

SCHÖNE NEUE SMARTPHONE-WELT? PSYCHOLOGISCHES WOHLBEFINDEN IM SPANNUNGSFELD VON DIGITALER AUTONOMIE UND STÄNDIGER VERNETZTHEIT

LEONARD REINECKE

Leonard Reinecke ist Professor für Medienwirkung und Medienpsychologie am Institut für Publizistik der Johannes Gutenberg-Universität Mainz. In seiner aktuellen Forschung widmet er sich insbesondere den Themenkomplexen Online-Kommunikation, der Rezeption und Wirkung neuer Medien und der empirischen Unterhaltungsforschung.

Das vergangene Jahrzehnt hat mit dem rasant voranschreitenden Prozess der Digitalisierung markante Spuren im Kommunikations- und Mediennutzungsverhalten der Deutschen hinterlassen. Nach der „Web 2.0“-Revolution, die Internetnutzerinnen und -nutzer aus ihrer vormals auf eine überwiegend passive Rezipientenhaltung reduzierte Rolle herausgelöst und zu aktiven Produzentinnen und Produzenten von User-Generated-Content ermächtigt hat, stellt die zunehmende Verbreitung mobiler Endgeräte und mobiler Internetverbindungen die wohl folgenreichste Veränderung der Nutzungsbedingungen in der jüngeren Geschichte des Internets dar. In der Tat entwickelt sich in einem wachsenden Teil insbesondere der jüngeren Bevölkerung unverkennbar ein „Always On“-Lebensstil heraus. So hat das Smartphone bei Jugendlichen als wichtigster Zugangsweg zum Internet die stationäre Nutzung am PC bereits weit überholt (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, 2018). Auch in der Gesamtbevölkerung beträgt der Anteil der „Unterwegsnutzer“ bereits 71 Prozent. Die deutliche Mehrheit der 14- bis 29-Jährigen nutzt das mobile Internet sogar täglich (Frees und Koch, 2018).

Diese Zahlen verdeutlichen, dass ein rasant wachsender Teil der Nutzerinnen und Nutzer zumindest potenziell „POPC“ – also „permanently online and permanently connected“ (Vorderer et al., 2018) – ist, sich also in einem Zustand der nahezu ständigen Versorgung mit Online-Kommunikation, Informations- und Unterhaltungsangeboten befindet: WhatsApp, Instagram und YouTube haben sich insbesondere für junge Nutzerinnen und Nutzer als ständige Begleiter im Alltag fest etabliert und erlauben eine fast durchgehende Anbindung an den virtuellen Freundeskreis und das Weltgeschehen. Das Smartphone entwickelt sich – bildlich gesprochen – zur sozialen Nabel-

schnur zur Gruppe der Peers und zum digitalen Taschenmesser, das jederzeit die aktuellen Bedürfnisse seiner Besitzerin oder seines Besitzers zu erfüllen vermag.

Entsprechend haben sich mobile Nutzungsroutinen inzwischen fest in den Alltagsablauf vieler Menschen integriert. Vom Griff zum Smartphone als erste Handlung nach dem Aufwachen über viele Dutzend teils nur Sekunden andauernde Nutzungsepisoden im Tagesverlauf bis zum letzten Blick auf das Smartphone vor dem Zubettgehen, bevor dieses in Griffweite auf dem Nachttisch deponiert wird – die Nutzung mobiler Dienste ist eng mit dem Alltag vieler Nutzerinnen und Nutzer verwoben. Neben solchen „Always-on“-Verhaltensweisen hat sich bei vielen Nutzerinnen und Nutzern auch ein „POPC“-Mindset, also eine fast ständige gedankliche Orientierung an und Ausrichtung auf den Online-Kontext entwickelt. Dieser Zustand lässt sich gut mit dem Konzept der „Online-Vigilanz“ beschreiben (Reinecke et al., 2018): Das Smartphone biete sekundenschnelle und zuverlässige Bedürfnisbefriedigung. Diese mit mobiler Kommunikation verbundenen Erfolgs- und Belohnungserfahrungen führen zu psychologischen Lernprozessen.

