

Das Smartphone gilt als ein zentraler Auslöser von digitalem Stress, bietet aber gleichzeitig auch Bewältigungsstrategien an, die helfen können, einen stressfreieren Umgang mit digitalen Medien zu erlernen. Ziel der vorgestellten Fallstudie ist es, empirisch zu überprüfen, inwieweit Apps als Hilfsmittel gegen digitalen Stress taugen. Dazu wurde im ersten Schritt das weite Feld der digitalen Anwendungen inhaltsanalytisch systematisiert. Im zweiten Schritt wurden ausgewählte Angebote zur Stressreduktion und zur Steigerung von Medienkompetenz im Nutzer*innen-Alltag getestet.

EIN GESUNDER UMGANG MIT SMARTPHONES?

EINE ZWEISTUFIGE ANALYSE VON APPS GEGEN DIGITALEN STRESS

*Lisa Waldenburger, Jeffrey Wimmer und
Svenja Stein*

Immer mehr verwischen die Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben, eine klare Trennung von Online- und Offline-Leben ist nicht mehr möglich. Die Überlagerung digitaler und analoger Praktiken zeigt sich im Alltag – wie das Überprüfen des Bankkontos während einer Wartezeit oder das Posten auf *Instagram* während des Abendessens. Die rasende Digitalisierung stellt dabei durch ihre unendlichen Möglichkeiten die Gesellschaft vor die Aufgabe, aus der Vielfalt an Optionen diejenigen auszuwählen, die wir benötigen, um einen kompetenten Umgang damit zu erlernen. Auch wenn digitale Medien und Technologien das Leben erleichtern können, führen sie aus verschiedenen Gründen zu (digitalem) Stress und erscheinen für manche Nutzer*innen besonders durch die geforderte Aufmerksamkeit strapazierend.

Im Rahmen einer qualitativen Langzeitstudie fokussiert das Forschungsprojekt ‚Stressbezogene Medienpraktiken im freizeitbezogenen Medienalltag‘ (2019–2023)¹ unter anderem auf Maßnahmen zur Bewältigung von akutem, digitalem Stress sowie langfristigen Verhaltensänderun-

gen, um chronischem Stress vorzubeugen (vgl. im Überblick Waldenburger/Wimmer 2022). Das Smartphone als solches ist zwar ein zentraler Auslöser von digitalem Stress (z. B. durch die ständige Erreichbarkeit und die Nutzung Sozialer Medien), bietet aber gleichzeitig konkrete Bewältigungsstrategien an, die helfen können, einen gesünderen, stressfreieren Umgang mit digitalen Medien und Technologien zu erlernen. Dabei zielt ein gesunder Umgang nicht nur auf die Aneignung und das Erlernen der Funktionsweisen ab, sondern auch auf eine Abwägung und damit verbundene Selbstermächtigung gegenüber der Technik. Die stetig steigende Zahl an Ratgeberliteratur zum sogenannten Digital Detox bzw. digitalem Fasten (z. B. Koch 2021; Otto 2022) macht deutlich, dass es ein großes Bedürfnis nach Hilfe im Umgang mit einer hochgradig technisierten Welt gibt und dass der Verzicht auf die Geräte scheinbar leichter erscheint als ein kompetenter Umgang damit. Ziel der Fallstudie ist es, Möglichkeiten auszuloten, die das Smartphone nicht als generellen Auslöser von Stress verdammen, sondern dieses als Hilfsmittel gegen digitalen Stress konzipieren (Abb. 1).

Dazu wurde in einem ersten Schritt das weite Feld digitaler Anwendungen inhaltsanalytisch

