



Pressemitteilung

Nr. 78 / 18. Juni 2019

Beziehung 4.0: Beziehungsgestaltung im Zeitalter der Digitalisierung

On- und Offlinewelten verschwimmen und Beziehungen verlagern sich zunehmend in den virtuellen Raum. Bei einer Pressekonferenz der TelefonSeelsorge am 18. Juni 2019 ging es unter anderem darum, was Beziehungen online wie offline brauchen und wie in der Onlineberatung mit Suizidalität umgegangen wird.

Medien durchdringen mittlerweile sämtliche Lebensbereiche, Berufs- wie Privatleben sind geprägt vom Einfluss der Digitalisierung und vom Trend zu Beschleunigung und Flexibilität. Gleichzeitig bleibt der Mensch mit seinen sozialen Bedürfnissen unverändert. Jede und jeder strebt nach Verbundenheit zu einer Gruppe, nach Anerkennung, Liebe und verlässlichen menschlichen Begegnungen.

Die Generation Y (alle zwischen 1980 und 1997 Geborenen) und die Generation Z (1997 bis 2012 Geborene) sind von Beginn an bzw. sehr früh digital sozialisiert worden. Sie knüpfen und pflegen Beziehungen selbstverständlich über digitale Medien. Es stellt sich daher die Frage, welchen Einfluss Digitalisierung auf die Art hat, wie Beziehungen gelebt leben.

Erfahrungen mit dieser Thematik haben DSA Marlies Matejka, die Leiterin der TelefonSeelsorge Wien, Mag.^a Silvia Breitwieser, die Leiterin der TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142 sowie Dr. Thomas Kapitany, Geschäftsführer und stellvertretender Ärztlicher Leiter des Kriseninterventionszentrums Wien. Sie standen bei der Pressekonferenz für Fragen zur Verfügung und erläuterten die Hintergründe von Beziehungen und sich ergebenden Themenbereichen im digitalen Zeitalter.

„Der Mensch ist von Natur aus ein soziales Wesen“

DSA Marlies Matejka, Leiterin der TelefonSeelsorge Wien, betonte bei der Pressekonferenz, dass der Mensch von Natur aus ein soziales Wesen sei, der nach Verbundenheit zu anderen strebe. Beziehungen hätten aus evolutionärer Sicht eine wichtige Schutzfunktion. Auch aus neurowissenschaftlicher Sicht sei klar, dass Beziehungslosigkeit und Einsamkeit das Gehirn negativ beeinflussten und mit psychischen Erkrankungen assoziiert sein könnten, so Matejka: „So ist es nicht verwunderlich dass auch bei der TelefonSeelsorge die häufigsten Beratungsthemen ‚Beziehung‘, ‚Einsamkeit‘ und ‚psychische Erkrankungen‘ lauten.“

Erhöhter Online-Beratungsbedarf

Medial sozialisierte Menschen würden Hilfe in schwierigen Lebenssituationen dort suchen, wo sie auch bei anderen Problemen Lösungen fänden, also im Internet, führte die Leiterin der TelefonSeelsorge Wien weiter aus. Dies führe zu einem erhöhten Beratungsbedarf online. Matejka: „Eine positive und hilfreiche Beratungsbeziehung kann auch im Rahmen internetbasierter Beratung

aufgebaut werden, wenn der/die BeraterIn der/dem Ratsuchenden echte Empathie, Wertschätzung, Neutralität, Wohlwollen und Unvoreingenommenheit entgegenbringt.“

Die TelefonSeelsorge bietet seit 2012 Mailberatung und seit 2016 auch Chatberatung an. Während die „klassische“ TelefonSeelsorge überwiegend von über 40-Jährigen in Anspruch genommen werde, setze der Großteil der unter 40-Jährigen auf die angebotene Onlineberatung.

Umgang mit Suizidalität in der Onlineberatung

Dr. Thomas Kapitany, Geschäftsführer und stv. Ärztlicher Leiter des Kriseninterventionszentrums Wien, wies in seinem Statement darauf hin, dass die Kommunikation im Internet für Menschen neue Möglichkeiten darstelle. Für Menschen, die sich schwertäten, Persönliches und besonders Not und Leid zu kommunizieren, seien Internet und Onlineberatung eine anonyme Möglichkeit mit niedriger Schwelle, Ängste und hinderliche Schamgefühle zu überwinden und sich mitzuteilen, so Kapitany.

Der Geschäftsführer und stellvertretende Ärztliche Leiter des Kriseninterventionszentrums Wien betonte aber auch die Ambivalenz der Angebote im Internet: „Inhaltlich ist die Onlinewelt offen in alle Richtungen, für Konstruktives genauso wie für Destruktives. Das bedeutet, dass suizidale User hier sowohl hilfreiche suizidpräventive als auch suizidfördernde Informationen und Angebote finden.“ Problematisch seien Angebote, wenn sie vor allem Hilfestellung in der Auseinandersetzung mit Suizidmethoden anbieten würden. Hilfreich bei Suizidalität seien beispielsweise die Mail- und Chatberatung, wenn sie Verständnis und Sympathie entgegenbrächten, sodass gefährdete Personen mit ihrer Verzweiflung und ihren suizidalen Gedanken und Vorstellungen angehört und nicht abgelehnt würden, so Kapitany.

