

**Selbsthilfe-Podcasts als Wegbereiter für eine positive Zukunft–
Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Verhaltensintention der
Zuhörer*innen**

Spezifisches Panel

Erklärung:

Die vorliegende Einreichung wurde (a) noch nicht in schriftlicher Form veröffentlicht und (b) noch nicht bei einer wissenschaftlichen Tagung als Vortrag eingereicht, akzeptiert oder präsentiert, deren Publikum sich mit dem der Jahrestagung maßgeblich überschneidet (insbesondere Fachgruppentagungen).

Corona-Pandemie, weltpolitische Krisen, Klimawandel – die momentane Anzahl an Unsicherheiten und Problemen führt dazu, dass viele junge Menschen ihren Optimismus in Bezug auf ein gutes Leben in Zukunft verlieren (TUI Stiftung, 2023). Immer häufiger werden daher sogenannte Selbsthilfe- oder Ratgeber-Podcasts genutzt, die unterschiedliche Themen bezogen auf die psychische Gesundheit besprechen und Ratschläge an die Hörer*innen geben (Brand, 2020). Trotz der immer größer werdenden Beliebtheit von Podcasts, sind Forschungsarbeiten zur Rezeption und Wirkung von ebendiesen noch eher rar (Katzenberger et al., 2022). Einige experimentelle Studien im Bereich der Gesundheitskommunikation zeigen positive Auswirkungen von achtsamkeitsbasierten Interventionen im Rahmen von Podcasts auf die Lebenszufriedenheit der Hörer*innen (Karing, 2022). Qualitative Untersuchungen zeigen ebenfalls, dass Podcasts einen positiven Einfluss auf das psychische Wohlbefinden haben und die Podcasts zudem neue Möglichkeiten aufzeigen können, mit stressbehafteten Situationen umzugehen (Edwards et al., 2021; Robinson, 2022). Hörer*innen haben hierbei häufig den Eindruck, in einer freundschaftlichen Beziehung mit dem*der Podcaster*in zu stehen, auch als Parasoziale Interaktivität (PSI) bezeichnet (Schlütz & Hedder, 2021), was ebenfalls einen Einfluss ausüben könnte. Diese vielversprechenden Aspekte und Wirkungen auf die psychische Gesundheit zeigen die forschungswissenschaftliche Relevanz der Thematik auf.

Die vorliegende Untersuchung überprüft daher, inwiefern sich die regelmäßige Nutzung eines Selbsthilfe-Podcast zum Thema Stress über mehrere Wochen hinweg auf das Wohlbefinden, die Gedanken sowie die Verhaltensintention der Zuhörer*innen auswirkt und inwiefern die Parasoziale Interaktion einen Einfluss darauf auswirkt (FF). Der Fokus liegt hierbei auf der Veränderung des Einflusses über einen längeren Nutzungszeitraum hinweg. Podcasts sind Medien, die über einen längeren Zeitraum hinweg, in vielen verschiedenen Situationen und mit unterschiedlichsten Motiven genutzt werden, sodass mehrfache Erhebungen ein deutlicheres Bild über die Wirkmechanismen des Podcast-Konsums zulassen.

Der Fokus auf die Zeit ist hierbei von besonderer Bedeutung, um die Veränderung innerhalb von Individuen zu fokussieren.

Methode

Zur Überprüfung der Forschungsfrage wurde ein quantitatives Online-Experiment im Within-Subject-Design mit insgesamt 4 Befragungszeitpunkten ausgewählt, welche über zwei Wochen gleichmäßig verteilt wurden. 41 Teilnehmer*innen (35 Frauen; 18-29 Jahre; $M = 23.56$; $SD = 2.29$) hörten verschiedene Folgen des Podcast „the good mindset“, der auf diversen Streaming Plattformen wie Spotify oder Apple Podcasts seit 2021 regelmäßig hochgeladen wird (Klug, 2021—heute). Die einzelnen Podcast-Folgen sind zwischen 10 und 13 Minuten lang. Alle vier Folgen handeln von den Themen Stress, Stressbewältigung und mentales Wohlbefinden. Direkt im Anschluss an die Podcast-Folge wurde die Methode des Thought-Listings angewendet und die Teilnehmenden sollten angeben, welche Gedanken sie während des Hörens des Podcast im Kopf hatten. Darüber hinaus wurde jeweils das situationale Wohlbefinden (4 Items, $\alpha = .879 - .935$) sowie weitere relevante Konstrukte abgefragt (Parasoziale Interaktion: 10 Items, $\alpha = .908$; Verhaltensintention Stressreduktion: 4 Items, $\alpha = .797 - .878$).

