

Medien- stress durch Smart- phones?

Eine quantitative
und qualitative Analyse

Jana Hofmann

HW

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Jana Hofmann

Medienstress durch Smartphones?

Eine quantitative und qualitative Analyse

Köln: Halem, 2018

Die Arbeit wurde 2017 als Dissertation an der Philosophischen Fakultät der Universität Erfurt angenommen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in dem Buch auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher und männlicher Sprachformen verzichtet. Mit den Personenbezeichnungen sind stets beide Geschlechter gemeint.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme (inkl. Online-Netzwerken) gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2018 by Herbert von Halem Verlag, Köln

ISBN (Print): 978-3-86962-316-0

ISBN (PDF): 978-3-86962-317-7

Den Herbert von Halem Verlag erreichen Sie auch im Internet unter <http://www.halem-verlag.de>
E-Mail: info@halem-verlag.de

SATZ: Herbert von Halem Verlag

LEKTORAT: Rüdiger Steiner

DRUCK: docupoint GmbH, Magdeburg

GESTALTUNG: Claudia Ott Grafischer Entwurf, Düsseldorf

Copyright Lexicon ©1992 by The Enschedé Font Foundry.

Lexicon® is a Registered Trademark of The Enschedé Font Foundry.

Jana Hofmann

Medienstress durch Smartphones?

Eine quantitative und qualitative Analyse

HERBERT VON HALEM VERLAG

Inhalt

1. EINLEITUNG UND ÜBERBLICK ZUM FORSCHUNGSVORHABEN	13
1.1 Erkenntnisinteresse: Stress im Zuge digitaler Mediennutzung	13
1.2 Medienstress als Handlungsablauf	21
2. FORSCHUNGSPERSPEKTIVE UND MEDIENTHEORETISCHE VORÜBERLEGUNGEN	27
2.1 Medienevolution: Hohe Reichweite, schneller Transport, erweiterte Kapazitäten	27
2.2 Medientempo: Zwischen Strukturzwang und freier Entfaltung	44
2.3 Medienbeschleunigung: Stress in mediatisierten Lebenswelten	52
3. MEDIENZEITEN: MEDIENSTRESS UND MEDIATISIERTE STRESSBEWÄLTIGUNG	68
3.1 Medienauswahl: Stress in der präkommunikativen Phase	70
3.2 Digitales Medienzeiten zwischen Problemlösung und Problemfaktor	81
3.3 Zur Entstehung von Medienstress: Digitales Medienzeiten als Stressfaktor	91

3.3.1	Das transaktionale Stresskonzept und Medienzeiten als Stressor	92
3.3.2	Theorie der Ressourcenerhaltung und digitales Medienzeiten als Ressource	101
3.4	Mediatisierte Stressbewältigung: Digitales Medienzeiten als Copingstrategie	109
3.4.1	Primäre und sekundäre Stressbewältigung	109
3.4.2	Das multiaxiale Copingmodell	112
3.5	Medienstress und Stressbewältigung im Zusammenhang mit digitalen Medien	116
4.	METHODOLOGISCHE ENTWICKLUNG EINES TRIANGULATIVEN VERFAHRENS	120
4.1	Vorbemerkungen zur Messbarkeit mediatisierter Stressbewältigungsprozesse	123
4.2	Zur Forschungslogik eines triangulativen Verfahrens	126
4.3	Standardisierte Erhebungswelle: Stress- und Bewältigungsfragebogen	129
4.3.1	Grundannahmen und Untersuchungsziele	130
4.3.2	Auswahlverfahren, Stichprobe und Pretest	137
4.4	Stresserleben von Smartphone-Nutzern: Deskription und Analyse	152
4.4.1	Zeitallokation und Ressourceneinsatz	153
4.4.2	Erwartungshaltung und Misfits	157
4.4.3	Ausmaß und Charakterisierung von Medienstresserleben	163
4.5	Medienstress durch mengengesteigerte nicht-relevante Permanenz-Kommunikate	178
5.	VERTIEFENDE EINZELFALLANALYSEN: DER GESTRESSTE SMARTPHONE-NUTZER	191
5.1	Forschungsdesign und Methodologie: Tagebuchmethode mit Kurzinterview	192
5.2	Codierung und Datenauswertung	196

5.3	Medienstress-Handlungsorientierungen und Deutungsmuster	199
5.3.1	Reflexion subjektiver Wahrnehmung	199
5.3.2	Situative Stressmomente des Medienzeitens: Parallelität und Verdichtung	202
5.3.3	Bewältigungsverhalten: Kontrollierte Erreichbarkeit und Singletasking	208
5.3.4	Das Aushandeln von Gegensätzen	210
5.4	Zusammenfassendes Modell und Grenzen der Verfahrensweise	214
6.	DISKUSSION DER ERGEBNISSE	217
6.1	Thesen zum Medienstress und mediatisierter Stressbewältigung	219
6.2	Anwendungsmöglichkeiten für die Praxis	221
6.3	Perspektiven für die weitere Forschung	224
	Literatur	227
	Anhang	250

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1	Medienstress – Medienzeiten, Beschleunigungen und Stillstände	17
Abb. 2	Untersuchungsrahmen – Medienstress als Handlungsablauf	25
Abb. 3	Medienevolution und die Überwindung von Beschränkungen	38
Abb. 4	Arten von Handlung nach Habermas	49
Abb. 5	Systemtheoretischer und Lebenswelt-Ansatz im Vergleich	51
Abb. 6	Beschleunigung als gesteigertes Lebenstempo	67
Abb. 7	Perspektiven des (stressualen) Medienzeitens	69
Abb. 8	Einflussfaktoren für den Auswahlprozess digitaler Medien	77
Abb. 9	Transaktionales Stresskonzept nach Lazarus	95
Abb. 10	Stress als negativ empfundene Beschleunigung im Rahmen von Medienzeiten	99
Abb. 11	Digitale Medien und Medienzeiten als Ressource	106
Abb. 12	Stressmodell nach Hobfoll	109
Abb. 13	Das multiaxiale Copingmodell nach Hobfoll	112
Abb. 14	Inklusives Modell Medienzeiten: Beschleunigungen und Stillstände	118
Abb. 15	Ablaufplan der Studie	129
Abb. 16	Grundannahmen im empirischen Modell	134
Abb. 17	Altersverteilung der Smartphone-Nutzer in Deutschland im Dezember 2012	140
Abb. 18	Medienstressdreieck	181
Abb. 19	Freie Assoziation zu Medienstress	190
Abb. 20	Situative Momente des Medienzeitens: Parallelität und Verdichtung	207
Abb. 21	Modell »Situatives Stresserleben«	215

