



universität
wien

MAGISTERARBEIT/MASTER THESIS

Titel der Magisterarbeit / Title of the Master's Thesis

„Neue Passivität im Web 4.0 - Wenn das Sehen
das Handeln ersetzt. Eine qualitative Untersuchung“

verfasst von / submitted by

Julia Notter Bakk.phil. BA

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of

Magistra der Philosophie (Mag.phil)

Wien 2017 / Vienna 2017

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

A 066 841

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Magisterstudium
Publizistik- und Kommunikationswissenschaft

Betreut von / Supervisor:

Assoc.-Prof. Mag.Dr. Gerit Götzenbrucker

Neue Passivität im Web 4.0

Wenn das Sehen das Handeln ersetzt

Eine qualitative Untersuchung

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre hiermit an Eides Statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe.

Die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Gedanken sind als solche kenntlich gemacht. Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch nicht veröffentlicht.

Wien, 17. April 2017

Julia Notter

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	5
2. Forschungsstand.....	6
2.1 Big Data und Information Overload.....	6
2.2. Technostress	11
2.3. Immer Online- Cyberfixiertheit, FOMO und Suchtverhalten	13
2.4. FOMO - Fear of Missing Out.....	15
2.5. Erhöhte Stresslevel, Angst und deren physische Auswirkungen	18
2.6. Kognitive Beeinträchtigungen und Ablenkungseffekte	24
3. Theoretischer Rahmen	30
3.1. Passivität.....	30
3.2. Mediatisierung.....	32
3.3. Das Web 2.0 und seine Nachfahren	35
3.4. Uses and Gratification Approach und der Domestizierungsansatz	38
3.5. Eskapismus.....	41
3.6. Emotionspsychologie und Stressforschung.....	43
4. Forschungsleitende Fragestellungen	53
5. Methodendesign.....	54
6. Präsentation der wichtigsten Ergebnisse.....	60
6.1. Die Interviews	60
6.2 Auswertung	63
7. Diskussion der Ergebnisse	91
8. Hypothesengenerierung	99
9. Fazit.....	101
10. Quellenverzeichnis.....	103
11. Anhang.....	118
11.1. Gesprächsleitfaden Interviews	118
11.2. Transkriptionen der Leitfadeninterviews	121
11.2.1. AK, männlich, 22	122
11.2.2. CP weiblich, 24 Jahre	130
11.2.3. ES, weiblich, 25.....	135
11.2.4. FU, männlich, 25	141
11.2.5. JB, männlich, 27 Jahre.....	147
11.2.6. JS, weiblich, 25.....	151
11.2.7. MN, männlich, 22 Jahre alt	156
11.2.8. NR, weiblich, 26.....	163
11.2.9. OCH, weiblich, 27	168
11.2.10. RI, weiblich, 22	174
11.2.11. TH, weiblich, 26	179
11.2.12. THS, weiblich, 22	185
11.3. Kategorienschema	190

1. Einleitung

Ein in der Kommunikationswissenschaft bereits häufig untersuchtes Phänomen ist der in den letzten Jahren stark vorangeschrittene und immer noch stetig wachsende Social Media Boom. Die sozialen Netzwerke verstricken sich, bedingt durch das Smartphone, immer mehr und fester mit dem alltäglichen Leben. Dies bringt neben zahlreichen Vorteilen und positiven Aspekten selbstverständlich auch Negatives mit sich, sei es in zwischenmenschlichen Beziehungen, in der Kommunikation, im sozialen Verhalten oder im persönlichem Handeln und Wohlbefinden. Die sozialen Medien sind für viele Bereiche der Sozialwissenschaft, insbesondere aber für die Kommunikationswissenschaft, von großer Bedeutung. Im Zuge dieser Magisterarbeit soll nun der Fokus auf einen Aspekt im persönlichen Handeln und Wohlbefinden gelegt werden, nämlich auf die scheinbar zunehmende Passivität in eben jenem.

Die häufige Nutzung von Social Media und das ständige Erreichbarsein über Smartphone Apps wie Facebook oder WhatsApp scheint die Menschheit zunehmend zu überfordern, die Rufe, dass die Welt zu schnell werde für die Menschen, werden immer lauter. Das ständige Bedürfnis nach neuer Information und die Überladung mit eben jener kann nicht spurlos am Individuum vorbeiziehen. Zudem lässt sich beobachten, dass die jungen Menschen, denen eigentlich die Welt offen steht, und die, dank der Globalisierung, nicht einmal mehr an Landesgrenzen gebunden sind, plötzlich nicht mehr aus all ihren Möglichkeiten schöpfen und sich, ganz im Gegenteil sogar, immer mehr abkapseln, zurückziehen, den lethargischen Stillstand der Möglichkeit, die Welt zu erobern, vorziehen und sich häufig mit dem Gefühl nicht mehr mithalten zu können herumschlagen. Die perfekten Leben aller anderen, über die man tagtäglich auf etwaigen sozialen Plattformen lesen kann, tragen nicht dazu bei, aus diesem Stressgefühl auszubrechen, sondern scheinen es noch zu verstärken. Lassen sich nun diese beiden Phänomene, die häufige Social Media Nutzung und die zunehmende Passivität junger Menschen in Verbindung setzen? Das ist die Kernfrage, die es zu klären gilt. Ziel dieser Arbeit ist es, anhand von qualitativen Interviews zu untersuchen, ob die Generation Y tatsächlich zunehmend in einen Zustand des passiven Stillstands verfällt und ob das Smartphone in Kombination mit den sozialen Plattformen Schuld daran trägt. Erst wenn dieser Zusammenhang aufgezeigt wird, kann man, sollte er tatsächlich bestehen, versuchen Strategien zu entwickeln um dagegen zu wirken, um so das persönliche

Wohlbefinden und vor allem auch die Befähigung im Umgang mit neuen Technologien in der Zukunft zu steigern und zu verbessern.

2. Forschungsstand

Forschungen, zu der in dieser Magisterarbeit untersuchten so genannten *neuen Passivität*, gibt es kaum, jedoch gibt es eine Vielzahl von Publikationen, die sich mit den negativen Folgen und Effekten der häufigen Social Media Nutzung auseinandersetzen. Vieles davon überschneidet sich mit den hier untersuchten Themenfeldern und gewinnt somit an Relevanz für diese Arbeit. Die wichtigsten Ergebnisse sind im Folgenden zusammengefasst, um die Aktualität der geplanten Untersuchung zu unterstreichen.

2.1 Big Data und Information Overload

Seit den 90ern wird die Menschheit vom Internet mit einer stetig steigenden Vielzahl an Informationen bombardiert. (Bawden & Robinson, 2009, S. 181) Ein Begriff, der in diesem Kontext aktuell immer wieder auftaucht, ist Big Data, womit die Anhäufung und Auswertung bislang unbekannter Datenmengen bezeichnet wird. Information stellt in der postindustriellen Gesellschaft von heute eine der wichtigsten Ressourcen dar, deren Sammlung und Auswertung eine wichtige Rolle spielt. (Adolf, 2014, S. 28)

In unserer heutigen Mediengesellschaft bringt der ganz normale Alltag eine rasant wachsende Menge an Daten hervor, deren Sammlung und weitere Verwendung sehr diskret abläuft. Oft weiß man nicht, was mit den von sich preisgegebenen Daten passiert. Metadaten, die im Zuge der Internetnutzung entstehen, werden gezielt gesammelt. Dazu zählen Log- und Verbindungsdaten, Daten, die im Zusammenhang mit der Nutzung von Suchdiensten anfallen, biometrische Daten, personenbezogene Informationen über Alltagsaktivitäten und Bewegungsdaten, die etwa durch GPS- oder WLAN-Dienste entstehen. Durch das Verschmelzen dieser unterschiedlichen Kommunikations- und Standortdaten werden bislang ortsgebundene Technologien mobil gemacht. (Adolf, 2014, S.23)

