

# Digitale Medien, Gesundheit und Medienkompetenz im Alltag: Das Phänomen Digitaler Stress

*Lisa Waldenburger und Jeffrey Wimmer*

## *Inhaltsübersicht*

0. Einleitung: Digitaler Stress im Alltag	304
1. Die Mediatisierung der Gesellschaft und neue mediale Stressformen	306
2. Erste Befunde zu digitalem Stress aus subjektbezogener Perspektive	310
3. Medienkompetenz als Schlüsselfaktor im Umgang mit digitalem Stress	315
4. Kritische Medienkompetenz und der gesunde Umgang mit digitalen Medien	319
Literatur	322

## 0. Einleitung: Digitaler Stress im Alltag

Das Aufkommen digitaler Medien und neuer Technologien hat die Art und Weise verändert, wie Menschen sich in ihrem Leben verorten und handeln. Aus Alltagsperspektive scheint die Digitalisierung in fast allen Bereichen recht umfassend Einzug gehalten zu haben. Für viele Offline-Aktivitäten gibt es inzwischen komplementäre Online-Aktivitäten oder sogar Substitute; außerdem sind völlig neue kommunikative Aktivitäten wie ‚Let’s Plays‘ auf YouTube oder Twitch entstanden. Eine klare Trennung von Online- und Offline-Leben scheint der Vergangenheit anzugehören. ‚Digitale‘ und ‚analoge‘ Praktiken sind überall miteinander verwoben – wie das Überprüfen des Bankkontos, wenn man auf den Bus wartet, oder das Posten eines Fotos auf Instagram, wenn man mit seinem Verlobten zu Abend isst. Für viele Menschen verwischt die Digitalisierung zudem die Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben. Während die digitalen Medien und Technologien zumindest teilweise dazu gedacht waren, Bedürfnisse zu erfüllen, Prozesse zu vereinfachen und das Leben zu erleichtern, führen sie nun zu (digitalem) Stress und verlangen von ihren Nutzer:innen übermäßige Aufmerksamkeit. Digitale Medien nehmen im Alltag eine dialektische Funktion ein: Mit ihrer Hilfe können Mediennutzer:innen subjektiv gesehen mit den vielfältigen Ansprüchen der Gegenwartsgesellschaft relativ einfach, schnell und flexibel umgehen. Zugleich aber lässt auf gesellschaftlicher Ebene diese Nutzung wiederum die Komplexität der gegenwärtigen sozialen, kulturellen und wirtschaftlichen Verhältnisse und damit einhergehende Zwänge und Anforderungen erheblich ansteigen, auf die die Mediennutzer:innen wieder reagieren müssen.<sup>1</sup> Gerade im Kontext des Mobiltelefons, dem ambivalentesten Medium im Alltag, wird dieser Prozess besonders greifbar. Wurden viele der Geräte ursprünglich angeschafft, um jederzeit erreichbar zu sein, Zeit bei der Suche einer Telefonzelle zu sparen und nicht an einen festen Ort gebunden zu sein, oder auch um Aufgaben schneller zu bewältigen und Kontakte leichter aufrechtzuerhalten – also um insgesamt den Alltag effektiver zu gestalten und dadurch Stress zu reduzieren, sind Mobiltelefone für viele Menschen ebenso maßgeblicher Auslöser von Stress. Denn mit ihnen geht einher, dass man eben jederzeit erreichbar ist und das zu einer Auflösung bestimmter Normen führt (z. B. ab welcher Uhrzeit ist es angemessen, jemand anzurufen? Wie schnell kann ich mit einem Rückruf rechnen?). Zusätzlich verfügen die meisten

---

1 Vgl. einführend Hartmann/Wimmer 2011.

Geräte über multiple Funktionen und einer Vielzahl an Optionen, die die Nutzer:innen alleine der Auswahl wegen stressen können.

Der Begriff ‚digitaler Stress‘ wird in einer Vielzahl von Studien verwendet und diskutiert.<sup>2</sup> In der Forschungsliteratur wird Stress zunächst allgemein als „Ergebnis eines Ungleichgewichts zwischen äußeren Anforderungen und den vorhandenen Möglichkeiten, diese zu bewältigen“<sup>3</sup> verstanden. Der Begriff ‚digitaler Stress‘ knüpft an das Konzept ‚Technostress‘ des klinischen Psychologen Craig Brod<sup>4</sup> an. Dieser vermutet als Auslöser von Technostress die Unfähigkeit mancher Menschen, mit neuen Technologien auf gesunde Weise umzugehen, was darauf zurückzuführen ist, wie sie ihre eigenen Fähigkeiten einschätzen. Digitaler Stress, wie auch Technostress, umfasst Anspannung, Müdigkeit, übermäßige Anforderungen an die Aufmerksamkeit und die Sorge, nicht in der Lage zu sein, mit modernen digitalen Technologien angemessen umzugehen.<sup>5</sup>

Der Beitrag erweitert dieses medien- und technologiezentriertes Stress-Verständnis und untersucht, wie digitaler Stress im Medienalltag auftritt, von den Menschen wahrgenommen wird und wie sie versuchen, damit umzugehen. Dafür wird in einem ersten Schritt der Mediatisierungsansatz skizziert, der ein übergreifendes und kritisches Verständnis von Alltag, digitale Medien und Stress ermöglicht (Kapitel 1). Mit dessen Hilfe werden die Implikationen der dauerhaften Etablierung digitaler Medien in allen Lebensbereichen deutlich, wie insbesondere, die Aufhebung der vormaligen Trennung beruflich/privat. Anhand einer qualitativen Befragung von Mediennutzer:innen wird dann empirisch mehrerlei aufgezeigt: die Durchmischung von nicht-digitalen und digitalen Stressoren im Alltagsverständnis und damit zusammenhängend die, von spezifischen Kontextfaktoren abhängige, unterschiedliche Bewertung von digitalem Stress (Kapitel 2). Im Kontext eines gesunden Umgangs mit digitalen Medien werden diese nicht nur als Auslöser von digitalem Stress, sondern auch als Helfer, häufig auch als beides wahrgenommen. Im Gegensatz zu einer technikpessimistischen Haltung ist davon ableitbar, dass gesundheitsbezogene Maßnahmen weniger bei konkreten Problemen ansetzen als vielmehr die subjektbezogene Medienkompetenz und Reflexion des Mediengebrauchs stärken sollten. Befunde einer qualitativen Langzeitstudie verdeutlichen, dass in die-

---

2 Weinstein/Selman 2016; Weinstein et al. 2016; Reineke et al. 2017; Hefner/Vorderer 2017.

3 Lohmann-Haislah 2012: 14.

4 Brod 1982.

5 Salanova et al. 2013.

sem Zusammenhang vier Formen von Medienkompetenz (Medienkunde, Medienkritik, Mediennutzung, Mediengestaltung) digitalem Stress vorbeugen und einen gesunden Umgang mit digitalen Medien fördern können, aber individuell wie generationsspezifisch gefördert werden müssen (Kapitel 3). Der Beitrag schließt mit einem Ausblick auf neue Formen von digitalen Medienkompetenzen, die je nach Mediengeneration unterschiedlich ausgeprägt sind (Kapitel 4).

