B. ist eine engagierte und aktive Persönlichkeit. Sie ist künstlerisch sehr begabt, verfasst Texte und Gedichte und nimmt an Wettbewerben für Acrylmalerei teil. Sie beschreibt sich selbst als „sehr romantisch und verträumt und immer an die Liebe glaubend“. Darüber hinaus ist sie häufig emotional und wechselhaft in ihren Gefühlen. Sie fühlt sich schnell von anderen ausgeschlossen und kritisiert, sobald sie nicht den Ton angeben kann. Besucher des Tageszentrums, die auch begabt oder kommunikativ sind, sieht sie schnell als mögliche Kontrahenten, die ihr den Rang ablaufen könnten. Häufig organisiert sie Gruppentreffen, wie gemeinsame Radtouren, was aber meist im Streit endet, weil sie das Gefühl hat, dass andere ihr die Führungsposition streitig machen wollen.

Grundsätzlich versucht Frau B. zwar, emotionale Bindungen aufzubauen, diese aber werden für sie uninteressant, sobald sie merkt, dass sie nicht die einzige und wichtigste Person für das jeweilige Gegenüber darstellt. „Exklusivität ist mir sehr wichtig“, betont sie häufig. Frau B.

wirkt durch ihre trotzige und zugleich extrem sensible Art oft sehr kindlich. Sie macht dabei einen schutzbedürftigen Eindruck.

Auch wenn sie in den letzten Jahren relativ stabil war, äußert sich ihre Erkrankung an einigen Stellen immer wieder. Einerseits ist sie sehr kontaktfreudig, auf der anderen Seite sind ihr die Menschen im Tageszentrum laut ihren Worten „zu viel mit deren Krankheit beschäftigt“. Schon seit längerer Zeit zeigt sie durch abwertende Bemerkungen gegenüber anderen Besuchern der Tagesstätte, dass sie sich als gesünder einstuft. Oft hat sie ein mangelndes Durchhaltevermögen, was sie nicht wahrhaben möchte, da sie sich, wie sie sagt „aufgrund ihrer Erkrankung schon genug stigmatisiert fühlt“.

Über ihre Kindheit hat sie nur wenige Angaben gemacht. Da das Tageszentrum ein niederschwelliges Angebot darstellt, sind Besucher nicht verpflichtet, Auskunft über ihre Daten oder bisherigen Erfahrungen zu machen.

In Gesprächen mit Sozialpädagogen kam nur öfter die Information zu Tage, dass sie bei ihren Großeltern aufgewachsen ist. Über die eigenen Eltern hat Frau B. nie gesprochen; zu diesen hat sie keinen Kontakt mehr. Geschwister hat Frau B. nicht.

Ihr Mann, „ihre große Liebe“, wie sie sagt, hat sie vor 11 Jahren aufgrund der Belastung durch die Erkrankung verlassen. Zu diesem hat sie keinen Kontakt mehr. Seitdem hat sie „keinen passenden Mann mehr kennengelernt“. Nach dem Auszug der einzigen Tochter vor einem Jahr, war Frau B. zum ersten Mal ganz auf sich allein gestellt. Ihr fehlt „der tiefgründige, emotionale und regelmäßige Kontakt“ zu anderen Menschen, besonders aber Männern, sehr. Bis auf die Besucher der Tagesstätte hat Frau B. nur wenige Bekannte. Häufig äußert sie den Wunsch nach körperlicher und emotionaler Nähe. Sie sagt, sie wolle wieder Liebe in ihrem Leben finden. Wenn Frau B. allerdings Komplimente von Männern bekommt, empfindet sie das schnell als übergriffig und unangenehm und reagiert daher sehr abweisend, teilweise beleidigend. Vor einem Jahr hat sie über das Internet einen Mann kennengelernt, welcher „sehr nett und überaus liebevoll“ mit ihr umgeht. Mit diesem telefoniert und schreibt sie regelmäßig, allerdings hat sie ihn noch nie persönlich getroffen. Die Mitarbeiter des Tageszentrums haben mitbekommen, dass sie diesem Geld überweist, da er vorgegeben hat, in einer finanziellen Notlage zu stecken und sich daher den Flug vom Ausland zu ihr nicht leisten zu können. Sie hat ihm Anfang des Jahres 3000 Euro überwiesen, weil sie denkt, dass er seit langem wieder ein Mann sei, der sie verstehe und wertschätze und nicht nur ihre Krankheit sehe. Sie sagt, er gebe ihr die emotionale Nähe, die sie so dringend benötige. Der lang ersehnte Besuch blieb daraufhin aber aus. Er gab dann an, eine Operation zu benötigen, wofür er Frau B. erneut um

