
BACHELORARBEIT

Frau
Luisa Christin Kallauch

**#Offline: Chancen und
Herausforderungen eines
Digital Detox für die
Generation Z**

2023

BACHELORARBEIT

#Offline: Chancen und Herausforderungen eines Digital Detox für die Generation Z

Autorin:
Frau Luisa Christin Kallauch

Studiengang:
Medienmanagement

Seminargruppe:
MM20wP-B

Erstprüfer:
Prof. Dr. rer. nat. Alexander Zill

Zweitprüfer:
Dr. phil. Verena Clauß

Einreichung:
Dresden, 25.07.2023

BACHELOR THESIS

#Offline: Opportunities and Challenges of a Digital Detox for Generation Z

author:

Ms. Luisa Christin Kallauch

course of studies:

Media Management

seminar group:

MM20wP-B

first examiner:

Prof. Dr. rer. nat. Alexander Zill

second examiner:

Dr. phil. Verena Clauß

submission:

Dresden, 25.07.2023

Bibliografische Angaben

Kallauch, Luisa Christin:

#Offline: Chancen und Herausforderungen eines Digital Detox für die Generation Z

#Offline: Opportunities and Challenges of a Digital Detox for Generation Z

55 Seiten, Hochschule Mittweida, University of Applied Sciences,
Fakultät Medien, Bachelorarbeit, 2023

Abstract

In der vorliegenden Arbeit werden die negativen Folgen der digitalen Mediennutzung und die Interventionsmaßnahme Digital Detox thematisiert. Im Fokus des Erkenntnisinteresses steht die Frage, wo die Chancen und Herausforderungen eines Digital Detox für die Generation Z liegen. Die Verfasserin führt zur Bearbeitung des Forschungsvorhabens eine literaturbasierte Analyse durch. Die Argumentation hat gezeigt, dass die aktuelle Studienlage die Wirksamkeit eines Digital Detox noch nicht belegen kann. Das Konzept ermöglicht der Generation Z indessen, sich zu optimieren und einen bewussteren Umgang mit digitalen Medien zu erlernen. Die negativen Folgen des Medienkonsums können durch eine ausgeglichene Nutzung verringert werden.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	II
Abkürzungsverzeichnis	III
Abbildungsverzeichnis	IV
1 Einleitung.....	1
2 Generation Z – Leben, Werte und Nutzung digitaler Medien.....	3
2.1 Einordnung der Generation Z.....	3
2.2 Digitale Mediennutzung.....	6
2.3 Das Gesundheitsbewusstsein der Generation Z	12
3 Negative Folgen der Nutzung digitaler Medien	18
3.1 Physische Auswirkungen	18
3.2 Psychische Auswirkungen.....	26
3.3 Soziale Auswirkungen	34
4 Chancen und Herausforderungen des Interventionsansatzes Digital Detox 40	
4.1 Digital Detox: Maßnahme gegen digitale Überlastung	40
4.2 Chancen	42
4.3 Herausforderungen	47
5 Schlussbetrachtungen.....	52
Literaturverzeichnis	56

Eigenständigkeitserklärung

Abkürzungsverzeichnis

FOMO	Fear Of Missing Out Angst, etwas zu verpassen
mpfs	Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest
MET	Metabolic Equivalent of Task Metabolisches Äquivalent
WHO	World Health Organization Weltgesundheitsorganisation
DSM	Diagnostic and statistical manual of mental disorders Diagnostisches und statistisches Manual psychischer Störungen
ICD	International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme
I-PACE Model	Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution Model Modell der Interaktion von Person-Affekt-Kognition-Ausführung

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Tägliche Nutzungsdauer des medialen Internets nach Altersgruppen	7
Abb. 2: Nutzung digitaler Medien im Vergleich der 14-29-Jährigen zur Gesamtbevölkerung.	8
Abb. 3: Typologie der 12-25-jährigen Internetnutzer.....	10
Abb. 4: Kommentare unter den Videos von REZO und Dagi Bee.	13
Abb. 5: Instagram-Storlys von Pamela Reif	15
Abb. 6: Regelmäßige Nutzung digitaler Gesundheitsangebote.....	17
Abb. 7: Bewegung und das Energieverbrauchkontinuum	19
Abb. 8: Displacement-Prinzipien der Mediennutzung	21
Abb. 9: Kategorien des Technostresses	25
Abb. 10: Nutzen- und Belohnungsansatz	28
Abb. 11: Das I-PACE Modell für internetbezogene Störungen.....	29
Abb. 12: Suchtgefährdende Mechanismen von Social-Media-Plattformen und Freemium-Games	33
Abb. 13: Reduced-Social-Cues/Cues-Filtered-Out-Ansatz innerhalb der digitalen Kommunikation	38

1 Einleitung

„Wir sind die erste Generation, die keine Welt vor dem Internet kennt. Die meisten von uns brauchen keine Studien, um zu wissen, wie schädlich die sozialen Medien sind.“
(Vapaux, 2022).

Die Generation „Always-On“, bekannt als Generation Z, befindet sich in einem Spannungsfeld zwischen der vermeintlich perfekten Welt der sozialen Netzwerke und der Realität, in der die jungen Erwachsenen mit ihren Problemen kämpfen und die Wartezimmer psychiatrischer Arztpraxen füllen (Vapaux, 2022). Das Tabu, über negative Emotionen und die eigene mentale Gesundheit zu sprechen, ist für die Generation Z gebrochen. Sie teilen ihre Leiden mit anderen Usern in den sozialen Medien und unterstützen sich. Auf den gleichen Plattformen posten sie Beiträge, die sie im Fitnessstudio zeigen oder bei der Zubereitung gesunder Mahlzeiten. Kurz darauf verbringen sie ihre Zeit dennoch mit dem Streaming ihrer Lieblingsserie auf der Couch. Sie haben über einhundert Freunde auf Instagram und Co., doch fühlen sich einsam im echten Leben. Ein Paradoxon der heutigen Zeit?

Ein Leben ohne digitale Medien scheint für die Generation Z undenkbar zu sein. Doch möglicherweise liegen die Ursachen ihrer psychischen Probleme in der Nutzung digitaler Medien bzw. halten sie sie davon ab, sich körperlich fit zu halten und Freunde offline statt online zu treffen. Eine *Auszeit von digitalen Medien* zu nehmen, ein *Digital Detox* durchzuführen, kann für die gesundheitsbewusste Generation zu einem verbesserten Wohlbefinden führen. Es gilt jedoch herauszufinden, ob die jungen Mediennutzer zu diesem Schritt in die Offline-Welt bereit sind.

Die vorliegende Arbeit widmet sich aufgrund dieser Ausgangslage den Folgen der digitalen Mediennutzung für die Generation Z und der Interventionsmaßnahme Digital Detox. Die Forschungsfrage lautet: Wo liegen die Chancen und Herausforderungen der Maßnahme Digital Detox in Bezug auf eine Reduzierung negativer Folgen digitaler Mediennutzung für die Generation Z?

Um die Forschungsfrage zu beantworten, wird in dieser Arbeit zunächst die Generation Z in ihrer aktuellen Lebensphase und unter Berücksichtigung ihrer Werte vorgestellt. Es folgt ein Umriss ihres Nutzungsverhaltens digitaler Medien sowie die Darstellung von Trends innerhalb der Altersgruppe, die auf ihre gesundheitsbewusste Lebensweise hindeuten. In Kapitel drei werden die negativen Folgen der digitalen Mediennutzung in physische, psychische und soziale Auswirkungen untergliedert und anhand von Theorien erläutert. Im darauffolgenden Abschnitt wird das Konzept eines Digital Detox vorgestellt. Es folgt eine Analyse der Chancen und Herausforderungen der Maßnahme Digital Detox unter Berücksichtigung des Nutzungsverhaltens und der Wertvorstellun-

gen der Generation Z sowie den möglichen Effekten des digitalen Detox. Im Schlussteil erfolgt die Beantwortung der Forschungsfrage, sowie die theoretischen und praktischen Implikationen für die weitere Forschung.

Es handelt sich in der vorliegenden Arbeit um eine literaturbasierte Analyse. Der Großteil der Arbeit baut auf internationalen Publikationen in Fachzeitschriften auf. Diese decken hauptsächlich die Bereiche Psychologie, Verhaltensweisen, Gesundheit und Therapiemaßnahmen in Bezug auf die digitale Mediennutzung ab. Die Publikationen wurden unter den Gesichtspunkten der Aktualität, Relevanz, einer fundierten Literaturbasis und der Erfüllung wissenschaftlicher Standards ausgewählt. Der Literaturüberblick innerhalb der Publikationen bot Ausgangspunkte für die weitere Literaturrecherche sowie zeigte relevante Theorien auf, die zur Erklärung bestimmter Phänomene herangezogen werden konnten. Forschungsergebnisse innerhalb der Publikationen konnten zur Darlegung der negativen Folgen der Mediennutzung herangezogen werden.

Zur Beschreibung der Generation Z dienten vor allem Verbraucherstudien, die repräsentative Umfragen beinhalteten. Das Mediennutzungsverhalten konnte u. a. mit Online-Studien der ARD/ZDF beschrieben werden. Zur Darstellung des Gesundheitstrends innerhalb der Generation Z wurde die Recherche auf soziale Netzwerke ausgeweitet. Theoretische Grundlagen innerhalb von Kapitel drei wurden aus der einschlägigen Literatur, sofern diese zugänglich war, aufgegriffen. Zur Analyse der Maßnahme Digital Detox wurden aktuelle Artikel in Fachzeitschriften herangezogen. Ebenfalls konnten über wissenschaftliche Publikationen Einblicke in die Abläufe innerhalb von Digital-Detox-Camps und in die Ratschläge aus populären Digital-Detox-Sachbüchern gewonnen werden. Ein Literaturüberblick der Autoren Radtke et al. aus dem Jahr 2022 über 21 durchgeführte Digital-Detox-Studien diente als Ausgangspunkt der Erläuterungen, da ein umfassender Einblick in die positiven und negativen Auswirkungen der Maßnahme gewährt werden konnte. Ergänzend wurden per Stichwortsuche weitere Studien ausfindig gemacht, die die Grundlage der Argumentation stützen konnten. Schließlich erweiterten wissenschaftliche Blickwinkel der Medienpädagogik sowie die Verknüpfung von Achtsamkeit und Leistungsfähigkeit das Spektrum der Beurteilung der Maßnahme Digital Detox.

2 Generation Z – Leben, Werte und Nutzung digitaler Medien

Generationen unterscheiden sich aufgrund der vielfältigen Einflüsse, denen sie in ihrer jeweiligen Zeit ausgesetzt sind. Neben historischen Ereignissen, kulturellen und wirtschaftlichen Gegebenheiten bestimmen auch technologische Fortschritte das Aufwachsen der Bevölkerung. Die Generation Z ist durch ihre intensive Mediennutzung und hohe Kompetenz im Umgang mit digitalen Medien gekennzeichnet. Durch ihre starke Aktivität auf Social Media gestalten sie Trends innerhalb ihrer Altersgruppe und setzen Impulse für einen gesunden Lebensstil.

2.1 Einordnung der Generation Z

„Lmgtfy – Let me google that for you“ (Maas, 2019, S. 108).

Ihr Vokabular ist geprägt von den Einflüssen der digitalen Welt: Ob „Screenitus“ – das Gefühl, zu lange auf einen Bildschirm geschaut zu haben oder „Napflixen“ – die Kombination aus Schlafen und Video-Streaming auf Netflix (Maas, 2019). Die Generation Z prägt nicht nur neue sprachliche Konstrukte; sie geht, wie auch schon die Generationen vor ihr, in ihrer Entwicklung und ihren Vorstellungen für das Leben neue Wege. Unternehmen und Konsumentenforschern stellt sich mit dem Nachrücken einer neuen Generation erneut die bedeutsame Frage, wie sie die jungen Erwachsenen als zukünftige Arbeitnehmer gewinnen können, sie ihre Produkte an die Bedürfnisse der Zielgruppe anpassen können und welchen strukturellen Wandel die Gesellschaft im Zusammenhang mit dem Heranwachsen der Generation hervorbringen wird. Im allgemeinen Kontext wird oftmals behauptet, dass die Älteren die Jungen nur schwer in ihrem Denken und Handeln verstehen, doch dieser Grundsatz ist bei weitem kein Phänomen, das nur die gegenwärtigen Heranwachsenden betrifft: Schon in der Antike erklärte der Philosoph Aristoteles die Jugend für hoffnungslos und unverantwortlich (Maas, 2019, S. 20, zit. nach Aristoteles, 384 - 322 v. Chr.).

Bereits das Eintreten der Generation Y (auch Millennials genannt), die Vorgänger der Generation Z, in den Arbeitsmarkt vor knapp 10-15 Jahren erzeugte einen Aufschrei in den Medien: Die Generation galt als arbeitsscheu und verwöhnt, was jedoch in keiner empirischen Untersuchung nachgewiesen werden konnte (Klaffke, 2022). Die Generationenforschung stellt daher nicht den Anspruch, eine gesamte Altersgruppe in einem stereotypischen Bild zu vereinen, sondern einen Zusammenhang der Entwicklung und Trends der Gruppe mit globalen Ereignissen sowie wirtschaftlichen, politischen, ökologischen und technischen Bedingungen herzustellen (OC&C, 2019). Unter diesem Ge-

sichtspunkt sind auch die Ergebnisse der Auseinandersetzungen verschiedener Autoren und Organisationen mit der Generation Z zu betrachten. Es wurde ersichtlich, dass sich Trends und Tendenzen innerhalb der Kohorte der jungen Erwachsenen sowohl deutschlandweit als auch über die Landesgrenzen hinaus wiederholten.

Als Generation-Z-Geborene werden alle Jugendlichen und jungen Erwachsenen bezeichnet, deren Geburtsjahr in den Zeitraum von 1996 bis 2010 fällt (Klaffke, 2022). Damit sind die Vertreter der Altersgruppe im Jahr 2023 zwischen 13 und 27 Jahren alt. Abweichende Altersgrenzen treten in der Literatur häufig auf, so können z. B. auch die Geburtengänge 1998 – 2016 der Generation Z zugeordnet werden (OC&C, 2019). Klaffke (2022) bezieht die Abgrenzung zur Generation Y auf den Zeitpunkt des Aufkommens des Internets 1995, welcher eine entscheidende technische Innovation darstellte und damit zum Aufbruch in das digitale Zeitalter führte. In diesem Zusammenhang fällt der Begriff der „Digital Natives“ – welcher laut dem Autor ausschließlich auf die Generation-Z-Geborenen zutreffend sei. Diese Generation sei die erste, die seit ihrer Geburt mit dem medialen Internet aufgewachsen sei. Im Gegensatz dazu seien die Angehörigen der Generation Y laut Klaffke (2022) größtenteils noch ohne den Einfluss von digitalen Medien herangewachsen, was sie vom Begriff der Digital Natives ausschließen würde.

Die Generation Z befindet sich aktuell in der „Rush-Hour“ des Lebens“ (Klaffke, 2022, S. 103). Während ein Teil der Gruppe noch zur Schule geht, seine Ausbildung oder Studium aufnimmt, befindet sich 2019 bereits ein Fünftel der deutschen Generation Z im Berufsleben (Shell, 2019). Infolge der Vorverlegung des Einschulalters und der Verkürzung der Zeit am Gymnasium, können zukünftige Hochschulabsolventen deutlich früher als im Vergleich zu ihren Eltern in das Erwerbsleben eintreten (Klaffke, 2022). In diesem Zug schlussfolgert der Autor Klaffke (2022), dass sich die prägenden Entwicklungen in der Persönlichkeit der jungen Erwachsenen auf ihren Berufseinstieg ausweiten werden. Im angestrebten Berufsleben ist die Mehrheit der Jugendlichen zuversichtlich, innerhalb eines Jahres nach ihrem Studienabschluss einen Arbeitsplatz zu finden bzw. nach der Ausbildung vom Betrieb übernommen zu werden (Shell, 2019). In ihren Erwartungen an ihren zukünftigen Arbeitsplatz überraschen die jungen Erwachsenen mit ihrem eher konservativen Wunsch nach Sicherheit und Familienorientierung: In der von Shell (2019) durchgeführten Jugendstudie geben 93 % der befragten 12–25-Jährigen an, dass ihnen ein sicherer Arbeitsplatz am wichtigsten sei. Genauso bedeutsam schätzten sie die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ein. Ebenso belegt dies die Studie von Maas (2019): Hier nennen die Befragten die Sicherheit der Anstellung an dritter Stelle. Ganz vorn steht für sie ein angenehmes Arbeitsklima. Nur knapp die Hälfte empfindet ein hohes Einkommen als wichtigen Faktor in der Berufswahl. Die Befragung ergab außerdem, dass die Möglichkeit zur Arbeit im Homeoffice nur als weniger wichtig eingestuft wurde.

Der Faktor Familie spiegelt sich nicht nur in den beruflichen Vorstellungen wider, sondern ist auch der zentrale Orientierungspunkt der jungen Generation in ihrem Leben (Shell, 2019). Sie sehen ihre Eltern als Vorbilder (Maas, 2019) und verbringen im Vergleich zu den Jugendlichen von vor zehn Jahren in ihrer Freizeit mehr Zeit mit der Familie (Shell, 2019). Im Gegensatz zum erkennbaren Neo-Konventionalismus (Maas, 2019), besteht für die Generation Z dennoch Grund zum aktiven Protest auf der Straße: Die Fridays-For-Future-Bewegung, vorwiegend innerhalb der höher gebildeten Schüler und Jugendlichen, entsteht 2018 und demonstriert unter Durchführung eines Schulstreiks für den Klimaschutz und die chancengleiche Zukunft der jungen Generation (Klaffke, 2022). Die „Generation Greta“ – wie sie z. B. von Hurrelmann und Albrecht (2020) bezeichnet wurde – macht sich in großer Mehrheit Sorgen um die Umweltverschmutzung und die Folgen des Klimawandels (Shell, 2019). Auch in ihrem Konsumverhalten spielt Nachhaltigkeit eine Rolle. Knapp 40 % der europäischen Generation-Z-Angehörigen versuchen beispielsweise ihren Plastikverbrauch beim Einkauf zu minimieren oder geben für regional produzierte Lebensmittel mehr Geld aus (PwC, 2020). Während der Corona-Pandemie trafen die jungen Erwachsenen außerdem die Folgen des Lockdowns in ihrer Entwicklungsphase besonders drastisch, indem die Kontaktmöglichkeiten zu Freunden und Bekannten, der Präsenzunterricht u. a. in Schulen und Universitäten sowie die persönlichen Freiheiten eingeschränkt wurden (Klaffke, 2022). Etwa zwei von fünf der Befragten einer Studie zum Gesundheitszustand der Generation Z in der Pandemie gaben an, dass sich ihre psychische Gesundheit im Vergleich zur Zeit vor Corona verschlechtert habe (Pronova BKK, 2021). Die AXA (2022) stellte fest, dass die jungen Erwachsenen ab 18 Jahren und Vertreter der Millennials ein sehr viel höheres Depressionslevel im Vergleich zu älteren Befragten aufwiesen. Die Psychotherapeutin Deniz Kirschbaum berichtet aus ihrer Berufspraxis ebenfalls von der Ausprägung verschiedener mentaler Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen, ebenso von Essstörungen und Bewegungsmangel (AXA, 2022). Im Zuge der Lockerungen der Corona-Maßnahmen freute sich die Mehrheit der Studienteilnehmer der Pronova BKK (2021) über die Möglichkeit, Freunde wiederzutreffen und etwa ein Viertel war froh darüber, wieder im Präsenzunterricht unterrichtet werden zu können bzw. nicht mehr aus dem Homeoffice heraus zu arbeiten.

Die Altersgruppe der 13-27-Jährigen verbindet im Vergleich zu den vorhergehenden Generationen global gesehen mehr Gemeinsamkeiten, wie eine Untersuchung in neun verschiedenen Ländern zeigte (OC&C, 2019). Zurückzuführen sei dies laut OC&C (2019) u. a. auf die Technologie, welche den Online-Zugriff auf die gleichen Inhalte an jedem Ort möglich mache.

2.2 Digitale Mediennutzung

Im Jahr 2004 wurde Facebook gegründet; YouTube ging 2005 online; 2007 folgte die Präsentation des ersten iPhone auf dem Markt; es folgten Messenger und Social Communitys wie WhatsApp, Instagram, Snapchat, Tinder und zahlreiche mehr – die Verbreitung von Smartphones und die Entstehung sozialer Netzwerke fand somit zeitgleich mit der Jugendphase der ersten Generation-Z-Angehörigen statt (OC&C, 2019). Das Smartphone gehörte Mitte der 2010er zum wichtigsten technischen Gerät der Jugendlichen; der Fernseher wurde von dieser Generation als selbstverständlich wahrgenommen und nahm nur noch eine untergeordnete Rolle in der Nutzung technischer Geräte ein (Calmbach et al., 2016).

Zur Einordnung: Digitale Medien umfassen alle elektronischen Medien und Geräte, die auf Basis von digitalen Zeichensätzen Informationen umwandeln und verwerten; wie z. B. das Internet und alle darauf aufbauenden Medien (Lengsfeld, 2019).

Zur Sozialisierung in den digitalen Medien und dem allgemeinen Nutzungsverhalten der Generation Z im Jahr 2016 fassen die Autoren Calmbach et al. die Ergebnisse der Studie des SINUS-Institutes zusammen: Das Internet war für die damalige Jugend keine Neuheit mehr, sie nutzten es selbstverständlich in ihrem Alltag. Die sozialen Netzwerke nahmen rasch einen hohen Stellenwert im persönlichen Austausch mit Freunden ein. Das „Online-Sein“ wurde als Normalzustand beschrieben und das Vorhandensein von WLAN wurde „wie Strom und Wasser [...] die Grundversorgung, um mit der Welt verbunden zu sein“ (Calmbach et al., 2016, S. 184). Dies hatte aber auch die Folge, dass Jugendliche, die sich nicht auf sozialen Netzwerken anmeldeten, als Außenseiter empfunden wurden. Auch der „Fear Of Missing Out“ (FOMO) -Effekt; die Angst, dass die Angehörigen der Altersgruppe etwas verpassten, wenn das Smartphone für einige Zeit weggelegt werden sollte, war bereits vorhanden. In Bezug zur elterlichen Aufsicht der Jugend im Internet gab es kaum Einschränkungen vonseiten der Erwachsenen. Die meisten Kinder und Jugendlichen surfen frei im Netz. Verbote durch die Eltern wurden nur im Zusammenhang mit Downloads und dem Posten persönlicher Inhalte im Internet ausgesprochen. Außerdem sollten technische Geräte nachts zugunsten einer besseren Schlafqualität ausgeschaltet werden. Generell gab es jedoch nur selten Konflikte zwischen den Jugendlichen und ihren Eltern in Bezug auf die Nutzung von Medien. Ihren Kindern den Zugang zum Internet und der Nutzung digitaler Medien zu ermöglichen, sahen einige Erziehungsberechtigte auch als Chance des Teilhabens an der Gesellschaft und mögliche Bildungsinvestition. Die Befragung des SINUS-Institutes ergab damit auch, dass die Mehrheit der 14–17-Jährigen damals sehr zufrieden mit ihrer Ausstattung an technischen Geräten gewesen ist und dieser Umstand auch über alle sozialen Schichten übergreifend war. Doch auch bereits das Thema Mediensucht spielte für die Befragten der Studie eine nennenswerte Rolle. So

beobachteten die Jugendlichen ihr Nutzungsverhalten untereinander und erkannten dabei tendenzielle Suchtverhaltensweisen von Gleichaltrigen im Umgang mit digitalen Medien. Das Handy abschalten zu können oder sich während Gemeinschaftsaktivitäten nicht vom Smartphone ablenken zu lassen, wurde in der Jugend positiv angesehen und als medienkompetentes Handeln verstanden. Da die Altersgruppe in der höheren Bildungsschicht größtenteils ohne strenge Regulation in der Nutzungsdauer von digitalen Medien aufwuchs, lernte ein Teil der jungen Mediennutzer selbstständig Pausen im Medienkonsum einzulegen.

Während die Tagesreichweite des Internets der Jugendlichen ab 14 Jahren 2016 noch 73 % beträgt, steigt diese im Jahr 2022 auf 99 % an (Feierabend et al., 2016; ARD/ZDF, 2022). Es zeigt sich, dass die Bedeutung der Nutzung digitaler Medien in den Entwicklungsjahren der Generation Z weiter gestiegen ist. Trotz einer generationenübergreifenden steigenden Internetnutzung, sind die Digital Natives diejenigen Nutzer, die die meiste Zeit mit dem medialen Internet verbringen.

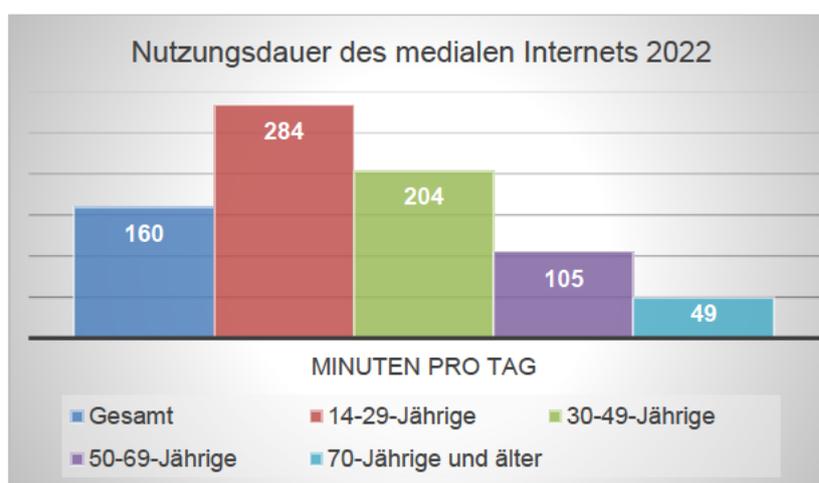


Abb. 1: Tägliche Nutzungsdauer des medialen Internets in Minuten nach Altersgruppen. Eigene Darstellung nach ARD (2022).

Mit einer täglichen Nutzungsdauer von fast fünf Stunden führen die 14-29-Jährigen Befragten der ARD-Onlinestudie (2022) die Statistik an. Im Vergleich dazu nutzt die Generation Y das mediale Internet etwa dreieinhalb Stunden pro Tag; die Teilnehmer ab 50 Jahren weniger als zwei Stunden, zeigte die Erhebung.

Ihre Zeit im Internet verbringt die Generation Z täglich am häufigsten mit dem Streaming von Videos im Netz, gefolgt von der Nutzung von Audio-Inhalten und Text im Internet (ARD/ZDF, 2022). Weiterhin ergab die Auswertung folgende Erkenntnisse: Suchmaschinen und Online-Landkarten wie z. B. Google Maps werden von den jungen Erwachsenen am häufigsten mindestens einmal pro Woche genutzt, was darauf schließen lässt, dass die digitalen Medien nicht nur ausschließlich als

Unterhaltungsmedien genutzt werden. Ein interessanter Aspekt ist außerdem, dass junge Mediennutzer die App der Tagesschau häufiger zur Nachrichtenrezeption nutzen als ältere Generationen. Die App ist indessen nicht das beliebteste Mittel ihrer Wahl um sich über das Weltgeschehen zu informieren, sondern die Video-Plattform YouTube (Kramp & Weichert, 2022). Dass die digitale Mediennutzung für die Generation Z omnipräsent ist, zeigt sich in ihrer Unterwegsnutzung des Internets von knapp 95 % (ARD/ZDF, 2022).

