

Letztlich überwiegen die Vorteile

Für den Umgang mit Medien fehlen noch passende Kulturtechniken

Wenn Studenten in Seminaren fasziniert in ihre Smartphones schauen, statt dem Vortrag und der Diskussion zu lauschen, wünscht man sich manchmal die Zeit des schnurgebundenen Telefons zurück. Ähnliche Gefühle beschleichen einen, wenn bei einem Abendessen mit Freunden alle paar Minuten ein anderes Handy klingelt und ein gerade begonnenes interessantes Gespräch unterbrochen wird. So hilfreich und angenehm das multifunktionale Smartphone auch ist – manchmal wünscht man sich diese Technik zum Teufel. Kein Zweifel: Noch müssen wir daran arbeiten, die nahezu unbegrenzten technischen Möglichkeiten sinnvoll in unser Leben zu integrieren. Dr. Leonard Reinecke, Juniorprofessor für Publizistik mit Schwerpunkt Online-Kommunikation an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz, hat zusammen mit Kollegen der Universität Amsterdam in einer Untersuchung festgestellt, dass manche Menschen mit ihrem eigenen Medienverhalten unzufrieden sind. *tv diskurs* sprach mit ihm.

Wenn Kinder und Jugendliche mehrere Stunden am Tag fernsehen oder gar am Computer spielen, schlagen die Pädagogen Alarm. Läsien sie in der gleichen Zeit ein Buch, würde man sie wahrscheinlich loben.

Ich glaube, dass wir eine ganz klare, normative Vorstellung davon haben, was gutes und was schlechtes Verhalten ist, was tugendhaft ist und was als Zeitverschwendung angesehen wird. Gerade in Deutschland gibt es die Tendenz, alles, was mit Unterhaltung und hedonistischem Lustempfinden zu tun hat, erst einmal als normativ nicht besonders wertvoll zu betrachten. Die Unterhaltung hat in Deutschland keine Lobby. Sie ist nichts, worauf man stolz sein kann. Medienkonsum zählt nicht als Produktivzeit, und dementsprechend ist es auch nichts, was einen mit positiven selbstbezogenen Gefühlen ausstattet. Aus psychologischer Perspektive ist das eigentlich falsch. Aus der medienpsychologischen Forschung wissen wir, dass gerade Unterhaltungsmedien einige wichtige Funktionen erfüllen. Sie befriedigen eine Reihe zentraler intrinsischer Bedürfnisse, geben uns ein Gefühl von Autonomie, Kompetenzerleben und im Falle sozialer Medien auch von sozialer Verbundenheit. Sie erlauben uns, in Narrationen einzutauchen, uns ein Stück weit von Ängsten und Sorgen des Alltags zu lösen – und tragen so auch wesentlich zum Erholungsprozess bei. Das heißt, sie helfen dabei, uns von Stress und Belastung zu distanzieren, sodass wir uns auf ein angenehmes Basislevel von Erregung herunterregulieren können. Zudem bieten sie uns eine ganze Reihe von positiven Bewältigungsstrategien, aber auch Kontrollierfah-

rungen und Erfolgserlebnisse. Aus psychologischer Perspektive ist Unterhaltung also ein Ressourcenspender, der in unserem selbstregulativen Instrumentarium einen Platz haben sollte. Da das Image aus normativer Perspektive aber schlecht ist, ergeben sich eine ganze Reihe möglicher Konflikte – zum einen mit sich selbst, etwa dann, wenn man sich die eigentlich produktive Unterhaltungspause nicht gönnt, weil man das Gefühl hat, etwas anderes tun zu sollen. Zum anderen aber auch mit dem sozialen Umfeld, das einem vorwirft, die Zeit besser verbringen zu können als mit Fernseher oder Smartphone.

Wenn Kinder diese Kritik aber ständig hören, implementiert sie sich eben auch in die Kinderseelen.