Das Leben in modernen Gesellschaften, mit komplexen sozialen Gebilden, in einer globalisierten Welt ist ohne die Medien nicht mehr möglich. Die Medienkommunikation ist dabei wesentlich für sinngebungs- und bedeutungsvermittelnde Prozesse, sowohl auf Ebene der Inhalte, also der symbolisch-kulturellen Ausstattung, als auch auf Ebene der Handlungen und Handlungsmodi, also der praktischen Gestaltung kommunikativer

Prozesse. Medien organisieren demnach unsere Kommunikation und unsere Interaktion. Weiters produzieren die Medien Inhalte auch selbst. Durch immer neue Innovationen, wie etwa dem Smartphone, wird eine neue technisch strukturelle Dimension geschaffen, die die medial vermittelte Kommunikation noch mehr ins Zentrum aktueller gesellschaftlicher Wandlungserscheinungen rückt. Die Möglichkeiten, die die technische Entwicklung vor allem im Bereich der mobilen Medien hervorbringt, wachsen stetig an und verschieben das kommunikative Handeln hin zu einer medienvermittelten Kommunikation. So steigt auch das Volumen von Nutzungs- und Metadaten an. Seit dem Jahr 2000 hat sich die Anzahl der Internetnutzenden etwa versechsfacht. (Adolf, 2014, S. 22) Big Data ist unserem Alltagshandeln immanent und Teil eines umfassenden Mediatisierungsprozesses der modernen Gesellschaft. Es umfasst eine bislang unbekannte Beobachtbarkeit von Ereignissen, eine zunehmend mögliche Speicherung und Prozessierung dieser Beobachtungen und die dadurch ermöglichte Korrelation unverbundener Datensätze. Medienangebote werden immer allgegenwärtiger und soziale Netzwerke, eine relativ neue Erfindung, werden immer regelmäßiger und häufiger aufgesucht. „Für bestimmte Gruppen löst das Internet traditionelle (Massen-)Medien funktional ab. So ist es für die 14- bis 29- Jährigen mittlerweile die allgemein wichtigste Informationsquelle (49%) vor dem Fernsehen (26%) und der Tageszeitung (13,6%).“ (Adolf, 2014, S. 22) Mit Big Data verändert sich also der Stellenwert sozialer Medien radikal - sie fungieren zunehmend als gigantische Datensammler für die Beobachtungsordnungen sozialstatistischen Wissens und als Leitbild normalisierender Praktiken. Die Daten der sozialen Medien und großen Suchmaschinen spielen beispielsweise in der Gesundheitsprognostik eine wichtige Rolle. So ist zum Beispiel ein signifikanter Zusammenhang zwischen Suchanfragen nach Grippe-symptomen und tatsächlich Erkrankten nachgewiesen worden. (Reichert, 2014, S. 39) Statistische Auswertungen dieser Art können einen wichtigen Beitrag zur Frühwarnung und Krankheitsprävention liefern. Jedoch bleibt eine Interpretation der Big Data oft nur vage, die genaue Validierung der Begriffsauswahl unterliegt einer großen Unsicherheit bei der Hypothesenbildung, da das umfangreiche Datenmaterial nicht mehr als Ganzes überblickt werden kann und daher auch keine ausreichende Kodierung mehr möglich ist. (Reichert, 2014, S. 39)

Big Data definiert sich demnach über die Menge, Geschwindigkeit und Vielfalt der zu prozessierenden Daten. Die Sammlung und Speicherung technischer Daten dient der gezielten Auswertung und Verknüpfung von Datenbeständen. Das spielt eine wichtige Rolle für die Marktbeobachtung. Diese Veränderungen bringen eine neue Sichtbarkeit von Verhaltens- und Handlungsweisen mit sich, die vor allem die Unterscheidungen von Privatheit und Öffentlichkeit, Sichtbarkeit und Überwachung unterminieren. Dadurch entsteht eine neue Transparenz menschlichen Verhaltens, was dazu führt, dass der digitale Medienwandel eine neue, kritische Phase erreicht. Denn nicht nur medienvermittelte Bereiche sind von dieser Digitalisierung betroffen, Big Data Analysen können probabilistische Aussagen treffen, die die gesamte Population umfassen. Das greift vor allem stark in die Privat- und Intimsphäre als sozialen und politischen Rückzugsraum eines Individuums und der prinzipiellen Offenheit der Zukunft als kontingente Dimension freiheitlicher Entscheidungsautonomie ein. (Adolf, 2014)

Die mit Big Data einhergehenden Veränderungen unseres medienvermittelten Weltzugangs und der kommunikativen Konstruktion gesellschaftlicher Wirklichkeit sind vor allem aus medienkultureller Perspektive relevant. Weite Teile der Umwelt werden nur noch medial vermittelt wahrgenommen, die Medien verhalten sich dabei aber keineswegs neutral. Die so entstandene neue Dimension der Sichtbarkeit menschlichen Handelns bringt bislang unerforschte Möglichkeiten, aber auch Manipulierbarkeit mit sich. Big Data bedeutet demnach ein neues mediatisiertes Weltverhältnis. (Adolf, 2014)

All dieser technische Fortschritt führt dazu, dass ein viel weitreichenderes und komplexeres Netz einer Informationsumgebung entstehen kann. Darin ist viel mehr an Information verfügbar als jemals zuvor, und zwar in einer bisher unbekannten Vielfalt an Formaten und Arten der Informationsressourcen. (Bawden & Robinson, 2009, S. 181)

Diese Quantität an Information zieht ein „zu viel“ mit sich und führt zu den sogenannten „information pathologies“. Dies beinhaltet „infobesity“, „information avoidance“, „information anxiety“, „library anxiety“ und das wohl bekannteste Konzept des „information overload“. (Bawden & Robinson, 2009, S. 182) „The feeling of overload is usually associated with a loss of control over the situation, and sometimes with feelings of being overwhelmed.“ (Bawden & Robinson, 2009, S. 183) Information Overload taucht dann auf, wenn die zugängliche Information zum Hindernis wird und nicht mehr als Hilfe anzusehen ist, obwohl die Information selbst potentiell hilfreich wäre. (Bawden & Robinson, 2009, S. 182)

Durch das Mehr an Information, mit dem man in der heutigen Online-Welt zurechtkommen müssen, entstehen neue Anforderungen an unser Gehirn, noch bestärkt durch die rasante Geschwindigkeit, mit der unterschiedliche Wahrnehmungsquellen verarbeitet werden müssen.

Geert Lovink befasst sich in seinem 2012 erschienenem Buch „Das Halbwegs Soziale“ mit den weniger offensichtlichen neu entstehenden kulturellen Logiken, die über spezielle Plattformen oder Körperschaften hinausgehen. Er versucht dabei einem neuen, netzkritischen Ansatz nachzugehen, um Aspekte des alltäglichen Internetgebrauchs ins Blickfeld zu rücken, da diese sonst oft unbeachtet bleiben. „Im Fokus steht der unsichtbare Übergang vom Gebrauch des Internets als einem Tool hin zur Schaffung kollaborativer, ausgedehnter „Nutzerkulturen“, die jeweils eigene, unterschiedliche Ausprägungen entwickeln und das Leben im Raum der Technologie wiederum durchdringen.“ (Lovink, 2012, S. 19)

Im Zuge dessen schreibt er von der Pathologie der Informationsüberflutung, die bereits in den 60ern von McLuhan und Simon diskutiert wurde. Damals ging es noch um das unüberschaubare Fernsehangebot, das von Menschen eine enorme Speicherkapazität abverlangte und somit zu Aufmerksamkeitsstörungen führen konnte. Die Symptome sind immer dieselben, damals wie heute: Man kommt mit dem Verarbeiten nicht mehr nach, die eingehenden Informationen türmen sich auf und irgendwann bricht das System zusammen. (Lovink, 2012, S.37)

Lovink spricht davon, dass man an die Grenzen der geistigen Kapazitäten stößt, da man anstelle von Film und Fernsehen Datenbanken setzt und sich in den unzähligen Angeboten, Möglichkeiten und Informationen, die bereit stehen, verliert. Das gezielte Suchen wird durch von Algorithmen ausgelöstes Finden abgelöst. Im Cyberspace wird die Aufmerksamkeit zerstreut. Aus aufmerksamem Betrachten und Hören wird unkonzentriertes Multitasking. Technische Revolutionen haben das Potential zu betäuben, an Stelle der erwarteten Überraschung, einer Explosion der radikalen Einbildungskraft, wartet die digitale Enttäuschung und Langeweile. (Lovink, 2012, S.171-174)

