

Liebe zwischen Internet und Realität

Beeinflussen Soziale Medien unser Liebesleben? Die Antwort von Paartherapeutin Marina Hörtnagl ist eindeutig: Ja! Wir finden anders zueinander, führen die Beziehung anders als ohne Social Media – und wir trennen uns sogar nicht mehr so wie früher. Im Interview klärt sie auf und gibt Tipps für ein gesundes Liebesleben.

Interview: Melina Mitternöckler – Fotos: Franz Oss – Illustrationen: Monika Cichorí

6020: FRAU HÖRTNAGL, HAT SICH DIE ART UND WEISE, WIE WIR ZUSAMMENKOMMEN, DURCH SOZIALE MEDIEN VERÄNDERT? MARINA HÖRTNAGL: Ich finde schon. Durch ein paar wenige Klicks erleichtert sich das In-Kontakt-Kommen definitiv. Man ist online, und auf diversen Seiten poppt auf: „Singles in der Nähe“ oder „Kennen Sie XY?“. Beim Ausgehen oder auf der Straße hat man doch eher Hemmungen, auf jemanden zuzugehen. Hier geht es mit ein paar Klicks, und schon ist man in Kontakt.

WIE HABEN SICH BEZIEHUNGEN, AFFÄREN, GSPUSIS, FREUNDSCHAFT PLUS ET CETERA DURCH DAS SOCIAL-MEDIA-ZEITALTER VERÄNDERT? Es ist einfacher, Leute und auch Gleichgesinnte kennenzulernen, daher hat sich sicher etwas verändert. Wenn etwa zu Hause der Haussegen ein wenig schief hängt, und man sitzt am Handy und es poppt ein Vorschlag auf, dann sinkt eher die Hemmschwelle und man steigt leichter ein. Ich schätze, man denkt sich vielleicht: „Schau mal, läuft gerade eh nicht so gut.“ Es eröffnet mehr Möglichkeiten und das Angebot ist sicher auch größer und vielfältiger als im realen Leben.

VERÄNDERT DIE NUTZUNG VON SOZIALEN MEDIEN UNSERE ERWARTUNGEN AN DIE BEZIEHUNG, AN DAS SEXLEBEN, AN DEN PARTNER? SIND WIR UNZUFRIEDENER? Gut möglich. Wenn man sieht, was andere Paare machen oder haben, und man selbst nicht die Möglichkeiten dazu hat, steigt die Unzufriedenheit mit der eigenen Situation.

WOZU RATEN SIE KLIENTEN, DIE WEGEN PROBLEMEN, DIE DURCH SOCIAL MEDIA ZUSTANDE GEKOMMEN SIND, ZU IHNEN KOMMEN? Ganz wichtig: Miteinander reden. Nicht vorwurfsvoll und schuld-suchend agieren, sondern die Hintergründe suchen. Wo liegen die Grenzen eines jeden und wo hat man das Gefühl, eine Grenze wurde überschritten? Es gehört geklärt, was der Grund etwa einer Anmeldung auf Tinder war. Ist es, weil man zu Hause zu wenig Anerkennung bekommt, Bestätigung braucht, neugierig ist, wer alles online ist, um zu sehen, wie man am Markt ankommt und wie viele Matches man bekommt? Wie weit geht es? Gab es Treffen, ist es nur freundschaftlich oder steckt mehr dahinter? Hier kommt man nur mit Ehrlichkeit dem Partner gegen-



über weiter – auch, wenn es keine angenehme Situation ist.

WAS MACHT ES MIT DER BEZIEHUNG, WENN MAN SEIN LIEBESLEBEN VIA SOCIAL MEDIA NACH AUSSEN TRÄGT? Wenn es dem Partner nicht recht ist, dass etwas nach außen getragen wird, besteht hier definitiv Konfliktpotenzial. Nicht jeder möchte in der Öffentlichkeit stehen und alles preisgeben. Auch stellt sich die Frage: Sehen beide Partner die Beziehung gleich in Bezug darauf, ob man zusammen glücklich und zufrieden ist, oder gibt es Unterschiede? Vielleicht lebt ein Part in der eigenen Scheinwelt und will sich nicht eingestehen, dass etwas schief läuft, und man will damit etwas kompensieren.