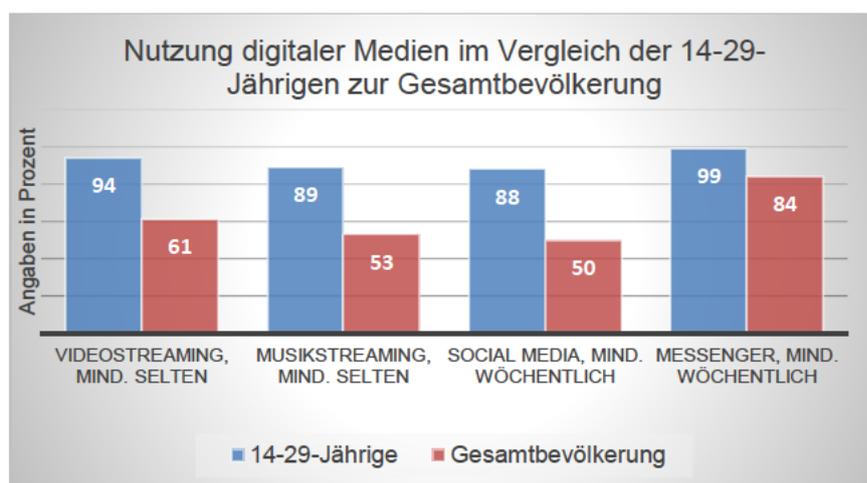


Abb. 2: Nutzung digitaler Medien im Vergleich der 14-29-Jährigen zur Gesamtbevölkerung. Eigene Darstellung nach ARD (2022).

Es zeigt sich in der Generation Z eine starke Neigung zu Videostreaming-Diensten, die sie zu über 90 % nutzen und den anderen Generationen damit weit voraus sind. Unter den Anbietern werden in der Gesamtbevölkerung am häufigsten „Netflix“ und „Prime Video“ genutzt. Im Musikstreaming ergab die Befragung eine Nutzung von Audio-Streaming-Anbietern in der Bevölkerung von etwas mehr als der Hälfte der Befragten. Auch hier besteht eine große Differenz zur Generation Z, in welcher dagegen neun von zehn der Teilnehmer Musikstreaming nutzen und überdurchschnittlich häufig Geld für Abonnements bei Diensten wie Spotify ausgeben (Kramp & Weichert, 2022). Ähnlich verhalten sich die Zahlen bei der Betrachtung von Social-Media-Angeboten (ARD/ZDF, 2022): 50 % der Gesamtbevölkerung sind auf Social-Media-Angeboten aktiv, unter den 14-29-Jährigen sind es 88 %. Die Mehrheit unter ihnen ist zudem täglich in den sozialen Netzwerken online. In der deutschen Bevölkerung verzeichnen Facebook und Instagram die größten Reichweiten, TikTok und Snapchat folgen mit einigem Abstand. Im Bereich der Messenger-Dienste ist der Unterschied zwischen den jungen und den älteren Mediennutzern geringer als in den vorher untersuchten Aspekten. Mehr als 80 % der Gesamtbevölkerung nutzen Messenger-Dienste, darunter am meisten den Dienst WhatsApp, und liegen damit nur 15 Prozentpunkte hinter den Vertretern der Generation Z.

Die sozialen Medien werden von den Jugendlichen und jungen Erwachsenen auf vielseitige Wege genutzt: Neben dem sozialen Austausch zu anderen Nutzern, ist die Generation im Unterschied zu den anderen Altersgruppen vermehrt am Ausdruck ihrer Individualität durch das Erstellen von eigenem Content interessiert (OC&C, 2019). Social Media wird darüber hinaus aber auch als News-Plattform genutzt, obwohl die Inhalte in den sozialen Medien als am wenigsten vertrauenswürdig eingeschätzt werden (Oliver Wyman Forum, 2023). Die aus den USA und dem Vereinigten Königreich stammenden 18-25-jährigen Befragten sind sich dessen bewusst, doch betonen im Gegensatz dazu den bequemen und sofortigen Zugriff auf Nachrichten und Debatten auf Social Media (Oliver Wyman Forum, 2023). Wie die Untersuchung außerdem belegt, sind die Generation-Z-Angehörigen auch diejenigen Nutzer, die sich in den sozialen Netzwerken am meisten mit sozialen und gesellschaftlichen Themen auseinandersetzen; die Reichweite der Netzwerke als Mobilisatoren für gesellschaftspolitische Events (z. B. Wahlbeteiligung der Jugend 2020 in den USA) nutzen und sich durch Social Media in ihren Überzeugungen und ihrem Denken beeinflussen lassen (Oliver Wyman Forum, 2023). Beeinflussen lassen sich die jungen Mediennutzer über soziale Netzwerke auch in ihren Kaufentscheidungen: Zum Kauf von Produkten können positive Produktrezensionen unter Beiträgen oder die Bewerbung durch Influencer beitragen (PwC, 2020). Allgemein schenkt die Generation Z Influencern mehr Vertrauen als der Meinung von Experten (Oliver Wyman Forum, 2023). Als häufigsten Grund, einem Influencer zu folgen, gibt die Altersgruppe dennoch den Unterhaltungswert der Internet-Persönlichkeiten an (Y&R Switzerland, 2019). Außerdem bieten Datingplattformen den jungen Erwachsenen die Chance, neue Leute kennenzulernen und potenzielle Partner zu treffen. Diese Chance haben mehr als drei Viertel der jungen Deutschen bereits genutzt und liegen damit im Vergleich vor den Nutzern der anderen Altersgruppen (Bitkom, 2023).

Mehrere Accounts in sozialen Netzwerken zur privaten und öffentlichen Nutzung zu haben, ist für die jungen Erwachsenen ein gängiges Mittel, um ihren Content gezielt an die adressierten Follower auszuspielen (OC&C, 2019). Abschließend sind die entscheidenden Kriterien für die Nutzung von Social Media für die Altersgruppe die Personalisierung der Inhalte, die Benutzerfreundlichkeit und die Unterhaltsamkeit der Beiträge (Oliver Wyman Forum, 2023).

Die untersuchten Studien belegen die vielfältige Nutzungsweise digitaler Medien der Generation Z und zeigen, dass die junge Generation am stärksten mediale Angebote nutzt. Sie sind nicht nur täglich online, sondern nutzen die Angebote breit gefächert und nach ihren spezifischen Bedürfnissen. Innerhalb der Generation Z ergeben sich daher unterschiedliche Typologien der Internetnutzer (Shell, 2019).

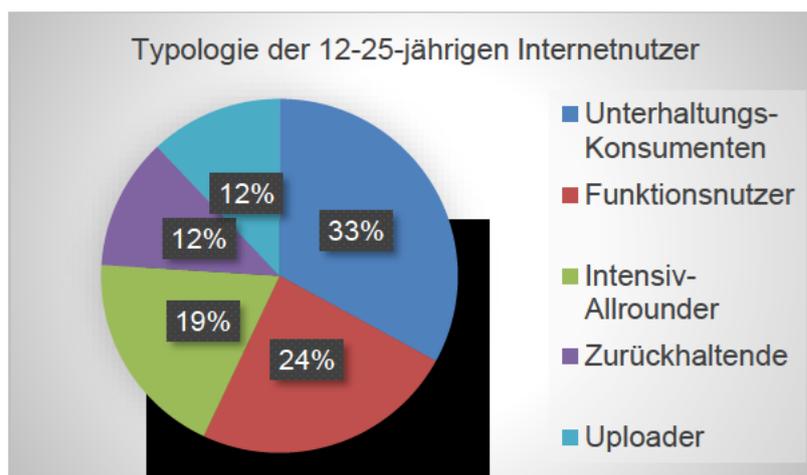


Abb. 3: Typologie der 12-25-jährigen Internetnutzer. Eigene Darstellung nach Shell (2019).

Die größte Gruppe innerhalb der Internetnutzer nehmen die Unterhaltungs-Konsumenten ein. Sie verbringen ihre Zeit im Netz vor allem mit Social Media und Unterhaltungsangeboten. Informationsangebote sind für die Unterhaltungs-Konsumenten dagegen weniger wichtig. Die Gruppe weist außerdem einen hohen Anteil sehr junger Mediennutzer auf. Die Funktionsnutzer dagegen nutzen aktiv Messenger-Dienste und sind an der Beschaffung von Informationen im Netz, überdurchschnittlich oft auch im Bildungskontext, interessiert. Im Durchschnitt verbringen sie weniger Zeit als die Unterhaltungs-Konsumenten im Internet und zeigen seltener Anzeichen der Abhängigkeit zu digitalen Medien. Die Intensiv-Allrounder zeichnen sich durch ihr breites Interesse an der Beschaffung von Informationen zu Politik, Gesellschaft und im Bildungskontext aus. Sie sind jedoch im Unterschied zu den Funktionsnutzern täglich eine Stunde länger im Netz aktiv. Mit jeweils 12 % der anteiligen Nutzer bilden die Zurückhaltenden und die Uploader die am wenigsten vertretenen Gruppen, doch sie bilden zwei sehr kontrastreiche Typologien der Internetnutzer ab. Während die Zurückhaltenden die wenigste Zeit im Internet verbringen und seltener auf sozialen Netzwerken aktiv sind, nutzen die Uploader das Netz, um vorrangig eigenen Content hochzuladen und sich damit selbst zu inszenieren. Sie verbringen damit aktiv viel Zeit im Internet und zeigen häufiger Anzeichen einer Abhängigkeit als andere Gruppen.

Ihre Freizeit verbringt die Generation Z somit in vielfältiger Art und Weise mit der Nutzung digitaler Medien. Auch im Kontext der schulischen und beruflichen Ausbildung, sowie am Arbeitsplatz gehört der Einsatz von digitalen Medien zum Alltag. Junge Mediennutzer sind sowohl auf dem Weg zur Arbeit als auch im Büro oder in der Schule deutlich häufiger mit Online-Medienangeboten umgeben als ältere Medienkonsumenten (Kramp & Weichert, 2022). Mit der Umsetzung des Digitalpakts 2019 stehen Schulträger vor der Herausforderung, die digitale Ausstattung an Schulen zu erhöhen, digitale Lehrinhalte in den Unterricht aufzunehmen und die Lehrkräfte für diesen Wan-

del weiterzubilden (Jude et al., 2020). Anfang 2020 beurteilten die Schüler zwischen 14 und 19 Jahren die Auswahl an digitalen Lernangeboten zu gering, forderten eine bessere Schulung der Lehrkräfte und die große Mehrzahl wünschte sich ein mobiles Endgerät für die Nutzung im Unterricht (Bitkom, 2020). Gerade die Corona-Pandemie wurde zum Katalysator für einen ausgeprägten Fortschritt in der Digitalisierung an Schulen, indem u. a. das Breitbandinternet und WLAN in den Klassenräumen stark ausgebaut wurde und die Zahl der zur Verfügung stehenden Tablet-PCs und Smartphones an Schulen deutlich gestiegen ist (Verband Bildung und Erziehung e.V., 2021). Im Bereich der Hochschulbildung begegnen Studierenden digitale Campus-Management-Systeme, die den gesamten „Student Life Cycle“, den akademischen Lebenszyklus der Studierenden, abbilden (Stang & Becker, 2020). Durch ihre Orts- und Zeitunabhängigkeit sollen die virtuellen Prozesse die Laufbahn der Studierenden von Interesse und Bewerbung an der Hochschule, Immatrikulation, dem Abrufen von Stundenplänen, Noten und Rückmeldebescheide bis hin zur Exmatrikulation vereinfachen (Stang & Becker, 2020). 2018 war die Durchführung von digitalen Prüfungen recht unterrepräsentiert, da es noch keine Taktiken zur Überwachung der Prüfungssituation gab (Stang & Becker, 2020). Mit Beginn der Pandemie erfolgte an deutschen Hochschulen ebenfalls eine schnelle Umstellung auf eine fast ausschließlich digitale Lehre, die vom Großteil der Studierenden und Lehrenden als positiv bewertet wurde (Winde et al., 2020). Der Umstieg auf digitale Prüfungen erfolgte an knapp neun von zehn Hochschulen und wurde besonders aus Sicht der Studierenden als Verbesserung wahrgenommen (Winde et al., 2020). Die Teilnahme an einer online-stattfindenden Lehre erfordert somit von den Studienanfängern den Zugang zu den technischen Voraussetzungen, für welche die Autoren Winde et al. (2020) von der Bundesregierung einen Zuschuss in Form einer Technikpauschale für Bafög-Empfänger fordern. Im beruflichen Kontext empfindet die Mehrheit der bereits berufstätigen Generation Z den Einfluss der Digitalisierung als mittel bis erheblich (Ernst & Young GmbH, 2021). Dennoch fühlen sich die Digital Natives den Veränderungen der Arbeitswelt im Zuge der Digitalisierung gewachsen und nehmen seltener technikbezogene Fortbildungen in Anspruch (Ernst & Young GmbH, 2021), was vermutlich mit ihrer hohen technischen Affinität und ihren Kenntnissen im Umgang mit digitalen Medien zu erklären ist.

Zum Schluss wird ein Ausblick auf die jüngsten Vertreter der Generation Z gegeben. Diese befinden sich aktuell am Anfang ihrer schulischen Laufbahn. Bereits 94 % der 12–13-Jährigen besitzen bereits ein Smartphone, wobei es vor zehn Jahren nur 28 % waren (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs), 2022; mpfs, 2012). Die jüngsten Digital Natives wachsen damit unter einer weitreichenden technischen Vernetzung auf, als ihre Vorgänger es taten. Auch ihre Freizeit verbringen sie damit gerne mit digitalen Medien: Podcasts hören bereits etwa die Hälfte der 2010-Geborenen, Videos und Filme sieht die Mehrheit auf Netflix und YouTube, fast alle spielen regelmäßig Computer-, Konsolen- oder Smartphone-Spiele und das im Durch-

schnitt etwa 100 Minuten am Tag (mpfs, 2022), um nur einige ausgewählte Medienaktivitäten zu nennen. Über ein Drittel der 12-13-Jährigen möchte zudem selbst YouTuber oder Influencer werden.

Junge Erwachsene sind in ihrem täglichen Konsum digitaler Medien mit einer Fülle an Informationen und Möglichkeiten konfrontiert. Eine automatisierte Untersuchung der Inhalte auf Social Media in Deutschland ergab, dass Gesundheit das Thema war, über das 2022 am meisten diskutiert wurde und somit im Ranking des Werte-Index gemeinsam mit dem Thema Freiheit Platz eins einnimmt (Bonsai GmbH, 2022). Da die Generation Z die aktivste Altersgruppe in den sozialen Medien darstellt, steht das Verhältnis dieser Generation mit gesundheitsrelevanten Themen im nächsten Kapitel im Fokus. Unter dem Forschungsaspekt dieser Bachelorarbeit gilt es herauszufinden, inwieweit das Gesundheitsverhalten der jungen Erwachsenen ausgeprägt ist, um später Rückschlüsse auf die Maßnahme des Digital Detox zu ziehen.

2.3 Das Gesundheitsbewusstsein der Generation Z

Eine gesunde Lebensweise beginnt mit dem Bewusstsein für die Bedürfnisse des eigenen Körpers, einer ausgewogenen Ernährungsweise und einer ausgeglichenen sportlichen Betätigung. Auch die mentale Gesundheit eines Menschen trägt zu einem großen Teil zum Wohlbefinden bei und bedarf kontinuierlicher Fürsorge und Aufmerksamkeit. Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern ein „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“ (Lippke & Renneberg, 2006, S. 8).

Als fünf wichtige Lebensstilfaktoren einer gesunden Lebensweise nennen die Autoren Busch et al. (2011)

- den täglichen Konsum von Obst und Gemüse,
- wöchentliche sportliche Aktivität,
- ein gesundes Körpergewicht
- sowie den Verzicht auf schädliche Stoffe wie Tabak oder Alkohol.

Diesen körperlichen Lebensstilfaktoren nachzugehen, könne sich auch positiv auf die psychische Gesundheit auswirken, legen die Autoren nahe.

Die Corona-Pandemie erwies sich als Wegbereiter einer weltweit neu geführten Gesundheitsdebatte. Im Jahr 2021 unternahm die Pronova BKK daher eine Studie zum Gesundheitszustand und -bewusstsein der Generation Z während der Pandemie. Mehr

als die Hälfte gab in der Befragung an, mithilfe von Sport und der richtigen Ernährung im Alltag auf ihre Gesundheit zu achten und beurteilten ihre körperliche Verfassung als gut. Die Pandemie führte außerdem dazu, dass die jungen Erwachsenen ihre Gesundheit gezielter bedachten als zuvor. Konkret gaben die Teilnehmer am häufigsten an, auf einen ausreichenden Schlaf zu achten, bewusst Zeit mit Freunden oder dem Partner zu verbringen, Sport zu treiben sowie auf den Konsum von Alkohol zu verzichten. Für drei von zehn der Jugendlichen und jungen Erwachsenen gehörten Spaziergänge und Meditationsübungen ebenfalls zu den Maßnahmen, die sie regelmäßig zur Erhaltung der Gesundheit ergriffen.

Deutlich negativer wirkte sich die Corona-Pandemie dagegen auf die psychische Gesundheit der Generation Z aus: Im Vergleich zur physischen Verfassung wurde der mentale Gesundheitszustand im Durchschnitt schlechter beurteilt (Pronova BKK, 2021). Darunter verspürten am meisten junge Frauen eine Verschlechterung ihrer psychischen Gesundheit (Pronova BKK, 2021). Anzeichen der negativen Auswirkungen der Pandemie auf das seelische Wohlbefinden lassen sich aber auch in der gesamten deutschen Bevölkerung nachweisen (AXA, 2022): Niedergeschlagenheit, Nervosität und Freudlosigkeit zählen zu den häufig auftretenden Erscheinungen innerhalb aller Altersgruppen. Anfällig für psychische Erkrankungen wie Depressionen sind jedoch die jungen Deutschen häufiger, als die Generationen vor ihnen (AXA, 2022). Auch über die Landesgrenzen hinaus litten die Mehrheit der 18-25-Jährigen in der Vergangenheit an einer Form der psychischen Erkrankung; die Mehrzahl an Angststörungen (Oliver Wyman Forum, 2023). Die Generation Z berichtete damit knapp zweimal häufiger als der Rest der Befragten von mentalen Krankheiten (Oliver Wyman Forum, 2023). Abseits der pandemiebedingten Sorgen erfährt die junge Generation häufiger Zukunftsängste, Einsamkeit oder Unzufriedenheit mit ihrem Körper (AXA, 2023). Die Gründe für die Unsicherheit sei auf den Lebensabschnitt der jungen Erwachsenen zurückzuführen, der vermehrt zu Umbrüchen im beruflichen und privaten Leben führt (AXA, 2023).

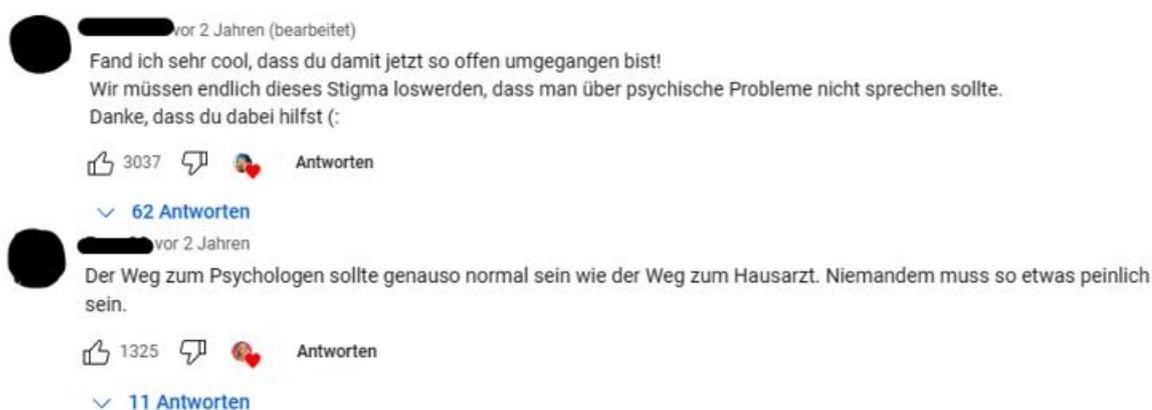


Abb. 4: Kommentare unter den Videos von REZO und Dag Bee. Screenshot aus der Kommentarsektion von Renzo (2021) und Dag Bee (2021).

Im Umgang mit ihrer mentalen Gesundheit gehen die Digital Natives neue Wege. Als Betroffene treiben sie die Entstigmatisierung psychischer Krankheiten in sozialen Netzwerken wie keine andere Generation an (Bonsai GmbH, 2022). Social Media ist für vier von zehn jungen Erwachsenen der Ort, an dem sie Hilfe und Informationen im Umgang mit gesundheitlichen Problemen finden (Oliver Wyman Forum, 2023). Dass digitale Medien die Möglichkeit der Anonymität beinhalten, erleichtert die Selbstoffenbarung und Bekenntnis der Nutzer (siehe Reduced-Social-Cues-Ansatz, Kapitel 3.3). Doch auch konventionelle Möglichkeiten zur Behandlung psychischer Erkrankungen mithilfe von Therapien ergreifen sie öfter als andere Generationen (Oliver Wyman Forum, 2023). Auf der Video-Plattform YouTube gehen YouTuber wie REZO und Dagi Bee, die zu den beliebtesten Gesichtern der Plattform für die Jugendlichen zählen (mpfs, 2022), als Vorbilder im offenen Umgang mit mentalen Problemen voraus: REZO thematisiert in seinem Video seine Panikattacken und Angststörungen (Renzo, 2021); Dagi Bee beantwortet Fragen ihrer Community zu ihrer eigenen mentalen Gesundheit und gibt ihren Zuschauern Tipps im Umgang mit depressiven Symptomen (Dagi Bee, 2021). In den Kommentaren erhalten sie dafür viel Zuspruch aus der Community (siehe Abb. 4).

Auch auf TikTok wird die Relevanz der Themen psychische Gesundheit und Behandlungsmöglichkeiten deutlich: Ausgebildete Ärzte und Psychotherapeuten nutzen die Social-Media-Plattform, um innerhalb ihrer Reichweite von mehreren Millionen Followern gesundheitsbezogene Aufklärungsarbeit zu leisten und auf Symptome möglicher psychischer Störungen hinzuweisen (Pretorius et al., 2022). Einer dieser sogenannten „Mental Health Influencer“ ist der US-amerikanische Arzt Dr. Jake Goodman, dessen Beiträge Einblicke in seinen Werdegang als Arzt geben, der selbst in psychiatrischer Behandlung ist (Oliver Wyman Forum, 2023). Seinen Zuschauern gibt er z. B. Ratschläge, wie sie sich bei Verdacht auf psychische Erkrankungen ihren Eltern anvertrauen können (Oliver Wyman Forum, 2023). Auch in Deutschland werden zunehmend Mitarbeiter von Kliniken und Medizinstudenten auf TikTok aktiv und setzen gesundheitliche Themen auf der Plattform kreativ und unterhaltsam um (Marquardt, 2019). Daneben sind in der breiten Masse der TikTok-User Trends, die das eigene Wohlbefinden steigern sollen, hoch im Kurs: Die „Stupid Walk Challenge“ ist ein Phänomen mit knapp 80 Millionen Aufrufen auf der Plattform, bei dem sich Nutzer auf ihrem täglichen Spaziergang filmen, den sie häufig überspitzt widerwillig antreten, um ihre Psyche gesund zu halten (TikTok, 2023). Ähnlich häufig angesehen wurden auch die Beiträge unter dem Hashtag „Digital Detox“, unter welchem die User ihre Erfahrungen mit dem Verzicht auf digitale Medien teilen oder ihren Followern Tipps geben, wie sie ihre Bildschirmzeit einschränken können (TikTok, 2023). Untereinander erteilt sich auch die Community ohne ärztlichen Hintergrund Ratschläge im Umgang mit psychischen Erkrankungen, wobei die Gefahr sehr hoch ist, auf irreführende Informationen zu stoßen (PlushCare, 2022). Einen der reichweitenstärksten TikTok-

Kanäle deutschlandweit betreibt die 24-jährige Nadine Breaty, die durch den selbstbewussten Umgang mit ihrer Pigmentstörung und der Offenheit in Bezug auf ihre Borderline-Diagnose zu einer Berühmtheit innerhalb des sozialen Netzwerkes geworden ist (ZDFheute Nachrichten, 2022). Über ihre Erfahrungen mit Mobbing auf Social Media, Depressionen, Suizid-Gedanken und ihrer Zeit in psychiatrischer Behandlung berichtet sie außerdem in der Talkshow „Kölner Treff“ (WDR, 2022).

Die hohe Beliebtheit der App TikTok innerhalb der Generation Z (Faktenkontor, 2022) und der Erfolg der zahlreichen „Health Influencer“ lassen auf ein in der Altersgruppe ausgeprägtes Interesse an der Erhaltung ihrer psychischen Gesundheit schließen.

Auf der Plattform Instagram posten deutsche Influencer (ab 1.000 Followern) am dritthäufigsten, nach Mode und Beauty-Inspirationen, Beiträge zum Thema Fitness und Yoga (HypeAuditor, 2020). Ein gesunder Lebensstil ist für die Community zudem eng mit einer gesunden Ernährung verbunden (Pilař et al., 2021). Auf der Plattform relevante Trends sind vegane, pflanzliche oder glutenfreie Ernährungsstile sowie die Tendenz zu selbst gekochtem Essen und der Durchführung von Keto-Diäten (Pilař et al., 2021). Die Autoren Pilař et al. (2021) gehen davon aus, dass diese Trends das Essverhalten von jungen Erwachsenen, die einen gesunden Lebensstil verfolgen, beeinflussen können und z. B. der Veganismus in Zukunft an größerer Popularität gewinnen werde.



Abb. 5: Instagram-Stories von Pamela Reif. Screenshots vom Kanal pamela_rf (Instagram, 2023).

Im Bereich rund um die körperliche Gesundheit gibt es auf Instagram zwei etablierte Bewegungen, die „Fitness“-Bewegung oder „fitspiration“ (von Fitness und Inspiration abgeleitet) und die „Body-Positivity“ (Klapp & Klotter, 2019). Die Fitness-Community verfolgt mit ihren Posts das Ziel, ihren Weg zu einem gesunden Körper; durch Sport, eine gesunde Ernährung in Verbindung mit der Analyse der Nährstoffe und einem

hohen Maß an Selbstdisziplin darzustellen (Klapp & Klotter, 2019). Andere zu einem gesünderen Lebensstil zu motivieren, steht für die Content-Creator der „fitspiration“-Bewegung an erster Stelle (Santarossa et al., 2019). Ein Beispiel für den Erfolg der Fitness-Influencer ist die 26-jährige Deutsche Pamela Reif, die auf Instagram über neun Millionen Menschen mit ihren Lifestyle-Beiträgen, Work-Out-Anleitungen und Rezeptideen an ihrem Leben teilhaben lässt (Instagram, 2023). Ihre Follower sind im Durchschnitt zwischen 14 und 35 Jahre alt, wobei die Mehrzahl über 20 Jahre alt und weiblich ist (TheSocialFlame, 2023). Im Kontrast zur Assoziation der Fitness-Community mit einem gesunden Körper stehen die Beiträge der „Body-Positive“-Gemeinschaft. Genuss und Selbstliebe sowie die Akzeptanz aller Körperformen stehen für die User im Vordergrund und zählen für sie zum Ausdruck einer gesunden Lebensführung (Klapp & Klotter, 2019).