Der Information Overflow, das Zuviel an Information, das nicht mehr verarbeitet werden kann, macht es immer schwerer Entscheidungen zu treffen, was oft in Nichtstun und fehlende Handlung mündet. Man ist sozusagen in einer Endlosschleife der Informationssuche, die so viele Optionen mit sich bringt, dass keine Entscheidung mehr getroffen werden kann. Die Angst vor Fehlentscheidungen lähmt uns und sorgt dafür,

dass man sich immer mehr verzettelt und in der Flut an Informationen verliert. Die übermäßige Anzahl an Auswahlmöglichkeiten macht es unmöglich, alle Quellen richtig einzuschätzen. (Katzer, 2016, S. 139-141) Die komplexen Abwägungsprozesse, die man üblicherweise betätigt um eine Entscheidung zu treffen, können nicht mehr vollständig durchgeführt werden. Es besteht die Gefahr, dass man nur noch Informationen sammelt, ohne zu einem Ergebnis zu kommen. (Katzer, 2016, S. 250)

Auch der Begriff des „Satisficing“ wird in diesem Zusammenhang wesentlich. Es bezeichnet eine beliebte Art mit dem Überschuss an Information umzugehen, indem man sich gerade so viele Informationen ansieht, die ausreichen, um ein Bedürfnis zu befriedigen. „Just enough information is good enough.“ (Bawden, Robinson, 2009, S.185) Der Rest wird ignoriert.

Lurking

Das zunehmend wachsende Sammeln von Informationen, das durch soziale Medien betrieben wird, steht oft im Fokus von Debatten zur Privatsphäre. Die Plattformen der sozialen Medien sind so konzipiert, dass Nutzende möglichst viel über sich selbst preisgeben müssen, um neue soziale Interaktionen oder die Fortführung von bereits offline existenten Beziehungen voranzutreiben. Das zeigt sich auch daran, dass viele Organisationen mittlerweile soziale Medien, allen voran Facebook, in ihr Interface integrieren, und so Daten weitgehend verknüpfter und vollständiger sammeln. Dabei kann es zu durchaus riskanten Verhaltensformen kommen, wie etwa Berson & Berson (2005) in ihrer Studie zu „Challenging Online Behaviors of Youth“ herausfanden. Sie untersuchten das online Verhalten von jugendlichen Mädchen aus den USA und Neuseeland und fanden heraus, dass die Mädchen sich oft online auf durchaus problematische Situationen einließen und beispielsweise Fremden Fotos von sich zukommen ließen. Doch nicht alle User und Userinnen sehen die Weitergabe persönlicher Informationen und Daten derart unproblematisch. Das Sammeln der Daten wird nicht immer wohlwollend aufgenommen. Eine konservative Methode, die eigenen Daten in Online-Communitys zu schützen ist das sogenannte „Lurking“. (Osatuyi, 2015) Lurking zeichnet sich dadurch aus, dass man sich auf sozialen Netzwerken zwar bewegt, jedoch selbst nicht aktiv eingreift. Man fungiert als stiller, unsichtbarer Beobachter des online Geschehens. (Urban Dictionary, o.J.)

Osatuyi (2015) befasste sich in seinem Paper mit Lurking als Strategie der Nutzer und Nutzerinnen von sozialen Medien um ihre Privatsphäre zu schützen und zugleich mit den Online-Plattformen verbunden zu sein. So kann man passiv an Online-Gesprächen teilhaben, ohne zu viel von sich selbst preiszugeben. (Osatuyi, 2015)

Luqman, Cao, Ali, Masood und Yo (2017) untersuchten Stimuli von sozialen Netzwerken, die auf Gefühle und Emotionen von User und Userinnen einwirken um herauszufinden, ob zu viel soziale Online-Interaktion ermüden kann. Drei Arten von Stimuli wurden in die Studie einbezogen, die exzessive, die hedonistische und die exzessiv kognitive Nutzung von sozialen Medien. Die Ergebnisse zeigten, dass diese Stimuli Technostress und Erschöpfung verstärkten. Sie fanden heraus, dass eine hohe Zahl von Freunden und Freundinnen auf Facebook zu einer großen Flut an Postings führt, was wiederum einen Social Overload und einen Information Overload auslöst. Dies kann Stress und Belastung mit sich bringen. Weiters stellten sie fest, dass dadurch, dass sich Technologien vor allem im Web-Bereich rasant weiterentwickeln, Technostress, Overload und Erschöpfung in Nutzern und Nutzerinnen breitmachen können. (Luqman et al., 2017)

2.2. Technostress

Ein Begriff, der in diesem Zusammenhang noch von Bedeutung ist und nähere Betrachtung benötigt, ist der bereits erwähnte Technostress. Das Oxford Living Dictionary definiert ihn als „Stress or psychosomatic illness caused by working with computer technology on a daily basis.“ (Oxford Living Dictionary, o.J.) Der Begriff selbst wurde von Craig Brod im Jahr 1984 geprägt, der sich dabei vor allem auf die Unfähigkeit, mit neuen Technologien umzugehen, bezog. Dies manifestiert sich in zwei Verhaltensweisen: erstens in der Ablehnung neuer Technologien und der Schwierigkeit, diese anzunehmen und zweitens in der Überidentifizierung. Ein Symptom des Technostresses ist Angst und Angespanntheit. „Anxiety can appear as: irritability, headaches, mental fatigue, depression, nightmares, panic, resistance, and a feeling of helplessness.“ (Yan, 2015, S. 732) Es handelt sich dabei um eine Anpassungsstörung. (Salanova; Llorens & Ventura, 2014, S. 87-88)

Spätere Definitionen sahen im Technostress weniger eine Krankheit als vielmehr einen negativen Effekt auf Einstellungen, Gedanken und Handlungen, der auf direktem oder indirektem Weg durch Technologien ausgelöst wird. (Weil & Rosen, 1997) Der Begriff

spielt vor allem in der Arbeitswelt eine große Rolle, da Technostress vor allem dort durch seinen negativen psychologischen Einfluss sichtbar wird.

Eine Weiterentwicklung des Begriffs ist der mobile Technostress, der die aktuellen technischen Neuerungen berücksichtigt. Nutzer und Nutzerinnen von mobilen Endgeräten erfahren diese Art von Stress, der durch die besondere Eigenschaft der Mobilität und durch die ständige Verbundenheit hervorgerufen wird. Dieser mobile Technostress steht immer auch in Verbindung mit dem Gefühl eines Kontrollverlustes. „If a technology user could not gain the balance of controlling mobile technology, the feeling of mobile technostress will rise.“ (Yan, 2015, S. 733)

Technostress kann dabei in fünf Komponenten unterteilt werden: Techno Overload bedeutet, dass Menschen wegen der Verwendung von Informations- und Kommunikationstechnologien immer schneller und länger arbeiten müssen. Techno Invasion bezeichnet den Effekt der Informations- und Kommunikationstechnologien, sodass die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit verschwimmen. Techno Insecurity bezieht sich auf das Angstgefühl, welches durch die Sorge entsteht, dass man seine Arbeit durch die Automatisierung von Informations- und Kommunikationstechnologien, oder durch andere, die damit besser umgehen können, verliert. Techno Uncertainty hingegen meint Situationen, in denen Nutzende durch die ständigen Erneuerungen und Updates von Technologien verunsichert werden, und das Gefühl entsteht, dass man sich andauernd weiterbilden muss, um am neuesten Stand zu sein. Techno Complexity bezeichnet Situationen, in denen User und Userinnen sich durch die Komplexität von Technologien überfordert fühlen. (Yan, 2015, S. 733)

Salanova et al. (2014) bezeichnen als häufigste Art von Technostress den Technostrain. Dieser setzt sich zusammen aus Ängstlichkeit und einem Gefühl von Erschöpfung, Skepsis und Ineffizienz hinsichtlich des Technologiegebrauchs. Ein angespannter Umgang mit neuen Technologien ist eines der häufigsten Symptome des Technostrains. Das Gefühl, dass man mit jedem Klick einen irreparablen Fehler begehen könnte, oder generelle Zweifel an den eigenen Fähigkeiten mit Technologien sind ebenso klare Anzeichen für Technostrain wie das Eingeschüchtertwerden von eben jenen. (Salanova et al., 2014, S. 88)

Ein weiterer Begriff, auf den Salanova et al. (2014) sich beziehen, ist die Technoaddiction, die eine weitere Unterart des Technostresses ausmacht. Dabei werden

Kommunikations- und Informationstechnologien über einen langen Zeitraum hinweg exzessiv genutzt, da man ein unkontrollierbares Gefühl von Verpflichtung dahingehend verspürt. Man hat das Gefühl, dass man die Technik immer und überall nützen muss. (Salanova et al., 2014, S. 89) Diese Sucht tritt dann zutage, wenn Menschen Techniken nicht mehr aus Spaß, zur Unterhaltung oder zur Befriedigung unterschiedlicher Bedürfnisse verwenden, sondern aus einem inneren Impuls heraus, der ihnen das Gefühl gibt, die Technik nutzen zu müssen, um am neusten Stand der Dinge zu bleiben.