### *1. Die Mediatisierung der Gesellschaft und neue mediale Stressformen*

Mit der digitalen Medienentwicklung geht ein wachsendes gesellschaftliches Interesse an Mobilität und Vernetzung einher. Empirische Studien dokumentieren eine wachsende Nutzungsdauer und -intensität, aber auch ein hohes Maß an gewohnheitsmäßiger Nutzung der überall antreffbaren digitalen Kommunikationsmedien und Medientechnologien<sup>6</sup>, deren negative Folgen oftmals unreflektiert bleiben. Die aktuelle Popularität des Smartphones verdeutlicht, wie stark die subjektive Bindung an mobile Kommunikationsmedien und deren spezifische Unterhaltungs- und Informationsanwendungen für alle Nutzer:innengruppen sein kann, und zwar keineswegs nur für technologieaffine Mobilitätszioniere.<sup>7</sup> Eine quantitative wie qualitative Dimension charakterisieren diesen Gesamtprozess: Die Verfügbarkeit und Verbreitung von Medien und das Ausmaß der sich auf Medien beziehenden (mediatisierten) Alltagshandlungen hat sich in einer quantitativen Hinsicht auf einem hohen Level etabliert. Aber auch unter qualitativen Gesichtspunkten prägen digitale Medien hinsichtlich ihrer Bedeutungs- und Sinngehalte die verschiedenen kulturellen wie sozialen Kontexte, wie z. B. die alltägliche Lebenswelt der Menschen, in die sie eingebettet sind. Andreas Hepp folgend entfalten insbesondere digitale Medien dabei weniger eine spezifisch fassbare Wirkkraft, sondern vielmehr eine als extensiv zu bezeichnende Prägnanz, die nichtsdestotrotz in einem hohen Maße kontextuell rekonstruierbar und eben nicht auf eine spezifische Medienlogik und deren ‚direkte‘ Wirkung reduzierbar ist.<sup>8</sup> Auf alltagsweltlicher Ebene sind (digitale) Medien somit konstitutiv für die personale Entwicklung und die Aufrechterhaltung des Sozialen geworden<sup>9</sup>, so dass

---

6 Im Folgenden vereinfachend als „digitale Medien“ bezeichnet.

7 Vorderer et al. 2015, 2018.

8 Hepp 2013: 49-55.

9 Vgl. grundlegend Hepp 2013.

ein gesunder Umgang mit ihnen erlernt werden muss. Sie transformieren die sozialen Interaktionssituationen und Alltagserfahrungen der Menschen sowie die individuellen Sozialisationsprozesse und gesellschaftlichen Sozialisationsbedingungen, sodass Alltag und Medienalltag bzw. Sozialisation und Mediensozialisation analytisch kaum mehr trennbar erscheinen.<sup>10</sup>

Auf den Mediatisierungsansatz aufbauend kann zum einen das Phänomen digitaler Stress prototypisch in drei Prozessformen differenziert werden: Zum einen eine *Digitalisierung bekannter Stressoren* wie z. B. von Mobbingbeziehungen<sup>11</sup>, das *Entstehen neuer digitaler Stressoren* wie z. B. ‚Cost of Caring 2.0‘ auf sozialen Netzwerkseiten<sup>12</sup>, aber auch eine *Überlagerung analoger und digitaler Medienstressoren*, z. B. im Bereich der Unterhaltungskommunikation<sup>13</sup>. Zum anderen macht der Ansatz deutlich, dass durch den alltäglichen Gebrauch von digitalen Medien die Erforschung von digitalem Stress zusätzlich Fragen der Grenzverschiebung zwischen Beruflichem und Privatem berücksichtigen muss. Über die konkreten stressbezogenen Nutzungsweisen digitaler Medien im Alltag und der Freizeit und die sozialen und kulturellen Auswirkungen dieser Entwicklungen wissen wir bisher sehr wenig. Es sind also umfangreiche Desiderata in der wissenschaftlichen Forschung zu konstatieren. Seong Tak Oh und Sungbum Park<sup>14</sup> untersuchen in diesem Zusammenhang anhand von Umfragen, welche Folgen die Mediennutzung nach der Arbeit und im Urlaub für Jobzufriedenheit und Work-Life-Balance besitzen. Studien zu digitalem Stress ohne Bezug zum beruflichen Umfeld stellen allerdings eine Ausnahme dar. Interessant erscheinen in diesem Zusammenhang die Befunde, dass neben dem Kontextfaktor Alter auch die Faktoren Einkommen und Nutzungskompetenz eine wichtige Rolle spielen.<sup>15</sup>

Aus analytischer Perspektive ist vor allem darauf hinzuweisen, dass hinter den scheinbar dichotomen Ausprägungen von ‚stressiger‘ und ‚nicht-stressiger‘ Mediennutzung vielmehr eine komplexe Alltagsrealität steht. Zum einen kann ‚Stress‘ in der Alltagswelt kontextuell recht unterschiedlich ausfallen und von den Mediennutzer:innen je nach (Medien-)Kompetenz, Situation und persönlicher Wahrnehmung stark abweichend bewertet werden.<sup>16</sup> Zum anderen ist grundsätzlich das ‚Stresshafte‘ an einer

---

10 Vgl. weiterführend Krotz 2007.

11 Weinstein/Selman 2016.

12 Hampton et al. 2016.

13 Wimmer 2012.

14 Oh/Park 2016.

15 Berger et al. 2016; Schmitt et al. 2017.

16 Vgl. dazu Henkel/Peters 2019.

Mediennutzung im Anschluss an den Ansatz des Symbolischen Interaktionismus nach Herbert Blumer immer auch sozial konstruiert. Exemplarisch dafür ist in unserer heutigen Medienkultur die allgemeine Fernsehnutzung gesamtgesellschaftlich ungleich höher als die Computerspielnutzung, aber gleichwohl viel weniger umstritten und im aktuellen öffentlichen Diskurs mit weniger schwerwiegenden Folgen als das Computerspielen stigmatisiert.<sup>17</sup> Ähnlich weist Mike Sandbothe<sup>18</sup> darauf hin, dass ein über das Normalmaß hinausgehende Medienverhalten einen wichtigen Teil unserer gegenwärtigen Medienkultur darstellt und gerade auch ökonomisch erwünscht ist und plädiert aufgrund der Individualität, Komplexität und Vielschichtigkeit der Fälle für eine pragmatische Perspektive, die den Einzelfall fokussiert. Diese Argumente aufgreifend verweisen Georg Cleppien und Detlev Scholz<sup>19</sup> auf die fließenden, sozial konstruierten Übergänge zwischen einer sozial als problemlos bzw. als problembehaftet bewerteten Mediennutzung:

„[W]ir [sprechen] hauptsächlich von ‚exzessiver Mediennutzung‘, wobei die Bezeichnung ‚exzessive‘ Nutzung von Medien immer ein Problem hervorhebt. Wir verlagern damit die Frage nach einer quantitativen Bestimmung einer Zeitdauer in eine kommunikative Bestimmung der Problematik. ‚Exzessiv‘ ist eine Mediennutzung demnach für uns nicht, wenn Medien eine bestimmte Zeitdauer genutzt werden, sondern wenn diese Zeitdauer zum Problem gemacht wird. [...] Insofern kann alles, was ‚exzessiv‘ genutzt oder konsumiert wird, als Problem thematisiert werden, wobei die Kriterien dessen, was ‚exzessive‘ bedeutet, selbst sehr heterogen sein können.“

So zeigt etwa die auf deutsche Jugendliche fokussierende JIM-Studie<sup>20</sup>, dass das Smartphone sowohl digitalen Stress erzeugt (Stressfaktor), als auch Selbstbestimmung ermöglicht (Bewältigungsfaktor). Ergebnisse aus qualitativen Interviews mit Personen aus verschiedenen Generationen verweisen auf Abhängigkeit, Ängste, unangenehme Gefühle und Sorgen, wenn das Smartphone vergessen wurde oder nicht funktioniert und den Drang,

---

17 Vgl. Quandt 2009. Dieser Befund ist natürlich nicht originär für Computerspiele, da neue Medien immer in ihrer Frühphase kritisiert werden – so auch das Fernsehen und hier insbesondere die Nutzung der Unterhaltungsangebote (z. B. Postman 1988). Dabei werden in der öffentlichen Diskussion anfangs eher Folgen als Kontexte, Hintergründe und Ursachen diskutiert (vgl. Schweizer 2007: 243).

