



Digitale Resilienz in der Medien- nutzung

Digitale Resilienz in der Mediennutzung

*Berichtsband zur qualitativen Befragung von Internetnutzer:innen:
Bewertung digitaler Medieninhalte aus Nutzendensperspektive –
Wahrnehmungsmuster und Selektionsstrategien*

Autoren:

Dr. Leif Kramp (kramp@uni-bremen.de)

Dr. Stephan Weichert (weichert@vocer.org)

Kramp, Leif; Weichert, Stephan (2022): Digitale Resilienz in der Mediennutzung. *Berichtsband zur qualitativen Befragung von Internetnutzer:innen: Bewertung digitaler Medieninhalte aus Nutzendenperspektive – Wahrnehmungsmuster und Selektionsstrategien.*

Erscheinungsdatum: 1. September 2022

VOCER Institut für Digitale Resilienz, Hamburg

Das gemeinnützige VOCER Institut für Digitale Resilienz befasst sich seit 2021 unter den Vorzeichen der digitalen Transformation besonders mit individuellen, organisationalen und gesellschaftlichen Herausforderungen in Krisensituationen. Mitgegründet von Alexander von Streit und Stephan Weichert befähigt das Institut durch einen ganzheitlichen Bildungs- und Beratungsansatz Menschen und Organisationen, im digitalen Medienwandel zu bestehen und widerstandsfähiger zu werden. Es bietet in diesem Umfeld eine Medienakademie sowie unterschiedliche Workshops und Veranstaltungen an, in denen konkrete Strategien für eine resiliente Unternehmenskultur erarbeitet werden. Mehr unter: <https://digitale-resilienz.org>

Das VOCER Institut für Digitale Resilienz bedankt sich für eine Förderung durch den Wort & Bild Verlag, Baierbrunn.

Die Autoren: Dr. Leif Kramp ist Forschungskordinator des Zentrums für Medien-, Kommunikations- und Informationsforschung (ZeMKI) der Universität Bremen; Dr. Stephan Weichert ist Medien- und Kommunikationswissenschaftler und Mitgründer des VOCER Instituts für Digitale Resilienz.

Projekt „Digitale Resilienz in der Mediennutzung“

In einer Grundlagenstudie des gemeinnützigen VOCER Instituts für Digitale Resilienz untersuchen die Medienforscher Leif Kramp (ZeMKI, Universität Bremen) und Stephan Weichert (Institut für Digitale Resilienz, Hamburg), wie deutsche Mediennutzende ihre Resilienz in Bezug auf ihr digitales Medienhandeln steigern können: Zunächst wurde in Zusammenarbeit mit dem Meinungsforschungsinstitut Forsa eine Repräsentativbefragung durchgeführt. Der Reportsband wurde im Juli 2022 veröffentlicht. Anschließend wurden aus den 1.001 Befragten anschließend 53 Personen ausgewählt, um mit ihnen qualitative Tiefeninterviews zu führen. Hierbei lag der Schwerpunkt auf Aspekten des persönlichen Wohlbefindens und der Kenntlichkeit journalistischer Inhalte sowie auf den unterschiedlichen Coping-Strategien hinsichtlich ihrer Nutzung digitaler Medien im Allgemeinen und sozialer Netzwerke im Besonderen.

Verlag

VOCER Institut für Digitale Resilienz
Postfach 20 14 54 | 20204 Hamburg / Germany
info@digitale-resilienz.org | www.digitale-resilienz.org

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort: Medien-Taktung und Widerstandskraft in der digitalen Moderne.....	5
2. Einführung: Eingriffe in das persönliche Medienhandeln	7
3. Steckbriefe	10
4. Tabellarische Übersicht nach Untersuchungskategorie	34
5. Auszüge aus den Medientagebüchern ausgewählter Befragter	62

1. Vorwort: Medien-Taktung und Widerstandskraft in der digitalen Moderne

Pausenlose Push-Mitteilungen von Freunden und Familie, polarisierende Debatten und Hass-Postings bei Facebook, YouTube & Co., permanente Videokonferenzen und E-Mails am Wochenende vom Chef sowie eine Krisen-News nach der nächsten: Das digitale Medienzeitalter steckt voller Stressoren, die unseren Alltag nicht vereinfachen, sondern beschwerlich machen. Ob im Berufs- oder Privatleben: Vielen Menschen macht ihre Digitalnutzung gesundheitlich zu schaffen: Sie sind unzufrieden, überfordert und zeigen Erschöpfungssymptome. Was außen vor bleibt, sind digitale Auszeiten und regelmäßige Pausen, in denen sie Abstand von ihrem Medienhandeln gewinnen.

Krisen unterstützen diese Tendenz zum digitalen Overkill und machen psychische Belastungen erst sichtbar oder verstärken diese. Dabei ist es keineswegs schlecht, wenn Menschen „auch mal abschalten“. Aber es zeigt sich ein Dilemma – vor allem für Medienschaffende: Im Licht der sich abzeichnenden Weltkrisen – Ukraine-Krieg, Pandemie und Klimakatastrophe – kommen nicht nur unterschiedliche Sorgen und Urängste zum Vorschein; bei vielen der für die vorliegende Studie befragten Personen führt ein Selbstschutzmechanismus dazu, dass sie sich den Nachrichten entziehen, zum Teil komplett. Dieses Phänomen bezeichnen wir als „**News Burnout**“: Viele Menschen haben das Gefühl, angesichts der sich überschlagenden Krisen „ausgebrannt“ zu sein: Das führt – in bisher nie dagewesenem Ausmaß – zu einer Ver-

meidungshaltung digitaler Medien, die sich in unterschiedlicher Ausprägung mit Begriffen wie *News Avoidance*, *News Fatigue* und *News Shaming* beschreiben lässt.

Im konkreten Medienhandeln bedeutet das: Digitale Medien aller Art werden von bestimmten Nutzer:innen deutlich weniger oder nur noch zu reinen Unterhaltungszwecken bzw. zur Ablenkung (Eskapismus, Gratifikation) gebraucht oder konsequenterweise sogar ganz gemieden. Für etablierte Medienangebote im Journalismus wird aber genau das zum Problem: Das gesamte Nachrichten- und Informationsverhalten der Bevölkerung driftet zunehmend in Richtung soziale Medien ab oder verlagert sich in private Chat-Kanäle und Foren (z.B. Telegram- und WhatsApp-Gruppen), wo sehr häufig Desinformation, Mutmaßungen und „Fake News“ geteilt werden. Dort werden qualifizierte Informationen von den Nutzenden mitunter nicht erkannt oder mit ungeprüften Quellen verwechselt.

Diesem Dilemma öffentliche Sichtbarkeit zu geben und auf empirischer Basis eine Lösung zu finden, ist unser wichtiges Anliegen: Wir glauben, dass eine **breite Diskussion über die Insuffizienz und Unzulänglichkeiten digitaler Mediennutzung** – einschließlich möglicher Defizite und Sollbruchstellen in der journalistischen Berichterstattung – zu einem gesunden demokratischen Selbstverständnis gehört. Der

vorliegende zweite Ergebnisbericht knüpft nahtlos an den ersten Berichtsband unserer Studie zur „Digitalen Resilienz in der Mediennutzung“ an. Mit beiden Veröffentlichungen wollen wir zum selbstbestimmten Umgang mit Smartphone, Social Media und Internet aufrufen und unserem Konzept der „Digitalen Resilienz“ zu dem gesellschaftlichen Stellenwert verhelfen, den es verdient.

Zugrunde liegt unserer ganzheitlichen Betrachtung eine menschenzentrierte Perspektive zum besseren Verständnis der allgegenwärtigen Digitalisierung. Anspruch ist es darüber aufzuklären, wie uns angesichts von Desinformation, Suchtpotenzial und verwahrlosten Diskursen im Netz eine stabile Balance zwischen Online- und Offline-Welt gelingen und unsere Gesellschaft resilienter werden kann.

Wir danken den Befragten für ihre weitreichende Gesprächsbereitschaft im Dienst unserer Grundlagenforschung: Ohne ihre Offenheit, den teilweise sehr vertrauensvollen Einblicken in ihre beruflichen und privaten Erfahrungswelten und ihre konstruktiven Vorschläge im Rahmen unserer Tiefeninterviews wäre diese Auswertung weitaus weniger ergiebig und in Bezug auf die uns interessierenden Fragestellungen auch erheblich weniger greifbar und anschaulich geraten.

*Bremen/ Hamburg, August 2022
Leif Kramp/ Stephan Weichert*

2. Einführung: Eingriffe in das persönliche Medienhandeln

Für viele Menschen in Deutschland stellen die sich überlappenden Krisen wie die nicht enden wollende Corona-Pandemie, die globale Klimakrise und nicht zuletzt der Krieg in der Ukraine eine psychische Belastung dar. **Im zweiten Modul der Studie „Digitale Resilienz in der Mediennutzung“** haben wir Tiefeninterviews mit Teilnehmenden der im ersten Modul der mit Forsa durchgeführten repräsentativen Bevölkerungsbefragung geführt, deren Ergebnisse hiermit in Form einer Zwischenauswertung vorgelegt werden.

Der vorliegende Ergebnisbericht umfasst neben einer kurzen Einführung insgesamt zehn Steckbriefe von Befragten unterschiedlicher Altersgruppen, eine tabellarische Übersicht der Ergebnisse weiterer Tiefeninterviews nach Leitfadenkategorien sowie eine Zwischenauswertung von digitalen Medientagebüchern, die von einigen Befragten im Verlauf einer beispielhaften Woche geführt worden sind. Die Dauer der telefonisch geführten Tiefeninterviews variierte zwischen 30 und 60 Minuten.

So berichtet der 22-jährige Jura-Student Paul, er habe seine Mediennutzung seit dem Krieg in der Ukraine stark zurückgefahren, regelmäßige Nutzungsrituale wie den täglichen Abruf der „Tagesschau“-App sogar „komplett eingestellt“: Zu groß sei seine Angst vor einem Dritten Weltkrieg und den humanitären Folgen (vgl. Kap. 2). Wie ihm geht es auch vielen anderen Menschen, die nach zwei Jahren Pandemie-Berichterstattung des Nachrichtengeschehens überdrüssig und müde

werden: Die amerikanische Medienwissenschaft hat für deren Folgen den Begriff der „News Fatigue“ gefunden, also **Nachrichtemüdigkeit**, die sich im schlimmsten Fall zu einem echten **„News Burnout“** auswachsen kann. Das ist der Fall, wenn die Nachrichtenlage sowohl das persönliche Wohlbefinden als auch die psychische Widerstandskraft von Nutzern so sehr beeinträchtigen, dass viele von ihnen einfach ganz abschalten. Auch wir können nachweisen, dass es vielen Deutschen so ergeht: Sie fühlen sich vom Nachrichtengeschehen emotional „erschlagen“ und wenden sich ab, weil ihre persönliche Coping-Kompetenz, also ihre **Widerstandskraft (Resilienz) im Umgang mit digitalen Medien**, merklich nachlässt.

Digitale „guilty pleasures“

Es stellt sich heraus, dass Deutschland, was die digitale Mediennutzung angeht, regelrecht zwiagespalten ist: Gerade in der jetzigen weltpolitischen Lage sind neue Handlungsqualitäten gefragt, vor allem was die **Selbstbestimmtheit im Umgang mit digitalen Medien** und die Informationsüberfrachtung vieler Menschen angehen. Zentrale Erkenntnisse liefert die Untersuchung hinsichtlich der Souveränität der Nutzung digitaler Medien, insbesondere bei den am häufigsten genutzten sozialen Netzwerken Facebook, Instagram, TikTok und YouTube sowie Messenger-Diensten wie Telegram oder WhatsApp:

Denn nicht nur Student Paul beklagt ein wachsendes Unwohlsein „wegen der Fülle an unterschiedlichen Themen“, auch andere von uns befragte Personen im Alter von Anfang 20 bis weit jenseits der 70 berichten von emotionalen Abhängigkeiten aufgrund ihres teils massiven täglichen Internet-Konsums und der ständigen digitalen Verfügbarkeit.

Einigen der Befragten geht es nach dem **ausgiebigen Konsum sozialer Netzwerke nach eigenen Angaben „schlechter als vorher“**, manche berichten von depressiven Verstimmungen, andere wiederum zwingen sich zu festen digitalen Auszeiten. Ein kleiner Teil gibt zu, dass sie wie Paul zunehmend feststellen, „den ganzen Tag am Handy zu hängen“, ohne zu wissen warum. Sie versuchen daher, ihre digitale Medienzeit generell runterzufahren oder bewusster zu gestalten, um sich selbst zu kontrollieren – oder sich mit einfachen Tricks zu behelfen: „Wenn ich fahrig werde, bringe ich mein Handy in den Keller und hole es erst nach 30 Minuten als bewussten Akt wieder nach oben“, sagt die 31-jährige Finanzbeamtin Kerstin aus Hessen. Das Smartphone abends nach einem ausgefüllten (digitalen) Arbeitstag nicht mehr zu nutzen, es auch dezidiert vom Schlafplatz oder vom familiären Esstisch zu entfernen und es bei Spaziergängen einfach zu Hause zu lassen: Solche **simplen Eingriffe in das persönliche Medienhandeln** sind unter den Befragten mittlerweile weit verbreitet, um die eigene Resilienz zu steigern.

Auch wenn wir im Hinblick auf die **aktive Einteilung von Medienzeit** ein souveränes Nutzungsverhalten feststellen können, gelingt es

längst nicht allen, sich von ihren digitalen „guilty pleasures“, also heimliche Vergnügen, zu befreien: „Ich schaue mir regelmäßig die Statistik auf meinem Smartphone an und wundere mich, wie sehr ich doch am Handy hänge“, sagt die 24-jährige Studentin Pia, die sich sehr wohl ihrer digitalen Abhängigkeiten bewusst ist. Gerade Messenger-Dienste wie das ebenfalls zum Tech-Konzern Meta gehörende WhatsApp sind im sozialen Umfeld von Pia wie bei vielen unserer Befragten das Hauptkommunikationsinstrument. Auch Instagram nutze sie gern, das sei inspirierend, TikTok mache Spaß, doch sei das Videoportal insgesamt ein Zeitfresser. Seit dieser Erkenntnis versuche sie aktiv, auf den Plattformen Beauty- und Fitness-Influencer zu meiden – auch für Pia eine präventive Schutzmaßnahme.

„WhatsApp ist schon manchmal nervig: Ständig achten alle auf den Haken, ob ich ihre Nachricht schon gelesen habe, und erwarten eine Antwort. Ich möchte mir lieber einige Gedanken machen, bevor ich antworte“, sagt Marcel, ein 28-jähriger Jurist aus Nordrhein-Westfalen, der mit dieser Unzufriedenheit über die digitalen Übergriffigkeiten und dem zeitlichen Druck zu antworten nicht allein dasteht. Den nur schwerlich zu realisierenden Wunsch nach selbstbestimmter Entschleunigung bestätigen viele der Befragten.

Resiliente Medien brauchen resilientes Publikum

In Konturen zeichnet sich in unserer Studie deutlich ab, dass die digitale Medienvielfalt mit einer gewissen Hilflosigkeit und Ohnmacht daher kommt: Es ist nicht die Diskursfreudigkeit, die unsere Befragten in

den sozialen Netzwerken stört. Sondern die unverblümete Ausdrucksweise mancher Zeitgenossen und auch die Risiken, einer Falschinformation auf den Leim zu gehen: Hass und Hetze werden als Geißel der Digitalisierung gesehen, weil sie eine **gesamtgesellschaftliche Spaltung in atemberaubender Geschwindigkeit** vorantreiben.

Im Lichte der anhaltenden Krisen stellt sich für uns die Frage, wie professionelle Medien zu einer Stärkung der Widerstandskraft auf Nutzerseite beitragen. Schon aus ureigenem Antrieb, Reichweiten für Nachrichtenangebote zu steigern, braucht es **journalistische Strategien, um die Bevölkerung sicher durch die digitale Aufmerksamkeitsökonomie zu geleiten.**

Letztlich bedeutet Resilienz daher auch: **Suche nach Lösungswegen.** Damit sich in den Redaktionen Unsicherheit und Verlustängste verflüchtigen, ist eine gewisse Risikobereitschaft willkommen. Nur so gelingt es, dass sich Journalisten den radikalen Anforderungen stellen,

die der Wandel des Medienkonsums mit sich bringt. Robuster denken und handeln bedeutet für die Medienbranche, Digitalnutzende besser zu verstehen und von ihnen zu lernen.

Wer in schwierigen Zeiten erstarben will, findet also in der Veränderungsbereitschaft ausreichend Stamina – nur eben nicht um jeden Preis: Ein resilienter Journalismus braucht ein resilientes Publikum und darf deshalb weder in alte Muster zurückfallen noch sollte er das Neue unkritisch umarmen. Die Bevölkerung in der Krise umfassend zu informieren bedeutet, ihr Fähigkeiten mit auf den Weg zu geben, die sie kompetenter im Umgang mit der Digitalisierung machen. Und diese Mündigkeit, die wir **Digitale Resilienz** nennen, ist im Hier und Jetzt gefragt.

3. Steckbriefe*

Im Folgenden stellen wir zehn der Befragten in beispielhaften Steckbriefen vor, deren Medienkonsum von jeweils unterschiedlichen Belastungen und Überforderungen durch digitale Mediennutzung, aber auch von gezielten Bewältigungsstrategien im Umgang mit Krisen zeugt. Sie stammen aus allen Landesteilen Deutschlands, repräsentieren unterschiedliche Alters- und Zielgruppen, haben einen unterschiedlichen Bildungshintergrund und ermöglichen einen tiefen Einblick in die **Nutzungs- und Verarbeitungsmuster von digitalen Medien in Krisenzeiten**.

Darüber hinaus liefern Sie uns wichtige Anhaltspunkte zur wissenschaftlich fundierten Erarbeitung einer **Strategie zur Resilienzsteigerung für digitale Mediennutzer:innen**. Die beschriebenen Personen, deren Namen wir selbstredend geändert haben, wurden aus knapp 60 Probanden im Rahmen unserer qualitativen Befragung ausgewählt. In den rund 35- bis 70-minütigen Gesprächen wurde besonderer Wert gelegt auf eine vertrauliche Gesprächsatmosphäre von Interviewten und Interviewern. Die in den anonymisierten Steckbriefen zur Sprache kommenden Themen unterliegen daher nicht nur der strengsten Vertraulichkeit, sondern sind – soweit dies vertretbar war – durch Originalzitate der Befragten kenntlich geblieben. Alle der Befragten haben Ihr Einverständnis gegeben, dass diese Informationen zum Zwecke

der wissenschaftlichen Weiterverarbeitung aufgezeichnet und genutzt werden dürfen.

Vielen der Befragten war es wichtig, dass im Zusammenhang mit digitaler Mediennutzung „etwas getan wird“ – und zwar individuell und institutionell gesprochen. Vor allem diejenigen, die sich in ihrer digitalen Mediennutzung teilweise oder größtenteils überfordert fühlen, **sehen sich mit dieser digitalen Überforderung allein gelassen**, tauschen sich – wenn überhaupt – nur noch im engeren Freundes- und Familienkreis darüber aus und entwickeln zuweilen trickreiche Strategien, um sich selbst in ihren digitalen Medienkonsum „zu überlisten“.

* *Alle Namen geändert.*

STECKBRIEF 1:	
Paul, 22 Jahre alt, Student (7. Semester Jura) aus Rostock	
Emotionale Belastung durch digitale Medien:	sehr hoch
Haltung gegenüber digitalen Medien:	reflektiert
Bewältigungsstrategie:	Selbstbestimmte Medienzeit
Digitale Medienaffinität:	Fokus auf öffentlich-rechtliche Medien, Instagram, WhatsApp

Für viele Menschen in Deutschland stellt der Krieg in der Ukraine eine psychische Belastung dar. Der 22-jährige Jura-Student Paul berichtet, er habe seine Mediennutzung seit dem Krieg stark zurückgefahren, regelmäßige Nutzungsrituale wie den täglichen Abruf der „Tagesschau“-App sogar „komplett eingestellt“: Zu groß sei seine Angst vor einem Dritten Weltkrieg und den humanitären Folgen. „Ich möchte mir das nicht mehr antun“, sagt Paul, den seit Beginn der Pandemie die Sorge umtreibt, in seiner Studentenbude in Rostock – weit weg von seinem Elternhaus – völlig zu vereinsamen: „Seit Corona fehlt mir die Nähe zu den Menschen – eine richtige Umarmung wäre mal wieder schön.“

Vor allem junge Menschen wie Paul informieren sich über das Krisengeschehen hauptsächlich in den digitalen Medien. Wenn er sagt, dass er mit „der Berichterstattung über die weltpolitische Lage derzeit überfordert“ sei, bebt Pauls Stimme. Der junge Mann ist hoch gebildet, in seiner Kommune politisch aktiv und das, was man einen digitalen Vielkonsumenten nennt: Er nutzt – normalerweise – mehrere journalis-

tische Online-Angebote gleichzeitig, etwa das der FAZ und der „Ostsee Zeitung“. Er sei auch „größter Fan öffentlich-rechtlicher Angebote“ wie „Tagesschau“ oder Deutschlandfunk, die er ausschließlich über die Mediatheken abrufft. Paul besitzt weder Radio noch Fernsehgerät, sondern nutzt für alles Handy und Laptop. Er achtet in seinem digitalen Mediennutzungsverhalten sehr auf die Vertrauenswürdigkeit der Informationsquelle: In der Hochphase der Pandemie hat er deshalb keine Mühen gescheut, sich aus erster Hand zu informieren und regelmäßig das vom Robert-Koch-Institut herausgegebene „Epidemiologische Bulletin“ konsultiert.

Aber seit einigen Wochen ist Paul medial vollkommen ausgepowert: Corona, Ukraine-Krieg, Migration, Energiekrise, soziale Polarisierung, wirtschaftliche Ungleichheit, Existenznöte – unsere Gesellschaft befindet sich in einem permanenten Ausnahmezustand, wir taumeln von einer Krise in die nächste. Wie viele andere Bundesbürger ist Paul mit dieser Negativitätsspirale, die sich in der weltweiten Nachrichtenlage widerspiegelt, hoffnungslos überfordert. Sein psychisches Unwohlsein und das andauernde Erschöpfungsgefühl bis hin zu seiner Angst vor Vereinsamung werden von den Dynamiken der Berichterstattung zusätzlich getriggert.

Weil er sich das Kriegsgeschehen „nicht mehr anschauen kann“ hat Paul seinen generellen Medienkonsum radikal eingeschränkt – und damit die Nutzung von journalistischen Nachrichtenangeboten. Seit Wochen nutzt er digitale Medien wie Instagram, WhatsApp und alle paar

Tage auch YouTube nicht aus Informationsgründen, sondern fast ausschließlich zu Eskapismuszwecken, indem er sich „irgendeinen Quatsch anschaut“, weil er sich unterhalten, ablenken lassen möchte.

Student Paul beklagt ein wachsendes Unwohlsein „wegen der Fülle an unterschiedlichen Themen“, er berichtet von emotionalen Abhängigkeiten aufgrund seines teils massiven täglichen Internet-Konsums und der ständigen digitalen Verfügbarkeit. Ihm geht es nach dem ausgiebigen Konsum sozialer Netzwerke wie Instagram Reels nach eigenen Angaben „schlechter als vorher“, er berichtet zudem von depressiven Verstimmungen und zwingt sich selbst zu festen digitalen Auszeiten.

Paul muss zunehmend feststellen, dass er „den ganzen Tag am Handy hängt“, ohne genau zu wissen warum. Er versuche daher, seine digitale Medienzeit generell runterzufahren oder bewusster zu gestalten, um sich selbst zu kontrollieren – oder sich mit einfachen Tricks zu behelfen. Eine der einfachsten Coping-Strategien, die Paul umsetzt, ist der *Verzicht auf digitalen Datenverkehr*, und zwar bewusst: Paul nutzt das WLAN nur, wenn er zu Hause ist – was im Umkehrschluss bedeutet, dass wenn er unterwegs ist, keinen mobilen Datenverkehr zulässt und folglich auch keine digitale Medieninhalte. Selbst im Studium loggt er sich absichtlich nicht in das WLAN seiner Hochschule ein.

Auch wenn ihm die Kommunikation via WhatsApp leicht von der Hand geht und ihm der Austausch mit seinen Freunden nach eigener Aussage „gut tut“, räumt Paul zugleich ein, dass er die digitale Mediennutzung insgesamt als „anstrengend“ und „unbefriedigend“ empfindet: Zu

tun hat das zum einen mit der Debattenkultur im Netz, in der Paul mitunter den respektvollen Umgang miteinander vermisst; zum anderen erkennt er auf der individuellen Ebene, dass sich viele junge Erwachsene in seinem Umfeld – anders als er – in ihrer digitalen Mediennutzung nicht im Griff haben und sich „darin verlieren“, manche auch „in etwas reinsteigern“.