"In fact, they become psychologically dependent on the technology and, consequently, technology becomes the only relevant thing in their lives. The psychological dependence results in an individual's inability to live without technology, without their mobile phone, without checking their e-mail all day long, without being connected to the Internet anytime and anywhere, without their social networks, and so forth." (Salanova et al., 2014, S. 89)

Lee, Lee und Suh (2016) untersuchten die negativen Auswirkungen des Technostresses auf die Produktivität und Lebensqualität von Arbeitern und Arbeiterinnen. Dabei konzentrierten sie ihre Untersuchung auf soziale Interaktionen, das Leben außerhalb der Arbeitszeit und die Auswirkungen von Instantmessagern auf eben jenes. Herausgefunden haben sie, dass soziale Unsicherheit, der Eingriff ins Leben und ein Konflikt zwischen Arbeit und Freizeit in positiver Korrelation mit Technostress, also Belastung und in Folge dessen, mit einer Abnahme an Lebenszufriedenheit stehen. (Lee; Lee & Suh, 2016)

2.3. Immer Online- Cyberfixiertheit, FOMO und Suchtverhalten

Die Konsequenz, die aus der zunehmenden Dauerhaftigkeit der Internetverbindung resultiert, ist eine ständige Verbindung zwischen Alltagsleben und virtuellen Beschäftigungsfeldern. Die digitalen Welten sind zu sozialen Lebensräumen geworden. (Katzer, 2016, S. 9) Verschiedene Welten und Wahrnehmungsebenen müssen verarbeitet werden und das Gehirn muss mit einem ständigen Perspektivenwechsel zwischen physisch erlebbarer Welt und unserer körperlosen online-Präsenz klar kommen. (Katzer, 2016, S. 10) Das führt zu Konsequenzen und Veränderungen im Leben und zu einem neuen Verhältnis zum persönlichen Handeln (Katzer, 2016, S.11). „Das Internet gibt uns einen vollkommen neuen Zeitrhythmus vor, der weitreichende Folgen hat: eine quasi 24-stündige Erreichbarkeit, die nur selten eine vollkommene Abstinenz gestattet." (Katzer, 2016, S. 14)

Katzer (2016) beschreibt in ihrem aktuellen Buch zur Cyberpsychologie, von ihrer Erfahrung mit Menschen, die erzählten, dass das ständige Erreichbarsein und Antwortenmüssen auf die Nerven geht und dazu führt, dass vieles verloren geht, weil man gar nicht mehr die Möglichkeit hat alles zu erfassen und nur mehr grob abscannt, oft auf Kosten wichtiger Details. (Katzer, 2016, S. 14)

Problematisch ist in diesem Zusammenhang vor allem die Anzahl der Unterbrechungen. Nicht, dass man drei Stunden am Tag am Smartphone hängt ist schlimm, sondern, dass es täglich mehr als hundertmal angeschalten wird. Dadurch unterbricht man seinen Alltag alle paar Minuten, um einen Blick auf das Smartphone zu werfen, wodurch man daran gehindert wird, auch nur einen Gedanken zu Ende zu denken. Dazu kommt, dass man immer und immer mehr Zeit online verbringen muss, um das gleiche Aktivierungspotenzial und Wohlbefinden zu erreichen. Dabei verliert man die eigenen Interessen immer mehr aus den Augen, und vernachlässigt sogar soziale Kontakte oder Hobbys. (Katzer, 2016, S. 63) Diese übertriebene Nutzung und Konzentration auf das Leben in sozialen Netzwerken und im Web nennt man auch Cyberfixiertheit. Diese kann auch Aspekte wie Rückzug oder Realitätsflucht aufweisen. (Katzer, 2016, S. 213) Dazu kommt noch das ständige Hin- und Herschalten zwischen Online- und Offlinewelt. Das alles führt zu Wechselwirkungen mit der Wahrnehmung, der Erinnerung und dem Zeit- und Raumgefühl. Folgen davon können Kontrollverlust, Überforderung, Abschweifen und Unkonzentriertheit, Ablenkung vom Wesentlichen, das Gefühl, sich im virtuellen Irrgarten zu verlieren oder die Angst, etwas zu verpassen, sein. (Katzer, 2016)

Durch diese andauernde Störung verändern sich auch Gedächtnis- und Gehirnleistungen. Intensives Nachdenken fällt zunehmend schwerer, längeres Konzentrieren auf einzig eine Sache oder Problemlage wird zur Herausforderung. Man ist gewöhnt, unterbrochen und abgelenkt, ständig mit neuen Dingen und Informationen konfrontiert zu werden, sodass man es gar nicht mehr schafft, in Situationen, in denen man nicht abgelenkt wird, zurecht zu kommen. „Sobald wir abschalten, fehlt uns und unserem Gehirn die ständige Flut an Neuem.“ (Katzer, 2016, S. 112) Man sucht gezielt nach Ablenkung, denn es muss immer etwas passieren. Das hat zwar den Vorteil, dass man vernetzter denkt und schneller nach Informationen scannen kann, dafür vergisst man das Gelernte aber auch immer schneller. (Katzer, 2016, S. 112) Man lernt also den Fokus schneller zu wechseln, jedoch geht das auf Kosten einer tieferen Verarbeitung. Analysefähigkeit, kritisches Denken, Vorstellungsfähigkeit und Reflexion bleiben auf der Strecke. Eine weitere Auswirkung

dessen ist, dass man Texte oder Bücher nicht mehr ganz durchliest, sondern nur mehr nach wichtigen Informationen durchscannt. Das kann in manchen Situationen von Vorteil sein, hat aber auch weitreichende Auswirkungen, die durchaus negativ und vor allem weitreichend sein können. (Katzer, 2016, S. 124-125)

2.4. FOMO - Fear of Missing Out

Ein wichtiger Begriff hierbei ist FOMO- Fear of Missing Out. Dossey (2014) fasste deren Merkmale in der Zeitschrift Explore zusammen: Es handelt sich dabei um eine Art von sozialen Ängsten. Man fürchtet, die Möglichkeit einer sozialen Interaktion, einer neuen Erfahrung oder ein anderes wichtiges Ereignis, zu verpassen, weswegen man sich verpflichtet fühlt, ständig online zu gehen. Das Gefühl wird meist von Postings auf sozialen Netzwerkseiten hervorgerufen. „FOMO reflects a worry that friends may be having rewarding experiences from which one is absent.“ (Dossey, 2014, S. 69) FOMO wird dabei als eine der treibenden Kräfte, soziale Medien zu nutzen, beschrieben, vor allem junge Menschen sind davon betroffen. Das Smartphone sorgt dafür, dass die ständig benötigte Verbindung mit der Online-Welt aufrecht bleibt, ist der Akku leer, machen sich Ängste breit, etwas verpassen zu können. Menschen mit hohen FOMO-Levels sind in einem Teufelskreis gefangen, sie fühlen sich immer einsamer, weil sie Kontakte über soziale Medien als Ersatz für echte zwischenmenschliche Interaktion sehen, wodurch sie sich zugleich zunehmend isoliert fühlen und ihre FOMO erhöht wird. Durch das ständige Erreichbar- und Verbundensein durch die Smartphones verlernt man tatsächlich, alleine zu sein. Vielmehr muss man immer mit anderen verbunden sein, man hat Angst, sonst etwas zu verpassen oder ausgeschlossen zu werden. Selbst wenn man sich dazu entschließt, sich auszuloggen, ist die FOMO dennoch so groß, dass man sich meist einmal noch einloggt, um sicher zu gehen, dass alles in bester Ordnung ist. Da soziale Netzwerke wie etwa Facebook, Instagram oder Twitter die Möglichkeit bieten, augenblicklich Reaktionen und positives Feedback zu erhalten, wird die Fear of Missing Out durch sie extrem verstärkt. (Dossey, 2014, S. 69)

