COPING Jugendlicher mit belastenden Online-erfahrungen

TEXT: KIRA THIEL

Cybermobbing, Cybergrooming, Hate Speech, ungewollte Dick Pics: Im Rahmen interaktiver Onlinetätigkeiten kommt es vor, dass Jugendliche belastende Erfahrungen machen. Zur Bewältigung entsprechender Erlebnisse setzen sie verschiedene Copingstrategien ein. Ausgehend von einer psychologischen Einordnung und einem Überblick über den aktuellen Forschungsstand werden diese genauer beleuchtet, praktische Implikationen diskutiert und ein Ausblick auf weiterführende Forschung gegeben.

Kinder und Jugendliche wachsen heute in konvergenten, digitalisierten Medienumgebungen auf und sind dabei „permanently online, permanently connected“ (Vorderer 2015). Permanente Vernetzung und Ansprechbarkeit bieten allerdings nicht nur Vorteile: Durch die Dynamik und Reziprozität interaktiver Angebote im Internet ergibt sich eine Vielzahl neuartiger Risiken, sogenannte Kontakt- bzw. Interaktionsrisiken (Dreyer u.a. 2013; Brüggen u.a. 2019). Das betrifft zum einen den Phänomenbereich des Cybermobbings, aber auch weniger systematische Formen aggressiven Onlineverhaltens wie Beleidigungen, Belästigungen und Hate Speech. Zudem sind im Zusammenhang mit interaktionsbasierten Onlinerisiken verschiedene Formen sexueller Belästigung wie der Erhalt expliziter Darstellungen (z.B. Dick Pics), belästigende sexualisierte Äußerungen und nicht zuletzt Cybergrooming, d.h. die Anbahnung sexuellen Missbrauchs über das Internet, zu nennen (Andresen/Dreyer 2021; Brüggen u.a. 2019; Smahel u.a. 2020).

Trotz intensiver Bemühungen, Kindern und Jugendlichen ein gutes Aufwachsen mit Medien zu ermöglichen, zeigen Forschungsarbeiten, dass der Jugendmedienschutz im digitalen Zeitalter an Grenzen stößt und Jugendliche bei der Nutzung interaktiver Onlineangebote durchaus mit Situationen konfrontiert werden, die sie als unangenehm oder belastend wahrnehmen: So wurde fast ein Drittel ungewollt mit intimen oder anzüglichen Fragen, ein Viertel mit gemeinem oder verletzendem Verhalten konfrontiert (Hasebrink u.a. 2019). 17 % wurden schon einmal Opfer von Online-Hate-Speech (Wachs u.a. 2020), mehr als ein Fünftel der befragten Jugendlichen berichten von einer Erfahrung mit Cybergrooming (Wachs u.a. 2012).

Diese Ergebnisse machen deutlich, dass Jugendliche neben einer Befähigung zum präventiven (Selbst-)Risikomanagement (Croll/Gräter 2016) auch Fähigkeiten benötigen, um entsprechende Erlebnisse reaktiv bewältigen zu können (Hasebrink u.a. 2019).

Bewältigung aus transaktionaler Perspektive

Einen theoretischen Bezugsrahmen für die Auseinandersetzung mit der Frage, wie Jugendliche mit belastenden Onlineerfahrungen umgehen und was ihnen dabei helfen kann, bietet das kognitionspsychologische Konzept des Copings, das im Transaktionalen Stressmodell (Lazarus/Folkman 1984) verortet ist. Das Modell versteht Coping als Teil eines größeren Reiz-Reaktions-Zusammenhangs, und zwar konkret als einen regulativen Prozess, der „angesichts einer durch die Person als stressrelevant eingeschätzten Situation ausgelöst wird“ (Milek/Bodenmann 2018, S. 560). Stress ist dabei das Ergebnis eines zweistufigen kognitiven Bewertungsprozesses, in dem zunächst die Relevanz der Situation und daran anschließend die eigenen Bewältigungspotenziale (persönliche Handlungsmöglichkeiten und bewährte Strategien), die Verantwortlichkeit (eigenes Verschulden versus Fremdverschulden) sowie vorhandene Ressourcen (z.B. soziale Unterstützung und Problemlösekompetenz) evaluiert werden. Schließlich ergibt sich aus dem Zusammenspiel der einzelnen Bewertungsdimensionen ein – häufig von konkreten Emotionen begleitetes – Belastungsgefühl, an welches sich das individuelle Coping anschließt. Dieses umfasst alle Strategien, sowohl kognitive Bemühungen als auch konkrete Handlungen, die Menschen im Umgang mit einer als belastend wahrgenommenen Situation einsetzen.