INWIEFERN KOMPENSIEREN? KANN ES SEIN, DASS LEUTE, DIE IN IHRER BEZIEHUNG UNGLÜCKLICH SIND, ABER HAPPY-PEPPY-PÄRCHEN-FOTOS AUF INSTAGRAM

„Wenn man sieht, was andere Paare machen, und man selbst nicht die Möglichkeit hat, steigt die Unzufriedenheit.“

MARINA HÖRTNAGL, BEZIEHUNGSCOACH

über das Handy nach. Stalking – wenn jemand jemanden die ganze Zeit anschreibt und auf unterschiedlichen Netzwerken bombardiert, weil er nicht loslassen kann, kann das Stalking sein. Da gibt es dann aber auch die Blockiermöglichkeit.

WAS RATEN SIE LEUTEN, DIE VON EXPARTNERN AUF SOCIAL MEDIA VERFOLGT WERDEN? Da ist ein kurzer Kontaktabbruch, ein Abstand oft sinnvoll. Damit sich jeder wieder selbst finden kann.



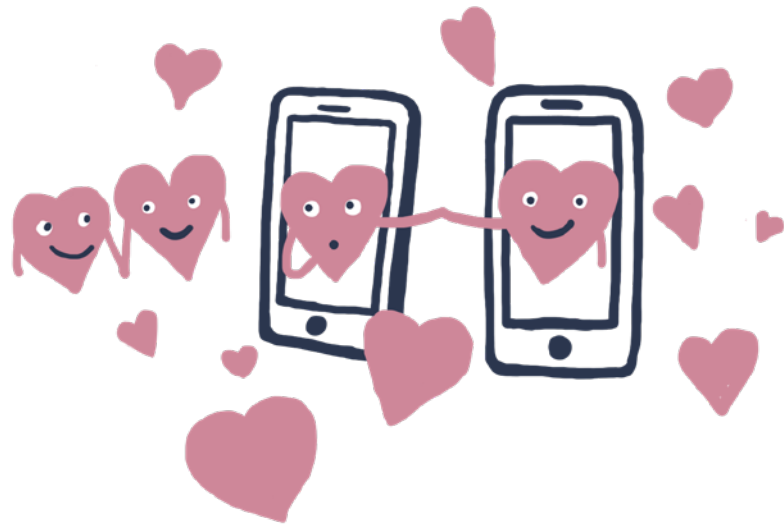
POSTEN, VERSUCHEN, SICH DAMIT SELBST VORZUGAU-KELN, SIE SEIEN EH GLÜCKLICH? Ungefähr auf das läuft es hinaus, kann genau so sein. Anderen vorgaukeln und sich selbst nicht eingestehen.

WIE SIEHT IHR GUIDE AUS, WIE MAN DURCH SOCIAL MEDIA AM BESTEN DIE BEZIEHUNG ZERSTÖRT? Da fällt mir als Erstes ein: Ständig online sein und nicht die Zeit mit dem Partner genießen. Vergleiche ziehen, was andere machen oder haben und man selbst nicht. Fotos posten, obwohl man „eigentlich“ vorgibt woanders oder mit wem anders unterwegs zu sein. Was wirklich auch Thema ist: „Boah, du hast viel mehr männliche Freunde als weibliche“ oder umgekehrt. Oder: „Du likst immer Bilder von anderen, meine nie.“

WELCHE POSITIVEN AUSWIRKUNGEN VON SOCIAL MEDIA AUF UNSER LIEBESLEBEN SEHEN SIE? Man findet leichter Gleichgesinnte, etwa gleiche Interessen, sexuell für spezielle Bedürfnisse, gleichgeschlechtlich oder auch nur für eine schnelle Nummer. Meistens ist von Anfang an klar, worauf es hinausläuft. Also, warum nicht? Es gibt für fast alle Themen mittlerweile eine Seite oder Apps, wo man Leute mit ähnlichen Bedürfnissen findet. Das kann auch als Paar interessant sein.