Przybylski, Murayama, DeHaan & Gladwell (2013) führten eine Reihe von Studien durch, um das Phänomen FOMO und deren Auswirkungen besser begreifen zu können. Dazu wurde in einer ersten Studie versucht, FOMO messbar zu machen. Das Resultat war eine Skala mit zehn Items, die in den Folgestudien angewandt wurden. Dabei wurde untersucht, wie FOMO mit demographischen Daten korreliert, mit dem Ergebnis, dass

vor allem junge Menschen, und darunter vor allem junge Männer unter FOMO leiden, wohingegen in älteren Untersuchungsgruppen keine Geschlechtsunterschiede festgestellt werden konnten. (Przybylski et al., 2013, S. 1844) In einer dritten Studie wurde nun die Korrelation von FOMO mit affektiven und verhaltensbezogenen Eigenschaften betrachtet. Dabei fanden sie heraus, dass FOMO zu größerer Verbindung mit sozialen Netzwerken führt, und dass Menschen mit FOMO bei der Nutzung sozialer Medien gemischte Gefühle empfinden. Studierende mit FOMO zeichnen sich dadurch aus, dass sie während ihrer Lehrveranstaltungen das Smartphone benutzen. (Przybylski et al., 2013, S. 1846)

Anzeichen für FOMO sind weiters, wenn man sich stark zu den sozialen Netzwerken hingezogen fühlt und sich ständig nach der nächsten Online-Session sehnt, wenn der Internetgebrauch zu einem Gefühl der Zufriedenstellung führt, was vor allem deswegen problematisch ist, weil die Online-Zeit für die Erreichung dieses Gefühls stets erhöht werden muss, wenn man es nicht schafft seine Online-Zeit gezielt zu kürzen oder zu streichen und der Versuch darin resultiert, dass man nervös, depressiv oder überempfindlich reagiert und mit Stimmungsschwankungen zu kämpfen hat, wenn man online die Zeit vergisst und auf gewissen Plattformen viel länger verweilt, als man es ursprünglich vor hatte, wenn der Onlinegebrauch das echte Leben, soziale Kontakte oder Berufliches negativ beeinflusst, wenn man die Zeit, die man sich den sozialen Medien zuwendet gegenüber anderen nicht mehr ehrlich eingestehen kann oder wenn man das Internet nützt, um Problemen aus dem Weg zu gehen oder die eigene Stimmung zu verbessern. (Dossey, 2014, S. 70) Für viele junge Menschen ist das Internet, und insbesondere das Surfen via Smartphone, untrennbar mit dem Alltag verschmolzen. Dossey (2014) bezieht sich auf Untersuchungen aus China, die zeigten, dass fast 10% aller jungen Internetnutzer und -nutzerinnen abhängig seien, und dass das Gehirn sich bei exzessiver Internetbenutzung ausnahmslos verändere. Die graue Masse im Gehirn beginnt zu schwinden, die darunterliegende weiße Masse wird im weiteren Verlauf der Beeinflussung auch verändert. Die Gehirne schrumpfen also, was in Zukunft weitreichende Folgen mit sich bringen wird. (Dossey, 2014, S.71)

Internetsucht kann ähnliche Symptome wie eine Drogenabhängigkeit zu Tage bringen. Die FOMO wird in den Aufmerksamkeitsfokus gestellt und kann dafür sorgen, dass eine Abstinenz zu Nervosität und Angstzuständen führt. (Liftiah, Dahriyanto & Tresnawati, 2016, S. 129) Fear of Missing Out ist dabei von Person zu Person unterschiedlich in

seiner Ausprägung und in der Art, wie es von den Betroffenen wahrgenommen wird, da es sich stark auf persönliche Wesenszüge stützt. Liftiah et al (2016) beziehen sich dabei auf „The Big Five“, einem Modell, das sich auf die Annahme stützt, dass die Persönlichkeit eines Menschen eine stabile charakteristische Kombination ist, die Menschen dazu bringt, sich auf eine gewisse Art zu verhalten. Der Fokus liegt dabei auf Charaktereigenschaften und nicht auf Persönlichkeitsmerkmalen. (Liftiah et al., 2016, S.131)

The Big Five sind demnach fünf Faktoren mit speziellen Eigenschaften, wobei diese nicht alleine stehen, sondern bloß als die wichtigsten unter Tausenden zu sehen sind. „Those Dimensions are extraversion, agreeableness, conscientiousness, neuroticism and openness.“ (Liftiah et al., 2016, S. 131)

Diese Eigenschaften können unterschiedlich stark ausgeprägt sein und Menschen demnach verschieden beeinflussen. Je nach Ausprägung unterscheiden sich somit verschiedene Arten von Ängsten, was für die Betrachtung der FOMO von großem Interesse ist. Vor allem hohe Extraversion steht in enger Verbindung mit einem hohen Gebrauch von mobilen Endgeräten. In ihrer Studie untersuchten Liftiah et al. (2016) 643 Studierende, die in die Kategorie der Vielnutzer und -nutzerinnen von sozialen Medien fielen. Dabei fanden sie heraus, dass die Big Five die FOMO im Bezug auf soziale Medien durchaus beeinflussen. „The higher extraversion, and agreeableness, the higher the fear of missing out about social media and vice versa. There is a negative correlation between the neuroticism personality traits with the fear of missing out about social media and there is no relationship between conscientiousness personality trait with the fear of missing out about social media.“ (Liftiah et al., 2016, S. 135) Extraversion und Verträglichkeit sind also Merkmale, die FOMO verstärken können, was zu häufigerem Gebrauch von sozialen Medien führen kann.

Andere Studien gehen von drei grundlegenden psychologischen Bedürfnissen aus: Kompetent und effektiv in der Welt handeln zu können, sich als autonom handelndes Wesen zu empfinden und sich anderen nahe zu fühlen. Diese Studien behaupten, dass Menschen, die diese drei Bedürfnisse schlecht befriedigen können, sich vermehrt sozialen Medien zuwenden. FOMO ist somit Resultat dieser unbefriedigten Bedürfnisse, was durch eine Studie belegt werden konnte. (Wampfler, 2014, S. 112) Durch häufige Mediennutzung wird das Gefühl von FOMO jedoch nicht befriedigt, sondern nur verstärkt, was eine Abwärtsspirale zur Folge hat. Soziale Medien werden immer häufiger,

und insbesondere unmittelbar nach dem Aufwachen und vor dem Einschlafen verwendet, was negative Gefühle bestärkt. Weiters verstärkt FOMO das Ablenkungspotential im Alltag, vor allem auch im Straßenverkehr, was böse Folgen haben kann, etwa wenn das Smartphone während des Fahrens eines Autos oder Fahrrades verwendet wird. (Wampfler, 2014, S. 112-113)

Eine Ergänzung zur „Fear of Missing Out“ ist die „Fear of Being Missed“, FOBM. Damit wird die Angst bezeichnet, dass man online zu wenig Informationen bereitstellt, sodass andere nichts von einem Leben mitbekommen und man vermisst wird. (Wampfler, 2014, S.113)