ihre finanzielle Unterstützung bat.

Frau B. hat sich von den meisten Projekten des Tageszentrums, in denen sie schon lange Zeit aktiv ist, abgemeldet und erscheint immer seltener in der Tagesstätte, obwohl sie dort über Jahre hinweg immer sehr aktiv war. Als sie eine Sozialpädagogin des Tageszentrums daraufhin um ein Gespräch bittet, meint Frau B., dass sie sich jetzt voll und ganz auf ihren Freund konzentrieren wolle. Ihr gehe es gut und sie brauche das Tageszentrum nicht mehr. Auf Warnungen vor den Risiken einer solchen digitalen Bekanntschaft und den negativen Begleiterscheinungen der digitalen Welt in Bezug auf das Chatten und Kennenlernen von fremden Personen, reagiert Frau B. aggressiv. Sie meint, es würde ihr nicht gegönnt werden, glücklich zu sein und geliebt zu werden. Sie ist sich sicher, dass der Mann sie bald besuchen wird und ist bereit, ihm noch mehr Geld zu überweisen. Seit diesem Gespräch kommt Frau B. nur noch sehr sporadisch zu Besuch ins Tageszentrum und verbringt viel Zeit allein daheim chattend vor dem Computer.

Sie ist sich zwar sicher, dass der Mann sie liebt, andererseits meint sie, ihr würde manchmal übel werden und sie bekomme Magenschmerzen, wenn sie an das Gespräch mit der Sozialpädagogin denkt, „die so schlechte Sachen über diesen Mann gesagt hat“.

Seit einem Streit um die Organisation eines Weihnachtsessens, das sie zusammen mit einer anderen Besucherin des Tageszentrums organisieren wollte, ist sie nun gar nicht mehr im Tageszentrum erschienen. Sie denkt, dass keiner sie mögen würde und sich alle gegen sie verbündet hätten. Die Mitarbeiter des Tageszentrums sind darauf aufmerksam geworden, dass sie in großer finanzieller Not steckt. Sie ist jetzt sehr mit ihrer Kunst beschäftigt und arbeitet ehrenamtlich in einem Atelier sowie bei einer Kindertagesbetreuung und „möchte mit dem Tageszentrum nichts mehr zu tun haben“.

Es ist anzunehmen, dass Frau B. durch die frühe Trennung von ihren Eltern, insbesondere ihrer Mutter, ein frühes Verlusttrauma erfahren hat. Daher sucht sie beständig nach Liebe bei anderen Personen und sehnt sich so sehr nach einem neuen Partner, dass sie die Realität ausblendet. Der gesunde Anteil ihrer Psyche erkennt die mögliche Gefahr eines Betrugs, darf sich aber aufgrund des frühen Verlusttraumas nur psychosomatisch durch Übelkeit und Magenschmerzen äußern. Die rein medikamentöse Therapie führt dazu, dass eine Auseinandersetzung mit einem möglichen Trauma noch weiter in den Hintergrund gerät.

Frau B. schweigt über die Erfahrungen in ihrer Kindheit. . Durch ihre Emotionalität äußert sie die Traurigkeit, die sie als Kind erfahren hat.

Ihre chronische Depression könnte eine Traumafolgestörung darstellen. Ihre

Überlebensstrategie, die an den Wunsch nach Anerkennung gekoppelt ist, funktionierte bis zu ihrem erfolgreich absolvierten Hochschulabschluss gut. Schließlich holten sie aber Traumagefühle in Form einer chronischen Depression ein, sodass sie arbeitsunfähig wurde. Der Überlebensanteil verdrängt die Traumaerfahrung.