Getreu dem Motto der Generation Z „It's okay to not be okay“ (Oliver Wyman Forum, 2023, S. 39), beweisen sie mehr Offenheit darüber, auch an ihrem Arbeitsplatz über mentale Gesundheit zu diskutieren, genauso wie den Menstruationszyklus zu enttabuisieren (Oliver Wyman Forum, 2023). Die Mehrheit unter den Mitgliedern der Generation Z greift darüber hinaus anstelle klassischer Medizin auf pflanzliche Alternativen, Energieheilung oder Hypnosetechniken zurück (Oliver Wyman Forum, 2023). Unter den jungen Erwachsenen nehme das Interesse an der Kunst des Reiki, einer Energieheiltechnik zur Reduktion von Stress mithilfe von Berührungen, zu (Oliver Wyman Forum, 2023).

Verschiedene Apps und Geräte wie Fitnessarmbänder ermöglichen u. a. das Tracken von Daten während des Sports, das Zählen von Kalorien oder die Auswertung der Schlafqualität der Nutzer. Andere Anbieter wie z. B. Headspace sind auf Meditation und Achtsamkeit spezialisiert und beinhalten Anleitungen für Entspannungstechniken und Kurse zur Stressbewältigung (Die Techniker, 2022). Schließlich wird die Kontrolle der Bildschirmzeit durch ein neu eingeführtes Feature für alle Android-Geräte ab Version neun, dem sogenannten „Digital Wellbeing“ oder „Digital Balance“, möglich, nachdem diese Funktion bisher nur im iOS-Betriebssystem integriert war (Pönisch, 2023).

Innerhalb der Generation Z haben mehr als vier von zehn jungen Erwachsenen eine solche Fitness- oder Gesundheits-App auf dem Smartphone installiert (PwC, 2020). Abbildung sechs stellt dar, wie viele der befragten jungen Erwachsenen die Anwendungen im Vergleich zu den anderen Altersgruppen regelmäßig nutzen (Oliver Wyman Forum, 2023).

Etwa ein Viertel der 18-25-Jährigen gebrauchen Angebote, um ihre Fitness zu überwachen und ihren Schlaf zu analysieren; 17 % unter ihnen verwenden regelmäßig Ernährungsapps. Innerhalb der anderen Generationen ist die Nutzung der genannten

digitalen Gesundheitsangebote dagegen weniger ausgeprägt. Für ein Fünftel der Generation Z sind Wellness-Apps – gemeint sind Anwendungen, die die mentale Gesundheit fördern sollen – von Bedeutung, um ihr allgemeines Wohlbefinden zu erhalten. Unter diesen Angeboten werden auch Apps, die den Menstruationszyklus dokumentieren und auswerten, von den jüngeren Nutzern stärker genutzt als beispielsweise von ihren Eltern (PwC, 2020).

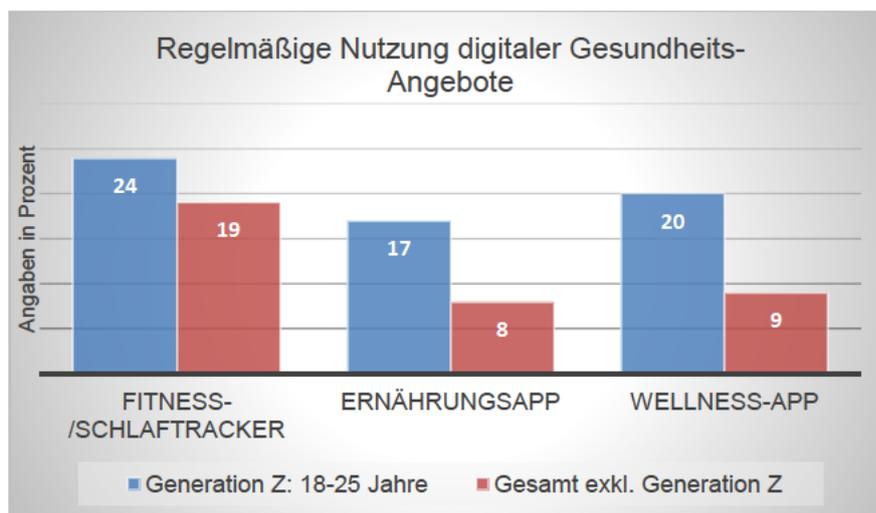


Abb. 6: Regelmäßige Nutzung digitaler Gesundheitsangebote. Eigene Darstellung nach Oliver Wyman Forum (2023).

Schließlich verliert das Rauchen in der Altersgruppe stark an Beliebtheit. Zwar zeichnet sich dieser Trend bereits seit den frühen 2000er Jahren ab, dennoch sinken die Zahlen der jugendlichen Tabakkonsumenten in der Generation Z weiter kontinuierlich (Orth & Merkel, 2019). 2018 betrug der Anteil der 12-17-jährigen Raucher 6,6 % im Vergleich zu 2001, wo der Anteil noch 27,5 % betrug (Orth & Merkel, 2019).

Die Tendenzen auf sozialen Plattformen und die Umfrageergebnisse legen nahe, dass innerhalb der Generation Z ein Gesundheitsbewusstsein zu beobachten ist und sie sich damit den fünf Lebensstilfaktoren einer gesunden Lebensweise annähern. Dies unterstützt auch die Aussage der Autoren Busch et al. (2011), dass jüngere Menschen zu einer gesünderen Lebensweise neigen als Ältere. In Anbetracht der psychischen Belastung der Pandemie, die besonders die jungen Mitglieder der Gesellschaft traf, gewinnt das Thema „Mentale Gesundheit“ an Gewicht. Die Suche nach dem offenen Gespräch und die Enttabuisierung, welche die Generation Z unterstützt und voranbringt, bilden für die gesamte Bevölkerung einen wichtigen Schritt hin zu einer toleranteren Gesellschaft. Unter der Erkenntnis, dass digitale Medien zur Erhaltung der Gesundheit beitragen und einen gesünderen Lebensstil fördern können, gilt es abzuwägen, in welcher Form auch potenzielle Risiken eines übermäßigen Medienkonsums bestehen.

3 Negative Folgen der Nutzung digitaler Medien

Dass digitale Medien den Alltag der modernen Gesellschaft dominieren, ist unumstritten. Die Forschung befasst sich seit dem Aufkommen neuer Medien mit deren Einfluss auf den Menschen. Die Effekte der Mediennutzung können dabei sowohl positiv als auch negativ bewertet werden. Erstmals kritisch betrachtet wurde im 17. Jahrhundert das Medium Zeitung, welches in Verbindung mit Sensationslust, Realitätsflucht und der Anregung zum Nachahmen von Straftaten gebracht wurde (Reifegerste & Baumann, 2018). Ähnlich beurteilt wurde auch das Aufkommen von Lesestoffen in Form von Romanen, welche Auslöser für die Lesesucht sein sollten und mit körperlichen und psychischen Beeinträchtigungen der Leser – vor allem der Leserinnen – einhergehen sollten (Reifegerste & Baumann, 2018). Bereits Schlafstörungen sollen mit dem neuen Medium in Bezug gebracht wurden. Im Kontrast dazu ist die heutige Gesellschaft einer Vielzahl von Medien gleichzeitig ausgesetzt und der Fokus der Forschung ist damit nicht mehr vorrangig auf ein Medium ausgerichtet.

In Anbetracht der steigenden Zeit, die Individuen im privaten und beruflichen Kontext mit digitalen Medien verbringen, stellt sich die Frage, ob der Konsum digitaler Medien mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen sowie einer Verringerung der Lebensqualität korreliert. Zugleich ist es bedeutsam, in Anlehnung an die Diagnose der Lesesucht, festzustellen, ob es im Zusammenhang mit digitalen Medien ebenso zu einer Ausprägung suchtartiger Verhaltensweisen kommen kann.

Ziel dieses Kapitels ist es, die physischen, psychischen und sozialen Folgen des Konsums digitaler Medien zu erläutern.

3.1 Physische Auswirkungen

Der Konsum digitaler Medien wird im Rahmen der physischen Belastung schwerpunktmäßig mit einem inaktiven Lebensstil und Bewegungsmangel, Augenbeschwerden, Muskelverspannungen, einer Beeinträchtigung der Schlafqualität und körperlichem Stress assoziiert. Diese Folgen sollen unter Inbezugnahme der biologischen Ursachen und Voraussetzungen mit der Mediennutzung in Verbindung gebracht werden.

Die Nutzung digitaler Medien wird in den meisten Fällen von einer sitzenden Körperhaltung begleitet. Das Arbeiten am Computer erfolgt beispielsweise am Schreibtisch im Sitzen, das Streamen von Video-Angeboten vornehmlich ebenso. Mobile Geräte wie Smartphones und Tablets können auch in Bewegung genutzt werden, allerdings ist es

üblich im Sitzen Zeit am Handy zu verbringen. Im Vergleich zu den traditionellen Medien ergeben sich in Bezug auf die Körperhaltung keine Unterschiede, da auch das lineare Fernsehen oder Zeitunglesen im Sitzen erfolgen. Aufgrund der erhöhten Zeit, die mit der Nutzung digitaler Medien im Alltag verbracht wird, kann dennoch von einer verringerten Aktivität des Körpers ausgegangen werden. In der Literatur wird dieses Phänomen als „**sedentary behavior**“ oder „sedentary lifestyle“ (sitzende Lebensweise) bezeichnet. Eine Vielzahl von Studien beschäftigte sich mit den Auswirkungen der körperlichen Inaktivität auf die physische Gesundheit. In den 2000er Jahren war es der Fernsehkonsum, der in den Mittelpunkt der Forschung geriet und als Ursache für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen untersucht wurde (Wilmot et al., 2012). Das Sitzverhalten konnte mit dem Risiko, an einer der genannten negativen gesundheitlichen Folgen zu erkranken, in Verbindung gebracht werden (Wilmot et al., 2012). Der Zusammenhang kann daraus resultierend auch auf die Nutzung von Video-on-Demand-Angeboten übertragen werden, da diese häufig über das gleiche Medium – den Fernseher – rezipiert werden.

Zu einer sitzenden Verhaltensweise zählen alle Aktivitäten, die dem Energieaufwand des Körpers auf einem Niveau von 1,0-1,5 Metabolic Equivalent of Task (MET, metabolisches Äquivalent) entsprechen und somit etwa der Sauerstoffaufnahme eines Menschen im Ruhezustand gleichzusetzen sind (Pate et al., 2008). Dazu gehören laut Pate et al. (2008) sitzende oder liegende Tätigkeiten, Aktivitäten vor Bildschirmen und das Sitzen vor dem Fernseher bzw. Streamen von Video-Inhalten.



Abb. 7: Bewegung und das Energieverbrauchskontinuum (Bucksch & Dreger, 2014).

Bedenklich ist das sitzende Verhalten, wenn es den Großteil des Alltags eines Menschen einnimmt und der Körper zu wenig Bewegung erfährt. Im Jahr 2016 erfüllten global betrachtet 81 % der 11-17-jährigen Schüler ihren empfohlenen Bedarf an körperlichen Aktivitäten nicht (Guthold et al., 2020). Unter den ab 18-Jährigen betraf es im Vergleich dazu knapp 28 %, die sich nicht genug körperlich betätigten (Guthold et al., 2018). Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt 2020 für Kinder und

Jugendliche ab fünf Jahren eine täglich mäßige bis intensive körperliche Aktivität von mindestens einer Stunde. Für Erwachsene gibt die WHO eine mäßige körperliche Aktivität von zweieinhalb bis fünf Stunden oder mindestens 75 Minuten intensive körperliche Bewegung pro Woche vor. Ferner rät die Organisation allen Altersgruppen zu einer Verringerung der Zeit an Bildschirmen. Die Faustregel lautet, dass am Tag mindestens 7.000-8.000 Schritte zurückgelegt werden sollten. In einer Untersuchung von koreanischen Studenten wurde evaluiert, dass Teilnehmer mit einer zeitintensiven Smartphone-Nutzung (bis zu zehn Stunden pro Tag), etwa nur 4.000 Schritte täglich zurücklegten als Studienteilnehmer mit einer geringeren Handy-Nutzung (Kim et al., 2015). Die Teilnehmer mit hoher Smartphone-Nutzung wiesen überdies eine geringere Muskelmasse und eine höhere Fettmasse im Körper auf.

Die Art des Sitzens ist im Kontext der ausgeführten Aktivität zu betrachten: Zwischen dem Sitzen während des Fernsehens und dem Sitzen vor dem Computerbildschirm während der Erfüllung geistig anspruchsvoller Aufgaben besteht ein Unterschied: Während der Fernsehkonsum (simultan für das Video-Streaming) die kognitiven Fähigkeiten der Probanden verschlechterte, verbesserte die Nutzung des Computers die Kognition der Teilnehmer der Autoren Bakrania et al. (2018). Wobei die Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten als positiver Effekt der Mediennutzung gewertet werden kann, ist mit der Mediennutzung in Verbindung mit wissensbasierter Arbeit eine Gefahr der **ungesunden Ernährung** in Relation zu ziehen. Wissensbasierte Arbeit ist nachweislich für das Abfallen des Blutzuckerspiegels eines Menschen verantwortlich und löst damit eine Energieaufnahme aus (Chaput et al., 2008). Ein Anstieg der Arbeitsintensität oder des Stresslevels kann gemäß der Autoren Chaput et al. (2008) zu einer übermäßigen Energieaufnahme führen, welche in Kombination mit der sitzenden Verhaltensweise zu einer positiven Energiebalance resultieren könne. Langfristig betrachtet könne diese Konstellation zu Übergewicht führen, schlussfolgern die Autoren. In Bezug auf die Ernährung weist eine weitere Untersuchung darauf hin, dass ein Zusammenhang zwischen der Zeit vor einem Bildschirm und einer ungesunden Ernährungsweise besteht (Hobbs et al., 2015). Zu den auffälligen Ernährungstendenzen zählt die Aufnahme von zuckerhaltigen Nahrungsmitteln und Getränken sowie ein verringerter Obst- und Gemüsekonsum. Die Autoren Hobbs et al. (2015) warnen vor der möglichen Ausbildung von ungesunden Ernährungsgewohnheiten bereits im Kindesalter.

Körperliche Aktivität spielt für das Wohlbefinden eine elementare Rolle. Mithilfe von Bewegung und Sport kann Stress abgebaut werden; zusätzlich können psychologische Bedürfnisse nach Autonomie, Zugehörigkeit und Kompetenz befriedigt werden (Wiese et al., 2018). Digitale Medien implizieren nicht nur eine sitzende Verhaltensweise, sondern können physische Aktivitäten auch nach den Grundsätzen der **Verdrängungstheorie** (engl. Displacement) ersetzen. Die Annahme, dass die

verfügbare Zeit eines Individuums zur Ausführung von Aktivitäten beschränkt ist und damit nur ein Teil der verfügbaren Optionen auch tatsächlich ausgeführt werden können, bildet die Basis der Displacement-Theorie. Übertragen auf den Bereich Medien bedeutet Displacement, dass ein bestimmtes Medium andere Medien oder Aktivitäten ohne medialen Gebrauch ersetzt (Exelmans, 2020, zit. nach Bryan & Fondren, 2009). Die Theorie setzt vier Prinzipien voraus (Exelmans, 2020, zit. nach Bryan & Fondren, 2009).



Abb. 8: Displacement-Prinzipien der Mediennutzung. Eigene Darstellung nach Exelmans (2020, zit. nach Bryan & Fondren, 2009).

Der Theorie der funktionalen Ähnlichkeit folgend, kann erklärt werden, warum nicht-mediale Aktivitäten in der Freizeit, die z. B. die Bedürfnisse nach Unterhaltung und Zugehörigkeit befriedigen, auch von medialen Angeboten wie Video-Streaming und digitaler Kommunikation effektiv ersetzt werden können. Das Prinzip der Transformation bezieht sich eher auf das Verhältnis der Medien untereinander und beschreibt beispielhaft das Weiterbestehen des Radios, nachdem der Fernseher entwickelt wurde. Da Sport und Bewegung meistens zu den Freizeitaktivitäten gehören, werden diese nach dem Prinzip der Randaktivitäten eher von medialen Aktivitäten verdrängt. An diesem Punkt stellt die Autorin Exelmans (2020) fest, dass ebenso auch der Schlaf von einer Verdrängung durch den Konsum von Medien beeinträchtigt ist und dieser zu den zeitlich strukturierten Tätigkeiten des Alltags gehört. Damit ist bereits eine Inkonsistenz der Theorie in Bezug auf Medien festgestellt. Die Autorin bemerkt, dass Gewohnheiten in der Mediennutzung im Modell außer Acht gelassen werden. Gewohnheiten oder ein fehlendes Zeitmanagement der Nutzer im Umgang mit Medien können unbewusst dafür sorgen, dass andere Aktivitäten ersetzt werden (Exelmans & Van den Bulck, 2021). So konnte in einer Studie der Autoren Exelmans & Van den Bulck (2021) herausgefunden werden, dass Studienteilnehmer mangels Selbstregulierung das Zubettgehen durch den abendlichen Fernsehkonsum hinauszögerten – und damit verdrängten. Das

prokrastinierendes Verhalten ist laut Schnauber-Stockmann et al. (2018) auf eine starke Gewohnheitsnutzung und geringe Motivation in der Verhaltenskontrolle zurückzuführen.

Dennoch gibt die Displacement-Theorie Hinweise darauf, dass eine Verdrängung von physischen Aktivitäten durch den bequemen, effizienten und sofortigen Zugriff zu digitalen Medien begünstigt wird. In einer Studie unter amerikanischen Studenten konnte erfasst werden, dass diejenigen unter ihnen, die sehr viel Zeit am Handy verbrachten, eher auf körperliche Aktivitäten verzichteten, um einem sitzenden Verhalten am Smartphone nachzugehen (Lepp et al., 2013). Daraus kann geschlossen werden, dass auch das Smartphone, welches als mobiles Gerät nicht zwangsläufig im Sitzen genutzt werden muss, zu einem sedentary behavior führt. Ein ähnliches Verhalten konnten die Autoren Lepp et al. (2013) beim Gaming erkennen, wonach zeitintensives Computerspielen oder auch Konsolenspielen zu einer Vernachlässigung physischer Aktivitäten führt. Eine Betrachtung der Freizeitaktivitäten von deutschen Jugendlichen im Jahr 2022 belegt, dass mediale Freizeitaktivitäten wie Streaming oder die Nutzung des Internets mehr Zeit der 12-19-Jährigen pro Woche einnehmen, als nicht-mediale Freizeitangebote wie das Treffen von Freunden oder Sport (mpfs, 2022). Das Aufgeben von Hobbys und Interessen zugunsten der Nutzung von Social Media-Angeboten ist dennoch nur für einen sehr geringen Anteil der Jugendlichen von Bedeutung (DAK, 2017).

Wie bereits argumentiert wurde, ist der Schlaf von der Verdrängung durch digitale Medien beeinträchtigt. Für den Körper ist gesunder Schlaf wichtig, um sich zu regenerieren und Erlebtes zu verarbeiten. Eine chronische Störung des Schlafs kann der Gesundheit langfristig schaden. Der übermäßige Smartphone-Konsum wurde positiv mit dem Auftreten von Schlafstörungen in Beziehung gebracht (Reer et al., 2022). Eine Ursache dieser Erkenntnis kann in der veränderten Stimulation des **Schlaf-Wach-Rhythmus** liegen. Die Autoren Wahl et al. (2019) geben einen Überblick über die Funktionsweise des Schlaf-Wach-Rhythmus: Als 24-stündiger Rhythmus synchronisiert der Schlaf-Wach-Rhythmus als einer der zirkadianen Rhythmen den menschlichen Körper mit dem Tag-Nacht-Rhythmus. Dabei wirkt Licht als stärkster Faktor auf den biologischen Zyklus, indem es tagsüber die Wachsamkeit und geistige Leistungsfähigkeit des Körpers anregt. Am intensivsten wirkt kurzwelliges blaues Licht, welches in der Sonnenstrahlung, aber auch in der Beleuchtung von Innenräumen mit speziellen Tageslichtlampen messbar ist. Während der Körper blauem Licht ausgesetzt ist, wird die Produktion des Hormons Melatonin unterdrückt. Melatonin ist ein Hormon der Zirbeldrüse, welches bei Dunkelheit freigesetzt wird und eine schlaffördernde Wirkung hat (Gysling, 1997). Sich vor dem Schlafengehen künstlichem blauem Licht auszusetzen, haben laut der Autoren Wahl et al. (2019) Auswirkungen auf die Schlafqualität, da die Produktion von Melatonin gestört werde. Smartphones, Tablets,

PCs und weitere digitale Geräte sind mit LED-Bildschirmen ausgestattet, welche aus Gelb- und Blauanteilen ein polychromatisches weißes Licht erzeugen (Wong & Bahmani, 2022). Das von den Bildschirmen emittierende blaue Licht kann somit den biologischen Rhythmus des Körpers aus dem Gleichgewicht bringen. Die Auswirkungen wurden in einer Studie zur Schlafqualität von Smartphone-Nutzern mit einer langen Bildschirmzeit erkennbar (Zhang & Wu, 2020). Jeder Dritte schätzte seine Schlafqualität gemessen an Einschlafzeit, Schlafdauer und -unterbrechung als weniger gut ein. Die Schlafdauer betrug im Durchschnitt unter sieben Stunden. Einen allgemeinen Richtwert bildet eine Schlafdauer von sieben bis acht Stunden für Erwachsene. Die Autoren fanden in ihrer Untersuchung auch einen Zusammenhang mit der Selbstregulierung des Medienkonsums und dem Aufschieben des Zubettgehens. Die Handynutzung vor dem Schlafengehen ist für die Hälfte der Deutschen Normalität (Brandt, 2017): Ein geringer Anteil schaut unmittelbar vor dem Einschlafen noch auf das Gerät, die Mehrheit tut dies noch maximal eine halbe Stunde vor dem Schlafen. Unter Jugendlichen trat bei knapp jedem vierten eine verkürzte Schlafdauer infolge der Nutzung von Social Media auf (DAK, 2017). Ob diese auf eine mangelnde Selbstregulation oder den Einfluss des blauen Lichtes des Handybildschirms zurückzuführen ist, blieb in der Befragung unklar. Eine Möglichkeit, den Körper vor dem nächtlich schädlichen Licht digitaler Geräte zu bewahren, sind Blaulichtfilter. Diese können entweder direkt durch eine Software das emittierende blaue Licht des Bildschirms einschränken oder in Brillengläsern zum Einsatz kommen. Blaulichtfilter führen in ihrer Funktionsweise zwar zu einer Reduktion des Anteils an blauem Licht, trotzdem bleibt der Anteil an weißem Licht stabil, welches wiederum durch seine kurzweilige Strahlung eine ähnliche Wirkung auf den Körper hat (Wahl et al., 2019).

Da kurzweiliges Licht eine hohe Energie besitzt, steht es im Verdacht, oxidativen Stress in den Fotorezeptoren der Netzhaut des menschlichen Auges auszulösen (Rosenfield, 2016). Es konnten dahingehend noch keine nachgewiesenen Zusammenhänge zwischen der Wirkung von blauem Licht und einer langfristigen Schädigung der Augen präsentiert werden (Wong & Bahmani, 2022). Verbreitet sind dagegen trockene, gereizte und überanstrengte Augen, die während der Nutzung digitaler Medien, hauptsächlich der Arbeit am PC, auftreten. Ursache von **Augentrockenheit** ist eine verringerte Blinkelrate, welche häufig während der Bearbeitung kognitiv anspruchsvoller Aufgaben auftritt (Rosenfield, 2016). Im Vergleich zum Lesen und Bearbeiten von Aufgaben in Print-Form stellte sich zur Arbeit an Bildschirmen allerdings kein signifikanter Unterschied in der Blinkelrate ein (Rosenfield, 2016). Dennoch kann laut Rosenfield (2016) auch der nach unten gerichtete Blickwinkel bei der Nutzung von Smartphones zu einer höheren Tränenverdunstung und damit trockeneren Augen führen. Problematisch empfindet der Autor zu kleine Schriftgrößen, die dazu führen, sehr geringe Sehabstände zu Bildschirmen

einzuhalten. Die häufige Beanspruchung der Augen durch geringe Sehabstände während schlechter Lichtverhältnisse kann im ungünstigen Fall zur Ausbildung von **Kurzsichtigkeit** (Myopie) führen (Lagrèze & Schaeffel, 2017). Die Myopie sei laut der Autoren Lagrèze & Schaeffel (2017) eine unter Jugendlichen am weitesten verbreitete Sehstörung, welche bereits im Grundschulalter auftreten könne und die Folge eines zu langen Augapfels sei. Sie weisen darauf hin, dass Kurzsichtigkeit zwar genetisch vererbbar sei, ein Großteil des Risikos der Erkrankung dagegen im Sehverhalten der Kinder und Jugendlichen liege. In Anbetracht dieser Erkenntnisse kann die Nutzung digitaler Medien unter Einhaltung eines geringen Sehabstandes und schlechter Lichtverhältnisse als Risiko für die Ausbildung von Myopie bewertet werden.

Zu den physischen Auswirkungen der Nutzung neuer Medien zählen des Weiteren Schäden in der **Körperhaltung**, welche aus der typischen nach unten ausgerichteten Blickrichtung z. B. bei der Handynutzung resultieren. Schmerzen im Nackenbereich, auch als „Handynacken“ bezeichnet, treten in Folge des Gewichtes des Kopfes (4-6 kg) auf, welcher von der Halswirbelsäule in der nach vorn geneigten Position gehalten werden muss (Gareiss et al., 2020). Die Autoren Gareiss et al. gehen von der Gefahr aus, dass sich der Körper an die schlechte Haltung gewöhne, die Rücken- und Nackenmuskulatur durch fehlende Bewegung geschwächt werde und die Muskeln, Bänder und Bandscheiben der Halswirbelsäule langfristig geschädigt werden können. Muskelverspannungen können laut der Autoren wiederum Ursachen für Müdigkeit und Kopfschmerzen sein. Eine Ermüdung der Hände, Arme, Schultern sowie der Augen konnte auch in Verbindung mit der einseitigen Belastung während des Spielens am Handy festgestellt werden (Guo et al., 2021).

Als abschließende Dimension soll das Empfinden von **Stress** während der Nutzung digitaler Medien untersucht werden. Stress birgt, neben seinen psychischen Auswirkungen, Risiken für die körperliche Gesundheit. Der Psychologe Craig Brod führte 1984 als einer der ersten auf diesem Gebiet den Begriff „Technostress“ ein (Dragano & Lunau, 2020). Um den Begriff zu konkretisieren, entwickelten Tarafdar et al. (2007) mit ihrer Forschungsarbeit Kategorien des Technostresses im Rahmen computerbasierter Arbeit (Arbeit mit E-Mail-Programmen, Datenbanksystemen, Automatisierungssystemen, allgemeinen Office-Anwendungen etc.) ein (siehe Abb. 9). Kritisch an diesem Modell sehen die Autoren Dragano & Lunau (2020), dass sich einige Kategorien miteinander überschneiden, sowie die Technologie nicht der primäre Auslöser für den empfundenen Stress wäre, sondern beispielsweise im Punkt „Unsicherheit“ die allgemeine Arbeitsplatzunsicherheit. Ergänzend dazu würden laut der Autoren zusätzlich die Punkte Unzuverlässigkeit der Technik, die digitale Überwachung des Arbeitsplatzes sowie die Interaktion von Mensch und Maschine tatsächliche Stressfaktoren abbilden, deren Hauptursache die Beschaffung auf technischer Seite wäre.

