

Plädoyer für Facebook

Eine Skeptikerin entdeckt das größte *soziale Netzwerk* für sich

Von *Christiane Kilian*

„Facebook? Ich? Nein! Niemals!“ – Im Jahre 2012 startete ich als Unternehmerin durch und bekam immer wieder von vielen Seiten gesagt, dass ich mich bei *Facebook* anmelden und dort auf mein Unternehmen, meine Angebote und meine Veranstaltungen aufmerksam machen müsse. Die anfangs geschriebenen Worte waren jedoch meine feste Überzeugung: *Facebook (FB) ist nichts für mich. Ich habe keine Lust auf Social Media. Die wollen doch nur Daten abgreifen. Da sind eh nur Doofe drin. Ich gehöre nicht zu den Leuten, die Tierbilder posten und hohlen Kram in die Welt rausposaunen. Und außerdem habe ich gar keine Zeit für so was. Ich? Nein! Wirklich nicht. Niemals!*

Und dann kam auf einmal alles ganz anders:

Durch einen E-Mail-Newsletter wurde ich auf ein kostenloses *Webinar* aufmerksam; das vorgestellte Angebot sprach mich an: Ein Online-Kurs mit einer begleitenden *Facebook*-Gruppe. Letztere schien mir ein Hindernis für eine Teilnahme zu sein, aber das Telefonat mit der Kursleiterin brachte zum Vorschein, dass meine eingangs erwähnten negativen Glaubenssätze auch und vor allem *einschränkende Entscheidungen* sind, die ich unbewusst getroffen hatte. Mir ging ein Licht auf! Und so meldete ich mich zum Kurs und dann auch bei *Facebook* an.

Nach gut einem Jahr kann ich sagen, dass das zu den besten Entscheidungen gehört, die ich in meinem Leben getroffen habe.

Ja: *Facebook* „späht“ die NutzerInnen aus. Aber tatsächlich zu deren Besten! Denn *Facebook* ist gigantisch groß: Millionen von Mitgliedern und Millionen von Themen. Dadurch, dass *FB* registriert, was mir gefällt und was mich interessiert, kann es mir Beiträge aufzeigen, die vielleicht zu mir passen könnten. Und viele dieser Angebote nehme ich gerne an, lese weiter, reflektiere und verändere sukzessive mein Leben – natürlich ins Positive! Ich habe entdeckt, dass *FB* viel mehr ist als Menschen, die ihr Privatleben und ihre Tierfotos in die Öffentlichkeit stellen.

Denn auf *FB* sind unglaublich viele Menschen unterwegs, die dort auf ihr Können, Wissen und *Knowhow* aufmerksam machen und das kostenlos und in kleinen Häppchen tun. Ich brauche nicht in Buchhandlungen nach interessanten Themen stöbern; muss mich dann für ein Buch entscheiden und es kaufen, um es lesen zu können. In *FB* werden mir täglich *Blogartikel* und *Webinare* zu Themen angeboten, die mich interessieren. Aber selbstverständlich kann ich auch selbst auf die Suche nach für mich interessanten Angeboten gehen und werde fündig.

Als HSP habe ich relativ wenig Kontakt zu Gleichgesinnten vor Ort. Da ich gerne schreibe, bietet mir *FB* ortsunabhängig eine deutlich größere Auswahl an möglichen Kontakten und Freundschaften. Es ist ein bisschen so, wie früher die Brieffreundschaften, die manche pflegten. Und natürlich sind auf *FB* auch viele HSP unterwegs – solche, die es von sich wissen, und andere, die es noch für sich entdecken können.

Ja: Direkte persönliche Begegnungen mit den richtigen Menschen sind klasse. Aber Freundschaften auf FB schließt das ja auch nicht aus. Ich kann mich auch *live* mit einer Person treffen, die ich auf FB kennen gelernt habe, wenn wir es beide wollen, und habe es auch schon getan.

Persönliche Verabredungen oder gar Gesprächskreise sind für HSP oft nicht leicht: Ich weiß ja im Vorhinein nicht, ob ich zu dem verabredeten Termin wirklich Lust und Kraft habe. In FB dagegen kann ich mich einloggen, wenn es mir gerade passt und ich mich dafür gut gerüstet fühle. Es ist nicht nur orts-, sondern auch zeitunabhängig. Die Hürden für eine Teilnahme sind deutlich niedriger.

Und ich kann dabei gut für mich sorgen, Kaffee oder Tee parat haben, die Füße hochlegen, dabei Musik hören und die Heizung so regulieren, wie es angenehm für mich ist. Das geht bei persönlichen *Face-to-Face-/Offline*-Verabredungen nicht so einfach. Wer weiß, wie die örtlichen Gegebenheiten sind, wie es riecht und aussieht, ob ich auch etwas Ansprechendes zu Essen/Trinken bekomme und wer an besagtem Orte auch erscheint?