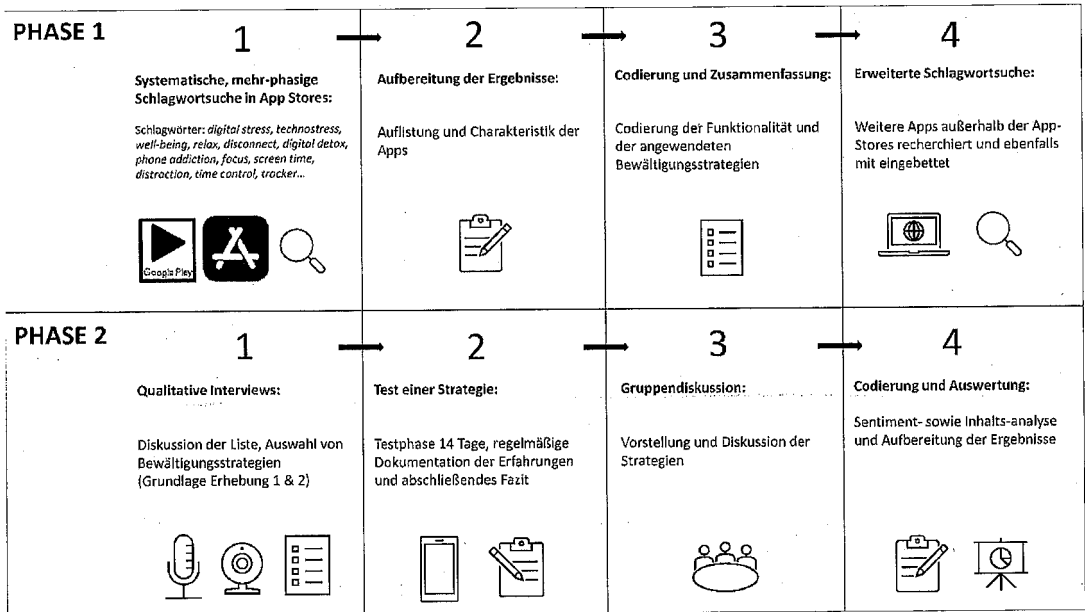


Abbildung 1: Zweistufiges Studiendesign zur Analyse der Apps zur digitalen Stressbewältigung
//eigene Darstellung

systematisiert. Anschließend wurden ausgewählte Angebote im Nutzer*innen-Alltag getestet. Im Ergebnis zeigt sich zum einen, welche vielfältigen Möglichkeiten der digitalen Stressbewältigung angeboten werden und in welchen Kontexten diese effektiv eingesetzt werden können. In der Praxis wird zum anderen deutlich, dass zwischen einer akuten Stressbewältigung und langfristigen Veränderungen der problematischen Nutzungsgewohnheiten unterschieden werden muss und Apps eher für ersteres geeignet sind.

DAS WEITE FELD DER APPS ZUR REDUZIERUNG VON DIGITALEM STRESS

In einer ersten Phase wurde mittels einer explorativen Studie (Frühjahr 2021) das Feld der digitalen Bewältigungsstrategien zur Reduzierung von akutem wie chronischem Stress untersucht. Ziel war es, frei von im Vorfeld formulierten Hypothesen, Informationen über die

verschiedenen Angebote zu erlangen und uns vom Feld selbst leiten zu lassen. Als Ausgangspunkt wurde das Smartphone genutzt, welches als Vermittler von Nachrichten und Informationen zum Hauptauslöser von digitalem Stress wird, gleichzeitig aber als Bewältigungsstrategie verwendet werden kann. Da setzt auch die Idee vieler Anwendungen zur Stressreduzierung an, das Gerät, das den Stress auslöst, zur Stressbewältigung zu nutzen. Zur Sichtung des Feldes möglicher Anwendungen wurden die Angebote in den App-Stores von *Google* und *Apple* sowie außerhalb mittels einer strukturierten, mehrphasigen Schlagwortsuche systematisch analysiert. Im nächsten Schritt wurden die gelisteten Anwendungen mit Blick auf Funktionalität und Bewältigungsstrategie codiert und analytisch in drei Gruppen zusammengefasst. Es wurden 25 Apps zur Stressreduktion selbst und eine Vielzahl weiterer Anwendungen aus dem Feld der Meditation und Achtsamkeit ausfindig gemacht.

APPS ZUR AKUTEN UND DAUERHAFTEN ENTSPANNUNG

Eine wichtige Gruppe von Apps zur Stressreduktion, ohne dabei zwingend auf genuin digitalen Stress zu fokussieren, sind Anwendungen, die Achtsamkeits- und Entspannungsübungen vermitteln. Das zeitweise Ausblenden der hektischen Alltagsumgebung soll vor allem das chronische Stresslevel senken und es Nutzer*innen ermöglichen, in akut stressigen Situationen entspannt zu reagieren. Häufig werden dabei Elemente aus der klassischen Meditation wie verschiedene Atem- und Konzentrationstechniken angewendet. Apps dieser Kategorie sind *Headspace*, *7Mind* und *Balloon*.