Überlastung

- Digitale Technologien erhöhen das Arbeitstempo, erfordern die Fähigkeit zum Multitasking, unterbrechen den Workflow, beschleunigen die Reaktionszeit in der Kommunikation etc.

Komplexität

- Technologien sind komplexe Strukturen, die Kenntnisse im Umgang und die Konzentration der Nutzer erfordern.

Unsicherheit

- Die Unsicherheit besteht darüber, dass digitale Technologien die Existenz des eigenen Arbeitsplatzes gefährden können.

Ungewissheit

- Die rasante Entwicklung neuer Technologien führt zu einem Gefühl der Ungewissheit in Bezug auf den damit verbundenen konstanten Wandel im beruflichen Kontext.

Invasion

- Ständige Erreichbarkeit, welche durch Mobilgeräte erzeugt wird, beeinträchtigt die Grenze zwischen Berufs- und Privatleben und verschlechtert die Möglichkeit zur Erholung.

Abb. 9: Kategorien des Technostresses. Eigene Darstellung nach Dragano & Lunau (2020).

Auch wenn über die Definition des Technostresses noch keine Einigkeit herrscht, konnten verschiedene Studien nachweisen, dass einige Aspekte des Konzeptes zu physischen Symptomen von Stress (Ausschüttung von Kortisol, erhöhte Herzfrequenz, erhöhter Blutdruck) führten (Dragano & Lunau, 2020). Die natürliche Stressreaktion des Körpers bewirkt die Anspannung der Muskulatur, welche Verspannungen im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich auslöst (Kaluzza, 2018). Hält der Stresszustand des Körpers über eine lange Zeit an, kann es den Betroffenen schwerfallen, sich zu entspannen, das Immunsystem wird geschwächt, der Körper wird anfälliger für Infektionskrankheiten und das sexuelle Lustempfinden wird verringert (Kaluzza, 2018). Laut der Autorin Kaluzza (2018) treten noch eine Vielzahl weiterer Folgen des chronischen Stresses auf. So kann z. B. der erhöhte Cortisolspiegel zu einer Hemmung der Produktion von Insulin führen, welche das Risiko der Erkrankung an Diabetes erhöht. Stress kann zudem Verhaltensweisen wie den übermäßigen Alkohol- oder Tabakkonsum oder eine ungesunde Ernährung begünstigen, so die Autorin. Festzuhalten ist, dass chronischer Stress zur Erhaltung der Gesundheit vermieden werden muss.

Obwohl sich die Faktoren des Modells nach Tarafdar et al. (2007) ausschließlich auf die Untersuchung der Auswirkung computergestützter Anwendungen im beruflichen Kontext bezogen, können diese auch zum Teil auf andere digitale Medien übertragen werden. Am Beispiel des Smartphones finden sich Parallelen zum Konzept des Technostresses. Das Gerät erfordert aufgrund seiner vielfältigen Funktionsweisen die Multitasking-Fähigkeiten des Nutzers, da mehrere Anwendungen zeitgleich geöffnet sein können. Die Kommunikation in Chats erfolgt in Echtzeit und Nutzer-Feeds in

sozialen Medien aktualisieren sich in geringen Zeitabständen – Entwicklungen, die zu einer Beschleunigung der Kommunikation führen. Zugleich ist das Smartphone ein omnipräsenter Begleiter im Alltag, ob privat oder im berufsbezogenen Kontext. Damit sind Tendenzen vermutbar, die sich mit den Kategorien „Überlastung“ und „Invasion“ des Technostress-Modells decken. Gegen eine Übereinstimmung spricht, dass die meisten jungen Smartphone-Nutzer über ein ausreichendes Wissen im Umgang mit neuen Technologien verfügen. Ferner sind in den jüngeren Generationen, wie bereits in Kapitel 2.2 beschrieben, keine Unsicherheiten und Ungewissheiten in Bezug auf den Einsatz digitaler Technologien am Arbeitsplatz zu erwarten. Studien kamen in der Untersuchung des Zusammenhangs der Smartphone-Nutzung und dem Empfinden von Stress auf unterschiedliche Ergebnisse: Teilweise wurde Stress durch den Gebrauch des Smartphones reduziert, in anderen Fällen erwies sich die Nutzung als stressfördernd (Vahedi & Saiphoo, 2018). Die Wahrscheinlichkeit, dass während der Nutzung Stresssymptome auftraten, war schließlich positiv mit der Nutzungsdauer verknüpft (Vahedi & Saiphoo, 2018).

3.2 Psychische Auswirkungen

Die psychischen Folgen der Mediennutzung sind ein komplexer Teilbereich, in dem nach einer Vielzahl bereits durchgeführter Studien immer noch Unklarheiten darüber herrschen, ob die Nutzung digitaler Medien Ursache oder Ergebnis psychischer Beeinträchtigungen und Erkrankungen ist. Im folgenden Abschnitt wird die Überlastung durch Kommunikations- und Informationsflut, die Ausbildung von psychischen Krankheitsbildern sowie die Ursachen, Arten und Folgen des Suchtverhaltens in Bezug auf digitale Medien dargestellt.

Psychischer Stress, der während des Gebrauchs digitaler Medien empfunden wird, steht häufig in Beziehung mit der digitalen Kommunikation (Thomé et al., 2010). Knapp die Hälfte der befragten 14-29-Jährigen der Studie zu digitaler Resilienz empfinden die ständige Erreichbarkeit über digitale Geräte als Stressfaktor (Kramp & Weichert, 2022). Als die sieben Dimensionen der **Kommunikationsüberlastung** im digitalen Zeitalter definierten die Autoren Stephens et al. (2017): die Verringerung der Nachrichtenqualität, Ablenkung, eine Vielzahl an Kommunikationstechnologien, Entscheidungsdruck, den Druck zu Antworten, die Informationsüberflutung und ein hohes Nachrichtenaufkommen. Grundlagen ihres Modells entnahmen die Autoren den grundsätzlichen Annahmen über das Empfinden von Überlastung und dem Ansatz, dass die Verfügbarkeit zur Kommunikation mit einer gesellschaftlichen Erwartung einhergeht und damit Druck erzeugt (availability-expectation-pressure pattern). Die Überlastung geht für den User mit einem Gefühl der Bedrängnis, der Unzufriedenheit und Ermüdung einher und führt möglicherweise dazu, dass er die Nutzung unterbricht

(Zhang et al., 2016). Besonders in sozialen Netzwerken ist die kommunikative Überanstrengung und der soziale Druck ausschlaggebend für eine negativ empfundene Nutzererfahrung (siehe Kapitel 3.3) (Zhang et al., 2016). Wie bereits in Kapitel 3.1 dargestellt, reagiert der Körper mit der Ausschüttung von Stresshormonen auf die auftretende Belastung. Auf psychologischer Ebene kann die permanente Aussetzung gegenüber Stressoren zu Depressionen und Burnout führen (Kaluza, 2018). Der Zusammenhang konnte in zahlreichen Untersuchungen daran festgestellt werden, dass an Depressionen erkrankte Menschen eine Überaktivität der zweiten Stressachse vorwiesen (Kaluza, 2018).

Eine vergleichbare Belastung kann auch infolge der Rezeption von Informationen – speziell von Nachrichten – auftreten. Digitale Nachrichtenkanäle stellen eine Vielzahl an Informationen bereit, die das Informationsvolumen klassischer Nachrichtenkanäle übersteigen (Ji et al., 2014). Das übermäßige Angebot an Nachrichten führe laut der Autoren Ji et al. (2014) zur Überlastung, da die kognitive Fähigkeit des Menschen, Informationen zu verarbeiten, begrenzt sei. Als zusätzlich überfordernde Faktoren nennen die Autoren, dass die Nachrichten, welche auf digitalen Kanälen – wie z. B. Newsfeeds auf Social Media – verbreitet werden, weniger strukturiert sind als Nachrichtenbeiträge im linearen Fernsehen, im Radio oder die Aufbereitung in der Zeitung. Daneben spielt der Inhalt der Nachrichten eine Rolle für die psychische Gesundheit: Die Konfrontation mit beunruhigenden Nachrichten wie Umweltkatastrophen, Pandemien oder Kriegen kann die Stimmung eines Menschen wesentlich verschlechtern und das Empfinden von Angst auslösen (Tunney et al., 2021). Der vorangegangenen Überlegung folgend, ist die Chance höher, über digitale Nachrichtenkanäle eine Vielzahl an negativen Nachrichten zu rezipieren und dabei ein stärkeres Maß an Beunruhigung und Angst zu erfahren. Nutzer tendieren in diesem Stadium zu einer Vermeidung des Nachrichtenkonsums, welcher der psychischen Gesundheit zugutekomme, allerdings auf Kosten des Informationsbedürfnisses einhergehe (Tunney et al., 2021). Abgesehen von Nachrichten, bietet das Internet einen vereinfachten Zugang zu jugendgefährdenden und schädlichen Inhalten wie Pornografie, Gewaltdarstellungen, rassistischen und menschenfeindlichen Inhalten sowie selbstgefährdenden Themen wie Suizid. Kinder geraten mit diesen Themen durch die Nutzung des Internets häufiger in Kontakt und empfinden dabei Unbehagen und Verärgerung (Livingstone et al., 2011).

Die Frage, ob die Nutzung digitaler Medien kausal mit der Erkrankung an **Depressionen und Angststörungen** zusammenhängt, wurde bereits von vielen Wissenschaftlern untersucht. Es lässt sich zunächst überblicksartig feststellen, dass Depressionen und Angststörungen in Verbindung mit der allgemeinen Smartphone-Nutzung (Elhai et al., 2017; Jun, 2016; Busch & McCarthy, 2021), der Nutzung von Social-Media-Plattformen (Riehm et al., 2019) und allgemeinen Internetanwendungen

(Geisel et al., 2021) auftreten. Alle Erkenntnisse beruhen ausschließlich auf der Untersuchung von exzessiven bis suchartigen Nutzungsverhalten. Als Ursachen der depressiven Verstimmungen nannten befragte Computer-Nutzer Schuldgefühle, Erwartungsdruck, soziale Isolation und Unzufriedenheit mit sich selbst, die mit der verbrachten Zeit am PC auftraten (Thomé et al., 2010). Die Punkte gleichen sich mit den Kriterien, nach denen eine Depression anhand des „Diagnostic and statistical manual of mental disorders“ IV (DSM-4) der American Psychiatric Association oder der „International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems“ 10 (ICD-10) der WHO diagnostiziert wird (Hautzinger, 1996): Dazu zählen u. a. der Verlust an Freude und Interesse, ein vermindertes Selbstwertgefühl, das Gefühl der Wertlosigkeit des eigenen Selbst, Schuldgefühle, Hoffnungslosigkeit und Pessimismus. Betroffene leiden unter starker Antriebslosigkeit (Hautzinger, 1996). Hautzinger (1996) schätzt das Risiko der Erkrankung an einer Depression auf die gesamte Lebenszeit bezogen als hoch ein. Laut Autor seien Lebenskrisen, schwere Belastungen und mangelnde Fähigkeiten der Emotionsbewältigung zentrale Auslöser für Depressionen.

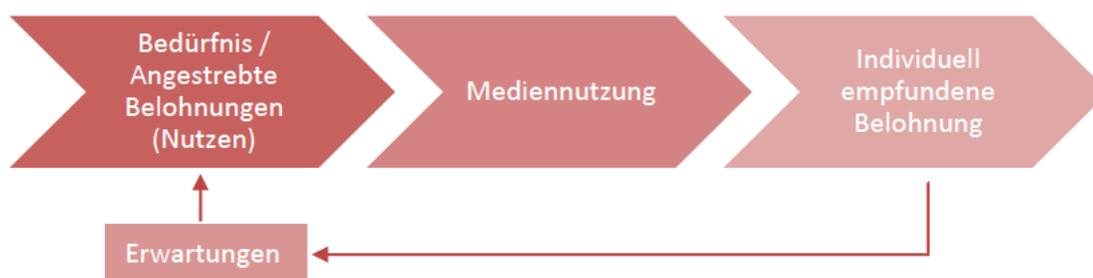


Abb. 10: Nutzen- und Belohnungsansatz. Eigene Darstellung nach Rubin (2008).

Das Maß an vorhandenen Bewältigungsstrategien (engl. Coping) spielt auch in der Entwicklung von Abhängigkeiten zu digitalen Medien eine Rolle. Sie beschreiben, in welcher Art und Weise ein Mensch in der Lage ist, mit einer persönlichen Krise oder negativen Erfahrungen umzugehen und diese zu überwinden bzw. zu bewältigen (engl. to cope). Sich von negativen Erlebnissen abzulenken, um damit emotionale Entlastung zu erfahren, gehört zu den Motiven der Mediennutzung. Zu diesem Ergebnis kam die Mediennutzungsforschung rund um den **Uses-and-Gratifications-Ansatz** (Nutzen- und Belohnungsansatz) Mitte des 19. Jahrhunderts (Rubin, 2008). Die Theorie besagt, dass Mediennutzung eine durch den Nutzer zielgerichtete und zweckorientierte Handlung ist, die der Befriedigung von Bedürfnissen dient (siehe Abb. 10) (Rubin, 2008). Empfindet ein User z. B. negative Gefühle, wendet er sich aktiv der Mediennutzung – beispielsweise einem Online-Game – zu, um diesen zu entfliehen. Werden die Bedürfnisse des Nutzers (Ablenkung und Wiederherstellung des Wohlbefindens) befriedigt, tritt ein Belohnungseffekt (engl. Gratification) ein, indem das Gehirn Dopamin ausschüttet (Laier et al., 2018; Pröbß et al., 2019). Treten in Zukunft erneut negative Gefühle auf, sind die Erwartungen an die Belohnung durch das

Medium Online-Gaming bereits geprägt und das Spielen kann andere Bewältigungsstrategien ersetzen (Lai et al., 2018). Folge dieses Verhaltens ist eine intensivere Mediennutzung als Vermeidungsstrategie, die auf die Anzeichen einer problematischen Nutzung und einer möglichen Abhängigkeit hinweist (Busch & McCarthy, 2021).

Zu den Merkmalen, welche die Entstehung einer **Sucht** begünstigen, gehören neben der mangelnden Fähigkeit der Emotionsbewältigung noch weitere Aspekte. Mit den internen und externen Faktoren und Mechanismen der Entwicklung von Verhaltenssüchten befasst sich das „Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution“ (I-PACE) Modell der Autoren Brand et al. (2019).

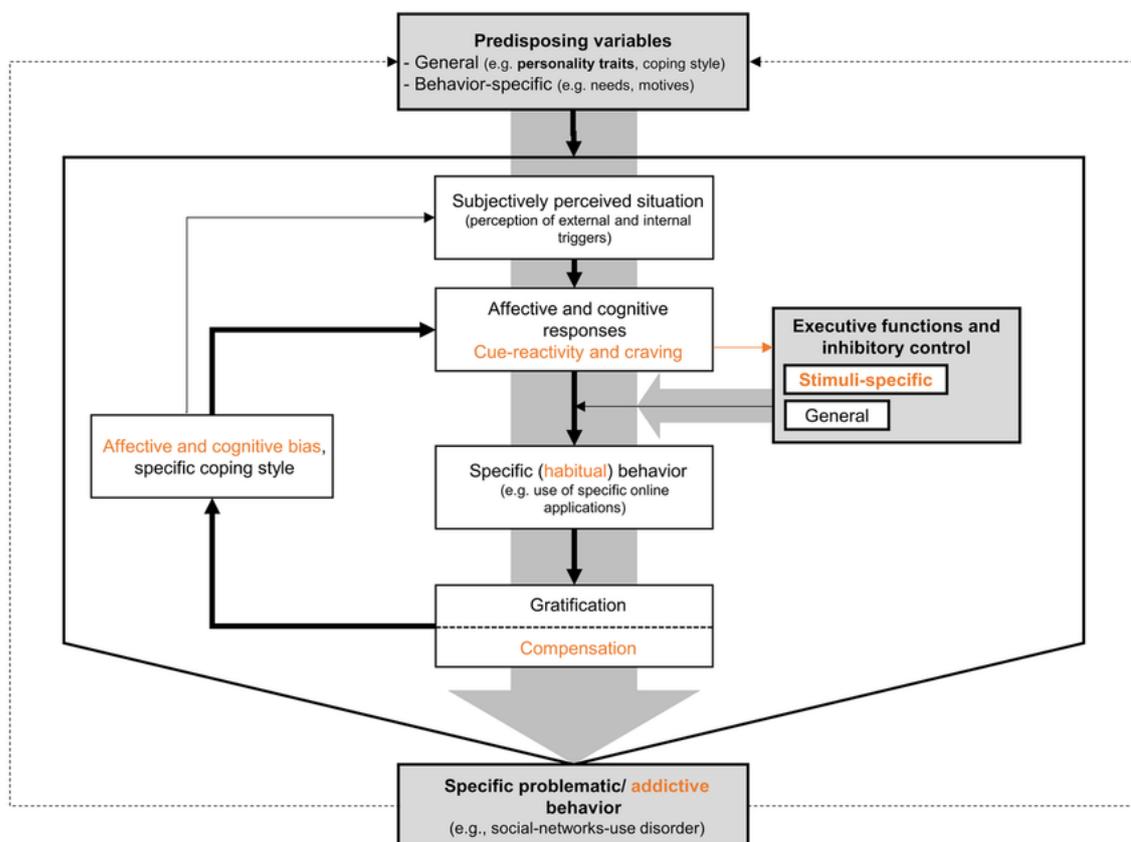


Abb. 11: Das I-PACE Modell für internetbezogene Störungen nach Brand et al. (Wegmann et al., 2020).

Brand et al. (2019) entwickelten das Modell zur Untersuchung von internetbezogenen Nutzungsstörungen und übertrugen ihre Überlegungen auch auf weitere Verhaltenssüchte. Das Modell erläutert, wie die Merkmale einer Person (P) – Genetik, Temperament, Kindheitserfahrungen, soziales Verhalten – in Kombination mit affektiven (A) und kognitiven (C) Prozessen und der Interaktion mit Umweltvariablen bzw. medienspezifischen Aspekten (E) die Entwicklung einer Sucht beschleunigen können.

Ausgangspunkte der Suchtentstehung seien laut der Autoren Brand et al. (2019) die persönlichen Merkmale und Eigenschaften einer Person sowie deren Bedürfnisse (siehe Abb. 11). Das Individuum befindet sich vor der Mediennutzung in einer subjektiven Situation, in der es internen (z. B. starken positiven oder negativen Gefühlen) und externen Faktoren (Reizen) ausgesetzt ist. Diese lösen eine affektive und kognitive Reaktion aus, die zu einer Verhaltensentscheidung führt. Daraufhin findet die Nutzung eines spezifischen Mediums statt. Durch den Gebrauch erfährt das Individuum eine Befriedigung der Bedürfnisse (siehe Uses-and-Gratifications-Ansatz) bzw. eine Kompensation negativer Emotionen. Das durchgeführte Verhalten bildet eine spezifische Bewältigungsstrategie zur Erfüllung der zuvor empfundenen Bedürfnisse. Dieses Verhalten kann sich im Laufe der Zeit zur Gewohnheit und dem Beginn einer Abhängigkeit entwickeln (siehe farbige Prozesse in Abb. 11). Durch die Entwicklung von Reizreaktivität (engl. Cue-reactivity), einem starken motivationsbasierten Verlangen und dem Zwang, dieses Verhalten auszuführen (engl. Craving) (Geisel et al., 2021), ist die Verhaltenskontrolle bei der Konfrontation mit Suchtstimuli (z. B. Medienangeboten) schwieriger. Die Abhängigkeit entsteht folglich aus einer abnehmenden Unterdrückungskontrolle (engl. inhibitory control) von Trieben und Wünschen.

Zu den **internetbezogenen Störungen** gehören alle Verhaltensstörungen, die eine Abhängigkeit von einer bestimmten Anwendung, wie etwa von sozialen Medien oder Online-Gaming aufweisen (Geisel et al., 2021). Die durch die Nutzung einer Anwendung erfahrenen Gratifikationen und deren Motivatoren können, wie im I-PACE-Modell beschrieben, zu Nutzungsstörungen führen, welche z. B. in der Untersuchung der problematischen Internet-Pornografie-Nutzung belegt wurde (Laier & Brand, 2017). Die Verbesserung der Stimmung durch das Anschauen von pornografischen Inhalten begünstigte in der Studie die Ausbildung einer Abhängigkeit (Laier & Brand, 2017). Dass bestimmte persönliche Merkmale laut Modell die Entstehung einer Sucht begünstigen können, wurde im Zusammenhang mit der **Online-Spielsucht** bestätigt. Neurotizismus, Impulsivität und Aggressivität beförderten das Auftreten einer Gaming-Sucht (Gervasi et al., 2017). 2013 wurde die Online-Spielsucht als bisher einzige der internetbezogenen Störungen in das DSM-5, 2022 in die ICD-11 der WHO, aufgenommen (American Psychiatric Association, 2013; Geisel et al., 2021). Die Anzeichen einer Verhaltenssucht äußern sich laut der American Psychiatric Association (2013) u. a. wie folgt: Betroffene verbringen einen Großteil ihrer Zeit mit dem Gaming; entwickeln eine Toleranz; fühlen sich irritiert, wenn ihnen das Spielen verwehrt wird; erleiden Verluste auf privater und beruflicher Ebene; täuschen ihre Mitmenschen in Bezug auf die mit dem Spielen verbrachte Zeit; fühlen sich hilflos, schuldbewusst und unfähig, sich dem Verhalten zu entziehen. Auch hier lässt sich feststellen, dass, wie im I-PACE-Modell dargelegt, die Kontrolle über das Verhalten gehemmt ist. Die Sucht wirkt sich negativ auf alle Lebensbereiche aus, da mit einer

andauernden, exzessiven Nutzung neben physischen Auswirkungen wie Bewegungsmangel und Schlafstörungen (siehe Kapitel 3.1), soziale Isolation, Entzugerscheinungen und Interessenverlust auftreten (Gervasi et al., 2017). Die Folgen der allgemeinen internetbezogenen Störungen weisen auf das Auftreten von psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen, ADHS und Persönlichkeitsstörungen hin (Geisel et al., 2021). Ein Viertel der jungen Erwachsenen schätzt sein Online-Verhalten als möglicherweise abhängig ein, da eine permanente Nutzung des Internets bei den Befragten Unwohlsein auslöste (Kramp & Weichert, 2022).

Parallele Verhaltensweisen sind im Zusammenhang mit der Sucht nach sozialen Netzwerken zu erkennen. Die Klassifikation der **Social-Media-Nutzungsstörung** wurde in Anlehnung an die Kriterien der Gaming-Sucht im DSM-5 von den Autoren van den Eijnden et al. (2016) erstellt. Zu den Kriterien gehören daher u. a. wiederkehrend die Toleranzentwicklung, die Verdrängung anderer Interessen, Täuschungsversuche und Konflikte im persönlichen Umfeld. Anhand dieser Kriterien ergab die Befragung der DAK (2017) unter 2,6 % der 12-17-Jährigen Anzeichen einer Social-Media-Nutzungsstörung. Die Folgen der Abhängigkeit stimmen mit denen der Gaming-Störung überein (Geisel et al., 2021). Auslöser psychischer Erkrankungen liegen zudem in den Mechanismen von sozialen Netzwerken. Nutzer erleben auf den Plattformen einen stärkeren sozialen Vergleich z. B. durch das Messen von Beliebtheit anhand von Likes und erfahren häufiger Cybermobbing, da Täter in der digitalen Welt anonym bleiben können (Riehm et al., 2019) (siehe Kapitel 3.3). In der Untersuchung der Autoren Riehm et al. trat ein erhöhtes Risiko für psychische Beeinträchtigungen bei Jugendlichen ab einer Social-Media-Nutzung über drei Stunden pro Tag auf. Dennoch lässt sich allein von einer hohen Nutzungsdauer sozialer Medien nicht auf ein problematisches Verhalten schließen (Montag & Elhai, 2023). Die Autoren Montag & Elhai (2023) weisen darauf hin, dass im aktuellen Forschungsstand noch nicht bewiesen werden konnte, dass die Nutzung von sozialen Netzwerken eindeutig mit der Entstehung von Depressionen zusammenhänge.

Studien, die sich mit der allgemeinen **Smartphone-Nutzungsstörung** beschäftigten, kamen zu verschiedenen Ergebnissen, was die Ausbildung psychischer Störungen infolge der Smartphone-Nutzung betrifft (Busch & McCarthy, 2021). Die Autoren vermuten, dass Nutzer mit einer bereits vorhandenen instabilen psychischen Gesundheit eher zu einem abhängigen Verhalten neigen, da sie das Smartphone als Bewältigungsstrategie verwenden, um ihren negativen Gefühlen zu entkommen. Es herrscht in diesem Forschungsfeld dennoch keine aussagekräftige Meinung darüber, inwiefern die Handynutzung zu psychischen Beeinträchtigungen führt. In einer Langzeitstudie wurde die Wechselbeziehung zwischen einer Smartphone-Nutzungsstörung und dem Auftreten depressiver Symptome als bidirektional

beschrieben (Jun, 2016). In ihrem Überblick gaben die Autoren Busch und McCarthy (2021) an, dass die emotionale Voraussetzung und die vorhandene Selbstkontrolle des Nutzers sowie das Design des Smartphones für das Auftreten problematischer Smartphone-Nutzung verantwortlich seien. Das Gerät bietet aufgrund seiner technischen Funktionalität die Möglichkeit der Befriedigung verschiedenster Bedürfnisse (Unterhaltung, Information, Kommunikation) (Busch & McCarthy, 2021). Es ist jedoch wahrscheinlich nicht das Mobilgerät selbst, sondern die darauf installierten Anwendungen, die für einen exzessiven Gebrauch des Handys verantwortlich sind (Montag et al., 2019).

Nutzungsstörungen digitaler Medien können auch im Rahmen des Video-Streamings auftreten. Deren Geltung wächst permanent, da das Streamen von Bewegtbildinhalten auch im Zuge der Covid-19-Pandemie weiter zugenommen hat (Rahat et al., 2022). Die Autoren Rahat et al. unterteilen in u. a. die problematische Nutzung von TikTok oder YouTube (welche auch zu den Social-Media-Nutzungsstörungen gehören), pornografischen Inhalten, Gaming-Livestreams oder Video-on-Demand-Plattformen. Obwohl die **Video-Nutzungsstörung** bisher recht unerforscht sei, so die Autoren, wiesen erste Ergebnisse auf gesundheitliche Auswirkungen des Verhaltens sowie beeinträchtigte schulische und berufliche Leistungen und eine geringere Lebensqualität hin. Das sogenannte „Binge-Watching“, das Anschauen von mehreren Episoden einer Serie am Stück, wird zunehmend zu einer der gewöhnlichen Arten, Serien zu schauen (Rubenking & Bracken, 2021). Dieses Verhalten ist im Vergleich zum linearen Fernsehen und der terminierten Ausstrahlung einer Serie pro Woche auf den Aufbau von Video-Streaming-Plattformen zurückzuführen (Rubenking & Bracken, 2021). Die Plattformen ermöglichen – je nach Zahlungsmodell und Abonnement – das unbegrenzte, orts- und zeitunabhängige Streamen von Inhalten.