Oberst, Wegmann, Stodt, Brand und Chamarro (2017) fokussierten sich in ihrer Studie auf die Rolle des FOMO als Bindeglied zwischen psychopathologischen Symptomen und den negativen Auswirkungen von sozialen Netzwerken, die durch mobile Endgeräte genutzt werden. Dabei kam heraus, dass FOMO durchaus als Mediator zwischen Anzeichen für Wohlbefinden und dem Engagement in sozialen Medien fungiert. FOMO spielt demnach eine Rolle in der Entwicklung negativer Konsequenzen, die sich aus dem Gebrauch sozialer Medien ergeben. Menschen mit psychopathologischen Symptomen, wie etwa Ängstlichkeit oder Depression, werden online mit negativen Gefühlen konfrontiert, die durch FOMO und intensive Nutzung von sozialen Netzwerken negativ verstärkt werden. Der Gebrauch sozialer Netzwerke über Smartphones erhöht das Risiko eines problematischen Umgangs mit ihnen, da man sich dadurch ständig verpflichtet fühlt, online zu gehen, um nichts zu verpassen. (Oberst et al., 2017, S.57) Soziale Netzwerke können das Bedürfnis nach Befriedigung erhöhen. Dieses wird online jedoch nicht erfüllt, da man durch die Vielzahl an Online-Beiträgen erst merkt, wie viele andere Kanäle es gibt und von dem eigenen Umfeld verwendet werden, man hat also erst recht das Gefühl, etwas zu verpassen. (Oberst et al., 2017, S. 58)

2.5. Erhöhte Stresslevel, Angst und deren physische Auswirkungen

Chiu (2014) untersuchte in welcher Beziehung Stress und Abhängigkeit vom Smartphone stehen. Dabei kam heraus, dass Stress selbst in enger Verbindung und positiver Korrelation mit schlechter Gesundheit und Depression steht. Smartphone-Sucht korreliert hingegen stark mit sozialen Ängsten und geringem Selbstvertrauen. Menschen mit einer solchen Sucht haben eher Probleme mit interpersonellen Vergleichen, Zeitmanagement und zielstrebigem Handeln. Um mit Stress umzugehen, entwickeln viele junge Mensch-

en Süchte. Chiu untersuchte basierend auf diesen Erkenntnissen, die Stressfaktoren, die als Risikofaktor zur Entwicklung einer Smartphone-Sucht klassifiziert werden können. Dazu beobachtete er anhand von Universitätsstudierenden, ob Menschen mit Smartphone-Sucht Schwierigkeiten mit ihrer akademischen Leistung und interpersonellen Adjustierungen in Verbindung mit Stressfaktoren haben. Chiu (2014) fand dabei heraus, dass akademischer Stress die Selbsteffizienz negativ beeinflusst, was wiederum positiv mit Smartphone-Sucht korrelierte. Akademischer Stress, emotionaler Stress und sozialer Stress stehen somit allesamt in positiver Verbindung mit dieser Sucht. (Chiu, 2014, S. 54) Da mittlerweile das Smartphone fast ständig dabei und auch eingeschaltet ist, wird es für die Besitzer und Besitzerinnen deutlich schwieriger, sich auf andere Dinge zu konzentrieren. Aus Angst etwas zu verpassen riskiert man andauernd wieder einen Blick auf den Bildschirm und verlagert so die eigene Aufmerksamkeit. Den ständigen Perspektivenwechsel von On- zur Offlinewelt kann man nur mehr schwer bewusst steuern, es fällt zunehmend schwerer, sich auf verschiedene reale und mediale Situationen gleichzeitig zu konzentrieren, da man damit überfordert und gestresst ist. (Katzner, 2016, S. 17-18)

Das PEW Research Center veröffentlichte 2015 ein Paper mit dem Titel „Social Media and the Cost of Caring“. Darin steht, dass die häufige Verwendung von digitalen Technologien zwar nicht in direkter Verbindung mit erhöhten Stresslevels stehen, jedoch indirekt sehr wohl ein Zusammenhang besteht. Dieser indirekte Effekt ist „the Cost of Caring“. (PEW, 2015)

Häufige Nutzung von sozialen Medien erhöht die Wahrnehmung von stressigen Ereignissen, die Freunde und Bekannte durchleben, und diese Wahrnehmung führt wiederum zu einer Steigerung des persönlichen Stresslevels. Durchgeführt von Hampton et al. (2015) wurden 1801 Personen über 18 befragt, um die Benutzung von sozialen Medien und Internet in Verbindung mit Stresslevels festzustellen. Benutzt wurde dazu die PSS (Perceived Stress Scale), die aus 10 Fragen besteht und zu einem Wert von 0-30 führt. Die Ergebnisse zeigten, dass es, obwohl der direkte Weg, höhere Nutzung - höheres Stresslevel nicht stattfindet, tatsächlich zur indirekten Beziehung kommt. Umso mehr man von stressigen Erlebnissen von Bekannten mitbekommt, umso mehr steigen die eigenen Stresswerte. Hierzu kommen geschlechtliche Unterschiede, Frauen weisen generell höhere Stresslevel auf (um 7%), sind aber auch aufmerksamer, wenn es um die Ereignisse im Leben anderer geht. Zudem kann Stress auch dadurch entstehen, dass man

ein großes Netzwerk an Freunden und Freundinnen aufrecht erhalten muss oder eifersüchtig auf deren Leben ist, das Gefühl hat, nicht mithalten zu können, dass man einen Druck verspürt auf Nachrichten sofort antworten zu müssen oder - wie schon erwähnt - die Angst davor hat, etwas zu versäumen. (Hampton et al., 2015)

Eine Studie von Fox und Moreland (2015) untersuchte Menschen, die soziale Medien nutzen, hinsichtlich der negativen Auswirkungen eben jener. Fox und Moreland (2015) erwähnen zwar durchaus „the light side of Facebook“, vor allem im zwischenmenschlichen Bereich, konzentrierten ihre Untersuchung jedoch auf „the dark side“, indem sie sich fragten, welche negativen psychologischen Erfahrungen auf Facebook gemacht werden. (Fox & Moreland, 2015, S. 169)

Dabei zeigten sich fünf Hauptthemen: der Umgang mit unangebrachten oder nervigen Inhalten, das „Angebundensein“ an Facebook, das wahrgenommene Fehlen der Privatsphäre und Kontrolle, der soziale Vergleich und Eifersucht sowie Spannungen in Beziehungen. (Fox & Moreland, 2015, S. 170). Die Untersuchungen zeigten, dass soziale Netzwerke eine Vielzahl an kleinen wie auch großen negativen emotionalen Erfahrungen auslösen kann. So werden zum Beispiel viele Informationen mit den Mitmenschen geteilt, die diese gar nicht sehen oder lesen wollen. Durch die Aufrufbarkeit mittels Smartphone und der ständigen Möglichkeit, soziale Netzwerke aufzurufen, entsteht ein gewisser Sog, das Gefühl beispielsweise an Facebook angebunden zu sein und nicht davon loszukommen. Man hat Angst, etwas zu verpassen, wenn man die Seiten nicht regelmäßig abrufen, man fühlt sich unter Druck gesetzt, von Familie, Freunden, Bekannten oder Kollegen und Kolleginnen, soziale Kontakte über diese Plattformen auszubauen und zu vertiefen und auf Nachrichten oder Postings rasch zu reagieren oder zu antworten. Diese Verbundenheit bringt durchaus Vorteile mit sich, doch scheint das Negative zu überwiegen, etwa wenn der Kontakt von einer Seite her unerwünscht ist. Weiters kamen einige widersprüchliche Sichtweisen zu Tage, wie etwa, dass die befragten Personen zwar der Meinung waren, dass die anderen User und Userinnen von sozialen Netzwerken oft Schuld an ihren negativen Erfahrungen seien, sie selbst aber niemals derlei hervorrufen würden, dass Facebook keine wichtige Rolle im eigenen Leben spielt, während zugleich von Erlebnissen berichtet wurde, in denen die Plattform großen emotionalen Einfluss ausübte, und, dass die eigenen negativen Interaktionen auf Facebook als unkontrollierbar abgetan wurden, während man die der anderen als Persönlichkeitsmerkmale abstempelte. (Fox & Moreland, 2015, S. 173) Diese Widersprüche sind interessant für Interpretationen

und sollten auch in der Erstellung des Leitfadens berücksichtigt werden. Demnach ist es zielführender, nach den Verhaltensweisen anderer zu fragen, als nach den persönlichen, da sich hier eine Wahrnehmungsschere auftut, die durch soziale Erwünschtheit sicherlich noch verstärkt wird.

