

# Nie allein

**Freundschaften / Social Media verändert die Kommunikation und damit auch unseren Umgang mit Menschen.**

**WALLISWIL ■** Wo befindet sich Ihr Mobiltelefon, wenn Sie mit Freunden in einem Restaurant sitzen – in der Jacke, im Hosensack oder direkt vor Ihnen auf dem Tisch? Wie einst der Buchdruck oder das Telefon haben das Internet und soziale Medien eine gewaltige, kommunikative Revolution entfacht. Es ist nicht bloss eine neuzeitliche Erscheinung, sondern eine moderne Form menschlicher Kommunikation.

Der Mensch funktioniert als soziales Wesen, entsprechend gut eignen sich soziale Medien zur Beziehungspflege. Das haben bereits Wissenschaftler und Marketingexperten eingesehen, obwohl wir noch in der Entdeckungs- und Lernphase stecken. Heute sind Angebote und Möglichkeiten im Web omnipräsent wie grenzenlos.

Wie wir kommunizieren, hat positive und negative Folgen. Einerseits können wir mit zwei Freunden chatten, die zur selben Zeit in Asien und Amerika sitzen, andererseits bestimmt der Takt der sogenannten Push-Benachrichtigungen mit entsprechendem Signalton mehr und mehr unseren Alltag. Welche Seite überwiegt, und ob so viel Kommunikation überhaupt gesund ist, bleibt schwer abzuschätzen. Sicher ist: Social Media verändert uns. Und es weiss mehr über uns, als wir wahrhaben wollen (siehe Kasten).

## Freundschaften werden atemloser

Bei so vielen Whatsapp-Nachrichten, Facebook-Neuigkeiten,

Instagram-Fotos, Emails und SMS – haben wir da überhaupt noch Zeit für Menschen im realen Leben? Können wir gute Freunde sein?

Ja, findet Philippe Wampfler, Lehrer, Kulturwissenschaftler und Experte für Lernen mit Neuen Medien. «Ein Freund muss bereit sein, auch bei Belastungen für eine andere Person einzustehen.» Wampfler findet, dass sich die Art der Kommunikation nicht grundlegend verändert hat, dafür aber deren Intensität. «Ständig erfahren wir, wie es anderen geht und was sie tun.» Zudem ersetzen für einige Menschen virtuelle Beziehungen solche im Alltag. Wampfler bezeichnet Facebook-Freunde als Menschen, die man vielleicht einmal gesehen hat; die sich für ähnliche Dinge interessieren – aber nicht zwingend als echte Freunde.

Goethe hat einmal gesagt: «Ich glaube, Freundschaft kann sich bloss praktisch erzeugen [...], dass wir gleichen Schritt im Leben halten [...], und dass wir so unverrückt zusammen fortgehen.» Gemeint ist hier eine Beziehung, die sich über gemeinsame Erfahrungen und gegenseitige Erwartungen definiert. Wer wen als echten Freund bezeichnet, ist jedem selbst überlassen.

## Freunde virtuell auf Reisen begleiten

Interessant ist, dass sich viele Social-Media-Nutzer aus meinem persönlichen Umfeld der Vergänglichkeit ihrer Facebook-Freunde bewusst sind. Sie benötigen Facebook bloss noch als



Freunde sind heute nicht mehr zwingend real. Bei manchen Menschen ersetzen virtuelle Beziehungen solche im Alltag.

(Bild Julian Perrenoud)

## Jeder «Like» wird registriert

Eine Studie, veröffentlicht in einer US-amerikanischen Fachzeitschrift, lässt aufhorchen: Gemäss Analysen der Universität Cambridge und Befragungsdaten von über 86'000 Versuchsteilnehmern fanden Forscher heraus, dass Nutzer sozialer Medien mehr analysiert werden, als gedacht. Wie der Tagesanzeiger berichte-

te, lässt sich durch die «Gefällt Mir»-Angaben bei Facebook ein äusserst exaktes Persönlichkeitsbild der jeweiligen Nutzer erstellen. Schon durch zehn solcher «Likes» konnte eine Spezialsoftware präzisere Angaben zur Persönlichkeit der Probanden liefern, als deren Freunde oder Verwandte. *jp*

Chat, viele Benachrichtigungen lesen sie kaum mehr, störende «Freunde» blockieren sie. Mein Bruder hat sich unlängst ganz aus der populärsten Social Media-Plattform gelöst.

