



Widerstandskraft in der medialen Endlosschleife

DIGITALE RESILIENZ IN DER KRISEGESELLSCHAFT

Von **Stephan Weichert** Erschöpfung, Stress, Frust, Überlastung bis hin zur Depression – die Omnipräsenz digitaler Mediennutzung verursacht gerade auch bei jungen Menschen „alarmierende Symptome eines psychischen Unwohlseins“, so ein Resultat der hier mit einigen wesentlichen Ergebnissen vorgestellten Studie des VOCER Instituts für Digitale Resilienz. Wie beeinflusst der Medienwandel unser Wohlbefinden in der krisengebeutelten Gesellschaft? Mehr digitale Resilienz, mehr Gelassenheit und Robustheit sind gefragt. Doch was genau versteht man unter digitaler Resilienz? Und wie können wir es schaffen, nicht nur unsere individuelle Resilienz, sondern auch die von Organisationen und unserer Demokratie zu stärken?

Digitale Kommunikation und Nachrichten nehmen besonders in Krisenzeiten einen immer höheren Stellenwert in der Bevölkerung ein. Smartphone und Co. machen uns ständig erreichbar – auch für belastende Krisen-News. Doch gerade in unübersichtlichen Zeiten wollen (und müssen) viele Menschen gut informiert werden. Eine missliche Lage, denn angesichts der Flut an Nachrichten droht eine chronische mentale Überlastung.

Resilienz erfährt somit eine Neudefinition in der digitalen Gesellschaft. Es geht zum Beispiel um gesundheitliche Aspekte der **Selbstfürsorge**, aber auch um die Resilienz

von Organisationen, Branchen und unserer Gesellschaft insgesamt. Denn wenn wir über digitale Resilienz sprechen, sprechen wir auch über die Resilienz von Demokratie, also:

- Wie kann man sich gegen Hetze und Hass im Internet schützen?
- Wie geht die Gesellschaft mit Künstlicher Intelligenz um?
- Wie können wir souveräner werden im Umgang mit digitalen Medien?
- Wie garantieren wir Medienvielfalt und Pressefreiheit?

Das Thema digitale Mediennutzung bereitet uns Medienwissenschaftler:innen seit vielen Jahren Kopfzerbrechen. Es entwickeln sich starke Abhängigkeiten bis hin zur Internetsucht, Abkopplungen von Nachrichten bis hin

zum News-Burnout – letztlich geht es auch um die Neudefinition und Verzerrung von Realitäten:

- Was ist Echtheit?
- Was ist Wahrhaftigkeit im demokratischen Diskurs?
- Wann wird das Reale virtuell, und das Virtuelle real?

Digitale Resilienz, der wir (A.d.R.: Autor Dr. Stephan Weichert sowie Alexander Streit) ein eigenes Institut gewidmet haben, umfasst all dies und ist ein breit gefächertes Thema. Und die Anforderungen an unsere digitale Resilienz entwickeln sich stetig: **Das Wachstum und die Dynamik von Innovation** haben sich in den letzten Jahren rasant verändert. Wir stehen jetzt an einem Punkt, wo wir nicht mehr über Künstliche Intelligenz als Fantasie oder Prototyp sprechen. Sie ist mitten im Leben vieler Menschen angekommen, hat schon jetzt einen extremen Einfluss auf die Arbeitswelt, dringt in die politische Sphäre ein und beeinflusst tiefgehende Entscheidungen mit.

UMGANG MIT KRISENÄNGSTEN FINDEN

Genauso zentral erscheint die Entwicklung des Wettbewerbs. Wir erschließen uns mit dem **Metaverse** eine völlig neue Welt, die komplett virtuell ist, und auf die wir eigentlich wenig Einfluss haben, weil sie von einzelnen – vor allem amerikanischen – Konzernen entwickelt und gesteuert wird. Und ein Großteil der Menschheit wird davon abgekoppelt sein, weil ihnen schlicht die digitale Medienkompetenz fehlt oder sie ein virtuelles Metaversum kategorisch ablehnen. Das heißt, wir erleben eine weitere Spaltung der Gesellschaft im Digitalen, die unsere Lebensweise und Demokratie bedroht.