Tabellenverzeichnis

Tab. 1	Digitale Infrastrukturen und Geräte	82
Tab. 2	Digitale Anwendungen	84
Tab. 3	Prognose zum Absatz von Laptops, Tablet-PCs und Smartphones bis 2020	122
Tab. 4	Stressempfinden und Alter	141
Tab. 5	Nutzung sozialer Netzwerke im Internet nach Altersverteilung	147
Tab. 6	Quotierungstabelle nach GfK-Erhebung 2012/ Smartphone-Nutzer und Stichprobe	149
Tab. 7	Anzahl der verwertbaren Fragebögen (FB)	150
Tab. 8	Einschätzung »guter Zeiteinteilung«	153
Tab. 9	Einschätzung »Produktivität«	154
Tab. 10	Zusammenhang gute Zeiteinteilung*Produktivität	155
Tab. 11	Smartphone als Ressource	156
Tab. 12	Einschätzung aller Eigenschaften (MW)	158
Tab. 13	Erwartungshaltung gegenüber dem Smartphone (geordnet nach Mittelwert)	160
Tab. 14	Erwartungsentsprechung aus Sicht der Smartphone-Nutzer (Misfits)	162
Tab. 15	Medienstress bezogen auf die Art der Medienhandlung \bar{x}	163
Tab. 16	Absolute Dichotomisierung nach Skalenmitte	165
Tab. 17	Relative Dichotomisierung nach Befragten-Mittelwert	166
Tab. 18	Mittelwertvergleich für überdurchschnittlich Gestresste	166
Tab. 19	Empfinden von Zeitverlust durch die Smartphone-Nutzung	167
Tab. 20	Chronische Bewältigungsschwierigkeiten	167
Tab. 21	Arten des Medienstress-Erlebens	168
Tab. 22	Gruppenvergleich Stress-Mittelwert	169

Tab. 23	Demografie Gestresste und Nicht-Gestresste im Vergleich	170
Tab. 24	Bildungsabschluss und Alter Gestresste/Nicht-Gestresste	171
Tab. 25	Gruppenvergleich Gestresste/Nicht-Gestresste (Mann-Whitney-U-Test)	172
Tab. 26	Erwartungshaltung stressed*non-stressed (Mann-Whitney-U-Test)	173
Tab. 27	Gruppenunterschiede in den Medienhandlungen (Mann-Whitney-U-Test)	174
Tab. 28	Gruppenunterschiede in der Nutzungshäufigkeit	175
Tab. 29	Gruppenvergleiche Stressempfinden (Mann-Whitney-U-Test)	176
Tab. 30	Gruppenvergleich Auswirkungsdifferential (Mann-Whitney-U-Test)	177
Tab. 31	Stress-Stichworte/Anzahl der Nennungen	179
Tab. 32	Zeitfaktor in den freien Assoziationen	182
Tab. 33	Assoziationen zum Zeitfaktor Medienstress	183
Tab. 34	Mengenfaktor in den freien Assoziationen	185
Tab. 35	Assoziationen zum Mengenfaktor Medienstress	186
Tab. 36	Relevanzfaktor in den freien Assoziationen	187
Tab. 37	Assoziationen zum Relevanzfaktor Medienstress	188
Tab. 38	Teilnehmer Tagebuchstudie und Interview (pseudonymisiert, alphabetisch geordnet)	196

1. EINLEITUNG UND ÜBERBLICK ZUM FORSCHUNGSVORHABEN

1.1 Erkenntnisinteresse: Stress im Zuge digitaler Mediennutzung

Mit einer Mediatisierung des Alltags wird nicht nur ein ›Mehr‹ an Medien respektive medialen Modi verbunden, sondern auch ein ›Mehr‹ an medialer Kommunikation, mit dem nicht zuletzt ein medienökologisches Ungleichgewicht sowie auf der individuellen Ebene eine Zunahme von medieninduziertem Stress und schlimmstenfalls psychischer Krankheiten verbunden wird. Der Ausdruck ›mediale Modi‹ nimmt hierbei Bezug auf einen Handlungsaspekt, oder genauer noch das ›Zeiten mit und durch Medien‹. In diesem Sinn sind Medien grundsätzlich auch in ihrer Funktion als »soziale Zeitgeber« (BECK 1994: 105) zu betrachten, die in einer ethnomethodologischen Deutung das Handeln von Menschen (mit Medien) strukturieren.

Wenn von ›Medienzeiten‹ die Rede ist, dann findet hier oftmals nicht – wie es im Englischen gebräuchlich ist – das Verb ›to time‹ Berücksichtigung. Im Deutschen kommt es zunächst zu einer ›Verdinglichung von Zeit‹, sie wird substantiviert (BECK 1994: 106). Wenn hier Medienzeiten eine Rolle spielen, dann meist aus nomineller Sicht. ›Zeit‹ ist dann Tages- und Nacht- oder Uhrzeit für Medienkonsum, zum Beispiel der Tatort am Sonntagabend oder das morgendliche E-Mail-Checken im Büro, das Hören der Radionachrichten um sieben Uhr auf der Fahrt zur Arbeit und so weiter. In diesem Buch wird ›Medienzeiten‹ allerdings als Verb aufgegriffen, als ein ›to time‹ oder ›doing time‹ – also im Sinn der »Durchführung von Alltagshandlungen« (HÖFLICH 2014: 32). Das Zeiten mit Medien ist insofern

hier von einem bloßen Gebrauch von Medien abzugrenzen. Vielmehr geht es grundsätzlich darum, dass Medien sinnhaft in das alltägliche Handeln eingebunden werden – denn nur in sinnhaftem Handeln mit Medien kann es überhaupt zu Momenten des Stresserlebens kommen.

