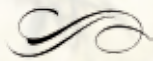


SOCIAL MEDIA ETIKETTE

für Verliebte

#love im Netz



Gretchenfrage. Beim Paarverhalten im Netz spalten sich die Geister: Während sich die einen entfremden, bevor es Stress gibt, können die anderen von #love, #happycouple und #nieohnedich nicht genug kriegen. Welches Verhalten glücklicher macht? Wir haben die Antwort.

VON TAMARA HÖRMANN





MODEL FOTO: COLOURBOX.DE



Beziehungposer. Paare, die im Netz ihre Liebe feiern, sind in Wahrheit gar nicht so happy.

Gemeinsame Fotos, öffentliche Liebesbekundungen, zuckersüße Herzchen- und Kuss-smileys sowie Treueschwüre: Das sogenannte „Pärchen-Branding“ auf Social Media Plattformen ist in Hollywood ein absolutes Muss, um sich zu vermarkten und im Gespräch zu bleiben. So war Kim Kardashians Bild von ihrer Hochzeit mit Kanye West lange Zeit mit satten 2,39 Millionen Likes das beliebteste Foto auf Instagram. Als Heidi Klum über die Feiertage kein Bild mit ihrem Vito postete, schrie die Fangemeinde: Trennungsalarm! Aber dann doch das Aufatmen: Eine Botschaft, in den Sand geschrieben, bestätigte, dass die beiden so verliebt sind wie niemals zuvor. Forever and ever. Und die Fans flüsterten insgeheim: Das will ich auch!

Nicht alles Gold, das glänzt

Im wahren Leben schaut die Welt aber oft ganz anders aus. Denn hier fragen sich die meisten bereits bei Annäherung einer Beziehung: Muss man sich anfreunden, jedes Foto liken, sich gegenseitig verlinken? Wann ändert man den Status in „Vergeben“ und wann ist die Schmerzens-

grenze erreicht, wo Pärchen-Selfies einfach nur noch nerven? Die gute Nachricht: Wir können ganz einfach die Wissenschaft fragen, denn die hat bereits zahlreiche Studien zu diesem Thema veröffentlicht. Sie bestätigt vor allem eines: Gut inszeniert, ist nur halb gewonnen.

So verhalten sich #happycouples

Unter dem beliebten Hashtag „happycouple“ (glückliches Paar) findet man auf Instagram jede Menge Fotos von Turteltäubchen, die sich küssen, umarmen, Händchenhalten und dabei immer schön in die Kamera lächeln. Das Paradoxe: Genau diese Paare sollen laut Wissenschaft weniger glücklich sein als jene, die seltener Liebesbilder im Internet veröffentlichen. Der Grund: Wer sich seiner Beziehung bzw. seiner Gefühle nicht ganz sicher ist, postet gerne vermeintlich glückliche Momente, um vom Freundeskreis die erhoffte Bestätigung zu bekommen. Einfaches Beispiel: Ein Kuss mit ausgestrecktem Selfie-Arm und dem Gedanken, das Bild auch ja im richtigen Winkel erwischen zu müssen, klingt auch trotz Hashtag #happiestmoment nicht

nach einem tatsächlichem Glücksmoment mit seinem Schwarm. Eine Studie der Brunel Universität, England, fand überdies heraus, dass Leute, die ihren Partner häufig auf Social Media erwähnen und zeigen, auch ein weniger ausgeprägtes Selbstbewusstsein haben.

Schau mir in die Augen, Kleines!

Sabine und Roland Bösel, Paartherapeuten aus Wien, überraschen diese Ergebnisse nicht. „Mehrere Studien haben gezeigt, dass Paare, die sich täglich fünf Minuten tief in die Augen schauen, eine viel stärkere Bindung haben“, so Sabine Bösel. „Mit den sozialen Medien geht dieser Augenkontakt leider immer mehr verloren. Die Wahrscheinlichkeit einer Missinterpretation, die durch geschriebene Texte entstehen kann, ist sehr hoch“,



MODEL FOTO: COLOURBOX.DE



Selfie-Liebe. Laut Wissenschaft haben Selfies oft negativen Einfluss auf die Beziehung.



Tipps für Sexting:

Mit diesen Apps bleiben Ihre privaten Fotos privat



Confide. Ist der Partner ein paar Tage geschäftlich nicht in der Stadt, bieten Applikationen eine gute Möglichkeit, trotz der Entfernung intim zu werden. Wer allerdings nicht will, dass ein Foto in falsche Hände gerät, sollte die richtigen Apps verwenden, z. B. „Confide“: Hier werden alle Nachrichten gut verschlüsselt und zerstören sich nach dem Lesen von selbst.