18 Sandbothe 2010.

19 Cleppien/Scholz 2010: 129.

20 mpfs 2016: 52f.

es andere sofort wissen zu lassen, wenn man einmal nicht erreichbar ist.<sup>21</sup> In einer repräsentativen Studie können Leonard Reinecke et al.<sup>22</sup> aufzeigen, dass ‚Communication Load‘ und ‚Internet Multitasking‘ positiv mit wahrgenommenem Stress korrelieren und dass der damit auch stark altersabhängig ist. Eine Pilotstudie<sup>23</sup> untersuchte die Zusammenhänge zwischen Smartphone-Nutzung und individuellem Stress-Empfinden. Ihre Befunde verdeutlichen, dass der Anteil ‚chronisch gestresster‘ Smartphone-Nutzer:innen längst nicht so hoch ist, wie in der öffentlichen Diskussion oft suggeriert wird. Vielmehr zeigt sich, dass die Nutzer:innen den Smartphone-Einsatz sehr wohl reflektieren und für stressuale Erlebnisse auch Bewältigungsstrategien entwickeln. Auch wird deutlich, dass der medieninduzierte Stress nicht losgelöst vom allgemeinen Alltagsstress zu betrachten ist.

Grundsätzlich ist festzustellen, dass die empirische Forschung sich bisher – auch gerade der öffentlichen Debatte folgend – auf die Analyse ausgewählter sozialer Netzwerkseiten wie v. a. Facebook und Instagram, auf spezifische Kommunikationsmedien wie v. a. dem Smartphone und die zeitintensive Online-Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen und deren Implikationen konzentriert hat, weniger auf die umfassenden Medienrepertoires<sup>24</sup> erwachsener Mediennutzer:innen<sup>25</sup>. Damit fehlen auch gesicherte Wissensbestände als Grundlage für die Entwicklung von ganzheitlichen Ansätzen und Konzepten zum Umgang mit entsprechenden Stresserscheinungen in Familie, öffentlichen Bildungseinrichtungen, Unternehmen etc., die diesen Entwicklungen Rechnung tragen.

Der mediale wie gesellschaftliche Wandel stellen auch neue methodische Herausforderungen für den Forschungsbereich dar<sup>26</sup> wie z. B. die Flut von Nachrichten und Benachrichtigungen, die auf Smartphones eingehen, oder die Häufigkeit, mit der mobile Geräte tagsüber überprüft werden. Es wird dadurch immer schwieriger, Dauer und Häufigkeit der Mediennutzung adäquat zu messen. Darüber hinaus ermöglichen technische Innovationen die Mediennutzung jederzeit und von überall. Die situativen Kontextfaktoren der Nutzung und ihrer Bewertung nehmen daher in ihrer Anzahl und Bedeutung exponentiell zu. Dieser Umstand vergrößert auch

---

21 Hofmann 2018.

22 Reinecke et al. 2017.

23 Hofmann 2018.

24 Hasebrink/Domeyer 2012.

25 Vgl. für einen Überblick Hefner/Vorderer 2017.

26 Z. B. Schneider et al. 2017.

den Bedarf an methodischen Neuerungen wie z. B. die Beobachtung von Mediennutzung *in situ*.

## 2. Erste Befunde zu digitalem Stress aus subjektbezogener Perspektive

Die Untersuchung von Stress im Arbeitskontext beschäftigt bereits seit Jahren Forscher:innen aus unterschiedlichen Disziplinen.<sup>27</sup> Der Fokus auf den freizeitbezogenen, digitalen Stress blieb bisher aus. Ebenso wie eine subjektbezogene, qualitative Auseinandersetzung, was digitaler Stress je personenspezifisch bedeutet. Erschwert wird dies, durch das fehlende, subjektive Verständnis, digitalem Stress ausgesetzt zu sein. So zeigt beispielsweise Jutta Röser<sup>28</sup>, dass Mediennutzer:innen keine direkte Verbindung zwischen dem Umgang mit digitalen Medien und ‚Stress an sich‘ oder dem Empfinden von Stress (gestresst sein) herstellen. Mit dem seit 2019 laufenden Forschungsprojekt ‚Digitaler Stress im Medienalltag‘ im Rahmen des Forschungsverbundes *ForDigitHealth*, gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Wissenschaft und Kunst, möchten wir diese Forschungslücken füllen und mit Konzepten des digitalen Wohlbefindens verknüpfen. Im Rahmen des Projekts führen wir eine qualitative Langzeitstudie durch, die im November 2020 gestartet ist und bis in das Frühjahr 2022 andauern wird. Sie fokussiert auf die Wahrnehmung von digitalem Stress im mediatisierten Alltag, dem individuellen Umgang damit und den diversen Kontexten dieses Prozesses. Um ein erstes Bild davon zu bekommen, was eigentlich unter (digitalem) Stress verstanden wird, wurde zu Beginn eine qualitative Online-Befragung durchgeführt.<sup>29</sup> Mit deren Hilfe konnten erste tiefere Erkenntnisse zu Tage gefördert werden: Zum einen handelt es sich um die fehlende Verwendung des Terms digitaler Stress und der damit einhergehenden Durchmischung von nicht-digitalen und digitalen Stressoren im Alltagsverständnis (siehe Abbildung 1). Gerade hier bietet es sich an, für die Etablierung von Maßnahmen im Umgang mit digitalem Stress, andere Begrifflichkeiten oder Anknüpfungspunkte wie z. B. aus dem Technikdesign oder aus der Forschung zum Haltungsbe-griff zu finden.

---

27 Bspw. Cavanaugh et al. 2000; Karasek/Theorell 1990; Sonnentag/Frese 2003; neuer mit Bezug zu digitalem Stress Gimpel et al. 2019 sowie Lanzl et al. in diesem Band.

28 Röser 2017.

29 Vgl. Waldenburger/Wimmer 2020.

Stress in der Freizeit			
Nicht digitaler Stress		Digitaler Stress	
Zu erledigende Aufgaben	Zeitmangel	Ständige Erreichbarkeit	Zu viele Informationen
Forderungen von außen	Überforderung	Direkte Reaktion erwartet	Angst etwas zu verpassen (FOMO)
Unruhe	Entscheidungszwang	Zeitverschwendung	Technische Probleme
Planänderungen	Fehlende soziale Unterstützung	Nutzungsverhalten anderer	Digitale (Selbst-) Darstellung

Abb. 1: Die Wahrnehmung von Stress in der Freizeit (Quelle: Waldenburger/Wimmer 2020)

Eine zweite Erkenntnis bezieht sich auf die oftmals im öffentlichen Diskurs zu findende binäre Codierung digitaler Medien als ‚gut‘ oder ‚böse‘. Denn sie werden abhängig vom subjektiven Umgang sowohl als Auslöser, als auch als Helfer im Umgang mit Stress verstanden (siehe Abbildung 2). In den Antworten der Befragten finden sich an vielen Stellen Argumente, die für eine Verstärkung des Stresses durch digitale Medien sprechen. Dabei spielen vor allem *eine hohe Anzahl an Nachrichten*, die *Erinnerungen an zu erfüllende Aufgaben* und die Verarbeitung *unnötiger Informationen* eine Rolle. Aber auch *technische Probleme*, beispielsweise hervorgerufen durch fehlendes technisches Knowhow, können Stress auslösen:

„Technische Geräte lösen sehr oft Stress aus. Ich brauche den Computer dringend für meinen Beruf. Wenn etwas nicht funktioniert, kann ich es nicht selber lösen, weil ich nicht so gut mit dem Computer umgehen kann. Das führt für mich zu großem Stress. Auch von meinem Handy fühle ich mich oft gestresst. Ich brauche es zwar, blicke aber nicht wirklich durch.“ (Martina, 54, Lehrerin)

Ebenso scheint digitaler Stress in vielen Fällen nicht nur durch *Überforderung* und/oder *Zeitnot* ausgelöst zu werden; sondern auch wenn Individuen sich durch *fremde oder eigene Erwartungen* gestresst fühlen. Gerade das hohe Zeitinvestment und die sinkenden Kommunikationsschranken verhindern den Blick fürs Wesentliche und verstärken oder lösen so Stress aus:

„Sie können aber auch Auslöser von digitalem Stress sein, dieser Punkt überwiegt für mich sogar: Instagram ist auch voller unnützer Informationen und Neuigkeiten, auf die Inhalte von Influencer:innen kann man gut verzichten und die Bilder von Blogger:innen geben einem das Gefühl, kei-

ne gute Figur zu haben und mehr Sport machen zu müssen oder gesünder zu essen.“ (Jana, 22, Studentin)

Wie eingangs schon theoretisch postuliert, geben viele der Befragten aus ihrer Lebensweltperspektive Argumente sowohl für digitale Technologien als Auslöser, wie auch als Helfer im Umgang mit Stress an. So beschreibt Sabine:

„Sie sind beides. Sie lösen Stress aus, wenn man sowieso in Zeitnot ist oder hindern einem daran, seinen streng durchorganisierten Zeitplan einzuhalten. Sie können aber auch, z. B. durch WhatsApp-Nachrichten wichtige Informationen weitergeben, die sonst zeitaufwendige Anrufe erfordert hätten. Dadurch, dass man bei WhatsApp gleich Gruppen von Leuten informieren kann, spart man sich mitunter viele Anrufe. Um mir Produkte zu bestellen, reichen ein paar Minuten am Rechner, ich ersparen mir Anrufe und lange Einkäufe.“ (Sabine, 60, Krankenpflegerin)

Zwar verweist beispielsweise Sabine auf die Problematik der ständigen Erreichbarkeit und der damit einhergehenden Zeitnot, ergänzend thematisiert sie aber auch helfenden Aspekte wie *beschleunigte/erleichterte Kommunikation* und die *schnellere Bewältigung von Aufgaben*. Auch lassen sich gerade durch digitale Endgeräte *wichtige Informationen schneller erhalten* und durch die direkte Kommunikation auch besser *Termine koordinieren* und damit Zeit effektiver planen. Dies hebt auch Andrea hervor, die digitale Medien noch mehr als Helfer im Umgang mit Stress versteht:

„Eher Helfer. Weil ich dem Klempner eine Mail schreiben kann, wenn ich Zeit habe und nicht darauf angewiesen bin, dass er Zeit hat, ans Telefon zu gehen. Weil ich leicht an Informationen komme.“ (Andrea, 54, Lehrerin)

Auch Kim, eine 25-jährige Studentin, beschreibt digitale Medien als Helfer, da sie so Kontakt zu ihren Freunden halten kann, „auch wenn ich mich einsam fühle“. Dafür nutzt sie vornehmlich Instagram. Digitale Medien fungieren hier als *Mittel gegen Einsamkeit*. Für Menschen, die sich für *Technik begeistern* können, ist der Umgang mit digitalen Medien häufig kein Stressauslöser:

„Technische Geräte und Medien sind kein Auslöser von Stress, sondern bringen eher Spaß und Freude, weil ich Technik mag und das Internet liebe. Sehr selten bekomme ich zu viele Nachrichten auf einmal, das stresst dann ein bisschen, aber ist immer noch besser als Anrufe.“ (Tanja, 46, Journalistin)

Hier wird eine der wesentlichen Untersuchungslinien im Kontext des digitalen Stresserlebens erneut deutlich: Auch wenn digitale Medien Stressmomente auslösen können, scheinen sie doch ebenfalls Stress, der aus

anderen Quellen stammt, zu modulieren oder bestenfalls resultierende Stresslevel zu senken. Hierauf verweist auch Jana Hofmann in ihrer Studie zu Medienstress. Um das Stresserleben der Akteure im Umgang mit digitalen Medien greifen zu können, ist es zwingend notwendig nach den Anschaffungs- und Nutzungsmotiven zu fragen und diese in die Erhebung mit einzubeziehen.<sup>30</sup>

Doch digitale Medien und Technologien helfen nicht allein stressige Situationen schneller zu bewältigen oder sogar vorzubeugen, sondern auch diesen zu entfliehen und Entspannung zu finden:

„Sie ermöglichen mir, mich kurz zurückzuziehen, auszuklinken aus stressigen Situationen, ein bisschen wie früher kurz raus auf den Balkon zum Rauchen. Sie ermöglichen mir auch, auf dem Laufenden zu sein, gerade in Krisenzeiten beruhigt mich das.“ (Sandra, 39, Wissenschaftlerin)

Digitale Medien ermöglichen sozusagen eine Flucht ins Digitale – eine Art *kurzzeitigen Eskapismus*, wie Lukas beschreibt: „[A]ndererseits können Medien auch die Eskapismusfunktion erfüllen, dass man dadurch der Alltagswelt und den eigenen Problemen entfliehen kann“ (Lukas, 22, Student). Die ubiquitäre Verfügbarkeit von Audio und Videoinhalten macht es einfacher als je zuvor dem Alltag aktiv zu entfliehen oder sich *passiv berieseln* zu lassen. Als letzter Punkt sei noch auf die inhärente Funktion vieler Geräte hingewiesen, sie in einen *Nicht-Stören-Modus* zu versetzen, welches ebenfalls Stressauslöser fernhalten kann.

---

30 Vgl. Hofmann 2018: 71ff.

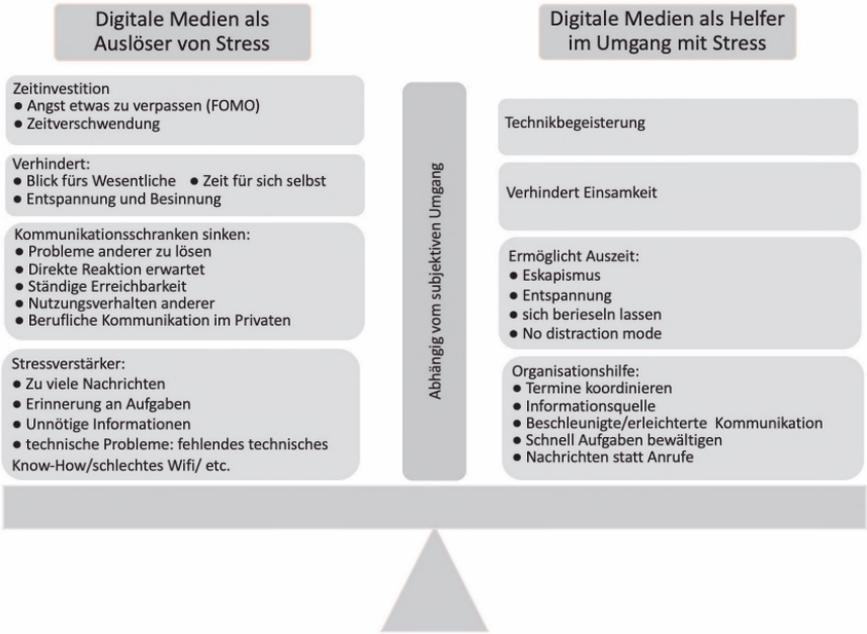


Abb. 2: Die subjektive Wahrnehmung von digitalen Medien als Stress(au)slöser (Quelle: Waldenburger/Wimmer 2020)

Aus diesen Befunden kann man inhaltlich ableiten, dass ein genereller (digitaler) Technikpessimismus nicht zielführend erscheint, sondern dass auch digitale Medien Vorzüge im Reduzieren von Stress besitzen und Teil eines gesünderen Umgangs mit Medien sein können. Voraussetzung hierfür ist hier bereits individuelle Medienkompetenz, um die genannten, auslösenden medialen Stressfaktoren zu reduzieren ohne die helfenden Eigenschaften von Medien zu verhindern.

