

## Sind Social Media für Paarbeziehungen nützlich oder schädlich?

### Nutzung «Social Media»

**Social Media vernetzen in Sprache, Bild und Ton**, und zwar in «Echtzeit», sie überwinden geografische, politische und kulturelle Distanzen und – für die genannte Fragestellung zentral – sie beteiligen verschiedene Menschen gleichzeitig an verschiedenen Orten.

Betrachtet man nun, was in unseren kulturellen Breitengraden an einer Paarbeziehung wesentlich ist, zeigen sich Widersprüche dazu. Ein erster Aspekt betrifft die Ausschliesslichkeit: Wir möchten für unseren Liebespartner einzigartig und insbesondere bezüglich Intimität und Nähe ausschliesslich sein.

Bei Social Media ist eher das Gegenteil gesucht: Man möchte möglichst Vieles mit Vielen teilen. Das wäre also vergleichbar mit einem Paar, das öffentlich auf einem Dorfplatz oder in einer Grossfamilie leben und alles mit allen teilen würde, was zwar dem Gefühl von Gemeinschaft förderlich, aber dem Gefühl von Intimität und Nähe abträglich wäre.

**Und hier knüpft sich ein weiterer**, essentieller Aspekt der Paarkommunikation an: die ungeteilte Aufmerksamkeit. Im Kontakt mit unserem Liebespartner möchten wir nicht, dass dieser gleichzeitig noch Zeitung liest, am Computer arbeitet, oder am Natel herumtippt. Bei Social Media ist man mit verschiedenen Menschen gleichzeitig im Kontakt. Dadurch, dass digitaler Kontakt auch eine emotionale Realität schafft, kann in der Folge der emotionale Fluss zwischen zwei Menschen immer wieder unterbrochen sein. Kennen Sie die Stimmung, die ein Paar verbreitet, das zwar zusammen am Tisch isst, gleichzeitig aber je ein leuchtendes Display neben sich liegen hat? Ich bin überzeugt, dass sich dies in Form einer löchrigen Präsenz überträgt, welche eine subtile Leere hinterlässt.

**Zusammenfassend liegt der Nutzen** von Social Media für Paare im Aufnehmen und Aufrechterhalten von Kontakt. Es ist praktisch, wenn wir rasch etwas zu organisieren oder zu informieren haben. Oder es kann lustig und bereichernd sein, wenn wir einfach ein wenig plaudern und uns nicht alleine fühlen möchten.

Der emotionalen Tiefe aber dienen Social Media nicht, im Gegenteil. Die Gefahr, dass wir zu viel «reden», aber viel Belangloses äussern, und dass wir überall sind, aber nicht wirklich da, diese Gefahr ist gross. Das bedeutet, der Nährwert des Austausches ist in Social Media eher gering. Und wir wissen ja, wie das ist: Je weniger Nährwert, desto mehr müssen wir essen.



Raimondo Lettieri (47) ist Psychologe FSP. Seit 2004 arbeitet er als Paartherapeut in der Paarberatung Zürich. Foto: Christoph Wider