

## **Stress und Stressbewältigung durch neue Medien**

Abstract von **Daniel Süss**

*Neue Medien – hier verstanden als digitale Medien der Kommunikation, Information, Unterhaltung und Bildung – welche via Internet und Telekommunikationsnetzen den Menschen permanent eine Fülle von Nutzungsoptionen eröffnen, sind zu einem Stressfaktor im Alltag geworden. In welchen Formen und unter welchen Bedingungen tritt medienbezogener Stress auf, wie kann dieser Stress bewältigt werden und wie können neue Medien zur Reduktion von Stress genutzt werden?*

### **Permanente Erreichbarkeit**

Permanente Erreichbarkeit via E-Mail, SMS, WhatsApp, Twitter und anderen Kommunikationsdiensten verwischt die Grenzen zwischen Freizeit und Arbeitszeit, zwischen der funktionalen Abgrenzung verschiedener Lebensräume und Aufenthaltsorte und erzeugt so die Notwendigkeit, Kommunikationserwartungen neu zu definieren. Schon Jugendliche erleben die Erwartung, dass man sofort auf eine Nachricht reagieren muss, als Stressfaktor. Eine verzögerte Antwort wird bereits als negative Beziehungsbotschaft interpretiert. Menschen mit Anzeichen zu medienbezogener Verhaltenssucht halten es schlecht aus, nicht sofort auf eine Nachricht reagieren zu können oder nicht zu wissen, was ihrem Avatar (virtueller Stellvertreter des Spielers) in einer Online-Spielumgebung geschieht, während sie offline sind. Hat man das Smartphone zu Hause vergessen oder darf es in der Schule oder in den Ferien nicht benutzen, entsteht Stress, weil man sich ständig fragt, was im sozialen Netz vor sich geht und was man alles verpasst. Arbeitnehmende sind mit der Erwartung konfrontiert, auch an Wochenenden ihre beruflichen E-Mails zu bearbeiten. Damit sinkt der Erholungswert der Freizeit. Medien-Multitasking nimmt zu, um die Zeit zu verdichten. Dabei entstehen leichter Missverständnisse und die Aufmerksamkeit wird seltener fokussiert.

### **Sozialer Vergleich**

Soziale Netzwerke wie Facebook haben Menschen dazu animiert, ihre digitalen Selbstinszenierungen ständig zu pflegen und zu überwachen. Man vergleicht das eigene Online-Profil, Statusmeldungen und andere Publikationen aus dem persönlichen Alltag mit den Auftritten anderer Menschen. Der soziale Vergleich wird dadurch immer einfacher: Wer hat wie viele Freunde, wie viele Follower, wie viele Likes? Wer hat wen an welchen tollen Orten getroffen? Dies birgt die Gefahr, in eine «Facebook-Depression» zu fallen, weil das Leben der Anderen immer so viel bunter und fröhlicher erscheint als das eigene Leben. Wer selbst häufig Statusmeldungen versendet und bei Freunden Nachrichten platziert, wird sich eher positiv und sozial integriert wahrnehmen.

Digitales Reputation Management bedeutet, dass Menschen immer wieder prüfen, was über sie im Netz veröffentlicht worden ist und ob diese Aussagen und Bilder dem Selbstbild entsprechen, das sie von sich vermitteln wollen. Die besorgte Suche nach allenfalls unvoreilhaftigen Aussagen kann in die Angst vor Cybermobbing münden.

## **Lösungsansätze**

Im Umgang mit diesen Stressfaktoren sind soziale Kompetenz, Selbstkompetenz und Medienkompetenz gefordert. Persönlichkeitsmerkmale wie «Sensation Seeking» und mangelnde Impulskontrolle können die Problemlagen verschärfen. Ein bewusster Umgang mit solchen Tendenzen kann entwickelt werden. Familien, Schulen, Arbeitsteams und Freundesgruppen können miteinander aushandeln, welche Formen der Erreichbarkeit erwartet werden und wie man Phasen ohne Nutzung neuer Medien einplanen kann. Eine Kultur der sparsamen, ausgewählten Kommunikation und der erlaubten oder sogar erwünschten Phasen der «Nicht-Erreichbarkeit» fördern Erholung, Aufmerksamkeitsfokussierung und Kreativität. Medien können zur Entspannung genutzt werden, indem sie zur Stimmungsregulierung («Mood Management») eingesetzt werden oder zur ritualisierten Markierung von Übergängen zwischen verschiedenen Zeitabschnitten (Freizeit / Arbeitszeit) oder Rollenübernahmen (Privatperson, Elternrolle, Berufsrolle, etc.). Da die digitalen Medien und insbesondere die Nutzungsoptionen der sozialen Medien noch neu sind für unsere Gesellschaft, muss sich eine angemessene Form der Nutzung erst noch etablieren. Fachpersonen der Gesundheitsförderung, der psychologischen Lebensberatung und der Medienbildung können dabei Unterstützung bieten.

Prof. Dr.phil. Daniel Süss  
Professor für Medienpsychologie  
Leiter Abteilung Studium & Forschung  
Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften  
Departement Angewandte Psychologie  
Minervastr. 30, Postfach  
8032 Zürich  
Tel.: 058 934 83 36  
E-Mail: [daniel.suess@zhaw.ch](mailto:daniel.suess@zhaw.ch)  
[www.psychologie.zhaw.ch/daniel-suess](http://www.psychologie.zhaw.ch/daniel-suess)

Neue Adresse ab August 2014:  
Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften  
Departement Angewandte Psychologie  
Pfingstweidstr. 96, Postfach 2151  
8031 Zürich