Dass soziale Medien die Stimmung drücken können und somit negative Auswirkungen mit sich ziehen, belegt auch die Untersuchung von Sagioglou und Greitemeyer (2014). In einem ersten Schritt prüften sie die Korrelation zwischen der verbrachten Zeit auf Facebook und der momentanen Stimmung. Um passende Untersuchungssubjekte zu finden, wurde der Fragebogen hierfür direkt auf Facebook gepostet. Die Ergebnisse zeigten: „The more time that is spent on Facebook, the lower the mood is immediately afterwards.“ (Sagioglou & Greitemeyer, 2014, S. 360). Im nächsten Schritt wurde untersucht, in welche Richtung diese Korrelation von statten ging. Verschlechtert der Gebrauch von Facebook die Stimmung oder wird Facebook vermehrt bei schlechter Stimmung genutzt? Hier wurde herausgefunden, dass die Teilnehmenden, die Zeit aktiv auf Facebook verbringen, weniger in positiver Stimmung waren. Der Gebrauch von Facebook wird als Zeitverschwendung abgestempelt und verschlechtert deswegen nachweislich die Laune, während der normale Gebrauch des Internets, abseits dieser Netzwerke keine Veränderung auf emotionaler Ebene mit sich brachte. (Sagioglou & Greitemeyer, 2014, S.361) Diese Erkenntnisse waren Basis für den dritten Teil der Studie, in dem untersucht wurde, ob Menschen ein falsches Bild und falsche Erwartungen an die Nutzung sozialer Netzwerke stellen. Wird erwartet, dass diese Benutzung die Stimmung verbessert, obwohl sie sie in Wirklichkeit negativ beeinflusst? Auch diese Hypothese konnte bestätigt werden, die Auswertung zeigte, dass Nutzer und Nutzerinnen glaubten, dass Facebook sie glücklicher machen würde, während das Gegenteil der Fall war. (Sagioglou & Greitemeyer, 2014, S. 362)

Die digitale Revolution der sozialen Netzwerke hat demnach generell großen Einfluss auf Denken und Gehirn, was wiederum das Handeln beeinflussen und verändern kann.

Die tägliche Internet- und Smartphone-Nutzung kann aber noch viel mehr krank machen als bisher beschrieben. Psychosomatische Probleme, erhöhtes Stressempfinden, Erschöpfungszustände, Depressionen oder Burnout sind Folgen des Information Overflow, der daraus resultierenden Überforderung und dem Gefühl nicht zu genügen. Das dauerhafte Onlinesein hat deutliche Auswirkungen auf den Zustand der menschlichen

Psyche. Die Welt befindet sich am Ende der Langsamkeit, das einen andauernden Aufmerksamkeitsstress mit sich zieht. Affektivität bleibt dabei immer öfter auf der Strecke, die Welt wird schneller und schneller, bis man nicht mehr mithalten kann. (Katzer, 2016, S.136-137)

Noch nie fühlten sich die Menschen so überfordert wie heute, der Dauerstress steigt und besonders die Kombination von Informationsstress und Konkurrenzkampf, etwa in der Arbeitswelt, ist überaus problematisch. (Katzer, 2016, S.138) Eine weitere Besonderheit der Informationsüberflutung ist, dass die Kommunikation zunehmend dazu tendiert, in Echtzeit stattzufinden. Reale Handlungen oder Ereignisse werden augenblicklich verdoppelt und zwar durch ihre Abbildung in den Medien. Durch die Echtzeitkommunikation werden Arbeitsanforderungen immer mehr erhöht, was Versagensgefühle auslösen kann, da man den neuen Anforderungen nicht mehr gerecht wird. (Lovink, 2012, S. 44) In der Arbeit ist man darauf trainiert, sich als Beste oder Bester, Schnellste oder Schnellster oder Schlauste oder Schlauster darzustellen, mit dem Wissen im Hinterkopf, dass man diese Person gar nicht ist, dass es sich dabei nur um ein künstliches, erfundenes Bild handelt, welches sich mit dem wahren Ich nicht deckt. (Lovink, 2012, S. 58)

Auch körperliche Folgen sind bereits jetzt messbar. Die Neuroforschung zeigt deutliche Veränderungen der Hirnfunktionen bei übermäßigem Internetkonsum, wie etwa die bereits erwähnte Reduktion der grauen Masse. Untersuchungen des Hamburger Präventions-Centrums zeigten, dass bereits das Klingeln des Smartphones das Stressempfinden deutlich steigert. „Wir werden in eine regelrechte Alarmbereitschaft gesetzt, ähnlich wie bei großer Gefahr.“ (Katzer, 2016, S. 62) Dennoch entkommt man diesem Stress nicht, da erwartet wird, dass man zu jeder Zeit erreichbar ist, sei es beruflich oder privat, was den Körper negativ reagieren lässt. Man hört auf, sich wohl zu fühlen. „Unser Körper wehrt sich und wird krank, Stress, Depression oder Burn-out, das Modewort unserer Zeit, können Ergebnis dieser Aufmerksamkeitsökonomie sein.“ (Katzer, 2016. S. 138) Zusätzlich werden Regionen des Gehirns beeinflusst, durch die Depressionen und Lernschwierigkeiten verstärkt oder gar ausgelöst werden können.

Ausgangsstudien für die Untersuchung von Kohlmann (1997) zur defensiven Bewältigung von Angst wurden von der Arbeitsgruppe rund um Lazarus in den 60ern durchgeführt. Diese untersuchten den Einfluss von situativen und dispositionellen Bewältigungsvariablen auf subjektive und physiologische Belastungsreaktionen beim

Betrachten von bedrohungsbezogenen Filmen. Dabei kam heraus, dass es von der subjektiven Bewertung des potentiell belastenden Stimulus abhängig ist, ob dieser für die Rezipierenden ein bedrohliches Ereignis darstellt oder nicht, und dass Disposition und Stressbewältigung assoziiert sind mit systematischen Dissoziationen zwischen subjektiven und physiologischen Belastungsreaktionen. (Kohlmann, 1997, S.13)

Shaw und Timpano führten 2015 eine Studie in Miami durch, um herauszufinden, wie bestimmte Facebooknutzerinnen und Facebooknutzer Muster korrelieren. Im Besonderen wurde der Fokus auf die Beziehung zwischen dem passiven Facebook-Gebrauch, sozialer Ängstlichkeit (social anxiety) und dem sogenannten „brooding“, dem Grübeln, gelegt. Unter sozialer Angst wird zum Beispiel verstanden, dass man in Situationen nervös wird, die soziale Interaktion erfordern und potentiell peinlich werden können, beginnend bei Schüchternheit, hin zu einer intensiven Angst vor schlechter Beurteilung durch sein Gegenüber erfahren. (Shaw & Timpano, 2015)

Das Besondere an Facebook ist, dass es nicht zwingend zu einer sozialen Interaktion führen muss, weswegen es möglicherweise eine wichtige Plattform für Menschen mit sozialen Ängsten (SAD-social anxiety disorder) sein könnte. Grübeln gilt als bekannter Risikofaktor für Menschen, die an SAD leiden, weswegen es als wichtiger Faktor in die Untersuchung von Shaw und Timpano (2015) miteinbezogen wurde. Umso größer die soziale Angst, um so eher wurde Facebook passiv benutzt, zum Beispiel indem man sich andere Profile ansieht ohne mit diesen zu interagieren.

Menschen mit sozialen Ängsten sind besonders darum bemüht, sich selbst in einem positiven Licht zu präsentieren und verwenden Facebook laut Studien (z.B.: Nadkarni & Hofmann, 2012) überwiegend dafür, dass ihr Bedürfnis an Selbstpräsentation zu befriedigen. Facebook ideal zur Nutzung von SAD-Betroffenen scheint zu sein.