Nutzerinnen und Nutzer entwickeln eine chronische Aufmerksamkeit für „Connection Cues“ – also die vielen Hinweisreize, die in Form von Signaltönen und Benachrichtigungen von mobilen Endgeräten ausgehen und Möglichkeiten zur Befriedigung von Informations-, Interaktions- oder Unterhaltungsbedürfnissen signalisieren. Durch die starken mit der Smartphone-Nutzung verbundenen Belohnungsmechanismen bilden sich sowohl kognitive als auch motivationale Prädispositionen heraus. Die gedankliche Beschäftigung mit der Online-Sphäre nimmt zu, auch wenn das Internet im Moment vielleicht gar nicht genutzt wird: Was passiert gerade online und in meinen sozialen Netzwerken? Verpasse ich wichtige Ereignisse oder Interaktionen? In der Folge wird das Smartphone in hoher Frequenz auf eingehende Benachrichtigungen gecheckt, auf Nachrichten in kürzester Zeit reagiert und dabei die Möglichkeit zur Online-Interaktion auch dann häufig priorisiert, wenn dies mit parallel verlaufenden Offline-Tätigkeiten konfligiert.

Always on: Chancen und Risiken für psychologisches Wohlbefinden und psychische Gesundheit

Die Digitalisierung und Mobilisierung von Kommunikation und Mediennutzung haben folglich sowohl im Verhalten als auch im Denken und Erleben vieler Nutzerinnen und Nutzer deutliche Spuren hinterlassen. Welche Konsequenzen hat das für die Lebensqualität in der „Always On“-Gesellschaft? Aus

psychologischer Sicht ergeben sich sowohl Chancen als auch Risiken (für einen Überblick siehe Reinecke, 2018). Das positive Potenzial eines POPC-Lebensstils ergibt sich insbesondere aus der Fülle neuer Coping-Ressourcen – also Problemlösungs- und Bewältigungsmechanismen – die durch mobile Kommunikations- und Informationsangebote im Alltag verfügbar werden. Dies bezieht sich zum einen auf die technischen Unterstützungsfunktionen von Smartphones und mobilem Internet: die Karten- oder Navigations-App, die die räumliche Orientierung an fremden Orten erleichtert, die Fahrplanauskunft, die in Echtzeit über Verbindungen und Verspätung informiert, oder die Empfehlungsseite, die bei der Auswahl eines Restaurants oder der Kaufentscheidung für ein spezifisches Produkt unterstützt.

Neben solch praktischer Ermächtigung bei Alltagsproblemen ergeben sich durch allgegenwärtige Möglichkeiten zu Online-Kommunikation aber auch neue psychologische Ressourcen. So ermöglicht der allgegenwärtige Zugriff auf Informations- und Unterhaltungsangebote in vormals häufig „medienfreien“ Lebensbereichen wie Warte- oder Reisesituationen neue Möglichkeiten des Stimmungsmanagements. Die permanente Verbindung zum virtuellen Freundeskreis eröffnet ständigen Zugriff auf emotionale oder informationelle soziale Unterstützung und die Pflege des eigenen Sozialkapitals. Die Möglichkeit, jederzeit und von überall eigene Inhalte online zu posten, eröffnet neue Formen der Identitätskonstruktion, des Teilens eigener Erfahrungen und – als Konsequenz des zumeist positiven Feedbacks des eigenen Online-Publikums – der Selbstvergewisserung und Bestätigung.

Dem stehen klar erkennbare Risiken der ständigen Vernetztheit entgegen. So geschieht die Zuwendung zum Smartphone und zur Online-Kommunikation eben bei weitem nicht immer aus den eigenen Bedürfnissen heraus, sondern ist häufig Folge wahrgenommener sozialer Erwartungen und Zwänge. Der soziale Druck zu ständiger Erreichbarkeit, die „Fear of Missing Out“ – also die Angst, etwas Wichtiges zu verpassen, – und die schiere Menge an Kommunikationsinhalten, Benachrichtigungen und Messages, die täglich auf dem Smartphone zusammenlaufen, führen bei nicht wenigen Nutzerinnen und Nutzern zu Belastungen und „digitalem Stress“. Die ständige Konfrontation mit der – häufig positiv verzerrten – Selbstdarstellung anderer User in den sozialen Medien erhöht das Risiko dysfunktionaler sozialer Vergleichsprozesse, auf deren Basis die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben, das weniger attraktiv und erfolgreich erscheint, leidet.