Methodisch wird in einem nächsten Analyseschritt mit Hilfe einer qualitativen Panelstudie die subjektbezogene Wahrnehmung von digitalem Stress tiefergehend beschrieben. Somit lässt sich in der Analyse der ersten Panelphase genauer zeigen, von welchen Faktoren das individuelle Stressempfinden jeweils abhängig ist. So beschreibt eine selbständige Reiseunternehmerin (beruflicher Kontext), deren (digitaler) Stress sich meist über die gesamte Sommer-Saison hinzieht (Form), diesen als wenig belastend, da sie die Haltung vertritt, sich die Situation selbst ausgesucht zu haben und es zu ihrem Traumjob dazugehört. Dagegen beschreibt eine angestellte OP-Pflegekraft, Stress, welcher sie am häufigsten betrifft, in eher kurz andauernden, aber sehr stressigen (nicht ausschließlich digitalen) Situatio-

nen während einer Operation. Diesen bewertet sie gleichzeitig als wenig belastend aufgrund ihrer Haltung, dass es gerade in solchen Situationen wesentlich ist, bei Überforderung die Exit-Option zu wählen und eine:n Kolleg:in um Hilfe zu bitten. Die Wahrnehmung und der Umgang mit Stress, so zeigt sich in der ersten Befragungsrunde, ist subjektiv abhängig von den Stressoren selbst, dem umgebenden Kontext und der spezifischen Haltung des Akteurs. Mit Fokus auf den genuin, durch digitale Medien ausgelösten, digitalen Stress, wird deutlich, dass das Medienrepertoire, die Mediensozialisation und das Medienhandeln weitere Dimensionen bilden, die Einfluss darauf nehmen, wie Stress wahrgenommen, bewältigt und die Situation als Ganze reflektiert wird. In den Interviews zeigt sich zudem, dass die subjektive Verortung in der Welt ebenfalls eine Rolle spielt, wenn es um die Beschreibung der eigenen Stresswahrnehmung und Bewältigung geht. So sind beispielsweise auf der Ebene der Kontexte die Einbettung in das soziale Umfeld und auf der Ebene der Haltungen die Lebenseinstellung von Bedeutung. Zusätzlich hat die Welt als übergeordneter Kontext Einfluss auf die verschiedenen Dimensionen des subjektiven Stresserlebens, welche sich sehr deutlich im Rahmen der Interviews mit Blick auf die Einschränkungen in Folge der Covid-19-Pandemie zeigte.

Die ersten Befunde verdeutlichen aber auch, dass individuelle Medienkompetenzen vor negativen Folgen und einem ausufernden Gebrauch von Medien und damit auch vor digitalem Stress schützen können. Man kann aus den Erfahrungsberichten lernen, dass es erfolversprechender ist, die Maßnahmen zum gesunden Umgang mit Medien und die Schulung von Medienkompetenz divers und subjektiv passend anzubieten. Die Vermittlung einer grundlegenden Medienkompetenz ohne direkten Bezug auf digitale Stressoren erscheint dabei langfristig effektiver, da sozusagen nicht nur das akute Problem im Sinne der Bewältigungsstrategien bekämpft wird, sondern die Akteure generell in ihrem Medienhandeln und in ihrem gesunden Umgang mit digitalen Medien gestärkt werden können.

### *3. Medienkompetenz als Schlüsselfaktor im Umgang mit digitalem Stress*

Medienkompetenz kann als Schlüsselbegriff, Zieldimension und Orientierungslinie der Medienpädagogik bezeichnet werden.<sup>31</sup> Medienkompetenz ist zu einem Schlagwort geworden, das nicht nur den medienpädagogischen Diskurs bestimmt, sondern in unterschiedlichen gesellschaftlichen

---

31 Schorb 2011: 81.

Bereichen, wie der Politik, Wissenschaft und Wirtschaft, verwendet wird. Da die heutige Lebenswirklichkeit dadurch geprägt ist, was in Kapitel 1 als Mediatisierung beschrieben wurde, *medienvermittelte* Kommunikation also eine zunehmende Rolle spielt, ist es notwendig, den Begriff der Kompetenz um den der Medienkompetenz zu erweitern. Vereinfacht ausgedrückt ist Medienkompetenz die „kommunikative Kompetenz auch mit und gegenüber Medien, Selbstbestimmung und soziale Verantwortung im Umgang mit Medien“<sup>32</sup>. Eine Analyse der Definitionen zeigt eine deutliche Subjektzentriertheit des Medienkompetenzbegriffs mit Fokus auf die Fähig- und Fertigkeiten eines Menschen.<sup>33</sup> Dieser Gedanke der Subjektzentriertheit, verknüpft mit den diffusen Vorstellungen davon, was genau unter diese Fertigkeiten fallen soll, kommt auch in der Definition von Fred Schell<sup>34</sup> zum Ausdruck:

„Mit ‚Medienkompetenz‘ bezeichnen alle eine Qualifikation oder ein Bündel an Qualifikationen, die Heranwachsende angesichts der großen Bedeutung der Medien in unserer Gesellschaft erwerben müssen. Welcher Art diese Qualifikation(en) sein sollen und welche Zielsetzungen damit verbunden sind, darüber bestehen unterschiedliche Vorstellungen, abhängig vom eigenen Standpunkt und den Interessen, die jeweils vertreten werden.“

Zentral ist der Ansatz von Dieter Baacke<sup>35</sup>, der Medienkompetenz in vier Dimensionen untergliedert: (1) Unter die Dimension der *Medienkunde* fallen auf der informativen Unterdimension das Wissen über die Medien sowie auf der instrumentell-qualifikatorischen Unterdimension die Fähigkeiten zur Bedienung der Geräte. (2) Die Dimension der *Medienkritik* beinhaltet das Nachdenken und Reflektieren über die Art von Wirklichkeitsbildern, die durch Medien vermittelt werden. Die dreifache Untergliederung der Medienkritik in eine analytische, reflexive und ethische Ebene verdeutlicht, wie umfassend Baacke diese medienbezogene Kritik versteht. (3) Die Dimension der *Mediennutzung* bezieht sich auf die aktive Nutzung von Medien und gliedert sich in eine rezeptiv anwendende und die interaktiv anbietende Unterdimension. Somit fällt zum einen die Rezeption von Medienbotschaften und -inhalten, beispielsweise zum Filmgenuß oder um ästhetische Erfahrungen zu machen in diese Kategorie, zum anderen aber auch das interaktive „Antworten können, vom Telebanking

---

32 Hoffmann 2003: 34.

33 Gapski 2001: 192.

34 Schell 1999: 273.

35 Baacke 1999a.

bis zum Teleshopping<sup>36</sup> sowie das eigene Gestalten von Medieninhalten, beispielsweise die Erstellung eines Films. (4) Die vierte Dimension von Medienkompetenz ist die *Mediengestaltung*, in der laut Baacke<sup>37</sup> „der Zielaspekt einer gesellschaftlichen öffentlichen Verantwortung“ liegt. Mediengestaltung – mit den Unterdimensionen innovativ und kreativ – bezieht sich auf technische und inhaltliche Weiterentwicklungen, die über das bisher bekannte Angebot in innovativer oder ästhetischer Hinsicht, hinausgehen und ihren Weg „aus dem privaten in den öffentlichen Raum“<sup>38</sup> finden.

Das subjektive Empfinden von digitalem Stress kann nun auf das ‚Fehlen‘ von spezifischen Dimensionen der Medienkompetenz zurückgeführt werden kann. Exemplarisch kann eine fehlende Medienkunde im Sinne von eingeschränkten Bedienungsfähigkeiten in beruflichen wie privaten Kontexten als Stressauslöser fungieren:

„Was mich am Anfang (von Corona) super gestresst hat, dass es so von null auf hundert war. Also vorher hatte man mit digitalen Medien jetzt nicht wirklich groß was am Hut und dann hat alles nicht funktioniert. Ich habe bei uns im Projekt den Job zugeschrieben bekomme, dass ich für diese ganzen Medien auf einmal verantwortlich bin und ich habe von der Technik keine Ahnung. Es interessiert mich auch einfach nicht. Das hat mich super gestresst, dass ich mich damit auseinandersetzen musste, obwohl ich da eigentlich gar kein Bock drauf habe.“ (Jessica, 25, wiss. Mitarbeiterin)

Wichtig in diesem Zusammenhang erscheint der soziale Kontext – ohne ihn löst fehlende Medienkunde oftmals keinen Stress aus. Es ist dann in diesem Fall für die Befragten nicht von Bedeutung, sich die Fähigkeit anzueignen, bestimmte Medien besser bedienen zu können.

