

## Repräsentativstudie betont die gesellschaftliche Bedeutung von Resilienz im Digitalen

**Hamburg, 3. März 2023.** Das auf ein Jahr angelegte Forschungsprojekt "Digitale Resilienz in der Mediennutzung" des VOCER Instituts für Digitale Resilienz in Kooperation mit dem Wort & Bild Verlag untersucht die gesundheitlichen und sozialen Folgen der digitalen Mediennutzung und deren herausragende Bedeutung für den Zusammenhalt der Gesellschaft.

In ihrem Abschlussbericht „Wie resilient sind wir im Netz?“ betonen die beiden Studienleiter Dr. Leif Kramp (ZeMKI, Universität Bremen) und Dr. Stephan Weichert (VOCER Institut für Digitale Resilienz, Hamburg), dass es gerade in Krisen- und Kriegszeiten darauf ankommt, einen **souveränen Umgang mit digitalen Medien** zu finden: *„Digitale Kommunikation und Nachrichten nehmen besonders in Krisenzeiten einen höheren Stellenwert in der Bevölkerung ein – die Pandemie hat die Nachfrage nach digitalen Medieninhalten massiv verstärkt. Smartphone & Co. machen uns ständig erreichbar – auch für belastende Krisen-News: Nahezu pausenlos werden Nutzende sozialer Medien und Nachrichten-Apps mit Hiobsbotschaften und den Einlassungen anderer Nutzer:innen dazu konfrontiert“*, so das Fazit der Medienexperten.

Insbesondere warnen die Medienforscher vor der Kehrseite der gestiegenen digitalen Mediennachfrage während Krisen: Der digitale Konsum und die Flut an negativen Nachrichten können bei Menschen **„eine chronische mentale Überlastung“** verursachen – so eines der zentralen Studienergebnisse. Die Folge: Teile des Publikums wenden sich aufgrund der Überlastungserscheinungen „nachrichtenmüde“ ab, es sei eine „News Fatigue“ und im Extremfall ein **„News Burnout“** festzustellen, eine totale Erschöpfung als Folge von zu intensivem Nachrichtenkonsum. *„Im permanenten Ausnahmezustand, wenn wir von einer Krise in die nächste geraten, fügt sich beides – Resilienz und Digitalität – zusammen.“*

*„Uns ist daran gelegen, eine individuelle wie auch gesellschaftliche digitale Resilienz zu entwickeln und zu fördern, also eine innere Widerstandskraft, die Menschen helfen kann, stärker in eine Gestaltungsrolle zu schlüpfen“*, sagt Ko-Studienleiter Stephan Weichert. Ziel der Studie sei es, *„zu ergründen, wie professionelle Medien und ihr Publikum dem Strudel des belastenden Medienkonsums entkommen.“* Aus der Repräsentativbefragung gehe hervor, dass gerade **jüngere Menschen unter den Ambivalenzen ihrer digitalen Mediennutzung leiden** und dadurch *„das Risiko eines emotionalen Erschöpfungszustandes“* steige, sagt Ko-Studienleiter Leif Kramp. Zugleich sei der Wunsch in der Bevölkerung hoch, *„etwas gegen Desinformation und Hass im Netz zu unternehmen – aber was genau, das bleibt schemenhaft.“*

*„Die Studienergebnisse verdeutlichen, dass sich viele Befragte angesichts von Pandemie, Krieg, Inflation und Klimawandel Sorgen um ihre Zukunft machen. Für uns zeigt das einmal mehr die Brisanz des Themas Resilienz und weshalb wir als Gesundheitsmedienhaus diese verstärkt in den Fokus unserer Angebote rücken“*, so Dr. Dennis Ballwieser, Chefredakteur der Apotheken Umschau aus dem Wort & Bild Verlag, Kooperationspartner der Studie. *„Wir versuchen unserer Pflicht nachzukommen, einen möglichst großen Teil der Bevölkerung mit praktischen Tipps zu versorgen, um mit Ängsten, Stress und Überforderung besser umgehen zu können.“*

In ihren zahlreichen auf Basis der Studie entwickelten Empfehlungen raten die Medienexperten Kramp und Weichert zur **„digitalen Entrümpelung“** und empfehlen etwa, Bildschirmzeiten regelmäßig zu kontrollieren und die Social-Media-Nutzung einzuschränken: *„Das suchtartige Checken, Scrollen und Aktualisieren von Neuigkeiten in Nachrichten- und Social-Media-Apps, etwa Facebook, Instagram und TikTok ist aus unserer Sicht mit Abstand der größte Zeitfresser, der durch das reflexartige Reiz-Reaktions-Prinzip die Menschen am ehesten krank macht“*, so Weichert. Weitere Methoden und Hilfestellungen, die sich in den **illustrierten Handreichungen des 38-seitigen Abschlussberichts**



VOCER – Institut für Digitale Resilienz · Postfach 201454 · 20204 Hamburg · [www.digitale-resilienz.org](http://www.digitale-resilienz.org) · [info@digitale-resilienz.org](mailto:info@digitale-resilienz.org)

findet, sind die Verordnung regelmäßiger Medien-Auszeiten und Ruhepausen sowie **Achtsamkeitsübungen im beruflichen Alltag** und eine Verankerung von **Präventionsstellen am Arbeitsplatz**.

*„Gelassener durch die Krise zu kommen bedeutet, die eigene Selbstwirksamkeit im Umgang mit digitalen Medien zu trainieren und dadurch dem Publikum zu einem aktiveren Handlungsrahmen zu verhelfen“,* sagt Leif Kramp. Die Studie liefert eine empirische Plausibilität, warum sich die Häufung von Krisen und der damit verbundene, teils stark emotionalisierte Mediengebrauch immer mehr als gesamtgesellschaftliche Aufgabe darstellen. *„Unser dringlicher Appell ist es, angesichts von digitalem Suchtverhalten, Depressionen und Nachrichtenvermeidung neue ganzheitliche Ansätze, Methoden und Werkzeuge zur Resilienzsteigerung zu entwickeln. Denn bei dieser Herausforderung geht es um nichts weniger als die Vulnerabilität der Gesellschaft – und damit die Resilienz unserer Demokratie“,* so das Fazit des Abschlussberichts *„Wie resilient sind wir im Netz?“*.

Der Abschlussbericht ist kostenlos abrufbar unter [www.digitale-resilienz.org](http://www.digitale-resilienz.org).

Die gesamte Studie ist zu beziehen über: [info@digitale-resilienz.org](mailto:info@digitale-resilienz.org)

**Presse-Kontakt:**

Dr. Stephan Weichert  
VOCER Institut für Digitale Resilienz  
+49 170 310 51 38  
[weichert@vocer.org](mailto:weichert@vocer.org)