Die Priorisierung von Smartphone-Nutzung gegenüber anderen Offline-

Aktivitäten kann zu sozialen Spannungen oder Konflikten mit anderen Aufgaben führen: Sogenanntes „Phubbing“ – also die Nutzung des Smartphones in sozialen Situationen – führt zu geringerer wahrgenommener Intimität und Gesprächsqualität zwischen den betroffenen Offline-Interaktionspartnern. Ablenkung durch Smartphone-Benachrichtigungen während der Arbeit oder akademischen Tätigkeiten sowie das bewusste Aufschieben unliebsamer Aufgaben und Verpflichtungen angesichts ständig verfügbarer und belohnender Alternativtätigkeiten in der Online-Welt stellen neue Herausforderungen für die Selbstkontrollkapazität und neue Risiken für die Umsetzung längerfristiger Ziele und persönlicher Entwicklungspotenziale dar.

Was tun? Mögliche Maßnahmen zur Steigerung digitaler Autonomie

Die Auswirkungen von „Always-On“-Verhalten und ständiger Online Vigilanz auf unsere Lebensqualität wirken somit in gewisser Weise paradox: Auf der einen Seite erweitert das Smartphone mit seinen vielfältigen Funktionen und psychologischen Gratifikationen unseren persönlichen Handlungsspielraum und ermächtigt uns in vielen Situationen zu neuen Formen selbstbestimmten Verhaltens. Auf der anderen Seite beschneiden sozialer Druck zu ständiger Erreichbarkeit, Fear of Missing Out, chronische Aufmerksamkeit für „Connection Cues“ und der häufig automatische und unreflektierte Griff zum Smartphone unsere persönliche Freiheit. Was also lässt sich tun, um digitale Autonomie im Alltag zu verteidigen oder zurückzugewinnen?

Eine auf den ersten Blick naheliegende Antwort könnte lauten: gesteigerte Investitionen in die Suchtprävention. Gerade im öffentlichen Diskurs und der medialen Berichterstattung ist schnell von „Smartphone-Sucht“ die Rede, wenn neue, mobile Nutzungsformen beschrieben werden. Dieser Eindruck mag angesichts des zuweilen über-enthusiastischen Umgangs gerade von jugendlichen Nutzerinnen und Nutzern mit den neuen Kommunikationsmöglichkeiten naheliegen. Er hat jedoch mit der empirischen Realität wenig zu tun. Um einer inflationären Verwendung des Sucht-Begriffes vorzubeugen und das Risiko einer unangemessenen Pathologisierung alltäglichen und nicht per se selbstschädlichen Verhaltens zu reduzieren, wird der Begriff der Internet- oder Smartphone-Sucht im wissenschaftlichen Kontext nur für solche Formen der exzessiven Nutzung verwendet, die zu echten Funktionseinbußen im Alltag und zu schwerwiegenden Folgen im beruflichen oder zwischenmenschlichen Kontext führen (Kardefelt-Winther et al., 2017).

Solche „echten“ Formen suchtartiger Nutzung sind absolut real und ein ernstzunehmendes Problem. Sie sind aber auch – gemessen an der Gesamt-

gruppe der Internetnutzerinnen und -nutzer – ein verhältnismäßig seltenes Phänomen. Bevölkerungsrepräsentative Studien legen nahe, dass der Anteil der von Internetsucht Betroffenen in der Gesamtbevölkerung im kleinen einstelligen Prozentbereich liegt (Müller, Dreier und Wölfling, 2017). Belastbare empirische Hinweise für eine deutliche Zunahme von Internetsucht in den vergangenen Jahren gibt es nicht. Präventions- und Behandlungsstrategien im Kontext suchartiger Nutzung sind somit zwar überaus wichtig, ein passendes Angebot für die breiter werdenden Bevölkerungsgruppen mit nicht-pathologischem „Always-On“-Lebensstil sind sie hingegen nicht.