„Ich habe nicht das Gefühl, dass irgendwie die Welt untergeht, nur weil ich erst nach ein paar Stunden antworte, anstatt jetzt direkt. Vielleicht liegt das auch so irgendwie an meinem Leben, dass ich so beruflich oder privat jetzt nicht so darauf angewiesen bin, immer erreichbar zu sein. Vielleicht habe ich da halt auch keinen Druck gefühlsmäßig.“ (Michelle, 20, Studentin)

Oft ist das auch eine bewusste Entscheidung, sich nicht bestimmten Medien und digitalem Stress aussetzen zu wollen, was wiederum stark mit der Kompetenz zur Medienkritik zusammenhängt:

---

36 Baacke 1999a: 11.

37 Baacke 1999b: 19.

38 Ebd.: 20.

„Also ich muss gestehen, dass ich sowas wie TikTok und Snapchat ziemlich ‚sinnlos‘ finde, aber ich sehe da wirklich keinen Nutzen drin, also für mich ist das irgendwie so ein bisschen (überlegt) (...) ja, also wenn das jemand machen will und machen muss oder keine Ahnung was, dann soll er das machen, aber (...) ich weiß nicht, ich finde das irgendwie so ein bisschen albern, aber das ist ja immer Geschmacksache. Von daher will ich da auch niemanden verurteilen, aber ich brauche es nicht.“ (Jessica, 25, Promotionsstudentin)

Eine stark aktive Mediennutzung kann je nach Kontext stressauslösend oder -reduzierend sein. In diesem Zusammenhang ist ein starker Kontrast zwischen jüngeren und älteren Mediennutzer:innen festzustellen. Die jüngeren sind mit digitalen Medien sozialisiert worden und qua Alter kann zunächst davon ausgegangen werden, dass sie mit digitalen Medien kompetent umgehen können.<sup>39</sup> Digitale Medien sind ein integraler Bestandteil der Kommunikation, Interaktion und Unterhaltung der jungen Erwachsenen – prototypisch dafür eine Aussage einer Befragten auf die Frage, ob sie im Urlaub auf ihr Smartphone verzichten könnte:

„Wann fährt der nächste Bus? Oder wie komm ich von da dahin? Was kann man hier in der Nähe noch so Cooles machen? Wie sind die Öffnungszeiten von den Restaurants? Oder so was. Ja, wie wird das Wetter heute? Was muss ich einpacken? Ich denke, das ist halt ein bisschen schwierig und auch so Familie und so, die wollen natürlich wissen, dass man gut angekommen ist. Und dass es einem gut geht und dass man erreichbar ist. Falls irgendwas passiert, dass man dann sich melden kann. Also ich denke, so ohne alles, wäre schon irgendwie schwierig umsetzbar.“ (Lea, 22, Auszubildende)

Bei den Älteren begründet sich digitaler Stress hauptsächlich in fehlender Technikkompetenz. Die Allgegenwärtigkeit der Digitalisierung führt bei den Jüngeren zu mehr digitalem Stress, hauptsächlich ausgelöst durch die Angst etwas zu verpassen oder die Erwartungen der Anderen nicht zu erfüllen. Dies führt gerade bei den Jüngeren zu einer negativen Haltung der Mediennutzung generell gegenüber. Diese wird auf unterschiedlichen Ebenen begründet – am häufigsten wird dabei auf das Argument der Zeitverschwendung rekurriert:

„Ja, cool, jetzt bin ich den ganzen Tag nicht am Handy gehangen, dann sitze ich halt dann irgendwie vorm Fernseher oder mache am Laptop irgendwas oder so (...) also es ist schon, ja, sehr viel Zeit, die man mit sowas verbringt irgendwie und quasi auch verschwendet.“ (Lea, 22, Auszubildende)

---

39 Vgl. Wimmer 2019.

Besondere Betonung erfährt neben der Zeitverschwendung die Sinnlosigkeit eben jener Nutzung: „Es ist schon so dieses Bewusstsein, dass es jetzt nicht unbedingt immer das Beste ist und dass man auch sinnvollere Tätigkeiten tun kann, als ins Handy zu schauen.“ (Jan, 22, Student).

Weitere negative Aspekte im Kontext der Mediennutzung sind der dadurch ausgelöste, ständige Vergleich mit Anderen<sup>40</sup> und die fehlende Sensibilität für das eigene Umfeld, aufgrund des ständigen ‚mehr‘ an oberflächlicher Kommunikation und den Fokus auf die digitalen Medien.<sup>41</sup> Die eher negative, subjektive Haltung auf die Mediennutzung an sich wird zusätzlich noch durch Bezugspersonen wie Eltern, Lehrer:innen und die Darstellung der Mediennutzung in den Medien selbst bestärkt. Die negative Haltung zur eigenen Mediennutzung und der gestiegene digitale Stress verlangen von den jungen Erwachsenen im Gegensatz zur älteren Generation viel stärker, aktiv Grenzen zu ziehen, in dem sie Prämissen formulieren und sich selbst Regeln setzen, die die Mediennutzung einschränken.

#### *4. Kritische Medienkompetenz und der gesunde Umgang mit digitalen Medien*

Die ersten Befunde des Forschungsprojekts verdeutlichen, dass bezüglich des Ausmaßes ‚digitalen Stresses‘ bei den jüngeren Mediennutzer:innen die Kompetenz zur Reflexion der Mediennutzung eine wesentliche Rolle spielen kann. Die sogenannten ‚Digital Natives‘ sind mit einer Vielzahl an digitalen Medienangeboten und Technologien aufgewachsen, die für sie so attraktiv waren, dass sie unter Umständen unreflektiert übernommen wurden. Die Frage des ‚Wozu?‘ hat sich für manche gar nicht gestellt und auch die Kompetenz, bewusst Entscheidungen gegen bestimmte Nutzungsweisen und Anwendungen zu treffen, wurde nicht immer erlernt. Das neue Feld der technischen Möglichkeiten wurde jahrelang als Zusatzoption und Spielerei im gesellschaftlichen Diskurs verhandelt, so dass viele ältere Mediennutzer:innen scheinbar den ‚Anschluss‘ verpasst haben. Häufig finden sie sich nun in stressbezogenen Situationen wieder, in denen

---

40 „[M]ir quasi auch ein bisschen ein schlechteres Gefühl gibt, mit dem was ich habe, weil ich sehe, was alle anderen haben (...)“ (Lea, 22, Studentin)

41 „[...] dass es was Negatives ist, wenn man halt so ein bisschen auch von seinem Privatleben oder generell um sich herum nicht mehr so viel mitbekommt.“ (Julia, 30, Sachbearbeiterin)

der kompetente Umgang vorausgesetzt wird, ohne die Möglichkeit zu bieten, die angemessene Mediennutzung grundlegend zu erlernen. So wird beispielsweise zwar der Download einer spezifischen App erklärt, aber was ein App-Store ist und welche vielfältigen Möglichkeiten auch andere Apps bieten könnten, wird nicht erläutert. Da ihnen häufig der Blick für die Gesamtzusammenhänge und generelle Funktionsweisen fehlt, sollte bei den älteren Mediennutzer:innen die Stärkung der Medienkompetenz in Bezug auf den Umgang mit technischen Anwendungen und den Vor- und Nachteilen gelegt werden.