Statistiken der TelefonSeelsorge und des Kriseninterventionszentrums zeigten, dass besonders suizidgefährdete Menschen den Online-Kanal der Hilfesuche wählten und sich dabei leichter taten, sich zu öffnen. Kapitany: „Erfreulich ist, dass die Suizidraten in den letzten Jahrzehnten deutlich gesunken sind und damit klar ist, dass suizidpräventives Handeln erfolgreich ist und Suizide verhindert werden können. Das Medium der Onlineberatung stellt dabei eine wichtige Ergänzung in der Suizidprävention dar.“

Was eine gute Beziehungsgestaltung ONLINE braucht – Tipps der TelefonSeelsorge

- **Zuhören ist auch online gefragt**
Nimm eine beziehungsfördernde Haltung ein. Begegne auch deinem virtuellen Gegenüber wertschätzend, empathisch und wohlwollend im Wissen, dass hinter jedem Posting ein „echter“ Mensch steht.
- **Kontakte on- UND offline pflegen**
Versuche dich neben sozialen Netzwerken von Zeit zu Zeit auch mit deinen Freunden offline zu treffen und genieße die Vorzüge der Face-to-face-Kommunikation. (Hier hast du die Möglichkeiten, jemandem direkt ins Gesicht zu sehen und auch die feinsten nonverbalen Kommunikationseinheiten wahrzunehmen.)
- **Kanalflexibel bleiben**
Wähle je nach Situation den passenden Kommunikationskanal aus und vermeide einseitige Mediennutzung. (Manches ist per Mail oder Chatnachricht einfacher kommuniziert. Bei anderen Gelegenheiten erweisen sich Telefon oder persönliche Treffen als nützlicher.)

- **Der „Bubble“ entkommen**
Versuche von Zeit zu Zeit aus deiner „Bubble“ auszusteigen und dich neugierig anderen Lebenswelten zuzuwenden.
- **Safer Use**
Beziehung lebt von Vertrauen. So wie im Face-to-face-Kontakt solltest du auch online beim Austausch von Geheimnissen „die Türe schließen“ und auf Datensicherheit achten.
- **Handy-Auszeiten nehmen**
Beziehungspflege kann stressig sein, besonders wenn das soziale Netzwerk sofortige Antworten erwartet. Hier heißt es auch einmal auf die Bremse treten zu dürfen, sowohl im Kommunikationstempo als auch in der Menge der Kontakte.
- **Qualität vor Quantität**
Solltest du nach Kontakt oder Hilfe suchen, achte auf die Qualität des Angebotes. Das virtuelle Angebot ist groß und weist hohe Qualitätsunterschiede auf, egal ob es sich um Partner-/Freundschaftsbörsen oder Beratungsstellen für Krisensituationen handelt.
- **Beziehung wirkt**
Der beste Schutz vor und die beste Hilfe bei Krisen ist das Gespräch mit einem anderen Menschen, sei es nun on- oder offline. Wenn es dir nicht gut geht, vertraue dich anderen an und suche den Kontakt zu hilfreichen Personen.

Mag. Silvia Breitwieser wies abschließend darauf hin, dass die TelefonSeelsorge rund um die Uhr, kostenlos und vertraulich unter der Notrufnummer 142 zu erreichen sei. Mail- und Chatberatung könnten auf www.onlineberatung-telefonseelsorge.at anonym und SSL-verschlüsselt in Anspruch genommen werden, so die oberösterreichische Expertin.

Die TelefonSeelsorge ist erreichbar:

Telefon: Notruf 142

Web: www.telefonseelsorge.at

Chat- und Mailberatung: www.onlineberatung-telefonseelsorge.at

Facebook: www.facebook.com/TelefonSeelsorge142/

Instagram: www.instagram.com/telefonseelsorge142

Kontakt für Rückfragen:

Mag.^a Silvia Breitwieser

TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

Schulstraße 4, 4040 Linz

Tel.: 0732 / 731313

Mail: telefonseelsorge@dioezese-linz.at

Foto: © Diözese Linz / Furlinger – honorarfrei bei Verwendung der Quellenangabe im Rahmen der Berichterstattung

Foto: V. I. Dr. Thomas Kapitany, Geschäftsführer und stellvertretender Ärztlicher Leiter des Kriseninterventionszentrums Wien, DAS Marlies Matejka, Leiterin der TelefonSeelsorge Wien und Mag.^a Silvia Breitwieser, Leiterin der TelefonSeelsorge Oberösterreich.

Beilage:
Statements zur Pressekonferenz