



LOVE STORIES

Was ist deine Geschichte?
Quelle est ton histoire?

4.0



bee-secure.lu/lovestories

Neuer Beziehungsstatus : Single

Nicht nur die Partnersuche und das Beziehungsleben, auch Trennungen haben sich durch das Internet verändert. BEE SECURE informiert in diesem Dossier über den Umgang mit Trennungen in sozialen Medien.

Aus und vorbei...

Tim scrollt fassungslos durch Julies Profil. Erst vor einer Woche haben die beiden sich getrennt und nun postet sie ständig Fotos mit Rafael. Alle paar Sekunden schaut er auf sein Handy: Hat sie etwa schon einen Neuen? Macht ihr die Trennung denn gar nichts aus?

Trennungen sind schmerzhaft. Daran hat sich auch im digitalen Zeitalter nichts geändert. Neu ist, dass mit der realen Trennung nicht immer eine Trennung der virtuellen Beziehung einhergeht. Soziale Netzwerke und Messenger-Dienste sind

darauf angelegt, Menschen miteinander zu verbinden. Was aber, wenn man genau das Gegenteil erreichen möchte?

Früher ging man sich nach einer Trennung eine Weile aus dem Weg, machte vielleicht einen Bogen um die gemeinsame Lieblingseisdiele und fragte mal bei gemeinsamen Freund*innen nach, wie es um den*die andere*n steht. In Zeiten, in denen **viele Paare auch online verbunden** sind, ist es **aufwendiger geworden, diese Distanz herzustellen**.

...oder doch nicht so ganz?

Soziale Netzwerke wie Facebook oder Instagram sind oft gefüllt mit Erinnerungen an die Beziehung: Fotos von gemeinsamen Erlebnissen, Chatverläufe mit den ersten Liebesbekenntnissen und Status-Updates aus fröhlicheren Zeiten. Sogar wer ehemalige Partner*innen entfreundet oder blockiert, läuft Gefahr, über gemeinsame Freund*innen immer wieder mit Inhalten des*der Ex konfrontiert zu werden.

Besonders **durch die Nutzung von Smartphones begleiten einen die potenziell schmerzhaften Erinnerungen** und neuen Informationen überall hin.

Für Verlassene kann der Newsfeed des*der Ex zur Qual werden. Die ständige Präsenz und Verfügbarkeit von Informationen über den anderen macht es schwieriger, sich

emotional zu lösen und verzögert somit den Prozess der Anpassung an das Leben ohne Partner*in. **Posts oder Fotos können immer wieder Trauer, Wut oder Verzweiflung auslösen** und so das Abklingen von Liebe und Liebeskummer behindern. Diese Informationen rücken möglicherweise auch die beendete

Beziehung in ein neues Licht und so müssen Betroffene ihre eigene Sicht der Beziehung ständig mit den neuen Informationen abgleichen, was das Abstandnehmen zusätzlich erschweren kann.

Infobox: Trennung per Chat?

Die Mehrheit findet es unfair, eine Beziehung über SMS, Messenger oder Mail zu beenden. Manche (15% in einer deutschen Umfrage) finden dies aber auch vertretbar. Besonders bei den Jüngeren scheint die Abneigung gegen diese Art des Schlussmachens geringer zu sein: Bei den 16-29-Jährigen finden es 26% in Ordnung, 36% haben es selbst bereits einmal gemacht, 25% gaben an, schon einmal eine solche Nachrichten erhalten zu haben.¹ Trotzdem weisen auch viele Jugendliche auf die **Bedeutung des Kontexts** hin: In manchen Situationen, wenn man beispielsweise eine Fernbeziehung führt, der oder die Partner*in sich weigert, mit einem zu reden oder beide die Trennung wollen, kann eine digitale Trennung ihrer Meinung nach gerechtfertigt sein.² Im Allgemeinen wird online oder telefonisch Schlussmachen aber als „feige“ oder „gemein“ bezeichnet.

Bevor man einen solchen Schritt geht, sollte man sich aber auf jeden Fall **überlegen, wie sich eine solche Nachricht für den*die Partner*in anfühlen könnte**. Die Distanz vermindert die emotionale Intensität einer Trennung, führt aber auch oft dazu, dass vieles unausgesprochen bleibt und die Verarbeitung somit umso schwerer fällt. Zudem ist es **wichtig, über die Gründe der Trennung zu reden, um Missverständnissen und Unsicherheiten vorzubeugen**. Ungeklärte Tatsachen können beispielsweise dazu anregen, das Profil und die Aktivitäten des*der Ex in sozialen Netzwerken nach Erklärungen für das Beziehungsende zu durchforsten, und so das emotionale Abstandnehmen erschweren.