APPS ZUR STEIGERUNG DER SUBJEKTIVEN KOMPETENZEN

Steigern Meditationen und Achtsamkeit die subjektive Kompetenz zur Entspannung, versucht die zweite Gruppe von Apps, die Kompetenzen des Subjekts in situ zu trainieren. In einer ähnlichen Studie zur technikgestützten Stressbewältigung verweisen Coulon et al. (2016) auf fünf weitere Strategien zur Stressbewältigung: die Suche nach sozialer Unterstützung, die Visualisierung der anstehenden Aufgaben durch Bilder, die aktive Bewältigung und Verhaltensaktivierung, die Problemlösung und die kognitive Umstrukturierung anhand der Priorisierung einzelner Aufgaben. Diese Strategien werden, wie die Analyse zeigt, teils singular in einer App angeboten oder finden sich in Kombination wieder. Als Beispiel dient die App *Pomodoto*, die mittels 25-Minuten-Intervallen die Problemlösung aktiv angeht und durch den eingebetteten Task-Manager die Visualisierung des Workloads sowie die

kognitive Umstrukturierung ermöglicht. Methodisch beruht die App auf der Pomodoro-Technik, die in den 1980er-Jahren entwickelt wurde (vgl. Cirillo 2009). Auch die App *21 Days Challenge* ist eine Kombination verschiedener Strategien, die darauf abzielt, neue, positive Gewohnheiten in den Lebensalltag zu integrieren. Die App beruht auf der Annahme, dass der Mensch 21 Tage benötigt, um neue Routinen zu etablieren. Durch die tägliche Erinnerung wird das neue Verhalten aktiviert und kognitiv verankert.

Deutlich unterhaltsamer und weniger auf das Erfüllen von Arbeitsaufträgen bezogen versuchen Spiele-Apps den Stress zu verringern, indem indirekt Veränderungen der Atmung und der Fähigkeit zur Entspannung trainiert werden. Sie versuchen aktiv, Stresssituationen im Spiel zu erzeugen, um die Entspannung in situ zu fördern.

APPS ZUR TECHNISCHEN BEWÄLTIGUNG VON DIGITALEM STRESS

Die dritte Gruppe versammelt Anwendungen, die versuchen, aktiv die Auslöser von Stress durch technische Einschränkungen zu reduzieren. Aufgrund einer detaillierten Analyse des Designs und der Funktionsweise können drei Typen von Apps differenziert werden.

- *Tracking-Apps*: Einer der Ansätze zur digitalen Stressbewältigung mit dem Smartphone ist das Tracking und Monitoring der Zeiten, in denen man bestimmte Apps nutzt. Diese Apps beobachten und analysieren die Nutzungsgewohnheiten auf dem Smartphone und stellen sie grafisch dar, um einen Überblick darüber zu bieten, potenziell stressbehaftete Nutzungsgewohnheiten aufzuzeigen und eine Reflexion anzuregen; wie *SPACE – Break Smartphone*

Addiction, *Rescue Time* und *GoJUICE – Moments well spent*. Zusätzlich finden sich Apps, die eine Erweiterung auf die gesamte Familie bzw. das soziale Umfeld ermöglichen, wie *Moment – Cut Screen Time*, *RealizD – Screen Time Tracker* oder *Stay Focused*. Diese gestatten eine Einschätzung der eigenen Nutzungszeiten im Vergleich zu anderen. Die Tracking-Apps greifen dabei nicht aktiv in das Nutzungsverhalten ein, sondern visualisieren, was man selbst womöglich nicht wahrnehmen würde.

- *Blocking-Apps*: Diese Gruppe orientiert sich am Ansatz des Digital Detox zur Reduzierung von digitalem Stress. Man kann individuell einstellen, welche Anwendungen nach welcher Zeit gesperrt werden sollen. Ist diese Frist ausgeschöpft, blockiert die App automatisch die eingestellten Anwendungen inklusive Benachrichtigungen. Zusätzlich lassen sich spezifische Profile anlegen, wie ein Arbeitsmodus, in dem bestimmte Benachrichtigungen generell blockiert werden, andere, arbeitsrelevante Informationen aber angezeigt werden. Beispiele sind die Apps *Block Site – Take control of your time* oder *Freedom – Block Distractions*.

Diese Gruppe von Apps greift aktiv in die Nutzungsgewohnheiten ein und besitzt umfangreiche Zugriffsrechte auf Smartphone-Anwendungen. In der ersten inhaltsanalytischen Erhebung fallen diese Apps trotzdem positiv auf, da die jeweiligen Freigaben und die damit verbundenen Vor- und Nachteile transparent kommuniziert werden. Auch sind die Blockierungen individuell anpassbar. Insgesamt zielen Blocking-Apps auf die Unterlassung von Handlungen ab, die die stressige Situation ursprünglich ausgelöst haben oder den Stress

zusätzlich verstärken würden. Sie beschreiben demnach Formen des problemzentrierten Copings (vgl. Lazarus 1993).