Es ist bei Normen immer so, dass sie sich dadurch etablieren und verstärken, dass sie uns vorgelebt und stetig wiederholt werden. Natürlich geben wir einen bestimmten Blick auf Medieninhalte, Mediennutzung und die Bewertung dieser Tätigkeiten immer auch als Gesellschaft an unsere Kinder weiter. Generell kann man in der historischen Entwicklung beobachten, dass die Bedenkenräger in Bezug auf neue Technologien meistens die Älteren sind, die weniger stark mit den neuen Medien sozialisiert sind. In gewisser Weise verbirgt sich dahinter stets ein Generationenkonflikt, aber in Deutschland eben auch – kohorten- und generationsunabhängig – eine grundlegend negative Einstellung gegenüber hedonistischem oder unterhaltungsgetriebenem Verhalten. Diese Sichtweise ist natürlich nicht völlig unbegründet, denn auch wenn Unterhaltungsmedien eine große Ressource sein können, so können sie doch auch auf ganz verschiedene Weise zu einer erheblichen Bürde werden. Da sie uns eine belohnende Rezeptionserfahrung ermöglichen, stehen sie immer auch im Konflikt mit den weniger angenehmen Pflichten des Alltags. Gerade in einer mediensaturierten Umgebung lauert die Mediennutzung

an vielen Stellen als Verlockung, als Herausforderung für unsere Selbstkontrollkapazität. Immer dann, wenn wir uns alltäglichen Verpflichtungen zuwenden – seien es die Hausaufgaben der Kinder, die Steuererklärung oder Büroarbeit –, ist die mediale Ablenkung nur den sprichwörtlichen Klick entfernt. Aus meiner Sicht bewegen wir uns heute in einer Umgebung, die sehr viel höhere Anforderungen an die Überwindung des inneren Schweinehundes mit sich bringt, als das früher der Fall war, als Medien noch nicht so allgegenwärtig waren. Natürlich gab es Ablenkungen schon immer, aber nicht in der Vielfalt und Masse, in der sie heute vorhanden sind.



Im Grunde handelt es sich dabei doch um ein Phänomen, das wir seit Menschengedenken kennen: Wir erfahren eine kurzfristige Luststeigerung, wissen aber genau, dass dieses Verhalten einen auf lange Sicht schädigt bzw. von anderen Dingen abhält. Ein klassisches Beispiel: Ich will eigentlich abnehmen, sehe aber etwas, das mir wahnsinnig gut schmeckt. Ein absolut gängiges Prinzip, und die Medien sind hier nur deshalb zum Problem geworden, weil sie extrem attraktiv sind...

Das ist absolut richtig. Der Grundkern von erfolgreicher menschlicher Selbstregulation ist, eine Balance zu finden zwischen unseren situativen Gelüsten und längerfristigen Zielen, die es häufig erforderlich machen, unangenehme Einzelschritte auszuführen. Die psychologische Forschung zeigt, dass Menschen, die sich erfolgreich selbst kontrollieren können, gut darin sind, Situationsumgebungen zu schaffen, die möglichst wenige Versuchungen beinhalten. Das heißt, wenn ich abnehmen will und gut in Selbstkontrolle bin, kaufe ich für mich verlockende Lebensmittel gar nicht erst ein. Das Problem ist aber, dass es gerade durch mobile Medien immer weniger Räume gibt, in denen wir uns von solchen Versuchungen leicht frei machen können. Gerade am Arbeitsplatz kann dieselbe Technologie, die es uns ermöglicht, produktiv zu sein, schnell zu einer Bürde werden, weil sie uns Tür und Tor zu mannigfaltigen Ablenkungen öffnet. Somit erhöht sich der selbstregulative Aufwand im Alltag.

Sie haben zusammen mit der Universität Amsterdam zu dem Thema eine Untersuchung durchgeführt. Was wollten Sie dabei herausfinden und wie sind Sie vorgegangen?

