

Dein Fundament.

Resilienz: Kritik & Social Media

Um mit Kritik und Social Media gut umgehen zu können, braucht es Resilienz. Im Folgenden findest Du daher die 6 Pfeiler Deiner Brücke nochmal erläutert – anhand alltäglicher Bewertungen, Kritik und sogar Hate in Medien und sozialen Netzwerken, denen die meisten Artists leider ausgesetzt sind.

Die Fragen und der Self Check helfen, Deinen ganz individuellen Umgang mit Kritik und Social Media zu reflektieren und Möglichkeiten der Veränderung zu erkennen.

BRIDGES

BY UNIVERSAL MUSIC 

1

Know where you stand

Deine Brücke wird gestützt durch Deine Akzeptanz und Deinen Optimismus in Bezug auf Deinen Umgang mit Kritik und Social Media.

Wenn man sich in der Welt der Medien und sozialen Medien umschaute und betrachtete, welche Bilder kreiert werden, muss man feststellen, dass es schwer möglich ist, ein realistisches Bild von sich selbst oder von anderen zu finden. Alle Geschichten und Texte sind Momentaufnahmen – ein Heranzoomen an etwas, das vermeintlich interessiert. Sie sind wie ein Mosaik, bei dem die einzelnen Steine, die man zu sehen bekommt, zu einem Gesamtbild zusammengesetzt werden müssen – und das kann sehr kreativ in alle möglichen Richtungen gehen. Idole werden kreiert, genauso wie Feindbilder. Mit dem Bild, das sich die User:innen aus dem Mosaik dann zusammenbauen, wird interagiert: „Mag ich“ / „Mag ich nicht“, „Interessiert mich“ / „Interessiert mich nicht“ – oder eben durch Kommentare in jeglicher Form. Je größer die Aufmerksamkeit, desto größer die (Projektions-) Fläche für die Wünsche und Abgründe anderer.

Akzeptanz und Optimismus sind wichtig, um anzuerkennen, dass das, was andere in Dir sehen und worauf sie reagieren, nicht unbedingt Dir und Deiner Realität entspricht. Andere sehen Dich so, wie sie Dich sehen wollen, und berichten über Dich so, wie sie über Dich berichten wollen – und das kann schmerzhaft sein. Das gilt allgemein, aber für Dich als Newcomer:in im Rampenlicht natürlich noch viel mehr. Dies als Realität anzuerkennen und Deinen manchmal begrenzten Einfluss darauf auch zu ertragen, ist eine große Herausforderung.

3 Fragen zu Deinem Standort:

- ① Wie gehst Du mit Kritik und negativen Kommentaren auf Social Media um?
- ② Welche Vor- und welche Nachteile siehst Du für Dich bei Interviews und Posts?
- ③ Gelingt es Dir in besonders herausfordernden Situationen, ausgelöst durch Kritik, optimistisch zu bleiben?

Self Check:

Mal Dir eine Skala von 0 (sehr schlecht) bis 10 (sehr gut).

Wie gut schätzt Du Deinen Umgang mit Kritik und Social Media ein?



- Setze ein Kreuz (X) an der Stelle der Skala, wo Du gerade im Umgang mit Kritik in den (sozialen) Medien stehst.
- Überlege, warum Du das Kreuz dort gesetzt hast.

2

Define your goals

Deine Brücke wird gestützt durch Deine Lösungs- und Zukunftsorientierung in Bezug auf Deinen Umgang mit Kritik und Social Media.

Als Privatperson muss man keine Interviews geben und kann Social Media löschen oder einfach mal links liegen lassen, wenn alles zu viel wird. Als Artist ist das schwierig. Mal unabhängig davon, ob es Dir grundsätzlich leicht fällt, Interviews zu geben oder Dinge zu posten, wird es in der Musikbranche heutzutage oft als selbstverständlicher Teil des Jobs angesehen. Es sollte also möglich sein, in den (sozialen) Medien Aufmerksamkeit zu erzeugen und Interesse zu wecken und gleichzeitig keine Angst vor übermäßiger Kritik oder negativen Kommentaren zu haben.