- *Reward-Apps*: Eine dritte Gruppe von Anwendungen funktioniert nach dem Prinzip Belohnung oder Bestrafung und zielt auf die generelle Reduktion der Smartphone-Nutzung ab. Durch diesen Verzicht erhalten Nutzer*innen virtuelle Belohnungen bzw. wird häufige Nutzung sanktioniert. Die Belohnungen sollen dazu motivieren, so wenig wie möglich auf das Smartphone zu schauen. Viele dieser Anwendungen bedienen sich der Übertragung von spieltypischen Elementen und Vorgängen in spielfremde Zusammenhänge (Prinzip der Gamifizierung). Dabei werden verschiedene Szenarien angeboten: *Forest – bleib fokussiert* oder auch *Saplingy – stay focused* lassen aus einem Samen einen Baum wachsen. Je länger das Smartphone nicht verwendet wird, desto schneller wächst der Baum. Das gleiche Szenario, aber mit Einbettung der bereits angesprochenen Pomodoro-Technik, bietet *Focus Plant – Pomodoro Timer*. Eine weniger virtuelle, sondern vielmehr reale Belohnung wird von *Hold – make it happen* angeboten. Hierbei sammelt man Punkte, die im Laufe der Zeit zu Gutscheinen umgewandelt werden können (bisher nur im UK und in Norwegen verfügbar). Durch die Elemente der Gamifizierung wird spielerisch versucht, die zeitintensive Nutzung des Smartphones zu reduzieren und so langfristig weniger stressbehaftete Nutzungsroutinen zu routinisieren. Kritisch zu sehen ist hierbei der ‚Ganz oder gar nicht‘-Ansatz, da durch die Apps kein selektiver Verzicht angeboten wird. So lässt sich lediglich akut Stress reduzieren,

spezifische Nutzungsgewohnheiten lassen sich nicht einzeln kritisch reflektieren.

DIE ANTI-STRESS-APPS IM ALLTAGSTEST

In der zweiten Projektphase (Herbst 2021) wurden die verschiedenen Anwendungen im Alltag getestet. Hier war es wesentlich, die verschiedenen Nutzungsweisen des Smartphones, der Ausgangs-Stresslevel und bereits gefestigte Coping-Strategien der Studienteilnehmer*innen zu berücksichtigen. So wurde in den qualitativen Interviews im Vorfeld sehr unterschiedliche Präferenzen für die Auswahl spezifischer Apps deutlich. Exemplarisch lassen sich Personen, die generell keine Spiele spielen und sich selten dafür begeistern können, kaum durch Reward-Apps motivieren, weniger ihr Smartphone zu nutzen. Andere Nutzer*innen hatten generelle Vorbehalte zu meditativen Praktiken oder negative Erfahrungen damit gemacht, so dass die Nutzung einer solchen App vermutlich mehr Stress evozieren würde als reduzieren. So haben auch die Studienteilnehmer*innen die Wahl der zu testenden App nach Erläuterung der verschiedenen Optionen selbst übernommen.

Die angebotenen Bewältigungsstrategien werden vor der Nutzung häufig positiv bewertet. Dies ist unter anderem auf dem grundlegenden Bedürfnis der Studienteilnehmer*innen nach Stressbewältigung zurückzuführen. Während der vierzehntägigen Nutzung gingen allerdings viele Meinungen eher ins Negative, deutlich negativer wurden die Aussagen sogar, als in Gruppendiskussionen darüber gesprochen wurde. Dies kann auch mit dem Abstand zum Test selbst und dem

wenig erfolgreichen Transfer in alltägliche Nutzungsgewohnheiten erklärt werden.

Bei Apps zur akuten oder dauerhaften Entspannung fällt auf, dass viele den Zwang zum bewussten Atmen beim Meditieren als negativ erachten. Daraus folgt, dass die Entspannung, die erreicht werden soll, zu einer ‚erzwungenen‘ Entspannung wird und daher erneut Stress auslösen kann. Des Weiteren wird kritisiert, dass die Smartphone-Nutzung durch die Anwendung einer Meditations-App zusätzlichen Stress auslöst, da man nach einem langen Arbeitstag das Handy zur Seite legen und nicht extra Zeit damit verbringen möchte. Dies trifft auf viele der getesteten Anwendungen zu, erhöht aber im Anschluss an die Nutzung das Bewusstsein für handyfreie Phasen im Alltag. Hier wird die Zweischneidigkeit der Apps deutlich, da auch sie durch Anwendungsprobleme, Mitteilungen oder allgemeine Nutzungszeit Stress auslösen können.