Im Zeitalter der Mediatisierung ist kompetentes und kritisches Medienhandeln eine der zentralen gesellschaftlichen Herausforderungen. Alle Bildungsinstitutionen sind hier stark gefordert: Es gilt durch den Erwerb von kritischer Medienkompetenz Bewertungs-, Reflexions- und Handlungskompetenzen zu stärken, damit ein gesunder Umgang mit digitalen Medien gefördert wird. In dem Medienkompetenz den Menschen hilft, digitalen Stress zu verstehen, kann sie dazu beitragen, Menschen von der Abhängigkeit von Medien zu lösen. Kritische Medienkompetenz bedeutet, dass Medienbildung über die bloße Vermittlung von *technischen Werkzeugen* hinausgeht. Dadurch soll ein sensibler und differenzierter Umgang mit Medien im gesellschaftlichen Alltag erreicht werden. Obwohl die negative Folgen des digitalen Medienwandels alle Generationen betreffen, gibt es bis dato so gut wie keine generationsübergreifende Bildungsangebote zu einer kritischer Medienkompetenz. Das gilt insbesondere für den Bereich der Gesundheitskommunikation. Es gilt hier alle Beteiligten mit grundlegendem Wissen u. a. über Auswirkungen, Herausforderungen und Gestaltungsmöglichkeiten im Kontext der Mediatisierung und Digitalisierung auszustatten. Zudem sollte ihnen der Zugriff auf entsprechende Konzepte und Materialien durch die Verankerung, Verwendung und/oder Einführung von kritischer Medienkompetenz in Bildungskonzepte ermöglicht werden. Auch die Gesundheitskommunikation sieht sich mit starken Veränderungen konfrontiert. Beispielsweise übernehmen mittlerweile auch Vertreter:innen von Internetkonzernen oder Stiftungen eine wichtige Rolle ein in der gesellschaftlichen Vermittlung von Medienkompetenz, die insgesamt gesehen noch nicht zufriedenstellend ausgefüllt wird. Zudem sind viele Menschen auf sich selbst zurückgeworfen: Sie informieren sich alleine via Computer oder Smartphones zu bestimmten Themen, agieren aber dennoch in sozialen Kontexten und somit in Abhängigkeiten, ohne sich dessen bewusst zu sein. Da digitale Medien im Leben vieler Jugendlicher und Erwachsener eine so wichtige Rolle spielen, drängt sich die Frage auf, wie man den Erwerb von Medienkompetenz unterstützen kann? Folgt

man James Paul Gee<sup>42</sup>, dann ist Lernen immer Teil der Mediennutzung, denn die Beschäftigung mit Medien kann kritische Lernprozesse auslösen. Gerade die Stärkung der Kompetenz zur Mediengestaltung, wie das Modifizieren und Anpassen von digitalen Medien, erscheint hier zielführend. Henry Jenkins et al.<sup>43</sup> verweisen in diesem Zusammenhang auf die emotionale und damit höchst individuelle Beteiligung, die digitale Medien ermöglichen, und werten diese als zentralen Erfolgsfaktor beispielsweise bei der Vermittlung von Bildungsinhalten. Sie benennen dabei elf konkrete Medienkompetenzen, die sogenannten ‚21st Century Skills‘, die im Rahmen des gegenwärtigen Medienwandels stärker zum Tragen kommen und pädagogisch gefördert werden sollten.<sup>44</sup> Diese Kompetenzen gilt es im nächsten Schritt im Bereich der Gesundheitskommunikation empirisch zu evaluieren.

---

42 Gee 2006.

43 Jenkins et al. 2009: 12.

44 1.) Experimentelles Spiel: Die Fähigkeit, spielerisch mit Problemlösungsstrategien experimentieren zu können. 2.) Spiel mit Identitäten: Die Fähigkeit, alternative Identitäten annehmen und erforschen zu können. 3.) Modellbildung und Simulation: Die Fähigkeit, dynamische Modelle realer Prozesse konstruieren, anwenden und analysieren zu können. 4.) Wiederverwendung von Inhalten: Die Fähigkeit, Medieninhalte auf kreative Weise verwenden zu können. 5.) Adaptives Multitasking: Die Fähigkeit, die Umgebung global erfassen und bei Bedarf jederzeit auf einzelne Details fokussieren zu können. 6.) Verteilte Wahrnehmung: Die Fähigkeit, kreativ mit Systemen interagieren zu können, die die Erweiterung kognitiver Kompetenzen ermöglichen. 7.) Kollektive Intelligenz: Die Fähigkeit, Kollektivwissen zur Verfolgung eines gemeinsamen Zieles produzieren zu können. 8.) Bewertung von Medieninhalten: Die Fähigkeit, Glaubwürdigkeit und ethische Vertretbarkeit von Medieninhalten beurteilen zu können. 9.) Transmediale Navigation: Die Fähigkeit, Erzählwelten über mediale Systemgrenzen hinweg multimedial verfolgen zu können. 10.) Informationsvernetzung: Die Fähigkeit, über Netzwerke Informationen und Wissen suchen, analysieren und publizieren zu können. 11.) Umgang mit alternativen Normen: Die Fähigkeit, unterschiedliche gesellschaftliche Wertesysteme verstehen und sich alternativen Normen anpassen zu können. (deutsche Übersetzung nach Wagner 2011)

## Literatur

- Baacke, D (1999a): „Medienkompetenz“: theoretisch erschließend und praktisch erfolgreich. In: *medien + erziehung*, 43: 1, 7–12.
- Baacke, D (1999b): Was ist Medienkompetenz? Fünf Statements. In: Schell, F/Stolzenburg, E/Theunert, H (Hg.): *Medienkompetenz. Grundlagen und pädagogisches Handeln*. München: kopaed Verlag, 18–24.
- Berger, R/Romeo, M/Gidion, G/Poyato, L (2016): Media Use and Technostress. In: *INTED 2016 Proceedings. 10<sup>th</sup> International Technology, Education and Development Conference*. Valencia: IATED, 390–400. DOI: <http://doi.org/10.21125/inted.2016.1092>.
- Blumer, H (1973): Der methodologische Standort des Symbolischen Interaktionismus. In *Arbeitsgruppe Bielefelder Soziologen (Hg.): Alltagswissen, Interaktion und gesellschaftliche Wirklichkeit. Band 1: Symbolischer Interaktionismus und Ethnomethodologie*. Reinbek bei Hamburg: rowohlt, 80–146.
- Brod, C (1982): Managing Technostress. Optimising the Use of Computer Technology. In: *The Personnel Journal*, 61: 10, 753–757.
- Cavanaugh, MA/Boswell, WR/Roehling, MV/Boudreau, JW (2000): An Empirical Examination of Self-Reported Work Stress among U.S. Managers. In: *Journal of Applied Psychology*, 85: 1, 65–74. DOI: 10.1037/0021-9010.85.1.65.
- Cleppien, G/Scholz, D (2010): Exzessive Mediennutzung. Soziales Problem, Konflikt, Abhängigkeit. In: Cleppien, G/Lerche, U (Hg.): *Soziale Arbeit und Medien*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, 129–151.
- Gapski, H (2001): *Medienkompetenz. Eine Bestandsaufnahme und Vorüberlegungen zu einem systemtheoretischen Rahmenkonzept*. Wiesbaden: Westdeutscher Verlag.
- Gee, JP (2006): Semiotic Domains. Is Playing Video Games a “Waste of Time”? In: Salen, K/Zimmerman, E (Hg.): *The Game Design Reader. A Rules of Play Anthology*. Cambridge: MIT Press, 228–267.
- Gimpel, H/Lanzl, J/Regal, C/Urbach, N/Wischniewski, S/Tegtmeier, P/Kreilos, M/Kühlmann, TM/Becker, J/Eimecke, J/Derra, ND (2019): *Gesund digital arbeiten?! Eine Studie zu digitalem Stress in Deutschland*. Aus dem Forschungs- und Entwicklungsprojekt PräDiTec – Prävention für sicheres und gesundes Arbeiten mit digitalen Technologien. Augsburg: FIT – Fraunhofer-Institut für Angewandte Informationstechnik. URL: [https://www.fim-rc.de/wp-content/uploads/2020/03/Gimpel\\_etal\\_2019\\_Gesund\\_digital\\_arbeiten-Eine\\_Studie\\_zu\\_digitalem\\_Stress\\_in\\_Deutschland.pdf](https://www.fim-rc.de/wp-content/uploads/2020/03/Gimpel_etal_2019_Gesund_digital_arbeiten-Eine_Studie_zu_digitalem_Stress_in_Deutschland.pdf); 28.12.2021.
- Hampton, KN/Lu, W/Shin, I (2016): Digital Media and Stress. The Cost of Caring 2.0. In: *Information, Communication & Society*, 19: 9, 1267–1286. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/1369118X.2016.1186714>.
- Hartmann, M/Wimmer, J (2011): *Digitale Medientechnologien. Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft*. In Hartmann, M/Wimmer, J (Hg.): *Digitale Medientechnologien. Vergangenheit – Gegenwart – Zukunft*. Wiesbaden: Springer VS, 7–26.

