

## **Wie verändert Social Media unser Miteinander?**

"Social Media verändert, wie wir miteinander leben und kommunizieren – oft unbemerkt, aber tiefgreifend.“

Im Laufe der Zeit haben sich die Interessen der Menschen drastisch verändert. Viele Aufgaben im Haushalt und bei der Arbeit werden von KI übernommen, und viele Menschen verbringen mehr Zeit im Internet, da sie dadurch mehr Freizeit haben. Deshalb scrollen sie stundenlang durch Instagram, Facebook oder YouTube. Sie posten Fotos und Videos, liken Bilder von anderen und schauen sich deren Inhalte an.

Wenn man zum Beispiel einen Ausflug mit der Familie macht, sind oft alle damit beschäftigt, Fotos zu machen und diese zu posten, anstatt die gemeinsame Zeit zu genießen. Vor allem bei Kindern ist das häufig der Fall : Sie sind bei Ausflügen oder ähnlichen Aktivitäten oft die ganze Zeit mit ihrem Handy beschäftigt, und man kann sie kaum davon abbringen. Sie machen nicht nur Fotos, sondern auch Videos, schreiben mit Freunden oder schauen YouTube ( -Shorts )

Außerdem ist es oft so, dass Kinder und Jugendliche, die kein Handy besitzen, ausgeschlossen oder ausgelacht werden. Sie kennen dann bestimmte Tänze, Sprüche, Trends oder die Bedeutung von Begriffen nicht und werden deshalb ausgegrenzt. Ich finde jedoch, dass jeder selbst entscheiden darf, was er mag, wie er seine Freizeit verbringen möchte, welche Hobbys man mag oder wie man seine Zukunft gestalten möchte. Manche verbringen ihre Freizeit gerne am Handy, andere draußen. Das ist auch völlig in Ordnung, denn jeder hat unterschiedliche Interessen. Trotzdem sollte man es nicht übertreiben und die ganze Zeit NUR am Handy sein.

Oft ist es auch so, dass in Gruppen Social Media das Gesprächsthema Nummer eins ist. Viele beschäftigen sich damit, und man spricht fast nur noch über Social Media, das Internet oder bestimmte Trends und Tänze. Häufig wird auch darüber geredet, wie viele Follower man hat, welche Punktzahl man in einem Spiel erreicht hat oder wie gut man darin ist. Manche Gespräche werden oft gestört oder unterbrochen, manchmal sogar ganz beendet, zum Beispiel, weil das Handy klingelt. Manchmal geht das Gespräch danach nicht weiter, da die Aufmerksamkeit sozusagen verschwunden ist, weil mindestens eine Person nun mit dem Handy beschäftigt ist. Wenn dies häufiger vorkommt, kann es auch zu Streitereien kommen, weil sich die andere Person beleidigt oder verletzt fühlt, da ihr nicht zugehört wurde oder der andere oft abgelenkt war. Hierdurch können auch ganze Freundschaften zerstört werden .

Ein weiteres großes Problem ist meiner Meinung nach, dass viele Menschen im Internet Fotos sehen, auf denen Personen perfekt zu sein scheinen. Diese Fotos sind jedoch meist stark mit Schönheitsfiltern bearbeitet und haben manchmal nichts mit der Realität zu tun. Viele Menschen möchten dann genauso aussehen, obwohl sie dieses Aussehen nie erreichen können, egal was sie tun. Dadurch entstehen oft Gefühle wie Eifersucht, Unzufriedenheit oder unrealistische Erwartungen. An dieser ganzen Sache ist das Internet mit schuld, da dort theoretisch jeder alles posten kann, was er will, auch fake Fotos zum Beispiel.

Bei vielen Menschen kann Handy-Gucken auch zu Problemen führen. Manchmal fühlen sich die Menschen allein, weil viele in ihrer Umgebung nur mit dem Handy beschäftigt sind. Ich glaube, dass das bei älteren Menschen öfters vorkommt. Die Menschen, die sich eigentlich um sie kümmern, sind nur mit dem Handy beschäftigt und sind oft abgelenkt. Was auch ein Problem sein kann ist, dass manche Menschen vom vielen Handy-Schauen süchtig werden. Sie kucken Handy am Nachmittag, am Abend, vor dem Schlafengehen und in der Früh, vor der Schule/ Uni/ Arbeit und können an nichts anderes mehr denken. Manche werden auch über das Internet gemobbt und / oder belästigt. Viele fühlen sich auch durch die Erwartung jederzeit online und erreichbar zu sein gestresst. Diese Erwartung übt auch auf viele einen bestimmten Druck aus. Trotzdem ist es ein Positiver Aspekt, dass man mit Personen, die über 1.000km weit weg sind, schreiben und in Kontakt bleiben kann. Trotzdem gilt :

Noch nie waren wir so vernetzt – und vielleicht noch nie so einsam.