Bei Frau B. zeigen sich zwei sich gegenüberstehende Pseudo-Ichs. Das eine künstliche Selbst strebt danach, im Mittelpunkt zu sein, möchte geliebt und bewundert werden, das andere ist zutiefst verunsichert, fühlt sich ungeliebt und einsam.

Aufgrund der mangelnden Resonanzerfahrung im Kindesalter möchte Frau B. alle Aufmerksamkeit für sich beanspruchen. Ihre narzisstischen Züge resultieren aus dem tiefen Wunsch nach Anerkennung und Gesehenwerden. Indem sie dominant auftritt, versucht Frau B. die Kontrolle darüber zu behalten, von anderen Menschen genug Aufmerksamkeit zu erhalten. Da sie sich nicht mit ihrer Krankheit auseinandersetzen möchte, wertet sie andere Besucher des Tageszentrums ab, um dadurch für sich selbst das Gefühl zu erhalten, weniger krank als andere zu sein. Dadurch ist sie jedoch noch weniger bereit, sich mit ihrer eigenen Vergangenheit auseinanderzusetzen.

Frau B. sehnt sich nach innigen Bindungen, schreckt allerdings schnell zurück, wenn sie nicht die einzige Beziehungsperson darstellt. Sie wittert in jedem Menschen potentielle Kontrahenten und dadurch eine mögliche Gefahr, allein gelassen zu werden. Dadurch ist sie nie in der Lage, Beziehungen konstruktiv aufzubauen und aufrechtzuerhalten. Im Gegenteil reinszeniert sie ihre Traumaerfahrung des Alleingelassenwerdens immer wieder aufs Neue; sie überträgt das Verlassenwordensein durch die eigene Mutter in kindlicher Abhängigkeit auf andere mögliche Bindungspersonen. Möglicherweise ist auch die Trennung des Mannes aufgrund ihrer Erkrankung eine Reinszenierung der damaligen traumatischen Erfahrung. In Männern sucht Frau B. eigentlich nach der eigenen Mutter. Durch ihre gleichzeitige Angst vor Nähe, die ihre Traumaerfahrung triggert, ist sie zudem skeptisch, wenn Männer ihr Komplimente machen. In ihren Künsten kann Frau B. ihre weggepackten Emotionen ausdrücken und gleichzeitig, Anerkennung für ihre Begabungen erfahren. Auch ehrenamtliche Arbeiten geben ihr das Gefühl von Bestätigung. Jedoch handelt es sich hierbei um eine Überlebensstrategie, die ihre Spaltung nur verstärkt.

Ihre Internetbekanntschaft bedient ihre Überlebensstrategie optimal. Auf diese projiziert Frau B. ihr Idealbild der Liebe, was ihre Spaltung noch weiter verstärkt. Da die Mitarbeiter des Tageszentrums sie auf den potentiellen Betrug aufmerksam machen, gerät ihre Überlebensstrategie ins Bröckeln, sodass sie den Kontakt zum Tageszentrum schließlich

gänzlich vermeidet. Daheim allein chattend vor ihrem Computer kann sie ihre Überlebensstrategie jedoch ungestört ausleben und die schmerzhaft Realität ausblenden und verdrängen. Durch die räumliche Distanz fällt es ihr noch leichter, die Internetbekanntschaft zu idealisieren; auch ihre Angst vor Näher kann auf diese Weise im Zaum gehalten werden. Weil er ihre Überlebensstrategien so geschickt bedient und dadurch ihre Spaltung verstärkt, ist sie auch bereit, ihm immer mehr Geld zu überweisen. Dass sie sich selbst in eine finanzielle Notlage katapultiert, blendet sie dabei aus. Zusätzlich isoliert sie sich auch immer mehr von tatsächlichen, realen Beziehungspersonen des Tageszentrums.