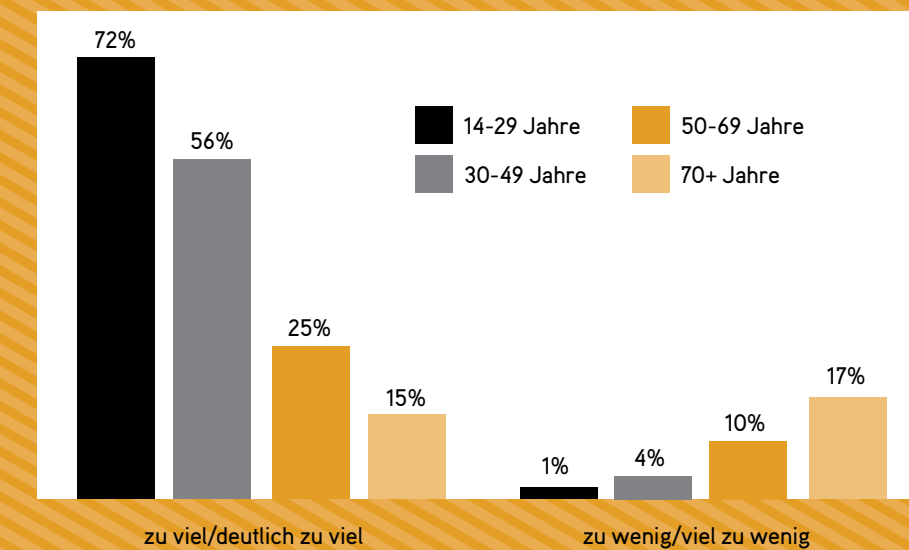
Um unsere digitale Resilienz zu stärken und einen Umgang mit diesen Ängsten zu finden, sind unsere **Veränderungsbereitschaft und Anpassungsfähigkeit** am wichtigsten. Mit unvorhergesehenen Krisen, also Wendepunkten, zurechtzukommen wird nicht die Ausnahme bleiben, sondern eher die Regel werden. Es ist wichtig zu verstehen, dass nichts bleibt, wie es ist und sich alles kontinuierlich und schnell verändern kann. Und zwar in einer Dynamik, wie wir sie in den vorigen Jahrzehnten nicht erlebt haben. Die **rapide Entwicklung von KI** ist ein gutes Beispiel dafür, auch hier handelt es sich wie zuvor bei der Einführung des iPhone oder von sozialen Netzwerken wie Facebook um eine **Sprung-Innovation**. Das sind Dynamiken, die uns nach ihrem Markteintritt regelrecht umhauen, weil wir nicht genau wissen können, wie sie unsere Gesellschaft verändern.

Für Organisationen und Unternehmen wird es deshalb zentral sein, einen **Purpose** zu formulieren, um mit diesen Entwicklungen Schritt zu halten. Man braucht ein purpose-getriebenes Wirken, Produzieren und Kommunizieren. Unternehmen, die sinnbefreit auf dem Rücken anderer Menschen ihre kapitalistischen Ziele verfolgen, werden keinen Platz mehr haben in dieser Welt, wo wir uns über Nachhaltigkeit und Klimakatastrophe Gedanken machen müssen.

REMOTE FIRST?

Hinzu kommt, dass das Digitale eine vermeintliche Nähe erzeugt: Wir können uns ständig erreichen und fühlen uns verbunden, sind es aber eigentlich nicht. Denn wir müssen uns fragen: Was macht das mit uns?

Bewertung des Umfangs der Smartphone-Nutzung nach Alter



Wie würden Sie selbst den Umfang Ihrer Smartphone-Nutzung alles in allem einstufen? (Basis: Befragte, die ein Smartphone nutzen. N= 872 /VOCER Studie)

ZEHN RISIKEN DIGITALER MEDIENNUTZUNG:

- **Social-Media-Sog:** Vielen Menschen in Deutschland fällt es schwer, sich der Anziehungskraft der sozialen Netzwerke zu entziehen, weil sie Angst haben, etwas zu verpassen (FOMO = Fear of Missing out).
- **Fake-News-Fog:** Immer mehr Menschen nehmen an, dass alle digitalen Medienangebote für Desinformation anfällig sind und sich diese rasant und massenhaft verbreiten.
- **False-Online-Balance:** In den sozialen Netzwerken kommt tendenziell eine laute extrovertierte Minderheit zu Wort, während die Mehrheit der Nutzenden schweigt – eine Schieflage, die einen unmittelbaren Einfluss auf die Debattenkultur hat.
- **News-Burnout:** Die hohe Nutzungsdauer und Nutzungsfrequenz digitaler Endgeräte in Krisenzeiten führt zu Erschöpfungssymptomen.
- **Digitale Depression:** Die qualitativen Studienergebnisse deuten darauf hin, dass der wenig empathische und teils aggressive Ton in den sozialen Netzwerken bei Einzelnen, aber nicht wenigen, im Extremfall zu depressiven Verstimmungen oder Angst- und Belastungsstörungen führt.
- **Bevormundungs-Dilemma:** Ein großer Teil der Internetnutzenden in Deutschland wünscht sich mehr lösungsorientierte Berichterstattung, jedoch lehnt es eine Mehrheit ab, durch professionelle Medienangebote potenziell „bevormundet“ zu werden.
- **Digitale Hass-Kultur:** Hass im Netz wird in Krisen- und Kriegszeiten von der Bevölkerung als gravierendes Problem erkannt und in seiner Wirkung klar als Problem identifiziert – bei gleichzeitiger Unsicherheit, wie diesem beizukommen ist.
- **Emo-Faktor:** Die hohe Dichte an Stimmungen, Spekulationen und Beleidigungen setzt vielen Nutzenden zu. Es ist aber auch für das professionelle News-Geschäft toxisch, wenn faktenferne Emotionen das kommunikative Geschehen beherrschen.
- **Gesundheits-Polarisierung:** Im Gesundheits- und Wissenschaftsbereich wird die Anfälligkeit der Online-Kommunikation für Falschinformation und Verunglimpfungen besonders deutlich. Sofern keine angemessene Moderation der Debatten durch professionelle Medien erfolgt, verschärft sich die soziale und politische Polarisierung.
- **Demokratie-Bremse:** Wenn das Miteinander im Digitalen nicht gefestigt wird, droht in Krisen, die einen starken sozialen Zusammenhalt erfordern, ein massiver Glaubwürdigkeitsverlust in das Krisen- und Katastrophenmanagement demokratischer Institutionen.

Quelle: <https://digitale-resilienz.org/publikationen/digitale-resilienz-in-der-mediennutzung/>

Diese neue Arbeitsweise bewirkt im Grunde das genaue Gegenteil – eine **soziale Distanz**. Man kennt die Leute, mit denen man zusammenarbeitet, gar nicht mehr so richtig. Es gibt keine Vertrauensgrundlage, sondern man muss sich darauf verlassen, dass hinter der Zoom- oder Teams-Kachel eine Person steckt, die nicht nur sympathisch ist, sondern der man auch vertrauen kann. Wir haben uns voneinander sozial entwöhnt und das beeinflusst die Zusammenarbeit, auch das Gemeinwesen. Selbst die kreativen Prozesse haben sich verändert. Sie sind zwar nicht schlechter, aber die Qualität und möglicherweise auch die Ergebnisse sind anders.

Noch wichtiger sind aber die **gesellschaftlichen Auswirkungen**: Durch Corona, die Krisenphase und den Krieg hat sich in den vergangenen fünf Jahren die Debattenkultur in

den sozialen Medien drastisch verschlechtert: Die Art, wie Geschichten und Themen besprochen und weiterentwickelt werden, hat eine negative Qualität angenommen. Das macht es nicht nur schwierig, **richtige Entscheidungen** darüber zu treffen, was man glauben kann, sondern beeinträchtigt auch unsere **Orientierung**.

Auch hier spielt digitale Resilienz eine Rolle. Man sollte ständig überlegen: Wo liegt der Nutzen der Digitalität für mich? Ich empfehle, sich auf maximal zwei soziale Medien-Plattformen zu beschränken und zu versuchen, diese in ihrer Funktionalität auch wirklich zu durchdringen. Dabei muss man vor allem ehrlich zu sich selbst sein, sich fragen: Habe ich etwas davon? Geht es mir gut nach der Nutzung?