Zusammengefasst bedeuten Medienzeiten also einerseits Zeiten, die für Medien aufgewendet werden. Andererseits verbirgt sich in diesem Wort der konkrete Handlungsaspekt, also ›zeiten‹ mit und durch Medien, wobei es »weniger um Gerätschaften und Medien, sondern um Aktivitäten« (ebd.: 38) geht.

Medienhandlungen, das Zeiten mit und durch Medien können nun einen bestimmten Rhythmus, ein Tempo besitzen. Wird in diesem Zusammenhang von Medienstress gesprochen, dann deshalb, weil Beschleunigungsmomente empfunden werden. Eine negativ empfundene Beschleunigung dann, wenn beispielsweise aus Zeitgründen die doppelte Zahl an E-Mails bearbeitet oder zwischen der E-Mail-Antwort und einem Textdokument gewechselt wird – kurz: um Dinge parallel zu erledigen und zeitlich vorantreiben zu können. Im Zuge dieser vertikalen und horizontalen Verdichtungen können negativ empfundene Beschleunigungszustände eintreten, die im Extremfall chronisch werden und dazu führen können, dass sich der Mediennutzer im Rahmen seiner Alltagshandlungen gestresst und überfordert fühlt.

Schließlich wird sogar von Stillstand gesprochen, nämlich dann, wenn der Stress derart überhandnimmt, dass der Nutzer apathisch reagiert, sich zurückzieht und handlungsunfähig wird (BUTCHER 2009: 158). Und auch, wenn dieses Buch an die Stressthematik sozialwissenschaftlich herangeht, so nimmt es doch Bezüge auch zu einem ›Stillstehen‹, das klinisch-pathologisch definiert ist, und zwar als die Reaktion auf eine menschliche Überbeanspruchung. Gemeint ist damit die Unfähigkeit zur weiteren Handlung. Körper und Geist reagieren schlimmstenfalls mit einem ›Totalausfall‹, der sich psychisch oder auch physisch äußern kann. Ein prominentes Beispiel für eine solchen ›Totalausfall‹ ist die deutsche Kommunikationswissenschaftlerin Miriam Meckel, die in ihrem Buch *Brief an mein Leben* ihre Erfahrungen mit einem Erschöpfungszustand, scheinbar ausgelöst durch Medien, beschreibt:

»An dem Tag, an dem ich zusammengebrochen bin, war ich in Berlin. Ich war wieder fast sechs Wochen am Stück unterwegs gewesen und musste nun meine Sachen packen, um in die Schweiz zurückzukehren. Ich fing an, alles zusammenzusuchen und in zwei Koffer zu packen. Aber es ging

nicht. Ich stand wie festgefroren zwischen den Koffern und den Kleidungsstücken und konnte mich nicht orientieren. Wie der Esel, der zwischen zwei Fressnäpfen steht und sich nicht für einen entscheiden kann, sodass er schließlich verhungert. Ich habe etwas hier hinein- und etwas anderes dort hineingepackt, aber es hatte keinen Sinn und wurde nicht weniger. In meiner Verzweiflung habe ich mich dann an den Computer gesetzt (an sich schon eine völlig unsinnige Reaktion, Überlastung mit neuer Belastung zu kompensieren, aber für mich durchaus typisch) und in meine E-Mails geschaut. Als ich dort etwa fünfzig rote, also ungelesene E-Mails sah, die seit dem vergangenen Abend eingetroffen waren, habe ich angefangen zu weinen und konnte auch nicht wieder aufhören. Es waren genau diese beiden Energieräuber, denen ich an diesem Morgen wieder ausgesetzt war und die eine Kernschmelze bei mir verursacht haben: Reisen und Informationsüberlastung« (MECKEL 2011: 92f.).

Beschreibungen wie diese könnten durchaus als das Protokoll eines Interviews gelten. Meckel erläutert aus ihrer Perspektive, was in einem Menschen vorgeht, der offensichtlich von Medien umgeben ist, täglich bloggt, twittert, mailt. Meckel stellt sich selbst als einen Menschen dar, dessen Leben von digitalen Medien vereinnahmt scheint, dessen Anwendungen zum Bestandteil des Alltags geworden sind.

Warum das alles zu pathologischen Störungen geführt hat, ist allerdings eine Frage, die so einfach nicht zu beantworten ist, und erst recht nicht dadurch, dass eine einfache Ursache-Wirkungsbeziehung zwischen Medien und Stress behauptet wird. Es kann nicht davon ausgegangen werden, dass jede digitale Mediennutzung in der Klinik endet.

Die (technische) Grundlage für Meckels mediale Verhaltensweisen sind verbesserte, digitale Infrastrukturen und erweiterte technische Kapazitäten. Sie ermöglichen es Menschen wie Miriam Meckel, schneller zu kommunizieren, mehr Daten und Informationen in kurzer Zeit abzurufen, zu recherchieren, zu rezipieren, zu versenden, immer erreichbar zu sein und immer erreichen zu können. Doch rein technisch gesehen, erzwingen sie es nicht. Hier gibt es ein Moment der Unerklärbarkeit, sodass von technischen Möglichkeiten allein nicht deterministisch auf ein pathologisch beschleunigtes Individuum geschlossen werden kann. Umgeben von technisch beschleunigten Kommunikationsstrukturen und potenzieller Erreichbarkeit handelt der Mensch mit Bezug zu Strukturen. Aber seine Mediennutzung bleibt individuell motiviert und findet auf der Grundlage persönlicher Lebensverhältnisse, -bedürfnisse und -einstellungen statt.