Ergebnisse

Varianzanalysen (ANOVAs) mit Messwiederholungen zeigten, dass das Wohlbefinden signifikant durch das Anhören von TGM-Podcast-Folgen beeinflusst wird, $F(3, 120) = 3.79$, $p = .012$, $\eta^2 = .09$. Bonferroni-korrigierte paarweise Vergleiche deuteten darauf hin, dass das Wohlbefinden nach dem Hören der vierten Podcast-Folge signifikant höher ($p = .038$) ist als nach dem Hören der dritten Podcast-Folge. Zwischen dem ersten und zweiten Messzeitpunkt, sowie bei allen weiteren Vergleichen zwischen den Zeitpunkten gab es allerdings keine signifikanten Unterschiede in Bezug auf das Wohlbefinden. Darüber hinaus zeigten die Ergebnisse, dass die Verhaltensintention, Stress zu reduzieren, hochsignifikant

durch den Konsum der vier TGM-Podcast-Folgen verstärkt wurde, $F(1, 40) = 11.77, p = .001, \eta^2 = .23$. Hier wurde die Variable auf Basis von zwei Messungen, eine am Anfang nach der ersten Podcast Folge und eine nach der vierten Folge analysiert. Bonferroni-korrigierte Post-hoc-Mittelwertvergleiche zeigten, dass die Hörer*innen nach den vier gehörten Podcast-Folgen eine signifikant höhere Verhaltensintention Stress zu reduzieren, angaben als nach der ersten Podcast-Folge. Die Analyse in Bezug auf die Parasoziale Interaktion zeigte keine signifikanten Effekte zwischen dem ersten, zweiten, dritten und vierten Messzeitpunkt der PSI, die durch den Konsum des Podcasts ausgelöst werden konnten $F(1.91, 76.30) = 1.04, p = .355, \eta^2 = .03$. Deskriptive Mittelwertindexvergleiche deuten jedoch trotzdem an, dass die PSI zum letzten Erhebungszeitpunkt am höchsten war und auch seit der zweiten Messung stetig anstieg.

Im Rahmen der offenen Frage wurde deutlich, dass die Teilnehmenden die gehörten Inhalte mit sich selbst in Bezug setzen und ihre derzeitige Lebenssituation reflektieren. Darüber hinaus zeigte sich, dass über die genannten Tipps nachgedacht wurde: „Am Anfang, als erklärt wurde, was Stress überhaupt ist, habe ich versucht, das auf mich zu beziehen und überlegt, ob ich momentan überfordert bin oder wann ich es schon war. Genauso habe ich bei jedem Tipp überlegt, ob ich das schon so mache oder was ich in der Hinsicht noch besser machen kann.“

Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass eine längerfristige Podcast-Nutzung Einfluss auf das Wohlbefinden sowie die Verhaltensintention ausüben kann (Karing, 2022; Robinson et al., 2021). Gerade für Menschen, die vermehrt unter den aktuellen Problemen leiden, könnten Podcasts eine erste Möglichkeit darstellen ihre Lebensqualität zu steigern. Im Rahmen der Tagung sollen diese Potenziale sowie Muster der Medieneffekte diskutiert werden (vgl. Thomas, 2022).

Literatur

- Altendorfer, L.-M. (2019). *Influencer in der digitalen Gesundheitskommunikation: Instagramer, YouTuber und Co. zwischen Qualität, Ethik und Professionalisierung* (1. Auflage). Nomos.
- Brand, S. (2020). Selbstoptimierung to go: Eine qualitative Analyse der Nutzungsmotive für Ratgeber-Podcasts. *kommunikation@gesellschaft*, 21(2).
<https://doi.org/10.15460/kommges.2020.21.2.628>
- Edwards, A. L., Shaw, P. A., Halton, C. C., Bailey, S. C., Wolf, M. S., Andrews, E. N., & Cartwright, T. (2021). “It just makes me feel a little less alone”: A qualitative exploration of the podcast Menopause: Unmuted on women’s perceptions of menopause. *Menopause*, 28(12), 1374–1384.
<https://doi.org/10.1097/GME.0000000000001855>
- Friedrich, C. (2020). Mit Podcasts der Krise entschweben. *Hubert Burda Media*. Abgerufen am 7. Juli 2023 von <https://www.burda.com/de/news/mit-podcasts-der-krise-entschweben/>
- Karing, C. (2023). The efficacy of online mindfulness-based interventions in a university student sample: Videoconference- or podcast-delivered intervention. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 15(2), 740–756.
<https://doi.org/10.1111/aphw.12408>
- Katzenberger, V., Keil, J., & Wild, M. (2022). Mehr als die Summe seiner Teile: Entwicklung, Forschungsstand und Definition von Podcasts. In V. Katzenberger, J. Keil, & M. Wild (Hrsg.), *Podcasts* (S. 1–19). Springer Fachmedien Wiesbaden.
https://doi.org/10.1007/978-3-658-38712-9_1

Klug, C. (Moderatorin). (2021 — heute). *the good mindset* [Audio-Podcast].
<https://open.spotify.com/show/6rhsEiej8gVLBOQXXHOYai>

Robinson, Y. D. (2022). You Are What You Eat: Affirming Podcast and Subjective Wellbeing among African American Women. *Journal of Black Studies*, 53(3), 247–268.
<https://doi.org/10.1177/00219347211066113>

Schlütz, D., & Hedder, I. (2022). Aural Parasocial Relations: Host–Listener Relationships in Podcasts. *Journal of Radio & Audio Media*, 29(2), 457–474.
<https://doi.org/10.1080/19376529.2020.1870467>

Thomas, F. (2022). A Methodological Framework for Analyzing the Appearance and Duration of Media Effects. *Journal of Communication*, 72(3), 401–428.
<https://doi.org/10.1093/joc/jqac013>

TUI Stiftung (2023). Jugendstudie 2023. *TUI STIFTUNG*. <https://www.tui-stiftung.de/unsere-projekte/junges-europa-die-jugendstudie-der-tui-stiftung/jugendstudie-2023/>