Die **Art und Weise, wie digitale Medien funktionieren**, kann somit auch zur Entwicklung eines problematischen Verhaltens führen. Diesbezüglich wurden auf sozialen Netzwerken und in Online-Games sechs Mechanismen festgestellt, welche die Nutzer dazu verleiten, länger auf Plattformen zu verweilen bzw. das Spielen fortzusetzen (Montag et al., 2019).

Personalisierte Newsfeeds lassen den User beim Scrollen permanent neue und für ihn interessante Beiträge entdecken, die ihn in den positiven Zustand des geistigen Flows geraten lassen (siehe Abb. 12). Im Flow-Zustand verliert der Nutzer oftmals sein Zeitgefühl und nutzt die Plattform länger. Belohnungen wie z. B. Likes auf sozialen Medien lösen Glücksgefühle aus, die dazu führen, Anwendungen öfter zu nutzen, um erneute Belohnungen (siehe Uses-and-Gratifications-Ansatz) zu erfahren. Weitere psychologische Effekte werden ausgenutzt, um Spieler stärker an Online-Games zu binden: Besitztumseffekte lassen eigens erschaffene Spielwelten für den User wertvoll

erscheinen, Mere Exposure-Effekte führen dazu, dass allein das häufige Spielen zu einer positiveren Wahrnehmung des Spiels führt. Besonders schwierige Aufgaben in Online-Games animieren den User dazu, es nach dem Scheitern immer weiter zu versuchen (Zeïgarnik/Ovsiankina Effekt). Soziale Netzwerke und Messenger erhöhen mittels Lesebestätigungen den Druck, unmittelbar auf Nachrichten zu antworten.



Abb. 12: Suchtgefährdende Mechanismen von Social-Media-Plattformen und Freemium-Games. Eigene Darstellung nach Montag et al. (2019).

Die Hintergründe der Unternehmen in der Gestaltung von sozialen Plattformen und Games liegen im Sammeln von möglichst vielen Nutzerdaten sowie dem Ausspielen von Werbung und dem damit verbundenen finanziellen Profit (Montag & Elhai, 2023). Damit sei nicht zuletzt auch die Technologiebranche an einer zunehmenden und problematischen Social-Media-Nutzung bzw. Smartphone-Nutzung beteiligt, sollte sich die Art und Weise des Betriebes der Plattformen nicht in Zukunft wandeln, kritisieren die Autoren.

Wie in diesem Kapitel dargelegt wurde, weisen mehrere Literaturquellen darauf hin, dass sich psychische Störungen und Verhaltensstörungen in der Internetnutzung gegenseitig beeinflussen können. Durch die Ausbildung einer Nutzungsstörung treten umgekehrt auch physische und soziale Beeinträchtigungen auf. Es bestehen daher Wechselwirkungen innerhalb der einzelnen Teilbereiche.

3.3 Soziale Auswirkungen

Digitale Medien haben die Art der Kommunikation grundlegend verändert. Die Ubiquität der neuen Medien ermöglicht eine orts- und zeitungebundene Kommunikation; die Multimedialität erlaubt es, nicht nur Textnachrichten, sondern auch audiovisuelle Nachrichten zu senden und zu empfangen. Doch auch diese Form der Konnektivität kann negative Auswirkungen für den User haben. Im anschließenden Kapitel werden insbesondere die Folgen der Nutzung von sozialen Netzwerken auf die Wahrnehmung des eigenen Selbstbildes, unter Hervorhebung der Theorie des sozialen Vergleichs, herausgestellt. Des Weiteren wird diskutiert, inwieweit digitale Medien zu mangelnden Sozialfähigkeiten führen, welche Art der Bestätigung für Jugendliche in sozialen Netzwerken von besonderem Ausmaß ist, wie das Phänomen FOMO entsteht und welche Gefahren Cybermobbing im Netz birgt.

Unter den digitalen Medien bilden soziale Netzwerke den optimalen Rahmen, um mit Bekannten und Freunden zu interagieren, Erlebnisse zu teilen und neue Kontakte zu knüpfen. Die unzähligen Ausschnitte aus dem Leben anderer User führen dazu, sein eigenes Leben mit den auf Social Media dargestellten Wirklichkeiten zu vergleichen.

Die Grundlage für dieses menschliche Verhalten bildet die **soziale Vergleichstheorie** nach Festinger (1954). Sie besagt, dass ein Mensch den Drang habe, seine Fähigkeiten und Meinungen durch den Vergleich mit Anderen (ähnlichen Personen) zu bewerten und somit seinen eigenen Selbstwert zu evaluieren. Ein Vergleich mit einer schlechter gestellten Person führe zu einem positiven Einfluss auf das eigene Selbstwertgefühl, wohingegen ein Vergleich mit einer besser gestellten Person das Gegenteil bewirke.

Im echten Leben findet der soziale Vergleich mit anderen Menschen in einem begrenzten Umfeld statt, doch in sozialen Netzwerken sind die Vergleichsmöglichkeiten aufgrund der Anzahl an Nutzern weltweit beinahe unbegrenzt (Warrender & Milne, 2020). Die Beiträge in sozialen Medien spiegeln hingegen nur einen Teil des wahren Lebens einer Person wider und sind überwiegend positiv (Dorethy et al., 2014), was beim Betrachter den Eindruck eines vermeintlich perfekten Lebens erweckt. Die Profilerstellung von Nutzern ermöglicht es, Identitätsmerkmale zu verbergen oder zu verbessern (Bayer et al., 2020), um eine optimierte Selbstdarstellung zu erzeugen (Gonzales & Hancock, 2011). Dass Menschen in verschiedenen Rollen (Einstellung, Aussehen, Verhalten) auftreten, um ihrem Gegenüber einen vorteilhaften Eindruck von sich selbst zu vermitteln, begründete Erving Goffman bereits 1956 mit seiner **Theorie der Selbstdarstellung**. Dieses Prinzip lässt sich auf soziale Netzwerke anwenden, in denen User beispielsweise mithilfe von Augmented-Reality-Filtern ihr Aussehen verändern können (Isakowitsch, 2023) oder sich auf Dating-Plattformen attraktiver

darstellen und optimierte Angaben über das eigene Aussehen machen (Toma et al., 2008). Möglichkeiten der veränderten Selbstdarstellung bieten auch Online-Games, in denen Spieler sich in unterschiedliche Rollen und Charaktere begeben und diese nach ihren Wünschen individualisieren können.

Der soziale Vergleich mit den Idealbildern anderer User auf Social Media führt zu einem geringeren Selbstwertgefühl, da das eigene Selbst nicht an die Darstellungen anderer heranreichen kann. Hinsichtlich der Wahrnehmung des eigenen Aussehens besteht das Risiko, ein negatives Körperbild zu entwickeln (Fardouly & Vartanian, 2016) oder durch die Verwendung von Filtern eine Verzerrung der Realität zu erfahren bzw. sich an das veränderte Selbstbild zu gewöhnen (Isakowitsch, 2023). Besonders junge Frauen wiesen bei einer hohen Nutzungsdauer von sozialen Netzwerken ein höheres Bedürfnis auf, ihr Aussehen im echten Leben zu verändern (Fardouly et al., 2015). Neben den optischen Vergleichen empfinden User Neid auf die vermeintlich ausschließlich positiven Erlebnisse anderer. In einer Studie wurde nachgewiesen, dass das Teilen von Erfahrungen und Ereignissen, wie z. B. Urlaubsbildern, mehr Neid im Betrachter auslöst als die Darstellung von materiellen Besitztümern (Lin et al., 2018). Die auf sozialen Medien kreierten Wirklichkeiten können auch Einflüsse auf Rollenbilder und Erwartungshaltungen haben. So empfanden beispielsweise Mütter im sozialen Vergleich mit anderen Eltern auf Social Media eine höhere Rollenbelastung und eine geringer wahrgenommene soziale Unterstützung (Coyne et al., 2017).

Neid sei laut Reagle (2015) eine Ursache für die Entstehung des **FOMO-Effektes**. Der Effekt beschreibt die Angst bzw. die Beunruhigung, etwas zu verpassen, das andere gerade erleben und impliziert damit den Drang, permanent online zu sein, um indirekt am Geschehen beteiligt zu sein (Przybylski et al., 2013). Aufgrund der Gegebenheit, Statusmeldungen und Beiträge in Echtzeit zu teilen, ist der FOMO-Effekt in sozialen Netzwerken besonders verbreitet. Der Autor Reagle (2015) ergänzt zum Gefühl, etwas zu verpassen, auch die Sorge, ausgeschlossen zu werden und damit auch den Neid auf die Ereignisse, die andere ohne die eigene Anwesenheit erleben würden. Insbesondere Menschen mit einem unerfüllten Bedürfnis nach Gemeinschaft (Przybylski et al., 2013) und starker Tendenz zum sozialen Vergleich mit anderen sind anfälliger für den FOMO-Effekt (Reer et al., 2019). Der Wunsch ununterbrochener Verbundenheit über Social Media führt demgemäß zu einer erhöhten Nutzungsdauer, zusätzlich auch zu einem verminderten Wohlbefinden (Reer et al., 2019) und Stress (Beyens et al., 2016). Aus diesem Betrachtungswinkel heraus, können wiederum Rückschlüsse auf eine problematische Smartphone-Nutzung bzw. Social-Media-Nutzung und dessen psychische Auswirkungen (siehe Kapitel 3.2), sowie die Auswirkungen von Stress auf den Körper (siehe Kapitel 3.1) und den Geist (siehe Kapitel 3.2) geschlossen werden.

Vornehmlich junge Menschen sind vom Druck, der durch den Vergleich auf sozialen Netzwerken entsteht, betroffen. Da sich Jugendliche laut Psychoanalytiker E. Erikson in der Identitätsfindung befinden und zunächst ein stabiles Selbstkonstrukt ihrer Motive, Fähigkeiten und Überzeugungen aufbauen müssen; sind sie auf die Bewertung ihrer Person durch externe Quellen angewiesen (Marcia, 1980). Neben dem positiven Aspekt von Social Media, verschiedene Identitäten auszuprobieren und damit den Selbstfindungsprozess zu unterstützen, findet auf den Plattformen die Suche nach **Bestätigung** statt (Sherman et al., 2016). Anerkennung durch Gleichaltrige zu erfahren, trägt zur Stärkung des empfundenen Selbstwertes bei und kann bei geringer Ausprägung zu einem sozial zurückgezogenen oder aggressiven Verhalten führen (Vierhaus & Wendt, 2018). Auf sozialen Plattformen findet die Bewertung der Beiträge anderer User häufig über Likes und Reaktionen statt, die die Beliebtheit einer Person leicht vergleichbar machen (Bayer et al., 2020). Es konnte nachgewiesen werden, dass eine höhere Anzahl an Likes mit einer höheren Beliebtheit unter Jugendlichen verbunden war und Likes die Belohnungsmechanismen im Gehirn anregen (Sherman et al., 2016). Erfahren Heranwachsende nicht die erwünschte Bestätigung durch Freunde und Bekannte, kann dies in Kombination mit einem geringen Selbstwertgefühl zur Entstehung von depressiven Symptomen führen (Nesi & Prinstein, 2015). Die Autoren Nesi & Prinstein (2015) legen gleichwohl nahe, dass bereits vorhandene Depressionen ebenfalls Auslöser einer gesteigerten Bestätigungssuche und des sozialen Vergleichs auf Social Media sein können, womit ein bidirektionaler Zusammenhang, wie ihn auch die Autoren Platt et al. (2013) ermittelten, vorliegen könne.

Eine Entwicklung, die ebenfalls Rückwirkungen auf das Wohlergehen von Jugendlichen, aber auch Erwachsenen hat, ist das Phänomen des **Cybermobbings**. Als „Definitionskriterien für das Phänomen gelten absichtliche, wiederholte, aggressive Handlungen unter Zuhilfenahme von neuen Technologien“ (Marx, 2017, S. 24). Mögliche Arten des Mobbings im Internet reichen u. a. von Beleidigungen und der Verbreitung von Lügen, dem Teilen von peinlichen oder intimen Inhalten einer anderen Person, der Ausschluss aus Online-Gruppen, das Einloggen in fremde Accounts bis zu Erpressungen und sexuellen Nötigungen (Hamby et al., 2018; Döring, 2019). Es ergeben sich durch die Übertragung der Diffamierungen auf die Online-Welt neue Ebenen des Mobbings, welche die negativen Folgen von Mobbingattacken für Betroffene verstärken können. Cybermobbing ist wesentlich indirekter, da die Reaktionen des Opfers nicht unmittelbar für den Täter und weitere Beteiligte sichtbar sind (Smith, 2019) und somit auch die Chance zur Empfindung von Empathie und Reue des Schuldtragenden begrenzt ist (Slonje & Smith, 2008). Der involvierte Personenkreis könne laut Smith (2019) im Vergleich zum Mobbing in der Schule größer sein und auch aus fremden bzw. nur aus dem Internet bekannten Personen bestehen. Durch die Chance der Anonymität gewinne der Täter zudem an Stärke und erhöhe somit den Machtunterschied zum Opfer. Aufgrund der Allgegenwärtigkeit des Internets bzw. der Verbindung zur

Online-Welt ist es für den Betroffenen schwieriger, den Attacken aus dem Weg zu gehen (Slonje & Smith, 2008). Die Rückgängigmachung von gesendeten Nachrichten ist – wie gesprochene Worte im echten Leben – nicht möglich, jedoch ist der Radius, die Geschwindigkeit und die Einfachheit der Weiterverbreitung im Internet viel größer. Beiträge im Netz lassen sich zwar von Plattformen löschen, allerdings ermöglichen beispielsweise Screenshots das Festhalten von intimen, peinlichen oder diffamierenden Inhalten und begünstigen deren erneute Weiterverbreitung (Marx, 2017). Unter Anbetracht dieser Tatsache entfällt potenziell das Kriterium der Wiederholung für die Definition des Cybermobbings, da eine Tat ausreicht, um mehrfach gegen das Opfer ausgespielt zu werden (Smith, 2019).

Neben dem Cybermobbing besteht im Internet die Gefahr, Opfer von Cyberkriminalität zu werden, in der es meist um das Stehlen persönlicher Daten oder Geld geht (Hamby et al., 2018). Unter Hinzunahme der Cyberkriminalität sei das Internet ein Ort, an dem zunehmend Stressoren und Angstauslöser auftreten, da eine Viktimisierung auf verschiedensten Ebenen stattfinden könne, so die Autoren Hamby et al. (2018). Daher haben in ihrer Untersuchung auch bereits rund 75 % der Befragten Erfahrungen mit Cybermobbing gemacht. Folgen des Cybermobbings können gerade für Kinder und Jugendliche erheblich sein: Die Betroffenen leiden unter psychischen Problemen wie Depressionen, einem geringen Selbstwertgefühl, fügen sich selbst Schaden zu und erleben einen Leistungsabsturz in der Schule (U.S. Department of Health and Human Services, 2021). Cybermobbing stehe darüber hinaus laut van Geel et al. (2014) in einem höheren Zusammenhang mit Suizidgedanken als herkömmliches Mobbing.

Die Kommunikation über digitale Medien verändert nicht zuletzt auch den Aufbau und die Pflege von **Beziehungen**. Soziale Netzwerke verstärken die Wahrnehmung, dass Freunde und Kontakte ständig erreichbar sind und damit den Druck, selbst immer verfügbar zu sein (Bayer et al., 2020). Mit einer wachsenden Anzahl an Freunden auf sozialen Plattformen wachsen die Anforderungen an die Aufrechterhaltung von Beziehungen, welche User als Belastung empfinden können (Zhang et al., 2016). Da die Fähigkeit, Empathie zu empfinden bei zunehmender Distanz schwächer wird (Dolby, 2014), wird das Einfühlungsvermögen in den Kommunikationspartner in der digitalen Kommunikation verhindert. Anhand des **Reduced-Social-Cues/Cues-Filtered-Out-Ansatzes** (siehe Abb. 13) lässt sich erläutern, dass Hinweisreize, die in der unmittelbaren analogen Kommunikation vorhanden sind, über den Übertragungsweg digitaler Medien verloren gehen können. Je nach Kanal können verschiedene Hinweise betroffen sein, eine Sprachnachricht z. B. übermittelt Tonlage und Sprechweise, eine Textnachricht dagegen keine Hinweisreize. Diese fehlenden Indikatoren erschweren die digitale Kommunikation, da es zu Missverständnissen und Fehlinterpretationen kommen kann. Die Kommunikation über digitale Medien kann aufgrund der

Anonymität der User zu einem offeneren Austausch führen, demgegenüber aber auch die Hemmschwelle für beleidigende Aussagen senken.

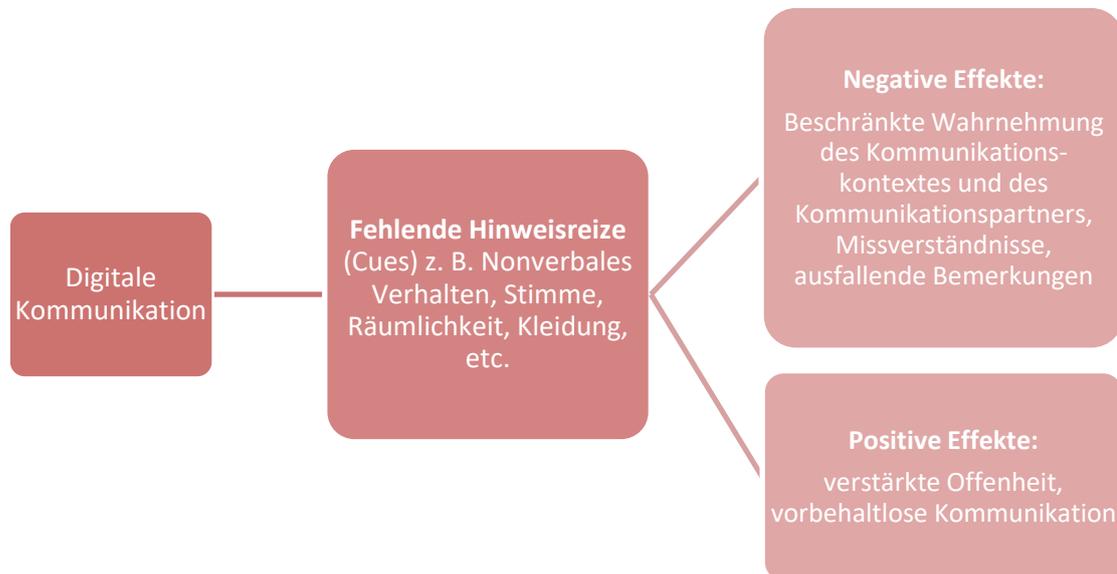


Abb. 13: Reduced-Social-Cues/Cues-Filtered-Out-Ansatz innerhalb der digitalen Kommunikation. Eigene Darstellung nach Döring (2008).

Freundschaften, die ausschließlich über Online-Kanäle geknüpft wurden, seien laut Fröding & Peterson (2012) keine wahren Freundschaften im klassischen Sinn, da sie durch die Eventualität der Täuschung des anderen nicht auf den Grundsätzen von Wahrheit und Vertrauen errichtet werden können. Internetkontakte können ihre Identität leicht verbergen, was die Einschätzung ihrer wahren Absichten erschwert. In Bezug auf den Aufbau romantischer Beziehungen entstehen durch die optimierte Selbstdarstellung auf Dating-Plattformen unrealistisch hohe Erwartungen an den potenziellen Partner, welche in der Realität zu einem Scheitern der Beziehungsanbahnung führen können (Eichenberg & Küsel, 2017). Die Nutzung von Dating-Plattformen führt zu einer hohen Unverbindlichkeit aufgrund der Vielzahl von Usern und damit potenziellen Partnern, welche nicht zuletzt auch eine bereits bestehende Beziehung gefährden können (Eichenberg & Küsel, 2017).

Schließlich gibt es Überlegungen, die erklären, inwiefern die Existenz digitaler Medien Einflüsse auf die **Face-to-Face-Kommunikation** haben kann. In einem Experiment konnte herausgefunden werden, dass die reine Existenz eines Smartphones in einem Raum zu einer verringerten zwischenmenschlichen Nähe und Intimität zwischen zwei Menschen führte (Przybylski & Weinstein, 2013). Genauso wird die Nutzung des Smartphones während einer persönlichen Konversation meist als unhöflich wahrgenommen. Die Gesprächsqualität leidet unter der synchronen Handynutzung (Vanden Abeele et al., 2016). Die Verwendung von sprachlichen Abkürzungen aus der digitalen Kommunikation kann auch auf die reale Kommunikation übertragen werden

und zu einer möglichen Verkürzung in der Sprache führen (Subramanian, 2017). Durch das Auslassen von Details kann die Kommunikation missverständlich und unpräzise werden.

Digitale Medien können soziale Interaktionen auch gänzlich verdrängen (Kushlev et al., 2017) bzw. reale durch digitale Kommunikation nach der **Displacement-Theorie** (siehe Kapitel 3.1) ersetzen. Als Ursache kann der leichtere Zugang zur Online-Kommunikation genannt werden. Zusätzlich sei auch Einsamkeit ein Auslöser dafür, direkte Interaktionen zu meiden und digitale Kommunikation bzw. das Spielen von Online-Games zur Befriedigung des Bedürfnisses nach sozialem Kontakt, zu bevorzugen (Kim J.-H., 2017; Zamani et al., 2010). Die Zuwendung zu digitalen Medien verstärkt dagegen den Effekt der sozialen Isolation (Zamani et al., 2010). Die Vernachlässigung sozialer Kontakte, Konflikte in Beziehungen und der Rückzug aus dem realen Leben stehen zudem mit dem Auftreten internetbezogener Verhaltensstörungen in Relation (siehe Kapitel 3.2). Eine Verhaltensstörung kann insofern zu einer Verschlechterung der sozialen Fähigkeiten führen (Zamani et al., 2010), welche wiederum das Fortführen des exzessiven Gebrauchs digitaler Medien bestärkt (Gervasi et al., 2017). Der Prozess gleicht einer Negativspirale der sozialen Isolation und des Suchtverhaltens.

4 Chancen und Herausforderungen des Interventionsansatzes Digital Detox

Wie die Erläuterungen in Kapitel 3 zeigen, steht der Konsum digitaler Medien mit möglichen gesundheitlichen und sozialen Auswirkungen in Relation. Die Generation Z steht unter Anbetracht ihres ausgeprägten Nutzungsverhaltens im Vergleich zu anderen Generationen daher im Fokus der Untersuchung.

Als mögliche Interventionsstrategie gegen die Folgen der digitalen Mediennutzung hat sich das Konzept Digital Detox entwickelt, welches die Generation Z bei der bewussten Nutzung digitaler Medien unterstützen kann. Im vorliegenden Kapitel erfolgt eine Analyse der Chancen und Herausforderungen der Maßnahme Digital Detox für die Generation Z. In die Analyse werden die Erkenntnisse über das Nutzungsverhalten und das Gesundheitsbewusstsein der Generation Z, die theoretischen Grundlagen gesundheitlicher und sozialer Folgen der Mediennutzung, sowie aktuelle Forschungsergebnisse zur Wirkung von Digital-Detox-Maßnahmen miteinbezogen.

4.1 Digital Detox: Maßnahme gegen digitale Überlastung

Die Literatur empfiehlt eine Vielzahl an Maßnahmen gegen die körperliche und seelische Überlastung, die durch digitale Medien erzeugt werden kann. Die Maßnahmen verfolgen jedoch hauptsächlich das primäre Ziel, das Bewusstsein der Mediennutzer für ihre Nutzung und dessen Auswirkungen zu erhöhen: Die Autoren Kramp & Weichert (2022) nennen die Selbsterkenntnis über die mit digitalen Geräten verbrachte Zeit als ersten Schritt hin zu einer ausgeglicheneren Mediennutzung und plädieren für die Stärkung der Resilienz in der Online-Welt. Auch die Aufklärungsarbeit im Schulalltag kann zu einem kontrollierten Aufwachsen mit digitalen Medien führen und die Ausbildung exzessiver Verhaltensmuster verhindern (Hansen et al., 2022). Die Steigerung der Medienkompetenz kann ein zentraler Schritt der Prävention von internetbezogenen Störungen sein (Geisel et al., 2021). Zur Behandlung bereits vorhandener Verhaltensstörungen kommen kognitive Verhaltenstherapien u. a. zur Stärkung der Emotionsbewältigung und des Selbstwertgefühls zum Einsatz (Geisel et al., 2021). Daneben kann eine achtsame Lebensweise der Bewältigung, der durch die Digitalisierung kreierten Beschleunigung in der Arbeitswelt, dienen, da Achtsamkeit zum Abbau von Stress beiträgt (Dopfer, 2019). Von den Vorteilen von Achtsamkeitsprogrammen für Mitarbeiter profitieren bereits große Unternehmen wie Google oder BMW (Dopfer, 2019).

Das Bewusstsein für die Offline-Welt zu steigern ist auch das Ziel der Interventionsmaßnahme Digital Detox (Welledits et al., 2019). Der englische Begriff „Detoxification“ steht für Entgiftung, was die Maßnahme mit der Behandlung der Abhängigkeit einer toxischen Substanz gleichsetzt. Ein **Digital Detox** beschreibt laut Autoren Welledits et al. (2019, S. 21) eine „Zeitspanne, in der eine Person auf die Nutzung jeglicher elektronische[r] Geräte [...] verzichtet“, um „Stress zu reduzieren oder sich [...] auf die sozialen Interaktionen im realen Leben zu fokussieren“. Da sich die Durchführungsmöglichkeiten eines Digital Detox jedoch sehr stark unterscheiden können, definieren die Autoren Radtke et al. (2022): Die Maßnahme kann den Verzicht auf ein oder mehrere bzw. alle digitalen Geräte beinhalten sowie auch auf die allgemeine Anwendung eines Gerätes, die Benutzung bestimmter Anwendungen bzw. Plattformen wie soziale Netzwerke oder Interaktionsarten (z. B. das Schreiben von Nachrichten, E-Mails etc.) bezogen werden. Außerdem gehöre laut der Autoren die freiwillige Durchführung zu den Definitionskriterien des Digital Detox, da die Motivation und Einstellung eines Individuums maßgeblich zur positiven Verhaltensänderung beitragen könne.

Während die Maßnahme zum einen in den Alltag integriert werden kann, bieten Hotels oder spezielle Retreats ihren Urlaubsgästen einen Aufenthalt ohne Zugang zu WLAN oder der Nutzung des Smartphones an (Welledits et al., 2019). Außerdem existieren spezielle Digital-Detox-Camps wie das berühmte „Camp Grounded“ in Kalifornien, welche einen mehrtägigen Ausstieg aus der Belastung durch digitale Medien und den Druck der modernen Gesellschaft hin zu einem gemeinschaftlichen Erlebnis in der Natur ermöglichen (Sutton, 2017). Das Ziel der Teilnehmer ist laut Sutton (2017) eine Rückbesinnung auf eine Zeit ohne digitale Kommunikation, die die Tiefsinnigkeit und Empathie in menschlichen Beziehungen und Interaktionen möglich mache. Digital-Detox-Ratgeber und Anleitungen nennen die wiedergewonnene Verbindung zur Natur, die Stärkung der Beziehung zu sich selbst und zu anderen sowie die Selbstoptimierung als positive Resultate der Durchführung (Syvertsen & Enli, 2019). Nicht zuletzt steht die Verringerung der negativen Folgen der digitalen Mediennutzung als möglicher Erfolg in Aussicht, wie einige Studien bereits untersuchten (Radtke et al., 2022). Der Entzug digitaler Geräte ist ebenfalls ein Weg der Behandlung von Personen mit internetbezogenen Störungen (Collier, 2009).