Ich habe mich in den letzten Jahren gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen sehr viel mit den positiven Wirkungsaspekten von Medien auseinandergesetzt. Und so war unser Ausgangspunkt die These, dass Medien in Bezug auf Erholung von Stress und Belastung eine wichtige Ressource darstellen. Im Labor können wir sehr gut zeigen, dass sich bei vorheriger Erschöpfung tatsächlich positive Erholungseffekte nach Medienkonsum einstellen. Es zeigte sich in einem nachfolgenden Konzentrationstest z. B. auch eine höhere Leistungsfähigkeit. Uns interessierte nun, inwiefern man diesen Effekt in die echte Lebenswelt von Menschen transferieren kann. Wir haben eine Stichprobe von Mediennutzerinnen und -nutzern zu ihrer Verfassung am vorherigen Tag und ihrer Mediennutzung befragt. Gerade vor dem Hintergrund, dass der Unterhaltung etwas Negatives anhaftet, wollten wir herausfinden, inwiefern unsere eigenen Empfindungen oder Bewertungen von Mediennutzung den Erholungsprozessen im Weg stehen können. Unsere Studie spiegelt dies letztlich wider: Vor allem Menschen, die sich am Vortag nach der Arbeit besonders erschöpft gefühlt haben, die also von erholsamer Mediennutzung besonders hätten profitieren können, haben gleichzeitig ein höheres Risiko, ihre eigene Mediennutzung als Prokrastination wahrzunehmen, also als Form des Aufschiebens wichtiger Tätigkeiten. Die eigene Mediennutzung wird also als Indiz für das eigene selbstregulative Versagen interpretiert: Statt mich zu etwas anderem aufzurufen, lande ich als „Guilty Couch Potato“ auf dem Sofa vor dem Fernseher und denke im Nachhinein, ich hätte die Zeit sinnvoller nutzen sollen. Unsere Ergebnisse zeigen, dass sich aus diesen Gefühlen ein schlechtes Gewissen speist, das letztendlich das positive Wirkungspotenzial von Mediennutzung auffrisst. Insofern gibt es ein relativ paradoxes Verhältnis zwischen Ermüdung auf der einen und Medien-erholung auf der anderen Seite, das dadurch erschwert wird, dass unser schlechtes Gewissen es uns in gewissen Situationen nicht erlaubt, uns auf die positive Medienwirkung einzulassen und wir uns diese somit ein Stück weit selbst verbauen.

Mediennutzung – egal, ob die eigene oder die anderer – kann nerven. Sie kann aber auch höchst erholsam sein und den Alltag erheblich vereinfachen. Brauchen wir hier nicht in dieser neuen Welt der Medien neue Kulturtechniken, um Medien vernünftig in unser Leben zu integrieren?

Da würde ich Ihnen völlig zustimmen. Es gibt hier aber sowohl eine soziale als auch eine individuelle Ebene. Zum einen ist es sicherlich ein sozialer Aushandlungsprozess, der voranschreitet und noch lange nicht abgeschlossen ist. Die ständig wachsende Verfügbarkeit von Medien und dementsprechend auch die ständig wachsende Verfügbarkeit von Kommunikationspartnern sind ein noch relativ neues Phänomen. Ich denke, dass wir als Gesellschaft und als soziale Interaktionspartner eine Zeit brauchen werden, um einen für alle Beteiligten gangbaren Status quo und einen Katalog von sozialen Normen zu entwickeln, wie man gerade die mobilen neuen Medien gewinnbringend einsetzen kann, ohne zu viel soziale Beanspruchung zu erzeugen. Die andere Seite ist sicherlich auch ein ganz individuelles Abwägen der Kosten und des Nutzens: Wo hört die erweiterte Selbstbestimmtheit durch Technologie auf und wann nehmen neue Zwänge und Verbindlichkeiten überhand? Wir haben durch die ständige Verfügbarkeit von Bedürfnisbefriedigung per Mediennutzung einen starken Zuwachs von Autonomie erlebt. Wir haben ein mächtiges, neues Instrument in der Hand, um selbstbestimmt unsere Wünsche und Bedürfnisse im Alltag zu befriedigen.

Ein Instrument, von dem wir aber auch immer abhängiger werden...

