

Bericht zur Facebook Sucht auf Prosieben

Galileo vom 08 November 2012

Wir leben in einem Zeitalter, in dem den digitalen Medien immer mehr Bedeutung zukommt. Immer und überall erreichbar sein ist die Devise. Wer nicht mithält, wird schnell ausgegrenzt. Immer mehr Menschen führen bei Facebook und anderen sozialen Netzwerken ein Ersatzleben, in dem sie zahlreiche Freunde haben. Daheim in der realen Welt sind sie jedoch meistens allein vor ihrem PC oder Notebook mit ihrer Facebook Sucht. Durch ihre Abhängigkeiten von den sozialen Netzwerken Internet isolieren sie sich immer mehr und die Facebook Sucht führt dazu, dass sie die meiste Zeit mit zahlreichen virtuellen Freunden verbringen, von denen sie oft im richtigen Leben so gut wie gar nichts wissen.

Woran erkennt man eine Facebook Sucht?

Bestimmte Merkmale können auf eine Facebook Sucht hindeuten:

- Der Nutzer ist in seinen Gedanken ständig mit Facebook beschäftigt.
- Er verspürt einen Drang, zeitlich möglichst viel bei Facebook online zu sein.
- Facebook dient als Ventil zur Verdrängung persönlicher Probleme.
- Der Nutzer will die Facebook-Nutzung reduzieren, schafft es aber nicht.
- Wenn er die Nutzung von Facebook verboten bekommt, reagiert er gereizt oder aggressiv.
- Er schränkt die Nutzung auch nicht ein, wenn bereits negative Folgen bei der Arbeit oder im Studium drohen.

Schon vier dieser Anzeichen deuten auf eine Facebook Sucht hin, wie Wissenschaftler herausgefunden haben. Forschungsergebnisse der Zeitschrift "Psychological Reports" führen vor Augen, dass die Tendenz zur Facebook Sucht bei jüngeren Menschen signifikant häufiger vorhanden ist als bei älteren Personen. Frauen wiederum kommunizieren häufiger in sozialen Netzwerken als Männer und unsichere Menschen würden eher die virtuelle Kommunikation bevorzugen als selbstsichere Menschen, so die Forscher, wahrscheinlich weil die Kommunikation mit einem virtuellen Gesprächspartner als mit einem echten. Für sie ist die Gefahr der Facebook Sucht höher.

Es ist aber nicht so leicht, Facebook Sucht zu erkennen, da auch die Arbeitswelt mit dem Computer vernetzt ist. Daniel Plaikner war auch ein Computersüchtiger, hat sich aber von dieser Sucht gelöst und bietet auf seiner Internetseite www.danielplaikner.com/facebook-sucht/galileo.html Betroffenen Hilfe, wie sie ihre Sucht erkennen und besiegen können. Es ist ihm ein Anliegen, anhand seiner eigenen Entwicklung andere Abhängige dafür zu sensibilisieren, dass niemand dem Computer ausgeliefert ist und man seine Sucht überwinden kann. Auf der Seite gibt es auch einen Fragebogen zur Suchtgefährdung und ein kostenloses Ebook zum Thema.

Warum es so schwer ist, Facebook zu entgehen

Millionen Menschen - egal ob privat, in Unternehmen, Institutionen oder Vereinen nutzen Facebook als Plattform und diese Nutzung hinterlässt bei ihnen Spuren. Entweder werfen sie ihre Hemmungen über Bord und geben exhibitionistischen Neigungen nach oder sie werden immer misstrauischer. Manche wurden durch Facebook berühmt, andere schrecklich blamiert. Fast alles lässt sich auf Facebook finden: neue Arbeitsstellen, viele Ideen und sogar Feinde, von denen man noch nichts ahnte. Manche Menschen treibt die Facebook Sucht dazu, ihre Lebenszeit virtuell zu verschwenden.

Prominente wie Matthias Schweighöfer posten lassen die Öffentlichkeit am Duschen teilnehmen, Rudi Assauer verabschiedet sich wegen seiner Alzheimer-Erkrankung dort von der Öffentlichkeit, andere lassen uns an Trennungen teilhaben. Die meisten Facebook-Nutzer haben im Durchschnitt 190 Freunde. Der Anthropologe Robin Dunbar gibt aber zu bedenken, dass unser Gehirn nur maximal 150 soziale Kontakte verkraftet. Mit mehr sind wir überfordert.

Tatsächlich zeigen die Beispiele auf Prosieben, dass Facebook-Nutzer dieses Medium aus ganz unterschiedlichen Gründen nutzen. Manche können gar nicht ohne und bekennen sich offen zu ihrer Facebook Sucht, andere nutzen das Medium, um große Distanzen im realen Leben zu überbrücken, wieder andere führt die Erkenntnis über die Facebook Sucht dazu, Facebook den Rücken zu kehren, um ihr tägliches Leben wieder geregelt zu bekommen, das durch die Facebook Sucht permanent gestört wird. Egal, welche Gründe Betroffene in die Facebook Sucht treiben: Es ist sehr schwierig geworden, an Facebook vorbeizukommen.

Pressekontakt

www.danielplaikner.com

Herr Daniel Plaikner
Zürcherstrasse 161, SwissPost 41604 /
8010 Zürich

[danielplaikner.com/
kontakt@danielplaikner.com](mailto:danielplaikner.com/kontakt@danielplaikner.com)

Firmenkontakt

www.danielplaikner.com

Herr Daniel Plaikner
Zürcherstrasse 161, SwissPost 41604 /
8010 Zürich

[danielplaikner.com/
kontakt@danielplaikner.com](mailto:danielplaikner.com/kontakt@danielplaikner.com)

danielplaikner.com gehört zu den führenden online Hilfsmöglichkeiten zum Thema Computersucht. Die Inhalte von www.danielplaikner.com bieten vielseitige Angebote zur Hilfe bei Computersucht, für Betroffene und Angehörige. Zudem steht jederzeit Daniel Plaikner persönlich mit Rat und Tat zur Seite.

Anlage: Bild