Er selbst nutze „Insta nur, wenn mir langweilig ist“. Eine Stunde am Tag sei genug, es könne aber auch sein, dass er tagelang nicht auf Social Media unterwegs ist – mit einer von ihm sehr genau reflektierten wichtigen Einschränkung: „Wenn Du wie jetzt in der Ukraine-Krise kein Insta hast, bekommst Du nichts mit“, sagt er und bezieht sich auf die Aufrufe zu den friedlichen Studierendenproteste in seiner Studienstadt Rostock.

Die allgemeine Angst, aber auch die Überforderung, die viele Menschen aufgrund der Berichterstattung über den Krieg umtreibt, artet wie bei Paul in einer Nachrichtenvermeidung aus: „Ich möchte mir das nicht mehr anschauen“, sagt er und ist selbst ein wenig überrascht darüber, dass diese Vermeidung im schlimmsten Falle auch bedeutet, dass er sich zuweilen gar nicht mehr oder nicht genug über die allgemeine Nachrichtenlage informiert.

STECKBRIEF 2:	
Tim, 36 Jahre alt, wissenschaftlicher Mitarbeiter im Bereich Sozialwesen, Hessen	
Emotionale Belastung durch digitale Medien:	sehr hoch, v.a. im Privaten
Haltung gegenüber digitalen Medien:	offen und kritisch-konstruktiv
Bewältigungsstrategie:	reflektierte und resiliente Mediennutzung (Pausen, Auszeiten etc.)
Digitale Medienaffinität:	übergreifend sehr hoch, u.a. weil beruflich „allgegenwärtig“

„Reflektion“ – ist das Zauberwort, das Tim einfällt, wenn er sich nach exzessiver Mediennutzung besser fühlen will oder wenn ihn andere genervt haben, wie sein Bruder, der ihm häufig WhatsApp-Belanglosigkeiten am laufenden Band schickt, manchmal nur Halbsätze. Das stresst Tim am ehesten, seine „Neigung, es zu ignorieren“, mache es jedoch nicht besser: In solchen Fällen schiebe er die Kommunikation erstmal von sich weg und warte, bis sich seine Ressourcen regeneriert haben, um sich damit zu beschäftigen. Außerdem glaubt er, es sei wichtig, mit den Kommunikationspartnern zu kommunizieren. Seinem Bruder schreibt er dann zum Beispiel zurück: „Mach mal ein bisschen piano!“

Sehr selten folgte dieser Modus des Socialisings einem echten Zweck – Tim nennt das „Kommunikation um des Kommunizierens willen“, die nicht etwa das Ziel verfolgt, „etwas auszumachen“, „etwas zu besprechen“ oder „auf etwas hinzuweisen“. Aus seiner Sicht gehe es in den

Chats meist um Banales. Allein das Wissen, dass ganz viele Menschen sehr schnell über Messenger-Dienste antworten (und auch vom Adressaten eine schnelle Antwort erwarten) würden, belastet Tim schwer: Das Gefühl zu haben, dass dieser Zustand digitaler Kommunikation ewig anhält, dass das „ab jetzt immer so ist“ und „nicht mehr weniger wird“, induziert bei Tim sehr großen Stress, sorgt bei ihm für emotionale Überforderung und psychisches Unwohlsein.

Dass digitale Medieninhalte ständig und überall verfügbar sind, findet Tim allerdings gut und steht dem auch positiv gegenüber: „Man kann es nicht mehr anders denken“, sagt er. Allerdings sieht er neben der Chance, über soziale Netzwerke in Kontakt mit anderen – etwa Bekannten aus der Schulzeit – zu stehen, auch das Risiko einer Radikalisierungstendenz in der Gesellschaft: Corona habe die Tendenz zur sozialen Spaltung begünstigt, glaubt Tim. Desinformationen (Fake News) hätten das Problem um die fehlende Medienkompetenz und die Zuordnung von Quellen verschärft – und soziale Netzwerke hätten „einen großen Anteil daran“. Ihm selbst sei aufgefallen, wie fern er sich den Menschen fühle, die dort seit Corona posten.

In seiner eigenen digitalen Medienblase versucht der Sozialforscher daher, sich bei den sozialen Netzwerken darauf zu beschränken sich anzuschauen, was andere posten. Das gilt sowohl für Facebook als auch für Instagram, die er beide seit einigen Jahren nur noch „beiläufig“ – sprich dreimal pro Woche – konsumiert („Likes, aber keine Posts“). Twitter nutze er hingegen zum „akademischen twittern“, wenn er was zu seinem Verbundprojekt mitzuteilen hat. Und bei YouTube schaue er sich hingegen „Lösungsvideos“ von Influencern oder von

Jan Böhmermann an. (Sein persönliches Faible ist eine Skat-App und ein Skat-Podcast.)

Am meisten stresst ihn der Messenger-Dienst WhatsApp, den er mit Abstand am häufigsten privat nutzt, mitunter auch Signal und Telegram: Die permanente Kommunikationsbereitschaft könne „Freizeit-Stress“ bei ihm auslösen. Vor allem in den WhatsApp-Gruppen, in denen er Mitglied ist, könne „die Masse an Nachrichten stressig sein“, sagt Tim. Diese „Allgegenwart“, das häufige Klingeln beim Eintreffen neuer Nachrichten oder die Forderung der Großeltern, dass mal „wieder neue Fotos von der Kleinen kommen“ könnten, überfordern ihn. Die darin liegende Ambivalenz ist dem jungen Wissenschaftler bewusst: Erreichbar zu sein aus Angst, nichts zu verpassen („FOMO“), aber gleichzeitig mit der digitalen Überforderung zu kämpfen – das ist ein Problem, mit dem gerade viele jüngere Menschen zu tun haben.

Auch im Job sitzt Tim „ständig am Rechner“, digitale Medien sind dort für ihn „allgegenwärtig“. Er versucht deshalb, tagsüber – wo es nur geht – „bildschirmfreie Zeiten“ einzurichten, etwa wenn er Zeit mit seinem zweijährigen Kind oder seiner Partnerin verbringt. „Bewusste Pausen“ einplanen, „Auszeiten“ mit sich vereinbaren und die digitale Medienzeit zwischen Arbeit- und Privatleben gut einteilen, ist dem 36-Jährigen wichtig geworden. Eine weitere Maßnahme ist die gezielte Auswahl von Angeboten und Inhalten: Als Haupt-Medienkanäle und Informationsquellen benennt er Netflix und Spotify sowie die „Tageschau“ und die „Hessische Niedersächsische Allgemeine“ Zeitung, mitunter liest er die „Taz“.

Die Glaubwürdigkeit von Informationen stuft er nicht erst seit Corona mindestens als „schwerer“ ein, „weil die Suche gezielt sein muss, um nicht in den Strudel der schnellen und einfachen Lösungen und Beschreibungen zu kommen.“ Generell falle es (ihm) im Informations-Durcheinander schwer, „Einordnungen zu treffen“, auch habe die „Medienkritik zugenommen“. Deshalb setzt er stark auf journalistische Marken, siehe oben, denen er vertraut. Ansonsten hilft ihm Google oder Ecosia bei der Überprüfungsrecherche.

Als Statistiker achtet Tim mit methodischem Blick „extrem“ auf die Quellenlage, insbesondere auf journalistische Quellen oder Originalquellen und deren Offenlegung, um sich „seine eigene Interpretation zu ziehen“. Dabei ist ihm die Trennung von Meinung und Information wichtig, ebenso lehnt er „gefärbte Berichterstattung“ und Übertreibungen, wie sie etwa im Boulevardjournalismus üblich sind, generell ab – wenngleich er einräumt, empfänglich für „Name Dropping“ im Journalismus zu sein.

Für Tim ist professionelle Berichterstattung der „Ausgangspunkt, um sich selbst ein Bild zu machen“. Im Journalismus erkennt er die Funktion, Diskurse anzuregen, Erkenntnisse über Themen zu liefern, Macht in Gesellschaft und Politik zu kontrollieren. Allerdings stören ihn die kurzen Halbwertszeiten in den Medien, auch dass Themen gar nicht (erst) stattfinden und andere „verebben“ – Beispiele: NSU-Prozess, die Diskussion um Pflegekräfte oder der Abzug aus Afghanistan. Andererseits findet er gut, dass im Internet kompakte Informationen schnell aufgenommen werden können. Mit „Clickbaiting vs. Schnelligkeit“ be-

schreibt er das Grundproblem – und wünscht sich von ersterem in Zukunft weniger, um journalistische Angebote noch zielgerichteter nutzen zu können.

Zu seinen größten Ängsten gehören derzeit der Krieg in der Ukraine und seine Folgen, vor allem die damit verbundene Unsicherheit mit Blick in die Zukunft und die fehlende Planbarkeit hinsichtlich des Verlaufs. Er fühle sich zwar nicht konkret bedroht, aber die sozialen Auswirkungen seien nicht absehbar. In seinem persönlichen Umfeld gibt ihm vor allem seine zweijährige Tochter Kraft und das nötige Grundvertrauen, dass „es uns gut geht und auch in Zukunft gut gehen wird“. Wie das aussehe, das sei aber unsicher.

In der aktuellen Nachrichtenlage habe er bei sich anfangs einen erhöhten Medienkonsum festgestellt, der jetzt gleichbleibend sei. Dennoch habe er bei sich eine „Abstumpfung“ festgestellt, allerdings resultiere diese nicht in einer Nachrichtenvermeidung.

STECKBRIEF 3:	
Anne, 45 Jahre alt, Krankenpflegerin (angestellt) aus Thüringen	
Emotionale Belastung durch digitale Medien:	hoch
Haltung gegenüber digitalen Medien:	kritisch
Bewältigungsstrategie:	kommunikative Grenzziehung
Digitale Medienaffinität:	keine

Anne ist bekennende Digitalskeptikerin und digitale Wenignutzerin. Ihr Handy ist „im Beruf immer mit dabei“, nach der Arbeit und am Wochenende schaltet sie aber ihre digitalen Endgeräte aus, um selbst abzuschalten. Sie ist stark „genervt“ von der ständigen Erreichbarkeit in ihrem Job. Es mache sie „schon fertig“, wenn Chef, Patientinnen und Wohnschwerstern sie permanent anrufen, ihr WhatsApp-Nachrichten oder Emails schicken. Das Gefühl, nicht in Ruhe gelassen zu werden und keine Freiheit mehr zu haben, wird dadurch verstärkt, dass es „zu Hause so weitergeht“ – wenn sie nicht selbst das Smartphone abschaltet, um nach der Arbeit mit dem Hund im Wald für zwei Stunden die Ruhe zu genießen. Soziale Netzwerke oder Streamingdienste lehnt sie ab, weil sie bei ihr Stress, Wut oder ein Genervtsein hervorrufen. Sie nutzt nur Google News zur gezielten Informationssuche. Gelegentlich skypet sie mit einer entfernt lebenden Freundin und empfindet diesen Austausch als „angenehm“. Am meisten Sorgen bereitet Anne der Umgang ihrer Pflegekinder mit digitalen Medien: Im fehlenden Einfluss auf die permanente Erreichbarkeit – auch innerhalb des Schulsystems – erkennt sie ein Dilemma. „Die Kinder hängen ständig davor,

geben zu viel im Internet preis und sie sehen sich nur noch am Handy“, sagt sie und findet soziale Netzwerke daher „eigentlich überflüssig“.

Anne glaubt, dass es inzwischen „viel zu viele“ digitale Medieninhalte gibt und „dass es immer mehr werden“. Sie heißt es nicht für gut, dass dieses „Zuviel“ der Mediennutzung bei ihr Stress und Unwohlsein auslöst. Dem begegnet sie damit, dass sie „inhalten und tief Luft holen muss“ oder einfach „das Handy 30 Minuten beiseitelegt“ und irgendetwas liest. In puncto Glaubwürdigkeit hält Anne die Informationssuche im Internet vor dem Hintergrund der Corona-Pandemie für schwierig, aus ihrer Sicht hat „der Staat dazu beigetragen“, dass Informationen in Bezug auf das Impfgeschehen unvollständig waren. Anne ist kritisch bei der Bewertung von Informationen aus dem Netz: „Man darf nicht alles glauben“, erklärt sie und man müsse „genau hinschauen“, wo Informationen herkommen.

Wenn sie skeptisch ist, was die Glaubwürdigkeit einer Informationsquelle angeht, macht Anne sich die Mühe und schaut auch andere Quellen an, um sie miteinander zu vergleichen: „Wenn alle das Gleiche berichten, muss es ja stimmen“, sagt sie mit Blick auf deutsche Fernsehsender. Andererseits kritisiert sie am Journalismus genau dies: Dass Nachrichten nach ihrem Eindruck zu gleichförmig sind und mitunter die Gegenseite – Beispiel Russland in der Ukraine-Krise – nicht zu Wort kommt und nur eine Seite gehört werde. Bei aller Skepsis schätzt sie am professionellen Journalismus die Ehrlichkeit und „jede Menge Arbeit“, die Reporter in Krisen- und Kriegsgebieten leisten. Insgesamt wünscht sie sich mehr „Ausgewogenheit“ von digitalen journalistischen Angeboten und „nicht immer dasselbe“.

Die Corona-Pandemie ruft bei Anne negative Gefühle hervor: Für sie ist Corona „beängstigend“, sagt sie, und meint dies auf die Impfpflicht bezogen. Um ihren Optimismus nicht zu verlieren, orientiert sie sich vor allem an ihrer Familie und unterhält sich sehr häufig mit Patienten, die „das alles schonmal erlebt haben“ (Ukraine-Krieg). Bei der Krisenberichterstattung in den Nachrichten schaltet sie dafür schonmal „eher ab“. Anne sagt, dass vor allem den Kindern die Krise „richtig erklärt werden muss“.

STECKBRIEF 4:	
Kai, 46 Jahre alt, Bankangestellter (Online-Banking für Firmenkunden) aus Baden-Württemberg	
Emotionale Belastung durch digitale Medien:	gering
Haltung gegenüber digitalen Medien:	sehr skeptisch
Bewältigungsstrategie:	Abgrenzung, Abwendung
Digitale Medienaffinität:	Fokus auf Netflix, YouTube, WhatsApp

Kai ist weder Querdenker noch Lügenpresse-Skandierer – soweit würde man in der Charakterisierung seines (digitalen) Mediennutzungsverhaltens nicht gehen wollen. Aber als aufmerksamer Zuhörer merkt man ihm seine Enttäuschung an, wenn es um Medien und Journalismus geht: Er hat ein großes Misstrauen und Vorbehalte gegenüber journalistischen Angeboten, aber auch gegenüber sozialen digitalen Medien, vor allem gegenüber Facebook. Wenn es Bundesbürger:innen geben sollte, die nicht mehr für journalistische Angebote zurückzugewinnen sind, ist wahrscheinlich Kai ihr Prototyp.

Der Bankangestellte aus Baden-Württemberg arbeitet im Online-Banking für Firmenkunden und gehört damit keiner sozialen Schicht an, die über ein schlechtes Einkommen verfügt. Als jahrelanger Ex-Abonnent der „Süddeutschen Zeitung“ und ehemaliger „begeisterter Nachrichtenkonsument“ kann der Familienvater auch nicht als medial ungebildet gelten. Aber im Informationsverhalten gibt es eine strikte Beschränkung auf vier Medienkanäle: Streaming (Netflix, Amazon Prime),

Messenger-Dienste (ausschließlich WhatsApp), YouTube und die sozialen Netzwerke TikTok und Instagram – das sind die Angebote, über die Kai inzwischen ausschließlich Informationen und Nachrichten bezieht.

Dieses Ensemble mag für einen 46-Jährigen verwundern, jedoch folgt die Abwendung von klassischen Medien und die Zuwendung zu diesem beschränkten digitalen Medienangebot zwei klaren Motiven: Einerseits nutzt er digitale Kanäle, um unterhalten zu werden. Andererseits misstraut er den meisten – fast allen anderen – Informationsangeboten, nicht nur im Netz, wie er nicht müde wird zu betonen.

Wie gestaltet Kai seinen Internet-Konsum? Es gibt neben dem beruflichen Alltag im Privaten keine digitale Medienzeiteinteilung, aber ein ritualisiertes abendliches Einschaltverhalten bei Streaming-Diensten wie Netflix und Amazon Prime (analoges Fernsehen schaut die Familie nicht mehr). Gezielt werden auch TikTok, YouTube und Instagram vor allem zu Unterhaltungszwecken genutzt sowie eine Nachrichten-App („Nachrichtenrepublik“) – mehr nicht. Im Haushalt von Kai gibt es einige strenge Regeln, was den Medienverzicht angeht: Bei Familientreffen, beim Abendbrot oder am Wochenende beschäftigen sich er und seine Familie analog, einschließlich einer Social Media Auszeit.

Beruflich hingegen hat Kai ununterbrochen mit digitalen Geräten, etlichen Mails und digitalen Inhalten zu tun: Als Online-Banker ist er in das Geschäft der Firmenkunden von vormittags bis spätabends involviert, weshalb er den Internet-Konsum auch privat stark eingeschränkt hat, wie er sagt. Ein weiterer triftiger Grund: Dass digitale Medien über kurz oder lang psychisch abhängig und sogar krank machen können, hat

Kai im engsten Umfeld und an sich selbst „auch beobachten können“. Das starke „Gefühl, etwas zu verpassen“ hat bei Kai eine solche Zwangshandlung ausgelöst, dass er sich von Facebook entwöhnen musste und die Nutzung des sozialen Netzwerkes zunächst stark eingeschränkt und schließlich seinen Account gelöscht hat. Er erzählt, dass „es früher, als alles anfing, schön und nett war, Nachrichten und Bilder von Freunden zu teilen und deren Posts zu liken, aber irgendwann nahm das Überhand – und man fühlte sich irgendwie gezwungen, immer wieder nachzuschauen, dass man nichts verpasste.“ Entsprechend habe ihn die Nutzung von Facebook immer wieder stark aufgewühlt und gestresst. Das ging auch anderen in seinem Freundeskreis so.

Tempi passati: Heute fühlen sich Kai und seine Frau besser, seit sie sich von Facebook losgesagt haben. Stattdessen nutzen sie TikTok und Instagram zur Entspannung, weil man, wie er sagt, hier „auf nichts reagieren muss“. Die beiden sozialen Netzwerke werden zur reinen Unterhaltung genutzt, Nachrichten werden keine abgerufen. An der Schnittstelle zu Informationsinhalten nutzt Kai sehr regelmäßig YouTube. Er ist ein Fan von „7 vs. Wild“, eine unabhängig produzierte Reality-Show, die Männer bei Survival-Trainings im deutschen Laubwald begleitet. Solche Formate hält Kai für „sehr innovativ“ und freut sich, dass sie ähnlich wie klassisches Fernsehen funktionieren. Angenehm ist für Kai auch die Nutzung von WhatsApp (und etwas seltener Telegram), die er allerdings ausschließlich im familiären Kontext und mit seinen Freunden zur Kommunikation und Kontakterhaltung einsetzt. Auch eine Amazon Alexa mit Kamera steht in Kais Haushalt, die gelegentlich zur Bildtelefonie genutzt wird. Im beruflichen Umfeld sieht

das digitale Medienrepertoire noch etwas anders aus: Vor allem seit Corona gehören hier auch Videokonferenzen (Webex, Teams, Goto) zum „täglich Brot“ sowie weitere Konferenz- und Kommunikationstechnik, die Kai als „zermürbend und stressig“ empfindet.

Kai hält es für wahr, dass soziale Netzwerke zur Spaltung der deutschen Gesellschaft beitragen, weil es „viele Menschen gibt, die sich hinter ihren Profilen verstecken, um ihre Ansichten ungefiltert durchsickern zu lassen und ihre radikalen Meinungen mit einer politischen Absicht zu verbreiten“. Das gelte für alle digitalen Angebote wie YouTube und WhatsApp, die er selbst häufig nutzt. Und was ist der Nutzen für die Gesellschaft? Kai sieht nicht nur Risiko, sondern auch Positives: „Informationen schnell, unkompliziert und ungefiltert austauschen zu können“. Dass das Internet eine Medaille mit zwei Seiten ist, zeigt sich an seiner ständigen Verfügbarkeit, die Kai „ganz gut“ findet. Er weiß aber, dass es guttut, wenn man mal „keinen Empfang hat“ und sich eine „digitale Auszeit“ nehmen kann. Aus eigener Erfahrung kennt Kai auch nur einen Weg, als er sich zu gestresst fühlte und sich Unruhe breit machte aus Sorge, er könne etwas verpassen: „aussteigen“. Auch wenn sein Facebook-Ausstieg mit anfänglichen „Entzugserscheinungen“ einher ging ist er froh, dass er seinen Account gelöscht hat.

Kai ist „kein Freund von Infos aus dem Internet“. Er schätzt die gesicherte Informationssuche generell als schwierig ein, vor allem in sozialen Medien, allerdings hat er auch große Vorbehalte gegenüber klassischen Nachrichten, vor allem gegenüber öffentlich-rechtlichen Medienangeboten. Stattdessen holt er sich Informationen über Corona

lieber aus erster Hand, und zwar im Freundeskreis, in dem es „viele Ärzte gibt“. Entsprechend skeptisch ist er, was die Herkunft von Informationen im Netz angeht: „Neutrale Informationen gibt es nicht“, glaubt Kai, „jeder polarisiert, jeder behauptet, was er will.“

Dementsprechend weiß Kai selten, woher Infos im Netz stammen – und hat auch keine Lust, diese durch Gegenrecherche zu überprüfen. Vielmehr wendet er sich an seine Freunde, um – im Falle von Corona – deren Glaubwürdigkeit zu prüfen. Bei Dingen, die Kai wirklich interessieren, sieht es anders aus: Wenn er auf Nachrichten über eine politische Beschlusslage stößt, macht er sich die Mühe, diese mit den Aufzeichnungen der Debatten auf dem YouTube-eigenen Kanal des Deutschen Bundestags abzugleichen. Er schaut sich diese teils in voller Länge an, um sich davon zu überzeugen, „wer was gesagt hat“. Er gibt zu, dass er „häufiger YouTube konsultiert“, um sich ein eigenes Bild zu machen.

Von Falschinformationen hat sich Kai nach eigener Einschätzung noch nie ins Bockshorn jagen lassen, auch wenn er mitunter schon auf solche gestoßen ist. Insgesamt ist er skeptisch, was ungeprüfte Informationen angeht, aber auch bezogen auf die professionelle Berichterstattung: „Journalismus hatte früher für mich eine ganz hohe Bedeutung“, sagt Kai, „damals war ich begeisterter Nachrichtenleser, bis mir mehrere Sachen aufgefallen sind, die eben nicht so sind, wie sie dargestellt wurden. Und das hat seit 2015 enorme Ausmaße angenommen. Daraufhin haben wir unser Abo der ‚Süddeutschen Zeitung‘ gekündigt.“ Die Berichterstattung sei mit der Flüchtlingskrise 2015 für ihn „unerträglich geworden“. Für ihn ist klar: „Das, was man draußen in

der Realität erlebt hat, hatte nichts mit dem zu tun, was die Journalisten verbreitet haben.“ Und das sei für ihn „sehr sehr ärgerlich“ gewesen, ein „einschneidendes Erlebnis“.

Seine Kritik richtet sich vor allem gegen die Berichterstattung über Angela Merkel und die damaligen Entscheidungen der Bundesregierung in der Migrationspolitik, die Kais Empfinden nach zu unkritisch begleitet wurden: „Das läuft bis heute, wenn man sich die Zeitschriften anschaut“, sagt Kai. Diese Phase hat Kai seitens der Politik als „Bevormundung“ erlebt, die durch die professionellen Medien zu unkritisch hingenommen wurde: „Lügenpresse würde ich das nicht nennen, das würde zu weit gehen. Aber wenn man viele Informationen weglässt, das bewegt die Menschen einfach zum Nachdenken.“ Demnach kann er „zurzeit nichts Gutes an der Berichterstattung finden“. Die Ärzte und Banker im Bekannten- und Freundeskreis sähen das „auch so, und die sind damit sehr unzufrieden“.

