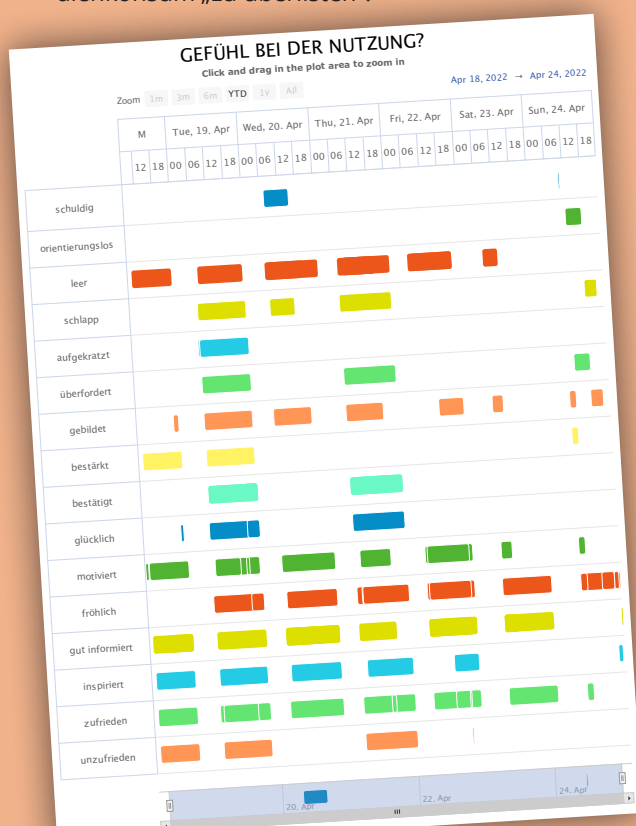


Der **individuelle** Umgang mit **kollektiven** Herausforderungen

Im Anschluss an die repräsentative Bevölkerungsbefragung wurden über 50 Teilnehmende ausgewählt, um sie nochmals intensiver zu Aspekten ihres persönlichen Wohlbefindens bei der digitalen Mediennutzung, zur Bedeutung journalistischer Online-Inhalte für ihr Informationsverhalten sowie zu ihren Bewältigungsstrategien im Falle eines digital-medial induzierten Unwohlseins zu befragen. Einige der Teilnehmer:innen führten zudem im Anschluss an die Tiefeninterviews für einen Zeitraum von bis zu einer Woche ein digitales Medientagebuch (siehe Beispiel), das die Interviewdaten hinsichtlich ihrer psychischen Belastungen während der digitalen Mediennutzung ergänzte.

Auf den folgenden Seiten werden exemplarisch fünf Befragte vorgestellt, deren Medienkonsum von jeweils unterschiedlichen Belastungen und Überforderungen, aber auch von gezielten Strategien im Umgang mit Krisen zeugt. Sie stammen aus verschiedenen Landesteilen Deutschlands und repräsentieren unterschiedliche Altersgruppen und Bildungsstände. Sie liefern wichtige Anhaltspunkte zur Erarbeitung einer Strategie zur Resilienzsteigerung für digitale Mediennutzer:innen. Die beschriebenen Personen, deren Namen aus Datenschutzgründen pseudonymisiert wurden, wurden. Vielen der Befragten war es zudem 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“.



Der Überforderte

Paul ist 22 Jahre jung, studiert an der Universität Rostock und kann nicht mehr. Seit einigen Wochen ist er medial vollkommen ausgepowert: 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 in der Ukraine „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.

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“. Die allgemeine Angst, aber auch die Überforderung, die viele Menschen aufgrund der Berichterstattung über den Krieg umtreibt, artet 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.



Die Getriebene

Kerstin ist eine 31-jährige Finanzbeamtin aus Hessen. Sie lacht viel, macht gerne Späße. Es gebe nur einen Ort, an den sie ihr Handy nicht mitnehme: „Das stille Örtchen“. Tatsächlich habe sie die Gewohnheit ihres Ex-Mannes, ausgiebige Smartphone-„Sitzungen“ auf der Toilette abzuhalten, derart geärgert, dass sie sich geschworen habe, es nicht soweit kommen zu lassen. Ihre Fröhlichkeit während des Gesprächs bekommt Risse, als sie sich deutlich macht: „Mein Handy begleitet mich so eng durch den Tag, das ist so normal wie morgens Schlappen anzuziehen.“ Sie habe gemerkt, dass sie besonders empfänglich für sozialen Druck sei, der sich schnell über die Smartphonennutzung manifestiere.