Wird also von Medienstress gesprochen, dann muss stets von zwei Perspektiven auf die Problemstellung zugegangen werden: von einer strukturellen und einer individuellen Perspektive. Zu ersterem ergeben sich Fragen wie: Inwieweit sind Menschen von medialen Strukturen umgeben? Was ist unter medialen Strukturen überhaupt zu verstehen? Zu letzterem wäre etwa interessant: Wie weit reichen Strukturen in den Alltag der Menschen hinein, bzw. wie weit lässt der Nutzer zu, dass sein Leben von systemischen Strukturen beeinflusst wird?

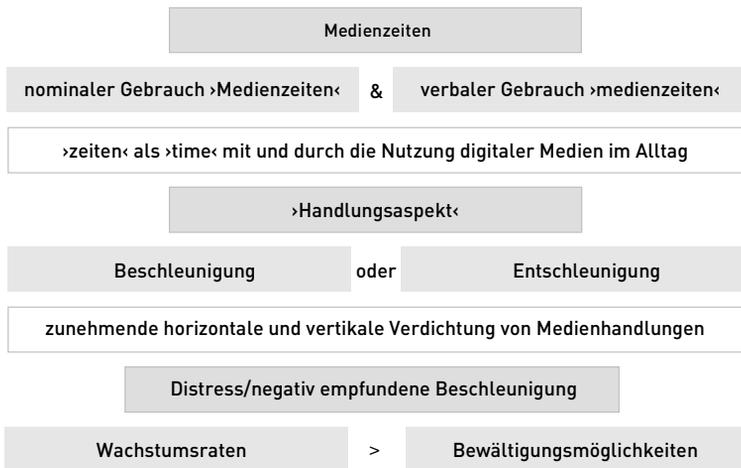
Es sind sowohl eine theoretische Verortung als auch eine hohe begriffliche Sensibilität gefragt, denn im Zusammenhang mit digitalen Medienhandlungen und auch digitalem Medienkonsum wird – gerade in der journalistischen Berichterstattung oder in populärwissenschaftlicher Literatur – oft von ›Stress‹ gesprochen. Dann wird über Informationsüberlastung, den Zwang permanenter Erreichbarkeit oder kommunikative Überforderung geklagt. Doch bislang fehlt es größtenteils an umfassenden Untersuchungen, die die Beziehung zwischen Medien und Stress bzw. deren pathologische Konsequenz, nämlich (Erschöpfungs-)Depressionen (oder populärer: Burnout) beschreiben. Überhaupt ist ja noch nicht einmal ganz klar, in welcher Beziehung Stress und Depression bzw. Burnout stehen.

Stress ist sowohl für das Verständnis des hier gebrauchten Beschleunigungsbegriffs relevant, also auch für dessen klinische Konsequenz – das Burnout-Syndrom im Zusammenhang mit der Mediennutzung. Umgangssprachlich ist der Begriff ›Beschleunigung‹ oftmals negativ konnotiert, und der Begriff ›Stress‹ wird für alles gebraucht, das ›irgendwie unangenehm‹ ist. Dabei sind sämtliche Bewegungen und Handlungen im Alltag beschleunigt. Ohne Beschleunigung wäre Handeln gar nicht möglich. Und was den Stress betrifft, so gibt es kaum Publikationen zu diesem Thema, die nicht mit großer Passion, viel Einfühlungsvermögen und konsequenter Eindringlichkeit die ›Stresses‹ der sozialen und Helferberufe schildern, vom Lehrer-, Sozialarbeiter-, Krankenschwester bis zum Arzt- oder Managerdasein. Im Allgemeinen stoßen diese Publikationen auf generelle Zustimmung und werden mit kopfnickendem Verständnis eindrücklich bejaht (BURISCH 2010). Dabei erscheint es fast logisch, dass jeder irgendwann einmal eine ›unangenehme Situation‹ auch im Zusammenhang mit seiner digitalen Mediennutzung erlebt und sich dadurch in Ausführungen aller Art zu Stress irgendwie wiederfindet. Kein Mensch dürfte also realistischerweise von Beschleunigung oder Stress ausgenommen sein.

›Beschleunigung‹ ist in diesem Buch ein zentraler Begriff. Er wird übersetzt mit ›Mehr in weniger (oder konstanter) Zeit‹. Dieses ›Mehr‹ muss von betroffenen Nutzern bewältigt werden. Angenommen, ein Nutzer bearbeitet 50 E-Mails in einem privaten E-Mail-Account täglich (›medienzeiten‹ als Verb). Nun meldet er sich bei einem sozialen Netzwerk an. Drei Wochen nach der Anmeldung bearbeitet er insgesamt 75 Nachrichten (E-Mails und Nachrichten aus sozialen Netzwerken). Dann entschließt sich der Nutzer neben seinem privaten E-Mail-Account noch für einen rein-beruflichen Account. Damit erhöht sich die Zahl der Nachrichten und damit der Handlungen erneut. Schließlich muss der Nutzer in einem Forum, für das er zunächst nur geschrieben hat, noch Administratortaufgaben erfüllen. Nun erhält er nach einem Monat 150 Nachrichten und E-Mails täglich über alle möglichen Kommunikationskanäle. Er fühlt sich stark gefordert zu kommunizieren. Würde dieses Beispiel gedanklich fortgeführt, ist nicht ausgeschlossen, dass die Wachstumsraten der Kommunikationshandlungen (E-Mails und Nachrichten aus sozialen Netzwerken) die Bewältigungsmöglichkeiten des Nutzers irgendwann überschreiten (s. Abb. 1).

ABBILDUNG 1

Medienstress – Medienzeiten, Beschleunigungen und Stillstände



Relevant sind dabei zwei Fragen: Wo ist die Schwelle vom unangenehmen zum ungesunden Stress? Inwiefern lässt sich der Nutzer fordern und sucht nach Präventions- oder Bewältigungsstrategien?