In diesem Fallbeispiel zeigt sich deutlich, wie Betrüger in Dating-Portalen die Bedürftigkeit von Menschen aufgrund von Traumaerfahrungen ausnutzen. Der Überlebensanteil von Frau B. klammert sich an das Idealbild einer wahren, bedingungslosen Liebe und blendet die Realität aus, wodurch ihre Spaltung noch weiter vertieft wird.

5. Fazit

Was hat es über eine Gesellschaft auszusagen, wenn Pornographie immer radikaler und allgegenwärtiger wird, wenn Gewaltcomputerspiele für Kinder frei verfügbar zum Download stehen, wenn Ausspionieren über soziale Medien mit einem Schulterzucken hingenommen wird, wenn Menschen im Umgang miteinander, besonders in den sozialen Medien, immer gehassiger werden, wenn Massenmedien einseitig berichten, wenn Menschen mehr virtuelle als echte Begegnungen haben? Meiner Meinung nach sind diese Entwicklungen Anzeichen einer kranken, traumatisierten Gesellschaft.

Digitalisierung an sich zu verteufeln, wäre nicht richtig. Vielmehr soll diese Arbeit ein Plädoyer dafür sein, sich mehr mit sich selbst und der eigenen Identität auseinanderzusetzen. Ein Plädoyer dafür, Antworten bei sich selbst zu suchen, unangenehme Gefühle auch mal auszuhalten und auch gegen den Strom zu schwimmen, wenn es anstrengend wird. Und ein Plädoyer dafür, sich eine Traumaerfahrung einzugestehen, anstatt sie zu verleugnen.

Eine gesunde Psyche unterscheidet nicht in Schwarz-Weiß-Malereien, sondern kann auch die Graustufen dazwischen wahrnehmen. Sie kann die Realität so wie sie ist erfassen und fühlen, sie kann rational Ursachen eines Phänomens auf den Grund gehen und gesellschaftskritisch bleiben, selbst wenn andere die Realität verleugnen. Sie kann für sich selbst einstehen und aus Schwarmverhalten aussteigen, weil sie fühlt, was ihr gut tut. Wenn Menschen daran arbeiten, ihre eigene Identität zurückzuerlangen, können sie sich selbst Sinnhaftigkeit geben und sind

nicht abhängig von den Vorgaben des Außen. Sie werden Beziehungen auf Augenhöhe eingehen, an sich selbst arbeiten und die Realität so annehmen, wie sie ist. Dann werden Menschen Umstände schaffen können, die eine gesunde Gesellschaft bilden, weil sie aus einer gesunden Psyche heraus handeln. So kann schließlich auch die Digitalisierung realistisch eingeschätzt und angemessen eingesetzt werden, ohne bestehende Traumata zu bedienen oder neue zu fördern.

Insbesondere in der Sozialen Arbeit ist es von großer Bedeutung, die möglichen Zusammenhänge zwischen den Phänomenen der Digitalisierung und etwaiger Traumaerfahrungen im Hinterkopf zu behalten. Dies gilt in besonderer Weise in Bezug auf den Umgang mit Kindern. Dabei sollte zum einen berücksichtigt werden, welche Konsequenzen früher Medienkonsum für Kinder hat, zum anderen aber auch, welche Auswirkungen es hat, wenn die Aufmerksamkeit der Mütter vermehrt beim Smartphone anstatt bei den eigenen Kindern liegt. Ein unreflektierter Umgang mit sozialen Medien könnte auch immer einen potentiellen Hinweis auf eine Traumatisierung liefern. Auch muss die Soziale Arbeit in ihrem politischen Auftrag gesellschaftskritisch bleiben und darf sich nicht von gesellschaftlichen Strömungen beeinflussen lassen. Das bedeutet in Bezug auf die Digitalisierung, Vor- und Nachteile abzuwägen und mit der Intention zu handeln, menschliche Psychen gesund zu erhalten.