Die Versuchung der Online-Beobachtung

Das Internet bietet viele Möglichkeiten die Aktivitäten des anderen mitzuverfolgen, ohne dass der*diejenige etwas davon erfährt. Viele verspüren den Drang immer wieder nachzuschauen, was der*die Ex

nach der Trennung so treibt – und reiben sich daran regelrecht auf. Sie versuchen das Verhalten des anderen zu interpretieren und geraten so noch tiefer in den Beobachtungssog hinein. Die Suche

¹

<https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/jeder-Fuenfte-hat-schon-Messenger-Schluss-gemacht>

² Ergebnisse einer jugendlichen Fokusgruppe, unter Anleitung von BEE SECURE

nach Informationen dient eigentlich dazu, eigene Unsicherheiten auszugleichen, wirft aber in den meisten Fällen eher mehr Fragen auf und weckt das Bedürfnis weiterzusuchen.

In einer Studie gaben **90 Prozent der Befragten an, dass sie nach der Trennung versucht haben, auf sozialen Medien Informationen über den*die Ex zu finden.**³ Die Person, die verlassen wurde, neigt eher zur Online-Beobachtung oder -Überwachung als jene, welche die Trennung veranlasst hat. Das ist wahrscheinlich darauf zurückzuführen, dass sie mit der Trennung mehr negative Emotionen verbindet: Grübeleien, Unzufriedenheit, Ängstlichkeit, Frustration oder gar depressive Gefühle. Je mehr jemand unter einer Trennung leidet, desto eher neigt er*sie dazu, den*die Ex-Partner*in online zu beobachten oder gar zu „überwachen“.⁴ Gleichzeitig wurde bei

Menschen, die nach einer Trennung das Profil des*der Ex checken, eine höhere Wahrscheinlichkeit für die Entwicklung depressiver Gefühle nachgewiesen. Wie diese beiden Tendenzen genau zusammenspielen, ist nicht belegt. Es ist jedoch naheliegend, dass sie sich gegenseitig verstärken.

Es gibt **keine definierte Grenze, die klärt, wann ein solches Verhalten ungesund wird**, aber wer sich oft und lange damit auseinandersetzt, was der*die Ex gerade macht, gibt sich nicht die Chance das Ganze zu verarbeiten und neu anzufangen. Besonders belastend ist dieser Vorgang, wenn noch Liebende die Hoffnung haben, dass die Beziehung noch gerettet werden kann. **Durch das Liken und Kommentieren von Posts oder Fotos des*der Ex-Partner*in hoffen sie beim Gegenüber wieder Interesse zu wecken.**

Es gibt kein Patentrezept für Trennungen

Wie groß die Distanz nach einer Trennung sein soll und wie man diese gestaltet, ist eine sehr individuelle Frage. Es ist jedoch wichtig, die Bedürfnisse der einzelnen Beteiligten zu respektieren – sowohl offline als auch online. Ob man einen harten Schlussstrich zieht oder sich schrittweise von dem anderen trennt, muss jede*r für sich entscheiden. Viele Expert*innen raten

allerdings bei starkem Liebeskummer dazu, alle digitalen Verbindungen erst einmal zu kappen und sich auf sich selbst zu besinnen.⁵ Wenn der emotionale Ausnahmezustand vorbei ist, spricht ja nichts mehr dagegen, den Kontakt wieder aufzunehmen, sofern man das dann noch möchte.

³ <https://decidetocommit.com/cant-take-my-eyes-off-you-post-heartbreak-social-media-creeping/>

⁴ Fox, Jesse & Tokunaga, Robert S., "Romanitic Partner Monitoring After Breakups: Attachment, Dependence, Distress, and Post-Dissolution Online Surveillance via Social Networking Sites", Cyberpsychology,

Behavior, and Social Networking, Vol. 18, Nbr. 9, 2015, p. 495

⁵ <https://www.augsburger-allgemeine.de/digital/Die-Trennung-in-digitalen-Zeiten-meistern-id41273842.html>

Tipps für den Umgang mit Trennungen in sozialen Netzwerken

Offen darüber reden

Wenn die Trennung einvernehmlich oder nicht allzu schmerzhaft verlaufen ist, sollte man zusammen entscheiden, wie man die virtuelle Trennung handhabt: **Blockieren oder entfreunden wir uns gegenseitig?** Behalten wir gemeinsame Freund*innen? Ändern wir den Beziehungsstatus gleichzeitig? Verfassen wir einen gemeinsamen Post, um Bekannte über die Trennung in Kenntnis zu setzen? Wie gehen wir mit Fotos des anderen um? (Das betrifft auch freizügige Fotos, die man sich im Laufe der Beziehung geschickt hat.)