Der Trend zum „digitalen Fasten“ ist in der jungen Altersgruppe der 14-29-Jährigen besonders präsent, zeigte die Umfrage der ARD/ZDF (Beisch & Koch, 2022). Möglicherweise reihe sich Digital Detox in die Maßnahmen zur Erhaltung der mentalen Gesundheit als Lifestyle-Phänomen ein (Syvertsen & Enli, 2019). Es gilt zu untersuchen, ob der nostalgische Ansatz der Besinnung auf echte Interaktionen und einen gesünderen Lebensstil zu den Motiven und Lebensvorstellungen der jungen aktiven Mediennutzer passt.

4.2 Chancen

Motivation der Zielgruppe

Zur erfolgreichen Umsetzung eines Digital Detox gehört gemäß der Definition nach Radtke et al. (2022) die eigenmotivierte Umsetzung der Interventionsmaßnahme. Dazu gehört die Bereitschaft und das Durchhaltevermögen, seinen digitalen Medienkonsum so einzuschränken, um ein gesetztes Ziel zu erreichen. Ebenso gehört die Erkenntnis über die negativen Folgen der Nutzung zu den Auslösern des Wunsches nach einem Digital Detox. Über die Hälfte der Befragten der Generation Z schätzt ihre Nutzung sozialer Netzwerke als zu viel oder deutlich zu viel ein (Kramp & Weichert, 2022). In keiner anderen Altersgruppe ist der Wunsch danach, ein Digital Detox durchzuführen, so ausgeprägt wie in der Generation Z; ebenso herausstechend sind die Zahlen derjenigen Digital Natives, die die Maßnahme bereits angewendet haben oder regelmäßig umsetzen (66 %) (Beisch & Koch, 2022). Grenzen in der Mediennutzung zu setzen und die Regulation des Konsums, lernten einige Generation-Z-Geborenen bereits im Aufwachsen mit digitalen Medien und der Beobachtung der Nutzungsverhalten von Gleichaltrigen.

„Gen Z goes retro: Why the younger generation is ditching smartphones for ‘dumb phones‘“ – heißt es in einem erst kürzlich veröffentlichten Artikel der Website „The conversation“ (Fares, 2023). Während die Zahl der in den USA verkauften Klapphandys im Jahr 2022 wieder ansteigt; arbeitet das Unternehmen „Light“ an der Herstellung von Mobilgeräten, die dazu konzipiert sind, weniger Zeit am Handy zu verbringen und dennoch nicht auf einige technologische Fortschritte von Smartphones zu verzichten (Mays, 2023). Als mögliche Gründe für das Interesse an veralteten Handys der Generation Z nennt der Autor Fares (2023) das generelle Wiederaufleben der Trends der 90er – 20er Jahre, jedoch auch die Aussicht darauf, über die Nutzung eines Klapptelefons digitale Entlastung zu erfahren.

Die Durchführung eines Digital Detox kann als eine Form der Selbstoptimierung betrachtet werden, da körperliche, geistige und soziale Fähigkeiten gestärkt werden können. Das Interesse an Selbstoptimierung und ein Bewusstsein für gesundheitsbezogene Themen lassen sich in der Generation Z wiederfinden. Der Erhalt und die Stärkung der körperlichen Gesundheit haben einen hohen Stellenwert, was auch der auf Social Media verbreitete Content zahlreicher „fitspo“-Anhänger beweist. Ein Digital Detox kann den jungen Mediennutzern dabei helfen, mehr Zeit für gesundheitsfördernde Aktivitäten aufbringen zu können.

Sich gegenseitig zu unterstützen ist ein Kernaspekt der Generation Z, was z. B. die stark diskutierten Themen wie psychische Gesundheit und mentales Wohlergehen auf

sozialen Medien beweisen. Die Durchführung eines Digital Detox als Gemeinschaftsprojekt kann von der gegenseitigen Motivation und dem Unterstützungswillen der jungen Menschen untereinander profitieren. Durch ihren handlungsbereiten Umgang mit psychischen Problemen fehlt es der Generation Z nicht an dem Willen, den Ursachen ihrer mentalen Verfassung auf den Grund zu gehen. Erkennen sie die möglichen Vorteile eines Digital Detox, können sie Interesse entwickeln, die Interventionsmaßnahme durchzuführen.

Die Umsetzung gesunder Lebensstile erfordert ein hohes Maß an Selbstdisziplin. Ein Digital Detox kann eine Möglichkeit für die Generation Z darstellen, Selbstkontrolle und Disziplin zu stärken. Diese Fähigkeiten können junge Erwachsene beim Erreichen ihrer persönlichen Ziele unterstützen. Die Interventionsmaßnahme kann somit als Herausforderung betrachtet werden, die die Entwicklung junger Menschen vorantreibt.

Mögliche Erfolge eines Digital Detox

Die digitale Mediennutzung kann unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen des Nutzers zu negativen Folgen für die Gesundheit und das Sozialverhalten führen. Da sich der jugendliche Anteil der Generation Z noch in der Identitätsentwicklung befindet und womöglich ein instabiles Selbstkonstrukt aufweist, sind sie in erster Linie von den auf sozialen Netzwerken stattfindenden Vergleichs- und Bestätigungsmechanismen betroffen. Auch die in der Altersgruppe verbreiteten psychischen Krankheitsbilder können u. a. internetbezogene Störungen begünstigen oder aber auch die Folgen exzessiver Nutzungsverhalten darstellen.

Die Durchführung eines Digital Detox kann für die Generation Z eine Verbesserung des Wohlbefindens in verschiedenen Bereichen darstellen:

1. Verbesserte physische Gesundheit: Die Einschränkung der Zeit mit digitalen Medien führt zu gewonnener Freizeit, die für andere Aktivitäten genutzt werden kann. Anknüpfend an die Displacement-Theorie, wird die mediale Verdrängung aufgehoben und Aktivitäten mit ähnlicher Bedürfnisbefriedigung wie z. B. Sport rücken wieder in den Vordergrund. So schlagen nicht nur Digital-Detox-Ratgeber vor, mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren (Syvertsen & Enli, 2019), auch im kalifornischen „Camp Grounded“ oder dem norwegischen Camp „Underleir“ setzt die Strategie an einer vielseitigen, sportlichen Freizeitbeschäftigung an (Sutton, 2017; Karlsen, 2020). In einer Studie der Autoren Precht et al. (2023) wurden die Teilnehmer dazu angewiesen, ihre tägliche Smartphone-Nutzung zu reduzieren und mit einer gesteigerten physischen Aktivität zu kombinieren. Die Teilnehmer wurden körperlich aktiver und wiesen gleichzeitig eine verbesserte mentale Gesundheit auf.

Sportliche Aktivitäten können den Bewegungsmangel der Jugendlichen und jungen Erwachsenen reduzieren und eine Chance darstellen, einen Ausgleich zum sitzenden Verhalten im Kontext der Nutzung digitaler Medien zu schaffen. Weniger Zeit im Sitzen zu verbringen kann die Körperhaltung verbessern. Eine Digital-Detox-Intervention kann zu einer Entlastung der Nackenmuskulatur und der Augen verhelfen. Körperliche Betätigung wirkt sich zudem positiv auf die Reduktion von Stress aus. Bewegung kann der Entstehung von Übergewicht entgegenwirken, das auf die vermehrte Nahrungsaufnahme während wissenschaftlicher Arbeit im Sitzen zurückzuführen ist.

Eine sportliche Freizeitgestaltung entspricht den Idealen der gesundheitsorientierten Generation Z. Da Sport Bedürfnisse wie soziale Interaktion, Unterhaltung und Emotionsbewältigung befriedigen kann, kann er gemäß dem Nutzen- und Belohnungsansatz eine Kompensation zu den entfallenden Belohnungen der Mediennutzung darstellen. Das heißt, dass die Generation Z während eines Digital Detox durch Freizeitsport ihre individuellen Bedürfnisse weiterhin befriedigen kann. Hinzukommend wird die Umsetzung positiver Lebensstilfaktoren gefördert.

Ein Digital Detox kann auch positive Auswirkungen auf die Schlafqualität der Generation Z haben. Durch eine verringerte Bildschirmzeit kann die Einschlafzeit verkürzt werden; außerdem führt der Verzicht dazu, den Schlaf nicht zu verdrängen. Zwei der von Radtke et al. (2022) untersuchten Digital-Detox-Studien erforschten die Auswirkungen der Maßnahme auf die Schlafqualität der Teilnehmer. In einem zweiwöchigen Smartphone-Detox konnten Beteiligte einer Studie mit Anzeichen für Depressionen und Angststörungen ihre Schlafqualität deutlich verbessern. Welche Schlussfolgerungen für Menschen ohne psychologische Vorbelastungen zu ziehen sind, bleibt jedoch aufgrund der fehlenden Studienlage zunächst unklar (siehe Kapitel 4.3).

2. Verbesserte psychische Gesundheit: Der psychischen Belastung durch die permanente Erreichbarkeit der modernen Gesellschaft zu entkommen, ist eines der Leitmottos der Digital-Detox-Camps (Sutton, 2017). Auch in der Forschung steht die Auseinandersetzung der Interventionsmaßnahme häufig mit einer verbesserten mentalen Gesundheit im Fokus (Radtke et al., 2022). Das Abschalten digitaler Medien bzw. sozialer Netzwerke kann die Informations- und Nachrichtenflut auf die Generation Z mindern. Nach den sieben Dimensionen der Kommunikationsüberlastung kann auch die Ablenkung durch das Empfangen von Nachrichten verringert werden sowie der Druck, sofort antworten zu müssen. Psychischer Stress kann gesenkt werden. Gemäß des Technostress-Modells können die Stressoren Überlastung und Invasion durch die Entfernung von digitalen Medien minimiert werden. Drei aus fünf Digital-Detox-Studien wiesen einen Rückgang von Stress infolge der Maßnahme auf (Radtke et al., 2022). Die interviewten Teilnehmer der Untersuchung von Nguyen (2021) gaben durch

selbstgewählte Detox-Maßnahmen an, sich weniger durch digitale Medien gestört zu fühlen. Ebenso führte eine achttägige Verkürzung der Nutzung von verschiedenen digitalen Medien unter teilnehmenden Generation-Z-Angehörigen zu einem geringeren Stressempfinden (Walsh et al., 2021). Durch ein Digital Detox kann auch die Nachrichtenflut an beunruhigenden Themen und Ereignissen minimiert werden und somit das psychische Wohlergehen fördern.

Depressive Symptome konnten konsistent in drei untersuchten Studien der Autoren Radtke et al. (2022) durch ein Smartphone- oder Social-Media-Detox verringert werden. Es ist dennoch zu beachten, dass den Ergebnissen unterschiedliche Forschungsdesigns und Teilnehmerzahlen zugrunde liegen (siehe Kapitel 4.3). Die Ergebnisse verstärken trotzdem die Annahme, dass eine Reduktion der Zeit am Handy mit positiven Effekten auf die Psyche der jungen Mediennutzer begleitet wird. Ein gesteigertes mentales Wohlergehen konnte auch bezüglich der Anwendung von Digital-Detox-Strategien am Arbeitsplatz ermittelt werden (Umasankar et al., 2022).

Suchttendenzen können durch eine reduzierte Exposition gegenüber den Reizen digitaler Medien und einer stabilen mentalen Gesundheit durch einen digitalen Entzug vermindert werden. Die Kausalkette des Suchtverhaltens im I-PACE-Modell wird damit frühzeitig abgebrochen. Eine Studie konnte in diesem Zusammenhang bereits Erfolge ermitteln (Radtke et al., 2022). Die Mediennutzung kontrolliert zu gestalten, bedeutet auch resistenter gegenüber den suchtfördernden Mechanismen verschiedener Apps, wie dem endlosen Scrollen, zu werden. Dennoch gehört neben dem Entzug digitaler Medien, die Behandlung der tieferliegenden Ursachen einer Verhaltensstörung (psychische Erkrankungen, mangelnde Bewältigungsstrategien, Persönlichkeit etc.) zu den Therapiemaßnahmen einer internetbezogenen Sucht (Collier, 2009). Ein eigenständig durchgeführtes Digital Detox ist aufgrund des Komplexitätsgrades einer internetbezogenen Verhaltensstörung daher nicht als Therapiemaßnahme zu empfehlen.

3. Verbessertes Sozialverhalten: Eine logische Schlussfolgerung der Verkürzung der Zeit in sozialen Netzwerken ist die damit limitierte Gelegenheit zum sozialen Vergleich mit anderen. Im Zuge dessen kann der eigene Selbstwert gesteigert werden, da der Vergleich mit idealisierten Darstellungen auf Social Media entfällt. Insbesondere für den Teil der Generation Z, der sich noch in der Identitätssuche und Bildung eines eigenen Selbstkonstruktes befindet, kann sich dies positiv auswirken. Sie sind in der Lage ihr Selbstbewusstsein unter geringeren externen Einflüssen aufzubauen.

Der Wille abzuschalten und ein Digital Detox durchzuführen, kann unter den jungen Mediennutzern den Gedanken anregen, dass sie auch ohne immerwährende Statusmeldungen anderer nichts in ihrem Leben verpassen. „Wherever you are is

exactly where you're supposed to be" (Sutton, 2017, S. 15) lautet eines der Mantras des „Camp Grounded“ zur Bekämpfung des FOMO-Effektes. Ein Digital Detox kann somit das Bewusstsein für die eigene Situation bekräftigen. Praktisch konnten in Interventionsstudien allerdings bisher nur geringe Erfolge in der Reduktion von FOMO-Effekten erzielt werden.

Eine geringere Zeit im Internet und auf sozialen Netzwerken zu verbringen, kann eine Schutzmaßnahme vor Cybermobbing darstellen. Durch eine digitale Auszeit kann eine Distanz zu Angriffen und Belästigungen von Tätern entstehen. Dennoch trägt das Vermeiden des Konfliktes allein nicht zu dessen Lösung bei, weshalb ein Digital Detox keine Lösungsstrategie im Umgang mit Cybermobbing darstellt.

Durch die Rückkehr in die Offline-Welt kann die Generation Z in der Lage sein, intensivere persönliche Kommunikation zu erleben, positivere Dating-Erfahrungen zu machen, Beziehungen besser zu pflegen oder Einsamkeit und soziale Isolation zu mindern. In der direkten Face-to-Face-Kommunikation werden Hinweisreize wie Mimik und Gestik wieder erkennbar, die einen effizienteren und verständnisvolleren Austausch fördern. Authentischere Beziehungen zu schaffen, sei laut Syvertsen & Enli (2019) auch das Hauptziel des Digital Detox. Teilweise konnten Studienergebnisse eine verbesserte soziale Verbundenheit und ein verringertes Gefühl der Einsamkeit nach einem Digital Detox feststellen (Radtke et al., 2022). Wie die Generation-Z-Geborenen angeben, ist ihnen die bewusst verbrachte Zeit mit Freunden und dem Partner sehr wichtig, was sich als Chance für die Umsetzung der Maßnahme erweist.

Durchführbarkeit

Die Auslegungsvielfalt von Digital-Detox-Maßnahmen erlaubt es, die Intervention an die Bedürfnisse und Lebensumstände der Generation Z anzupassen. Es ist z. B. denkbar, nicht komplett auf digitale Medien zu verzichten, sondern sich auf einen bestimmten Teilbereich der Mediennutzung zu beziehen oder lediglich die Nutzungsdauer bestimmter digitaler Medien zu senken. Dies ermöglicht es der Generation Z in der Schule, im Studium bzw. in der Ausbildung oder im Arbeitsumfeld weiterhin handlungsfähig zu bleiben. Ein absoluter Verzicht auf digitale Medien wäre aufgrund der Omnipräsenz und Notwendigkeit von Technologie im schulischen und beruflichen Kontext nicht möglich. Insofern kann der Rahmen für die Interventionsmaßnahme auf den Freizeitbereich gelegt werden oder auf ein Medium bezogen werden, welches die Leistungsfähigkeit nicht beeinträchtigt. Freizeitaktivitäten sind laut der Prinzipien der Verdrängungstheorie am stärksten durch den Ersatz durch mediale Aktivitäten betroffen. An dieser Stelle kann durch eine digitale Auszeit Raum für die individuellen Hobbys der Generation Z geschaffen werden.

Es ist auch vorstellbar, Digital-Detox-Strategien in den studentischen oder beruflichen Alltag zu integrieren. Das Smartphone während einer Vorlesung im Hörsaal bewusst auszuschalten bzw. stummzuschalten ist eine simple, aber dennoch effektive Form des digitalen Detox, da die Methode dazu beiträgt, die Konzentration zu erhöhen und die Lernumgebung zu optimieren (Ugur & Koc, 2015). Im Arbeitsumfeld kann die Maßnahme u. a. durch technologiefreie Mittagspausen, dem gelegentlichen Ausweichen auf analoge Tätigkeiten oder dem Abschalten von Benachrichtigungen und E-Mails in einem festgelegten Zeitraum umgesetzt werden (Umasankar et al., 2022). Im Zuge der spürbaren Veränderungen der Digitalisierung in der Berufswelt und dem Wunsch der Generation Z nach einem angenehmen Arbeitsumfeld, kann ein gelegentliches Digital Detox am Arbeitsplatz für die Generation Z infrage kommen; sofern der Arbeitgeber die nötigen Weichen dafür stellt (Welledits et al., 2019).

Die Angehörigen der Generation Z müssen auch nicht gänzlich auf soziale Interaktionen mit anderen über soziale Netzwerke verzichten. Aufgrund der verschiedenen Accounts, die die Digital Natives besitzen, wäre es denkbar, sich auf die Nutzung eines Accounts zu beschränken oder diejenigen Plattformen zu löschen, welche die meiste Zeit der Anwender in Anspruch nehmen (Kramp & Weichert, 2022).

4.3 Herausforderungen

Verhältnis zu digitalen Medien & fehlender Bedarf

Digitale Medien durchdringen beinahe jeden Aspekt des täglichen Lebens der Generation Z: Die Bedürfnisse nach sozialer Interaktion, Informationen oder Unterhaltung können mithilfe digitaler Medien unkompliziert befriedigt werden. Außerdem erleichtert die Nutzung digitaler Medien eine Vielzahl von alltäglichen Aufgaben, z. B. wird die Navigation zu einem unbekanntem Ort durch die Nutzung von Online-Landkarten und der GPS-Funktion zu einer leicht zu bewältigenden Aufgabe. Der digitale Verzicht geht aufgrund dessen mit einigen Herausforderungen im Alltag einher, wie die Studenten in einem zweitägigen allumfassenden Digital Detox feststellten (Wood & Muñoz, 2021). Sich demnach für die Durchführung der Interventionsmaßnahme zu entscheiden, wird auch unter Berücksichtigung der Gewohnheit, digitale Medien uneingeschränkt zu nutzen, schwieriger. Je stärker etwa das Smartphone in den Alltag einer Person integriert ist, desto weniger kann sie sich vorstellen, auf das Gerät zu verzichten, zeigte die Untersuchung der Autoren Muench et al. (2020). Es sollte folglich auch in Betracht gezogen werden, dass 40 % der befragten 14–29-Jährigen ARD/ZDF-Online-Studie kein Digital Detox in der Zukunft planen und weitere 40 % diese Entscheidung noch abwägen (Beisch & Koch, 2022). Die Mehrheit der Altersgruppe empfindet den Einfluss digitaler Vernetzung als positiv und die Nutzung sozialer Netzwerke wird überwiegend als

inspirierend und glücklich machend wahrgenommen (Kramp & Weichert, 2022). Diese Erkenntnisse werfen die Vermutung auf, dass von einem verallgemeinerten Bedarf der Generation Z für ein Digital Detox abgesehen werden muss. Zudem ist die Mehrheit der Jugendlichen und jungen Erwachsenen nicht von einer Abhängigkeit zu digitalen Medien betroffen (AXA, 2023), was das Risiko auf mögliche Folgeerscheinungen des Suchtverhaltens geringhält. Grundsätzlich handelt es sich um eine heterogene Altersgruppe, deren Untersuchung im Hinblick ihrer vielfältigen Herkunft, sich unterscheidenden Erfahrungshorizonten und Verhaltensweisen vorzunehmen ist.

Die Autoren Przybylski & Weinstein (2017) relativieren die negativen Folgen der Nutzung digitaler Medien, indem sie unter britischen Jugendlichen herausfanden, dass ein ausgeglichenes Maß an Techniknutzung zu keinen negativen Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden führe. Empfinden Generation-Z-Angehörige nur geringe bzw. keine negativen Effekte der digitalen Mediennutzung, kann der Wunsch und die Motivation zu einem digitalen Detox eher schwach ausgeprägt sein.

Erfolglosigkeit & mangelnde Studienlage der Interventionsmaßnahme

Ohne die Aussicht auf eine Verbesserung des Wohlbefindens durch ein Digital Detox ist der Wille zu dessen Durchführung vermutlich ebenso niedrig. Unter den 21 untersuchten Interventionsmaßnahmen des Reviews von Radtke et al. (2022) wiesen 13 Studien keine Effekte des Digital Detox in einigen der gesundheitsbezogenen oder sozialen Aspekte auf. Es gilt in Erwägung zu ziehen, unter welchen Bedingungen und mit welchen Forschungsteilnehmern die Studien durchgeführt wurden. Ein Großteil der Studien wurde unter Studenten durchgeführt, was auf etwa einen annähernd gleichen Altersdurchschnitt führt, der sich mit dem Altersschnitt der Generation Z weitreichend deckt. Die Zeiträume der Maßnahmen reichten von 24 Stunden bis zu 4 Wochen und die Art der Interventionen unterschied sich vom kompletten Verzicht auf elektronische Geräte bis zu einer zeitlichen Begrenzung der Smartphone-Nutzung. Auch im achttägigen Interventionsexperiment von Walsh et al. (2021) konnten diejenigen Generation-Z-Angehörigen, die ihre Nutzung soziale Medien verkürzten, keine Verbesserung ihres psychischen Wohlbefindens ausmachen. Analog dazu erwies sich ein weiteres 24-stündiges Social-Media-Detox als erfolglos (Przybylski et al., 2021), ebenso wie eine weitere einwöchige Intervention (van Wezel et al., 2021). Eine derartige Ausgangslage erschwert die Bewertung der Interventionsmaßnahme Digital Detox. Es treten zwar teilweise positive Effekte auf (siehe Kapitel 4.2); gleichermaßen berichten Teilnehmer der Digital Detox Camps von lohnenswerten Auswirkungen auf ihr Wohlbefinden (Sutton, 2017; Karlsen, 2020). Dennoch liegen keine repräsentativen Studienergebnisse vor, die diese Effekte bestätigen. Teilweise können unklare Forschungsergebnisse mit fehlgeschlagenen Interventionen (van Wezel et al., 2021) bzw. verschiedene Messarten und -skalen, unterschiedlichen Interventionsgruppen und

unterschiedliche Methoden in der Umsetzung von Digital-Detox-Maßnahmen begründet werden (Radtke et al., 2022). Es gilt außerdem als fraglich zu erachten, ob in Studien, in denen den Teilnehmern die Art und Weise der Durchführung von Digital-Detox-Maßnahmen vorgegeben wurde, von einer vollständig freiwilligen Umsetzung auszugehen ist. Zu einigen negativen Folgen der digitalen Mediennutzung existieren derzeit noch keine Forschungsansätze zur Untersuchung eines Digital Detox. Zum Beispiel ist die Ausbildung von Myopie oder Haltungsschäden noch nicht im Kontext der Maßnahme untersucht worden. Gründe dafür können in der Überlegung liegen, dass ein kurzzeitiges digitales Detox den langfristig entstehenden Schäden des digitalen Medienkonsums nicht entgegenwirken kann. Zusätzlich beziehen sich die Forschungen primär auf die Reduktion der Smartphone- und Social-Media-Nutzung, was die Auswirkung eines Digital Detox im Rahmen anderer digitaler Medien wie dem Internet im Allgemeinen, Streaming-Plattformen, Online-Games etc. außer Acht lässt. Es besteht ein Bedarf an langfristigen Studien, die die Auswirkungen eines Digital Detox auf das Wohlbefinden belegen können.

Unter Beachtung der verschiedenen Nutzertypologien innerhalb der Generation Z kann des Weiteren vermutet werden, dass sich Digital-Detox-Effekte unterschiedlich auswirken können und je nach Nutzungsverhalten nicht die gewünschten Auswirkungen haben können. Beschränkt etwa die Gruppe der Funktionsnutzer die Nutzung von Video-Streaming-Diensten, entsteht aufgrund ihrer hauptsächlich Nutzung von anderen digitalen Medien, wie Nachrichtendiensten und Messengern, womöglich kein Effekt auf das Wohlbefinden der Gruppe. Der Erfolg oder Misserfolg eines Digital Detox hängt somit von individuellen und gestalterischen Aspekten ab.

Negative Effekte eines Digital Detox

Die wohl größte Herausforderung eines Digital Detox stellen die negativen Aspekte dar, die im Zuge der Interventionsmaßnahme auftreten können. Denn nicht für jeden der Generation Z Zugehörigen geht der Verzicht auf digitale Medien mit positiven Gefühlen einher. Zudem entfallen den jungen Mediennutzern nicht nur die Möglichkeiten zur Unterhaltung, sondern auch der Zugang zu Informationen und Partizipation sowie soziale Kontakte. Die Generation Z bezieht Nachrichten sowie Diskussionen zu aktuellen Debatten aus sozialen Medien, die durch ein Social-Media-Detox entfallen können. Sich dem übermäßigen Nachrichtenkonsum zu entziehen kann zwar zu einer geringeren Belastung führen, jedoch auch bedeuten, das Informationsbedürfnis nicht befriedigen zu können (Tunney et al., 2021). Sich von sozialen Medien fernzuhalten bedeutet für die Generation Z, keine Informationen über signifikante Themen wie die mentale Gesundheit zu erhalten. Wie bereits herausgestellt wurde, bildet die Online-Welt einen Ort, an dem sich die jungen Menschen über Probleme und psychische Erkrankungen austauschen und sich damit weniger allein mit ihren Sorgen fühlen (AXA, 2023).

Vorbilder auf sozialen Medien können durch ein Digital Detox nicht mehr erreichbar sein. Die Opportunität, sich in Online-Spielen und in sozialen Netzwerken in der Identitätsentwicklung auszuprobieren und auszudrücken, kann für die Jugendlichen eingeschränkt werden. Zudem kann ein Digital Detox im jugendlichen Alter zur Ausgrenzung des Einzelnen durch Gleichaltrige führen, da das Verbundensein einen hohen Stellenwert im Leben der Digital Natives einnimmt.

Von digitalen Medien getrennt zu sein, kann zu Reizbarkeit und Verärgerung führen, besonders dann, wenn alltägliche Aufgaben ohne den Zugang zu bestimmten Geräten oder Anwendungen erschwert werden (Wood & Muñoz, 2021). Einige Studien dokumentierten bei Detox-Teilnehmern ein starkes Verlangen zur Rückkehr zur gewohnten Mediennutzung (Radtke et al., 2022), welche das Durchhalten der Maßnahme erschweren kann. Auf andere digitale Medien zurückzugreifen wäre eine Konsequenz des Verlangens (Conroy et al., 2022), was hingegen nicht Sinn und Zweck eines Digital Detox ist. Ein Großteil ihrer Freizeit verbringt die Generation Z mit dem Internet und digitalen Medien. Fielen diese Freizeitaktivitäten im Rahmen eines strikten digitalen Detox weg, müssten die Jugendlichen und jungen Erwachsenen ihren Zeitvertreib neu gestalten (Conroy et al., 2022) oder wären mit dem Gefühl von Langeweile konfrontiert (Radtke et al., 2022).