Diese Bewältigungsstrategien können zwei grundlegende Funktionen erfüllen: Zum einen können sie im Sinne einer problemorientierten Bewältigung darauf abzielen, die Stress auslösende Situation zu beeinflussen und zu verändern. Zum anderen können sie auf die Regulierung der damit einhergehenden Emotion ausgerichtet sein (emotionsorientierte Bewältigung). Außerdem lassen sich vermeidende Strategien von aktiven, auf die Stressquelle ausgerichteten Copingbemühungen unterscheiden (Roth/Cohen 1986).

Coping mit belastenden Onlineerfahrungen

Zur Frage, wie Jugendliche mit belastenden Onlineerfahrungen in Kommunikations- und Interaktionskontexten umgehen, liegen verschiedene stressorspezifische Forschungsarbeiten vor. Während Befunde zu jugendlichem Coping mit sexueller Onlineviktimisierung (Ausnahmen: Vogelsang 2017; Wachs 2014; Wachs u.a. 2012) und Hate Speech (Ausnahme: Wachs u.a. 2020) eher rar sind, hat in der Vergangenheit eine intensive kommunikationswissenschaftliche Auseinandersetzung mit Cybermobbing und verschiedenen Formen der Onlineviktimisierung stattgefunden (für einen Überblick siehe Perren u.a. 2012).

Als *problemorientierte*, auf den Stressor gerichtete Copingmechanismen lassen sich zunächst verschiedene technische Strategien identifizieren. Dazu zählen zum einen unmittelbare Handlungen wie das Verlassen des Chats, das Löschen der unerwünschten Nachrichten, das Blockieren des*der Absenders*Absenderin und die Dokumentation entsprechender Nachrichten und Bildinhalte (z.B. als Screenshot) zur Beweissicherung, zum anderen aber auch längerfristige Verhaltensänderungen wie ein vorsichtigerer Umgang mit persönlichen Daten. Andere problemorientierte Strategien zielen auf die Konfrontation der involvierten Person mit ihrem Verhalten, z.B. in Form von Selbstbehauptung (beispielsweise der Person mitteilen, dass ihr Verhalten inakzeptabel und nicht lustig ist, sie zur Rede stellen bzw. fragen, was ihr Verhalten soll,

und sie auffordern, damit aufzuhören) oder Racheakten. Im Zusammenhang mit Hate Speech wird von einigen Jugendlichen zudem Counter Speech, also aktive Gegenrede, eingesetzt.

Als *emotionsorientierte* Strategien im Umgang mit Cybermobbing werden in der Literatur u.a. die Akzeptanz der Situation als ein unvermeidlicher Teil des Lebens, eine bewusste Emotionsregulation sowie Ablenkung genannt.

Um eine Stresssituation besser bewältigen zu können, kann es außerdem hilfreich sein, nach Unterstützung zu suchen. Die soziale Unterstützung durch Freund*innen, Eltern, Lehrkräfte und Beratungsstellen kann sowohl instrumentell (d.h. problemorientiert) als auch emotionsorientiert sein. So können entsprechende Ansprechpersonen einerseits helfen, eine Lösung für das Problem zu finden. Andererseits kann es entlastend sein, mit einer vertrauten Person über das eigene emotionale Erleben zu sprechen und sich von ihr trösten zu lassen.