In dem geschilderten Fall kommt es mit einiger Bestimmtheit irgendwann zu negativ empfundenem Stress (sogenanntem ›Distress‹). Distress ist insofern relevant, als dass er im Gegenteil zum Eustress, dem positiven Stress (es gibt auch Formen positiv empfundener und gewollter Beschleunigung), medizinisch oft in Verbindung mit der Psychosomatik gebraucht wird, also im Zusammenhang mit der Entstehung von Krankheiten eine Rolle spielt. Wer dauerhaft distressual handelt, erhöht seine Wahrscheinlichkeit, krank zu werden (BURISCH 2010). Die Psychosomatik – als ein Teilgebiet der Medizin (vgl. ERMANN 2006) – beschäftigt sich dann mit dem Einfluss psychischer und sozialer Faktoren auf den kranken Menschen, zum Beispiel seine Mediennutzung. Diese Faktoren kommen also dann zum Tragen, wenn bei sogenannten ›somatoformen Störungen‹ wie Bruststechen, Bauch- oder Kopfschmerzen, Schwindel, aber auch Geschwülsten keine ausreichenden ›organischen Befunde oder Ursachen‹ festgestellt werden. Dann zieht der behandelnde Arzt psychische und soziale Faktoren in Betracht. Burisch führt in dieser Beziehung drei körperliche Erkrankungen aus, die signifikant häufig mit Burnout, und damit mit Stressoren in Erscheinung treten: Ulzera (also Magen- und Darmgeschwüre), Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Angina Pectoris, Herzinsuffizienz, Herzinfarkt) und Krebs (BURISCH 2010: 120ff.). Hat ein Patient körperliche Beschwerden wie diese, dann spielen die Biografie, die Lebensweise und eben auch die digitale Mediennutzung, das soziale Umfeld für den behandelnden Arzt eine Rolle. Die Stressforschung wiederum trägt hier insofern bei, als dass Stressoren Auslöser für physische und psychische Beschwerden sein können (vgl. hierzu ausführlich CONTRADA/BAUM 2011). Inwiefern die digitalen Infrastrukturen, das Mediengerät, die Anwendungen oder die Kommunikate als Stressoren auftreten, wird noch zu klären sein. Die Stressforschung trägt hier grundlegende Erkenntnisse bei.

Der Vollständigkeit halber wird auf die Abgrenzung zwischen Burnout und Depression hingewiesen. Die ›Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme‹ (ICD) ist ein Diagnose-Klassifikationssystem der Medizin, das von der Weltgesundheitsorganisation herausgegeben wird. In der aktuell gültigen ICD 10 sind Depressionsformen und diagnostische Kriterien beschrieben (DILLING/MOMBOUR/SCHMIDT 2011), die Einführung des ICD 11 ist für

das Jahr 2018 geplant. Eine Depression ist nach diesem Schema eine ›Behandlungsdiagnose‹, während Burnout ›nur‹ zu einem übergeordneten Kapitel gehört und eher eine Zusatz- oder Begleitdiagnose darstellt. Eine Einweisung ins Krankenhaus aufgrund der Diagnose ›Burnout‹ ist somit nicht möglich. Die aktuell diskutierte Frage ist, ob es sich bei Burnout um ein eigenständiges Krankheitsbild handelt, oder ob Burnout ein Prozess ist, der zu anderen Krankheitsbildern beiträgt und zu einer Depression führen kann. Dies wird anhand eines kleinen Beispiels deutlich, indem vorgestellt sei, dass auf ›Sturz beim Radfahren‹ die Diagnose ›Fraktur Innenknöchel‹ folgt. Der Sturz wäre demnach Burnout, die Diagnose ›Depression‹. Kritiker und Verfechter von Burnout als eigenständigem Krankheitsbild wenden ein, dass andererseits depressive Symptome auch Anzeichen für einen Burnout sein können: Ein »Ausbrennender«, der sieht, dass er die Ursachen seiner Probleme schwer lösen kann, »reagiert depressiv« (BURISCH 2010: 32). Der hoch motivierte Idealist zieht sich zurück, verliert vielleicht seinen Lebenszweck und damit auch seine Existenzberechtigung, er wird depressiv. Sowohl in der medizinischen als auch der sozialwissenschaftlichen Literatur gibt es darüber kein einheitliches und abschließendes Urteil. Lediglich die Forderung von einigen Ärzten, Burnout als eigenständiges Krankheitsbild anzuerkennen (und in die ICD aufzunehmen), gibt immer wieder Anlass, sich näher mit den Symptomen zu beschäftigen. Ob also Burnout der Prozess ist, der zu Depression führt, oder depressive Symptome Anzeichen für einen Burnout sind – diese Abgrenzung ist schwierig und bislang nicht eindeutig getroffen. Burisch versucht ein Fazit:

»Möglicherweise hatten wir gerade die diffuse Grenzlinie zwischen Depression und Burnout berücksichtigt. Der Depressive kann wirklich nicht; er braucht nur noch Schonung. Der Ausbrenner braucht einen Lichtblick, eine escape route (ein Millionengewinn im Lotto würde ihm helfen). Allerdings: Hilfsinterventionen dürfen sein Ego nicht zu sehr ankratzen« (BURISCH 2010: 297).

Letztlich darf auch nicht unterschätzt werden, dass ein Burnout aufgrund pathogener Mediennutzung den inhärenten Tenor der Beschleunigung am ehesten trifft (vgl. auch BÖNISCH 2010). Ein Nutzer gilt dann im Zuge der digitalen Mediennutzung als pathogen beschleunigt. Er leidet unter einem Burnout. Will aber mit der gleichen Formulierung auf die Depression geschlossen werden, so funktioniert das nur eingeschränkt. Nämlich wäre dann die Behauptung formuliert, dass patho-