Ausgeprägte Formen eines Digital Detox können ebenfalls die Bildungs- und Karrieremöglichkeiten der Generation Z einschränken. In ihrer Laufbahn sind sie auf den Umgang mit digitalen Medien angewiesen, beachtet sei allein exemplarisch die Tatsache, dass der studentische Lebenszyklus allumfassend über die Nutzung von Campus-Management-Systeme gesteuert wird. Den Zugriff auf etwaige Anwendungen zu beschränken, wäre nicht mit einem erfolgreichen Studium in Einklang zu bringen. An dieser Stelle ist die eingeschränkte Informationsbeschaffung als weiterer Störfaktor im Bildungskontext heranzuziehen. Auch in der Berufswelt gilt die Arbeit mit digitalen Medien als Normalität und wird von den aufstrebenden Arbeitnehmern erwartet. Die Umsetzung eines Digital Detox kann daher mit den beruflichen Anforderungen konkurrieren.

Eine erhebliche Herausforderung nimmt die begrenzte Aussicht auf soziale Interaktionen über digitale Medien ein. Das Ziel der Interventionsmaßnahme bildet im besten Fall die Rückbesinnung auf authentische und im realen Leben stattfindende Kommunikation. Jedoch ist aus den Studienergebnissen nicht ersichtlich, ob ein Digital Detox tatsächlich zu vermehrter persönlicher Kommunikation führen kann. Soziale Medien und Messenger-Dienste sind für die jungen Erwachsenen von großer Wichtigkeit, da sie sie dazu nutzen, mit Freunden und Bekannten in Kontakt zu bleiben. Während eines Digital Detox auf soziale Netzwerke zu verzichten, kann die Folge haben, weniger soziale Interaktionen zu erleben und sich unglücklicher zu fühlen (Przybylski et al.,

2021; Walsh et al., 2021). Überdies fühlten sich die Teilnehmer der Studien weniger mit anderen verbunden und erlebten mitunter verstärkte FOMO-Effekte (Wood & Muñoz, 2021; Radtke et al., 2022). Ferner wurden das Auftreten von Einsamkeit sowie wachsender sozialer Druck als negative Effekte der Maßnahme eruiert (Radtke et al., 2022). Da das Internet den Kontakt zu Menschen auch außerhalb des Wohnumkreises der Generation Z erlaubt, wäre es praktisch nicht möglich, den Kontakt zu entfernten Freunden während eines Digital Detox aufrechtzuerhalten.

Vorwiegend in der Krisenzeit während der Corona-Pandemie, in der ein Kontaktverbot herrschte, spielte digitale Kommunikation eine entscheidende Rolle, um mit Mitmenschen in Kontakt zu bleiben. Auf Kommunikationsmedien zu verzichten bedeutet, den Großteil an sozialen Kontakten zu verlieren. Mit anderen vernetzt zu bleiben kann das Gefühl der Isolation verringern, wie auch eine Studie zum Thema Fernarbeit darlegte (Mirbabaie et al., 2020).

5 Schlussbetrachtungen

Das Ziel der vorliegenden Arbeit war es herauszufinden, inwiefern die Interventionsmaßnahme Digital Detox sich vorteilhaft oder nachteilig auf die Generation Z auswirken kann. Die Arbeit folgte der Forschungsfrage: Wo liegen die Chancen und Herausforderungen der Maßnahme Digital Detox in Bezug auf eine Reduzierung negativer Folgen digitaler Mediennutzung für die Generation Z?

Es zeigte sich, dass die Generation der zwischen 1996 bis 2010 Geborenen wie angenommen andere Altersgruppen in der Nutzung digitaler Medien übertrifft. Außerdem konnte dargelegt werden, dass negative Folgen der Mediennutzung auf Gesundheit und Sozialverhalten resultieren können. Diese hängen von individuellen Faktoren ab, wie der persönlichen Voraussetzung und dem Nutzungsverhalten. Die Erkenntnis liegt nahe, dass nicht digitale Medien selbst, sondern die Art und Weise der Nutzung zu negativen Effekten führt.

Ein Digital Detox verfolgt das Ziel, den Konsum digitaler Medien gezielt einzuschränken, um das allgemeine Wohlbefinden zu steigern und das Bewusstsein auf das wirkliche Leben zu fokussieren. Die Generation Z ist der Umsetzung der Interventionsmaßnahme teilweise positiv zugewandt, eine Vielzahl der jungen Mediennutzer empfindet dennoch keine negativen Beeinträchtigungen auf ihr Wohlbefinden durch den Gebrauch digitaler Medien. Die Auswertung der Forschungsergebnisse verschiedener Digital-Detox-Studien ergibt keine eindeutigen Ergebnisse, inwiefern die Maßnahme zu einer verbesserten Gesundheit bzw. Sozialverhalten führen kann. Die Generation Z kann von positiven Auswirkungen der Interventionsmaßnahme profitieren, wobei einige Aspekte nur aus den theoretischen Überlegungen herzuleiten sind. Erkennbar wurde, dass eine verbesserte psychische Gesundheit ein häufig auftretendes Studienergebnis von Digital-Detox-Maßnahmen war. Ein Digital Detox kann auch zu keinen Effekten bzw. negativen Effekten für das Wohlbefinden der Generation Z führen. Für junge Erwachsene sind digitale Medien omnipräsente Alltagsbegleiter und ein Verzicht kann für die meisten nur schwer durchführbar sein. Explizit die Dimension der sozialen Verbundenheit über Social Media und Messenger stellt eine Herausforderung des Digital Detox dar, die Isolation und Einsamkeit für die Generation Z bedeuten kann. Ein Digital Detox kann auch ein Hindernis in der schulischen bzw. beruflichen Entwicklung der Digital Natives darstellen, welches durch eine Anpassung der Interventionsmaßnahme an die Lebensumstände behoben werden kann.

Unter dem Grundsatz, dass ein Digital Detox als Lebenseinstellung bzw. eine Form der Selbstfürsorge zu betrachten ist, kann sich das Konzept innerhalb der Generation Z etablieren. Ein bewusstes Leben zu führen und auf seinen Körper zu achten, ist ein

Trend innerhalb der Altersgruppe. Im Kern verfolgt ein Digital Detox genau dieses Ziel. Es geht weniger darum, ohne Technologie zu leben, sondern seine Beziehung zu neuen Medien zu überdenken; so geben es auch Ratgeber und Detox-Camps vor. Die Bereitschaft der Generation Z, Veränderungen in der Gesellschaft anzustoßen und die Perspektive, andere über soziale Netzwerke zu erreichen und zu motivieren, kann ein Digital Detox innerhalb der Altersgruppe populär machen. Sie können somit auch andere Generationen überzeugen, ihre Mediennutzung achtsam zu gestalten.

Theoretische Implikationen

Das Forschungsfeld rund um die Maßnahme Digital Detox ist bislang noch nicht erschlossen. Aufgrund der unterschiedlichsten Auslegungsarten eines Digital Detox in bereits durchgeführten Studien gilt es, das Konzept im theoretischen Rahmen stärker auszubauen, wie es auch die Autoren Radtke et al. (2022) vorschlagen. Dabei kann der Kontext der Mediennutzer, deren individuelle Voraussetzungen und Lebensbereiche, in denen die Maßnahme integriert werden soll sowie die Unterstützung durch Tools in den Vordergrund rücken. Eine Verknüpfung zwischen den Modellen der Mediennutzung und dem Konzept Digital Detox anzustellen, kann einen weiteren theoretischen Schritt darstellen. Auch die Vermutung, dass eine verkürzte Nutzungsdauer digitaler Medien zu verringerten negativen Auswirkungen führt, gilt es zu untersuchen. Die Mediennutzung ist unter verschiedenen Aspekten wie Dauer, Inhalte und Kontext zu differenzieren. Unter welchen Bedingungen negative Effekte der Nutzung auftreten, muss zunächst identifizierbar werden, um die Strategie der Maßnahme danach auszurichten. Ein weiterer Ansatzpunkt ist, ob der Verzicht auf digitale Medien zu einem neuen Displacement-Effekt führt, der die gewonnene Zeit mit aktiven Freizeitbeschäftigungen ersetzt und damit dem Konzept des sedentary behavior entgegenwirkt. Um den Erfolg eines Digital Detox zu steigern, müssen Ideen erarbeitet werden, die die negativen Folgen der Maßnahme reduzieren können. Es kann z. B. möglich sein, während eines Digital Detox auf das analoge Telefonieren umzusteigen, um soziale Isolation zu vermeiden. Das Konzept des Digital Detox sollte mit dem modernen Lebensstil der Generation Z kombinierbar sein, um in der Altersgruppe zu bestehen. Da sich die bisherigen Studien größtenteils auf eine Smartphone- oder Social-Media-Beschränkung bezogen, gilt es herauszufinden, welche Einflüsse durch ein Digital Detox mit anderen Medien erwartbar sind.

Dass Digital Detox eher ein Konzept der Selbstoptimierung und des bewussteren Lebens sein kann, stellt einen neuen Forschungsaspekt dar. In diesem stehen weniger die gesundheitlichen und sozialen Folgen der Maßnahme im Untersuchungsschwerpunkt, sondern das Streben nach einem Lebensstil bzw. der Erfüllung von Bedürfnissen nach einem selbstbestimmten Leben. Diese in Verbindung mit den Bedürfnissen der Generation Z zu stellen, kann neue Ergebnisse in Bezug auf die Potenziale von

Digital-Detox-Maßnahmen aufwerfen. Dieser Ansatzpunkt kann die Interventionsmaßnahme aus psychologischen Aspekten betrachten.

Praktische Implikationen

Für die Praxis ergibt sich, dass die Angehörigen der Generation Z Digital-Detox-Maßnahmen nach ihren Bedürfnissen gestalten können. Über die optimale Dauer der Maßnahme liegt noch keine bewiesene Erkenntnis vor, jedoch liegt die Vermutung nahe, dass eine Intervention über mehrere Wochen zu stärkeren positiven Auswirkungen führen kann. Potentiell können auch Gewohnheiten in der Mediennutzung der Generation Z durch ein Digital Detox langfristig verändert werden. Das Digital Detox sollte vor allem auf digitale Medien bezogen werden, die im Alltag der jungen Erwachsenen viel Zeit in Anspruch nehmen und sie unbewusst von anderen Beschäftigungen ablenken. Es ist nicht unbedingt notwendig, am Arbeitsplatz oder im Studium auf digitale Medien zu verzichten. Statt eines kompletten Verzichtes ist die Beschränkung der Nutzungsdauer ein vielversprechender Kompromiss. So fällt es der Generation Z vermutlich leichter, das Digital Detox durchzuführen. Es sollte betont werden, dass neben dem Verzicht auf bestimmte Geräte oder Anwendungen auch eine bewusste Zuwendung zu physischen Aktivitäten und sozialen Interaktionen im echten Leben stattfinden sollte. Somit können die negativen Effekte von Digital-Detox-Maßnahmen entkräftet werden.

Der Schlüssel zu einer ausgeglichenen Mediennutzung liegt im Bewusstsein über das eigene Mediennutzungsverhalten und dessen mögliche negative Auswirkungen. Dieses Bewusstsein wird bereits im schulischen Kontext mit Programmen wie „Net-Piloten“ (Hansen et al., 2022) im jugendlichen Alter gestärkt. Es ist denkbar, dass ein Digital Detox auch als Experiment im ausbildungsbezogenen Rahmen stattfinden kann. Auch die Eltern der jugendlichen Mediennutzer sollten in die Hintergründe und Ziele der Digital-Detox-Intervention eingeführt werden und selbst ein digitales Detox unternehmen. Die Vorbildfunktion der Eltern kann einen positiven Effekt auf die junge Generation Z haben. Für die Erwachsenen der Generation Z können Hilfestellungen angeboten werden, um die Durchführung des Digital Detox zu erleichtern bzw. anzuregen. In Arbeitgebern liegen große Potenziale, ihre Arbeitnehmer vor der digitalen Überlastung und dem Technostress zu schützen, indem sie beispielsweise ihre E-Mail-Server nach Dienstschluss abschalten, wie es z. B. bei Volkswagen üblich ist (Welledits et al., 2019). Es können auch spezielle Digital-Detox-Apps bzw. Browser-Erweiterungen weiterentwickelt werden, die die Nutzer von einer unkontrollierten und übermäßigen Mediennutzung abhalten sollen; wie bereits der Erstversuch der Anwendung „Nudge“ beweist (Purohit et al., 2020). Leitfäden und Kurse können die Generation Z in der Umsetzung eines Digital Detox unterstützen. Schließlich können Influencer zu Botschaftern der achtsamen Mediennutzung werden, da sie unter den jungen Mediennutzern eine Vorbildfunktion einnehmen.

Ausblick

„I think this is the most interesting time in history. We're seeing exponential growth in technology. [...] We're defining the rules and ethics as we go, and sometimes we don't get it right. We need to think about it - do we want fear or love? Speed or compassion?“

–Fidget, Co-Organisator des Camp Grounded (Sutton, 2017, S. 17-18).

Die vorhandenen Forschungsergebnisse der Digital-Detox-Interventionen bieten zwar erste Einblicke in das Forschungsfeld, sind jedoch nicht aussagekräftig genug, um die Wirkung eines Digital Detox zu belegen. Dies liegt zum Teil an den methodischen Herausforderungen und den unterschiedlichen Forschungsdesigns. Die zukünftige Forschung sollte daher klare Digital-Detox-Konzepte mit größeren Forschungsgruppen untersuchen. Auch Langzeitwirkungen und langfristige Veränderungen im Mediennutzungsverhalten sind Ansatzpunkte zukünftiger Forschung. Neben der Abstinenz vom Smartphone sollte ein Digital Detox in Bezug auf andere digitale Medien untersucht werden. Des Weiteren liegen aktuell auch noch keine Studienergebnisse vor, die die Auswirkungen der digitalen Mediennutzung speziell auf die Altersgruppe Generation Z belegen. Zusammenhänge zwischen psychischer Belastung und einer ausgeprägten Mediennutzung sind weiter zu erforschen. Mithilfe von quantitativen Umfragen innerhalb der Generation Z können mehr Erkenntnisse über die Chancen und Herausforderungen eines Digital Detox gewonnen werden. Anknüpfungspunkte für eine erfolgreiche Gestaltung liegen in den individuellen Bedürfnissen der Generation Z und in ihrem Lebensstil.

In Anlehnung an die damals diagnostizierte Lesesucht ist zu bedenken, dass von einer zu einseitigen Bewertung und übertriebenen Panik gegenüber neuen Medien abzusehen ist. Sorgen gegenüber den Folgen der digitalen Mediennutzung können durch deren Neuartigkeit entstehen, so wie es das historische Beispiel zeigt. Da neue Medien und Technologien auch in Zukunft einen festen Platz im Leben der Generation Z einnehmen werden, wird die Fähigkeit des medienkompetenten Handelns weiterhin einen bedeutsamen Aspekt einnehmen. Die Beschäftigung mit einem Digital Detox kann ein Wegweiser in diese Richtung sein. Die Erfahrungen der Digital Natives im Aufwachsen in einer digitalen Welt können sie an ihre Nachfolger, die Generation Alpha, weitergeben. Als medienerfahrene Eltern können sie positive Gewohnheiten ihrer Kinder im Umgang mit digitalen Medien fördern und sie als Vorbilder dazu ermutigen, verantwortungsbewusst mit neuen Medien umzugehen.

Literaturverzeichnis

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders DSM-5* (5. Ausg.). Washington, DC; et al.: American Psychiatric Assoc.
- ARD/ZDF. (2022). *ARD/ZDF-Onlinestudie 2022. Grundlagenstudie im Auftrag der ARD/ZDF*. ARD Media GmbH. Abgerufen am 11. Mai 2023 von https://www.ard-media.de/fileadmin/user_upload/media-perspektiven/ARD-ZDF-Onlinestudie/ARD_ZDF_Onlinestudie_2022_Publikationscharts.pdf
- AXA. (2022). *Mental Health Report 2022*. AXA. Abgerufen am 11. Mai 2023 von [https://www.axa.de/site/axa-de/get/documents_E-2126364820/axade/medien/medien/studien-und-forschung/mental health report/axa-studie-mental-health-report-high-2022.pdf](https://www.axa.de/site/axa-de/get/documents_E-2126364820/axade/medien/medien/studien-und-forschung/mental-health-report/axa-studie-mental-health-report-high-2022.pdf)
- AXA. (2023). *Mental Health Report 2023*. AXA. Abgerufen am 11. Mai 2023 von <https://www.axa.com/en/press/publications/mind-health-and-wellbeing-2023-study>
- Bakrania, K., Edwardson, C. L., Khunti, K., Bandelow, S., Davies, M. J., & Yates, T. (März 2018). Associations Between Sedentary Behaviors and Cognitive Function: Cross-Sectional and Prospective Findings From the UK Biobank. *American Journal of Epidemiology* 187(3), 441-454. <https://doi.org/10.1093/aje/kwx273>
- Bayer, J. B., Triêu, P., & Ellison, N. B. (2020). Social Media Elements, Ecologies, and Effects. *Annual Review of Psychology* 71(1), 471-497. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050944>
- Beisch, N., & Koch, W. (Oktober 2022). ARD/ZDF-Onlinestudie: Vier von fünf Personen in Deutschland nutzen täglich das Internet. *Media Perspektiven*, 460-470. Abgerufen am 11. Mai 2023 von https://www.ard-zdf-onlinestudie.de/files/2022/2210_Beisch_Koch.pdf
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior* 64, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Bitkom. (26. März 2020). *Inwieweit stimmst du den folgenden Aussagen zum Einsatz digitaler Medien zu? (Anteil der zustimmenden Befragten)**. Abgerufen am 1.

- Juni 2023 von Statista:
<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1108611/umfrage/schuelerumfrage-zum-einsatz-digitaler-medien-an-deutschen-schulen/>
- Bitkom. (Februar 2023). *Anteil der befragten Internetnutzer, die Online-Dating-Dienste nutzen, nach Altersgruppen in Deutschland im Jahr 2023*. Abgerufen am 23. Mai 2023 von Statista:
<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/968467/umfrage/online-dating-nutzer-nach-altersgruppen-in-deutschland/>
- Bonsai GmbH. (2022). *Werteindex Update 2022-2*. Jens Krüger; Ulrich Köhler (Hrsg.). Abgerufen am 12. Mai 2023 von
https://static1.squarespace.com/static/5daeb8b9ae72575df5d84597/t/639623307b11bc2d37ad132d/1670783795410/werteindex_2022_2_low.pdf
- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* 104, 1-10.
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>
- Brandt, M. (September 2017). *Das Smartphone (fast) immer im Blick*. Statista (Hrsg.). Abgerufen am 8. Juni 2023 von Statista:
<https://de.statista.com/infografik/11079/erster-und-letzter-blick-auf-das-smartphone/>
- Bucksch, J., & Dreger, S. (2014). Sitzendes Verhalten als Risikofaktor im Kindes- und Jugendalter. *Prävention und Gesundheitsförderung*(9), 39–46.
<https://doi.org/10.1007/s11553-013-0413-2>
- Busch, M., Hapke, U., & Mensink, G. (2011). Psychische Gesundheit und gesunde Lebensweise. (R. K.-I. Berlin, Hrsg.) *GBE kompakt* 2(7), 1-8. Abgerufen am 19. Juli 2023 von
<https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/3099/12.pdf?sequence=1>
- Busch, P. A., & McCarthy, S. (2021). Antecedents and consequences of problematic smartphone use: A systematic literature review of an emerging research area. *Computers in Human Behavior* 114, 106414.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106414>
- Calmbach, M., Borgstedt, S., Borchard, I., & Thomas, P. M. (2016). *Wie ticken Jugendliche 2016? Lebenswelten von Jugendlichen im Alter von 14 bis 17*

Jahren in Deutschland. Berlin/Heidelberg: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-12533-2>

Chaput, J.-P., Drapeau, V., Poirier, P., Teasdale, N., & Tremblay, A. (September 2008). Glycemic Instability and Spontaneous Energy Intake: Association With Knowledge-Based Work. *Psychosomatic Medicine* 70(7), 797-804. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e31818426fa>

Collier, R. (2009). Virtual detox: Inpatient therapy for Internet addicts. *CMAJ* 181(9), E193-E194. <https://doi.org/10.1503/cmaj.109-3051>

Conroy, D., Chadwick, D., Fullwood, C., & Lloyd, J. (September 2022). "You have to know how to live with it without getting to the addiction part": British young adult experiences of smartphone overreliance and disconnectivity. *Psychology of Popular Media*. <https://doi.org/10.1037/ppm0000425>

Coyne, S. M., McDaniel, B. T., & Stockdale, L. A. (2017). "Do you dare to compare?" Associations between maternal social comparisons on social networking sites and parenting, mental health, and romantic relationship outcomes. *Computers in Human Behavior* 70, 335-340. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.081>

Dagi Bee. (21. März 2021). "Nach einem Meet & Greet zusammen gebrochen ... "- LET THE GOSSIP BEEGIN | Dagi. YouTube (Hrsg.). Abgerufen am 26. Mai 2023 von <https://www.youtube.com/watch?v=S2O3pxvSLlw>

DAK. (21. September 2017). *Studie: So süchtig machen WhatsApp, Instagram und Co.* Abgerufen am 5. Juni 2023 von DAK-Gesundheit: <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/onlinesucht-studie-2106298.html#/>

Die Techniker. (19. August 2022). *Mit Meditations-Apps zur inneren Ruhe*. Abgerufen am 24. Mai 2023 von Die Techniker: <https://www.tk.de/techniker/magazin/digitale-gesundheit/apps/entspannung-meditationsapps-2029220>

Dolby, N. (Februar 2014). The Future of Empathy: Teaching the Millennial Generation. *Journal of College & Character* 15(1), 39-44. <https://doi.org/10.1515/jcc-2014-0006c>

Dopfer, M. (2019). *Achtsamkeit und Innovation in integrierten Organisationen. Ein Leitfaden für digitale Pioniere und bewusste Zukunftsgestalter*. Wiesbaden: Springer Gabler.

- Dorethy, M. D., Fiebert, M. S., & Warren, C. R. (2014). Examining Social Networking Site Behaviors: Photo Sharing and Impression Management on Facebook. *International Review of Social Sciences and Humanities* 6(2), 111-116. Abgerufen am 23. Juni 2023 von <https://www.researchgate.net/profile/Martin-Fiebert/publication/260>
- Döring, N. (2008). Reduced Social Cues / Cues Filtered Out Approach. In S. U. Krämer, *Schlüsselbegriffe der Medienpsychologie* (1. Ausg., S. 290-297). Stuttgart: Kohlhammer.
- Döring, N. (2019). Jugendsexualität heute. Zwischen Offline- und Online-Welten. In H.-J. Voß, & M. Katzer, *Geschlechtliche und sexuelle Selbstbestimmung durch Kunst und Medien* (S. 219-244). Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Dragano, N., & Lunau, T. (Juli 2020). Technostress at work and mental health: concepts and research results. *Current Opinion in Psychiatry* 33(4), 407-413. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000613>
- Eichenberg, C., & Küsel, C. (August 2017). Digitale Medien: Von Onlinedating bis Onlinescheidung. *Deutsches Ärzteblatt* 16(8), 399-401. Abgerufen am 26. Juni 2023 von <https://www.aerzteblatt.de/archiv/192834/Digitale-Medien-Von-Onlinedating-bis-Onlinescheidung>
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders* 207, 251-259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Ernst & Young GmbH. (2021). *Digitalisierung im Arbeitsleben*. Abgerufen am 1. Juni 2023 von <https://de.statista.com/download/MTY4NTYxMDI3OSMjNDUyNTYjIzEwNzA5NSMjMSMjbnVsbCMjU3R1ZHK=>
- Exelmans, L. (2020). Displacement. In J. v. Bulck, & D. R. Ewoldsen, *The International Encyclopedia of Media Psychology*. John Wiley & Sons.
- Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2021). "Glued to the Tube": The Interplay Between Self-Control, Evening Television Viewing, and Bedtime Procrastination. *Communication Research* 48(4), 594-616. <https://doi.org/10.1177/0093650216686877>

- Faktenkontor. (28. Juni 2022). *Anteil der befragten Internetnutzer, die TikTok nutzen, nach Altersgruppen in Deutschland im Jahr 2021/22*. Abgerufen am 30. Mai 2023 von Statista:
<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1318937/umfrage/nutzung-von-tiktok-nach-altersgruppen-in-deutschland/>
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions. *Current Opinion in Psychology* 9, 1-5.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image* 13, 38-45.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Fares, O. H. (9. Mai 2023). *Gen Z goes retro: Why the younger generation is ditching smartphones for 'dumb phones'*. Abgerufen am 3. Juli 2023 von The conversation: <https://theconversation.com/gen-z-goes-retro-why-the-younger-generation-is-ditching-smartphones-for-dumb-phones-204992>
- Feierabend, S., & et al. (2016). Mediennutzung junger Menschen im Langzeitvergleich. *Media Perspektiven*, S. 120-128. Abgerufen am 22. Mai 2023 von https://www.ard-media.de/fileadmin/user_upload/media-perspektiven/pdf/2016/02-2016_Feierabend_Klingler_Turecek.pdf
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations* 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Fröding, B., & Peterson, M. (Januar 2012). Why virtual friendship is no genuine friendship. *Ethics and Information Technology* 14, 201–207.
<https://doi.org/10.1007/s10676-011-9284-4>
- Gareiss, L., Krumm, A., & Otte, A. (November 2020). Zur Biomechanik der Halswirbelsäule beim Umgang mit dem Smartphone. *MMW - Fortschritte der Medizin* 162, 10-14. <https://doi.org/10.1007/s15006-020-4346-3>
- Geisel, O., Lipinski, A., & Kaess, M. (2021). Non-Substance Addiction in Childhood and Adolescence—The Internet, Computer Games and Social Media. *Deutsches Ärzteblatt international* 118(1-2), 14-22.
<https://doi.org/10.3238/arztebl.m2021.0002>

- Gervasi, A. M., Marca, L. L., Costanzo, A., Pace, U., Guglielmucci, F., & Schimmenti, A. (September 2017). Personality and Internet Gaming Disorder: a Systematic Review of Recent Literature. *Current Addiction Reports* 4, 293–307. <https://doi.org/10.1007/s40429-017-0159-6>
- Goffman, E. (1956). *The presentation of self in everyday life* (Bd. 2). Doubleday.
- Gonzales, A. L., & Hancock, J. T. (2011). Mirror, Mirror on my Facebook Wall: Effects of Exposure to Facebook on Self-Esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 14(1-2), 79-83. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0411>
- Guo, F., Liu, L., Li, M., & Greene, R. L. (2021). The effect of arm support and control modes on muscle fatigue, eye fatigue, and posture changes in mobile game use among young adults. *Human Factors and Ergonomics in Manufacturing & Service Industries* 31(5), 496-505. <https://doi.org/10.1002/hfm.20898>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (Oktober 2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet Global Health* 6(10), E1077-E1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health* 4(1), 23-35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Gysling, E. (Oktober 1997). Melatonin. *pharma-kritik*(19(2)), 5-6. Abgerufen am 7. Juni 2023 von https://www.infomed.ch/pk_template.php?pkid=354#lit
- Hamby, S., Blount, Z., Smith, A., Jones, L., Mitchell, K., & Taylor, E. (2018). Digital poly-victimization: The increasing importance of online crime and harassment to the burden of victimization. *Journal of Trauma & Dissociation* 19(3), 382-398. <https://doi.org/10.1080/15299732.2018.1441357>
- Hansen, J., Hanewinkel, R., Goecke, M., & Morgenstern, M. (2022). Prävention der exzessiven Mediennutzung im Kindes- und Jugendalter. *Monatsschrift Kinderheilkunde* 170, 435–442. <https://doi.org/10.1007/s00112-021-01220-x>
- Hautzinger, M. (1996). Depressionen. In M. Linden, & M. Hautzinger, *Verhaltenstherapie: Techniken, Einzelverfahren und Behandlungsanleitungen* (S. 367-372). Berlin, Heidelberg: Springer.

