

10 Handlungsempfehlungen: Digitale Resilienz als soziale Metakompetenz

Miteinander reden: Digitale Resilienz zur Stärkung einer wehrhaften Demokratie muss im vordigitalen bzw. vormedialen Raum ansetzen; daher gilt es, verstärkt in Krisen- und Kriegszeiten (analoge) Angebote und physische Orte der Begegnung und des Dialogs zu schaffen („Townhall-Meetings“, „Dörphuus Dialoge“), die gerade in der Fläche bzw. in der Region einen vertrauensvollen Meinungsaustausch fördern.



Digitaler Minimalismus: In der gezielten Einschränkung digitaler Mediennutzung liegt eine Chance, den souveränen Umgang im Digitalen zu fördern und etwaigem Suchtverhalten vorzubeugen, auch lässt sich so dem „Digitalmanagement“ sozialer Kontakte begegnen. Durch alternative soziale Bindungen (Face-to-Face-Varianten der Sozialisation) kann ein wirksamer Ausgleich zu reinen Online-Beziehungen geschaffen werden.



Digitale Arbeit: Digitalisierung verspricht Effizienzsteigerung und schlankere Arbeitsprozesse, etwa durch Überwindung von Raum und Zeit oder (Teil-) Automatisierung. Im Berufsalltag ausgeblendet werden oft die sozialen Bedürfnisse der Mitarbeitenden, u.a. im Hinblick auf Teamarbeit, die allgemeine Arbeitszufriedenheit und persönliche Leistungsgrenzen. Auch digitale Arbeit muss das Miteinander in den Mittelpunkt stellen und sozialen Austausch ermöglichen, ihn bestenfalls stärker ins Blickfeld rücken.





Mental Health: Mentale Gesundheit sollte im beruflichen und privaten Umfeld kontinuierlich gestärkt werden, insbesondere durch präventive Maßnahmen am Arbeitsplatz, um ein Überlastungssyndrom zu vermeiden. Mehr Achtsamkeit sorgt für ein ausgewogenes Verhältnis zwischen dem, was digital machbar erscheint und einer individuellen Selbstwirksamkeit.



Empathischer Krisendialog: Um Hoffnung und Orientierung zu geben, können professionelle Medien den Menschen beistehen und sie befähigen, in Krisen zu Gestalter:innen zu werden, die ihr Schicksal in die Hand nehmen. Ein Wirschaffen-das-Gefühl ist dabei weniger entscheidend als das empathische Zuhören und der konstruktive Krisendialog im Digitalen.



Resilienz-Zentren fürs Digitale: Zur Festigung der Demokratie-Resilienz gehört eine Infrastruktur, in der Medien- und Nachrichtenkompetenz speziell für Krisensituationen entwickelt wird, um einerseits die Resilienz der Mediennutzenden, aber auch die der Medienschaffenden zu fördern. Hierzu ist eine Förderkulisse und ein Regulierungsbedarf erforderlich, der zivilgesellschaftlichen und ehrenamtlichen Initiativen den Ausbau und Einstieg in einschlägige Bildungs- und Resilienzprogramme erleichtert.



Medienrituale: In der Digitalisierungskompetenz aufgehoben sein kann auch der niedrigschwellige Austausch und die Selbstreflexion über das eigene Handeln, Gewohnheiten, Habitualisierungen, Rituale in digitalen Medien. Ein regelmäßiges Gespräch mit Gleichgesinnten hilft, den Alltag zu strukturieren, Anpassungs- und Aktualitätsdruck zu überwinden, aber auch Räume zum Nachdenken zu schaffen, die dem ‚Abschalten‘ dienen.

Resilienter Journalismus: Eine resiliente digitale Gesellschaft ist auf einen resilienten Journalismus angewiesen, ohne den das Nachrichten-Ökosysteme nicht mehr auf Fakten, sondern auf Stimmungen basieren würde. Zugleich ist es entscheidend, dass dieser Journalismus auch die Effekte journalistischer Berichterstattung auf das Publikum und wiederum deren Medien-Resilienz im Sinne einer Verantwortungsethik mitdenkt.



Digitales Bewusst-Sein: Digitale Technologie wahllos zu nutzen, kann im Hinblick auf das soziale Füreinander problematisch sein. Sich digital zu engagieren, jüngere und ältere Menschen einzubeziehen, für sich und seine familiären Bindungen vorzusorgen, stärkt dagegen das Bewusstsein, sich mit dem eigenen Wirkungsradius zu befassen, digital aktiv zu werden und einen Unterschied im Einsatz für die gesellschaftliche Verbundenheit zu machen.



Humanistische Digitalisierung: Eine menschenzentrierte Ausgestaltung der digitalen Transformation ist entscheidend für das Gemeinwohl – nicht erst auf lange Sicht, sondern gegenwärtig. Fernab von rein kapitalistisch getriebenen Technologievisionen sollte es stets um den ganzheitlichen Blick auf das Innovationsgeschehen gehen, fokussiert auf Fragen der digitalen Nachhaltigkeit und zum Wohle der Gesellschaft; dies schützt die Menschen vor Unwuchten in Krisen und stärkt ihre digitale Resilienz als soziale Meta-kompetenz.





**Dialog fördern
Krisen bewältigen
Gemeinwohl stärken**

kontakt@digitale-resilienz.org

www.digitale-resilienz.org

Herausgegeben im Dezember 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