Um die Ausgangsfrage dieser Bachelorarbeit „Finde oder verliere ich mich in den sozialen Medien?“ schließlich zu beantworten: In den sozialen Medien werde ich mich nicht finden. Denn dort bin ich im Außen, weit entfernt von mir selbst. Wenn ich in den sozialen Medien nach etwas suche, was ich bei mir nicht finden kann, werde ich mich möglicherweise auch ein Stück weit verlieren. Diese Frage muss aber jeder Mensch letztendlich für sich selbst beantworten.

Aber eines ist offensichtlich: die Entwicklung der Digitalisierung ist - so wie sie sich im Moment darstellt - nicht gesund für die menschliche Psyche. Meiner Meinung nach weisen soziale Medien deshalb eine so große Popularität auf, weil sie sich der Überlebensstrategien von traumatisierten Psychen bedienen. Dies möchte ich mit einem - wie ich finde - sehr treffenden Zitat bekräftigen und zusammenfassend abschließen:

„Aber die Tools, die ihr schafft, erzeugen unnatürlich extreme soziale Bedürfnisse. Kein Mensch braucht diese Menge an Kontakt, die ihr ermöglicht. Das verbessert nichts. Es ist nicht gesund. Es ist wie Junkfood“ (Eggers 2014, 156).

Literaturverzeichnis

- Ackermann, Ulrike (Hrsg.) (2013): Im Sog des Internets, Heidelberg und Frankfurt am Main
- Alter, Adam (2018): Unwiderstehlich. Der Aufstieg suchterzeugender Technologie und das Geschäft mit unserer Abhängigkeit, München
- Altmeyer, Martin (2019): Ich werde gesehen, also bin ich. Psychoanalyse und die neuen Medien. In F. Resch/ I. Seiffge-Krenke (Hrsg.), Psychodynamik Kompakt, Göttingen
- Aretz, Wera/Gansen-Ammann, Dominic-Nicolas/Mierke, Katja/Musiol, Annika (2019): Date me if you can: Ein systematischer Überblick über den aktuellen Forschungsstand von Online-Dating, Zeitschrift für Sexualforschung, Stuttgart
- Bauer, Joachim (2015): Selbststeuerung. Die Wiederentdeckung des freien Willens, München
- Beck, Ulrich (1986): Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne, Frankfurt am Main
- Beer, Ulrich/Güth, Malte R. (2018): Alleinsein macht Sinn. Von der Kunst mit sich einig zu sein, Wiesbaden
- Binder-Klinsing, Gitta (2014): Kinderkriegen heute: Von der Virtualität zur Machbarkeit? In P. Wahl/U. Lehmkuhl (Hrsg.), Seelische Wirklichkeiten in virtuellen Welten (S.151-180), Göttingen
- Bitter, Wilhelm (1969): Der Verlust der Seele. Ein Psychotherapeut analysiert die moderne Gesellschaft. Freiburg im Breisgau
- Brocher, Tobias (1991): Allein, aber nicht einsam, Stuttgart
- Buber, Martin (1993): Ich und Du, Heidelberg
- Daiker, Ilona/Eppinger, Michael (2017): Das Kaleidoskop des weisen Händlers, München
- Eggers, Dave (2014): Der Circle, Köln
- Fischer, Gottfried/ Riedesser, Peter (2009): Lehrbuch der Psychotraumatologie, Stuttgart
- Fromm, Erich (1991): Wege aus einer kranken Gesellschaft. Eine sozialpsychologische Untersuchung, München