## ***Wo findest du echten Zusammenhalt ?***

Echten Zusammenhalt findet man an keinem bestimmten Ort, sondern dort wo Menschen sich kennen, vertrauen, gemeinsame Werte haben und sich gegenseitig unterstützen. Trotzdem gibt es Gemeinschaften, wo dies besonders stark spürbar ist : In (Sport-) Vereinen oder Teams, in AGs in der Schule, in Glaubensgemeinschaften, bei Gemeinschaftsprojekten und Initiativen oder auch bei Arbeitsplätzen mit guter Kultur. Aber ein echter Zusammenhalt entsteht nicht automatisch, er wächst durch Vertrauen, gemeinsames Unterstützen, ehrliche Kommunikation, gemeinsame Herausforderungen und Verlässlichkeit.

Echten Zusammenhalt erkennt man nicht an großen Worten. Man erkennt ihn in kleinen Gesten: an der Hand, die bleibt, wenn es schwierig wird. In Menschen, die nicht gehen, wenn es unbequem wird. Zusammenhalt zeigt sich in Krisen, in echter Begegnung, in Zuhören, statt Kommentieren und bei Mut zur Ehrlichkeit. Zusammenhalt entsteht dort, wo Menschen sich treffen - mit Zeit füreinander, Aufmerksamkeit und Empathie . Das kann in Vereinen oder Teams, in AGs, in der Schule, im Freundeskreis, in der Familie oder auch bei ehrenamtlichen Arbeiten sein. Wenn Menschen zusammen Herausforderungen meistern, zusammen schwierige Zeiten überstehen, sich gegenseitig unterstützen und zusammen Abenteuer erleben, dann entsteht Vertrauen, und dies ist das Wichtigste für guten Zusammenhalt.

---

## Wie wird aus dem „Ich“ wieder ein „Wir“?

Aus einem „Ich“ wird nicht automatisch ein „Wir“. Ein echtes „Wir“ entsteht nicht durch Followerzahlen, Gruppenchats, Likes oder durch Kommentaren sondern durch echte Begegnung. Es entsteht, wenn Menschen bereit sind, zuzuhören, Kompromisse einzugehen, sich zu unterstützen, einander zu vertrauen, sich gegenseitig zu verzeihen und Verantwortung füreinander zu übernehmen.

Social Media stellt oft das „Ich“ in den Mittelpunkt: das eigene Profil, die eigene Meinung, das eigene Bild nach außen. Doch ein „Wir“ braucht mehr als Selbstdarstellung – es braucht Rücksicht, Geduld, Vertrauen und echtes Interesse an anderen Menschen.

Aus dem „Ich“ wird ein „Wir“, wenn wir das Handy auch einmal weglegen und uns bewusst Zeit füreinander nehmen. Wenn wir nicht nur kommentieren und Liken, sondern wirklich zuhören. Wenn wir nicht nur reagieren, sondern verstehen wollen.

Ein „Wir“ entsteht durch gemeinsame Erfahrungen – durch Herausforderungen, die man zusammen meistert, durch Gespräche, die ehrlich sind, und durch Momente, in denen man merkt: Ich bin nicht allein. Und dass man IMMER jemanden hat, der einem zuhört, einen in schlechten Zeiten unterstützt und immer für eine da ist, egal wann, wo und egal ob der andere etwas falsch gemacht hat oder nicht. Man hat immer jemanden da, der einem auch verzeihen kann und ist nicht allein.

Vielleicht bedeutet das heute mehr denn je, wieder bewusster miteinander umzugehen. Weniger vergleichen, weniger bewerten – und mehr begegnen. Denn echte Gemeinschaft beginnt nicht im Internet, sondern im echten Leben, zwischen Menschen, die füreinander da sind und einander vertrauen.

---

Social Media ist weder gut noch schlecht. Es gibt positive und negative Aspekte: Es verbindet Menschen über große Entfernungen hinweg und ermöglicht Austausch in Sekundenschnelle. Gleichzeitig verändert es unser Miteinander – manchmal so sehr, dass echte Gespräche, Freundschaften, Familie, Nähe und Aufmerksamkeit in den Hintergrund rücken.

Echten Zusammenhalt findet man nicht in Followerzahlen oder Likes, sondern dort, wo Vertrauen, Ehrlichkeit und gegenseitige Unterstützung wachsen. Ein echtes „Wir“ entsteht nicht durch digitale Vernetzung, sondern durch echte Begegnung, durch Zuhören und durch gemeinsame Erfahrungen.

Vielleicht liegt die Lösung nicht darin, Social Media komplett abzulehnen, sondern bewusster damit umzugehen. Das Handy kann uns verbinden – aber nur wir selbst können entscheiden, wie wir es benutzen und ob wir wirklich füreinander da sind.

Denn am Ende zählt nicht, wie viele Menschen unser Profil sehen, sondern wie viele bleiben, wenn es schwierig wird und wie viele wirklich aktiv dabei sind und nicht nur schnell durchscrollen. Wie viele ehrlich und aktiv dranbleiben!

"Nicht das WLAN verbindet uns wirklich – sondern der Mut, füreinander da zu sein, uns gegenseitig zu vertrauen und einander zuzuhören."

**Von Agota Szakats, beendet am 27.02.26-Schreibwettbewerb, Essay - Social Media**