Was würde er sich vom Journalismus im Netz wünschen? „Eine freie unpolitische Presse, die einfach neutral berichten kann, also ohne zu polarisieren, ohne diese elende Doppelmoral, die da an den Tag gelegt wird, also: die einen dürfen, die anderen dürfen nicht – das ist furchtbar, das kann sich kein Mensch mehr anhören.“ Großen Ärger in Bezug auf Corona verspürt Kai in Bezug auf die Bevormundung und die „Unfähigkeit der Politik“, wie er sagt. Das sei „kein Glanzstück“, beruflich wie privat: „Das ist schlimm.“ Trotzdem sagt er: „Wir sind sehr optimistische Menschen, wir würden uns als Realisten sehen, für uns ist es wichtig, dass wir uns eine eigene Meinung bilden können“, sagt Kai. „Wenn die Berichte so kommen, und Politiker schreien so, dann

muss man sich selbst eine Meinung bilden und das Hirn mal einschalten.“ Dabei orientieren sich Kai und seine Frau an Freunden und Familie: „Das ist im Freundeskreis ja nicht so wie in den sozialen Medien, wo jeder seinen Standort oder seinen Standpunkt verteidigt bis aufs Blut, sondern man kann vernünftig miteinander reden, dann bekommt man neue Einsichten oder kann andere überzeugen – also so läuft es am besten.“

Seit dem Krieg in der Ukraine nutzt er digitale Medien weder mehr noch weniger. Anfangs sei es noch mehr gewesen, aber „mich wundert auch hier wieder die einseitige Berichterstattung, Opfer haben wahrscheinlich nur die Russen, das ist eigenartig, das kann ich so nicht glauben. Tatsächlich habe ich mir mal die Mühe gemacht und habe gegoogelt ‚Verluste der ukrainischen Armee‘, tatsächlich ist dazu nicht eine einzige Zahl zu finden – eigenartig. Damit will ich nicht sagen, dass Putin im Recht ist – ganz im Gegenteil – aber einfach eine ausgewogene Berichterstattung, die gibt es einfach nicht. Das muss man so sagen, also ich habe jedenfalls keine Zahl finden können. Sowas gefällt mir nicht.“

q

STECKBRIEF 5:

Harald, 54 Jahre alt, Reparaturrelektiker (angestellt) aus Bayern	
Emotionale Belastung durch digitale Medien:	gering
Haltung gegenüber digitalen Medien:	funktional orientiert
Bewältigungsstrategie:	je nach Bedarf gezielt ignorieren und nutzen
Digitale Medienaffinität:	selbstbestimmte vielseitige Nutzung

Harald ist digitaler Gelegenheitsnutzer und weiß seine Medienzeit über den Tag verteilt sinnvoll für unterschiedliche Zwecke einzusetzen. In der Regel ergebe sich die digitale Mediennutzung für ihn von selbst: zwischendurch mit dem Smartphone, abends nach der beruflichen Arbeitszeit dann meist mit dem iPad. Digitale Medienangebote nutzte er gezielt, „so wie es sich gibt“: E-Mails beruflich, Netflix und Spotify via Familien-Lizenz, WhatsApp im Freundeskreis. Darüber erhält er auch Links von Bekannten, Freunden und Arbeitskollegen zu interessanten Informationsquellen. Bei Twitter folgt er bestimmten Menschen, um sich über aktuelle Themen zu informieren, „weil die bedeutend schneller sind als die Mainstream-Medien.“

Seine Haltung gegenüber dem digitalen Medienangebot erscheint funktional differenziert und diszipliniert: Während der Arbeitszeit und bei gemeinsamen Treffen mit Freunden verzichtet er bewusst auf die Nutzung des Smartphones – Computer bedient er bei der Arbeit allenfalls, um Bestellungen einzugeben oder dienstliche Termine in den digitalen Kalender einzutragen. Hier hat er Zugang zum Intranet, Internet und zu seinem E-Mail-Postfach. Daheim bevorzugt er Smartphone und

Tablet für den digitalen Medienkonsum, den Desktop-Computer dagegen für längere Schreibarbeiten.

Er selbst beschreibt sich als „ganz entspannt“ hinsichtlich der Nutzung sozialer Netzwerke wie Facebook oder Instagram und Messengerdiensten wie WhatsApp, auch deshalb weil er seine Hinwendung zu den Diensten klar regelt: Bei Facebook schaut er allenfalls vierteljährlich nach Nachrichten von alten Schulfreunden und entfernteren Bekannten, und wenn die Gruppenkommunikation bei WhatsApp zu schrill oder dynamisch wird, stelle er das Handy einfach leise oder trete aus der betreffenden Gruppe aus: „Im Verein haben wir festgelegt, die Gruppenchats nur für wichtige Informationen zu nutzen.“ Auch wenn ihn die vielen Direktnachrichten zum Teil auf die Nerven gefallen seien, habe er dies mittlerweile im Griff und empfinde den Austausch via WhatsApp als „praktisch“ – wie so vieles am digitalen Medienangebot. So überwiege auch bei YouTube der Nutzen: Anleitungen aus dem Heimwerker- oder fachlichen Handwerkermetier sind von ihm gern und regelmäßig genutzte Inhalte.

Eine soziale Spaltung und Polarisierung in der (deutschen) Gesellschaft durch soziale Netzwerke im Internet hält er für „grundsätzlich schon möglich“. Generell sieht er einen „allgemeinen Werteverfall“ in der Gesellschaft, der sich vor allem darin ausdrücke, dass es heutzutage offenbar leicht sei, über jemanden zu schimpfen, der einem nicht gegenüberstehe. Einen realistischen Nutzen haben Social-Media-Plattformen aus seiner Sicht vorrangig für die Selbstdarstellung von Influencer:innen, „die ja zum Teil gut davon leben können“. Aber insge-

samt profitiere die Gesellschaft vor allem von der Vielfalt an Informationen, die durch Social Media zur Verfügung stünden. Eine Welt ohne die ständige Verfügbarkeit von digitalen Medieninhalten sei für ihn kaum vorstellbar: „Wie soll es noch anders sein?“ Die Entwicklung könne ja schwerlich zurückgedreht werden. Sorgen bereite ihm, dass vor allem „junge Leute stark gefährdet“ seien, „dass es ihnen zu viel wird.“ Speziell Kinder seien in Gefahr: „Es gibt nicht nur Gutes im Netz.“ Sein eigenes Smartphone sei „nahezu immer auf lautlos“ gestellt: „Gerade wenn ich unter Leuten bin, mag ich nicht, dass es läutet. Ich will mich nicht knechten lassen von dem Teil.“ Und wenn es ihm trotzdem zu viel wird, lässt er sein Handy einfach zu Hause.

Harald hat eine insgesamt vorsichtige Haltung gegenüber Informationen entwickelt, die im Internet veröffentlicht und geteilt werden. Speziell in der Corona-Pandemie habe sich gezeigt, dass sich „auch viel Gegensätzliches zu den Mainstream-Medien“ im Netz finden lasse. Besonders kritisch sei er eingestellt gegenüber Informationen, die ihn über WhatsApp erreichen: Hier würden manches Mal „schnell geschossene Postings“ zirkulieren, da gelte es vorsichtig zu sein. Insgesamt sei es manchmal mühselig, glaubwürdige Informationen im Internet zu finden, „aber machbar“. Er ertappe sich häufig dabei, skeptisch gegenüber Informationen aus dem Internet zu sein. Ein wichtiges Glaubwürdigkeitskriterium für ihn: wenn ein Inhalt von verschiedenen Redaktionen geprüft und die Information dadurch gesichert sei. Konkret suche er meist über Google, um einen Überblick über die Bewertungslage zu bekommen. Da sehe er, ob verschiedene Quellen zum selben Ergebnis kommen. Gleichwohl ahnt er: „Mit Sicherheit sind mir

schon öfter Falschinformationen untergekommen. Journalismus bedeutet für ihn: „unabhängig recherchierte, unparteiische und unvoreingenommene“ Berichterstattung. Diese sei aber leider schon über die vergangenen Jahrzehnte „etwas verroht“. Mittlerweile fehlte häufig die Übersicht, er finde sich zum Teil schwer zurecht im Informationsangebot, aber so sei es halt mit gewachsenen Strukturen.

Die aktuellen Krisen durch Corona-Pandemie und Krieg in der Ukraine belasten Harald psychisch sehr. Auch fühle er sich verunsichert angesichts eines „Hin und Her von Politik und Medien“: „gestern so, heute so“. Orientierung findet er primär im Familien- und näheren Freundeskreis. Aber auch dort herrschen mitunter verschiedene und auch gegensätzliche Meinung vor. Die Folge: „Bei WhatsApp diskutiere ich nicht.“ Diskussionen über Textnachrichten seien ihm zu mühselig. Aber auch in der Face-to-Face-Kommunikation meide er den Konflikt mit Freunden anderer Auffassung. Angesichts des Kriegsgeschehens in Osteuropa hat seine digitale Informationsnutzung zugenommen: Auch wenn er die Möglichkeit schätzt, im Internet auf „zusätzliche Meinungen“ zur vorherrschenden Berichterstattung zu stoßen, sieht er die Berichterstattung über Krisenereignisse übergreifend als zu einseitig und dominant, wodurch andere relevante Themen (wie aktuell die Corona-Pandemie oder die Flüchtlingssituation im Mittelmeer) vernachlässigt würden: „Es ist immer nur ein Thema absolut vorrangig. Im Internet finde ich auch vernachlässigte Themen.“

STECKBRIEF 6:	
Norbert, 56 Jahre alt, Geschäftsführer eines sozialen Dienstleistungsunternehmens (selbstständig) aus Trier, Rheinland-Pfalz	
Emotionale Belastung durch digitale Medien:	Gering (früher: sehr hoch)
Haltung gegenüber digitalen Medien:	sehr kritisch
Bewältigungsstrategie:	schützt sich durch gezielte inhaltliche Auswahl
Digitale Medienaffinität:	als Selbstständiger „always on“

„Machen kann ich eh nix“, sagt Norbert, der ein soziales Dienstleistungsunternehmen in Trier leitet: Der aus Hamburg stammende Unternehmer blickt hilflos und zugleich etwas konsterniert auf die anhaltende Krisenberichterstattung über den Krieg in der Ukraine. Bei sich selbst hatte er schon nach einer kurzen Phase des gesteigerten Interesses an den Kriegsnachrichten einen „News Burnout“ diagnostiziert – eine Entfremdung gegenüber jeglichen Medienangeboten, nicht nur über den Krieg. Inzwischen, sagt er, habe sich das wieder halbwegs auf einem „Normalniveau“ eingependelt. Aber zeitweise wurde ihm eben alles zu viel, so dass er seinen Nachrichtenkonsum von einem Tag auf den anderen ganz abgestellt hat.

Norbert ist Zweckoptimist, weil er wisse, dass man manche Dinge eben nicht ändern könne – und zugleich ist er zuversichtlich, weil gerade die Deutschen in der Corona-Pandemie gezeigt hätten, was sie

medizinisch draufhaben, indem ein Mainzer Unternehmen einen Impfstoff gegen die Pandemie entwickelt hat. Bei allem Optimismus hat er Angst, dass Mitglieder aus einer Familie – vor allem seine Mutter – wegen der Pandemie gesundheitlich zu Schaden kommen. Mit Corona hat er auch als Chef des Dienstleistungsunternehmens immer mal wieder zu tun, wenn es um arbeitsrechtliche Fragen und gesundheitliche Belange geht.

In puncto Journalismus ist Norbert zwiegespalten: Zum einen hält er professionelle Berichterstattung für sehr wichtig. Dieser habe für ihn einen hohen Stellenwert, weil er als Vierte Gewalt den Regierungsalltag kontrollieren solle. Zum anderen erkennt der Unternehmer auch „Effekt- und Sensationshascherei“ sowie „überhöhte Darstellungen“ in der journalistischen Berichterstattung im Internet. Die ständige Verfügbarkeit digitaler Informationen – „das gab's früher nicht“ – hält er für einen großen Vorteil, vor allem auch den Zugriff auf internationale Websites. Generell plädiert Norbert für mehr Zurückhaltung im Journalismus, um negative „Verstärker-Effekte“ zu vermeiden. Auch die Kostenstruktur hält er für nicht optimal: Damit er journalistische Angebote häufiger nutzen würde, müssten sie weniger Kosten. Auch „Werbung geht mir auf den Keks“, sagt er.

Im Umgang mit Falschinformationen verhält sich Norbert äußerst medienkompetent: Zwar ist er schon einmal auf eine Falschinformation (Fake News) in sozialen Netzwerken hereingefallen, was ihn „im Nachhinein sehr geärgert“ hat; allerdings weiß er „im Allgemeinen schon“, woher Informationen im Internet stammten, die er konsumiert. Norbert überprüft diese auch immer dann, – meist per Google-Suche mit dem

Zusatz „Fake“ – wenn „ihm etwas komisch erscheint“: In solchen Fällen gleicht er diese Informationen mit den offiziellen (staatlichen) Stellen im Netz ab, oder er orientiert sich an der Berichterstattung bekannter journalistischer Marken im Fernsehen und Radio, etwa der „Spiegel“ oder den öffentlich-rechtlichen.

Ohnehin schenkt Norbert den bekannten Medienmarken großes Vertrauen, hier findet er gezielt Informationen, nach denen er sucht. Spätestens seit Corona, aber auch schon vorher war er sehr kritisch im Hinblick auf die Herkunft und Glaubwürdigkeit von Informationen im Internet. Zusammen hängt das mit seinem ebenso kritischen Blick auf soziale Netzwerke: Zwar sieht er „natürlich“ einen Nutzen darin, dass Menschen in Kontakt bleiben – zum Beispiel alte Schulkameraden – und er erkennt einen Mehrwert, dass es Heiratsanträge per Mail gebe, oder (ältere) Leute Fotos von ihrem Garten posten könnten. Diese Vorteile weiß er als ehemaliger US-Austauschschüler zu schätzen. Allerdings sieht er auch die reale Gefahr der sozialen Polarisierung: Norbert glaubt, dass die Spaltung durch soziale Netzwerke vorangetrieben und befördert wird, nicht zuletzt, weil „die Hemmschwelle dort sinkt“ und es eine allgemeine „Tendenz zum Expertentum“ gebe, also jeder „alles weiß und es in die Welt raushauen muss“: Norbert nennt das Meinungsbildung „Innerhalb von Sekunden“, die nichts mit aktivem Informieren zu tun habe. Seine Schlussfolgerung: Dass digitale Medieninhalte ständig verfügbar sind, ist aus seiner Sicht nur so lange gut, wie „man demokratiefähig ist“.

Wenn die digitale Meinungsbildung bei ihm Stress erzeuge, äußere sich das in „hohem Blutdruck“. Für einen solchen Fall, der auch schon

häufiger vorkam, „drehe ich durch – dann würde ich am liebsten sofort mein Handy in die Mosel werfen“. Getan hat er das allerdings bisher noch nie, sondern stattdessen seinen Ärger, den bei ihm Ungerechtigkeiten aller Art auslösen könnten, heruntergeschluckt. Wie schützt er sich davor? Norbert hat sich eine Menge Gegenreaktionen zusammengestellt: Normalerweise atmet er erstmal durch und überlegt, bevor er auf irgendetwas reagiert. Er hat auch schon drastische Schritte gewählt, indem er Freundschaften einfach „abgestellt“ hat – und damit meint er auch reale Beziehungen zu Freunden. Auch helfe ihm die Selbsterkenntnis, dass er mitunter wehr- und hilflos ist: „Ich weiß, dass ich nichts dagegen ausrichten kann.“

Vor einigen Jahren machte Norbert, der damals in der Flüchtlingshilfe engagiert war, vor allem negative Erfahrungen mit dem sozialen Netzwerk Facebook, „da ging es los“, sagt er heute: 2016 war er selbst viel auf Facebook unterwegs, hat sich weitgehend aus den damaligen Debatten rausgehalten, aber „zu viel rechtes Zeug gelesen“. Durch seine Auslandskontakte als ehemaliger Austauschschüler in den USA und Kanada stieß er seinerzeit auf viele Menschen – darunter auch ehemalige Mitstudierende, die Donald Trump verehrten und im Zusammenhang mit der Flüchtlingskrise von „Umvolkung“ und dergleichen sprachen. Er erkannte seine amerikanischen Freunde nicht wieder. „Das ist schlimm, du musst was tun“, dachte sich Norbert und zog die Reißleine: Seinen Facebook Account ließ er fortan verwaisen, nutzt ihn nur noch sporadisch.

Nicht verwunderlich ist deshalb, dass Norbert seine gesamten Aktivitäten in sozialen Netzwerken ab diesem Zeitpunkt nahezu komplett

eingestellt hat: Lediglich bei Facebook ist er ganz selten unterwegs, und das Treiben dort verfolgt er meist mit „Abscheu“ und „Entsetzen“. Andere Netzwerke – Twitter, LinkedIn, TikTok oder Instagram – „interessieren ihn alle nicht“. Lediglich bei YouTube schaut sich der passionierte Modellflieger hin und wieder Fachinformationen und Anleitungen an. Zu seinen sonst genutzten digitalen Anwendungen gehören noch eine App für Teile-Verwaltung von Modellflugzeugen und Ebay-Kleinanzeigen zum Kauf von Ersatzteilen. Bei den Messenger-Diensten ist es WhatsApp und – ganz selten – Facebook-Messenger, mit deren Hilfe er sich unter Kollegen und Freunden austauscht – und dieser Art der Kommunikation eher neutral gegenübersteht, wobei ihn die Weiterleitungen von Nachrichten teilweise „nerven“.

Norbert ist einer, den seine emotionalen Erfahrungen mit sozialen Medien einige – auch schmerzhaft – Erkenntnisse beschert haben. Trotzdem hat der Unternehmer bis dato keine festgelegte Medienzeit oder Nutzungsdauer, vielmehr ist schon aus beruflichen Gründen „das Handy ständig und andauernd dabei“. Lediglich bei Sport-Aktivitäten, beim privaten Essen und Treffen mit Freunden lässt er es – der Höflichkeit halber – in seiner Jackentasche stecken. Gelehrt hat den 56-jährigen Wahl-Trierer auch, dass er im Internet „nicht wahllos browsen“, sondern eine gezielte und „sehr genaue Auswahl“ an Inhalten und Quellen treffen müsse.

STECKBRIEF 7:	
Helmut, 58 Jahre alt, Bankangestellter aus Hessen (Teilzeit 80%)	
Emotionale Belastung durch digitale Medien:	mittel
Haltung gegenüber digitalen Medien:	skeptisch
Bewältigungsstrategie:	souveräne Medienzeit
Digitale Medienaffinität:	Fokus auf öffentlich-rechtliche Medien und WhatsApp

Helmut sind digitale Auszeiten und aktiv gestaltete Medienzeit sehr wichtig: Das zeigt sich nicht nur im selbstbestimmten Umgang mit dem Smartphone („ich mache das Handy aus, wenn ich es will“), sondern auch in seiner (selbst-)bewussten Reflexion von Medieninhalten und Informationsquellen.

Helmut sieht es inzwischen nicht mehr ein, dass er immer für alle digital erreichbar ist: Dem 58-jährigen Bankangestellten aus Hessen ist es wichtig, dass Freunde und Kollegen wissen, dass er seine digitalen Zugänge regelmäßig „bewusst ausschaltet“. So gibt es auch im Hause des Familienvaters einen strikten Handy-Verzicht beim Abendbrot-tisch; auch sagt Helmut, „wenn ich draußen unterwegs bin, lege ich das Handy weg“. Das hat auch damit zu tun, dass er als Banker den „ganzen Tag mit Emails beschäftigt ist“, was ihn zuweilen stresst. Zu Hause möchte er am liebsten nicht mehr erreicht werden, schon gar nicht von Kollegen und der Firma, sondern seine Ruhe haben. Nichtsdestotrotz

erkennt Helmut an, dass Handy und Tablet auch in seinem Umfeld zum „täglichen Begleiter“ werden.

Privat nutzt er diese digitalen Endgeräte vor allem, um sich etwa bei kicker.de oder fußball.de über aktuelle Sportergebnisse zu informieren. Auch sonst sucht Helmut gezielt digitale Medienangebote aus den öffentlich-rechtlichen Mediatheken – etwa bei ARD, ZDF oder Arte – heraus und legt seine Inhalte /Quellen zuvor fest. Ebenso wichtig ist ihm zu betonen, dass er „auf bestimmte Dienste nicht mehr zugreift“, auch weil er mit ihnen schlechte Erfahrung gemacht hat. Dazu zählt der Messenger-Dienst Telegram, der zuletzt unter anderem wegen dubio-ser Falschmeldungen in Verruf geraten ist.

Helmut ist einer der wenigen (auch in seinem Alter), die kein soziales Netzwerk nutzen: Facebook, Instagram und andere Netzwerke sind für ihn tabu, daran hat er kein Interesse – gleichwohl er ihnen zugesteht, dass sie den sozialen Austausch fördern können und Freunden und Bekannten helfen, Kontakt miteinander zu halten, auf dem Laufenden zu bleiben, schöne Momente (z.B. von Reisen) zu teilen. Die Vorteile eines kontinuierlichen Austauschs werden jedoch getrübt, wenn er den Eindruck hat, dass Leute ihr „Handy nicht mehr aus der Hand legen“: So beschreibt er einen privaten Abend mit Banker-Kollegen aus Japan, die beim Abendessen in persönlichen Gesprächen nicht das Handy weglegten. Helmut und seine Ehefrau empfanden diese Situation als respektlos und unhöflich.

Dass Menschen immer wieder und jederzeit reflexartig zum Handy greifen, bringt aus seiner Sicht erhebliche Nachteile in der Kommunikation mit sich, allerdings nutzt Helmut selbst regelmäßig die Messenger-Dienste WhatsApp und Signal, vor allem um die Chat- und Gruppen-Chat-Funktion mit seiner Wander- und Tanzgruppe zu nutzen und sich auszutauschen. Dagegen ist der Mail-Kontakt im Beruf für ihn (teilweise) mit Stress verbunden, weil er oft von deren Anzahl überwältigt ist – mitunter kommt er mit deren Beantwortung nicht hinterher, und arbeitet dann nur die Mails von oben nach unten ab, die er schaffen kann. Das Gefühl im Job etwas Wichtiges zu verpassen, hat er deshalb nicht, zumal er sich klar macht, dass „Mehrarbeit immer da ist“ und er – in Teilzeit-Rolle mit 80 Prozent – „das Boot nicht allein retten kann“, heißt: Helmut zieht klare Grenzen, wann er Feierabend hat.

Weil Helmut keine sozialen Netzwerke nutzt, rufen diese – außer seiner oben genannten Haltung – keine besonderen emotionalen Reaktionen hervor. Außer dass er beim gelegentlichen Anschauen von YouTube-Videos „Freude“ empfindet, wenn er Informationen zu privaten Hobbies recherchiert. Auch WhatsApp und der Messenger-Dienst Threema rufen bei ihm positive Reaktionen hervor, weil er diese im entspannten Rahmen nutzt. Bei Signal sieht er eine Einschränkung: weil nicht immer die Technik reibungslos läuft, beurteilt er die Nutzung des Messenger-Dienstes „eingeschränkt positiv“. Alle anderen Apps – Musik, Kalender, Cloud-Dienste und sonstige private Mail-Clients – sind mit angenehmen Gefühlen verbunden, weil er diese selbstbestimmt und auch im privaten Rahmen nutzt.

Bei der Glaubwürdigkeit von Informationen ist Helmut sehr vorsichtig geworden, ganz besonders mit Bezug zur Corona-Pandemie: Er fand es bisher „nicht einfach, die jeweils aktuellen Bestimmungen herauszufinden“. Während er Mails und WhatsApp- und Telegram-Nachrichten von Kollegen und Freunden durchweg kritisch gegenübersteht und in diesen im Hinblick auf den Informations- und Wahrheitsgehalt gelegentlich Widersprüche erkennt, vertraut er den öffentlich-rechtlichen Medien voll und ganz – konkret nennt er die Angebote von hessenschau.de, tagesschau.de und heute.de (sowie spiegel.de). Skeptisch äußert er sich demgegenüber zu bild.de (das würde er „nie nutzen“).

Eine wichtige Bemerkung macht Helmut noch zur Frage, inwieweit soziale Netzwerke eine Spaltung der Gesellschaft befördern. Er sagt, „was wäre gewesen, wenn es die während Corona nicht gegeben hätte“. Jugendlichen hätten „die sozialen Medien sehr geholfen, in Kontakt zu bleiben“ – nur über sie sei der Austausch möglich gewesen. Persönliche Erfahrungen habe er damit jedoch nicht gemacht.

Wir wollen von Helmut wissen, ob er weiß, woher die Informationen stammen, die ihm präsentiert werden: „Manches klicke ich erst gar nicht an“, meint er und führt gefälschte Statistiken als Beispiel an. Er ist dann skeptisch, wenn die Informationen keine Angaben enthalten, wann, wo und wie sie entstanden sind – allerdings gibt er auch zu, dass die Glaubwürdigkeit von Informationen schwer zu überprüfen ist. Insofern ist Helmut's Haltung kohärent, wenn er auch hier vor allem den öffentlich-rechtlichen Medien vertraut. Um gesicherte Informationen im Internet zu finden, sucht er schonmal per Google, sagte aber, dass

man mitunter sehr lange braucht, bis man das Gesuchte gefunden hat. Daran, dass er Falschinformationen einmal auf den Leim gegangen ist, kann er sich nicht erinnern. Gefallen findet Helmut an Podcasts („finde ich gut“), zugleich wünscht er sich auch, dass es mehr unabhängige journalistische Plattformen gibt, auf denen man nach Inhalten gezielt suchen kann.