- Gehring, Manfred (2014): Liebe in Zeiten der unendlichen Freiheit. In P. Wahl/U. Lehmkuhl (Hrsg.), Seelische Wirklichkeiten in virtuellen Welten (S.181-195), Göttingen
- Katzner, Catarina (2019): Virtuelle Gewaltphänomene: die Psychologie digitaler Aggression und digitaler Hasskulturen. In C. Gorr/M. Bauer (Hrsg.), Gehirne unter Spannung .Kognition, Emotion und Identität im digitalen Zeitalter (S.147-164), Berlin
- Kirkpatrick, David (2011): Der facebook-effekt. Hinter den Kulissen des Internetgiganten, München
- Klein, Renate (1991): Modelle der Partnerwahl. In M. Amelang/H. Ahrens/H. Bierhoff, (Hrsg.), Partnerwahl und Partnerschaft (S.31-70), Göttingen
- Lois, Daniel/Kunz, Christina/Kopp, Johannes (2010): Verliebt, verlobt, verheiratet. In S. Walper/E. Wendt (Hrsg.), Partnerschaften und die Beziehungen zu Eltern und Kinder, (S.55-84), Würzburg
- Lovink, Geert (2019): Digitaler Nihilismus. Thesen zur dunklen Seite der Plattformen, Bielefeld
- Luhmann, Niklas (1995): Soziologische Aufklärung. Band 6: Die Soziologie und der Mensch, Opladen
- Markowetz, Alexander (2015): Digitaler Burnout. Warum unsere permanente Smartphone-Nutzung gefährlich ist, München
- Milzner, Georg (2017): Wir sind überall, nur nicht bei uns. Leben im Zeitalter des Selbstverlusts, Weinheim Basel
- Nuber, Ursula (1993): Die Egoismus-Falle. Warum Selbstverwirklichung so oft einsam macht, Zürich
- Plassmann, Reinhard (2014): Von der Bindungsstörung bis zum Bildschirmtrauma. Wie Kinder sich in virtuellen Welten verlieren. In P. Wahl/U. Lehmkuhl (Hrsg.), Seelische Wirklichkeiten in virtuellen Welten (S.15-33), Göttingen
- Ruppert, Franz (2007): Seelische Spaltung und innere Heilung. Traumatische Erfahrungen integrieren, Stuttgart

- Ruppert, Franz (2010): Symbiose und Autonomie. Symbiosetrauma und Liebe jenseits von Verstrickungen, Stuttgart
- Ruppert, Franz (2012): Trauma, Angst und Liebe. Unterwegs zu gesunder Eigenständigkeit. Wie Aufstellungen dabei helfen, München
- Ruppert, Franz (2014): Frühes Trauma. Schwangerschaft, Geburt und erste Lebensjahre, Stuttgart
- Ruppert, Franz/Banzhaf, Harald (Hrsg.) (2017): Mein Körper, mein Trauma, mein Ich. Anliegen aufstellen - aus der Traumabiografie aussteigen, München
- Ruppert, Franz (2018): Wer bin ich in einer traumatisierten Gesellschaft?, Stuttgart
- Schäfer, Ingo/Krausz, Michael (Hrsg.) (2006): Trauma und Sucht. Konzepte, Diagnostik, Behandlung, Stuttgart
- Schmidt, Jan-Hinrik (2019): Filterblasen und Algorithmenmacht. Wie sich Menschen im Internet informieren. In C. Gorr/M. Bauer (Hrsg.), Gehirne unter Spannung. Kognition, Emotion und Identität im digitalen Zeitalter (S.35-51), Berlin
- Schurz, Robert (2019): Die Psyche ist konservativ: über die Kosten der Beschleunigung im Alltag. In C. Gorr/M. Bauer (Hrsg.), Gehirne unter Spannung. Kognition, Emotion und Identität im digitalen Zeitalter (S.187-2014), Berlin
- Spitzer Manfred (2015): Cyberkrank! Wie das digitalisierte Leben unsere Gesundheit ruiniert, München
- Spitzer, Manfred (2018a): Einsamkeit. Die unerkannte Krankheit, München
- Spitzer, Manfred (2018b): Die Smartphone-Epidemie. Gefahren für Gesundheit, Bildung und Gesellschaft, Stuttgart
- Stumpf, Markus (2019): Digitalisierung und Kommunikation, Wiesbaden
- Tully, Claus (2018): Jugend, Konsum, Digitalisierung. Über das Aufwachsen in digitalen Konsumwelten, Wiesbaden
- Wöhrle, Anne Sophie und Christoph (2014): Digitales Verderben. Wie Pornographie uns und unsere Kinder verändert, München