Ergänzend zu den Anti-Stress-Apps wurden in der Analyse Anwendungen zur Steigerung von Medienkompetenz berücksichtigt, um Personen, die nicht von akutem digitalen Stress berichten, einzubinden und deren selbst problematisierte geringe Medienkompetenz zu fördern. Diese Erweiterung wurde mit bestehenden Online-Angeboten in Form von Wissensquizz (*DigitalCheckNRW*)², Lernspielen (*Fakefinder, Newstest*)³ oder Erklärvideos (*Faktencheck – Seriöse Quellen erkennen*)⁴ realisiert. Beispielsweise sollten die Befragten im *Fakefinder* Nachrichten in Fake News und wahre Nachrichten einteilen. Das Feedback war sehr positiv, die Verständlichkeit und alltagsbezogene Aufbereitung wurden betont. Vor allem wurde gelobt, dass die Teilnehmer*innen die Aufgaben in ihrem eigenen Tempo

durchführen konnten. Hier wird deutlich, dass bei der Förderung digitaler Kompetenzen verschiedene individuelle Lernstile berücksichtigt werden sollten (vgl. z. B. die vier Lerntypen nach Vester 2021).

Bei den Apps zur technischen Bewältigung von digitalem Stress konnten die Studienteilnehmer*innen eine der drei Formen auswählen und mit Hilfe eines Beobachtungstagebuchs testen. Die Tracking Apps erfüllten die im Vorfeld formulierten Erwartungen. So berichteten die Nutzer*innen über ein erhöhtes

Bewusstsein für die eigenen Nutzungsgewohnheiten. Das Interesse an den aufbereiteten Nutzungsinformationen ist allerdings von kurzer Dauer, so dass der Effekt der Reflexion und die App selbst schnell aus dem Blickfeld geraten und von routinisierten Nutzungsmustern überlagert werden. Bei der Bewertung der Tracking Apps wird außerdem deutlich, dass die Funktionalität und das Layout der Apps eine entscheidende Rolle spielen, da diese Punkte in den Gruppendiskussionen häufig eher kritisch erwähnt wurden, beispielsweise in Bezug auf ästhetische Ansprüche und die fehlende langfristige Speicherung der Daten.

Blocking-Apps wurden bereits vor der Testphase eher kritisch diskutiert und Aspekte wie die ungewünschte Fremdbestimmung und der damit verbundene Kontrollverlust, die Angst, etwas

zu verpassen und die vermutete, nur zeitweise Verschiebung des Stresses genannt. In der Testphase wird deutlich, dass die Nutzer*innen den Restriktionen der Anwendung misstrauen und

BEI APPS ZUR AKUTEN
ODER DAUERHAFTEN
ENTSPANNUNG FÄLLT AUF,
DASS VIELE DEN ZWANG
ZUM BEWUSSTEN ATMEN
BEIM MEDITIEREN ALS
NEGATIV ERACHTEN

lediglich die ‚leichten‘ Blockierungsmodi ausprobieren, häufig aus Angst, bei dringendem Bedarf nicht mehr auf basale Funktionen des Smartphones zugreifen zu können. Dies führt dazu, dass das kurzfristige Aufheben der Blockierung (z. B. durch Passworteingabe) routinisiert wird und die Blockierung kaum einen Effekt mehr hat. Hier erscheint die Erläuterung der Funktionsweisen der App unzureichend.

Die Reward-Apps hatten bereits im Vorfeld viele Teilnehmer*innen abgelehnt, da für sie die Gamifizierung schlicht uninteressant erschien. Auch die bei den Blocking-Apps angesprochene Angst vor Fremdbestimmung wurde geäußert. In der Testphase zeigt sich, dass sich diese Form von Apps besonders für aktive Lern- und Arbeitsphasen mit der Gefahr der Prokrastination eignet. Hier wurden sehr

2 www.digitalcheck.nrw – ein Projekt der Gesellschaft für Medienpädagogik und Kommunikationskultur