OFFLINE-ONLINE-BALANCE

In unserer breit angelegten repräsentativen Studie **Digitale Resilienz in der Mediennutzung**¹ des VOCER Instituts haben wir etwa herausgefunden, dass das sogenannte **Doomscrolling** (viel Zeit mit dem Lesen von schlechten Nachrichten in Netz verbringen) zu depressiven Verstimmungen führen kann. Es sollte uns zu denken geben, warum unser soziales Netzwerk in der realen Welt so geschwächt ist und wir uns derart stark auf soziale Medien im Netz verlassen. Das beschreibt ein gesellschaftliches Bedürfnis und ein Defizit zugleich.

Die Studie untersucht, wie sich die digitale Mediennutzung auf das psychische Wohlbefinden der deutschen Bevölkerung auswirkt, wie sie sich vor einer digitalen Total-Überlastung konkret schützen und sich die dafür notwendige Robustheit und Souveränität bewahren kann. Das große Dilemma, das wir festgestellt haben, ist: Die **Balance** zu finden zwischen online und offline. Ein Patentrezept gibt es nicht. Jede:r muss für sich selbst herausfinden, was er oder sie braucht. Aber einige Ratschläge kann man geben.

TIPP 1: Keine Social-Media-News Wenn ich mich informieren möchte, wo die Welt derzeit steht, sollte ich Informationen als ein **journalistisches Angebot** beziehen und keinen nicht-journalistischen YouTube-Kanal wählen. Man muss sich bewusst machen, dass alles, was in sozialen Medien erscheint, Häppchen sind. Wenn ich etwas über den Krieg gegen die Ukraine erfahren möchte, sollte ich mir daher eine **Quelle meines Vertrauens** suchen, die ich regelmäßig konsultiere. Eine Quelle, die Kontexte liefert und konstruktive Sichtweisen aufgezeigt. Die **Suche nach Lösungswegen** wird nämlich in vielen Nachrichtenmedien vernachlässigt. Ein Großteil der Nachrichten ist eher negativ ausgerichtet, weil dadurch mehr Aufmerksamkeit generiert wird.

TIPP 2: Bildschirm-Kontrolle Wie schaffe ich es, nicht aus dem gesellschaftlichen Diskurs auszusteigen und mich gleichzeitig zu schützen? Unser Ratschlag lautet, **gezielt zu konsumieren** und den Konsum zeitlich einzugrenzen. Normalerweise ist es nicht nötig, sich mehrmals täglich über etwas zu informieren. Man kann zum Beispiel morgens oder abends die Nachrichten gucken und bei Bedarf gezielt weitere Artikel oder Berichte zu einem Thema rezipieren.

TIPP 3: Miteinander reden Es kann hilfreich sein, sich mit einer geschätzten Person über das Geschehen **auszutauschen**. Es ist wichtig, dass wir unsere Meinung nicht nur aus einer Quelle bilden. Ein Gespräch mit engen Vertrauten kann uns dabei helfen, Dinge auch zu verarbeiten. Regelmäßiger Austausch kann auch die Resilienz stärken, weil man merkt, dass es anderen Menschen genauso geht und man mit seinen Sorgen nicht allein ist.



Lieber mal einander in die Augen schauen! – Eine Auszeit tut gut.

Interessant ist, dass vor ein paar Jahren Resilienz in den Medien noch gar kein Thema war, aber jetzt wird sie im Handumdrehen zur **Schlüsselkompetenz**. Von einigen Medien- und Digitalunternehmen wird das erkannt und auch gelebt. Es gibt inzwischen deutlich mehr Angebote in Form von **therapeutischer Hilfe**, aber auch offene Angebote wie **Achtsamkeits- oder Yoga-Kurse**. Doch es gibt immer noch viele Unternehmen, die das nicht anbieten und das Thema nicht **ganzheitlich** betrachten, es beispielsweise nur in der Personalabteilung verorten.

Der gesundheitliche Zustand des **Individuums** wird hier fälschlicherweise getrennt von der **Unternehmenskultur** betrachtet, obwohl beides eng zusammenhängt. Wenn in einem Unternehmen beispielsweise eine **toxische Führungskultur** herrscht und es keine Wertschätzung für die Mitarbeitenden gibt, werden die Mitarbeitenden irgendwann krank – erst recht, wenn die Welt in einer Dauerkrise steckt. Die **Burnout-Rate** in Deutschland und weltweit schnell auch deshalb gerade in fast allen Branchen nach oben. Deswegen ist es für Unternehmen wichtig, dass sich eine Person um die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden kümmert, zum Beispiel als Mental Health Officer.