-Zimmer, Katharina (1979): Das einsame Kind, München

Internetquellen

-Cushman, Philip (1990): Why the self is Empty. Toward a Historically Situated Psychology (S.599-611)

https://www.google.de/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=2ahUKEwiP-9KZjvTIAhXWWWhUIHbJqAMkQFjAAegQIAhAC&url=https%3A%2F%2Fcanvas.auckland.ac.nz%2Ffiles%2F460028%2Fdownload%3Fdownload_frd%3D1&usg=AOvVaw3qVgun56Hv1Q8wUduaRSN6

Zugriff 11.11.19

-Dobusch, Leonhard (2019): Radikalisierung durch YouTube? Großzahlige Studie zur Empfehlung rechtsextremer Inhalte

<https://netzpolitik.org/2019/radikalisierung-durch-youtube-grosszahlige-studie-zur-empfehlung-rechtsextremer-inhalte/>

Zugriff: 03.12.19

-Eichenberg, Christiane/ Küsel Cornelia (2017): Digitale Medien: Von Onlinedating bis Onlinescheidung

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/192834/Digitale-Medien-Von-Onlinedating-bis-Onlinescheidung>

Zugriff 18.11.19

-Harris, Tristan (2016): Glücksspiel in der Tasche

<https://m.spiegel.de/spiegel/print/d-145848275.html>

Zugriff 18.11.19

-Koppmann, Jan-Paul (2019) im Interview mit Lovink, Geert: „Abschalten ist keine Lösung“

<https://www.spiegel.de/kultur/gesellschaft/netzkritik-interview-mit-dem-internetkritiker-geert-lovink-a-1289570.html>

Zugriff 20.11.19

-Lobo, Sascha (2018): Nicht einmal Facebook versteht Facebook

<https://www.spiegel.de/netzwelt/web/soziale-medien-das-realitaetsgefuehl-ist-die-neue-realitaet-a-1232508.html>

Zugriff 18.11.19

-Madel, Michael (2015): Selbstoptimierung: Weniger ist manchmal mehr.

<https://www.aerzteblatt.de/Archiv/170833/Selbstoptimierung-Weniger-ist-manchmal-mehr>

Zugriff 18.11.19

-Rabe, L. (2019): Statistiken zum Thema soziale Netzwerke

<https://de.statista.com/themen/1842/soziale-netzwerke/>

Zugriff 11.11.19

-Schiffer, Eckhard u.a. (2004): Nehmen Sie sich Zeit. Wie Sie die Gesundheit und Lernfreude Ihres Kindes fördern können, Weinheim

<https://www.eckhard-schiffer.de/flyer/flyer-zeit.pdf>

Zugriff: 11.11.19

-Homepage Therme Erding (2019): Events

<https://www.therme-erding.de/events-therme/event/cinewave-dezember-15-12-2019/>

Zugriff am 18.11.1

Erklärung:

Ich versichere, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst und außer den angeführten keine weiteren Hilfsmittel benutzt habe.

Soweit aus den im Literaturverzeichnis angegebenen Werken einzelne Stellen dem Wortlaut oder dem Sinn nach entnommen sind, sind sie in jedem Fall unter der Angabe der Entlehnung kenntlich gemacht.

Die Versicherung der selbstständigen Arbeit bezieht sich auch auf die in der Arbeit enthaltenen Zeichen-, Kartenskizzen und bildlichen Darstellungen.

Ich versichere, dass meine Bachelor-/Master-Abschlussarbeit bis jetzt bei keiner anderen Stelle veröffentlicht wurde. Zudem ist mir bewusst, dass eine Veröffentlichung vor der abgeschlossenen Bewertung nicht erfolgen darf.

Ich bin mir darüber im Klaren, dass ein Verstoß hiergegen zum Ausschluss von der Prüfung führt oder die Prüfung ungültig macht.

München, den 17.12.19

Franziska Linz

Hiermit erkläre ich mich einverstanden, dass die vorliegende Arbeit zur Einsicht in der Bibliothek ausgestellt werden darf.

München, den 17.12.19

Franziska Linz