Zur Förderung digitaler Autonomie im Sinne eines selbstbestimmteren Umgangs mit digitaler Informations- und Kommunikationstechnologie in der ganzen Breite der Bevölkerung erscheint die Förderung neuer Medienkompetenzen essentiell. Insbesondere jüngere Nutzerinnen und Nutzer in die Lage zu versetzen, das eigene Kommunikationsverhalten kritisch zu reflektieren, sozialem Druck der Peers nach ständiger Erreichbarkeit nicht kompromisslos nachzugeben und die eigene Nutzung bewusster und kontrollierter zu gestalten, muss dabei die zentrale Zielsetzung sein. Solche Kompetenz zu vermitteln, stellt für Eltern und Schule naturgemäß eine Herausforderung dar, weil sich Erziehungsberechtigte und Lehrpersonal ihrerseits oft gleichermaßen schwer tun mit den Herausforderungen des digitalen Lebenswandels. Investitionen in Lehrerfortbildung und in die digitale Infrastruktur von Schulen erscheinen somit unerlässlich. Neben dieser bildungspolitischen Verantwortung für die digitale Ermächtigung jugendlicher Nutzerinnen und Nutzer ergeben sich für die Förderung der digitalen Autonomie in der Gesamtbevölkerung auch aus unternehmerischer und gesundheitspolitischer Perspektive Handlungsbedarfe. So trüge die Förderung einer Unternehmenskultur, die auch digitale Freiräume und das Recht auf Nichterreichbarkeit außerhalb der Arbeitszeit als wichtige Voraussetzung für Work-Life-Balance versteht und vorlebt, zweifelsohne zum selbstbestimmten Umgang mit digitaler Kommunikation bei. Insbesondere für Unternehmen der Digitalwirtschaft muss darüber hinaus der Schutz der informationellen Selbstbestimmung ihrer Kundinnen und Kunden ein Kernanliegen sein. Auch im Bereich der Gesundheitsversorgung stellen sich wichtige Aufgaben. So sollte eine zeitgemäße politische Agenda zur Gesundheitsvorsorge nicht bloß die Potenziale neuer mobiler Technologien im Bereich e-health bzw. m-health nutzbar machen, sondern auch Präventions- und Aufklärungsprogramme zum gesundheitsförderlichen Umgang mit diesen neuen Technologien umfassen.

Unbestreitbar kommt der individuellen Befähigung zu digitaler Autonomie eine Schlüsselrolle für ein selbstbestimmtes Leben in der digitalen Gesellschaft zu: Die Fähigkeit, sich sicher im Spannungsfeld zwischen digitaler Selbstermächtigung und sozialer sowie technologischer Bevormundung bewegen zu können, stellt heute und in Zukunft eine Kernkompetenz zur Förderung des psychologischen Wohlbefindens und der psychologischen Gesundheit dar (siehe auch Meier, 2018). Neben der individuellen Verantwortung jeder einzelnen Nutzerin und jedes einzelnen Nutzers für das eigene Nutzungsverhalten gilt es somit, auch auf politischer und gesamtgesellschaftlicher Ebene Rahmenbedingungen zu schaffen, die digitale Autonomie befördern.

Literatur

Frees, B.; Koch, W. (2018). ARD/ZDF-Onlinestudie 2018: Zuwachs bei media-ler Internetnutzung und Kommunikation. *Media Perspektiven*, 2018(9), S. 398-413.

Kardefelt-Winther, D.; Heeren, A.; Schimmenti, A.; van Rooij, A.; Maurage, P.; Carras, M.; Edman, J.; Blaszczynski, A.; Khazaal, Y.; Billieux, J. (2017). How can we conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours? *Addiction*, 112(10), S. 1709-1715.

Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (2018). *JIM-Studie 2018: Jugend, Information, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger*. Verfügbar unter: https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2018/Studie/JIM_2018_Gesamt.pdf.

Meier, A. (2018). Alles eine Frage der digitalen Autonomie? Die Rolle von Au-tonomie in der digitalen Kommunikation für psychologische Grundbedürfnisse und psychische Gesundheit im Alltag. *Medien & Kommunikationswissenschaft*, 66(4), S. 407-427.

Müller, K.; Dreier, M.; Wölfling, K. (2017). Excessive and addictive use of the In-ternet: Prevalence, related contents, predictors, and psychological conse-quences. In: Reinecke, L.; Oliver, M. (Hg.). *The Routledge handbook of media use and well-being: International perspectives on theory and research on posi-tive media effects*. New York: Routledge, S. 223-236.

Reinecke, L. (2018). POPC and well-being: A risk-benefit analysis. In: Vorderer, P.; Hefner, D.; Reinecke, L.; Klimmt, C. (Hg.). *Permanently online, permanently*

connected: Living and communication in a POPC world. New York: Routledge, S. 233-243.

Reinecke, L.; Klimmt, C.; Meier, A.; Reich, S.; Hefner, D.; Knop-Huelss, K.; Rieger, D.; Vorderer, P. (2018). Permanently online and permanently connected: Development and validation of the Online Vigilance Scale. *PLOS ONE*, 13(10), p. e0205384.

Vorderer, P.; Hefner, D.; Reinecke, L.; Klimmt, C. (2018). *Permanently online, permanently connected. Living and communicating in a POPC world.* New York: Routledge.