Wickr. Auf „Wickr“ verschwinden Ihre Bilder, Videos und Sprachnachrichten automatisch – und zwar durch eine getimte Schredderfunktion, die Sie von einer Sekunde bis hin zu sechs Tagen selbst einstellen können. Wickr kann hingegen weder auf Kontakte, Daten oder Verläufe zugreifen.



Between. Mit einem Code sichern Sie, dass Liebesbotschaften, Fotos und wichtige Daten nur für Sie und Ihren Liebsten zugänglich sind. Die App hilft außerdem beim „Sexting“: Haben Sie Probleme, die richtigen Worte zu finden, gibt's Emojis, die sich innig küssen oder gemeinsam in der Badewanne planschen.

weiß die Expertin. „Aber schlussendlich sind es nicht die sozialen Medien, die der Beziehung schaden können.“

Sondern dass Paare oft vergessen, sich täglich bewusst wahr zu nehmen. Auch wenn das im ersten Moment banal klingt.

Selfies als Beziehungskiller

Auch in Boston hat man eine ähnliche Erkenntnis gewonnen. Menschen, die auf sozialen Netzwerken aktiv sind, sollen doppelt so oft ans Schlussmachen denken wie jene, die kaum online sind. Und zwar wegen der am meisten gefürchtetsten, aber auch häufigsten Emotion, die Beziehungen aufwirbelt: rasende Eifersucht. „Warum gefällt dir dieses komische Bild von Theresa?“ und „Mit wem chattest du da schon wieder?“ sind nur einige der Fragen, die bei erhöhter facebook-Aktivität schnell aufkommen können. Auch der Selfie-Trend soll die Partner zunehmend verunsichern: Wissenschaftler der Florida State University fanden heraus, dass das positive Feedback durch Likes und Kommentare zum Gefühl führt, mit dem Internet um die Aufmerksamkeit des Partners kämpfen zu müssen. ➤

5

No-Gos für Paare auf **SOCIAL MEDIA**

- 1 Liebes-Overload.** Ein Selfie aus dem gemeinsamen Urlaub, ein Kuss zum Jahrestag – völlig okay. Besteht Ihr Profil allerdings nur noch aus Liebesbekundungen, wird's nervig. Immerhin sind Sie ein selbstständiger Mensch, der auch außerhalb der Partnerschaft etwas zu erzählen hat.
- 2 Pärchenfoto als Profilbild.** Haben Sie Lust, andauernd mit einem knutschenden Paar zu kommunizieren? Wahrscheinlich eher nicht. Verwenden Sie deshalb als Profilbild lieber ein neutrales Foto, auf dem Sie alleine freundlich lächeln.
- 3 Privatsphäre nicht beachten.** Die Privatsphäre ist heilig. Auch wenn Sie freizügiger damit umgehen, muss das nicht auch auf Ihren Liebsten zutreffen. Fragen Sie ihn deshalb, bevor Sie Bilder von oder mit ihm hochladen.
- 4 Streits austragen.** Ironische Kommentare wie „Falls meine Karriere mal zugrunde geht, kann ich immer noch als Putzfrau durchstarten, oder Schatz?“ haben auf öffentlichen Plattformen nichts zu tun, sind den Lesern meist nur unangenehm. Tragen Sie Ihre Streitereien deshalb lieber privat aus.
- 5 Partner ignorieren.** Sind Sie vergeben, müssen Sie – so wie auch im echten Leben – auf Ihre bessere Hälfte Rücksicht nehmen. Machen Sie es deshalb nicht wie Heidi Klum: Fotos hochladen, auf denen Sie mit anderen Typen eng umschlungen zu sehen sind, kann schnell respektlos gegenüber Ihrem Schatz wirken.



Heidi Klum. Nicht jeder Freund ist so tolerant wie Vito Schnabel und akzeptiert, dass seine Frau dauernd Fotos mit anderen Typen hochlädt.



Entzug fürs Liebesglück

Aber was ist die Lösung, um derartige Streitereien zu verhindern? Etwa ein radikaler Social-Media-Entzug oder sogar das Entfreunden des Partners? Ja, meint ein Beziehungsberater aus New York, Ian Keller. Er sieht es sogar als „Must-Do“, um die eigene Beziehung zu retten. Dabei ist für ihn gar nicht die Verhinderung der Eifersucht entscheidend, sondern sich für seinen Partner wieder interessanter zu machen. Geht es nach Roland Bösel, müssen so harte Maßnahmen allerdings nicht sein. Flüchtet ein Partner in zu häufige Social-Media-Nutzung, sollte zuerst darüber gesprochen werden: „Wenn ein Verhalten zur Verunsicherung führt, muss man im Gespräch herausfinden, wovor sie/er davonläuft und welche Ängste oder Befürchtungen dahinterstecken.“ Denn meist ist das tatsächliche Problem gar ein ganz anderes.