Die begleitende FB-Gruppe zu meinem Online-Kurs habe ich sehr schätzen gelernt. Sie ist eine Lerngruppe: Wenn jemand eine Frage hat, kann sie gestellt werden und es gibt bestimmt eine Antwort. Inzwischen teilen wir mehr miteinander, als nur die kursspezifischen Fragen, und sind zusammengewachsen. Das ist eine schöne Erfahrung.

In den Gruppen gibt es auch die Möglichkeit, Dokumente einzustellen, so dass echte Arbeitsprozesse entstehen können. Ich selbst bin Mitglied so einiger zu meinen Themen passender Gruppen und was ich dadurch seit Ende 2015 gelernt und für mich selbst gewonnen habe, ist in der Tat erstaunlich. Eine Freundin sagte erst vor kurzem: „Was, das ist jetzt erst ein Jahr her? Mir kommt es vor, als wären es fünf Jahre, weil Du in Deinem Leben in der kurzen Zeit so viel verbessert hast.“

Die Möglichkeit, sich in Themen- und Schwerpunktgruppen zusammenzufinden, ist *genial*. Ich suche mir aus, an welcher Gruppe ich teilnehmen will, und kann jederzeit diese Gruppe wieder verlassen, wenn ich nicht mehr teilnehmen möchte. *Live/offline* ist das alles nicht so einfach. Zunächst ist es viel schwieriger, vor Ort eine passende Gruppe zu finden. Dann sind die Treffen einmal in der Woche, einmal im Monat oder noch seltener. Und trotzdem ist das Treffen in der *Live*-Gruppe dann viel zeitaufwändiger, weil ich ja auch irgendwie hin- und zurückkommen muss. Und wenn ich die Gruppe dann lieber wieder verlassen möchte, weil mir da etwas nicht passt, dann muss ich in persönlichen Kontakt mit den Verantwortlichen treten und meinen Austritt kundtun. Ich werde nach meinen Gründen gefragt und bringe mich vielleicht sogar in Schwierigkeiten, weil ich einerseits ehrlich sein und andererseits niemandem wehtun will. Mitglied einer Gruppe in FB kann ich schnell werden und kann dann jederzeit (orts- und zeitunabhängig) beitreten und mitlesen/mitdiskutieren. Und zum Austritt sind auf FB auch nur zwei kleine Klicks erforderlich.

Das gleiche gilt für *Freundschaften* auf FB. Ich kann Anfragen annehmen, wenn ich es möchte, kann sie aber auch ablehnen. Ich kann *Freundschaften* ausprobieren und wieder beenden, wenn sie mir nicht gefallen. Ich kann mir Posts meiner Freundinnen anzeigen lassen und kann die Benachrichtigungen aber auch wieder abstellen, wenn z. B. die Freundin, die ich sonst sehr mag, zu viele Tierfotos postet: Ich kann so für mich sorgen, wie es für mich passt. Wobei das aber tatsächlich auch ein Lernprozess ist!

Und so habe ich mich von einer FB-*Hasserin* zu einem echten *Fan* entwickelt und sehe tatsächlich auch meine berufliche Zukunft aufgrund von FB deutlich rosiger.

Da ich mit einem örtlichen Gesprächskreis-Angebot für HSP gescheitert bin (nur wenige HSP sind aus genannten Gründen für Gesprächskreise geeignet), biete ich demnächst eine feste geschlossene, aber zahlenmäßig kleine FB-Gruppe an für hochsensible Frauen, die wirklich ihr Selbstwertgefühl stärken und ihr Leben verbessern wollen. Hier kann dann ein offener Austausch zu allen Themen stattfinden mit dem Fokus jeder Einzelnen drauf, so zu werden, wie sie sein will. Und damit den HSP der Einstieg in (oder die Wernutzung von) *Facebook* leichter fällt, organisiere ich noch einen *Facebook*-AnfängerInnen-Kurs, der speziell auf HSP ausgerichtet ist. Darin werden nicht nur die Funktionen von und Begrifflichkeiten auf FB erläutert, sondern auch Tipps zum eigenen Schutz, sowohl der Privatsphäre als auch vor Überforderung durch Überfrachtung, gegeben. Wer Interesse hat, darf sich gerne unverbindlich bei mir melden.

Christiane Kilian ist Diplom-Sozialpädagogin mit systemischer Weiterbildung und einem Aufbaustudium in Gesundheits- und Sozialmanagement. In Clausthal-Zellerfeld bietet sie im Ringer Zechenhaus Coaching, Mediation und Seminare zum Thema Hochsensibilität an. Ihre Website findet sich unter: <http://www.ringer-zechenhaus.com/>.