GEHEN WIR ÜBER ZUM THEMA KONTROLLE UND STALKING. FÖR-DERT DIE NUTZUNG VON SOCIAL MEDIA DEN KONTROLLWUNSCH BZW. DIE MÖGLICHKEIT ZUR KONTROLLE ÜBER DEN PARTNER? Indem man das Handy nimmt und schaut? Ja, wenn man das Gefühl hat, er ist die ganze Zeit am Handy, kann man neugierig werden, und man schaut am Han-





ZUR PERSON

Marina Hörtnagl ist unter anderem Paar- und Sexualberaterin und bietet Coachings für Paare und Singles zu Themen wie Beziehungsproblemen und Liebeskummer an. Jeden zweiten Freitag arbeitet sie ehrenamtlich im kostenlosen Gesprächsraum „Der Brunnen“ im Dez.

UND WAS RATEN SIE MENSCHEN, DIE AUF SOCIAL MEDIA STALKEN? Nachdenken, wie sich die andere Person fühlt. Und man sollte mal schauen, was da eigentlich dahintersteckt. Ist es, weil ich nicht loslassen kann? Ist es verletzter Stolz? Will man es nicht wahrhaben?

ZU WELCHER DIGITALEN BEZIEHUNG ZUM EX-PARTNER BZW. ZUM AKTUELLEN PARTNER RATEN SIE? Beim Ex finde ich es besser, total auf Abstand zu gehen, da man sich sonst nur wahnsinnig machen kann. Egal wie die Beziehung endete. Das gehört meiner Meinung nach zum Loslassprozess. Beim aktuellen Partner ist nichts dagegen einzuwenden, sofern man das Gefühl hat, alles läuft gut. Nur sobald etwas nicht ganz nach den Vorstellungen des anderen läuft, kann Social Media schon der Zündstoff sein und der Hausseggen schnell schief hängen. Natürlich gehen wir mal vom Positiven aus und es läuft alles gut und es gibt keinen Grund für Streitigkeiten.

„Der persönliche Kontakt und die Quality Time sind oft das, was zu kurz kommen kann, wenn jeder online ist.“

MARINA HÖRTNAGL

TRENNEN WIR UNS SEIT DEM SOCIAL-MEDIA-ZEITALTER AUS ANDEREN GRÜNDEN? Man sagt: Viele streben immer nach etwas Besserem, Schönerem. Daher würde ich sagen: Ja. Einige sind sich mit ihrem Partner offenbar nicht sicher und schauen, ob sich nicht vielleicht doch noch etwas Besseres findet. Manche reizt es sicher auch, den eigenen „Marktwert“ zu überprüfen, natürlich ohne das Wissen des Partners. Leider ist die Hemmschwelle hier niedriger als sonst. Bereits mit wenigen Klicks öffnet sich

die neue Welt, in der es wenig bis keine Tabus zu geben scheint. Auch sind sicher das Angebot und die Möglichkeiten vielfältiger und größer. Das klassische An-der-Wursttheke-Stehen und jemand sagt zu dir: „Mei na, hast du ein nettes Lächeln“, gibt’s wohl meistens nur im TV.

UND DIE TRENNUNG SELBST: VERLÄUFT DIE HEUTZUTAGE AUCH ANDERS? Ich weiß nicht, ob das mit dem Social-Media-Zeitalter zusammenhängt, aber sicherlich mit dem Handyzeitalter: Trennungen per SMS sind gar nicht mehr so abwegig.

WIE KANN MAN SOCIAL MEDIA NUTZEN, DAMIT ES NICHT SCHLECHT FÜR DAS LIEBESLEBEN IST? Gegenfrage: Braucht es wirklich Social Media fürs Liebesleben? Um in Kontakt zu sein, und für den Austausch, ist es allerdings super.

FÜR DAS LIEBESLEBEN EMPFEHLEN SIE DIE NUTZUNG VON SOCIAL MEDIA ALSO NICHT? WAS HAT MAN FÜR EINEN VORTEIL IN BEZUG AUF SEIN LIEBESLEBEN? Mit diversen digitalen Medien kann man dem Partner schreiben: „I freu mi auf di“ oder „I freu mi auf abends“ oder „I bin hoas auf di“. Das kann das Liebesleben wieder aufpeppen und neuen Schwung in die Beziehung bringen. Gerade wenn einen der Alltag einholt. Da rate ich immer: Denkt an die Kennenlernphase. Da hat man sich bemüht und viel geschrieben – auch mit Herzerl, Smileys und so. Irgendwann heißt es oft dann nur mehr: „Kaufst du Brot oder ich?“ Mir ist besonders wichtig: Was braucht das Paar bzw. die Beziehung? Der persönliche Kontakt und die Quality Time sind oft das, was zu kurz kommen kann, wenn jeder online ist. Man verbringt doch gerne Zeit mit dem Partner und unterhält sich persönlich.

