

Medien- stress durch Smart- phones?

Eine quantitative
und qualitative Analyse

Jana Hofmann

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.

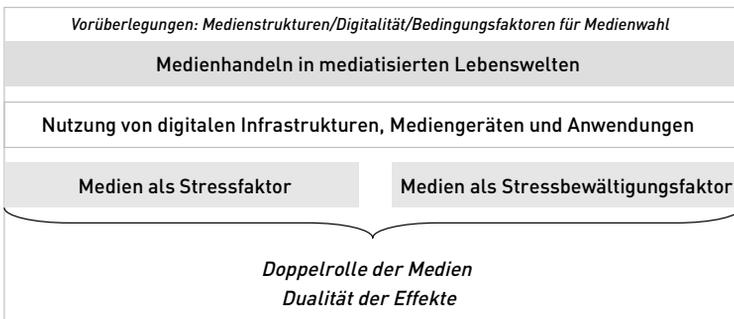
Nach der Feststellung, dass Medien- bzw. Kommunikationsstress und Überlastung auftreten, wird schließlich der Bogen zum Anfang geschlossen. Angenommen, Stress entsteht im Zuge der Mediennutzung: Was kann getan werden, um dem Stress entgegenzuwirken oder ihm vorzubeugen? Es soll aber auch gefragt werden, 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.

2. FORSCHUNGSPERSPEKTIVE UND MEDIENTHEORETISCHE VORÜBERLEGUNGEN

2.1 Medienevolution: Hohe Reichweite, schneller Transport, erweiterte Kapazitäten

Wenn es darum geht, Beschleunigung, Stress und Medien zu untersuchen, erwecken manche Ausführungen fast den Eindruck ›guter alter Zeiten‹, in denen es noch keine digitalen Medien gab und somit auch keine pathogene mediale Beschleunigung (vgl. BENTELE 1987; STÖBER 2003; KÜMMEL/SCHOLZ/SCHUMACHER 2004; HÖRISCH 2004; BÖSCH 2011). Die historische Entwicklung von Medien birgt allerdings *ambivalente* Beschleunigungsaspekte und pathogen beschleunigte Mediennutzungsweisen sind nicht nur ein Phänomen der Moderne. Zweifelsfrei offenbaren die digitalen Medien Kanäle mit nie dagewesenen hohen Reichweiten, hyperschnellem Transport, zunehmender Speicherkapazität und Eigenschaften wie Zirkularität und Reziprozität. Dennoch kann ein Blick in die historische Medienentwicklung manchen erhellenden Aspekt beitragen, vor allem dann, wenn es darum geht, sich zu fragen, inwiefern die Medien von Beginn an Beschleunigungsspiralen unterliegen. Ein Rückblick in die Entwicklungsgeschichte der Medien räumt mit manchem Irrtum auf und legt dar, was sich tatsächlich und inwiefern über die Jahrtausende und Jahrhunderte beschleunigt hat.

Dazu werden im Folgenden drei Aspekte behandelt:

1. *Erstens* werden die grundlegenden Begrifflichkeiten Medien, Kommunikation bestimmt und in einen Zusammenhang mit Beschleunigung und Stress gebracht. Hierbei geht es nicht um die bloße

Wiedergabe von Definitionen oder einer mediengeschichtlichen Auflistung, sondern vielmehr um eine sensible Begriffsbestimmung aus mediensoziologischer Perspektive, die gleichzeitig das Konzept für alle weiteren Ausführungen vorgibt.

2. *Zweitens* geht es darum zu zeigen, dass eine Evolutionsgeschichte der Medien, insbesondere beschleunigter Mediennutzung, nicht erst mit dem Buchdruck beginnt und dass Menschen immer schon in einer Mediengesellschaft gelebt haben und auch Beschleunigungs- und Stresstendenzen keineswegs nur Merkmale moderner Gesellschaften sind.
3. *Drittens* wird versucht, aus der Geschichte der Medienevolution – unter dem Beschleunigungsaspekt betrachtet – angemessene Schlüsse zu ziehen, um Nutzungs- und Wirkungsweisen beschleunigter Rezeption, Produktion und Kommunikation mit digitalen Medien in der Gegenwart beschreiben und einordnen zu können.

Beginnt man von vorn, so muss zunächst grundsätzlich festgestellt werden: Der Evolutionsbegriff stammt aus den Naturwissenschaften, kann aber im Zuge einer Theorie des sozialen Wandels auch auf die Medien angewendet werden – und zwar insofern, als dass sich dann medientechnische Innovationen und gesellschaftliche Wandlungsprozesse in einem Wechselwirkungsprozess befinden (vgl. PROBST 2004; BATINIC/APPEL 2008). Diese Prozesse sind wiederum typisch für soziale Evolutionsprozesse, also für strukturelle Veränderungen, die zielgerichtet stattfinden und eine »positive Referenz auf die Systeme haben müssen, deren Struktur verändert wird« (MERTEN 1994: 141). Es entstehen also Veränderungen, die Vorteile für »die Art« bringen. Mit anderen Worten: Medienevolution findet dann statt, wenn sich Strukturen ändern und diese Strukturen Nützlichkeiten bringen, sodass die Menschen davon profitieren können.

Überträgt und fokussiert man diese Überlegungen auf einen Beschleunigungsgedanken, so heißt das, dass Beschleunigung im Sinn eines »Mehr« in gleicher oder weniger Zeit gewollt sein muss, gerade weil sich »die Art« davon Vorteile verspricht. Ob diese Vorteile schließlich ein- oder pathogene Beschleunigungseffekte auftreten, ist eine andere Frage. Mit der Entwicklung (technischer) Medien werden jedoch Sinn-Konzepte verbunden (HÖFLICH 1996; FAULSTICH 2006a: 8). Das heißt, Medien werden nicht als bloße »Werkzeuge« gesehen, sondern als Objekte einer Kommunikationskultur, denen eine Bedeutung als sinnhafte Technik zugeschrieben wird. So wie auch Höfllich feststellt, sind Medien eben »keine