Während die bisher beschriebenen Strategien eine aktive Auseinandersetzung mit dem Stressor oder dem damit einhergehenden emotionalen Erleben beinhalten, gibt es auch Jugendliche, die im Umgang mit belastenden Onlineerfahrungen Vermeidungstendenzen aufweisen. Ein solcher *vermeidender Copingstil* stellt „hilfloses Coping" dar, das u.a. im Zusammenhang mit Hate Speech und Cybergrooming festgestellt werden konnte. In diesem Fall sind die betroffenen Jugendlichen derart verzweifelt, dass sie – abgesehen von der verzweifelten Bitte an den*die Kommunikationspartner*in, sie in Ruhe zu lassen – eigenständig keine weiteren Lösungsansätze erkennen. Weitere vermeidende Strategien sind z.B. Ignorieren und Verdrängen des Stressors bzw. die Vermeidung der belastenden Situation, indem das betreffende Onlineangebot zumindest zeitweise nicht mehr genutzt wird.

An dieser Stelle wird deutlich, dass Coping nicht zwangsläufig konstruktiv ablaufen muss. Im Gegenteil: Individuelle Copingbemühungen können auch ins Leere laufen und im Fall einer langfristig dysfunktionalen Bewältigung sogar negative Langzeitfolgen für das subjektive Wohlbefinden, die psychische und körperliche Gesundheit nach sich ziehen (Skinner u.a. 2003).

Welche Copingstrategien helfen Jugendlichen im Umgang mit belastenden Onlineerfahrungen?

Das wirft die Frage auf, welche Strategien im Zusammenhang mit der Bewältigung belastender Onlinekommunikationssituationen (auch langfristig) als hilfreich wahrgenommen werden. Diesbezüglich liefern Studien erste Hinweise darauf, dass problemorientierte Bewältigungsstrategien wie beispielsweise die Suche nach sozialer Unterstützung oder Selbstbehauptung im Umgang mit Hate Speech positiv, Hilflosigkeit bzw. „hilfloses Coping" hingegen negativ mit dem individuellen Wohlbefinden zusammenhängen (Gámez-Guadix u.a. 2020). Allerdings scheint nicht jede Form der Selbstbehauptung zu einer funktionalen Bewältigung beizutragen: Im Zusammenhang mit Cybermobbing wurden Rache und Vergeltung größtenteils als ineffektiv und häufig auch als gefährlich eingestuft. Jemandem davon zu erzählen, wurde im Allgemeinen hingegen als wirksame Strategie angesehen (Perren u.a. 2012).

Die Aussagekraft dieser Ergebnisse ist allerdings begrenzt. Unter welchen Bedingungen welche Strategien wirksam sind, ist letztendlich davon abhängig, ob sie zur jeweiligen Situation passen. So scheint der Einsatz problemorientierter Copingstrategien vor allem dann sinnvoll, wenn die betroffene Person den Stressor als kontrollierbar einschätzt, eine Lösung des Problems also realistisch erscheint. Im Umkehrschluss empfiehlt sich die Anwendung emotionsorientierter Handlungen, wenn die Situation mit einem Gefühl des Kontrollverlusts einhergeht und eine direkte Einflussnahme auf das Geschehen überhaupt nicht oder nur in begrenztem Maße möglich erscheint (Lazarus 1993).

Eine weitere Schwierigkeit bei der Wirksamkeitszuschreibung einzelner Strategien liegt im prozesshaften Charakter des Copings begründet. Schließlich sind Personen im Copingprozess nicht auf die Verwendung einer einzelnen Strategie beschränkt. Stattdessen können mehrere Bewältigungshandlungen zeitgleich oder aufeinander folgend ablaufen. Dieser Aspekt ist im Fall kommunikations- bzw. interaktionsbasierter Stressoren besonders relevant, da sich diese häufig durch eine starke Dynamik auszeichnen und den flexiblen Einsatz verschiedener Strategien erfordern.