Lösungs- und Zukunftsorientierung bedeutet, den Fokus immer wieder auf das zu lenken, was Du erreichen willst – und alles andere daran zu messen.

Klare Ziele bei der Nutzung von (sozialen) Medien und eine angemessene Distanzierung zu all den Beurteilungen und Meinungen, die damit einhergehen, sind für Dich als Newcomer:in wichtig. Ein misslungenes Interview im Nachhinein noch einmal zu lesen, kann hilfreich sein – aber nur dann, wenn klar ist, wofür. Ein „Ich muss es doch wissen“ als Begründung für das ständige Checken der Likes und Kommentare reicht nicht. Entscheidend ist, was Du mit diesem „Wissen“ konkret machst und warum es Dir weiterhilft. Lösungs- und Zukunftsorientierung heißt nicht zwangsläufig das Vermeiden von Medien, sondern einen zielgerichteten Umgang damit.

3 Fragen für den eigenen Wegweiser:

- ① Welche Ziele verfolgst Du konkret mit der Nutzung von Social Media?
- ② Welche dieser Ziele sind manchmal unklar oder Du vergisst sie, während Du auf Social Media bist?
- ③ Wie gut findest Du Lösungen im Umgang mit der Kritik, die Du in den (sozialen) Medien bekommst?

Self Check:

Mal Dir eine Skala von 0 (sehr schlecht) bis 10 (sehr gut).

Wie gut schätzt Du Deinen Umgang mit Kritik und Social Media ein?



- Setze ein Z (Ziel) an der Stelle der Skala, wo Du gerne hinmöchtest im Umgang mit Kritik und Social Media.
- Überlege, was sich in der Zukunft (wenn Du das Ziel erreicht haben wirst) verändert hat. gesetzt hast.

3

Find your purpose

Deine Brücke wird gestützt durch den Sinn und Deine Werte in Bezug auf Deinen Umgang mit Kritik und Social Media.

Es ist nicht einfach, sich als Artist zu zeigen und in Interviews oder Posts das auszudrücken, was einem wichtig ist – im Wissen, dass die eigene Botschaft übersehen oder missverstanden werden kann. Einen inneren Kompass dafür zu entwickeln, was man teilt und preisgibt – und was nicht für die Öffentlichkeit bestimmt ist –, ist sehr hilfreich. Doch diese Grenzen für sich selbst zu finden, ist oft gar nicht so einfach. Algorithmen bevorzugen Content, der emotionalisiert, und das sind häufig vermeintlich private oder besonders extreme Darstellungen.

Der Sinn, Deine Werte, Deine Grenzen und Deine Haltung zu Deiner öffentlichen Darstellung klar vor Augen zu haben, ist ratsam. Was dient der Vermarktung (und wovon kannst Du Dich noch ausreichend innerlich distanzieren), was sind Deine eigenen No-Gos? Und an welcher Stelle spielen in der Außendarstellung Deine persönlichen Wünsche nach Aufmerksamkeit, Gemochtwerden und Zuspruch eine Rolle? Es hat einen sehr stabilisierenden Effekt, wenn Du weißt, wer Du „eigentlich“ bist, abseits der medialen Darstellung und des medialen Feedbacks.

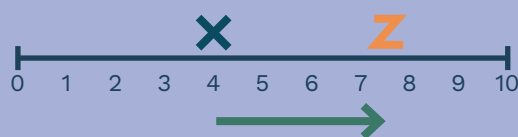
3 Fragen für den eigenen Wegweiser:

- ① Welchen Sinn macht die Darstellung als Artist bei Social Media für Dich?
- ② Vermittelst Du als Artist auf Social Media dieselben Werte wie Du als Privatperson? Oder sind sie ähnlich, ausgewählt oder ganz anders?
- ③ Ist es schon vorgekommen, dass Du Dich in Deinen Werten auf Social Media missverstanden oder angegriffen gefühlt hast?

Self Check:

Nimm Deine Skala von 0 (sehr schlecht) bis 10 (sehr gut).

Was motiviert Dich, gut mit Kritik und Social Media umgehen zu können?