Auf die Frage, welche Bedeutung Journalismus für ihn hat, antwortet Helmut, dass die professionelle Berichterstattung eine „hohe Bedeutung“ für ihn und er vor dem Journalistenberuf „hohen Respekt“ habe – von diesem aufgeklärten Selbstverständnis zeugt, wenn er anmerkt, dass die Pressefreiheit z.B. in Polen und Rumänien im Vergleich zu Deutschland durchaus eingeschränkt ist. Dort, so glaubt er, „geht es abwärts“, weil in solchen Ländern freie Medien durch Staatspropaganda ersetzt würden.

Sorge oder Wut verbindet Helmut *nicht* mit dem aktuellen Krisengeschehen: Er vertraut dabei sehr auf seinen Hausarzt, der ihn eingehend berät, und er versucht dabei, eine positive Grundhaltung zu bewahren, auch wenn es momentan – so gibt er zu – ganz schön viel ist. So ist auch nachvollziehbar, dass Helmut derzeit „eher weniger“ Nachrichten konsumiert, da er glaubt, „genug mitzubekommen“.

STECKBRIEF 8:	
Melanie, 65 Jahre alt, Medizinische Fachangestellte (in Rente) aus Niedersachsen	
Emotionale Belastung durch digitale Medien:	hoch
Haltung gegenüber digitalen Medien:	Skepsis gegenüber der Glaubwürdigkeit des Internets
Bewältigungsstrategie:	Medienvermeidung
Digitale Medienaffinität:	punktuell, vor allem zur wechselseitigen Kommunikation

Melanie ist Ehefrau, Mutter und Großmutter und ist in ihrer digitalen Mediennutzung auch durch diese Rollen geprägt: Digitale Endgeräte zur Mediennutzung sind in ihrem Alltag zwar vorhanden, sie fügen sich allerdings in ein festes Set an Routinen und Gewohnheiten des familiären Zusammenlebens ein, die nicht primär durch eine digitale Mediensozialisation gekennzeichnet sind: „Wir gehören zu einer nicht mehr ganz jungen Generation.“ Sie lebt gemeinsam mit ihrem Ehemann in Cuxhaven an der niedersächsischen Nordseeküste, fährt gerne in den Kreuzfahrturlaub, geht regelmäßig saunen und spazieren. Das Internet besucht sie dagegen bewusst nur alle zwei Tage, schon um mit ihrem Laptop per Online-Banking ihren Kontostand im Auge zu behalten. Per WhatsApp tauscht sie sich mit Freunden aus, aber viel seltener und unregelmäßig – lieber greife sie zum Telefon und spreche direkt mit ihren sozialen Kontakten. Regelmäßiger kommt der eBook Reader zum Einsatz, der als einziges Gerät auch mit den in den Urlaub darf, abgesehen vom Smartphone wegen der Erreichbarkeit für die Kinder und zum Fotografieren. Informationen über das aktuelle Tagesgeschehen

erhält sie in der Regel aus dem Radio („das läuft den ganzen Tag“) und abends über den TV-Nachrichtenkanal ntv.

Das Smartphone ist für Melanie kein Dreh- und Angelpunkt, gleichwohl ein Alleskönner, dessen digitale Leistungsfähigkeit sie aber nicht ausreizt. Sie ärgert sich vielmehr über die Gewohnheiten anderer, die das Handy selbst in der Sauna nicht aus der Hand legen könnten. Digitales fügt sich ein in den Alltag von Melanie und ihrem Mann, es spielt aber keine hervorgehobene Rolle. Tochter und Schwiegersohn sowie Sohn und Schwiegertochter nehmen Rücksicht und weisen selbst ihre Mutter manchmal darauf hin, dass sie doch das Handy weglegen solle – dabei wolle sie ihnen doch nur ein Urlaubsfoto zeigen. Die gegenseitige Rücksichtnahme empfindet Melanie nicht als Bürde, sondern als Glück: „Früher gab es so etwas ja auch nicht.“ Entsprechend sind selbst bei vollem Haus mit den Familien ihrer Kinder digitale Medien kaum präsent. Melanie selbst nutzt nur selten YouTube, um „schnell mal reinzugucken“ und Backrezepte zu finden.

WhatsApp empfindet sie als nützlich für Verabredungen mit Freundinnen oder ihren Kindern und begegnet der App mit Ausgeglichenheit. Videotelefonie per FaceTime mache sie glücklich, „dass es so etwas gibt“, weil sie darüber mit ihren Enkelkindern in gefühlt nahem Kontakt bleiben kann. E-Mail erfüllten ihre Zwecke, die Musik-App auf dem Smartphone entspannt und unterhält sie, die Kamerafunktion beschert ihr glückliche Momente, weil sie die aufgenommenen Bilder stets bei sich tragen kann; nur der Kalender auf dem Handy stresst sie bisweilen, so dass sie sich beim Friseur ihre Termine lieber aufschreiben lässt.

Soziale Netzwerke nutzt Melanie keine, auch deshalb, weil sie es als „schrecklich“ empfindet, „dass sich Leute so anfeinden“, die auf sozialen Netzwerkplattformen im Internet miteinander kommunizieren. Sie habe kaum noch Hoffnung, dass das Problem der Verwahrlosung der öffentlichen Kommunikationskultur in Sozialen Medien in den Griff zu bekommen sei: „Man bekommt das nicht mehr auf die Reihe.“ Was einmal im Netz sei, könne nicht mehr zurückgenommen werden. „Wenn wir nur eine Zeitung hätten wie früher, dann wären nicht alle so verrückt drauf. Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß. Heute ist es nur noch ein ständiges Hin und Her – einfach nur schrecklich.“

Informationen aus dem Internet hält Melanie generell nicht für glaubwürdig. Sie habe eine sehr kritische Haltung gegenüber der Herkunft von Informationen im Netz. Google sei zu präsent: „Jeder kann seine Meinung reinschreiben. Solche Informationen verschwinden nicht, sondern kommen immer wieder.“ In der Regel könne sie selbst nicht überprüfen, woher die Informationen stammen. Sie vertraue bei gesundheitsrelevanten Themen auf ihre medizinische Vorbildung. Sollte die Skepsis zu stark sein, wende sie sich ab. Nur wenige Informationsquellen genießen ihr Vertrauen, wie die Nachrichtenredaktion des Fernsehsenders ntv, weil dort richtig recherchiert werde. Im Zweifel frage sie aber lieber – auch per WhatsApp – in ihrem Freundeskreis nach Meinungen – wichtig sei, dass sie nicht nur eine Person frage, sondern mehrere, auch die eigenen Kinder. Bezüglich der Coronapandemie habe sie sich vor allem bei ehemaligen Kolleg:innen kundig gemacht.

Generell bringe sie die Berichterstattung über die Krisen der Gegenwart manche Nacht um ihren Schlaf: Sie liege dann lange im Bett und grübele. Ihre Großeltern hätten zwei Kriege erlebt, diese Erinnerungen würden nun wieder hervorgeholt. Melanie sorgt sich um ihre Kinder und Enkelkinder, weil die allgegenwärtigen Bilder des Krieges sie belasteten. Sie rate ihnen deshalb, sich bei schönem Wetter abzulenken. Sie selber mache lange Spaziergänge, genieße die Sonne, treffe sich mit Freundin, gehe mit ihrem Mann essen, um das positive Denken nicht zu verlernen.

Journalismus müsse, „wenn etwas passiert, vernünftig recherchieren, in wahren Worten rüberbringen und zwar für Menschen, die man erreichen möchte“. Die aktuelle Krisenberichterstattung sei in weiten Teilen „schrecklich“, weil „reißerisch“, wenn Bilder gezeigt werden, „bei denen Schwangere auf Tragen weggebracht werden“. Ähnliche belastende Bilder habe sie aus Intensivstationen in Bezug auf Corona wahrgenommen. Es sei schon alles schlimm genug, der Journalismus solle es nicht noch schlimmer machen, indem das Unheil weidlich gezeigt werde: „Journalismus im Internet soll mir verstehen helfen, was genau passiert ist, einordnen und kommentieren, aber weniger Übertreibungen, bitte auf dem Teppich bleiben. Man hört ja auch so zu.“ Ihre Familie biete ihr die nötige Orientierung – sie sei dahingehend „ganz ganz wichtig“ – aber auch der Glaube habe seinen Wert: „Ein bisschen religiös angehaucht bin ich schon.“ In der aktuellen Krisensituation nutzt Melanie weniger digitale Informationsangebote, die sie zu sehr seelisch belasteten: „Ich höre mir keine Nachrichten an und nix. Lasst mich in Ruhe mit dem Kram. Ich gehe jetzt einige Stunden in die Sauna.“

STECKBRIEF 9:	
Agnes, 74 Jahre alt, seit 2008 Rentnerin aus Niedersachsen (ehemalige Physiotherapeutin in der Psychiatrie)	
Emotionale Belastung durch digitale Medien:	gering
Haltung gegenüber digitalen Medien:	sehr kritisch
Bewältigungsstrategie:	ausgewogene Lebensweise
Digitale Medienaffinität:	Fokus auf Print-Medien (SZ, FAZ, Der Spiegel) und WhatsApp

Als Rentnerin, die viele Jahrzehnte als Physiotherapeutin in einer Psychiatrie arbeitete, ist Agnes in Bezug auf digitale Medien sehr bestimmt, ihre Haltung würde man sogar als „abgeklärt“ bezeichnen: In der Psychiatrie kam sie schon vor mehr als zehn Jahren in Kontakt mit den psychischen Folgen digitaler Medien. Sie hatte dort vor allem mit Borderline-Patienten zu tun, deren Handynutzung einen Verstärkereffekt auf ihre psychischen Leiden hatte, vor allem Depression und Suchtverhalten.

Vor dem Hintergrund dieser langjährigen Erfahrungen bringt Agnes eine große Skepsis gegenüber allen nicht-journalistischen Inhalten im Internet mit – indem sie diese kaum nutzt und sich zumindest die Nutzungszeiten – vor allem abends – fest einteilt. Wenn das Internet selten genutzt wird, dann selbstbestimmt. Agnes konsumiert digitale Inhalte im Netz, wenn Sie „Sachen nachguckt, die sie interessieren“. Dann

sucht sie über Google nach allem möglichen, was sie gezielt recherchieren möchte, bemüht dazu auch mehrere und unterschiedliche Quellen, um diese im Zweifel zu prüfen.

Auch digitale Auszeiten und Situationen ohne Handy gibt es im Haushalt von Agnes, nämlich dort, wo es „gesellschaftlich unangenehm“ werden könnte, zum Beispiel „wenn Besuch da ist“ oder „während des Essens“. Wenn Sie mit dem Hund nach draußen Gassi geht, bleibt das Handy ebenfalls zu Hause.

Agnes stresst die digitale Medienzeit *nicht*. Aber sie sieht natürlich täglich, inwiefern digitale Endgeräte und Medien im Alltag ihrer Familie eine sehr große Rolle spielen und diesen auch beeinflussen und strukturieren. Sie selbst kommuniziert mit ihren Kindern, Enkelkindern und ihrem Mann über unterschiedliche Whats-App-Gruppen, und das auch sehr regelmäßig (etwa dreimal pro Woche). Andere Messenger-Dienste nutzt sie ebenso wenig wie soziale Netzwerke. Gleichwohl hat sie zu Facebook, Instagram & Co. eine dezidierte Meinung: Einerseits hat sie großes Vertrauen in ihre Söhne, Töchter und Enkelkinder, dass diese vertrauensvoll digitale Medien nutzen. Andererseits erkennt sie im wachsenden Einfluss des Handys eine Herausforderung für die Medienpädagogik.

Ihr Blick auf digitale Medien ist also überaus kritisch. Die ältere Dame, die sich für belesen und sehr gebildet hält (und in unserem Gespräch auch diesen selbstbewussten Eindruck vermittelt), hat nach eigener Aussage zeitlebens nur positive Erfahrungen mit digitalen Medien gemacht: Ob WhatsApp, Google, Emails (fünf pro Tag) – all das ist für sie selbst erfreulicher und täglicher Zeitvertreib im Privaten, durch den sie

Kontakt zu anderen pflegt und etwa auch ihren Hobbies nachgehen kann.

Ernst wird das Gespräch mit Agnes, als es um die These der gesellschaftlichen Polarisierung durch soziale Netzwerke geht: Sie glaubt, dass das stimme und wählt deutliche Worte, wenn sie sagt, dass „nur dumme Menschen auf etwas hereinfallen, das gerade Trend ist“. Im Gegensatz zu früher, so sagt sie, würde heute einem „der größte Schwachsinn vorgesetzt“. Sie spielt damit vor allem auf die ungefilterten Informationen an, die sich über soziale Netzwerke verbreiten. Dass diese trotzdem so populär sind, erklärt sich Agnes so: „Der Mensch ist ein Herdentier und durch die sozialen Netzwerke fühlt er sich anderen Menschen zugehörig.“ Deshalb akzeptiert sie auch die Verfügbarkeit digitaler Medien – es sei ihr „egal“, sagt sie, auch weil bei ihr digitale Mediennutzung keinen Stress erzeugt, allenfalls: Langeweile. Sie meint, sie brauche daher auch keine Methode, „um sich besser zu fühlen“.

Kontakt zu Desinformation hatte Agnes bisher keine, jedenfalls nicht, dass sie wüsste. Sie hat davon nur aus zweiter Hand gehört und betont, dass sie seit Jahren die „Süddeutsche Zeitung“ und die FAZ abonniert hat – und gelegentlich den „Spiegel“ liest, um auf dem Laufenden zu bleiben. Deshalb ist sie sich hundertprozentig sicher, dass sie „beurteilen kann, was glaubwürdig ist“ im Netz und woher im Zweifel Informationen stammen: So ist die 74-jährige bei fragwürdigen Überschriften überaus skeptisch – und hat dazu eine Methode der Überprüfungsrecherche entwickelt, indem sie so lange über unterschiedliche

Stichworte im Internet weitersucht (via Google!), bis sie mehrere Quellen auf Plausibilität vergleichen kann und sich einen Eindruck verschafft, ob diese Informationen kohärent sind. Sie gleicht ihr individuelles Recherchewissen etwa mit dem ab, „was neulich in der FAZ stand“.

Es nimmt kaum Wunder, dass für Agnes die professionelle Berichterstattung eine „hohe Bedeutung“ in der Gesellschaft einnimmt: Sie hält Journalist:innen für „kompetente und integere Menschen“, denen man vertrauen kann: „Natürlich können auch die sich mal irren“, sagt sie, „aber das ist was anderes, als die Leute bewusst hinters Licht zu führen“. Eine Schwachstelle journalistischer Angebote im Netz erkennt sie nicht, vielmehr benennt sie deren Schnelligkeit und die Interaktivität als Vorteile.

„Ich würde mir wünschen, dass es mehr Leute gibt, die denken können und weniger Halbgebildete, wie sie sich häufig im Internet herumtreiben.“ Darin drückt sich ihr größtes Unbehagen und zugleich Agnes größter Wunsch aus, wenn es um die Verbesserung des Informationsangebots im Netz geht.

Bei der Frage nach ihrer persönlichen Grundhaltung in der Corona-Pandemie betont Agnes, dass „es reicht“. Pandemien habe es zwar immer schon gegeben, aber trotzdem ist sie dessen überdrüssig und appelliert daran, den Optimismus nicht zu verlieren. Sie sei „immer schon Optimistin gewesen“, sagte sie, „Gelassenheit ist gerade in dieser Phase wichtig“. Die Lebenserfahrung einer 74-Jährigen drückt sich auch darin aus, dass sie betont, es habe „schon immer Schlimmes und

Gutes gegeben“. Auch der Ukraine-Krieg löst bei ihr keine veränderte Mediennutzung aus – die sei „gleichgeblieben“.

Der Krieg erinnere sie an die Erzählungen ihrer Eltern über die Schrecken des Dritten Reichs: „Es ist zum Heulen, dass es nicht einmal Frieden auf der Welt geben kann. Warum muss es immer solche Putins geben, es ist zum Kotzen.“ Daher wünscht sie sich, dass der Konflikt aufhört: „Ich bin alt, ich werd’s überleben, aber ich habe Kinder und will, dass die auch in Frieden und Freiheit leben können.“

STECKBRIEF 10:	
Friede, 75 Jahre alt, Rentnerin Schleswig-Holstein (ehemalige Taxifahrerin und Büroangestellte)	
Emotionale Belastung durch digitale Medien:	eher gering
Haltung gegenüber digitalen Medien:	skeptisch bis misstrauisch
Bewältigungsstrategie:	Verzicht
Digitale Medienaffinität:	sehr gering

Friede hat ein bewegtes Berufsleben hinter sich: Nach zwei Lehren war sie als Bürokraft angestellt, fuhr viele Jahre lang Taxi und hat Antiquitäten verkauft. Die rüstige Rentnerin aus Lübeck verzichtet fast komplett auf digitale Medien und ist deshalb, was deren Nutzung angeht, sehr resilient: WhatsApp nutzt sie nur gelegentlich, um mit Freunden und Verwandtschaft Nachrichten auszutauschen, eBay selten, um Bücher zu verkaufen, mitunter auch Wikipedia und Google – wobei sie den „Millionen Einträgen“ der Suchmaschine nicht ganz über den Weg traut.

Für Friede hat die geringe Internet-Nutzung einen zentralen Grund: Sie glaubt, dass soziale Netzwerke den Menschen „viel zu viel Lebenszeit“ nehmen und das meiste „überflüssig ist“. Außerdem hält sie Hasskommentare und anderen „Unsinn“ für „eine gefährliche Sache“, vor allem in den neuen Bundesländern will sie dadurch eine soziale Spaltung beobachtet haben; sie könne der Polarisierungsthese daher „nur zustimmen“. Ihr Bruder in Kanada habe ähnliches beobachtet.

Ihr Misstrauen überträgt sie allerdings auch auf die klassischen Medien und beurteilt vor allem die Informationssuche seit Corona als „zweischneidig“: Ob das alles so hundertprozentig stimme, was im Fernsehen berichtet werde, bezweifelt sie. Generell sei ihre Skepsis seit Corona gestiegen, was die Herkunft von Informationen im Internet angeht. Sie sei „sehr vorsichtig“ geworden, ist allerdings unfähig, die Informationen zu überprüfen. Lediglich versuche sie Informationen, die sie interessieren, im Internet zu googlen.

Dem Journalismus steht Friede skeptisch gegenüber, der Beruf hat für sie „wenig“ Bedeutung. Sie und ihr Mann hätten die „Lübecker Nachrichten“, eine regionale Tageszeitung, abonniert. Aber sie versuche, sich eine unabhängigere Meinung zu bilden, ihr Mann habe einen „ziemlich klugen Kopf“, mit ihm unterhalte sie sich und beide versuchten, „irgendwas Vernünftiges aus dem ganzen Wust zu machen“. Selbst bei der Zeitung zweifelt sie eine neutrale Berichterstattung an: Journalismus sei aus ihrer Sicht „sehr subjektiv gefärbt“, es kursierten „zu viele Meinungen“, und es gebe „Tatsachen, die Lübeck betreffen, über die falsch berichtet“ werde – vieles „stimme einfach nicht“.

Sie unterstellt den Lokaljournalisten dabei „Versehen“ oder „mangelnde Recherche“ – „wie auch immer“, sagt sie. Ihr Mann, der jahrelang in der Stadtverwaltung gearbeitet habe, wisse schließlich, was hinter den Kulissen ablaufe: „Das unterscheidet sich von dem, was man vorgesetzt bekommt.“ Obwohl es Versuche gebe, im Internet authentisch zu berichten, können sie „nicht beurteilen, wie die [Journalisten] ihre Arbeit machen, etwa die Fernsehberichte über das Kriegsgeschehen“.

Ihre Gefühle zu den aktuellen Krisen beschreibt Friede als „unbehaglich, weil der Verrückte aus Russland viele Waffen hat, um Menschen in den Tod zu schicken“. Der Krieg in der Ukraine habe „Auswirkungen auf die ganze Welt.“ Um ihren Optimismus generell nicht verlieren, hilft ihr eine „stabile Psyche“. Allerdings räumt sie ein, dass sie „heute Nacht wieder Alpträume“ gehabt hätte und sich die Nachrichten nicht zu häufig anschauen könne: „Ich halte das nicht aus“, sagt Friede besorgt. Der Grund: „Man fühlt sich so hilflos!“

4. Tabellarische Übersicht nach Untersuchungskategorie

In dieser Übersicht werden – aufgeteilt in neun Kategorien – die soziodemografischen Angaben sowie die unterschiedlichen Ausprägungen digitaler Mediennutzung dargestellt. Es handelt sich um die beispielhafte Untersuchungskategorien, die wir für besonders aussagekräftig in Bezug auf die Indikation digitaler Überforderungs- und Erschöpfungssymptome sowie die Notwendigkeiten zur Erarbeitung digitaler Resilienzstrategien halten.

Vorname (geändert)	Alter	Beruf	Bundesland	Emotionale Belastung durch digitale Medien	Digitale Medienaffinität	Bewältigungsstrategie	Haltung gegenüber Informationsmedien	Perspektive auf die Corona-Pandemie / Gesundheitsrisiken	Erwartungen an journalistische Angebote
Paul	22	Jura-Student (7. Semester)	Mecklenburg-Vorpommern (Rostock)	Sehr hohe Belastung durch digitale Medien mit suizidalen Tendenzen (Eingeständnis: „Mir geht es schlechter als vorher“); war vor allem durch Instagram-Nutzung mit sich unzufrieden und überfordert, „wegen der Fülle an unterschiedlichen Dingen“; soziale Verstimmung; Austausch über E-Mail ist dagegen nicht mit negativen Emotionen verknüpft („Austausch tut mir gut“); allerdings FOMO Angst	Sehr hoch, zeigt deutliche Abhängigkeits- und Suchtsymptome (Selbsterkenntnis „Ich hänge den ganzen Tag am Handy, warum habe ich das gemacht?“), Reflektion: „Manche haben sich total im Griff, manche verlieren sich“, „man kann sich in schlechte Gefühle reinsteigern“	Starke Selbstkontrolle und radikale Einschränkung des Medienkonsums: Nutzt Internet-Inhalte nur zu Hause. D.h. wenn er kein WLAN hat, nutzt er keine Datenübertragung, auch nicht an der Uni; gezielte Nutzung und Suche nach Informationen. „Social Media Abstinenz“: tagelang nicht präsent sein bis hin zur Vermeidung von digitalen Medien wegen Überforderung	Skepsis, wem man Glauben schenken kann: „Fan der öffentlich-rechtlichen Mediatheken“, sonst: DLF, Tagesschau, RKI, FAZ, „Ostsee Zeitung“, „Spiegel“, „Focus“ etc.	Wünscht sich respektvollere Diskurse – auch im Hinblick auf Corona. Einsamkeit, fehlende Nähe machen ihm zu schaffen, wenig in der Natur und Sport	Problematik, das im Netz jeder was schreiben kann, deshalb Journalismus für ihn wichtig. Reagiert aber aufgrund negativer News mit Nachrichtenvermeidung bis hin zum News Burn-out.