Empfehlungen und Herausforderungen für Forschung und Praxis

Aus (medien-)pädagogischer Perspektive verdeutlichen diese Befunde, dass Jugendliche neben dem Wissen über spezifische Handlungsmöglichkeiten und Onlineskills (z.B. Blockieren, Melden oder Counter Speech) auch ein Repertoire an emotionsorientierten Strategien benötigen, sodass sie im Fall einer belastenden Onlineerfahrung auf verschiedene Strategien zurückgreifen und diese im Verlauf des Copingprozesses flexibel und situationsangemessen einsetzen können. Solch ein breites Copingrepertoire kann auch dazu beitragen, das individuelle Gefühl von Kontrollierbarkeit bzw. Selbstwirksamkeit im Umgang mit dem Stressor zu erhöhen und somit defensiv-hilflosem Coping entgegenzuwirken. In diesem Zusammenhang erscheint es auch sinnvoll, Jugendliche gezielt über ihre Rechte im digitalen Raum aufzuklären – insbesondere im Kontext

sexualisierter Onlinebelästigung. Um zu verhindern, dass die Opfer sich selbst die Schuld für das Geschehen zuschreiben und Schuld- bzw. Schamgefühle den Copingprozess beeinträchtigen (z.B. weil soziale Unterstützung aus Angst vor einer Schuldzuweisung oder Verurteilung nicht in Anspruch genommen wird), ist es wichtig, zu vermitteln, dass die Opfer am Erlebten niemals schuld sind und jede Form des Victim Blamings unangebracht ist.

Letztendlich ist funktionales Coping auch von verschiedenen Personenmerkmalen wie dem Alter, den vorhandenen Copingressourcen (soziale Unterstützung, Selbstwert, Problemlösekompetenz etc.) und der Persönlichkeit abhängig (Compas 1987; Connor-Smith/Flachsbart 2007; Hampel/Petermann 2005). Für weiterführende Forschung empfehlen sich daher prozessorientierte Untersuchungen, die sowohl situative als auch personenbezogene Faktoren berücksichtigen. Auch der Appraisal-Prozess, also die individuelle Wahrnehmung und Bewertung der Situation, sollte stärker in den Blick genommen werden. Schließlich werden entsprechende Erfahrungen individuell sehr unterschiedlich interpretiert und attribuiert, was sowohl den Stressentstehungs- als auch den Copingprozess maßgeblich prägt.

Darüber hinaus zeichnet sich ein Bedarf an längsschnittlichen Untersuchungen ab, die den Einfluss bestimmter Copingstrategien auf das individuelle Wohlbefinden erforschen. Nur so lassen sich valide Aussagen darüber treffen, welche Copingmechanismen auch auf lange Sicht funktional sind.

Literatur:

Andresen, S./Dreyer, S.: *Straf- und jugendschutzrechtliche Bewertung von Online-Formen aufgedrängter Sexualität und sexualisierter Belästigung*. In: JMS-Report, 6/2021, S. 2–6

Brüggen, N./Dreyer, S./Gebel, C./Lauber, A./Müller, R./Stecher, S.: *Gefährdungsatlas. Digitales Aufwachsen. Vom Kind aus denken. Zukunftssicher handeln*. Bonn 2019

Compas, B. E.: *Coping With Stress During Childhood and Adolescence*. In: Psychological Bulletin, 3/1987/101, S. 393–403

Connor-Smith, J. K./Flachsbart, C.: *Relations between personality and coping: A meta-analysis*. In: Journal of Personality and Social Psychology, 6/2007/93, S. 1.080–1.107

Croll, J./Gräter, T.: *Das Modell des Intelligenten Risikomanagements – Blaupause für die Arbeit des I-KiZ – Zentrum für Kinderschutz im Internet*. In: I-KiZ – Zentrum für Kinderschutz im Internet (Hrsg.): Jahresbericht 2015. Berlin 2016, S. 29–33. Abrufbar unter: https://www.kinderrechte.digital (letzter Zugriff: 15.02.2022)