- Hobbs, M., Pearson, N., Foster, P. J., & Biddle, S. J. (2015). Sedentary behaviour and diet across the lifespan: an updated systematic review. *British Journal of Sports Medicine* 49(18), 1179-1188. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-093754>
- HypeAuditor. (30. September 2020). *State of Influencer Marketing in Germany Part 2*. Abgerufen am 30. Mai 2023 von HypeAuditor: <https://hypeauditor.com/blog/state-of-influencer-marketing-in-germany-2/#the-influencer-s-distribution-by-category>
- Instagram. (2023). *Pamela Reif*. Instagram (Hrsg.). Abgerufen am 31. Mai 2023 von https://www.instagram.com/pamela_rf/
- Isakowitsch, C. (2023). How Augmented Reality Beauty Filters Can Affect Self-perception. In L. Longo, & R. O'Reilly (Hrsg.), *Artificial Intelligence and Cognitive Science* (S. 239-250). Cham: Springer Nature Switzerland.
- Ji, Q., Ha, L., & Sypher, U. (2014). The Role of News Media Use and Demographic Characteristics in the Possibility of Information Overload Prediction. *International Journal of Communication* 8. Abgerufen am 15. Juni 2023 von <https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/2419>
- Jude, N., Ziehm, J., Goldhammer, F., Drachsler, H., & Hasselhorn, M. (2020). *Digitalisierung an Schulen – eine Bestandsaufnahme*. Frankfurt am Main: DIPF.
- Jun, S. (2016). The reciprocal longitudinal relationships between mobile phone addiction and depressive symptoms among Korean adolescents. *Computers in Human Behavior* 58, 179-186. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.061>
- Kaluza, G. (2018). Körperliche Stressreaktionen und die Folgen für die Gesundheit. In *Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen* (S. 17-46). Berlin, Heidelberg: Springer.
- Karlsen, F. (2020). DIGITAL DETOX CAMP: VALUES AND MOTIVATIONS FOR ENGAGING IN DIGITAL DISCONNECT. *AoIR Selected Papers of Internet Research*. Abgerufen am 3. Juli 2023 von <https://spir.aoir.org/ojs/index.php/spir/article/view/11244>
- Kim, J.-H. (2017). Smartphone-mediated communication vs. face-to-face interaction: Two routes to social support and problematic use of smartphone. *Computers in Human Behavior* 67, 282-291. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.004>

- Kim, S.-E., Kim, J.-W., & Jee, Y.-S. (2015). Relationship between smartphone addiction and physical activity in Chinese international students in Korea. *Journal of Behavioral Addictions* 4(3), 200-205. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.028>
- Klaffke, M. (2022). Millennials und Generation Z – Charakteristika der nachrückenden Beschäftigten-Generationen. In M. Klaffke, & et. al., *Generationen-Management* (3. Ausg., S. 81-133). Berlin/Hamburg: Springer.
- Klapp, A. L., & Klotter, J. C. (November 2019). #Fitness vs. #BodyPositive – die unterschiedliche soziale Konstruktion von Gesundheit auf Instagram. *Prävention Gesundheitsförderung* 14, 362–367. <https://doi.org/10.1007/s11553-019-00708-5>
- Kramp, L., & Weichert, S. (2022). *Digitale Resilienz in der Mediennutzung*. VOCER Institut für Digitale Resilienz, Hamburg. Abgerufen am 31. Mai 2023 von https://digitale-resilienz.org/wp-content/uploads/2023/02/Abschlussbericht_Digitale-Resilienz-Mediennutzung_website.pdf
- Kushlev, K., Proulx, J. D., & Dunn, E. W. (2017). Digitally connected, socially disconnected: The effects of relying on technology rather than other people. *Computers in Human Behavior* 76, 68-74. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.07.001>
- Lagrèze, W. A., & Schaeffel, F. (2017). Myopieprophylaxe. *Deutsches Ärzteblatt International* 114(35-36), 575-580. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2017.0575>
- Laier, C., & Brand, M. (2017). Mood changes after watching pornography on the Internet are linked to tendencies towards Internet-pornography-viewing disorder. *Addictive Behaviors Reports* 5, 9-13. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2016.11.003>
- Laier, C., Wegmann, E., & Brand, M. (2018). Personality and Cognition in Gamers: Avoidance Expectancies Mediate the Relationship Between Maladaptive Personality Traits and Symptoms of Internet-Gaming Disorder. *Frontiers in Psychiatry* 9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00304>
- Lengsfeld, J. (2019). *Digital Era Framework. Ein Bezugsrahmen für das Digitale Informationszeitalter*. Abgerufen am 11. Juli 2023 von <https://joernlengsfeld.com/de/definition/digitale-medien/>

- Lepp, A., Barkley, J. E., Sanders, G. J., Rebold, M., & Gates, P. (Juni 2013). The relationship between cell phone use, physical and sedentary activity, and cardiorespiratory fitness in a sample of U.S. college students. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 10(79).
<https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-79>
- Lin, R., van de Ven, N., & Utz, S. (2018). What triggers envy on Social Network Sites? A comparison between shared experiential and material purchases. *Computers in Human Behavior* 85, 271-281. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.049>
- Lippke, S., & Renneberg, B. (2006). Konzepte von Gesundheit und Krankheit. In B. Renneberg, & P. Hammelstein, *Gesundheitspsychologie* (S. 7-12). Berlin, Heidelberg: Springer.
- Livingstone, S., Haddon Leslie Görzig, A., & Ólafsson, K. (2011). *Risks and safety on the internet: the perspective of European children: full findings and policy implications from the EU Kids Online survey of 9-16 year olds and their parents in 25 countries*. EU Kids Online. London: EU Kids Online. Abgerufen am 15. Juni 2023 von <http://eprints.lse.ac.uk/33731/>
- Maas, R. (2019). *Generation Z für Personal, Führungskräfte und jeden der die Jungen verstehen muss*. München: Hanser.
- Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. In J. Adelson, *Handbook of adolescent psychology* (S. 159–187). New York: Wiley.
- Marquardt, M. (September 2019). Healthcare Influencer: Menschen vertrauen Menschen. *kma - Klinik Management aktuell*, 34-36. <https://doi.org/10.1055/s-0039-1697180>
- Marx, K. (2017). *Diskursphänomen Cybermobbing*. Berlin, Boston: De Gruyter.
- Mays, L. (29. März 2023). *TECHDumb phones are on the rise in the U.S. as Gen Z looks to limit screen time*. Abgerufen am 3. Juli 2023 von CNBC:
<https://www.cnbc.com/2023/03/29/dumb-phones-are-on-the-rise-in-the-us-as-gen-z-limits-screen-time.html>
- Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest. (2012). *JIM 2012: Jugend, Information, (Multi-) Media. Basisstudie zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland*. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest. Abgerufen am 24. Mai 2023 von
https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2012/JIM_Studie_2012.pdf

- Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest. (2022). *JIM 2022: Jugend, Information, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland*. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest. Abgerufen am 24. Mai 2023 von https://www.mpfs.de/fileadmin/files/Studien/JIM/2022/JIM_2022_Web_final.pdf
- Mirbabaie, M., Marx, J., Braun, L.-M., & Stieglitz, S. (2020). Digital Detox -- Mitigating Digital Overuse in Times of Remote Work and Social Isolation. *CoRR*(abs/2012.09535). <https://doi.org/10.48550/arXiv.2012.09535>
- Montag, C., & Elhai, J. D. (Mai 2023). On Social Media Design, (Online-)Time Well-spent and Addictive Behaviors in the Age of Surveillance Capitalism. *Current Addiction Reports*. <https://doi.org/10.1007/s40429-023-00494-3>
- Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., & Zweig, K. (2019). Addictive Features of Social Media/Messenger Platforms and Freemium Games against the Background of Psychological and Economic Theories. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16(14), 2612. <https://doi.org/10.3390/ijerph16142612>
- Muench, C., Feulner, L., Muench, R., & Carolus, A. (2020). Time to Log Off. In C. Stephanidis, & M. Antona (Hrsg.), *HCI International 2020 - Posters* (S. 209-216). Cham: Springer International Publishing.
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (November 2015). Using Social Media for Social Comparison and Feedback-Seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology* 43, 1427–1438. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0>
- Nguyen, M. H. (2021). Managing Social Media Use in an “Always-On” Society: Exploring Digital Wellbeing Strategies That People Use to Disconnect. *Mass Communication and Society* 24(6), 795-817. <https://doi.org/10.1080/15205436.2021.1979045>
- OC&C. (2019). *Eine Generation ohne Grenzen - Generation Z wird erwachsen*. München et al.: OC&C. Abgerufen am 15. Mai 2023 von https://www.occstrategy.com/media/1904/eine-generation-ohne-grenzen_.pdf
- Oliver Wyman Forum. (2023). *A-Gen-Z Report*. Oliver Wyman Forum. Abgerufen am 23. Mai 2023 von <https://www.oliverwymanforum.com/content/dam/oliverwyman/ow-forum/template-scripts/a-gen-z/pdf/A-Gen-Z-Report.pdf>

- Orth, B., & Merkel, C. (2019). *Rauchen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland. Ergebnisse des Alkoholsurveys 2018 und Trends*. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
<https://doi.org/10.17623/BZGA:225-ALKSY18-R>
- Pate, R. R., O'Neill, J. R., & Lobelo, F. (Oktober 2008). The Evolving Definition of "Sedentary". *Exercise and Sport Sciences Reviews* 36(4).
<https://doi.org/10.1097/JES.0b013e3181877d1a>
- Pilař, L. / . (2021). Healthy Food on Instagram Social Network: Vegan, Homemade and Clean Eating. *Nutrients* 13(6). <https://doi.org/10.3390/nu13061991>
- Platt, B., Kadosh, K. C., & Lau, J. Y. (2013). THE ROLE OF PEER REJECTION IN ADOLESCENT DEPRESSION. *Depression and Anxiety* 30(9), 809-821.
<https://doi.org/10.1002/da.22120>
- PlushCare. (18. November 2022). *How Accurate is Mental Health Advice on TikTok?* Abgerufen am 30. Mai 2023 von PlushCare: <https://plushcare.com/blog/tiktok-mental-health/>
- Pönisch, F. (2. Februar 2023). *Bildschirmzeit für Android - Kontrollieren Sie Ihre Nutzungszeit*. Abgerufen am 24. Mai 2023 von Chip:
https://praxistipps.chip.de/bildschirmzeit-fuer-android-kontrollieren-sie-ihre-nutzungszeit_127554#:~:text=Je%20nach%20Hersteller%20des%20Smartphones,Balance%22%20in%20den%20Einstellungen%20aufsuchen.
- Precht, L.-M., Mertens, F., Brickau, D. S., Kramm, R. J., Margraf, J., Stirnberg, J., & Brailovskaia, J. (Februar 2023). Engaging in physical activity instead of (over)using the smartphone: An experimental investigation of lifestyle interventions to prevent problematic smartphone use and to promote mental health. *Journal of Public Health*. <https://doi.org/10.1007/s10389-023-01832-5>
- Pretorius, C., McCashin, D., & Coyle, D. (2022). Mental health professionals as influencers on TikTok and Instagram: What role do they play in mental health literacy and help. *Internet Interventions* 30, 100591.
<https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100591>
- Pröll, A., Schnell, T., & Koch, L. J. (2019). Sucht. In A. Pröll, T. Schnell, & L. J. Koch, *Psychische StörungsbILDER* (S. 9-15). Berlin, Heidelberg: Springer.

- Pronova BKK. (2021). *Generation Z & Health*. Pronova BKK. Abgerufen am 12. Mai 2023 von <https://www.pronovabkk.de/media/pdf-downloads/unternehmen/studien/genz-health-ergebnisse.pdf>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2013). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships* 30(3), 237–246. <https://doi.org/10.1177/0265407512453827>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents. *Psychological Science* 28(2), 204-215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior* 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Przybylski, A. K., Nguyen, T.-v. T., Law, W., & Weinstein, N. (September 2021). Does Taking a Short Break from Social Media Have a Positive Effect on Well-being? Evidence from Three Preregistered Field Experiments. *Journal of Technology in Behavioral Science* 6(3), 507–514. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00189-w>
- Purohit, A. K., Barclay, L., & Holzer, A. (2020). Designing for Digital Detox: Making Social Media Less Addictive with Digital Nudges. *Extended Abstracts of the 2020 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems. CHI EA '20*, S. 1–9. Honolulu: Association for Computing Machinery. <https://doi.org/10.1145/3334480.3382810>
- PwC. (2020). *Gen Z is Talking. Are you Listening?*. PwC. Abgerufen am 16. Mai 2023 von <https://www.pwc.de/de/handel-und-konsumguter/gen-z-is-talking-are-you-listening.pdf>
- Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J., & von Lindern, E. (2022). Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. *Mobile Media & Communication* 10(2), 190-215. <https://doi.org/10.1177/20501579211028647>
- Rahat, M., Mojgani, J., Lethbridge, G., Al-Bya, H., Patterson, B., Goldman Bergmann, C., & Van Ameringen, M. (2022). Problematic video-streaming: a short review. *Current Opinion in Behavioral Sciences* 48, 101232. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2022.101232>

- Reagle, J. (Oktober 2015). Following the Joneses: FOMO and conspicuous sociality. *First Monday* 20(10). <http://dx.doi.org/10.5210/fm.v20i10.6064>
- Reer, F. W.-O., Janzik, R., & Quandt, T. (2022). Examining the Interplay of Smartphone Use Disorder, Mental Health, and Physical Symptoms. *Frontiers in Public Health* 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.834835>
- Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media & Society* 21(7), 1486-1505. <https://doi.org/10.1177/1461444818823719>
- Reifegerste, D., & Baumann, E. (2018). *Medien und Gesundheit*. Hannover: Springer VS.
- Renzo. (15. März 2021). REZO über seine PANIKATTACKEN. YouTube (Hrsg.). Abgerufen am 26. Mai 2023 von <https://www.youtube.com/watch?v=GKRK1iVKiE>
- Riehm, K. E., Feder, K. A., & Tormohlen, K. N. (September 2019). Associations Between Time Spent Using Social Media and Internalizing and Externalizing Problems Among US Youth. *JAMA Psychiatry* 76(12), 1266-1273. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.2325>
- Rosenfield, M. (Januar 2016). Computer vision syndrome (a.k.a. digital eye strain). *Optometry in Practice* 17(1), 1-10. Abgerufen am 8. Juni 2023 von https://www.researchgate.net/publication/295902618_Computer_vision_syndrome_aka_digital_eye_strain
- Rubeking, B., & Bracken, C. C. (2021). Binge watching and serial viewing: Comparing new media viewing habits in 2015 and 2020. *Addictive Behaviors Reports* 14, 100356. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2021.100356>
- Rubin, A. M. (2008). Uses-And-Gratificationsperspective on media effects. In J. / Bryant, *Media effects : Advances in theory and research*. (S. 165 – 184). Routledge.
- Santarossa, S. / (2019). #fitspo on Instagram: A mixed-methods approach using Netlytic and photo analysis, uncovering the online discussion and author/image characteristics. *Journal of Health Psychology* 24(3), 376–385. <https://doi.org/10.1177/1359105316676334>

- Schnauber-Stockmann, A., Meier, A., & Reinecke, L. (2018). Procrastination out of Habit? The Role of Impulsive Versus Reflective Media Selection in Procrastinatory Media Use. *Media Psychology* 21(4), 640-668. <https://doi.org/10.1080/15213269.2018.1476156>
- Shell. (2019). *Shell Jugendstudie*. Shell. Abgerufen am 15. Mai 2023 von https://www.shell.de/content/shell/countries/germany/de_de/about-us/initiatives/shell-youth-study/_jcr_content/root/main/containersection-0/simple/simple/call_to_action/links/item0.stream/1642665739154/4a002dff58a7a9540cb9e83ee0a37a0ed8a0fd55/shell-youth-study-summary-2019-de.pdf
- Sherman, L. E., Payton, A. A., Hernandez, L. M., Greenfield, P. M., & Dapretto, M. (2016). The Power of the Like in Adolescence: Effects of Peer Influence on Neural and Behavioral Responses to Social Media. *Psychological Science* 27(7), 1027-1035. <https://doi.org/10.1177/0956797616645673>
- Slonje, R., & Smith, P. K. (2008). Cyberbullying: Another main type of bullying? *Scandinavian Journal of Psychology* 49(2), 147-154. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2007.00611.x>
- Smith, P. K. (2019). Research on Cyberbullying: Strengths and Limitations. In H. Vandebosch, & L. Green, *Narratives in Research and Interventions on Cyberbullying among Young People* (S. 9-27). Cham: Springer International Publishing.
- Stang, R., & Becker, A. (2020). *Lernwelt Hochschule*. Berlin, Boston: De Gruyter.
- Stephens, K. K., Mandhana, D. M., Kim, J. J., Li, X., Glowacki, E. M., & Cruz, I. (März 2017). Reconceptualizing Communication Overload and Building a Theoretical Foundation. *Communication Theory* 27(3), 269-289. <https://doi.org/10.1111/comt.12116>
- Subramanian, K. (2017). Influence of Social Media in Interpersonal Communication. *International Journal of Scientific Progress & Research*(38(2)). Abgerufen am 26. Juni 2023 von https://www.researchgate.net/profile/Kalpathy-Subramanian/publication/319422885_Influence_of_Social_Media_in_Interpersonal_Communication/links/59a96d950f7e9b2790120fea/Influence-of-Social-Media-in-Interpersonal-Communication.pdf
- Sutton, T. (2017). Disconnect to reconnect: The food/technology metaphor in digital detoxing. *First Monday* 22(6). Abgerufen am 3. Juli 2023 von <https://ora.ox.ac.uk/objects/uuid:cda9c630-67fc-4b50-a9d3-b821adac34b0>

- Syvertsen, T., & Enli, G. (Mai 2019). Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity. *Convergence* 26(5-6), 1269–1283.
<https://doi.org/10.1177/1354856519847325>
- Tarafdar, M., Tu, Q., Ragu-Nathan, B. S., & Ragu-Nathan, T. S. (2007). The Impact of Technostress on Role Stress and Productivity. *Journal of Management Information Systems* 24(1), 301-328. <https://doi.org/10.2753/MIS0742-1222240109>
- TheSocialFlame. (2023). *PAMELA REIF on Instagram*. Abgerufen am 31. Mai 2023 von TheSocialFlame: https://thesocialflame.com/en/influencer/pamela_rf
- Thomé, S., Dellve, L., Härenstam, A., & Hagberg, M. (Februar 2010). Perceived connections between information and communication technology use and mental symptoms among young adults - a qualitative study. *BMC Public Health* 10(66). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-66>
- TikTok. (2023). *#digitaldetox*. Abgerufen am 30. Mai 2023 von TikTok: <https://www.tiktok.com/tag/digitaldetox?lang=de-DE>
- TikTok. (2023). *#stupidwalkchallenge*. Abgerufen am 30. Mai 2023 von TikTok: <https://www.tiktok.com/tag/stupidwalkchallenge?lang=de-DE>
- Toma, C. L., Hancock, J. T., & Ellison, N. B. (2008). Separating Fact From Fiction: An Examination of Deceptive Self-Presentation in Online Dating Profiles. *Personality and Social Psychology Bulletin* 34(8), 1023-1036.
<https://doi.org/10.1177/0146167208318067>
- Tunney, C., Thorson, E., & Chen, W. (2021). Following and Avoiding Fear-Inducing News Topics: Fear Intensity, Perceived News Topic Importance, Self-Efficacy, and News Overload. *Journalism Studies* 22(5), 614-632.
<https://doi.org/10.1080/1461670X.2021.1890636>
- U.S. Department of Health and Human Services. (2021). *Effects of Bullying*. Abgerufen am 26. Juni 2023 von stopbullying.gov:
<https://www.stopbullying.gov/bullying/effects>
- Ugur, N. G., & Koc, T. (2015). Time for Digital Detox: Misuse of Mobile Technology and Phubbing. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 195, 1022-1031.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.06.491>

- Umasankar, M., Boopathy, S., Padmavathy, S., Fukey, L. N., & Singh, R. (2022). Disconnect to Reconnect: Employee Wellbeing through Digital Detoxing. *Journal of Positive School Psychology* 6(2), 4663–4673. Abgerufen am 3. Juli 2023 von <https://www.journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/2886>
- Vahedi, Z., & Saiphoo, A. (2018). The association between smartphone use, stress, and anxiety: A meta-analytic review. *Stress and Health* 34(3), 347-358. <https://doi.org/10.1002/smi.2805>
- van den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior* 61, 478-487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- van Geel, M., Vedder, P., & Tanilon, J. (Mai 2014). Relationship Between Peer Victimization, Cyberbullying, and Suicide in Children and Adolescents: A Meta-analysis. *JAMA Pediatrics* 168(5), 435-442. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2013.4143>
- van Wezel, M. M., Abrahamse, E. L., & Vanden Abeele, M. M. (2021). Does a 7-day restriction on the use of social media improve cognitive functioning and emotional well-being? Results from a randomized controlled trial. *Addictive Behaviors Reports* 114, 100365. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2021.100365>
- Vanden Abeele, M. M., Antheunis, M. L., & Schouten, A. P. (2016). The effect of mobile messaging during a conversation on impression formation and interaction quality. *Computers in Human Behavior* 62, 562-569. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.04.005>
- Vapaux, V. (25. Februar 2022). *Die verletzte Generation*. Abgerufen am 11. Juli 2023 von FOCUS online: https://www.focus.de/magazin/archiv/gesellschaft-die-verletzte-generation_id_59087527.html
- Verband Bildung und Erziehung e.V. (2021). *Die Schule aus Sicht der Schulleiterinnen und Schulleiter – Berufszufriedenheit von Schulleitungen und Digitalisierung an Schulen*. Berlin. Abgerufen am 1. Juni 2023 von https://www.vbe.de/fileadmin/user_upload/VBE/Service/Meinungsumfragen/2021-11-26_forsa-Befragung_Schulleitungen_Charts.pdf
- Vierhaus, M., & Wendt, E.-V. (2018). Sozialbeziehungen zu Gleichaltrigen. In A. Lohaus, *Entwicklungspsychologie des Jugendalters* (S. 139-167). Berlin, Heidelberg: Springer.

- Wahl, S., Engelhardt, M., Schaupp, P., Lappe, C., & Ivanov, I. V. (2019). The inner clock—Blue light sets the human rhythm. *Journal of Biophotonics* 12(12), e201900102. <https://doi.org/10.1002/jbio.201900102>
- Walsh, L. C., Regan, A., Okabe-Miyamoto, K., & Lyubomirsky, S. (November 2021). Does Putting Away Your Smartphone Make You Happier? The Effects of Restricting Digital Media and Social Media on Well-Being. <https://doi.org/10.31234/osf.io/c3phw>
- Warrender, D., & Milne, R. (2020). Social media, social comparison and mental health. *Nursing times* 116(3), 58-61. Abgerufen am 23. Juni 2023 von <https://rgu-repository.worktribe.com/output/804894>
- WDR. (12. August 2022). Influencerin Nadine Breaty. Kölner Treff. Abgerufen am 30. Mai 2023 von <https://www.ardmediathek.de/video/koelner-treff/influencerin-nadine-breaty/wdr/Y3JpZDovL3dkci5kZS9CZWl0cmFnLTYwOTI2MDBkLThjMGYtNGMxNi1hYWM5LWQwN2VmYWNIZWI2YQ>
- Wegmann, E., Müller, S., Turel, O., & Brand, M. (März 2020). Interactions of impulsivity, general executive functions, and specific inhibitory control explain symptoms of social-networks-use disorder: An experimental study. *Scientific Reports* 10. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-60819-4>
- Welledits, V., Schmidkonz, C., & Kraft, P. (2019). Digital Detox und ein gesunder Umgang mit Technologie. In V. Welledits, C. Schmidkonz, & P. Kraft, *Digital Detox im Arbeitsleben* (S. 21–29). Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- WHO. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance*. World Health Organization. Abgerufen am 6. Juni 2023 von <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1318299/retrieve>
- Wiese, C. W., Kuykendall, L., & Tay, L. (2018). Get active? A meta-analysis of leisure-time physical activity and subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology* 13(1), 57-66. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1374436>
- Wilmot, E. G., & al., e. (14. August 2012). Sedentary time in adults and the association with diabetes, cardiovascular disease and death: systematic review and meta-analysis. *Diabetologia* 55, 2895–2905. <https://doi.org/10.1007/s00125-012-2677-z>

- Winde, M., Werner, S. D., Gumbmann, B., & Hieronimus, S. (2020). *Hochschulen, Corona und jetzt?* Essen: Stifterverband für die Deutsche Wissenschaft e.V. Abgerufen am 1. Juni 2023 von <https://www.stifterverband.org/download/file/fid/9313>
- Wong, N. A., & Bahmani, H. (August 2022). A review of the current state of research on artificial blue light safety as it applies to digital devices. *Heliyon* 8(8), E10282. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e10282>
- Wood, N. T., & Muñoz, C. (2021). UNPLUGGED: DIGITAL DETOX ENHANCES STUDENT LEARNING. *Marketing Education Review* 31(1), 14-25. <https://doi.org/10.1080/10528008.2020.1836973>
- Y&R Switzerland. (September 2019). *Warum folgen Sie Influencern?* Abgerufen am 23. Mai 2023 von Statista: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/933633/umfrage/umfrage-zu-gruenden-fuer-das-folgen-von-influencern-in-der-schweiz-nach-alter/>
- Zamani, E., Kheradmand, A., Cheshmi, M., Abedi, A., & Hedayati, N. (2010). Comparing the Social Skills of Students Addicted to Computer Games with Normal Students. *Addiction and Health* 2(3-4), 59-65. Abgerufen am 26. Juni 2023 von <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3905509/>
- ZDFheute Nachrichten. (27. März 2022). Nadine Breaty: Mit Borderline und Piebaldismus zum TikTok-Star. YouTube (Hrsg.). Abgerufen am 30. Mai 2023 von <https://www.youtube.com/watch?v=it4SqnGrBhY&t=328s>
- Zhang, M. X., & Wu, A. M. (2020). Effects of smartphone addiction on sleep quality among Chinese university students: The mediating role of self-regulation and bedtime procrastination. *Addictive Behaviors* 111, 106552. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106552>
- Zhang, S., Zhao, L., Lu, Y., & Yang, J. (2016). Do you get tired of socializing? An empirical explanation of discontinuous usage behaviour in social network services. *Information & Management* 53(7), 904-914. <https://doi.org/10.1016/j.im.2016.03.006>

Eigenständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und nur unter Verwendung der angegebenen Literatur und Hilfsmittel angefertigt habe. Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus Quellen entnommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht. Diese Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt.

Dresden, 25.07.2023


Luisa Christin Kallauch

Ort, Datum

Vorname Nachname