Vorname (geändert)	Alter	Beruf	Bundesland	Emotionale Belastung durch digitale Medien	Digitale Medienaffinität	Bewältigungsstrategie	Haltung gegenüber Informationsmedien	Perspektive auf die Corona-Pandemie / Gesundheitsrisiken	Erwartungen an journalistische Angebote
Johnny	22	IT-Consultant (angestellt)	Niedersachsen	Erkennt bei sich negative Erfahrungen eher weniger, benennt aber den „Overflow“ als Problem der Medienutzung (v.a. Reddit und YouTube), hat oft die „Zeit vergessen“ beim Endlos-Scrollen (Doom-Scrolling), hält ständige Verfügbarkeit für „eher schädigend“ und „Instant Gratifikation regt Faulheit an – man kann sich nichts mehr merken“, Nutzung „macht abhängig“; hält Google und Facebook für Konzerne, die Daten sammeln für Experimente, „um Leute zu manipulieren“, indem sie deren Neigungen verstärken (auch Machtmissbrauch)	Versucht zu Hause, im Urlaub und auch sonst im privaten Bereich digitale Medien komplett zu meiden, da er beruflich nonstop in Kontakt mit Emails und Tele-Systemen kommt; seine präferiert genutzten Medien – Reddit und YouTube – sorgen bei ihm gelegentlich für „depressive Verstimmungen“ („Was läuft alles schief in der Welt?“); „Depressionen, die vom Endlos-Scrolling kommen, werden alltäglicher“, hält Methoden von Facebook, Google & Co für „peinlich suchterregend“ (interessiert sich für Psychologie)	Besitzt seit zwei Jahren kein Smartphone mehr (wegen Datenschutz und Datensicherheit), hat es „nicht gebraucht“, benutzt vorrangig Laptop und schaltet präventiv ab: „Computer abschalten“; alle Geräte ausschalten für einen Tag oder ganzes Wochenende	Mit Nachrichten befasst er sich „nicht so sehr“, erkennt vertrauenswürdige Quellen an den „Autoren“ oder aus „Erfahrung“; achtet auch auf URLs und Verlinkung auf/ durch seriöse Websites	Es geht ihm nicht gut, hat aber keine Angst und macht sich keine Sorgen um sich selbst; Interesse an wissenschaftlichen Themen gestiegen: „Wie funktionieren Dinge technisch?“; skeptisch, ob man Dinge für „bare Münzen nehmen sollte“	J. hält er für „an sich wichtig“, findet problematisch, dass aus „Profitmotiven gehandelt wird“, wünscht sich, dass nicht nur Negatives berichtet wird; findet gut, dass objektiv berichtet wird, „was auf der Welt passiert“; große Skepsis gegenüber Boulevardmedien

Vorname (geändert)	Alter	Beruf	Bundesland	Emotionale Belastung durch digitale Medien	Digitale Medienaffinität	Bewältigungsstrategie	Haltung gegenüber Informationsmedien	Perspektive auf die Corona-Pandemie / Gesundheitsrisiken	Erwartungen an journalistische Angebote
Ruben	23	Schüler Fachoberschule/ Wirtschaftsschule	Bayern	Gestresst durch ständige Erreichbarkeit und Erwartungsdruck der Anderen	Intensiv über das Smartphone sozialisiert und Integration in den Alltag (u.a. daheim kein Fernseher), reflektiert Bildschirmzeit (erfasst über das Smartphone), breite Social Media-Nutzung	Auszeit vom Smartphone („Flugmodus“)	Freiheit des Journalismus sehr wichtig, hohes Vertrauen in deutsche (Lokal-)Zeitungen	Starke psychische Belastung (Depression), starke Orientierung an großem Bruder	Journalistische Inhalte sollten immer als erste Treffer von Suchmaschinen angezeigt werden
Pia	24	Studentin (Soziale Arbeit)	Thüringen	Emotionale Überforderung, aufgegeben	Hoch, starke Präsenz digitaler Medienangebote (v.a. Social Media) im Alltag	Bewusstes Meiden bestimmter Social-Media-Angebote, Fokus auf die eigene Nutzungsstatistik	Aufgeschlossen, aber auch kritisch, Falschinformationen machen sie wütend	Wünscht sich eine baldige Überwindung, nimmt die Pandemie ernst, meidet Nachrichten zum Thema	Persönlichere und authentischere Ansprache
Noem	25	Wissenschaftlicher Mitarbeiter (Maschinenbau)	Sachsen	Entspannt, aber frustriert, wenn Mediennutzung ihm Zeit stiehlt	Hoch, beruflicher Fokus auf Sicherheitsaspekte in der digitalen Informationstechnologie („Ich liebe Spam“), privat passive Mediennutzung	Schlafen gehen, eigenes Handeln hinterfragen: „Was ist schiefgegangen?“	Konstant kritisch: „Es gibt nicht <i>die</i> vertrauenswürdige Quelle, sondern nur Leute, die sich mehr Mühe geben als andere.“	Lässt ihn „alles relativ kalt“, kein wissenschaftlicher Konsens, häufiger Austausch mit anderen Menschen, versucht ihre Perspektive zu verstehen, tendiert mal in die eine, mal in die andere Richtung	Mehr Quellentransparenz, an Wissenschaft orientieren

Vorname (geändert)	Alter	Beruf	Bundesland	Emotionale Belastung durch digitale Medien	Digitale Medienaffinität	Bewältigungsstrategie	Haltung gegenüber Informationsmedien	Perspektive auf die Corona-Pandemie / Gesundheitsrisiken	Erwartungen an journalistische Angebote
Ken	26	Zahnarzt	Nordrhein-Westfalen	Suchtgefahr, psychische Unausgeglichenheit, kann nicht klar denken, tendenziell immer stärkere Nutzung, depressive Verstimmung	Digitale Mediennutzung wenig reflektiert, privat hauptsächlich Streaming zur Unterhaltung, beruflich Fachinformationen	Schwierig, aus dem Zustand herauszukommen, Laufen und danach Meditation, Stärkung der Selbstdisziplin, Verzicht üben	Online-Informationen bezieht hauptsächlich über das Content-Netzwerk „funk“ von ARD und ZDF	Gleichgültig gegenüber Pandemie („absolut egal“), Interesse an Achtsamkeitsübungen und Sport, beschreibt sich als „selbstverliebt“ und „anpassungsfähigen Menschen“	Beschäftigt sich „sehr sehr wenig mit Nachrichten“, kein Interesse für Politik, keine Erwartung gegenüber Journalismus
Marcel	28	Jurist im öffentlichen Dienst	Nordrhein-Westfalen	Kaum, aber geballte Krisenberichterstattung belastet emotional	Hoch, v.a. beruflich, privat viel Instagram, YouTube, Spotify, auch Smartwatch	Bewusste Reduzierung der Smartphone Nutzung	Journalistische Medien für die eigene Informationsnutzung essenziell, im Digitalen zu viel Reißerisches	Angst um ältere Familienmitglieder wegen Vorerkrankungen, bestürzt über radikale Corona-Leugner	Weniger Populismus, Qualitätssicherung
Kerstin	31	Finanzbeamtin	Hessen	Sozialer Druck, etwas posten zu müssen, Nervenbelastung („werde fahrig“), möchte das Handy weglegen, kann es aber nicht, Belastung durch Kriegsberichterstattung	Nutzt eine Reihe von klassischen digitalen Nachrichtenmedien inkl. Push und Live-Ticker, auch Print-Lokalzeitung (nicht ePaper)	Das Handy möglichst weit weg (in den Keller) bringen, sich selbst überlisten, starke Reduzierung des Nachrichtenkonsums	Wichtige Vertrauensinstanz, schätzt die Vielfalt und Auswahlmöglichkeit an Informationsquellen	Hält sich bez. Gesundheitsthemen an staatliche Informationsangebote	Empfehlungsalgorithmen sollten verbessert werden

Vorname (geändert)	Alter	Beruf	Bundes- land	Emotionale Belastung durch digitale Medien	Digitale Medienaffinität	Bewältigungs- strategie	Haltung gegenüber Informationsmedien	Perspektive auf die Corona-Pandemie / Gesundheitsrisiken	Erwartungen an journalistische Angebote
Thomas	32	Ingenieur (an- gestellt), früher Wissenschaft- ler	Bayern	Fühlt sich emotional stabil und wenig ge- stresst; Verständnis dafür, dass Handy- Nutzung in manchen Bereichen untersagt wird, hat selbst aber „keine Probleme da- mit“; Ausnahme: In der Pandemie fand er den permanenten Info- Fluss als „sehr belas- tend“ (Informations- vermeidung)	Hoch, er findet Ver- fügbarkeit sinnvoll und gut; hat beruflich viel mit Mails und Vi- deokonferenzen zu tun, ist aber privat fast nur bei Insta- gram, ganz selten bei Facebook unter- wegs; findet vor al- lem WhatsApp- und Telegram-Gruppen zuweilen „anstren- gend“	Findet Beschränkun- gen wenig sinnvoll, sucht selbst gezielt nach Angeboten und Inhalten (Tagesschau- App, Netflix, Amazon Prime, YouTube, jour- nalistische Websites); mit Freunden bleibt das Handy aus, bei Messenger-Diensten sind Nachrichten/ Re- aktionen stumm ge- schaltet	Überaus kritischer Ge- samteindruck von In- formationen, glaubt, dass viele Quellen in Netz „mit Vorsicht zu genießen sind“, ver- traut aber journalisti- schen Angeboten und Medienmarken; ist auch bereit, Infos nachzuprüfen entwe- der via Google oder Ei- genrecherchen; sieht auch das grundsätzli- che Problem, dass über soziale Netz- werke, Menschen „ge- zielt beeinflusst wer- den können“ (Polarisie- rung)	Hat sehr wenige ne- gative Gefühle, sieht aber Einschränkun- gen des öffentlichen Lebens (Lieferketten etc.), er sieht auch Vorteile: „Zwangs- Digitalisierung“ hat Deutschland voran- gebracht; konsu- miert seit Corona eher mehr Nachrich- ten	„Extrem hoher Stellen- wert“ von Journalismus: Vielfalt der Berichter- stattung, freie Mei- nungsäußerung, solide Quellen und Recher- chen sind wichtig für Demokratie

Vorname (geändert)	Alter	Beruf	Bundesland	Emotionale Belastung durch digitale Medien	Digitale Medienaffinität	Bewältigungsstrategie	Haltung gegenüber Informationsmedien	Perspektive auf die Corona-Pandemie / Gesundheitsrisiken	Erwartungen an journalistische Angebote
Bernhard	33	Luftfahrt (angestellt, Management)	Rheinland-Pfalz	Keine Stresssymptome und in letzter Zeit wenige schlechte Erfahrungen gemacht, weil frühe Erkenntnis, dass Social Media Nutzung „zu flach“ ist und v.a. bei Facebook zu (95% nur Mist angezeigt wird“, deshalb vor fünf Jahren abgemeldet	Handy immer griffbereit, durchgehender digitaler Konsum beruflich und privat; echter Mehrwert wird in unterschiedlichen YouTube-Kanälen (u.a. Funk) gesehen, v.a. auf längeren Autofahrten; TikTok findet B. „nach und nach interessanter“	Keine feste Einteilung von Medienzeit, aber gezielte Auswahl von Quellen und Inhalten (Stern, Zeit.de, Bild.de, MSN, historische Stoffe bei YouTube); Handy-Verzicht, wenn er mit seiner kleinen Tochter zusammen ist	Sehr „vorsichtig“, besonders nach Corona gezielte Suche im Netz nach Informationen; Nachteil: „man findet viel, was man nicht finden möchte“, ist gewillt und geübt Double-Checks zu machen (Plausibilitäts-Checks); vertraut staatlichen Stellen und öffentlich-rechtlichem Rundfunk	Ist grundsätzlich positiv eingestellt: „Mir und meiner Familie geht es sehr gut“, eher gesteigertes Nachrichteninteresse seit Ukraine-Krieg („Wut auf Putin“); ist überzeugt, dass das Internet „voll von Falschinformationen ist“	Hat sehr hohe Bedeutung, „weil es nur noch ehr wenig guten Journalismus gibt“ (Stichwort Pressefreiheit); ihn stört, wenn Leute von den Medien „an den Pranger gestellt werden“, es muss die Unschuldsvermutung gelten, ungegerechtfertigte Anschuldigungen seitens Journalisten seien ein „absolutes No-Go“, kann für Menschen brandmarkend und existenzvernichtend sein; wünscht sich bessere Suchfunktionen, die gezielteres Suchen erleichtern; findet gut, dass man sich Informationen selbst aussuchen kann (anders noch als im analogen Zeitalter)

Vorname (geändert)	Alter	Beruf	Bundesland	Emotionale Belastung durch digitale Medien	Digitale Medienaffinität	Bewältigungsstrategie	Haltung gegenüber Informationsmedien	Perspektive auf die Corona-Pandemie / Gesundheitsrisiken	Erwartungen an journalistische Angebote
Tim	36	Wissenschaftlicher Mitarbeiter	Hessen	Sehr hoch, vor allem induziert durch Push-Nachrichten von Messenger-Dienste im Privatbereich	Sehr hoch durch regelmäßige Nutzung journalistischer Angebote und digitaler Medien im beruflichen Alltag	Reflektion des eigenen Medienhandelns, Kommunikation mit Kommunikationspartnern sowie Planung (und Einhaltung) bewusster Pausen und Auszeiten im privaten Mediengebrauch	Kritisch-konstruktive Haltung gegenüber Informationen im Internet. Souveräner Umgang mit Info-Suche und Gegen-Recherche bzw. Quellen-Prüfung	Info-Suche und Einordnungen unter Corona-Bedingungen generell schwieriger geworden, erkennt bei sich nicht unbedingt Gesundheitsrisiko, vertraut auf guten Ausgang	„Ausgangspunkt, um sich selbst ein Bild zu machen“; Funktionen: Diskurse anregen, Erkenntnisse über Themen liefern, Macht in Gesellschaft und Politik kontrollieren; Verbesserung: weniger Clickbaiting, größeres Interesse für „verebbte“ Nachrichten
Silke	37	Mitarbeiterin im Procurement (Bedarfsplanung, ange stellt)	Bayern	Wechselnd, vor allem im Privaten von Neugier und Spaß/ Freude motivierte Nutzungsmuster, kennt zugleich aber auch Phasen emotionaler Belastung	„Permanente“ digitale Mediennutzung – sowohl privat und beruflich, wenig gezielte Suche nach Quellen	Erlegt sich selbst eine „Nutzungssperre“ auf, wenn es zu viel wird und sorgt bei sich für einen „kalten Entzug“	Kritisch: Sieht das Für und Wider der digitalen Medienwelt; hält Facebook & Co. für nicht glaubwürdige Quellen, konzentriert sich stattdessen auf Websites namhafter journalistischer Medienmarken; in Bezug auf Informationen prüft sie im Zweifel (über Google Recherche) selbst die Quellen nach und deren Herkunft, versucht Indizien zu finden, ob Informationen stimmen	Für S. „ein großes Thema, das jeder in sich trägt“: Sorgt sich um eigene Gesundheit, hat Angst und Misstrauen gegenüber Info-Politik; konsumiert seit Corona nicht mehr so viele Medien, versucht bewusster mit Medienkonsum umzugehen; interessiert an Lösungen der Politik, „damit es besser wird“	Glaubt, dass „nur durch den Journalismus gesicherte Informationen in die Welt gelangen können“, hohe Wertschätzung journalistischer Arbeit, erkennt aber Problem darin, dass heute „jeder publizieren kann“

Vorname (geändert)	Alter	Beruf	Bundesland	Emotionale Belastung durch digitale Medien	Digitale Medienaffinität	Bewältigungsstrategie	Haltung gegenüber Informationsmedien	Perspektive auf die Corona-Pandemie / Gesundheitsrisiken	Erwartungen an journalistische Angebote
Meik	37	CAD-Konstrukteur, Vater von 4 Kindern (6, 7, 9, 17)	Niedersachsen	Unklar, wirkt desinteressiert und emotionslos, gibt aber zu, mit Filterblasen ein Problem zu haben	Wenignutzer, vor allem YouTube (DIY-Videos), der sich nicht von „Links verföhren lassen will“, nutzt regelmäßig WhatsApp Gruppen für Sport-Verabredungen	Sieht Gefangensein in Filterblasen als Problem; interessiert ihn, muss sich aber zwingen aufzuhören; keine Links und Verweise mehr öffnen (macht sich klar: „Ich brauche das nicht im Leben“)	Relativ emotionslos und wirkt desinteressiert, kaum Bereitschaft zum Gespräch/ für Reflexion in der Befragung	Besorgt-pessimistisch, befürchtet, dass der Krieg schlimmer wird und uns ein Massaker bevorsteht	„Der eine so, der andere so“: zu viele Meinungen und Unklarheit, welche Motive hinter Berichterstattung stehen
Smilla	38	Lokaljournalistin	Sachsen-Anhalt	Toxische Kommunikation im Netz belastet stark	Hoch, schon beruflich breite Nutzung digitaler Angebote	„Erdung“ durch Gespräche mit Freundin, innerlich Abstand gewinnen zu Unbekannten	Journalismus gesellschaftlich sehr bedeutsam, besonders sachliche Medien, die unterschiedliche Meinungen abbilden, aber auch Streitkultur fördern	Frustration, weil es nicht vorangehe. Menschen verhielten sich wie kleine Kinder, lassen sich nicht impfen. Grundhaltung orientiert am katholischen Glauben, selbstbezogene Ausgeglichenheit	Mehr Zeit für journalistisches Personal zur Produktion, aber auch für Nutzende zur Beschäftigung und Aneignung

Vorname (geändert)	Alter	Beruf	Bundesland	Emotionale Belastung durch digitale Medien	Digitale Medienaffinität	Bewältigungsstrategie	Haltung gegenüber Informationsmedien	Perspektive auf die Corona-Pandemie / Gesundheitsrisiken	Erwartungen an journalistische Angebote
Ana	39	Elternzeit (früher Sachbearbeiterin im Verkauf, jetzt Neuorientierung; 2 Kleinkinder, verheiratet)	Nordrhein-Westfalen, stammt aus Polen (Migrationshintergrund)	Handy-Nutzung löst Stress und „ein schlechtes Gewissen beim Spiel mit den Kindern aus“; fühlt sich durch Hassrede im Netz gegängelt und bedroht („Man wird sofort als Verschwörungstheoretiker abgestempelt“, „Worte werden im Munde verdreht“), ein Austausch ist ihrer Erfahrung nach (in Zeiten von Corona) unmöglich: Bei Facebook nicht erwünscht, Dinge zu hinterfragen, sondern durch Moderationen gleich gelöscht; verspürt nach Nutzung sozialer Medien „leichte depressive Verstimmung“, verzweifelt angesichts der schönen heilen Welt von Influencern (Aussage nach dem „Motto: Man selbst hat versagt“); fragt sich daher: „Macht es Sinn, bekannten Leuten zuzugucken?“	Nutzt Instagram regelmäßig, Facebook nur noch selten. Sonst nur Messenger-Dienste mit Freunden und Verwandten. Sieht Vor- und Nachteile digitaler Mediennutzung: Einerseits schnelle Verfügbarkeit, andererseits immerwährende Verführbarkeit, „alle paar Sekunden aufs Handy zu schauen“, ständig und überall erreichbar zu sein; sieht trotz den Vorteilen bei Instagram (Backdein und Erziehungstipps: „Drehen meine Kinder durch?“) vor allem auch Nachteile, hat u.a. bei Facebook „ziemlich krasse Erfahrungen gemacht“: Keine konstruktive Diskussion möglich, eigene Kommentare hat sie später bereut	Möchte Medienkonsum verringern: Obwohl sie es sich fest vornimmt (z.B. beim Fernsehen, Essen), fehlen ihr passende Strategien – immerhin hat sie ihr Handy lautlos gestellt; Ehemann hat als Reaktion bereits Facebook gelöscht, sie überlegt es aktuell auch, den Account aufzugeben	Legt Wert auf Infos von Fachleuten und überprüft per Google-Recherche selbst Glaubwürdigkeit von Informationen, zum Beispiel Paul Ehrlich Institut oder Quellen von der Stadt/ Bundesland; achtet grundsätzlich auf seriöse Quellen	Panik und Depression: „Wir bekommen aktuell nur schlechte Nachrichten“; Sorge um Kinder und Familie; ist von Informationssuche generell „sehr enttäuscht“.	Weniger „Panikmache“ durch Medien (Pandemie und Krieg), dafür über „bestimmte Themen berichten aus verschiedenen Blickwinkeln“. Fakten liefern, damit sich die Menschen eine Meinung bilden können; versteh nicht, warum es „Schutz vor russischer Propaganda“ braucht: warum sind russische Medien verboten?

Vorname (geändert)	Alter	Beruf	Bundesland	Emotionale Belastung durch digitale Medien	Digitale Medienaffinität	Bewältigungsstrategie	Haltung gegenüber Informationsmedien	Perspektive auf die Corona-Pandemie / Gesundheitsrisiken	Erwartungen an journalistische Angebote
Christoph	40	Hallenkoordinator (Luftfahrt)	Niedersachsen	WhatsApp-Nachrichten verärgern ihn manchmal, Telegram-Kommunikation stimmt sorgenvoll, Krisenberichterstattung macht ihn verrückt/beleuchtet psychisch	Fest in den Tagesablauf integrierte digitale Angebote (Information, Unterhaltung, Kommunikation), aber keine sozialen Netzwerke	Regelmäßig das Smartphone weglegen (aus dem Blick), bewusste Auszeiten im Garten	Klassische Nachrichtenangebote (lokale Tageszeitung, Die Zeit) im Digitalen „super wichtig“	Angst um die eigenen Kinder, besorgt, verzichtet auf Reisen, bleiben zu Hause, lokale Anbindungen wichtig	Weniger Alerts, Live-Ticker, Status-Updates, bessere Kompatibilität mit hergebrachten Mediennutzungsgewohnheiten (Ausdrucke)
Ulrike	42	Bürokräftin in einem Schiffsverkehrsunternehmen (angestellt)	Niedersachsen	Stellt pauschal wenig Stress / Unwohlsein bei sich fest, aber seit Ukraine hohe Belastung erkennbar: „Die vielen Sondersendungen ziehen mich runter“, kann „Dauerbeschallung nach ein paar Tagen nicht mehr ertragen“	Findet digitale Verfügbarkeit „praktisch“, aber auch problematisch, dass man den Nachrichten „nicht entkommen kann“; hat im Job fast ständig mit Computer und Video-Telefonie zu tun; privat: Facebook, WhatsApp und Netflix	Eindeutig weniger Medienkonsum nach der Ukraine, starke Reglementierung durch zeitliche Beschränkung, hat für sich beschlossen: „Nur einmal am Tag Nachrichten, ansonsten schalte ich ab“; wischt Infos am Handy „einfach weg“; ansonsten Handy-freie Zonen, z.B. mit Freunden, Kindern und beim Essen	Misstraut sozialen Medien und sieht Infos im Netz „ziemlich kritisch“, vertraut offiziellen Seiten (BMWi, RKI etc.), ansonsten aktive gezielte Suche und Überprüfung via Google	Sorge um eigene Gesundheit und psychische Belastung durch Corona und Ukraine Krieg	Glaubt, dass „jemand fundiert recherchieren muss“, aber es gibt „schwarze Schafe in der Branche“, die einseitig berichten; wünscht sich mehr vor Ort Berichterstattung statt Hörensagen

Vorname (geändert)	Alter	Beruf	Bundes- land	Emotionale Belastung durch digitale Medien	Digitale Medienaffinität	Bewältigungs- strategie	Haltung gegenüber Informationsmedien	Perspektive auf die Corona-Pandemie / Gesundheitsrisiken	Erwartungen an journalistische Angebote
Finja	44	Kfz-Mechani- kerin	Depart- ment Mo- sel	Psychischer Stress durch viele WhatsApp- Nachrichten unter- schiedlicher Personen, Erwartungsdruck in- stantaner Reaktion	E-Mail als Haupt- kommunikationsmit- tel, andere Angebote vornehmlich zur Un- terhaltung (Hinter- grundmusik von YouTube) und geziel- ter Informationssu- che via Google (Sachbücher)	Smartphone ausschal- ten, Spaziergänge „ohne alles“, aber mit einem alten nicht-in- ternetfähigen Handy	Vertrauen in „bekannte Verlage“ und Ange- bote wie tages- schau.de, Journalis- mus als Qualitätsin- stanz gegenüber unzu- verlässigen Quellen im Netz, die Hoax-Mel- dungen verbreiten	Ständige Hinter- grundangst vor einer Infektion mit Corona-Virus, ge- steigert durch Weg- fall von Beschrän- kungen	Mehr Fachinformatio- nen, mehr Details für Menschen, die etwas ganz genau wissen möchten