ZUSAMMENFASSEND ALSO: AUF PLATTFORMEN BEFREUNDET ZU SEIN, DAS BRAUCHT ES EIGENTLICH NICHT. DENN MAN HAT EINANDER JA IM WIRKLICHEN LEBEN, DA BRAUCHT ES NICHT NOCH EINE VIRTUELLE BEZIEHUNG. Ja, genau. Lebt nicht in einer Scheinwelt, sondern im realen Leben! ■

Vielen Dank für das Gespräch.

MEINUNGSUMFRAGE



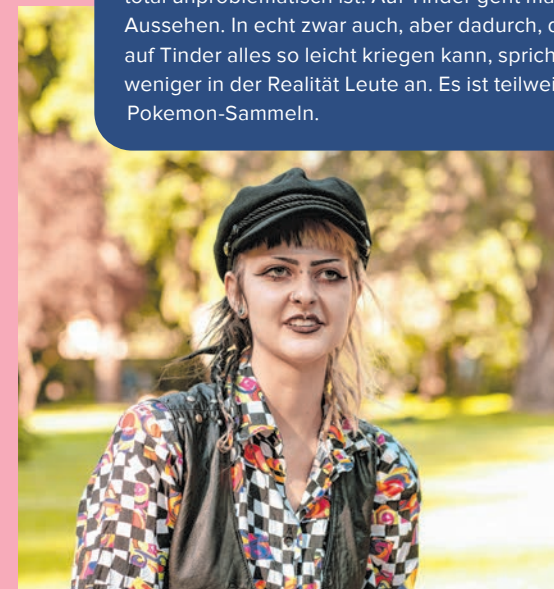
Anna 25 Jahre

Ich finde, Social Media beeinflusst mein Liebesleben in der Hinsicht, dass es mich so viel kontrollsüchtiger macht – einfach, weil die Möglichkeit da ist. Generell kommt mir vor, dass jeder heutzutage ein Stalker ist. Es war nie so leicht, Informationen über jemanden zu beschaffen. Ich habe so eine Erfahrung gemacht. Ich bin seit vier Jahren von jemandem getrennt. Und obwohl er in einer neuen Beziehung war und ich auch, hat er mir immer wieder geschrieben. Als ich ihn überall blockiert habe, hat er angefangen andere bzw. neue Profile zu erstellen. Er hat mir E-Mails geschrieben, das ist das Einzige, das man nicht blockieren kann. Es ist so weit gekommen, dass ich wegen dem zur Polizei habe gehen müssen.

Tinder ist generell problematisch.

Vanessa 21 Jahre

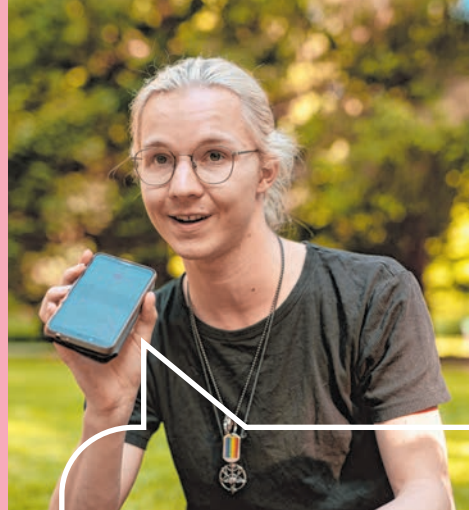
Ich finde, Tinder wird teilweise fast wie Instagram verwendet. Teilweise ist es nur Attention-Seeking, anstatt wirklich nach Leuten zu suchen. Tinder ist generell problematisch. Erstens hat man oft nicht mal gescheite Informationen und Leute steigen ein mit: „He, One-Night-Stand?“ Und du denkst dir einfach nur, warum man so etwas macht. Viele suchen nach der speziellen einen, die alles macht. Die mit allem einverstanden ist, total unproblematisch ist. Auf Tinder geht man nur aufs Aussehen. In echt zwar auch, aber dadurch, dass man auf Tinder alles so leicht kriegen kann, spricht man viel weniger in der Realität Leute an. Es ist teilweise nur so Pokemon-Sammeln.