- Hasebrink, U/Domeyer, H (2012): Media Repertoires as Patterns of Behaviour and as Meaningful Practices. A Multimethod Approach to Media Use in Converging Media Environments. In: *Participations: Journal of Audience and Reception Studies*, 9: 2, 757–783.
- Hefner, D/Vorderer, P (2017): Digital Stress. Permanent Connectedness and Multitasking. In: Reinecke, L/Oliver, MB (Hg.): *The Routledge Handbook of Media Use and Well-Being. International Perspectives on Theory and Research on Positive Media Effects*. New York, NY: Routledge, 237–249.
- Henkel, A/Peters, A (2019): Stress-Steigerungen. Erwartungsenttäuschungen zwischen Sozialer Struktur und subjektiver Erwartung. In: Henkel, A/Karle, I/Lindemann, G/Werner, M (Hg.): *Sorget nicht – Kritik der Sorge. Dimensionen der Sorge*. Baden-Baden: Nomos, 117–150.
- Hepp, A (2013): *Medienkultur. Die Kultur mediatisierter Welten*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Hofmann, J (2018): *Medienstress durch Smartphones? Eine quantitative und qualitative Analyse*. Köln: Halem.
- Jenkins, H/Purushotma, R/Clinton, K/Weigel, M/Robison, A (2009): *Confronting the Challenges of Participatory Culture. Media Education for the 21st Century*. Cambridge: MIT Press.
- Karasek, R/Theorell, T (1990): *Healthy Work. Stress, Productivity, and the Reconstruction of Working Life*. New York, NY: Basic Books.
- Kozinets, RV (2010): *Netnography. Doing Ethnographic Research Online*. New York, NY: Sage.
- Krotz, F (2007): *Mediatisierung. Fallstudien zum Wandel von Kommunikation*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Lohmann-Haislab, A (Hg.) (2012): *Stressreport Deutschland 2012. Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden*. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.
- mpfs – *Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest* (2016): *JIM 2016 – Jugend, Information, (Multi-) Media. Basisstudie zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland*. URL: <https://www.mpfs.de/studien/jim-studie/2016/>; 1.2.2019.
- Oh, ST/Park, S (2016): A Study of the Connected Smart Worker's Techno-Stress. In: *Procedia Computer Science*, 91, 725–733. DOI: <http://doi.org/10.1016/j.procs.2016.07.065>.
- Postman, N (1988): *Wir amüsieren uns zu Tode*. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch.
- Quandt, T (2009): *Abhängigkeits- und Suchtpotenzial von Computerspielen. Expertenhearing zum Abhängigkeits- und Suchtpotenzial von Computerspielen. (Organisiert vom Niedersächsischen Ministerium für Soziales, Frauen, Familie und Gesundheit.) Hannover: Landtag Niedersachsen (8. Juni 2009)*.

- Reinecke, L/Aufenanger, S/Beutel, ME/Dreier, M/Quiring, O/Stark, B/Wölfling, K/Müller, KW (2017): Digital Stress Over the Life Span. The Effects of Communication Load and Internet Multitasking on Perceived Stress and Psychological Health Impairments in a German Probability Sample. In: *Media Psychology*, 20: 1, 90–115.
- Röser, J (Hg.) (2017): *Silversurfer 70plus. Qualitative Fallstudien zur Aneignung des Internets in der Rentenphase.* München: kopaed.
- Sandbothe, M (2010): Computerspielsucht und Suchtkultur. In: Bohrer, C/Schwarz-Boenneke, B (Hg.): *Identität und virtuelle Beziehungen im Computerspiel.* München: kopaed, 75–82.
- Salanova, M/Llorens, S/Cifre, E (2013): The Dark Side of Technologies. Technostress Among Users of Information and Communication Technologies. In: *International Journal of Psychology*, 48 :3, 422-436. DOI: 10.1080/00207594.2012.680460.
- Schell, F (1999): Bedeutung von Medienkompetenz als Bildungsaufgabe und inhaltliche bildungspolitische Zielsetzungen. In: Schell, F/Stolzenburg, E/Theunert, H (Hg.): *Medienkompetenz. Grundlagen und pädagogisches Handeln.* München: kopaed Verlag, 272–281.
- Schmitt, JB/Debbelt, CA/Schneider, FM (2017): Too Much Information? Predictors of Information Overload in the Context of Online News Exposure. In: *Information, Communication and Society*, 21: 8, 1–17.
- Schneider, F/Reich, S/Reinecke, L (2017): Methodological Challenges of POPC for Communication Research. In: Vorderer, P/Hefner, D/Reinecke, L/Klimmt, C (Hg.): *Permanently Online, Permanently Connected. Living and Communicating in a POPC World.* New York, NY: Routledge, 29–39.
- Schorb, B (2011): Zur Theorie der Medienpädagogik. In: Moser, H/Grell, P/Niesyto, H (Hg.): *Medienbildung und Medienkompetenz.* München: kopaed Verlag, 81–94.
- Schweiger, W (2007): *Theorien der Mediennutzung: Eine Einführung.* Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Sonnentag, S/Frese, M (2003): Stress in Organisations. In: Weiner, IB (Hg.): *Handbook of Psychology.* Hoboken, NJ: Wiley.
- Vorderer, P (2015): Der mediatisierte Lebenswandel. In: *Publizistik*, 60: 3, 259–276. DOI: <http://doi.org/10.1007/s11616-015-0239-3>.
- Vorderer, P/Hefner, D/Reinecke, L/Klimmt, C (Hg.) (2018): *Permanently Online, Permanently Connected. Living and Communicating in a POPC World.* New York, NY: Routledge.
- Waldenburger, L/Wimmer, J (2020): Digitale Technologien und Medien. Auslöser von oder Helfer im Umgang mit digitalem Stress? *Spektrum.de – SciLogs*, 15.6.2020. URL: [https://scilogs.spektrum.de/gesund-digital-leben/dtm-als-stress\(aus\)loeser?;28.12.2021](https://scilogs.spektrum.de/gesund-digital-leben/dtm-als-stress(aus)loeser?;28.12.2021).

- Wagner, M.* (2011): Aufwachsen in einer medialen Partizipationskultur. Vier Leitsätze für die Schule des 21. Jahrhundert. In: Hoffman, D/Neuß, N/Thiele, G. (Hg.): Stream your Life!? Kommunikation und Medienbildung im Web 2.0. München: kopaed, 93–101. München, S. 93-101.
- Weinstein, EC/Selman, RL* (2016): Digital Stress. Adolescents' Personal Accounts. In: *New Media & Society*, 18: 3, 391–409.
- Weinstein, EC/Selman, RL/Thomas, S/Kim, JE/White, AE/Dinakar, K* (2016): How to Cope with Digital Stress: The Recommendations Adolescents Offer Their Peers Online. In: *Journal of Adolescent Research*, 31: 4, 415–441.
- Wimmer, J* (2019). Das Subjekt in Zeiten medialen und gesellschaftlichen Wandels. Das Analysepotential des Mediatisierungsansatzes am Fallbeispiel Retro-Gamer. In: Geimer, A/Amling, S/Bosančić, S (Hg.): *Subjekt und Subjektivierung. Empirische und theoretische Perspektiven auf Subjektivierungsprozess*. Wiesbaden: Springer VS, 259–278.
- Wimmer, J* (2012). Alles unter Kontrolle? Exzessive Nutzung von Unterhaltungsangeboten in neuen Medien. In: Reinecke, L/Trepte, S (Hg.): *Unterhaltung in neuen Medien*. Köln: Halem, 397–413.