gene Nutzungsweisen digitaler Medien zu Depression führen können. Nun werden aber Beschleunigung und Burnout mit steter Erhöhung einer Geschwindigkeit assoziiert, die irgendwann im Stillstand endet. Depression bedeutet oftmals Passivität und Schwäche (vgl. RAU 2012: 182; DEMEROUTI 1999). Die Auswirkungen pathogener Mediennutzung sind als ein vielschichtiges, im Extremfall klinisches Phänomen zu sehen. Pathogene Mediennutzung unterliegt endogenen und exogenen Einflüssen und Stressoren: also psychischen und sozialen Faktoren, die aber nicht getrennt, sondern stets in Verbindung gesehen werden müssen. Es erweist sich der Umgang mit dem Begriff ›Stressoren‹ sinnvoll, da aus der Stressforschung gesicherte Theorien gelten. Wenn also der Manager/die Managerin oder die berufstätige Mutter/der berufstätige Vater gezeigt werden, die mit Smartphone, Laptop und verschiedenen mobilen Geräten ›bewaffnet‹ ihre Berufsalltage, das Privatleben organisieren und – aus welchen Gründen auch immer – letztlich scheitern und psychosomatisch krank werden, dann spielen ihre Persönlichkeiten, ihre Biografien ebenso eine Rolle wie ihr soziales Umfeld, ihre Mediennutzung und ihr Medienkonsum. Keinesfalls aber darf von journalistisch aufbereiteten Einzelbeispielen und Essays unreflektiert auf eine umfassende »Burnout-Gesellschaft« (vgl. *Focus* 10/2010) geschlossen werden, wie es zahlreiche Zeitschriftenartikel immer wieder versuchen, die dann gesamtgesellschaftlich ›Über die Kunst des Müßiggangs im digitalen Zeitalter‹ (vgl. *Der Spiegel* 29/2010) sprechen, ohne relevante Brücken darzustellen, wie es vom Einzelnen zu einem gesamtgesellschaftlichen Phänomen kommen kann oder nicht.

Auch die mediendeterministische Sichtweise muss überwunden sein: Stress im Zuge digitaler Mediennutzung ist nicht nur medien-, sondern auch typabhängig (Kontextfaktoren). Und es ist mehr als eine Form eskalierenden E-Mail-Checkens und auch nicht nur darauf bezogen: Was ist Stress, was sind Stressoren und inwieweit entsteht Stress durch Medien überhaupt oder wird von Medien begleitet bzw. katalysiert? Oder es sei umgekehrt gefragt: Inwieweit kann dem Stress mithilfe von Medien entgegengewirkt werden? Stress, digitale Medien und Kommunikation müssen so zusammengeführt werden, dass ein Modell entsteht, das einerseits Erklärungsansätze liefert, andererseits aber auch Lösungsvorschläge unterbreitet, die über populäre Zeitratgeber hinausgehen (BERNHARD/WERMUTH 2011).

1.2 Medienstress als Handlungsablauf

Medien und Medienzeiten sind Bestandteil des gesamten Alltags, der Umgang mit Medien sozialisiert sich in jeder Generation (vgl. u. a. FROMME 2002; MIKOS 2008; BONFADELLI 2009). Ob Druckmedien, elektronische Medien oder die Dominanz digitaler Medien – Was bleibt, ist die Frage nach übergreifenden Zusammenhängen im Rahmen eines Handlungsablaufs. Beginnend mit grundlegenden Fragen zu Systemstruktur und Lebenswelt, zum Zusammenhang zwischen Beschleunigung und Stress sowie der Evolution von Medien werden im Verlauf des Buchs die »Stationen« handlungsorientierter Mediennutzung durchgegangen: Inwiefern ist Stress im Zuge der Mediennutzung ein Problem der Gegenwart? Inwiefern steht Stress als Ausgangspunkt oder als Endprodukt einer Medienwahl, einer Mediennutzung? Wer wählt inwiefern welche Medien aus und lösen alle Formen der Mediennutzung, lösen alle Medien Stress aus? Wer nutzt schließlich inwiefern die ausgewählten Medien (nicht)? Inwiefern entfaltet die Mediennutzung Stress-Wirkungen? Welche Stressbewältigungsstrategien werden angewendet? Zur Beantwortung dieser Fragen gliedert sich das Buch in drei gedankliche Einheiten:

1. medientheoretische Vorüberlegungen zu evolutionären Aspekten des Medienzeitens, Medientempo und Medienbeschleunigung in Form von negativ empfundenem Stress, sodann
2. die präkommunikative Phase der Medienauswahl und die kommunikative Phase der Mediennutzung sowie postkommunikativ die Entstehung von Stress im Zuge digitaler Mediennutzung und Medien als Stressfaktor sowie schließlich
3. die mediatisierte Stressbewältigung und Medien als Stressbewältigungsfaktor.

Eingangs müssen grundsätzliche Fragen behandelt werden, um nicht bei der Untersuchung von Stresserscheinungen und Beschleunigungstendenzen im Zuge gegenwärtiger digitaler Mediennutzung falsche Schlüsse zu ziehen. So interessieren die Zusammenhänge zwischen mediatisierten Lebenswelten und mediatisierten systemischen Strukturen. Trotz aller Strukturen und strukturellen Bedingungen wird davon ausgegangen, dass der Großteil der Menschen doch auf der Basis einer eigenen Lebenswelt die Entscheidungen für sein Handeln trifft. Mediale Strukturen umgeben den Menschen, doch wie können sie beschrieben werden und inwiefern sind digitale Infrastrukturen überhaupt stressrelevanter als antike Kom-