Rücksichtsvolles Posten

So unterschiedlich Menschen mit Trennungen umgehen, so unterschiedlich ist auch die Art und Weise, wie sie dabei soziale Medien nutzen. Manche teilen dort ihr Leid und suchen Unterstützung bei Freunden oder Gleichgesinnten. Andere nutzen die sozialen Netzwerke, um zu zeigen, wie gut es ihnen nach der Trennung geht. Es ist wichtig, sich über die eigenen Beweggründe für die Posts im Klaren zu sein und zu versuchen, stets **respektvoll gegenüber des*der Ex-Partner*in zu bleiben.**

Sich auf reale soziale Kontakte konzentrieren

Eine Trennung kann ein guter Moment sein, **sich auf seine Freunde und Hobbys zu besinnen** und die sozialen Medien einfach für eine Weile ruhen zu lassen. Da Liebeskummer eine extreme Stresssituation sein kann, reicht ein selbst auferlegtes Social-Media-Verbot manchmal nicht aus. In diesen Fällen kann man Freunde bitten, einem zu helfen, oder selbst Erinnerungen beseitigen und Verbindungen löschen.

Erinnerungen beseitigen und/oder aufbewahren

Es ist hilfreich, sich ein paar Tage Zeit für die digitale Trennung zu nehmen und zum Beispiel gemeinsame Fotos auf einen USB-Stick zu speichern und diesen erst einmal in einer Schublade verschwinden zu lassen. Es gibt auch Apps, in die man alle Informationen ablegen kann und erst nach einer gewissen Zeit wieder darauf zugreifen kann.

Facebook- und Instagram-Tipps

- Beziehungsstatus ändern: Wenn man seinen Beziehungsstatus auf Facebook auf privat stellt, bevor man ihn ändert, bekommt nicht jeder gleich mit, dass man sich getrennt hat und man hat Zeit, erst einmal selber damit klar zu kommen. Wie das geht, steht im Hilfebereich von Facebook.
- Entfreunden oder „entfolgen“?: Wenn das Beziehungsende nicht allzu dramatisch war und man einfach erst mal etwas Zeit für sich braucht, **ist es vielleicht ausreichend, Inhalte des*der Ex nicht mehr zu abonnieren.** So bekommt man nicht mehr alles mit, was der andere macht, ohne die Verbindung ganz zu entfernen. Wenn man den Beziehungsstatus auf Facebook ändert, bietet das Netzwerk **die Möglichkeit an, die Freundschaft vorübergehend zu unterbrechen.** Gibt es zu viele schmerzhaftes Erinnerungen kann man den*die Ex natürlich auch entfreunden und blockieren und Abonnements von Freund*innen oder Marken löschen, die an den*die Ex erinnern.
- Gemeinsame Fotos: Indem man Fotos mit dem*der Ex in ein **privates Album ablegt und eventuelle Tags entfernt,** kann man Erinnerungen bewahren, ohne dass sie weiterhin Teil der Selbstpräsentation sind. Man kann beispielsweise auch Bildunterschriften (Captions) ändern

Fazit

So unterschiedlich die Menschen sind, so unterschiedlich ist auch ihr Umgang mit Trennung und Liebeskummer. Meistens tut eine Phase des Abstands gut, offline wie online. **Wie man die Trennung gestaltet** und wie viel Abstand der oder die Einzelne braucht, **ist eine sehr individuelle Angelegenheit.** Doch im Idealfall findet man einen Kompromiss und respektiert die Bedürfnisse des anderen auch nach der Trennung. **Unabhängig davon wie die Trennung abgelaufen ist, sollte man**

versuchen danach respektvoll mit dem*der Ex-Partner*in umzugehen. Das bezieht sich sowohl auf die Kommunikation zwischen den Getrennten als auch auf ihre jeweilige Selbstdarstellung in sozialen Netzwerken. Zwei Tage nach der Trennung ein Foto mit dem*der neuen Freund*in zu posten, ist nicht nur schmerzhaft für den*die Ex, sondern verunstaltet auch die Erinnerung an die ehemals liebevolle Beziehung.

Bei Fragen rund um Sicherheit bei der Nutzung des Internets erhalten Sie bei der BEE SECURE Helpline anonyme und kostenlose Beratung:



Editeur : SNJ
Annexe Forum Geesseknäppchen
40, bd. Pierre Dupong
L-1430 Luxembourg
B.P. 707 · L-2017 Luxembourg

 **Service National de la Jeunesse**

 **kanner jugend telefon**

 **LE GOUVERNEMENT DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG**

 **Co-financed by the European Union**
Connecting Europe Facility

La reproduction non commerciale non modifiée et la distribution sont expressément autorisées à condition de citer la source.



Consultez : <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.fr>

Notice légale

Cette publication a été réalisée par le SNJ (Service National de la Jeunesse) dans le cadre du projet BEE SECURE.

Le projet est mis en oeuvre par le Service National de la Jeunesse (SNJ), KannerJugendTelefon (KJT)