- Male einen kleinen Pfeil von Deinem Startpunkt (X) in Richtung Deines Ziels (Z).
- Überlege, was Dich motiviert, den Weg zum guten Umgang mit Kritik und Social Media zu gehen.

4

Use your resources

Deine Brücke wird gestützt durch Deine Überzeugung, dass Du selber wirksam sein kannst in Bezug auf Deinen Umgang mit Kritik in den (sozialen) Medien.

Im Umgang mit Kritik und Social Media ist es wichtig, sich klarzumachen, dass wir zwar unsere Antworten und Posts ziel- und werteorientiert veröffentlichen können, das Feedback dazu aber außerhalb unserer Kontrolle liegt. Entscheidend für einen stabilen Umgang ist also nicht, sich auf das zu konzentrieren, was außerhalb der Kontrolle liegt (und Dich gegebenenfalls frustriert, verängstigt, erschöpft, lähmt), sondern den Blick bewusst auf das zu richten, was im eigenen Einflussbereich liegt.

Selbstwirksamkeit im Zusammenhang mit der Kritik und Social Media bedeutet, dass Du Dich fokussierst auf das, was Du sendest. Das, was Du postest, mit wem oder welchem Medium Du sprichst. Zum anderen konzentrierst Du Dich darauf, wie Du mit dem umgehst, was Du empfängst: Wie oft und wie lange Du Social Media konsumierst. Welche DMs Du liest. Welche Rückmeldungen für Dich und Deine Ziele relevant sind. Wie und wem Du antwortest. Du kannst nicht kontrollieren, wie andere Deine Inhalte verstehen oder bewerten, genauso wenig wie das, was jemand schreibt, teilt oder weiterträgt. Besonders herausfordernd wird das bei Hate Speech oder Shitstorms. Umso wichtiger ist es, genau dort anzusetzen, wo Du handlungsfähig bleibst.

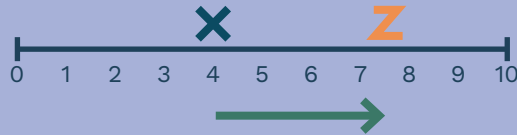
3 Fragen zum eigenen Spielraum:

- ① Wie gut kommst Du damit klar, dass Du manche Kritik nicht beeinflussen kannst?
- ② Welche Erfahrungen hast Du bereits gemacht, die Du hilfreich findest im Umgang mit Kritik und Social Media?
- ② Welche Strategien nutzt Du bereits, um Dich vor Kritik, die Dir zusetzt, auch auf Social Media zu schützen? Umgang mit Kritik und Social Media?

Self Check:

Nimm Deine Skala von 0 (sehr schlecht) bis 10 (sehr gut).

Wo nimmst Du schon Einfluss in Bezug auf Deinen Umgang mit Kritik und Social Media?



- Schau Dir den Bereich an zwischen Null (sehr schlecht) und Deinem Status Quo (X) an.
- Etwas scheinst Du ja schon richtig zu machen, oder? Überlege, was zu Deinen bisherigen Stärken und Möglichkeiten im Umgang mit Kritik und Social Media zählt.

5

Nurture yourself

Deine Brücke wird gestützt durch Deine Selbstregulation in Bezug auf Deinen Umgang mit Kritik und Social Media.

Social Media ist für Artists ein Tool. Und wie bei jedem Tool gilt: Man muss wissen, wie man damit umgeht. Wer mit einer Kettensäge arbeitet, zieht Schutzkleidung an. Wer im Chemielabor arbeitet, trägt Handschuhe und Brille. Genauso braucht es beim Umgang mit Social Media ein Bewusstsein dafür, wie man es nutzt, um ein gewünschtes Ergebnis zu erzielen – ohne sich selbst zu schaden.

Selbstregulation im Kontext von Kritik in der Öffentlichkeit bedeutet nicht nur, die Gefühle in der akuten Situation zu regulieren (wie bei Stress und Druck), sondern auch, die eigene Wahrnehmung und den Fokus zu steuern und somit die Gefühle zu beeinflussen. Du kannst innehalten und bewusster entscheiden: Wann und wo lasse ich was an mich heran – und was nicht? Genau darin liegt Schutz, Klarheit und langfristige Handlungsfähigkeit.