munikationswege wie etwa die Persische Königsstraße (vgl. SCHMITT 2007: 372), die auch zum Ziel hatte, schnellstmögliche Kommunikation zu betreiben? Es wird darauf eingegangen, was Medienstrukturen eigentlich sind und wie sie sich über die Zeit verändert haben. Eine bislang vollkommen ausgeblendete Frage im Zusammenhang zwischen Stress und Mediennutzung ist, inwiefern die Medienevolution tatsächlich von Beginn eine Nutzungsweise provozierte, die der Logik ›größer, schneller, weiter‹ unterworfen war? Ist die Mediennutzung evolutionär darauf ausgerichtet (gewesen), irgendwann einen ›rasenden‹ Zustand zu erreichen, der folgelogisch im Stillstand endet? Sind die Menschen medial-evolutionär zu Beschleunigung bestimmt? Diese Fragen sind relevant, wenn es am Anfang zunächst um medialsystemische Strukturen geht. Nicht die Kommunikation, sondern die Nutzung von Medien steht im Mittelpunkt der Ausführungen zur Medienevolution. Dazu gehören nicht nur die animalische Zeichenvermittlung und die ersten Sprachlaute, die Sprache als informelle Kommunikation von ›Mund zu Mund‹. Viel eher geht es bereits um Kommunikationsräume, um die Überwindung von Beschränkungen in vielerlei Hinsicht. Kommunikation galt teils als zu langsam, teils aber auch als unsicher, weil der Empfänger nie wirklich wusste, ob der Bote, der die Nachricht mündlich überbrachte, sie absichtlich oder unabsichtlich subjektiv verfälschte. Nicht umsonst entstehen in reinen ›mündlichen‹ Zeiten viele Sagen, Mythen und Märchen. Mangelnde Verbürgtheit provozierte das Bedürfnis nach Wiedergabetreue, in dessen Zug die Schrift entsteht. Sie ermöglicht Dauerwirkung von Fixiertem. Andererseits gab es die Eilboten, deren körperliche Fitness auf den Zusammenhang zwischen Informationstransport und Schnelligkeit ausgerichtet war. Später, mit der Entwicklung der Druckpresse, ging es darum, vor allem mehr zu informieren, zu speichern und in größerer Reichweite zu kommunizieren.

Die Evolution der Medien steht in gleichsam bedeutenden wie verwirrenden Zusammenhang mit Stress und Beschleunigung. Stress und Kommunikation sind nicht nur Merkmale, die moderne Gesellschaften und ihre Mediennutzung beschreiben. Ebenso wie Medien gab es auch Stress zu jeder Zeit; er wird schon in der Bibel beschrieben. Der Pastoralpsychologe Traugott Ulrich Schall bezieht sich darauf in seinem Buch *Erschöpft, müde, ausgebrannt*, indem er schreibt: »Im Alten Testament, dem Buch der Bücher, findet sich die Geschichte des Propheten Elias, der – nach einer Erfolgssträhne im Namen des Herrn vollbrachter Wunder und Siege – beim ersten Anzeichen drohender Niederlage in tiefe Verzweiflung stürzt, den Tod herbeiwünscht und in einen tiefen Schlaf verfällt (1. Könige 17-22)« (SCHALL

1993). Der Prophet Elias nutzte sicher keine digitalen Medientechniken, wohl aber lebte er, wie sich zeigen wird, bereits in einer Mediengesellschaft.

Nach der evolutionären Entwicklung wird schließlich der Status quo betrachtet: Welche medialen Geräte gibt es aktuell und was veranlasst Menschen, ein bestimmtes Gerät anzuschaffen, eine Anwendung zu nutzen oder eine Technik einzusetzen? Dabei wird versucht, Erkenntnisse darüber zu gewinnen, welche Faktoren im Zusammenhang mit Beschleunigung und Stress ausschlaggebend sind, dass Individuen bestimmte Medien auswählen und nutzen. Dabei werden unterschiedliche Perspektiven eingenommen, die sowohl individuelle wie strukturelle Faktoren herausheben. Die übergeordnete Frage ist schließlich, inwieweit die Medienwahl mit Stress im Zuge digitaler Mediennutzung zusammenhängt: Inwiefern wird ein Medium gewählt? Ist Stress Folge oder Ursache der Medienwahl? Inwieweit steht ein Medium zur Wahl, weil das Individuum bereits gestresst ist? Inwieweit führt die Nutzung des Mediums entgegengesetzt der anfänglichen Annahme im Verlauf der Nutzung zu Stress? Inwieweit wird ein Medium gewählt, um dem Stress entgegenzuwirken?

Erst dann kann gefragt werden: Wie werden die Medien schließlich genutzt? Wer nutzt welche digitalen Medien im Tagesverlauf in welchem Umfang? Inwieweit gibt es Unterschiede, die aus Statistiken entnommen werden können und die bereits auf Stresserscheinungen hinweisen? Der Bezug zu Wolfgang Schweiger wird hergestellt, der eine umfassende Einführung in die Theorie der Mediennutzung gibt und Fragen danach stellt, warum Menschen schon »beim Fernsehen im Sekundentakt umschalten« (SCHWEIGER 2007: 15), wobei auch das Fernsehen als Medienhandlung unter der Beachtung digitaler Strukturen neu gedacht werden muss. Kognitive, affektive und soziale Motive spielen eine Rolle oder die Frage danach, was Nutzungsmuster und -typologien sind. Im Zusammenhang mit Medienstress wird gefragt, wann Zeitnot entsteht oder wie sich Langeweile äußert. Und was Individuen unternehmen, wenn Situationen der Zeitnot oder Situationen der Langeweile eintreten. Grundlage der Ausführungen ist die Auffassung, dass Mediennutzung immer an Zeit gebunden ist: Medienhandeln ist Zeithandeln. Wie kommt es also dazu, dass Medienstress entsteht, also gesteigerte kommunikative oder mediale Handlungen in kürzerer Zeit?

Im Anschluss an die Ausführungen zur Mediennutzung werden die beiden grundlegenden Theorien der Stressforschung behandelt: das kognitiv-transaktionale Modell von Richard Lazarus und die Theorie der

Ressourcenerhaltung von Stevan Hobfoll. Beide Ansätze eignen sich dafür, sie inklusiv in ein Modell mediatisierter Stressbewältigung zu überführen und so die Ansätze der Mediatisierungsforschung mit denen der Stressforschung zu verbinden. Dies wird fortgeführt, indem das Zusammenspiel von Stress- und Medienwirkungsforschung dargestellt wird. Es beleuchtet schließlich die andere Seite, indem die Effekte durch Medien auf Menschen hinterfragt werden bzw. gefragt wird, inwieweit die Menschen durch ihre Handlungen diese Effekte möglich machen, sie annehmen und zulassen im Sinne der aktiven Rezeption von Medien. Sie berücksichtigen dabei, dass die Medienwirkungsforschung längst nicht mehr von einer Medienallmacht ausgeht, davon, dass Medien den Menschen vollkommen manipulieren, irreführen oder beeinflussen. Es lassen sich solche Wirkungen nicht ausschließen, dennoch ist es der eigenständig handelnde und denkende Konsument und Rezipient, der die Medien oder Anwendungen nutzt, um zum Beispiel schneller zu sein, mehr speichern oder effizienter kommunizieren zu können.