Abhängig ja, aber ich denke, das ist grundsätzlich eine Autonomieerweiterung. Natürlich nur, so lange ein Provider wie Facebook in der Lage und willens ist, meine Bedürfnisse zu befriedigen – aber auf solche Vermittler von Bedürfnisbefriedigung sind und waren wir ja schon immer angewiesen. Mein Punkt ist, dass auch die sozialen Erwartungen, die mit Onlinekommunikation verbunden sind, wachsen, wie z. B. die Erwartung, dass ich ständig erreichbar bin oder dass ich auf eine E-Mail binnen kurzer Zeit antworte. Das sind Einschnitte in unsere persönliche Autonomie, und Mediennutzer müssen ganz individuell entscheiden, bis wann sie in einer gesunden Balance leben und ab wann sie ihre Selbstbestimmtheit in Gefahr sehen. Das sind neue Formen von Medienkompetenz, die sich langsam entwickeln müssen.



Während wir früher tagelang auf einen Brief gewartet haben, kann bei der E-Mail-Kommunikation die Antwort theoretisch schon wenige Minuten später eintreffen. Wir stehen unter einem ganz anderen Befeuerungstress mit Informationen, aber auch mit Emotionen. Bekommen wir das über Selbstkontrolle und kognitive Steuerung tatsächlich geregelt oder bereiten die innere Angst und Nervosität, etwas zu verpassen, einen gewissen Automatismus, den wir nicht so ohne Weiteres loswerden?

Ich bin mir nicht sicher, ob es sich dabei um ein Phänomen handelt, das sich tatsächlich verfestigt. Es ist offensichtlich, dass sich Kommunikationsprozesse insgesamt beschleunigen. Ich kann mir aber vorstellen, dass gerade das Phänomen des „Fear of missing out“, also die Angst, etwas zu verpassen, im Grunde auch ein Zeitgeistphänomen ist. Ich könnte mir gut vorstellen, dass es eine Renaissance der Langsamkeit geben kann und Menschen gerade durch dieses Überangebot wieder zu schätzen lernen, dass Entschleunigung ein positives Gut ist. Ich glaube auch, dass es letztlich etwas mit gegenseitiger „Erziehung“ zu tun hat. Ich beantworte manchmal bewusst E-Mails nicht sofort, sondern nehme mir Zeit, darüber nachzudenken und gleichzeitig ein gewisses Erwartungsmanagement dadurch herbeizuführen. Wir unterliegen ganz häufig der Illusion von Zwängen und Notwendigkeiten, die so im Grunde gar nicht bestehen. Und ich glaube, dass das zu lernen und bewusster zu steuern, eine Kompetenz ist, die sich erst im Laufe der Zeit entwickeln wird.

Die Frage ist, wie weit wir diesen Prozess etwa durch Medienpädagogik steuern sollten oder inwiefern dies eine Gesellschaft mehr oder weniger selbst aushandelt?

Ich halte Medienpädagogik auf jeden Fall für absolut sinnvoll und notwendig – vor allem dann, wenn sie einen kompetenzorientierten Zugang hat. Gerade, wenn es darum geht, aufzuklären, Möglichkeiten aufzuzeigen und unerfahrene Nutzer für mögliche Risiken zu sensibilisieren, ist dies jegliche Mühe wert. Steuerung im Sinne von Reglementierung ist vermutlich der falsche Weg und zumeist auch nicht das Ziel der Medienpädagogik. Letztlich ist Steuerung eine Illusion, denn gerade junge User handeln viele Dinge untereinander aus, und es ist ein sich quasi evolutionär entwickelnder Prozess der Etablierung gemeinsamer Nutzungsnormen. Über neue mediale Phänomene muss man als Gesellschaft diskutieren. Regulation jedoch stößt schnell an ihre Grenzen und ist aus meiner Sicht nur in Bereichen sinnvoll, in denen das Wohl der User oder die Menschenwürde direkt berührt ist, wie etwa bei dem derzeit leider sehr präsenten Thema der Hasskommentare im Netz.

Jugendschutz und Medienpädagogik besitzen auf jeden Fall eine wichtige Thematisierungsfunktion, um auf Probleme hinzuweisen und Lösungsansätze zu überlegen.