3 www.medienbox-nrw.de/lernangebote/faktencheck-bei-der-recherche-serioese-quellen-erkennen – Teil der Medienbox NRW, ein Angebot der *Landesanstalt für Medien NRW*; www.swrfakefinder.de – ein Angebot des *SWR Medienstark*

4 www.der-newstest.de – ein Test der Stiftung Neue Verantwortung, in Kooperation mit der *Bundeszentrale für politische Bildung (bpb)*, der Beauftragten der Bundesregierung für Kultur und Medien, der *Landesanstalt für Medien NRW* und der *Medienanstalt Berlin-Brandenburg (mabb)*

positive Erfahrungen der Unterbrechung von unbewussten Routinen wie das Checken von E-Mails berichtet. Insgesamt zeigt sich, dass der gesetzte Anreiz zu gering ist bzw. die wachsenden Bäume oder gezüchteten Fische schnell vernachlässigt werden, wenn man beispielsweise eine Nachricht an jemanden schreiben möchte.

FAZIT

Die Studie verdeutlicht, wie vielfältig und ausdifferenziert der Bereich der Apps zur akuten Stressbewältigung gegenwärtig ist. Die Aussagen der Studienteilnehmer*innen im Vorfeld der Testphase und in den anschließenden Gruppendiskussionen verdeutlichen allerdings, welche unterschiedlichen Nutzungsgewohnheiten, Kompetenzen und Haltungen der Nutzer*innen zu berücksichtigen sind, wenn die Apps im Umgang mit digitalem Stress hilfreich sein sollen. Es wird auch deutlich, dass die Impulse, die von den Apps zur digitalen Stressbewältigung ausgehen, zunächst positiv von den Studienteilnehmer*innen angenommen werden, die Apps allerdings im Praxistest häufig an der wahrgenommenen Benutzerfreundlichkeit und dem Design scheitern. So erscheint die Kluft zwischen der Idee, die zu einer gesunden Nutzung digitaler Medien beitragen soll, und der tatsächlichen Stressreduzierung, noch zu groß. Als Fazit lässt sich ziehen, dass am ehesten Personen, deren eigene Selbstkontrolle eher gering ist, von den spezifischen Apps profitieren können, die die Reflexion der eigenen Nutzungsgewohnheiten anregen und motivationale Anreize setzen. Anwendungen zur Förderung der Medienkompetenz und des

bewussten Umgangs mit digitalen Geräten helfen zwar nicht gegen akuten Stress, ermöglichen aber langfristig einen gelasseneren Umgang mit digitalen Anwendungen.

Literatur

Cirillo, Francesco (2009). *The Pomodoro Technique*. Durham: Lulu.

Coulon, Sandra M./Monroe, Courtney M./West, Delia S. (2016). A Systematic, Multi-domain Review of Mobile Smartphone Apps for Evidence-Based Stress Management. In: *American Journal of Preventive Medicine*, 51 (1), S. 95–105. DOI: 10.1016/j.amepre.2016.01.026.

Koch, Christoph (2021). *Digitale Balance. Mit smarterer Handynutzung leichter leben*. München: Heyne.

Lazarus, Richard S. (1993). Coping Theory and Research: Past, Present, and Future. In: *Psychosomatic Medicine*, 55 (3), S. 234–247. DOI: 10.1097/00006842-199305000-00002.

Otto, Daniela (2022). *Digital Detox. Die ideale Anleitung für eine gesunde Smartphonennutzung*. Berlin/Heidelberg: Springer VS.

Vester, Frederic (2021). *Denken, Lernen, Vergessen. Was geht in unserem Kopf vor, wie lernt das Gehirn, und wann lässt es uns im Stich?* 40. Auflage. München: dtv.

Waldenburger, Lisa/Wimmer, Jeffrey (2022). Digitale Medien, Gesundheit und Medienkompetenz im Alltag: Das Phänomen Digitaler Stress. In: Manzei-Gorsky, Alexandra/Schubert, Cornelius/von Hayek, Julia (Hrsg.), *Digitalisierung und Gesundheit*. Baden-Baden: Nomos, S. 303–326.

Lisa Waldenburger ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Arbeitsbereich Medienrealität der Universität Augsburg. Sie forscht zu digitalem Stress im Medienalltag.

Dr. Jeffrey Wimmer ist Professor für Kommunikationswissenschaft an der Universität Augsburg.

Svenja Stein ist Kommunikations- und Medienwissenschaftlerin. Sie hat das Forschungsprojekt „Digitaler Stress im Medienalltag“ als wissenschaftliche Hilfskraft unterstützt.