Ein Facebook-Profil hat Elisabeth Bürki aus dem bernischen Grasswil damals erstellt, um ihrer Nichte in Schweden zu schreiben. Später chattete sie auch mit ihrem Sohn, der in Kalifornien weilte. Sie gehe zwar täglich ins Facebook, «aber ich veröffentliche nie sehr persönliche Dinge.» Sie findet es spannend, Freunde, die sie aus dem realen Leben kennt, auf deren Reisen

virtuell begleiten zu dürfen. Öffentliche Bekenntnisse nimmt sie ernst, schon öfters habe sie zum Telefonhörer gegriffen, um einen Facebook-Freund anzurufen.

## Es braucht klare Regeln im Umgang miteinander

Auch Christine Schaar Schmid aus Wangen an der Aare verwendet Facebook, um mit ihrer Verwandtschaft in Wien in Kontakt zu bleiben. Ausser ein paar wenigen Ausnahmen kennt sie alle ihre Social Media-Freunde persönlich. Mehr noch: Mit einem ehemaligen Klassenka-

meraden rückte sie durchs Chatten wieder näher zusammen. Heute sind sie miteinander verheiratet.

Social Media kann getrennte Menschen verbinden. Heikel wird es aber bei Nutzern, die einen starken Mitteilungsdrang haben, die nach Bestätigung suchen und diese über Likes und Kommentare definieren. Dass Plattformen wie Facebook oder Instagram eine heile Welt vorgaukeln, verschlimmert Minderwertigkeitskomplexe zusätzlich und führt zu Missverständnissen mit echten Freunden.

Kann diese Form der Kommunikation auf Dauer gutgehen? «Nur, wenn klare Spielregeln im gegenseitigen Umgang herrschen», sagt Philippe Wampfler. Zudem seien Rituale, gemeinsame Hobbys oder sogar sprachliche Marotten wichtig, um Anteilnahme füreinander zu entwickeln. Auch: sich einzubringen, Kritik anzunehmen und vor allem richtig zuzuhören.

Bei Treffen mit Familie und Freunden hat mein Mobiltelefon bisher oft neben mir umgekehrt auf dem Tisch gelegen. In Zukunft will ich es ganz wegstecken. *Julian Perrenoud*

## BAUERNKÜCHE

### Rehgeschnetzeltes flambé

Vorbereiten: Fleisch ca. 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen  
Zubereitung: ca. 30 Minuten  
Für 6 Personen

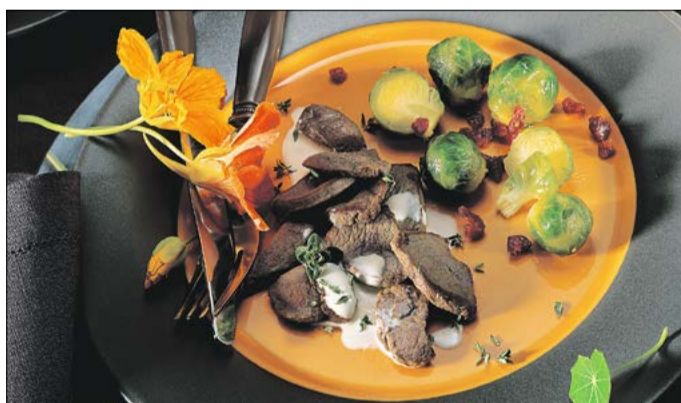
800 g Rehgeschnetzeltes  
Bratbutter oder Bratcrème  
1½ TL Salz  
Pfeffer aus der Mühle

Sauce:  
1 Schalotte, fein gehackt  
6 Wacholderbeeren, fein gehackt  
2 EL Thymianblättchen  
Butter zum Dämpfen  
1 dl Gin oder alkoholfreier Apfelwein

3 dl Wildfond oder Fleischbouillon  
2,5 dl Saucenrahm  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Thymian zum Garnieren

1. Ofen auf 80 °C vorheizen, eine Platte und Teller darin warm stellen.  
2. Fleisch mit Haushaltspapier trockentupfen, portionen-



weise in der heissen Bratbutter anbraten. Herausnehmen, würzen und im Ofen warm stellen.