Vorname (geändert)	Alter	Beruf	Bundes- land	Emotionale Belastung durch digitale Medien	Digitale Medienaffinität	Bewältigungs- strategie	Haltung gegenüber Informationsmedien	Perspektive auf die Corona-Pandemie / Gesundheitsrisiken	Erwartungen an journalistische Angebote
Anne	45	Krankenpflege- rin (angestellt)	Thüringen	Übermäßig hoch: Ana ist 8-9 Stunden im Job „ständig erreichbar“, das „macht einen schon fertig“. Hat das Gefühl von Unfreiheit, weil der Handy-Terror zu „Hause weitergeht“, von WhatsApp ist sie „genervt, weil sie nicht in Ruhe gelassen wird“; auch Mails lösen bei ihr Stress, Genervtsein und Wut aus („zu viel“); auch die digitale Nutzung ihrer Kinder (10 und 14 Jahre) stellt sie vor eine emotionale Herausforderung: Sie beschreibt die - notwendige - Erreichbarkeit durch die Schule und die Dauernutzung der Kinder als „Dilemma, weil die Kinder dauernd am Handy hängen und sie keinen Einfluss darauf hat“	Handy immer dabei, nur am Wochenende ausgestellt - das ist ihr „heilig“, nimmt keine Auswahl von Quellen und Inhalten vor, ist bei Social Media nicht vertreten; nutzt ansonsten nur Mails und WhatsApp, auch im privaten Austausch; hält Facebook, TikTok & Co. für „eigentlich überflüssig“, die „Kinder sehen sich nur am Handy“ und „geben im Internet viel preis“	Nach exzessiver Handy Nutzung geht Ana erstmal „zwei Stunden in den Wald spazieren“, um runterzukommen; durchgehende selbstkritische Reflektion des eigenen Medienhandelns und das ihrer Kinder. Hält die ständige Verfügbarkeit für „viel zu viel“ und glaubt, „es wird immer mehr“; wenn sie Stress hat, hält sie inne und „holt tief Luft“; um sich besser zu fühlen, legt sie 30 Minuten das Handy weg und liest ein Buch	Skeptisch: Glaubte nicht alles, was ihr im Netz angeboten wird; rät sich selbst und anderen dazu, „genauer hinzuschauen“ und Infos über Google News zu hinterfragen bzw. zu überprüfen; orientiert sich ansonsten an (öffentlich-rechtlichen) Nachrichtensendern	Seit Corona sei „sehr viel Information unterwegs“, der Staat habe dazu beigetragen; hält Diskussion über Impflinien für „beängstigend“; schaltet seitdem eher ab und hat Mühe damit, ihre Kinder aufzuklären bzw. ihnen „alles richtig erklären“ zu müssen (Einordnung)	Hält viel von der Ehrlichkeit in den professionellen Medien, bleibt aber skeptisch, weil die „Gegenseite oft zu wenig gehört wird“ und „nur eine Seite gezeigt wird“; erkennt im Journalismus „jede Menge Arbeit“; vor allem von Reportern in Krisen- und Kriegsgebieten; insgesamt fehlt ihr die Ausgewogenheit, es solle „nicht immer dasselbe“ berichtet werden

Vorname (geändert)	Alter	Beruf	Bundes- land	Emotionale Belastung durch digitale Medien	Digitale Medienaffinität	Bewältigungs- strategie	Haltung gegenüber Informationsmedien	Perspektive auf die Corona-Pandemie / Gesundheitsrisiken	Erwartungen an journalistische Angebote
Kai	46	Bankangestell- ter (Online- Banking für Fir- menkunden)	Baden- Württem- berg	Fühlt sich durch digi- tale Medien gehetzt, verspürt Unruhe, hat aber „Angst morgens und abends was zu verpassen“; trotz Zwang „tut es gut, kei- nen Handy-Empfang zu haben“	Hat beruflich unun- terbrochen mit digi- talen Medien zu tun („täglich Brot“: EC- Geräte), nutzt wenig Facebook, aber re- gelmäßig Instagram und TikTok zur Un- terhaltung, Telegram und WhatsApp zur Kommunikation mit seinen privaten Netzwerken, massive YouTube-Nutzung	Durch digitales Arbei- ten möchte K. das Di- gitale im Privaten stark einschränken. Gezielte Suche von Infos. Macht sich die Mühe, im YouTube-Kanal des Deutschen Bundesta- ges zu konsultieren, ob die Berichterstattung stimmig ist; hat bei großem Stress eigene SM-Accounts gesperrt oder gelöscht (seine Empfehlung: „Ausstei- gen“)	„Kein Freund von Infos aus dem Netz“; Kritisch-skeptische Würdigung der Infor- mationsmedien: wünscht sich „freie un- politische Presse“; mehr Neutralität, weni- ger Polarisierung (Doppelmoral), nutzt aber wenig journalisti- sche Angebote	„Jeder kann behaup- ten, was er will“: K. fehlt eine neutrale Berichterstattung; Ärger wegen „Unfä- higkeit der Politik“, statt über Medien bildet er sich lieber seine eigene Mei- nung, informiert sich im Freundes- / Fami- lienkreis	Hatte früher hohe Be- deutung für ihn, er war „begeisterter Nachrich- tenleser“; seit Flücht- lingskrise 2015 empfin- det er Berichterstattung als bevormundend, rea- litätsfremd und einseitig.

Vorname (geändert)	Alter	Beruf	Bundesland	Emotionale Belastung durch digitale Medien	Digitale Medienaffinität	Bewältigungsstrategie	Haltung gegenüber Informationsmedien	Perspektive auf die Corona-Pandemie / Gesundheitsrisiken	Erwartungen an journalistische Angebote
Torsten	47	IT-Fachkraft (angestellt)	Rheinland-Pfalz	Hat nicht das Gefühl, dass ihn digitale Medien krank machen, sondern nutzt sie nach dem Motto „Wenn es zu viel wird, höre ich auf“; mitunter hat er keine Lust mehr auf digitale Nachrichten;	Nonstop mit digitalen Medien befasst – im Job, aber auch privat, vor allem mit Unternehmens-IT und Office -Anwendungen; nutzt gezielt digitale News-Quellen, z.B. Spiegel, Welt und Google News Feed: digitale Verfügbarkeit wird grundsätzlich positiv eingeschätzt: „Man braucht es und nutzt es“	Nutzt keinerlei Social Media, sein Facebook-Profil ist verwaist; ihm „sträuben sich die Haare“ bei manchen User-Kommentaren: „kaputte Leute mit schrägen Meinungen“; hält sich selbst für einen „souveränen Nutzer“ (kein Stress, keine Überlastungssymptome); litt durch frühen Tod der Tochter unter Lebenskrise und Burnout; Ukraine-Krieg beobachtet er fast nur noch „aus dem Augenwinkel“, nimmt sich „den Luxus raus, sich gar nicht mehr zu informieren, wenn er ausschaltet“ (digitale Abnutzungseffekte und auch Selbstschutzfunktion)	Glaut, dass soziale Netzwerke zur Verrohung der Gesellschaft beitragen, es passieren dort „unmenschliche Dinge, weil die Personen nicht physisch präsent sind („Dinge sind schnell gesagt und werden auch schnell wieder vergessen“); ist auch den Medien gegenüber skeptisch, denen er vertrauen kann; vertraut eher auf Bauchgefühl und Instinkt, macht aber auch Plausibilitäts-Checks	Ist überrascht, wie viele Menschen Informationen zur Pandemie „einfach glauben“: „Wir haben so viele Alu-Hutträger unter uns“; liest verschiedene Berichte und überprüft diese aktiv; verlässt sich auf Qualitätsmedien (Spiegel, FAZ; Welt); grundsätzlich meint er: „Politiker haben das gar nicht so schlecht gemacht“	Klare Trennung von Meinung und Kommentar, sonst droht Glaubwürdigkeitsverlust; hält Journalismus für sehr sensibles Feld: einerseits Kontrollorgan der Politik (freie Presse); andererseits Missbrauchsgefahr (falsche Dinge beschreiben und Leute belangen): misst dem J. deshalb hohe Verantwortung bei; findet Spiegel-Autor Sascha Lobo problematisch; hält Paywalls für zu teuer und unattraktiv
Meinhard	47	Einkäufer Elektrotechnik	Baden-Württemberg	Nervenbelastung durch Zeitdruck, Erwartungen anderer bei der Kommunikation	Zielgerichtet auf einzelne Informations- und Unterhaltungsangebote sowie Kommunikationsdienste fokussiert, kaum Social Media	Smartphone in die Schublade legen	Schätzt bestimmte klassische Nachrichtenmedien sehr (SZ, Zeit, Spiegel, Nachrichtenagenturen), sucht aber i.d.R. über Google	Starke psychische Belastung aus Angst um die eigenen Kinder, Perspektivlosigkeit, wenig Solidarität in der Gesellschaft	Möchte sich zu 100% auf fundierte und richtige Inhalte verlassen können

Vorname (geändert)	Alter	Beruf	Bundesland	Emotionale Belastung durch digitale Medien	Digitale Medienaffinität	Bewältigungsstrategie	Haltung gegenüber Informationsmedien	Perspektive auf die Corona-Pandemie / Gesundheitsrisiken	Erwartungen an journalistische Angebote
Sybille	48	Erzieherin	Hamburg	Sozialer Druck bei Direct Messaging, aber auch durch Push-Benachrichtigungen, Krisenberichterstattung kann krank machen	Keine sozialen Netzwerke (kritische Haltung), häufige Google-Nutzung zu Informationszwecken, E-Mails, Unterhaltung über Netflix, Amazon Prime, Spotify, Kommunikation über WhatsApp	Möglichst viel Online-Mediennutzung reduzieren, auch TV (am Wochenende, im Urlaub), mit Familie (Ehemann und Kindern) etwas anderes unternehmen, auf schöne Gedanken kommen	Journalismus sehr wichtig. Lehnt YouTube ab aus Misstrauen vor Informationsquellen	Sorge vor sozialen und psychischen Folgen der Corona-Schutzmaßnahmen gerade unter Kindern. Starke Orientierung an der eigenen Familie und der Wissenschaft	Seriosität, an die Hand genommen werden von jemandem, der die Handwerkzeuge beherrscht
Thomas	52	Projektleiter Baubranche (angestellt)	Bayern	Psychische Belastung durch Zeitverlust und das Gefühl, nicht mehr selbstbestimmt zu sein	Hoch, Social Media-Nutzung häufig beiläufig (auch Handyspiele, Facebook), empfindet digitale Angebote als sehr komfortabel	Selbstdisziplin klappt nur mäßig, Übernutzung fällt meist zu spät auf	Hält sich an tageschau.de und spiegel.de, darüber hinaus durchaus skeptisch hinsichtlich einer möglichen Agenda	Resigniert, hat sich mit Pandemie abgefunden, starke Orientierung an Wissenschaft und medizinischen Erkenntnissen	Häufigeres Verlinken/Referenzieren, mehr Hintergrundberichterstattung
Anke	52	Kaufmännische Angestellte (Baumpflege)	Hessen	Aggressivität durch Intensivnutzung digitaler Medien (keine sozialen Netzwerke)	WhatsApp als Hauptkommunikationsmittel, Netflix, Amazon Prime und öffentlich-rechtliche Mediatheken zur Unterhaltung, starker Nutzungsanstieg durch Krankschreibung	Am Geschirr oder Möbeln abreagieren	Hält sich an eine Reihe aus ihrer Sicht zuverlässiger Online-Quellen wie Spiegel, FAZ.net, ADAC und Deutsche Krebshilfe	Informiert sich über Gesundheitsthemen v.a. über staatliche Online-Quellen	Mehr Sorgfalt und mehr Sachlichkeit, weniger reißerische Berichterstattung

Vorname (geändert)	Alter	Beruf	Bundes- land	Emotionale Belastung durch digitale Medien	Digitale Medienaffinität	Bewältigungs- strategie	Haltung gegenüber Informationsmedien	Perspektive auf die Corona-Pandemie / Gesundheitsrisiken	Erwartungen an journalistische Angebote
Torsten	54	Diplom-Ingenieur (angestellt)	Baden- Württemberg	Stress durch ständige Erreichbarkeit, die im Beruf wie im Privaten vorausgesetzt wird	Viel Bewegtbild über YouTube und öffentlich-rechtliche Mediatheken, digitale Tools wie Kalender, E-Mails, Musik, Kamera werden rege genutzt	Bestimmte Gruppenkommunikation auf „stumm“ schalten (WhatsApp), Spaziergehen, etwas anderes machen, das nichts mit digitalen Medien zu tun hat	Verlass auf seriösen Journalismus. In Nutzerkommentaren nicht „ganz der Ton, den ich mir für den gesellschaftlichen Umgang miteinander wünsche.“	Sorge um gesellschaftliche und auch familiäre Spaltung durch unterschiedliche Sichtweisen auf den Umgang mit der Pandemie, mehr Fokus auf ethische Fragen, soziales Miteinander stärken	Inhalte noch genauer nach persönlichen Vorlieben anbieten („Killer-Feature“)
Edda	54	Versicherungsangestellte	Baden- Württemberg	Facebook-Profil wurde gehackt, seitdem Zurückhaltung, kein Stress	Gezielte Informationsnutzung (Google, RTL News-App) oder Unterhaltungsnutzung (Musikvideos auf YouTube), WhatsApp und verschiedene Tools (Kalender, Kamera, Schrittzähler, Corona-App)	Früh am Abend werden digitale Geräte ausgeschaltet, viel Zeit mit Familie oder vom Fernsehen berieseln lassen (kein Streaming)	Hohes Vertrauen in journalistische Angebote	Angst um die Mutter, verantwortungsvolles Handeln, interessiert sich für medizinisches Wissen (auch am Rande beruflich)	Möchte gezielter und effektiver über das Smartphone informiert werden, ohne es ständig nutzen zu müssen

Vorname (geändert)	Alter	Beruf	Bundesland	Emotionale Belastung durch digitale Medien	Digitale Medienaffinität	Bewältigungsstrategie	Haltung gegenüber Informationsmedien	Perspektive auf die Corona-Pandemie / Gesundheitsrisiken	Erwartungen an journalistische Angebote
Harald	54	Reparatur- elektriker (an- gestellt)	Bayern	Entspannt	Gezielte Zwischen- durch-Nutzung, we- nig Social Media, vor allem Wissensaneig- nung (YouTube) und Kommunikation (Vi- deotelefonie mit Tochter im Ausland), E-Mail, benutzt auch Smartwatch für ge- sundheitliche Moti- vation	Smartphone nahezu immer auf lautlos ge- stellt und in der Ta- sche, selbstbestimmte Nutzung, im Zweifel zu Hause lassen	Schätzt unparteiische und unvoreingenom- mene Angebote mit verschiedenen Mei- nungen	Große psychische Belastung, Verunsie- cherung, wem zu glauben ist („gestern so, heute so“), be- klagt unterschiedli- che Meinungen in- nerhalb der Familie und dem näheren Freundeskreis	Mehr Übersicht herstel- len, damit sich Nutzende besser zurechtfinden, breiter berichten (nicht nur ein dominanter Er- eignisfokus)
Pamela	54	Erzieherin	Baden- Württem- berg	Genervt von vielen E- Mails und politischen Kanälen auf Telegram	Gering, möchte YouTube boykottie- ren, weil häufig „mainstreamkriti- sche Videos“ ge- löscht würden, nutzt es aber doch gern, sonst eher fernseh- affin, seltene Tele- gram-Nutzung	Gerät abschalten oder sich etwas Schönes anschauen	Hält nichts von „Mainstreammedien“ (Öffentliche-Rechtli- che, Regionalzeitung) und den von ihnen ver- breiteten „Horror-Mel- dungen“ und „Angst- macherei“, Journa- list:innen dürften nicht mehr ausgeglichen be- richten.	Sehr einseitige Infor- mationslage online: „Man kann kaum noch etwas glau- ben.“ Google zeige nur sehr einge- schränkte Sucher- gebnisse an. Macht sich Sorgen um den Zustand der Welt, fühlt sich im Wider- stand. In der Selbst- beschreibung „sehr spirituell und natur- verbunden“.	Wieder mehr Recher- che, ausgeglicheneres Meinungsbild, nicht zu viel Agenturmaterial übernehmen

Vorname (geändert)	Alter	Beruf	Bundesland	Emotionale Belastung durch digitale Medien	Digitale Medienaffinität	Bewältigungsstrategie	Haltung gegenüber Informationsmedien	Perspektive auf die Corona-Pandemie / Gesundheitsrisiken	Erwartungen an journalistische Angebote
Andreas	54	Berufssoldat	Niedersachsen	Genervt von digitaler Parallelkommunikation, sonst wenig negative Erfahrungen, sieht sich psychisch gefestigt, versucht das auch den beiden Söhnen zu vermitteln („positive Abhängigkeit“ von digitalen Medienangeboten)	Hoch, nutzt digitale Medien sowohl beruflich als auch zur Information und zum Zeitvertreib, soziale Netzwerke vielseitig und oft, auch verschiedene Direct Messengers, meist über Smartphone und Tablet	Kurzzeitigen Ärger herunterschlucken	Schätzt das Internet als Nachschlagewerk, Journalismus „ganz wichtig“, nutzt mehrere Nachrichtenquellen, digitales Abo	Würde sich mehr Differenzierung wünschen, orientiert sich stark an der Familie und dem persönlichen Umfeld, „Niemand hat die Wahrheit gepachtet.“	Mehr Kompetenzen bei der verständlichen Vermittlung komplizierter Sachverhalte in einer immer komplizierteren Welt („auch einfache Menschen mitnehmen“)
Kerstin	55	Medizinische Dokumentarin (angestellt)	Hessen	Ist emotional sehr belastet, weil ihr soziale Kontakte durch Homeoffice fehlen (keine Flurgespräche, Kaffeepausen, Aufenthaltsraum etc.), ist gestresst durch viele Emails, es entstehen viele Missverständnisse, „Emotionen bleiben auf der Strecke“ (face to face); hat selbst keine Negativverfahren mit Social Media gemacht, weil sie keine nutzt, hat aber beobachtet, dass diese sozialen Abhängigkeiten erzeugen (fremdgesteuert zu sein)	Sitzt fast den ganzen Tag vor dem Schirm (Office und Teams), seit 2 Jahren im Homeoffice), nutzt keine sozialen Netzwerke (nur ab und zu YouTube), ist Abonnentin von FR, „Gießener Allgemeine“, nutzt ARD-Mediathek, Messenger-Dienste (Signal, Telegram) und GMX	Nutzt Handy nur im Wohnzimmer, sonst nirgendwo im Haus und unterwegs („mobiles Büro“ für Mails etc.), ist überzeugt, dass sie sich eine „Grenze setzen muss“ und die digitale Mediennutzung „für sich regeln musste“. Motto: „Das Internet ist gut, aber in Maaßen“	Ist unsicher in Bezug auf Faktenorientierung im Netz („es gibt viele Fake News“), verlässt sich daher auf offizielle Quellen (Tagesschau, Hessenschau, FR etc.),	Das „Ausgeliefertsein“ ist schlimm für sie; Pandemie sei „schon schlimm genug, aber der Krieg macht Angst“ (Angst vor Drittem Weltkrieg)	Weniger Lagerdenken, mehr Meinungsvielfalt; vertraut auf den freien Journalismus; legt großen Wert auf Unabhängigkeit, weil sie „informiert werden möchte, was in der Welt los ist“ – ABER: manche Menschen werden in den Medien/ vom Journalismus zu sehr „gehypt“ (Demonstranten von Montags-Demos)

Vorname (geändert)	Alter	Beruf	Bundesland	Emotionale Belastung durch digitale Medien	Digitale Medienaffinität	Bewältigungsstrategie	Haltung gegenüber Informationsmedien	Perspektive auf die Corona-Pandemie / Gesundheitsrisiken	Erwartungen an journalistische Angebote
Norbert	56	Geschäftsführer eines sozialen Dienstleistungsunternehmens	Rheinland-Pfalz	Teilweise genervt von dauernden Messenger-Weiterleitungen, war vor einigen Jahren sehr geschockt über Rechtsruck in sozialen Netzwerken (Facebook) und zog sich aus „Abscheu“ daraufhin ganz davon zurück; wenn er Ungerechtigkeiten im Netz erkennt, geht „sein Blutdruck hoch“, „dann drehe ich durch“ („ich weiß, dass ich nichts dagegen ausrichten kann“)	Das Handy ist immer dabei, als Selbstständiger ist Norbert fast immer online und ständig erreichbar; Verfügbarkeit findet er gut, solange „man demokratiefähig ist“; nutzt keine sozialen Netzwerke (mehr), sondern sucht gezielt nach Infos im Netz bei offiziellen Stellen, konsumiert gelegentlich auch YouTube (Hobbies)	Schützt sich selbst: Inzwischen trifft N. eine „sehr genaue Auswahl“, browsst nicht mehr wahllos im Netz herum (was er früher gemacht hat) und hat sich von Facebook quasi „abgemeldet“, nutzt andere soziale Netzwerke gar nicht; hat auch Freundschaften „abgestellt“, weiß aber, dass er mitunter hilflos ist	Litt unter News Burnout; hat sich zu Beginn des Ukraine-Kriegs erst sehr informiert, danach keine Infos mehr bezogen (Hilflosigkeit: „Machen kann ich eh nix“), jetzt wieder Normalniveau. Weiß im Regelfall, woher die Infos kommen, die er konsumiert, ist aber generell kritisch und konsultiert häufiger offizielle Stellen oder sucht gezielt bei Medienmarken	Angst, dass jemand im familiären Umfeld zu Schaden kommt, vor allem die ältere Mutter; bleibt dennoch optimistisch, da „man manche Dinge nicht ändern kann“. Ist stolz, dass ein Unternehmen aus Mainz einen Impfstoff entwickelt hat	Sehr hoher Stellenwert: Hohe Wertschätzung und Vertrauen gegenüber Journalismus als Kontrollinstanz, Zuspruch auch für deren professionelle Arbeit, aber: Wünscht sich weniger Werbung und andere Kostenstruktur, teilweise auch weniger überhöhte und zuge-spitzte Darstellungen („Sensationshascherei“); mehr Zurückhaltung, da vermuteter „Verstärker-Effekt“
Heiner	56	Technischer Baubegleiter in der Telekommunikation (angestellt)	Baden-Württemberg	Verärgerung über Attacken wegen abweichender Meinung und anonyme Kommentierung im Internet	ARD-/ZDF-Mediatheken, nur hin und wieder YouTube für Unterhaltung und Information sowie WhatsApp und E-Mail	Ausschalten	Hohe Wertschätzung der lokalen Tageszeitung (im Alter noch gestiegen)	Nach wie vor negative Gefühle, weil dem Virus freien Lauf gelassen wird, Orientierung an expertischem Fachwissen	Authentisch und ausgeglichen in der Abbildung von Meinungen, um Kompromisse finden zu können
Ines	57	Maschinenbaukonstrukteurin	Sachsen	Stress durch WhatsApp-Nutzung und Nicht-Nutzung (Fear of Missing Out: FOMO), psychische Belastung durch schlechte Nachrichten	Keine sozialen Netzwerke, viel wechselseitige Online-Kommunikation (WhatsApp, E-Mail)	Innerhalb der Familie gibt es klare Medien-nutzungsregeln, zeitweise bewusste Vermeidung/Ausblenden von Nachrichten	Hohe Fehlertoleranz: Wichtig, dass es Journalismus gebe, aber nicht, dass immer alles im Detail stimme.	Wenig Sorge um sich selbst, aber um die Psyche der Kinder. Sieht sich als optimistischen Menschen, im Alltag wenig tangiert	Mehr kostenlose Angebote (ohne Einbußen bei Qualität und Publikumsorientierung)

Vorname (geändert)	Alter	Beruf	Bundesland	Emotionale Belastung durch digitale Medien	Digitale Medienaffinität	Bewältigungsstrategie	Haltung gegenüber Informationsmedien	Perspektive auf die Corona-Pandemie / Gesundheitsrisiken	Erwartungen an journalistische Angebote
Helmut	58	Bankangestellter (angestellt, Teilzeit)	Hessen	Will nicht immer mobil erreichbar sein, ist selbstbestimmt („ich mache das Handy an, wenn ich es will“): erkennt großen Nachteil in Social Media, weil man „immer wieder hingreift und zugreift“; Problem: „Immer das Handy in der Hand“; angesichts der Anzahl an Mails empfindet er Stress, hat Angst, was zu verpassen (im Job)	Konzentriert sich auf öffentlich-rechtliche Angebote von ARD; ZDF und Arte (Mediatheken), ist ansonsten den ganzen Tag mit Emails beschäftigt, Sport-Website sind sein „täglicher Begleiter“ (Sport: kicker.de, fußball.de); nutzt aus Prinzip kein Instagram oder Facebook, aber YouTube und die Messenger WhatsApp und Signal für Wander- und Turngruppen; Telegram wegen zu vielen negativen Nachrichten weggelassen	„Bewusst ausschalten“, nur einmal am Tag Nachrichten sehen/ lesen statt dauernd auf Dienste zuzugreifen. Draußen unterwegs ist das Handy tabu, auch bei Abendessen und Freizeit bzw. Familie; alles andere empfindet H. als „respektlos“ und „unhöflich“; macht sich im Job bewusst, dass er nicht alleine Mehrarbeit stemmen kann („ich kann das Boot nicht allein retten“); grenzt sich ab, gibt Verantwortung ab, „arbeitet Mails nur noch von oben nach unten ab“, der Rest bleibt liegen, wenn Feierabend	Kritisch: Misstraut „Bild“ und Telegram. Orientiert sich an den Websites von „Hessenschau“, „Spiegel“, „Tagesschau“ oder „Heute“; scannt über GMX Schlagzeilen und Nachrichten des Tages; „ich vertraue nicht auf Mails von Kollegen“; H. vermutet viele gefälschte Statistiken im Netz („manches klicke ich gar nicht erst an“), vieles ist für H. „schwer zu überprüfen“, weil Angaben fehlen (wann? wo? wie?); mag Podcasts	Nicht einfach, die „aktuellen Bestimmungen herauszufinden“, großes Vertrauen in öffentlich-rechtliche Medien. Herausforderung: „Widersprüchlichkeiten erkennen“. Social Media: „Was wäre gewesen, wenn es Corona nicht gegeben hätte“, fragt H.: Jugendlichen habe es geholfen in Kontakt zu bleiben, weil Austausch über soziale Netzwerke möglich. Vertraut bei der eigenen Gesundheit auf seinen Hausarzt	Hohe Bedeutung und Respekt, aber „es geht abwärts“ mit dem freien Journalismus in Polen und Rumänien, dort erkennt H. keine Pressefreiheit mehr, sondern Staatspropaganda; wünscht sich generell mehr Nutzwert vom J.