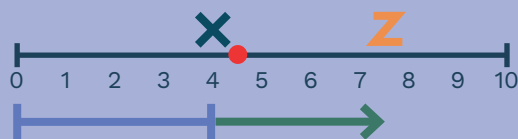
3 Fragen zur Selbstregulation:

- ① Wann nutzt Du den Zuspruch auf Social Media, um Deine eigene Stimmung positiv zu beeinflussen?
- ② Wie gut kannst Du Dich selbst steuern, wenn es um das Lesen von unvorhersehbaren Rückmeldungen auf Social Media geht?
- ③ Was machst Du, wenn Dir Kritik in den Medien oder auf Social Media zusetzt?

Self Check:

Nimm Deine Skala von 0 (sehr schlecht) bis 10 (sehr gut).

Was wären mögliche (kleine) Schritte in Richtung des Ziels zum guten Umgang mit Kritik und Social Media?



- Markiere die Stelle, die genau 0,5 Punkte rechts vom Status Quo (X) in Richtung Ziel (Z) ist.
- Erste Möglichkeit: Was könnte ein erster **kleiner** Schritt (nur 0,5 Punkte!) sein, Deinen Umgang mit Kritik und Social Media zu verbessern und Dich in Richtung Ziel zu bewegen? Zweite Möglichkeit: Was müsstest Du machen, damit Du weiterhin genau auf X bleibst?

6

Choose your squad

Deine Brücke wird gestützt durch Deine Netzwerke und Deine sozialen Beziehungen in Bezug auf Deinen Umgang mit Kritik und Social Media.

Interaktionen mit Podcaster:innen, Moderator:innen, Fans und User:innen auf Social Media durch Gespräche, Likes, Kommentare und Nachrichten wirken persönlich, sind es aber nicht. Auch wenn Du „persönlich“ angesprochen wirst. Für Beziehungen im Netz gibt es sogar ein eigenes Wort: parasoziale Beziehungen. Menschen projizieren Bedürfnisse, Wünsche und Erwartungen auf Dich. Beim Zusammensetzen ihres eigenen Mosaiks erscheint es ihnen, als würden sie Dich kennen. Sie machen aus Dir und Deiner Musik das, was für sie wichtig ist. Aus Deinen Bildern, Deinen Worten, Deinen Posts entsteht in ihrer Welt etwas Eigenes. Das hat selten mit Dir als Person zu tun – sondern fast immer mit dem, was andere darin sehen wollen.

Die sozialen Beziehungen und Deine Netzwerke solltest Du klar von Deiner Fanbase und vor allem von den anonymen Personen unterscheiden, die Dich und Deine Kunst kommentieren. Es gilt: Fanbase ja, Beziehungen nein. Aufmerksamkeit ja, Liebe nein. Echte, stabilisierende Beziehungen brauchen Gegenseitigkeit, Zeit, Nähe und Kontext. Und jemanden, der bleibt, auch wenn der Feed weiterzieht. Du brauchst daher einen klaren Ausgleich im realen Leben zu allem, was online passiert.

3 Fragen zum Miteinander:

- ① Wie erlebst Du die (parasozialen) Beziehungen mit Fans auf Social Media?
- ② Wer kann Dich und Deine Kunst richtig beurteilen, unabhängig von der derzeitigen Aufmerksamkeit in den (sozialen) Medien?
- ③ Wer ist an Deiner Seite als Privatperson, egal wie kritisch Du als Artist beäugt wirst?

Self Check:

Nimm Deine Skala von 0 (sehr schlecht) bis 10 (sehr gut).

Wer könnte Dich gut unterstützen bei Deinem Ziel, mit Kritik und Social Media gut oder besser umzugehen?



- Schreibe die Namen der Personen, an die Du denkst, an Deine Wegesstrecke. Überlege: Was genau könnten sie machen, um Dich in Richtung Deines Ziels zu unterstützen?
- Vielleicht möchtest Du ihnen von Deinem Vorhaben berichten?