3. Sauce: Schalotte, Wacholder und Thymian in derselben Pfanne in der Butter andämpfen. Wildfond oder Apfelwein ablöschen, nach Belieben Gin anzünden, flambieren (dabei den Dampfzug ausschalten). Wildfond oder Bouillon dazugiessen, etwas einkochen. Saucenrahm beifügen, sämig einkochen, würzen.

4. Kurz vor dem Servieren das Fleisch beifügen, nur kurz heiss werden lassen, nicht kochen. Fleisch mit der Sauce auf vorgewärmte Teller geben, garnieren.

Statt Reh kann auch Lamm oder Rind verwendet werden. Dazu passen Kastaniennudeln und Rosenkohl: Gekochten Rosenkohl mit Butter und fein gehackten Cranberries kurz erhitzen.

[www.swissmilk.ch/rezepte](http://www.swissmilk.ch/rezepte)

## SORGENTELEFON

### Den richtigen Zeitpunkt finden

Die alte Frau humpelt vom Bett zum Badezimmer und von da, die Hände am Geländer, immer mit dem gleichen Fuss voraus in den unteren Stock. Das Fussgelenk schmerzt, das sind die Nachwirkungen eines Sturzes.

Die Nachbarin meldet sich am Telefon, der tägliche Wortwechsel über das Wetter und wie es so geht und zum Schluss sagt die alte Frau: Besorgen Sie mir bitte Schmerztabletten.

Nein, denkt die Nachbarin, das kann ich nicht verantworten, lieber rufe ich ihren Sohn an mit dem Risiko, von der eigenwilligen Alten einen Rüffel einzufangen.

## Ein Entscheid mit unangenehmen Folgen

Die alte Frau muss ins Krankenhaus, sie hat schon viel zu lange viel zu wenig getrunken. Ausser Wasser fehlt ihr nichts, der Fuss ist schon besser geworden und nicht das Problem, das heisst, eigentlich ist er mitschuldig an ihrem Eintritt ins

Spital, das ärgert sie. Das Gehen wurde noch mühsamer, der nächtliche Gang zur Toilette eine Tortur, so hat sie beschlossenen Fuss möglichst wenig zu trinken und nun sitzt sie in diesem Zimmer.

Der Sohn packt das Köfferchen für seine Mutter, sie hat ihm gesagt, wo er was findet. Im Hinausgehen steigt ihm aus der Küche ein modriger Duft in die Nase, er beschliesst am nächsten Tag nachzusehen.

Was er in der Küche antrifft, übertrifft alles. Wie ums Himmelwillen hat die Frau überlebt, denkt er und schaut angeekelt in Töpfe und Pfannen, in denen es von Maden wimmelt.

Sein erster Gedanke ist, ein Container vors Fenster und dann alles im hohen Bogen raus, aber radikale Lösungen sind nicht seine Art. So bringt er einen grossen Teil seiner Ferien damit, vergammelte Lebensmittel zu entsorgen, Geschirr auszuwaschen und die ganze Wohnung umzuräumen, so das die Mutter bei ihrer

Rückkehr in der unteren Etage wohnen kann.

## Die Gedanken kreisen mit dem Putzschwamm

Wie lange dauert dieser Zustand eigentlich schon, wieso hat sie die Küchentür nie aufgemacht, für die übrigen Räume kam wöchentlich eine Putzhilfe? Weshalb habe ich die Küche nie betreten, wo soll die Selbstständigkeit geachtet und wo eine Hilfe angeboten oder sogar durchgesetzt werden?

Mit dem Putzschwamm in der Hand dreht er Kreis um Kreis, während in seinem Kopf die Gedanken kreisen. Das nennt man wohl Gedanken verarbeiten denkt er, fährt nach Hause und steht lange unter die Dusche. *Eine Mitarbeiterin des Sorgentelefon*

Das Team vom Bäuerlichen Sorgentelefon ist für Sie da, rufen Sie uns an. Tel. 041 820 02 15, Montagvormittag (8.15-12 Uhr) und Donnerstagabend (18 bis 22 Uhr).