Dreyer, S./Hasebrink, U./Lampert, C./Schröder, H.-D.: *Herausforderungen für den Jugendmedienschutz durch digitale Medienumgebungen*. In: Soziale Sicherheit CHSS, 4/2013, S. 195–199

Gámez-Guadix, M./Wachs, S./Wright, M.: *„Haters back off!" Psychometric Properties of the Coping with Cyberhate Questionnaire and Relationship with Well-being in Spanish Adolescents*. In: Psicothema, 4/2020/32, S. 567–574

Hampel, P./Petermann, F.: *Age and Gender Effects on Coping in Children and Adolescents*. In: Journal of Youth and Adolescence, 2/2005/34, S. 73–83

Hasebrink, U./Lampert, C./Thiel, K.: *Online-Erfahrungen von 9- bis 17-Jährigen. Ergebnisse der EU Kids Online-Befragung in Deutschland 2019*. Hamburg 2019[2]. Abrufbar unter: https://www.hans-bredow-institut.de (letzter Zugriff: 15.02.2022)

Lazarus, R. S.: *Coping Theory and Research: Past, Present, and Future*. In: Psychosomatic Medicine, 3/1993/55, S. 243–247

Lazarus, R. S./Folkman, S.: *Stress, Appraisal, and Coping*. New York 1984

Milek, A./Bodenmann, G.: *Stressbewältigung*. In: J. Margraf/S. Schneider (Hrsg.): Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Band 2: Psychologische Therapie bei Indikationen im Erwachsenenalter. Berlin/Heidelberg 2018, S. 557–568

Perren, S./Corcoran, L./Cowie, H./Dehue, F./Garcia, D./McGuckin, C./Sevcikova, A./Tsatsou, P./Völlink, T.: *Tackling Cyberbullying: Review of Empirical Evidence Regarding Successful Responses by Students, Parents, and Schools*. In: International Journal of Conflict and Violence, 2/2012/6, S. 283–293

Roth, S./Cohen, L. J.: *Approach, Avoidance, and Coping With Stress*. In: American Psychologist, 7/1986/41, S. 813–819

Skinner, E. A./Edge, K./Altman, J./Sherwood, H.: *Searching for the Structure of Coping: A Review and Critique of Category Systems for Classifying Ways of Coping*. In: Psychological Bulletin, 2/2003/129, S. 216–269

Smahel, D./Machackova, H./Mascheroni, G./Dedkova, L./Staksrud, E./ Ólafsson, K./Livingstone, S./Hasebrink, U.: *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*. London 2020

Vogelsang, V.: *Sexuelle Viktimisierung, Pornografie und Sexting im Jugendalter. Ausdifferenzierung einer sexualbezogenen Medienkompetenz*. Wiesbaden 2017

Vorderer, P.: *Der mediatisierte Lebenswandel: Permanently online, permanently connected*. In: Publizistik, 3/2015/60, S. 259–276

Wachs, S.: *Cybergrooming. Erste Bestandsaufnahme einer neuen Form sexueller Onlineviktimisierung*. Weinheim 2014

Wachs, S./Gámez-Guadix, M./Wright, M. F./Görzig, A./Schubarth, W.: *How Do Adolescents Cope with Cyberhate? Psychometric Properties and Socio-demographic Differences of a Coping with Cyberhate Scale*. In: Computers in Human Behavior, 2020/104, S. 1–10

Wachs, S./Wolf, K. D./Pan, C.-C.: *Cybergrooming: Risk factors, coping strategies and associations with cyberbullying*. In: Psicothema, 4/2012/24, S. 628–633

Kira Thiel ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Leibniz-Institut für Medienforschung | Hans-Bredow-Institut (HBI). In verschiedenen Projektkontexten erforscht sie, wie Jugendliche mit belastenden Erfahrungen bei der Onlinenutzung umgehen und wie Coping mit verschiedenen onlinebasierten Stressoren gelingen kann.