CHANCEN FÜR DEMOKRATIE UND GEMEINWOHL

Die Frage ist zunächst aber, ob uns das digitale Arbeiten an sich schadet. Empirisch gesichert ist, dass die **Kommunikation** in der digitalen Transformation sehr **engmaschig** geworden ist. Ein Termin jagt den nächsten. Wir haben keine Pausenzeiten dazwischen, kaum noch Zeit zu reflektieren, weil wir uns gar nicht mehr fortbewegen, sondern nur noch am Bildschirm sitzen. Auch die Form unserer Kommunikation entspricht nicht mehr unseren kognitiven Fähigkeiten über einen längeren Zeitraum. Hinzu kommt, dass man sich in digitale Abhängigkeiten begibt und das Gefühl hat, die Kontrolle über sein nicht-digitales Leben zu verlieren.

Außerdem verursachen der digitale Konsum und die verdichtete, permanente Berichterstattung über die sich überlappenden, weitreichenden Krisen bei vielen Menschen alarmierende Symptome eines psychischen Unwohlseins und einer allgemeinen Erschöpfung – so eines unserer zentralen Studienergebnisse. Viele Nutzende fühlen sich leer und ausgebrannt, wenden sich sogar in letzter Konsequenz von digitalen Medien ab

– aus Selbstschutz. Die Hälfte der befragten unter 30-Jährigen fühlt sich schon dadurch gestresst, dass sie ständig durch ihre digitalen Endgeräte erreichbar sind. Ein Viertel der Befragten unter 30 beklagt auch psychische Probleme. Das sind alles in allem beunruhigende Befunde, die auch internationale Studien bestätigen.

Im Umkehrschluss müssen wir herausfinden, ob der digitale Raum uns auch dabei helfen kann, auf eine andere Art und Weise resilient zu werden – oder sogar resilienter, als wir es zuvor waren. Momentan tun sich hier eher Herausforderungen als Chancen auf. Dennoch bleibt es ein gesellschaftliches Ziel, dass die **Digitalisierung unser Zusammenleben erleichtert**. Vielleicht nimmt uns KI Arbeit ab, die nicht zufrieden macht. Und natürlich eröffnet die Digitalisierung auch **Chancen in Bezug auf Demokratie**. Dass wir zum Beispiel in einer Diktatur an Informationen herankommen, die mir der Propagandaapparat ansonsten verwehrt.

Vor allem braucht es dazu aber Menschen, die herausfinden und erklären, wie eine gemeinwohlorientierte Digitalisierung funktioniert, die digitale **Medienkompetenz** vermitteln. Dazu gehören auch unabhängige Organisationen, die sich dafür einsetzen und die eben nicht gewinnorientiert oder kommerziell ticken. Wenn wir es schaffen, diese Organisationen zu stärken, dann schaffen wir es auch, die Digitalisierung souveräner und gemeinnütziger auszugestalten.

ANMERKUNG

1. Kramp, Leif, Weichert, Stephan (2022): Wie resilient sind wir im Netz? Abschlussbericht zur Grundlagenstudie „Digitale Resilienz in der Mediennutzung.“ https://digitale-resilienz.org/wp-content/uploads/2023/02/Abschlussbericht_Digitale-Resilienz-Mediennutzung_webseite.pdfnet/aktuelle/feuilleton/medien/diversitaet-als-geschaeftsmodell-von-netflix-16701341.html?printPageArticle=true#pageIndex_2

AUTOR DR. STEPHAN WEICHERT

ist Medien- und Kommunikationswissenschaftler, Publizist, Resilienz-Coach und Social Entrepreneur. Er setzt sich seit 20 Jahren mit den Folgen der Digitalisierung für Gesellschaft, Demokratie und Politik kritisch auseinander. Gemeinsam mit Alexander von Streit leitet er das unabhängige VOCER Institut für Digitale Resilienz und das Datenbank-Projekt NPJ. news. Er betreibt die DIALODGE, einen Zukunftsort für soziale Innovation und Demokratie-Resilienz in Schleswig-Holstein.