Unterschieden werden in der klassischen Wirkungsforschung die sozialpsychologischen und die soziologischen Ansätze. Bei Ersteren spielen Einstellungen und Verhalten eine besondere Rolle; zu den soziologischen Ansätzen gehören bekanntermaßen der Zwei-Stufen-Fluss der Kommunikation oder die Theorie der Schweigespirale. Diese Ansätze beruhen auf dem Konzept der sozialen Gruppe und fragen, inwiefern sich Personen in Gruppen verhalten. Neben dieser klassischen Wirkungsforschung gibt es Ansätze, die Medienhandlungen als soziale Handlungen begreifen und Wirkungen insofern untersuchen, als dass sie Bedürfnisse der Nutzer befriedigen (*Uses and Gratifications Approach*) oder helfen, Probleme zu lösen.

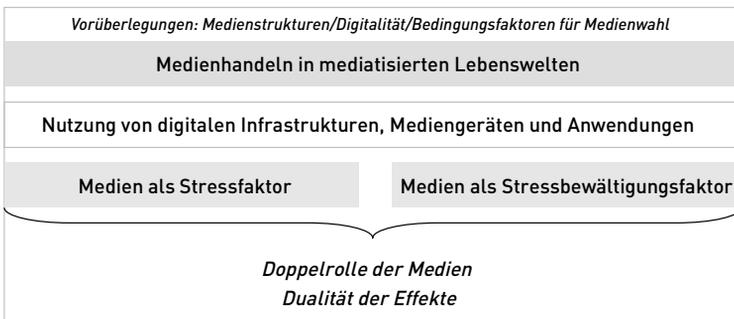
Nach der Feststellung, dass Medien- bzw. Kommunikationsstress und Überlastung auftreten, wird schließlich der Bogen zum Anfang geschlossen. Angenommen, Stress entsteht im Zuge der Mediennutzung: Was kann getan werden, um dem Stress entgegenzuwirken oder ihm vorzubeugen? Es soll aber auch gefragt werden, was der Nutzer unternehmen kann, um dem Stress mit und durch Medien entgegenzutreten. Sind grundsätzliche Empfehlungen möglich? Oder gibt es bereits innovative Unternehmen oder Ansätze aus der Medienmanagement-Theorie (vgl. DÖBLER 2007, 2010), zum Beispiel, den E-Mail-Verkehr ab 19 Uhr abzuschalten, wie das Unternehmen Volkswagen, das die dienstlichen Smartphones von 18.15 bis 7.00 Uhr in der Früh bis auf die Manager ab-

schaltet (SCHULTZ 2011). Gespräche mit Experten sind hier ebenso wichtig, wie die Anwendung bestehender stressanalytischer Ansätze bezogen auf die Kommunikations- und Medienwissenschaft. Im Mittelpunkt steht die Frage nach möglicher Prävention, wenn Stress im Zusammenhang mit Medien pathogen wird, also zu physischen oder psychischen Beschwerden führt, die der Mensch allein nicht mehr bewältigen kann. Welchen Anteil haben Medien, wenn Stresssymptomaten und Anzeichen kommunikativer Überlastung auftreten? Trägt die Nutzung von Medien zu psychosomatischen Erscheinungen wie dem Burnout bei? Und welche Ansätze gibt es, um von Stressbewältigung durch Medien zu sprechen, also dem stressfreien Umgang mit digitalen Medien oder der Stressfreiheit mit Hilfe von Medien?

Die theoretischen Abhandlungen werden im zweiten Teil empirisch untermauert. Dazu wurde ein Forschungsprojekt gestartet, das auf mehreren Vorstudien aus dem Jahr 2012 beruht. Die Ergebnisse der Vorstudien fließen sowohl in den theoretischen Teil ein, als dass sie auch die weitere empirisch fundierte Vorgehensweise bestimmten. Es werden drei Projekte skizziert, die erste Zusammenhänge zwischen Stress und Kommunikationsmedien untersuchten. Die Ergebnisse der Vorstudien münden schließlich in eine breit angelegte Untersuchung zum Medien- und Kommunikationsstress im Rahmen der Smartphone-Nutzung, deren Ergebnisse im empirischen Teil ausführlich dargestellt werden. Zusammenfassend zeichnet sich für die Untersuchung folgender Rahmen:

ABBILDUNG 2

Untersuchungsrahmen – Medienstress als Handlungsablauf



Die Arbeit schließt mit einem Kapitel zur »Diskussion der Ergebnisse«, das nicht nur noch einmal zusammenfassend Thesen aufstellt und Perspektiven für die weitere Forschung eröffnet, sondern auch und vor allem »Hinweise für die Praxis« gibt, und zwar deshalb, weil die gewählte Fragestellung eine praxisorientierte ist und auch deutliche Bezüge zu realen sozialen Problemen herstellt. Solche Empfehlungen für die Praxis aus wissenschaftlichen Erkenntnissen abzuleiten, wird für wichtig erachtet. Das Stresserleben im Zuge der Mediennutzung ist sowohl in der Wissenschaft als auch in der Praxis verortet, Praktiker können und sollen vielleicht auch von den Ergebnissen derart profitieren, dass sie die Erkenntnisse der Arbeit ein Stück weit auch in ihre eigenen Handlungsfelder transportieren. Letztlich ist es aber auch der Anspruch der Sozialwissenschaft, ihrer Aufgabe gerecht zu werden, dass sie Angebote unterbreitet, gesellschaftliche Probleme zu lösen.