Zurück in der Wirklichkeit

Im wahren Leben kann man sich



Liebesangeber.

Weniger ist mehr: Tägliche Knutsch-Fotos nerven.

allerdings auf Studien und Umfragen nicht verlassen. Denn kein Paar ist wie das andere, jede Beziehung ist einzigartig und hat ihre ganz eigenen Regeln. Lisa Wanghofer, Angestellte aus Wien, gibt auf sozialen Netzwerken sehr häufig Einblicke in ihr Privatleben und hat sogar am Tag ihrer Verlobung das schöne Ereignis mit ihrer facebook-Community geteilt. Dass sie wegen wissenschaftlicher Erkenntnisse darauf verzichten sollte, versteht die 27-Jährige nicht: „Ich poste nichts, um mir Bestätigung zu holen, sondern weil ich auf meinen Mann und meine Beziehung stolz bin und wir glückliche Momente gerne mit unseren Freunden teilen.“ Und das klappt immerhin bereits seit guten sieben Jahren.

Achtung, Singles!

Sie sind Single und können deshalb auf die Social-Media-Etikette pfeifen? Falsch gedacht! Laut der Dating-Plattform eDarling kann ein bestimmtes Verhalten auf facebook & Co. näm-

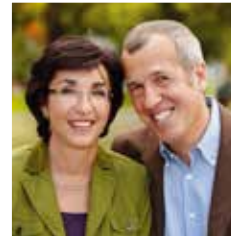
lich schon im Vorhinein dazu führen, dass eine Beziehung gar nicht erst zustande kommt. Schuld ist vor allem die Möglichkeit, den Verehrer vor dem ersten Date zu stalken: Mehr als die Hälfte aller Singles tun das, knappe 46 Prozent sagen das Date sogar ab, wenn das Profil nicht gefällt. Besonders abschreckend: Partybilder, tägliche Posts, Bilder mit dem Ex-Partner sowie Rechtschreibfehler. Und obwohl sie selbst facebook & Co. nutzen, hätten 35 Prozent der Singles alleine dadurch weniger Vertrauen in den Partner. Satte 55 Prozent glauben sogar, dass ihre künftigen Beziehungen ohne den Einfluss sozialer Netzwerke glücklicher wären.

Kontrollfreaks und Egoschweine

Wenn wir darüber nachdenken, wie die sozialen Netzwerke unser Liebesleben verändern, vergessen wir aber vor allen Dingen gerne eines: Die Medien an sich machen gar nichts. Es liegt alleine an uns, wenn wir durch sie zu exhibitionistischen Selbstdarstellern werden, in Likes und Kommentaren zu viel hineininterpretieren, Eifersüchteilen überhandnehmen lassen und unsere Beziehung öffentlich an den Pranger stellen. Wer davon genug hat, kann sich jederzeit aus der Community entfernen. Wem es dennoch Spaß macht, der kann mit Bildern, Herzchen und Hashtags zeigen, wie sehr er liebt. Und wenn er Glück hat, bekommt er genügend #love zurück. ●



Etikette nach dem Beziehungs-Aus



Sabine & Roland Bösel, Paartherapeuten und Autoren des Bestsellers „Leih mir dein Ohr und ich schenke dir mein Herz“.

1 Absprache halten

Ist der Schlussstrich gezogen, hat man auch online richtig was zutun. Nachdem man den Status in „Single“ abgeändert hat, stellt sich die Frage: Fotos und Kommentare löschen, den Ex entfreundeten? Alles ist möglich, aber nichts zwingend, meinen die Paartherapeuten Sabine und Roland Bösel. Den Partner am besten direkt darauf ansprechen und einen Weg finden, der für beide passt.

2 Rachegefühle ignorieren

„Rache hat noch nie jemanden weitergeholfen, sie schafft nur neue Verletzungen“, weiß Sabine Bösel. Außerdem merkt Ihre facebook-Community schnell, dass es bei Ihrem Foto mit dem potenziellen neuen Freund nur darum geht, dem Ex eins reinzuwürgen – und das wird wiederum peinlich für Sie selbst.

3 Bilder löschen

Wenn ein (potenzieller) neuer Partner am Horizont auftaucht, könnten ihn innige Fotos mit dem Vorgänger irritieren. Deshalb am besten alle Bilder aus der Vergangenheit mit dem Ex löschen, damit Platz ist, um jemand Neuem eine Chance zu geben.

4 Ex verbergen

Entfreundeten muss nicht sein, verbergen ist allerdings eine gute Möglichkeit, um vom Trennungsschmerz erst einmal Abstand zu gewinnen.