„Man muss hier posten und da mitbekommen, was jemand macht oder nicht macht. Das ging mir schon mit Anfang 20 auf den Keks“, sagt die junge Frau. Schon im Alter von 25 bis 26 Jahren sah sie sich dazu gezwungen, ihre Facebook-Nutzung stark einzuschränken. Zu viel Push, zu viel Rauschen sei zu ihr durchgedrungen. Ihre Social-Network-Nutzung sei schließlich hauptsächlich davon geprägt gewesen, Filter ein- und Benachrichtigungen abzuschalten.

So nutzt Kerstin Telegram, weil sie die Möglichkeit schätzt, nicht ihre Telefonnummer preisgeben zu müssen: „Ich möchte mich digital nicht nackt machen.“ Trotzdem gehört WhatsApp – zumal für engere Kontakte – zu ihren alltäglichen Kommunikationsinstrumenten. In der Trennungsphase von ihrem Mann hat sie gelernt, stark zu selektieren und (seine) Nachrichten zu archivieren und damit auszublenden, ohne sie löschen zu müssen. Sie werde schnell fähig, wenn es ihr nicht gelingt, „die Ohren auf Durchzug zu schalten“. Dann würde sie gern das Smartphone weglegen, es gelinge ihr aber nicht. Auch deshalb geht das Handy nun täglich ab 21 Uhr automatisch in den Ruhemodus.

Kerstin glaubt, dass es der Gesellschaft insgesamt gut tun würde, wenn sich Menschen häufig gegenseitig ignorierten. Für eine Spaltung brauche es immer zwei Seiten. Sie habe gelernt, dass es sich für die Konfliktbewältigung lohne, seinen eigenen Geltungsdrang zu zügeln und seine Meinung für sich zu behalten. Wenn es ihr zu viel werde, bringe sie ihr Handy möglichst weit weg – zum Beispiel in den Keller, um sich selbst zu überlisten. Die ständige Verfügbarkeit sei einfach etwas Tolles, doch auch eine Belastung; denn Fluch und Segen lägen bei der digitalen Mediennutzung eng beieinander. „Man muss sich bewusst von dem lösen, was einen unter Druck setzt, und sei es durch Selbstüberlistung und Trick 17.“

Für sie bedeute das im Zweifel: bei allem Vertrauen in die Vielfalt und Auswahlmöglichkeiten an Informationsquellen die digitale Mediennutzung rigide einschränken. Eine verlässliche Anlaufstelle bleibe ihre Lokalzeitung, die sie „tatsächlich noch auf Papier“ beziehe, zumindest jeden Samstag.



Die Skeptikerin

Anne (45) 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, Patientin-nen 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 Streaming-dienste 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 „innehalten 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“.



Der Vorsichtige

Harald blickt mit 54 Jahren auf ein langes Berufsleben als Reparaturelektriker im Telekommunikationsbereich zurück. 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 nutzt 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, aber auch zurückhaltend vorsichtig: 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.

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. Insgesamt profitiere die Gesellschaft aber 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“. 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.

Die Optimistin

Agnes ist 74 Jahre alt. Als Rentnerin, die viele Jahrzehnte als Physiotherapeutin in einer Psychiatrie arbeitete, ist Agnes in Bezug auf digitale Medien abgeklärt: 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-Patient:innen 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 Distanz 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 Enkel, dass diese vertrauensvoll digitale Medien nutzen. Andererseits erkennt sie im wachsenden Einfluss des Handys eine Herausforderung für die Medienpädagogik.

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. Dennoch: „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“. Doch sie wünscht sich, dass der Krieg bald aufhört: „Ich bin alt, ich werd's überleben, aber ich habe Kinder und will, dass die auch in Frieden und Freiheit leben können.“





**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