

NEWS 09.12.2018

SocialMedia Workshop: Bewusstsein schaffen statt mit Verboten zu arbeiten

Über Risiken und Chancen sozialer Netzwerke sprach die Sportpsychologin Johanna Constantini vor TrainerInnen und FunktionärInnen und rief zum bewussten Umgang auf. Eine Zusammenfassung in zwei Teilen.

Ab dem Alter von zwei Jahren sind Kinder im Internet präsent. Verantwortlich dafür sind in den meisten Fällen ihre Eltern, sie teilen voll Stolz Fotos ihrer Sprösslinge mit Verwandten und der Welt. „Es wächst zum ersten Mal eine Generation heran, die unfreiwillig im Internet gelandet ist", stellt Johanna Constantini, Sportpsychologin aus Innsbruck, fest und fasst die größte Herausforderung in der Kommunikation zwischen Trainern und Athleten zusammen. „Digitale natives" wachsen bereits in Kinderschuhen mit den unendlichen Möglichkeiten des WWW auf und treffen dabei auf Eltern, Lehrer und Trainer – so genannte „digital immigrants" - die sie im Umgang mit Sozialen Medien beraten wollen.

> „Jede Generation wächst in einer neuen Welt auf, die von anderen Werten geprägt ist. Wer sich dessen bewusst ist, findet leichter einen Zugang zu den Jungen", ist die Sportpsychologin Johanna Constantini überzeugt.

Die beliebtesten Sozialen Netze. Der wohl am Häufigsten von Jugendlichen genutzte Dienst ist nach wie vor der Messenger WhatsApp, das zeigt der Jugend-Internet-Monitor Österreich (2017). Befragt wurden dazu 400 Jugendliche zwischen 11 und 17 Jahren in ganz Österreich im Auftrag der EU-Initiative saferinternet.at. 90 Prozent nutzen das Video-Portal YouTube, , 68 Prozent das Bilder-Netzwerk Instagram und 65 Prozent die Foto-Sharing-App Snapchat. Facebook - das größte soziale Netzwerk der Welt rangiert in dieser Altersgruppe mit 48 Prozent auf dem fünften Platz.

Ein großer Teil der Facebook-User interagiert mit ein paar wenigen Freunden aktiv und folgt den Anderen passiv. Darin sieht Johanna Constantini auch eines der Risiken, das sich später in einer Depression zeigen kann. Wer seinen Selbstwert über likes und followers definiert, könne schnell den Bezug zur

Realität verlieren. Während die Sucht nach Computerspielen seit 2018 auch offiziell von der Weltgesundheitsorganisation als Diagnose anerkannt wurde, kämpfen Experten noch um ein stärkeres Bewusstsein für die Digitale Depression. Längst gibt es Bücher, die beschreiben wie digitale Medien unser Glücksempfinden verändern. Eine Umfrage der Deutschen Krankenkassen hat ergeben, dass 85 Prozent der 1.001 befragten Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren nahezu drei Stunden täglich in sozialen Netzen aktiv sind. Mädchen länger als Jungs.

Einschränkung des Gesichtsfeldes im Wettkampf. Auf körperlichen Ebene wirkt sich intensiver Bildschirmkonsum den soziale Medien verlangen unmittelbarer aus, auch das belegen Studien. Bereits eine halbe Stunde intensive Smartphone-Nutzung schränkt das Gesichtsfeld ein, das ist für Athleten die sich die Anreisezeit zu einem Wettkampf auf ihrem Smartphone vertreiben ein wichtiges Wissen.

In einer praktischen Übung ermutigt Johanna Constantini auch die Workshop-TeilnehmerInnen ihr Gesichtsfeld auszuloten. Mit Perlen besetze Schnüre wandern durch die Tischreihen und die Fragen: „Was fällt leichter? Das Fokussieren auf eine nahe Plastikperle oder eine weiter Entfernte? Und wie geht es dir damit im Wechsel?“ In der Feedbackrunde wird klarer wie verschieden die Eindrücke sind. Geteilt wird in der Gruppe auch, dass die Nutzung von sozialen Medien in den Abendstunden die Qualität des Nachtschlafes negativ beeinflusst. Ein bewusstes Ausschalten des Smartphones hilft!

Trainer können als Wegbegleiter ein Bewusstsein für die Risiken schaffen und weniger mit Verboten arbeiten.

> "Die neue Generation ist sehr offen für gemeinsam geschaffene Übereinkünfte, das gilt auch für zeitlich eingeschränkten Internetkonsum im Trainingslager oder das Ausschalten des Smartphones auf der Fahrt zu Wettkämpfen. Wer sich mit Anderen auf Regeln einigt, ist auch eher daran interessiert diese selber einzuhalten", ist Johanna Constantini überzeugt.

Über die Chancen eines sinnvollen Umganges mit sozialen Medien berichten wir in Teil 2. (jak)