Vorname (geändert)	Alter	Beruf	Bundesland	Emotionale Belastung durch digitale Medien	Digitale Medienaffinität	Bewältigungsstrategie	Haltung gegenüber Informationsmedien	Perspektive auf die Corona-Pandemie / Gesundheitsrisiken	Erwartungen an journalistische Angebote
Hans-Rolf	59	Software-Entwickler (selbstständig)	Berlin	Nach eigenen Angaben sehr gering, er selbst und seine Familie hätten keine Probleme damit; beobachtet das Treiben in sozialen Netzwerken allerdings mit großer Sorge („radikales Abdriften“, Bildung von „Sinn-Gemeinschaften“ neuer sozialer Realitäten)	Hohe Affinität durch seinen Beruf, wo digitale Medien „unablässig“ eine Rolle spielen; im Privaten ebenfalls hohe Nutzung, zugleich ausgeprägte Resilienz in Bezug auf Social Media (kompletter Verzicht) sowie gezielte Auswahl von Inhalten	Sehr reflektiert, aber kein Verfechter von digitaler Medienzeit, weil er glaubt, alles gut im Griff zu haben; keine Orte und Situationen, wo auf Digitales verzichtet wird, jedoch sehr bewusster inhaltlicher Konsum und vorherige Festlegung von Quellen / Angeboten	Sehr kritische Reflexion und Auswahl bzw. sorgfältige Prüfung von verlässlichen Quellen im Internet via Google.	Beobachtet Existenz von vielen „Unsinnskanälen“ im Netz, sorgt sich um seine eigene Gesundheit, findet Halt bei Freunden und Familie	J. hat große Bedeutung für ihn, weil er Informationen „leicht zugänglich“ mache. Vertraut generell Medien- und Zeitungsmarken sowie Wikipedia. Beobachtet „merkwürdige Meinungen“ (nicht nur bezogen auf Internet) im Journalismus: Ansonsten findet er nichts wirklich gut, hat aber keine konkreten Erwartungen bezüglich einer Verbesserung
Ingo	59	Senior Consultant in der Energiewirtschaft (angestellt)	Nordrhein-Westfalen	Verärgerung durch Polarisierung der Online-Kommunikation und fehlender Objektivität in der Berichterstattung und auf Social Media	Starker Berufsfokus, keine sozialen Netzwerke aufgrund uninteressanter Informationen und emotionaler Attacken	Abschalten, etwas anderes machen	Sehr kritisch, professionelle Berichterstattung „fürchterlich“, tendenziös, subjektiv, emotionalisierend	Geplagt von Konflikten in Familie und Freundeskreis durch unterschiedliche Sichtweisen auf die Pandemie und Gesundheitsrisiken	Objektivität, weniger selektiv berichten
Senta	59	Mitarbeiterin Landwirtschaftlicher Familienbetrieb	Nordrhein-Westfalen	Gering, da kaum (soziale) digitale Medien genutzt werden, gelegentlich YouTube für Videos und WhatsApp-Gruppen zur Kommunikation mit Familie/ Freunden	Eher gering, da fast ausschließlich privat genutzt und beruflich kaum; hält Instagram und Facebook für „überflüssig“ und „nicht relevant“; nutzt gelegentlich T-Online	„Immer an das Gute glauben“, Religion ist ein wichtiger Anker für Grundvertrauen; sie hält sich für einen bodenständigen Menschen, bei dem digitale Medien keinen Stress und kein Unwohlsein erzeugen	Begrüßt Schnelligkeit, ist aber gegenüber allen Quellen skeptisch; hält Nachprüfung – u.a. via Google – für selbstverständlich („man schlägt halt nach“)	Sie findet das Krisengeschehen „schlimm“, hatte anfänglich sehr große Angst, jetzt erlebt sie bei sich eine „Abstumpfung“	Findet Orientierung an Fakten wichtig, aber keine Erwartungen

Vorname (geändert)	Alter	Beruf	Bundesland	Emotionale Belastung durch digitale Medien	Digitale Medienaffinität	Bewältigungsstrategie	Haltung gegenüber Informationsmedien	Perspektive auf die Corona-Pandemie / Gesundheitsrisiken	Erwartungen an journalistische Angebote
Martina	59	Verwaltungsangestellte im öffentlichen Dienst	Sachsen	Direktkommunikation über WhatsApp nervt v.a. in Ruhephasen, E-Mails belasten durch Ungeduld der Kommunikationspartner:innen; Krisenberichterstattung belastet, kann dadurch nur schlecht schlafen	Beruflich intensive Nutzung, privat zu festen Zeiten nach Feierabend, auch Social Media insgesamt	In den Garten gehen, tief Luft holen	Journalismus als hohes Gut, um die Menschen aufzuklären	Mittlerweile etwas abgestumpft, fühlt sich handlungsfähig, folgt den Impf- und Verhaltensgeboten, hält aber nichts von den meisten staatlichen Vorgaben	Fokussierter Überblick und Orientierung schaffen, weniger häufig Nachrichten mit hoher Frequenz „einhämmern“
Hans-Martin	61	Pensionierter Kriminalbeamter	Sachsen-Anhalt	Kaum, konträre Meinungen nerven zum Teil, generell sehr positive Einstellung	Hoch, Intensivnutzer von Informations- als auch Unterhaltungs- und Social Media-Angeboten	Abschalten/ Verzicht	Vertrauen in etablierte Nachrichtenmedien, aber durchaus sehr kritisch	Orientierung an Wissenschaft, aber generell negative Gefühlslage über „Schwindelei“ bzw. unklaren Angaben zur Wirksamkeit von Impfstoffen	Mehr Quellentransparenz und Ausgewogenheit, Dinge klar benennen
Winfried	61	Rentner (ehem. Unternehmensberater im Versicherungsbereich)	Hessen	Selbst keine, aber beruflicher Burnout. Kinder psychisch belastet am Ende der Schulzeit und in der Ausbildung (Mobbing, Fake News)	Hoch, viele gesundheitsrelevante Angebote (Schlaftracking, Gymnastik-Videos), nutzt zur Informationssuche Metasuchmaschine	Abschalten, Atemtechniken	Journalismus extrem wichtig, regelmäßige Nutzung von 6-7 Online-Quellen (von SZ bis wissenschaft.de), sehr kritisch gegenüber unbekanntem Quellen: „Wenn ich noch kritischer wäre, müsste ich digitale Angebote außenvorlesen.“	Überaus interessiert an Gesundheitsthemen, hinsichtlich Corona geimpft und nach überstandener Covid-19-Infektion entspannter. Wünscht sich mehr Informationen aus Ärzteschaft und Krankenhäusern	Mehr weltweite Kollaborationsnetzwerke im Journalismus, v.a. im Bereich der Wissenschaft

Vorname (geändert)	Alter	Beruf	Bundes- land	Emotionale Belastung durch digitale Medien	Digitale Medienaffinität	Bewältigungs- strategie	Haltung gegenüber Informationsmedien	Perspektive auf die Corona-Pandemie / Gesundheitsrisiken	Erwartungen an journalistische Angebote
Gerda	63	Musikschulleh- rerin	Nordrhein- Westfalen	Algorithmisches Prin- zip „nervt tierisch“ durch einseitige Infor- mation, fühlt sich in Schublade(n) gesteckt, fühlt sich nicht gehört	Informationssuche bei Google-Alternati- ven, bis auf LinkedIn kein Social Media, ei- nige Tools wie Vide- otelefonie (Jitsi), E- Mail und Kamera, re- flektiert intensiv die IT-Sicherheit	Abschalten (bei Video- konferenzen auch das Bild), Privatheit schüt- zen	Vertrauen in klassi- sche Nachrichten- angebote wie Focus, Spiegel, FAZ, Welt, Zeit in Abgrenzung zu vie- len Netzquellen, wo „jeder reinschreiben“ könne	Entspannt, durch Di- gitaltechnologie kaum Einschränkungen für soziale Kon- takte und kulturelle Erlebnisse (z.B. Kon- zerte)	Mehr ausführlichere In- formationen vor Paywalls
Melanie	65	Rentnerin (ehe- mals Krankenschwester)	Nieder- sachsen	Psychisch belastend, dass sich Menschen im Internet anfeinden, Grübeln im Bett auf- grund negativer Nach- richtenlage, Sorge um Kinder und Enkelkinder angesichts der Be- richterstattung über den Ukraine-Krieg	Niedrig, seltene Nut- zung (max. jeden zweiten Tag), keine sozialen Netzwerke, hin und wieder WhatsApp, einzelne Tools (Videotelefonie, E-Mail, Kalender, Musik, Smartphone- Kamera)	Lange Spaziergänge, Sonne genießen, mit Freunden treffen, Es- sen gehen oder für ei- nige Stunden in die Sauna, positiv denken	Bewertet das Internet als solches als nicht glaubwürdig.	Fühlt sich einge- schränkter, Angst um die Kinder, starke Familienorientierung	Hohe Anforderung an sorgfältige Recherche, weniger Übertreibungen („auf dem Teppich blei- ben“)
Herta	65	Rentnerin (Rechtsan- waltssekretä- rin)	Mecklen- burg-Vor- pommern	Probleme und Kon- flikte in der Berichter- stattung „schlagen ein wie ein Blitz“, stoßen Gedankenkarussell an, findet nachts nicht zur Ruhe	Keine sozialen Netz- werke, viel WhatsApp, etwas YouTube-Tutorials, nachschielen bei Wikipedia	Ausschalten, meidet Nachrichten, über- springt Newsletter im E-Mail-Postfach	Möglichst breit aus verschiedenen Quellen informieren, meist Zu- gang über Google	Desillusioniert von Impfmüdigkeit vieler Menschen, in Sorge um Familie und Freunde, eher vor- sichtig angesichts gesundheitlicher Ri- siken, hält sich an Gesundheitsinfor- mationen	Weniger geballter Ereig- nisfokus, mehr umfas- sende und einordnende Übersichtsinformatio- nen

Vorname (geändert)	Alter	Beruf	Bundesland	Emotionale Belastung durch digitale Medien	Digitale Medienaffinität	Bewältigungsstrategie	Haltung gegenüber Informationsmedien	Perspektive auf die Corona-Pandemie / Gesundheitsrisiken	Erwartungen an journalistische Angebote
Johannes	65	Rentner (Maurer)	Niedersachsen	Genervt durch „Übermaß“ an Berichterstattung über Krisen und Konflikte; psychische Belastung durch Umgang der Tochter mit digitalen Medien (ständig Blick aufs Handy, während sie den Kinderwagen schiebt).	Gezielte Information zu Hobbythemen, allgemeine Interessen und Nachrichten; auch Freizeitgestaltung mittels Musik und Filmen über Netflix, Amazon Prime und Disney Plus; auch Direct Messaging, Health-App	Abschalten, Stille hilft	Kritisch, „permanentes einseitiges Dauerfeuer“ von öffentlich-rechtlichen Medien; Soziale Medien seien breiter aufgestellt, Vorsicht vor „Blasenbildung“, alles hinterfragen, fühlt sich durch andere Nutzerkommentare nicht allein mit seiner Meinung	Ambivalent: „Ich halte mich an die Mitte. Die Wahrheit liegt irgendwo zwischen Bundesgesundheitsminister und Querdenkern.“ Wütend über staatliche Beschränkungen	Journalismus sollte sich nicht gemein machen, Kommentarfunktion ein Segen
Ingrid	65	Rentnerin (PTA)	Hessen	Sieht für sich klares Suchtpotenzial, psychisch belastet durch Krisenereignisse und das toxische Kommunikationsverhalten anderer Internetnutzender	Auf Facebook und (durch FB-Links) auf YouTube fokussiert, auch WhatsApp (Familie, schreibt lieber als telefonieren), Zwischendurch-Nutzung	In den Garten gehen, sich mit dem Hund beschäftigen oder das Thema wechseln	Solide und informative Berichterstattung wichtig im Kampf gegen Desinformation	Unvernunft vieler Menschen findet sie „schrecklich“, Corona-Leugner „furchtbar“, Kritik an der Leichtfertigkeit der Lockerungen, die neue Mutationen erzeugten	Stärker die Hintergründe beleuchten, Informationen aus erster Hand wie z.B. von Hilfsorganisationen
Birgit	69	Selbständig (Bildung)	Niedersachsen	Gestresst durch schlechte digitale Technikversorgung im Lebensumfeld	Eher funktionale Nutzung für Bankgeschäfte, Kommunikation (WhatsApp, Facebook Messenger), (lokale) Informationen (Facebook-Gruppen)	Dreimal tief durchatmen	Hohe Relevanzzuschreibung für klassische Nachrichtenmedien, hört vor allem Radio, sieht sich als „Nachrichtenjunkie“	Kritisiert Unübersichtlichkeit der Regeln, Überblick verlorener, beschreibt sich als Impfbefürworter und in sich selbst ruhend	Ausgeprägte Zufriedenheit

Vorname (geändert)	Alter	Beruf	Bundesland	Emotionale Belastung durch digitale Medien	Digitale Medienaffinität	Bewältigungsstrategie	Haltung gegenüber Informationsmedien	Perspektive auf die Corona-Pandemie / Gesundheitsrisiken	Erwartungen an journalistische Angebote
Friedrich	74	Rentner (ehem. selbständiger Grafikdesigner)	Brandenburg	E-Mail belastend wegen Menge und Zeitdruck	Stark auf analoge und audiovisuelle Angebote fokussiert (Tageszeitung, TV, YouTube, Spotify), keine sozialen Netzwerke, nur WhatsApp	Auf analoge Medien ausweichen, Anschlusskommunikation meiden (nicht mit Ehefrau über Krisen diskutieren)	Nur eingeschränkte Repräsentation der Wirklichkeit, dominantes Meinungsbild	Mittlerweile Skepsis gegenüber Pandemie, fühlt sich nicht umfassend informiert, lehnt Impfungen ab	Wünscht sich eindeutiger Informationen über Krankheits- und Todesfälle
Agnes	74	Rentnerin (früher Physiotherapeutin in der Psychiatrie)	Niedersachsen	Hat in ihrer sehr geringen digitalen Mediennutzung „Struktur und Langeweile“, fühlt sich deshalb selten bzw. nicht gestresst. Erkennt allerdings, dass soziale Netzwerke zur sozialen Spaltung beitragen können („dumme Menschen fallen auf etwas herein, das Trend ist“); hält es für problematisch, dass einem bei Facebook, Instagram & Co mitunter „der größte Schwachsinn ungefiltert vorgesetzt wird“	Ihr ist egal, dass digitale Inhalte immer und überall verfügbar sind; nutzt täglich nur Mails und dreimal pro Woche WhatsApp-Gruppen mit Mann, Kindern und Enkelkindern, die für sie deshalb mit positivem Erleben verbunden sind; sonst kaum digitale Mediennutzung	Glaubt immun zu sein gegen digitalen Stress; nimmt sich abends Auszeiten oder „wenn Besuch da ist“ sowie „beim Essen“, da sonst „gesellschaftlich unangenehm; Handy bleibt zu Hause, „wenn sie mit dem Hund draußen ist“. Vertraut bei Ihren Kindern auf „vertrauensvollen Umgang“; kennt aus ihrer Praxis aber auch viele Patienten in der Psychiatrie mit Suchtverhalten, Borderline und Depression – hier hatten soziale Netzwerke oftmals „Verstärker-Effekt“	Guckt nur Sachen im Netz nach, die sie interessieren, aber „googelt so ziemlich alles“; hält sich für sehr belesten, überprüft Informationen, recherchiert selbst nach (u.a. digitaler Plausibilitäts-Check)	Hatte vielfach das Gefühl „jetzt reicht es“; rät zu Gelassenheit (es gab immer schon Pandemien“, „Es gibt in der Welt immer Schlimmes und Gutes“); legt viel Wert auf Qualitätsinhalte (hat SZ, FAZ und Spiegel im Abo) liest zuweilen „Times“	Hält Journalisten für kompetente und integere Menschen, J. hat deshalb für sie hohe Bedeutung, als störend empfindet sie die Überschriften und wünscht sich mehr Interaktivität von Medien

Vorname (geändert)	Alter	Beruf	Bundesland	Emotionale Belastung durch digitale Medien	Digitale Medienaffinität	Bewältigungsstrategie	Haltung gegenüber Informationsmedien	Perspektive auf die Corona-Pandemie / Gesundheitsrisiken	Erwartungen an journalistische Angebote
Winfried	74	Rentner (ehemaliger Lehrer)	Sachsen	„Keine Probleme“, sehr gering – sieht aber Gefahr in der „Übernutzung“ und im Realitätsverlust durch soziale Netzwerke	Internet-Nutzung liegt bei weniger als 2 Stunden am Tag: Facebook wird nur in der Familie per Gruppen-Chat genutzt, WhatsApp im Bekanntenkreis, um Infos auszutauschen, YouTube wird ganz selten genutzt	Versucht „so oft wie möglich“ auf digitale Medien zu verzichten und soziale Medien auf das Privatleben zu beschränken	Sehr kritisch und Skeptiker: „man kann den Angaben nicht trauen“; stellt digitale Informationen / Medien unter Manipulationsverdacht	Beschrieben wird eine große „Hilflosigkeit“, weil man keinen Einfluss auf das Geschehen nehmen könne; es helfe daher, manches in der Berichterstattung auszublenden und das Gespräch mit Freunden und Familie zu suchen	Große Erwartungshaltung gegenüber der Bedeutung journalistischer Angebote: gute Recherche, „Respekt und Ehrlichkeit“, neutrale Informationen – Journalismus sei wichtig, „wenn er richtig betrieben wird“. Kritik: es werde zu viel eigene Meinung dargestellt und oftmals wiederhole sich die Berichterstattung
Friede	75	Rentnerin (ehemalige Taxifahrerin und Büroangestellte)	Schleswig-Holstein	Eher gering, weil Friede kaum mit digitalen Medien in Kontakt kommt	Sehr gering: Ausschließliche und sehr seltene Nutzung von WhatsApp, Ebay oder Wikipedia und Google	Genereller Verzicht sowie der Austausch mit ihrem Ehemann über Nachrichtenlage, insbesondere Corona und Ukraine Krieg	Skeptisch gegenüber Journalismus nicht nur digital, sondern auch in klassischen Medien; misstraut der neutralen professionellen Berichterstattung im Lokalen, u.a. auch Lokalzeitung	Erlebt Informationen und Nachrichten zu Corona als „zweischneidig“ – ein „Wust“, aus dem sie irgendetwas Vernünftiges zu machen versucht	Sie wünscht sich mehr authentische Berichterstattung und Transparenz journalistischer Arbeit (z.B. Recherche und Produktion)

Vorname (geändert)	Alter	Beruf	Bundesland	Emotionale Belastung durch digitale Medien	Digitale Medienaffinität	Bewältigungsstrategie	Haltung gegenüber Informationsmedien	Perspektive auf die Corona-Pandemie / Gesundheitsrisiken	Erwartungen an journalistische Angebote
Inge	78	Rentnerin (früher Meisterin der ländlichen Wirtschaft, selbstständig)	Nordrhein-Westfalen	Findet die ständige Verfügbarkeit des Internets als negativ, weil „einem das Denken abgenommen“ werde; hält Beeinflussung im Wahlverhalten der Menschen für „nicht okay“, sie stört vor allem das Smartphone-bezogene Kommunikationsverhalten im Kreis der Familie („ich hasse es, wenn ich mich unterhalte und da jemand sitzt und mit dem Smartphone rumdadelt – da lege ich großen Wert drauf“)	Trifft auf Smartphone vor allem durch ihre Kinder/ Enkelkinder und familiäre Begegnungen, in ihrem Umfeld – ihre Freundinnen – nutzt kaum/ selten jemand das digitale Medien / Internet-fähige Smartphones (außer WhatsApp, das „mache ich mit“); hier angenehme Gefühle wegen Austausch von Bildern und Urlaubsfotos etc.; Mails nutzt sie selten oder nur bei Bedarf; erkennt keinen Mehrwert in den sozialen Netzwerken	Keine festen Zeiten oder Orte für Digitales, verzichtet „an allen möglichen Orten“ auf Smartphone; empfindet Handy-Nutzung oft als geschämend, glaubt dass es „gewisse Regeln zur Mediennutzung zu Hause braucht“; diskutiert Probleme oft aus, hält ältere Menschen wie sich für „abgestumpft“; kirchlich engagiert, sucht mitunter Ausgleich im Ehrenamt	Schaut genau drauf und hin, vertraut öffentlich-rechtlichen Medien sehr, googelt manchmal Informationen nach	„Schwammige“ Informationslage, blickt „nach dem ganzen Hickhack nicht mehr durch“; findet die gesamte Lage als „zerredet“, viel Unübersichtlichkeit, zu viele Meinungen präsent in den digitalen Medien; hat Angst vor dem nächsten Weltkrieg.	Steht gutem Journalismus „sehr positiv gegenüber“, erwartet aber weniger Meinung, sondern mehr neutrale Berichte; empfindet manche Argumentation „von unten durch die Brust ins Auge“ (wenig Klarheit); guckt sich gezielt Sachen im Fernsehen an; schaut gerne „Markus Lanz“, findet bei „Anne Will“ und „Plasberg“ mitunter „duselige Fragen“; Erwartung: nicht immer alles wiederholen, kann penetrantes Nachfragen nicht leiden, „es muss auch beim Nein bleiben“

Vorname (geändert)	Alter	Beruf	Bundes- land	Emotionale Belastung durch digitale Medien	Digitale Medienaffinität	Bewältigungs- strategie	Haltung gegenüber Informationsmedien	Perspektive auf die Corona-Pandemie / Gesundheitsrisiken	Erwartungen an journalistische Angebote
Joseph	86	Rentner (früher im „Staatsap- parat“ tätig)	Sachsen	Mittel bis hoch; nach eigenen Angaben hat Joseph „Kontakte, die eine Belastung darstel- len“ und stellt die Glaubwürdigkeit von Inhalten bei sozialen Medien generell in- frage („Es geht um die Manipulation von Men- schen“: merkantile In- teressen der Tech- Konzerne)	Gering, genutzt wird nur WhatsApp, dabei spielt der Messen- ger-Dienst eine große Rolle, um sich u.a. mit Freunden über Probleme aus- zutauschen	Gezielte Nicht-Nut- zung bzw. Nutzung nur nach Bedarf, aber keine „feste Linie“	Sehr „vorsichtig“, kann Informationslage häu- fig nur „schwer beur- teilen“ – auch in Bezug auf klassische Medien	„Einseitige Berichter- stattung“ hält J. für problematisch – es gebe aktuell viele Kriege in der Welt, nicht nur den in der Ukraine; er selbst hat Angst wegen der In- flation und Gesund- heit seiner Familie	„Ketzerische Auffas- sung“: Grundanliegen an den J. sei der Wahr- heitsgehalt und sachli- che Informationen. „Gu- ter Journalismus müsste ein hohes Maß an Wahrheit besitzen, weil die Verantwortung der Journalisten gegen- über der Bevölkerung besteht, die Wahrheit als Verpflichtung zu sa- gen“ – allerdings sehe er immergleiches Bildma- terial („Irreführung“)

5. Auszüge aus den Medientagebüchern ausgewählter Befragter

Tim, 36 Jahre, wissenschaftlicher Mitarbeiter im Bereich Sozialwesen aus Hessen



GEFÜHL BEI DER NUTZUNG?