Da stimme ich Ihnen zu. Gleichzeitig merke ich angesichts der deutlichen Resonanz, die meine Forschung zu „digitalem Stress“ und den Herausforderungen der „Always-On“-Kultur auch von einem nicht wissenschaftlichen Publikum erfährt, wie sehr diese Themen die Menschen umtreiben. Medien durchdringen unser Leben inzwischen so stark, dass die Chancen und Herausforderungen für alle Menschen, die sich in dieser Medienumgebung bewegen, gleichermaßen relevant sind. Daraus ergibt sich ein hoher Bedarf nach Orientierung und Beratung, den zu befriedigen eine wichtige Aufgabe der Medienpädagogik sein sollte.

Was mir mehr und mehr auffällt, ist, dass wir in allen möglichen Lebenslagen – egal, ob privat oder im Beruf – ein immer größeres Unterhaltungstalent entwickeln müssen, da die Medien mit ihrem hohen Unterhaltungswert hohe Standards setzen.

Quasi die „Entertainisierung“ des Lebens und des Abendlandes. Das ist eine Entwicklung, die in Bezug auf viele verschiedene Kontexte, z. B. auch im Bereich der politischen Kommunikation, zunehmend thematisiert wird. Inwieweit haben die allabendlichen Talkshows noch in erster Linie mit Politik zu tun und sind nicht vornehmlich Unterhaltungsveranstaltungen? Ich habe da ambivalente Gefühle. Ich sehe schon einen Trend in diese Richtung, würde aber infrage stellen, dass dies tatsächlich eine negative Entwicklung ist. Solange praktische Information und Wissensvermittlung nicht durch reine Unterhaltung ersetzt, sondern durch unterhaltsame Elemente angereichert werden, die es Menschen erleichtern, sich auf Politik einzulassen und sich mit komplexen Dingen zu beschäftigen, die auf den ersten Blick vielleicht abschreckend wären, solange erfüllt Unterhaltung doch eine wichtige Mediatorfunktion, ist also ein Türöffner. Ich stelle Ähnliches auch an der Uni fest und bemühe mich, meinen Studenten Forschungsergebnisse mit einem gewissen Unterhaltungsfaktor näherzubringen – nicht zuletzt, weil man damit Begeisterung für ein bestimmtes Thema und für Forschung im Allgemeinen wecken kann. Wenn man selbst besonders für ein Thema brennt, dann ist es meist nicht schwierig, es für andere unterhaltsam, anregend und vielfältig aufzubereiten. Ob das eine ungesunde Erwartungshaltung bei Rezipienten und speziell auch bei Studenten befördert, ist schwer zu sagen. Vielleicht gibt es die Gefahr, aber für mich überwiegen in den meisten Fällen die Vorteile.

Wenn ich mich an meine eigene Schulzeit erinnere, dann kann es nur von Vorteil sein, wenn speziell Lehrer ein wenig mehr Dramaturgie und Unterhaltungstalent entwickeln. Aber diejenigen, die ohnehin Schwierigkeiten in der Kommunikation haben, werden durch die Medien völlig in den Schatten gestellt.

Aber gerade für Menschen, die in der Offlinekommunikation ihre Schwierigkeiten haben, weil sie z. B. schüchtern sind, können Onlinekommunikation und neue Medien eine große Chance sein. Für solche Menschen können der virtuelle Raum und das Onlineleben in gewisser Weise kompensatorische Funktionen haben und ihnen ermöglichen, hier vielleicht offener auf Menschen zuzugehen, als ihnen das im Offlineleben möglich ist. Auch da sehe ich Vor- und Nachteile, Licht und Schatten immer gegenüber.

Vielleicht sollte man es gar nicht als Vor- und Nachteile sehen, sondern als Phänomene, die es gibt und die ihre Randerscheinungen haben. Wir müssen nur schauen, dass wir sie optimal in unser Leben und unsere Gesellschaft integrieren.

Genau, und damit sind wir auch wieder bei den sozialen Aushandlungs- und Lernprozessen: das Ausbilden einer neuen, individuellen Medienkompetenz im Umgang mit diesen neuen Möglichkeiten. Nur darüber wird sich eine Balance herstellen lassen.

Das Interview führte Prof. Joachim von Gottberg.