

Dieser Beitrag wurde weder (a) in schriftlicher Form veröffentlicht noch (b) bei einer wissenschaftlichen Tagung als Vortrag eingereicht

Well-being kontextualisieren: Die Relevanz von gesellschaftlichen Determinanten für das Wohlbefinden von Mediennutzer:innen

Es gibt mittlerweile eine wachsende Zahl von Forschungsarbeiten über die Beziehung zwischen Wohlbefinden (engl. *well-being*) und Medien (z. B. Kim 2017, Valkenburg, 2022). Die meisten Studien konzentrieren sich hierbei auf das Individuum und analysieren vor allem die Wechselwirkung zwischen der Nutzung digitaler Medien und dem psychischen Wohlbefinden der Nutzer:innen. Die Lebensrealität anderer Kommunikationspartner:innen und die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen werden dabei meist außer Acht gelassen. Obwohl es mittlerweile Bemühungen gibt, diese in den Kontext mit einzubeziehen (z. B. Vanden Abeele, 2020), bleiben diese in der Minderheit. Stärker wird dies in dem Bereich der "Disconnection Studies" berücksichtigt, einem Forschungszweig, der sich auf die bewusste Nichtnutzung von (digitalen) Medien fokussiert (z. B. Syvertsen und Enli, 2020). Hier werden zwar die gesellschaftlichen Normen wie z.B. permanente Erreichbarkeit oder Subjektivierung von digitaler Arbeit, von denen sich durch Nichtnutzung abgekoppelt werden soll, stärker thematisiert. Allerdings wird hier häufig einem neoliberalen Paradigma gefolgt, das sagt: "Ich beschränke mich jetzt freiwillig, um danach noch mehr zu leisten". Utopien und Fragen rund um das gute Leben werden somit auf Habitualisierungen, Einstellungen und Routinen heruntergebrochen und klammern gesellschaftliche Fragen des Zusammenlebens und Miteinanders aus.

Dabei gibt es längst theoretische Konzepte, die versuchen, diese Entwicklungen zu systematisieren, so z.B. Ansätze der Beschleunigung (Wajcman, 2016), Resonanz (Rosa, 2015) und um "das gute Leben und Medien" (Autor*in, 2020). Ein weiteres Beispiel ist die Forschung zu "slow media", die das Zusammenspiel von reduzierter Mediennutzung und deren gesellschaftlicher Relevanz zusammen denkt (Rauch, 2019).

Auf der Basis dieser theoretischen Leerstelle in der Forschung, stellen wir Ergebnisse einer Studie vor, die 13 qualitative Interviews mit Nutzenden digitaler Medien sowie eine Online-Befragung mit 697 Teilnehmer:innen umfasst, in der wir der Forschungsfrage nachgegangen sind, *"welchen Zusammenhang Mediennutzer:innen zwischen ihrem Wohlbefinden und ihrer Mediennutzung sehen und wie sie dieses Zusammenspiel gesellschaftlich kontextualisieren"*. Damit analysieren wir nicht nur wie bisher die individuelle Beziehung zwischen Wohlbefinden und digitalen Medien, sondern auch die Perspektive der Nutzenden und ihre Praktiken in den vorherrschenden kulturellen Bedingungen von Beschleunigung, Aufmerksamkeitsökonomie und Kapitalismus. Die quantitativen Ergebnisse werteten wir anhand deskriptiver und inferenzstatistischer Verfahren aus, die qualitativen Befunde anhand der Inhaltsanalyse nach Mayring (2010).

Zentrales Ergebnis der Studie ist, dass die gesellschaftlichen Normen den Nutzer:innen größtenteils eine Erreichbarkeitsagenda diktieren, wie z.B. eine Proband:in mit folgenden Worten ausdrückt: *"Ja, weil ich glaube, dass dieses Gefühl, immer Update; up to date sein zu müssen, immer auf neuem Stand sein zu müssen"*. Dieses Spannungsverhältnis spiegelt sich auch in den quantitativen Zahlen wider, wenn zum Beispiel über 50% unser Proband:innen eher zustimmen, dass sie sich wünschen, wenn andere Personen weniger Medien nutzen und auch 53% eher zustimmen, dass sie sich weniger Medienkonsum im Leben wünschen.

Wohlbefinden auf der anderen Seite wird dabei als Selbstbestimmung und Selbsterfüllung definiert, welches manchmal sogar über Zwang hergestellt werden muss, oder wie es ein:e Proband:in erklärte: *“Man muss Sich selber immer wieder konditionieren.”* Dieser zentrale Aspekt, dass sich vom gesellschaftlichen Kontext emanzipiert werden muss, ist aus unserer Sicht der zentrale Punkt, der bisher zu wenig thematisiert wurde.

Auf der Grundlage unserer Ergebnisse argumentieren wir, dass wir bei der Analyse des Zusammenhangs von Wohlbefindens und Mediennutzung über unsere (beschleunigte) Zeitkultur nachdenken und kapitalistische Wachstumslogiken rekapitulieren müssen, welche die Wahrnehmung der Beschleunigung durch die Nutzer*innen digitaler Medien katalysiert. Es gilt also, die kulturellen Bedingungen des beschleunigten Kapitalismus zu reflektieren (Wajcman, 2016), wollen wir den Zusammenhang von Mediennutzung und dem Wohlbefinden verstehen und auf alternative Aneignungsformen hinweisen, die nicht nur das individuelle Wohlbefinden der Mediennutzungen verbessern, sondern auch Visionen eines “besseren Lebens” ermöglichen. Dies wird nicht durch bloße Reduktion oder Entschleunigung von Medienpraktiken hergestellt, sondern in alternativen Gesellschaftskonzepten wie der Postwachstumsgesellschaft (Paech XXX), die eine Mediennutzung ermöglichen, welche schließlich auf das Wohlbefinden der Nutzer:innen positiv zurückwirken kann.

Literatur:

- Kim, H. (2014). Enacted Social Support on Social Media and Subjective Well-Being. *International Journal of Communication*, 8, 2201–2221.
- Mayring, P. (2010). *Qualitative Inhaltsanalyse Grundlagen und Techniken*. Beltz.
- Rauch, J. (2018). *Slow media: Why “slow” is satisfying, sustainable and smart*. Oxford University Press.
- Rosa, H. (2016). *Resonanz: Eine Soziologie der Weltbeziehung* (Erste Auflage). Suhrkamp.
- Syvertsen, T., & Enli, G. (2020). Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity. *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*, 26(5–6), 1269–1283. <https://doi.org/10.1177/1354856519847325>
- Valkenburg, P. M. (2022). Social media use and well-being: What we know and what we need to know. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101294. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.006>
- Vanden Abeele, M. M. P. (2021). Digital Wellbeing as a Dynamic Construct. *Communication Theory*, 31(4), 932–955. <https://doi.org/10.1093/ct/qtaa024>
- Wajcman, J. (2016). *Pressed for time: The acceleration of life in digital capitalism*. University of Chicago Press.