Click and drag in the plot area to zoom in

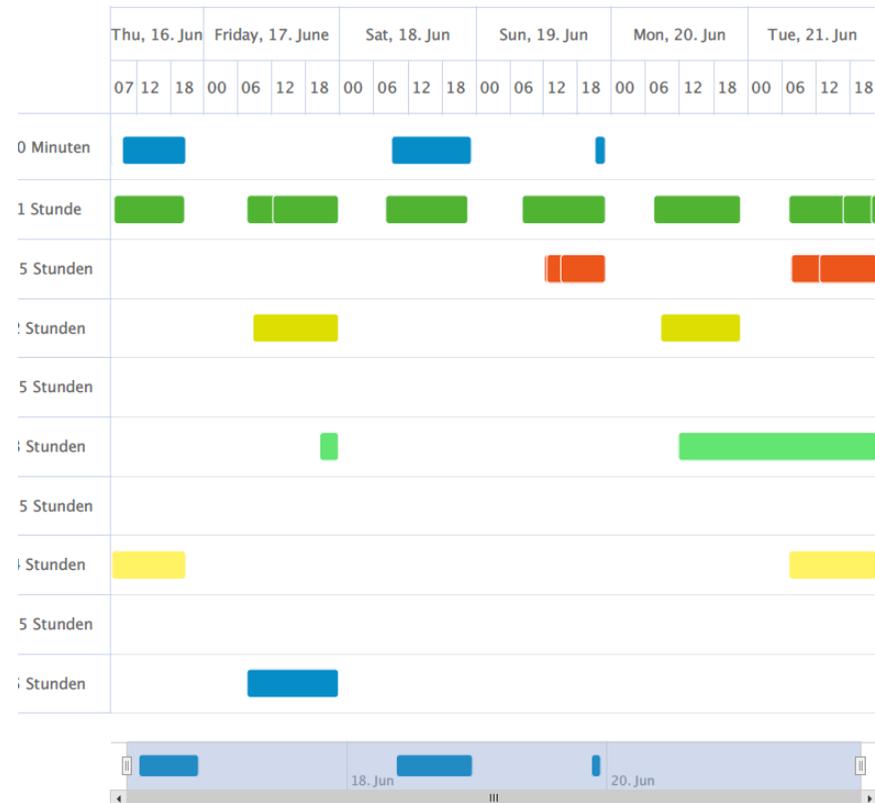
Zoom 1m 3m 6m YTD 1y All Jun 16, 2022 → Jun 21, 2022



GESCHÄTZTE GESAMTDAUER

Click and drag in the plot area to zoom in

Zoom 1m 3m 6m YTD 1y All Jun 16, 2022 → Jun 21, 2022

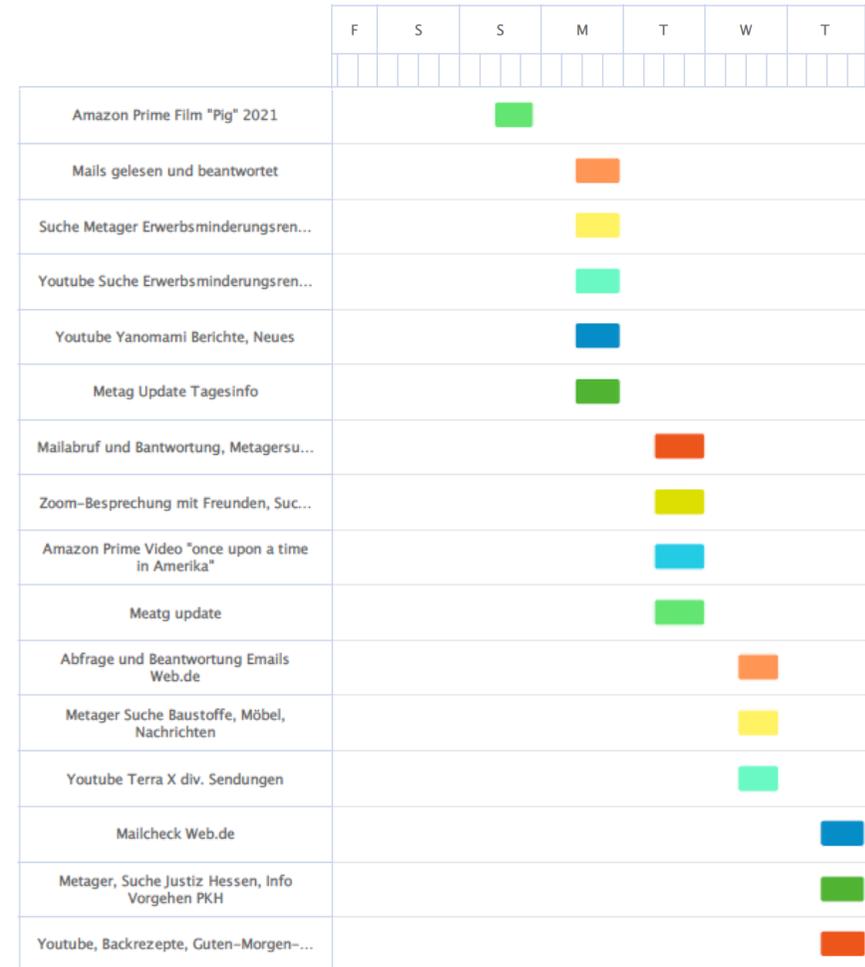
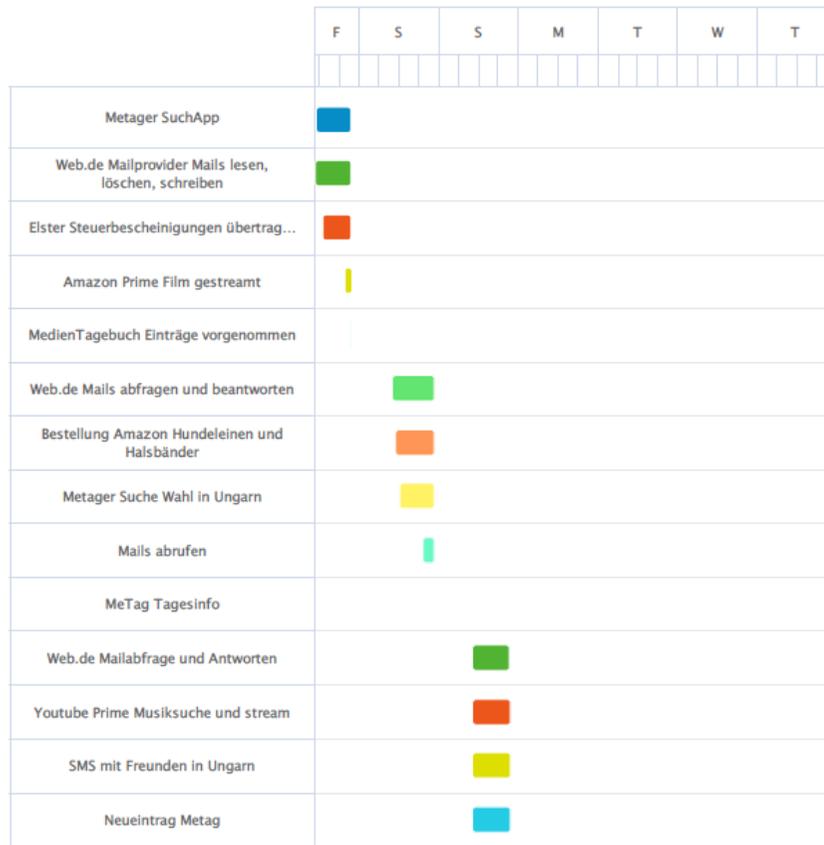


Winfried, 61 Jahre, Rentner (ehemaliger Unternehmensberater im Versicherungsbereich) aus Hessen

WAS WAR DER GENAUE MEDIENINHALT?

Click and drag in the plot area to zoom in

Zoom 1m 3m 6m YTD 1y All Apr 1, 2022 → Apr 7, 2022



GEFÜHL BEI DER NUTZUNG?

Click and drag in the plot area to zoom in

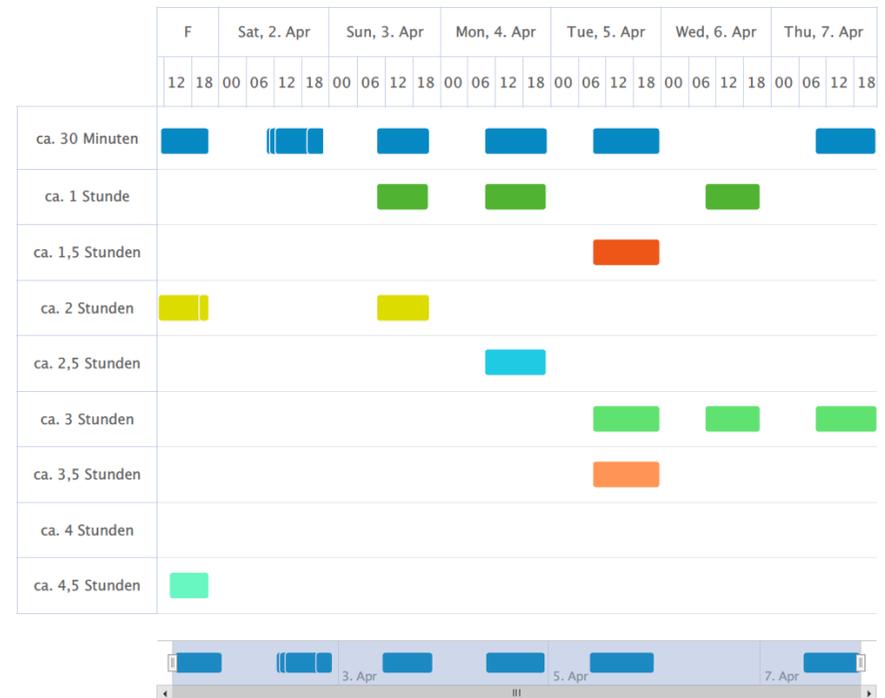
Zoom 1m 3m 6m YTD 1y All Apr 1, 2022 → Apr 7, 2022



GESCHÄTZTE GESAMTDAUER

Click and drag in the plot area to zoom in

Zoom 1m 3m 6m YTD 1y All Apr 1, 2022 → Apr 7, 2022



Marcel, 28 Jahre, Jurist im öffentlichen Dienst aus Nordrhein-Westfalen

WAS WAR DER GENAUE MEDIENINHALT?

Click and drag in the plot area to zoom in

Zoom 1m 3m 6m YTD 1y All Apr 18, 2022 → Apr 24, 2022



GEFÜHL BEI DER NUTZUNG?

Click and drag in the plot area to zoom in

Zoom 1m 3m 6m YTD 1y All Apr 18, 2022 → Apr 24, 2022



GESCHÄTZTE GESAMTDAUER

Click and drag in the plot area to zoom in

Zoom 1m 3m 6m YTD 1y All Apr 18, 2022 → Apr 24, 2022

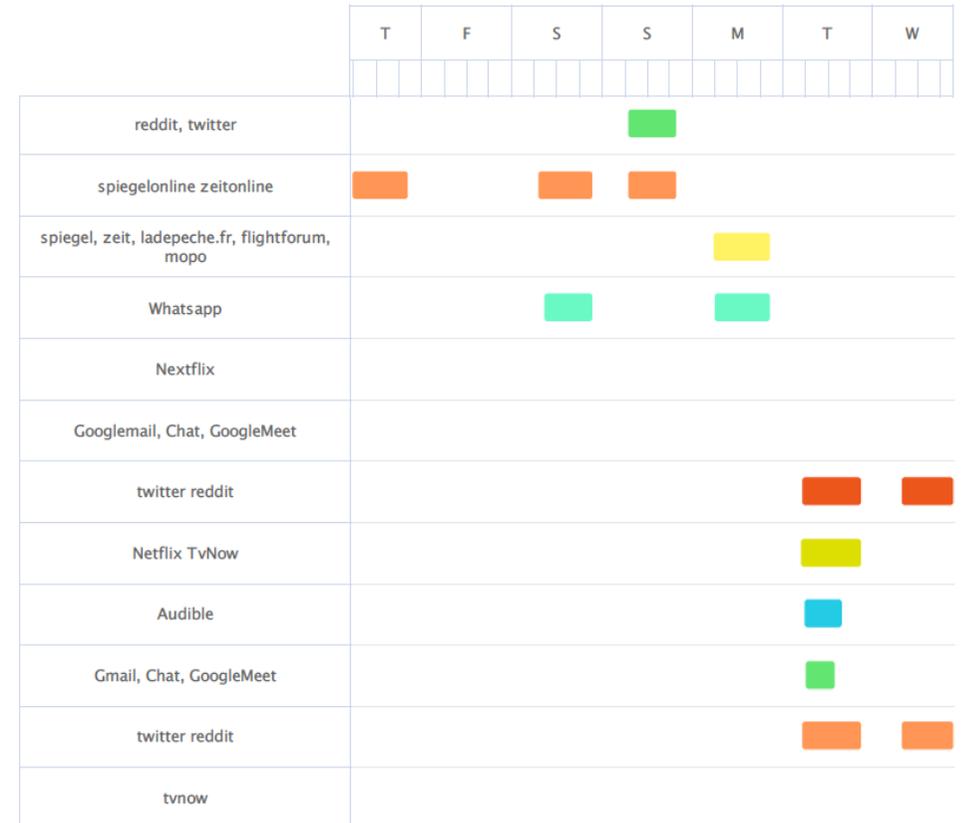


Christoph, 40 Jahre, Hallenkoordinator (Luftfahrt) aus Niedersachsen

WAS WAR DER GENAUE MEDIENINHALT?

Click and drag in the plot area to zoom in

Zoom 1m 3m 6m YTD 1y All Mar 17, 2022 → Mar 23, 2022



GEFÜHL BEI DER NUTZUNG?

Click and drag in the plot area to zoom in

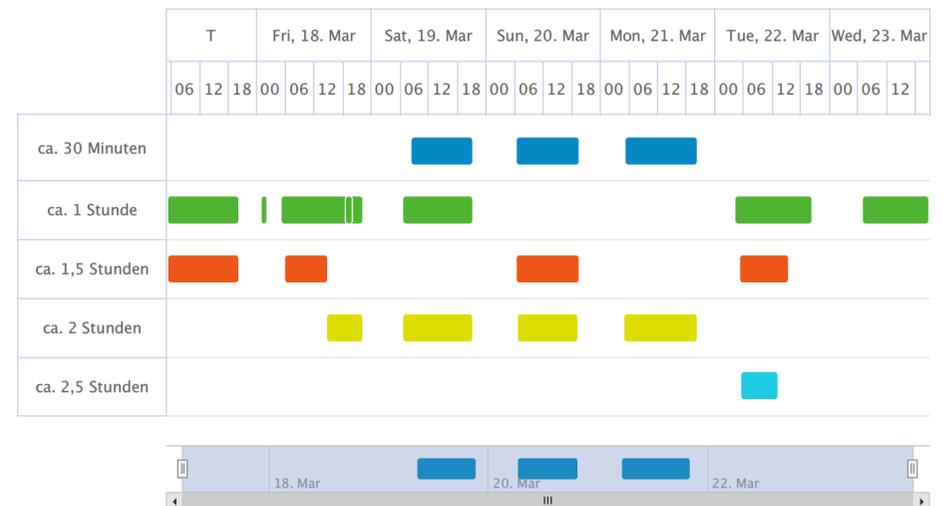
Zoom 1m 3m 6m YTD 1y All Mar 17, 2022 → Mar 23, 2022



GESCHÄTZTE GESAMTDAUER

Click and drag in the plot area to zoom in

Zoom 1m 3m 6m YTD 1y All Mar 17, 2022 → Mar 23, 2022

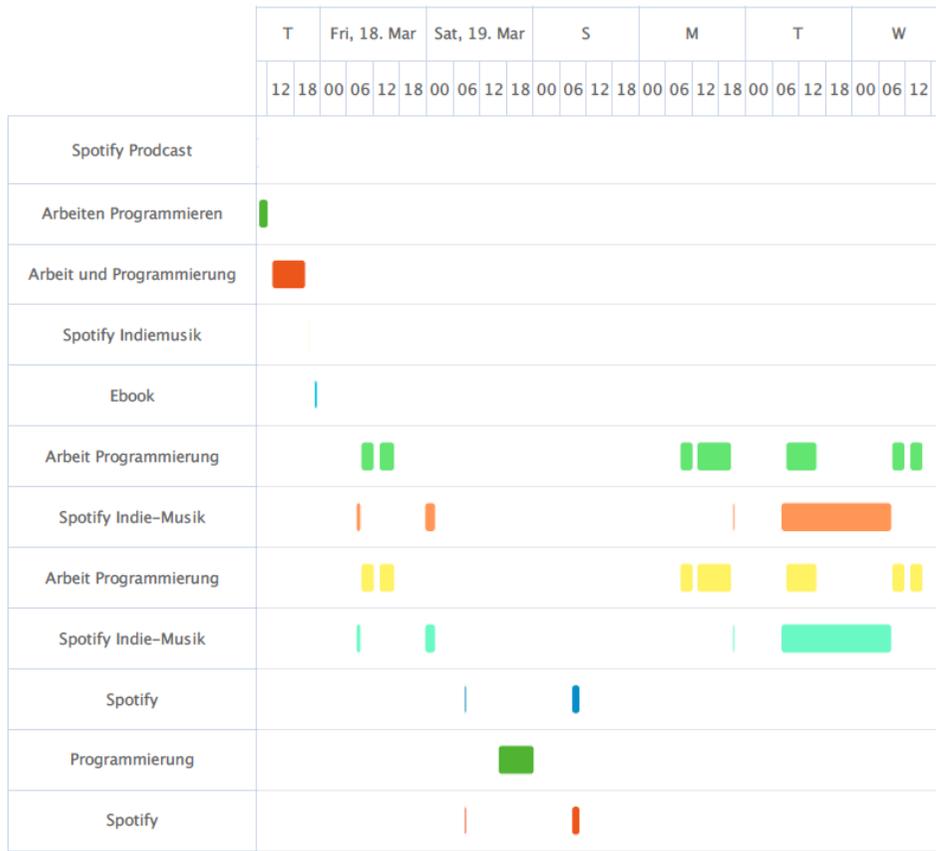


Noem, 25, wissenschaftlicher Mitarbeiter (Maschinenbau) aus Sachsen

WAS WAR DER GENAUE MEDIENINHALT?

Click and drag in the plot area to zoom in

Zoom 1m 3m 6m YTD 1y All Mar 17, 2022 → Mar 23, 2022

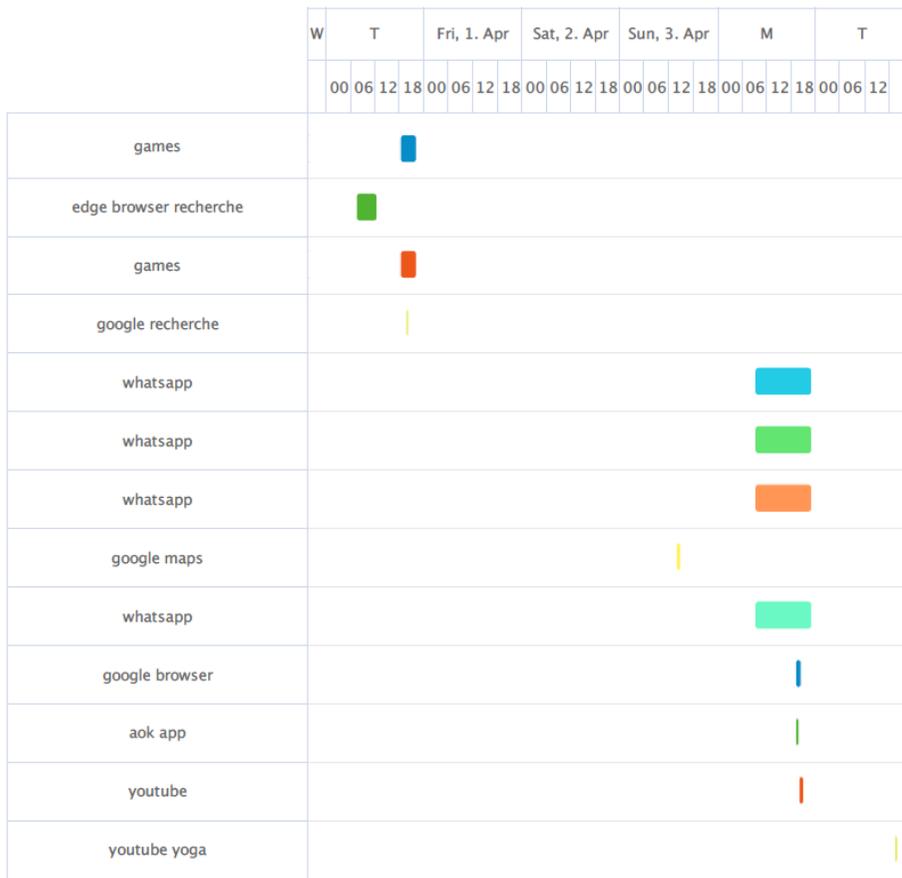


Ines, 57 Jahre, Maschinenbaukonstrukteurin aus Sachsen

WAS WAR DER GENAUE MEDIENINHALT?

Click and drag in the plot area to zoom in

Zoom 1m 3m 6m YTD 1y All Mar 30, 2022 → Apr 5, 2022



W	T	Fri, 1. Apr	Sat, 2. Apr	Sun, 3. Apr	M	T
00 06 12 18	00 06 12 18	00 06 12 18	00 06 12 18	00 06 12 18	00 06 12 18	00 06 12

whatsapp sparkassenapp						■
edge browser recherche Baumaterial						■
edge, outlook, internet-expl.						■

GEFÜHL BEI DER NUTZUNG?

Click and drag in the plot area to zoom in

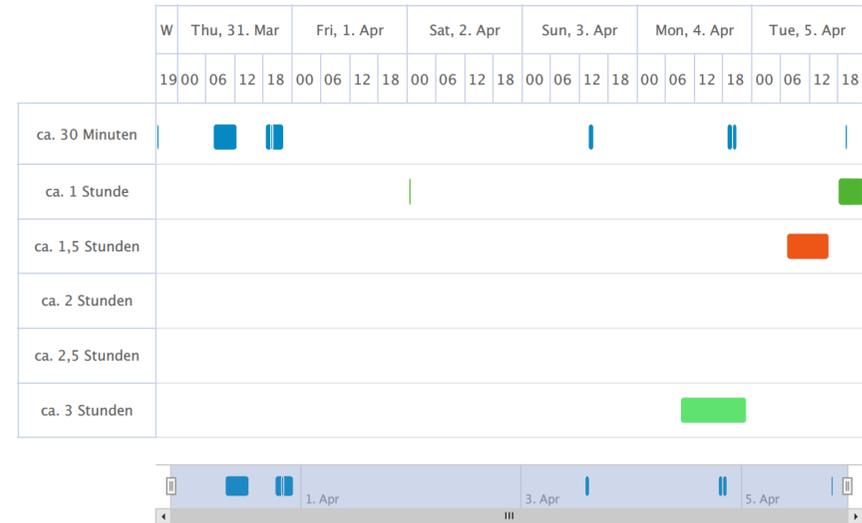
Zoom 1m 3m 6m YTD 1y All Mar 30, 2022 → Apr 5, 2022



GESCHÄTZTE GESAMTDAUER

Click and drag in the plot area to zoom in

Zoom 1m 3m 6m YTD 1y All Mar 30, 2022 → Apr 5, 2022



Ingo, 59 Jahre, Senior Consultant in der Energiewirtschaft (angestellt)
aus Nordrhein-Westfalen

WAS WAR DER GENAUE MEDIENINHALT?

Click and drag in the plot area to zoom in

Zoom 1m 3m 6m YTD 1y All

Mar 31, 2022 → Apr 5, 2022

T	Friday, 1. April	Sat, 2. Apr	Sunday, 3. April	Mon, 4. Apr	Tue, 5. Apr
08 12 18	00 06 12 18	00 06 12 18	00 06 12 18	00 06 12 18	00 06 12

Homeoffice/ Arbeit					
WhatsApp / Familie					
WebKos					
WhatsApp					
WhatsApp					
WhatsApp					

	T	Friday, 1. April	Sat, 2. Apr	Sunday, 3. April	Mon, 4. Apr	Tue, 5. Apr
	08 12 18	00 06 12 18	00 06 12 18	00 06 12 18	00 06 12 18	00 06 12
Arbeit						
WhatsApp						
Arbeit						
WhatsApp						

GEFÜHL BEI DER NUTZUNG?

Click and drag in the plot area to zoom in

Zoom 1m 3m 6m YTD 1y All Mar 31, 2022 → Apr 5, 2022



GESCHÄTZTE GESAMTDAUER

Click and drag in the plot area to zoom in

Zoom 1m 3m 6m YTD 1y All Mar 31, 2022 → Apr 5, 2022





**Dialog fördern
Krisen bewältigen
Gemeinwohl stärken**

kontakt@digitale-resilienz.org
www.digitale-resilienz.org

Autoren:

Dr. Leif Kramp

ZeMKI, Zentrum für Medien-, Kommunikations-
und Informationsforschung, Universität Bremen

E-Mail: kramp@uni-bremen.de

Dr. Stephan Weichert

VOCER Institut für Digitale Resilienz, Hamburg

E-Mail: weichert@vocer.org

Herausgegeben im September 2022 vom
VOCER Institut für Digitale Resilienz
c/o Verein für Medien- und Journalismuskritik e.V.
Postfach 201454
20204 Hamburg

Vereinsregister: Amtsgericht Hamburg VR 20584
Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE304756572

Vertreten durch den Sprecher des Vereinsvorstands: Dr. Stephan Weichert