Evelyn 21 Jahre

Ich habe zwar Tinder, aber ich finde es nicht so reizvoll. Ich bin süchtig nach dem Durchschauen, mir fehlt aber das Persönliche. Eine Person kann so anders sein, wenn du mit ihr redest, als wenn du nur die Bilder siehst und sie danach beurteilst. Deshalb habe ich auch nie Glück mit Tinder gehabt (lacht). Alles ist so oberflächlich und vielleicht hat die Person die gleichen Interessen wie du, aber du wirst es nie rausfinden, wenn du nur nach den Bildern beurteilst.





Fabian

22 Jahre

Ich bin mehr auf Schwulendating-Websites unterwegs, zum Beispiel Gay Romeo oder Grindr. Gerade die männliche Datingszene ist mehr auf Sex aus. Das merkst du sofort. Du kriegst als 22-Jähriger, sobald du online bist, Nachrichten von 40, 50, 60+. Und sagst dann explizit, dass das nicht gewünscht ist, wirst aber dann sofort angeredet von wegen: „Ja, mein Gott, ich zahl dir auch Taschengeld.“ Das ist nichts anderes als Prostitution. Es wird nur sehr stark runtergespielt, als ob das was ganz Normales wäre. Es wird als Selbstverständlichkeit angesehen, dass sich ein schwuler Mann nur auf One-Night-Stands einlässt.



Larissa

23 Jahre

Ich finde, dass Soziale Medien das ganze Beziehungsthema negativ beeinflussen, weil es so unendlich viel Auswahl gibt. Früher war es vielleicht so, dass man zusammen an der Beziehung gearbeitet hat. Heute ist es eher eine Wegwerfgesellschaft. Man kann ja immer weiterwischen und den Nächsten suchen oder man sieht auf Social Media irgendwas, was toll ist, was besser ist. Und dann denkt man, man braucht das auch. Ich habe das Gefühl, das war früher anders. Da war man zwar dann auch nicht unbedingt glücklich, aber man hat einen Bund geschlossen, dann zusammengehört und wenn was war, daran gearbeitet. Selbst wenn jemand in einer Beziehung ist, kann man sich nebenbei auf Social Media und Tinder alles Mögliche anschauen. Die Auswahl ist immer gegeben.

Deia

25 Jahre



Ich verwende Instagram nicht so viel. Aber wenn ich ein Bild von mir selbst poste, ist die Reaktion anders. Jungs schreiben dir einfach nur aus Zweckmäßigkeit. Sie wollen Konversation betreiben. Ich bin ziemlich easy und es ist mir eher egal. Wenn sie mich nicht stören und es ist ein netter Kommentar, werde ich auch nett antworten. Wenn mir Leute aber nur aus dem einen Grund schreiben, antworte ich gar nicht. Kürzlich hat einer nach jahrelanger Funkstille geschrieben, er will mich heiraten.

Alles, was zwischenmenschlich emotional passiert, wirkt wesentlich stärker, wenn es persönlich passiert.



Elias

22 Jahre

Es ist wesentlich einfacher, an Personen heranzukommen. Im normalen Leben sind die Hemmungen viel größer. Man kann besser mit der Ablehnung umgehen, wenn man nur die Nachricht bekommt: „Hab keinen Bock“, oder gar nicht zurückgeschrieben wird. Da kann man 100 Leute anschreiben – 100 Leute anzusprechen ist wesentlich schwieriger. Aber Emotionen kann man viel schwerer rüberbringen. Alles, was zwischenmenschlich emotional passiert, wirkt wesentlich stärker, wenn es persönlich passiert.

INNS' BRUCK

FRENCH QUARTER FESTIVAL

AB 8. JULI 2021

#NEWORLEANSFESTIVAL

WWW.NEWORLEANSFESTIVAL.AT