Untersucht wurden 75 Studierende, die einen Facebookaccount besaßen und einen Psychologiekurs besuchten. Diese wurden auf der „Social Phobia Scale“ eingeordnet, 25% davon konnten mit SAD diagnostiziert werden. Diese Untersuchung wurde in Verbindung mit Fragen zum Gebrauch von Facebook, sowie Fragen zum Umgang mit negativen Ereignissen, gebracht. Menschen, die höher auf der „Social Phobia Scale“ einzuordnen waren, verbrachten durchschnittlich mehr Zeit auf Facebook, genauso wie Menschen, die höher auf der Depressionsskala verankert waren, häufiger Content produzierten. (Shaw & Timpano, 2015)

Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass es einen wesentlichen Zusammenhang zwischen passivem Verhalten und häufiger Facebook-Nutzung gibt, wenngleich hier die Korrelation von der anderen Seite her angegangen wird.

Eine weitere Studie, die sich mit sozialem Gebrauch und Ängsten hinsichtlich Facebook auseinandersetzt, wurde 2014 von McCord, Rodebaugh und Levinson in Washington durchgeführt. Diese Studie befragte 216 Facebook User und Userinnen, die mittels Onlinefragebogen teilnahmen. Davon waren allerdings nur 31 männlich.

Ziel war es, die soziale Interaktion auf Facebook zu untersuchen, und diese, mit bereits in der zuvor zitierten Studie verwendeten Skalen zur Klassifizierung von sozialen Ängsten zu korrelieren. Diese Studie kam zu ähnlichen Ergebnissen wie die von Shaw und Timpano (2015). (McCord, Rodebaugh & Levinson, 2014).

Dies zeigt, dass Facebook und andere soziale Netzwerke zumindest häufig von Menschen mit ohnehin eher passiven Verhaltensmustern genutzt wird. Die Plattformen befürworten und verstärken dieses Verhalten also potentiell.

2.6. Kognitive Beeinträchtigungen und Ablenkungseffekte

Immer, wenn man handelt, egal, ob man bewusst Entscheidungen trifft, agiert oder sich ausruht und die Gedanken schweifen lässt, sind Wahrnehmungsprozesse aktiv, die dabei helfen die Umwelt zu verstehen, sich zu orientieren und zurechtzufinden. Beeinflusst wird dies durch bereits vorhandene Erfahrungen und Erlebnisse, Wissen, Erwartungen, die persönliche Konstruktion von Wirklichkeit, Neugierde und das eigene Aktivierungspotential. Geht man nun online, auf welchen Kanälen auch immer, steckt meist ein gezielter Wunsch oder ein bestimmtes Bedürfnis dahinter. Im ersten Online-Moment, wirken diese wie selektive Filter. Durch diese digitale Eigenselektion bewegt man sich gedanklich und verhaltenstechnisch auf verschiedenen Netzebenen, beziehungsweise Plattformen oder Internetseiten. Diese verschiedenen Ebenen schaffen jedoch bereits erste Konzentrationsschwierigkeiten. (Katzer, 2016, S. 27-29)

Betritt man nun aber den virtuellen Raum, passiert es leicht, dass die Eigenselektion zurückgedrängt wird, durch das, was das Netz einem vorgibt. „Unsere persönliche Wahlfreiheit wird ersetzt durch die virtuelle, digitale Fremdbestimmung.“ (Katzer, 2016, S. 28) Diese Fremdselektion nimmt zwar Entscheidungen ab, bringt aber auch negative Folgen mit sich. Anstelle des persönlichen Gedächtnisses, das auf Basis eigener Erfahrungen selektiert, tritt nun das digitale Gedächtnis, das mit digitalen

Auswahlverfahren arbeitet. Statt Vorselektion nach persönlich Bekanntem und Vertrautem folgt man einer Entscheidung des Netzes, basierend auf Algorithmen und gesammelten Daten. (Katzer, 2016, S. 29)

Der Wahrnehmungsfokus wird durch eine Lenkung von außen in eine bestimmte Richtung geführt, die man so nicht geplant hatte. Umso mehr Ebenen man im Netz gleichzeitig laufen hat, um so mehr Ablenkungsmöglichkeiten und fremdselektierte Angebote auf unterschiedlichen Bewusstseinssebenen wirken auf einen ein, und umso stärker kann dann die geistige Überlastung werden. Die Aufmerksamkeitsleistung ist plötzlich einer Mehrfachbelastung ausgesetzt, Überforderung tritt zu Tage. Dadurch kommt es vermehrt zu digitalen Wahrnehmungsfehlern. Der Versuch, alles zu erfassen, lässt einen scheitern, da man dazu gar nicht fähig ist. Vor allem das Nebeneinander unterschiedlicher Bildschirme und der damit einhergehende, ständige Perspektivenwechsel tragen dazu bei und können zu Verzerrungen führen. (Katzer, 2016, S. 28-30)

Bei gleichzeitiger Benutzung verschiedener medialer Kanäle und Kombination unterschiedlicher medialer Aktivitäten kann es also zu kognitiven Verlusten kommen. Dabei ist nicht nur die Menge an Informationen für den Aufmerksamkeitskonflikt entscheidend, sondern auch die Unterschiedlichkeit der Inhalte. Wendet man sich gleichzeitig vielen sehr verschiedenen Quellen zu, die nicht zueinander passen, kann es zu einer extremen Wahrnehmungsverzerrung kommen. Ausschlaggebend dafür ist die Vielartigkeit. Der Effekt wird geringer, wenn die verschiedenen Tätigkeiten unterschiedliche Sinnesorgane ansprechen. So kann es tendenziell leichter fallen, neben dem Verfassen eines Textes Musik zu hören, als wenn man Facebook verwendet. Die Ablenkung ist größer, wenn beide Tätigkeiten visuell zu erfassen sind, egal ob wir dabei verschiedene Online-Fenster am Bildschirm oder gleich unterschiedliche Bildschirme, wie etwa von Smartphone und Laptop benutzen. Müssen wir gleichzeitig mit verschiedenen visuellen Stimuli umgehen, schleichen sich Fehler leichter ein, die Konzentrationsfähigkeit sinkt - wir werden abgelenkt. (Katzer, 2016, S. 20-21)

Dabei wird auch die Fähigkeit zu filtern und zu unterscheiden reduziert, was wichtig und was völlig unbedeutend ist, was eher Randinformationen und was die Kernaussagen sind, kann nicht mehr so leicht unterschieden werden. (Vega, 2009, S.4) „Man versucht einfach so viel wie möglich zu erfassen, doch das funktioniert eben nicht.“ (Katzer, 2016, S. 21)

Stattdessen führt die Multi-Dimensionalität und Vielfalt der Wahrnehmungsquellen zur Überforderung. Das Gehirn will die Daten sortieren und Strukturen finden, um diese mit dem bereits vorhandenen Wissensstand abzugleichen. Das ist wichtig, damit man sich weiterhin handlungsfähig fühlt und das Gefühl der Kontrolle behält. (Katzer, 2016, S.21) Die Gleichzeitigkeit unterschiedlicher Handlungen hindert aber daran. Die Informationsverarbeitungsleistung wird geringer, das Gehirn kann nicht mehr so funktionieren, wie es gerne möchte. Das Gedächtnis wird schlechter, die Auffassungsgabe langsamer und geringer und man wird emotional sprunghafter und impulsiver. (Katzer, 2016, S.22) Nur 2% der Menschheit besitzen die Fähigkeit, wirklich als Medien-Multitasker zu agieren, die übrigen 98% sind von negativen Auswirkungen und einer gehäuften Fehlerquote im Arbeiten betroffen, obwohl viel mehr Menschen von sich behaupten würden, dazu problemlos fähig zu sein. Katzer spricht in diesem Zusammenhang von einer Kontroll-Illusion, in der man sich und seine Fertigkeiten überschätzt. (Katzer, 2016, S. 23) Das hat problematische Folgen. „Multitasking kann die Schnelligkeit, die Qualität und die Ausführung der Tätigkeiten (Tasks), die gleichzeitig erledigt werden sollen, beeinträchtigen. Produktivität oder Performance können sich deutlich reduzieren.“ (Katzer, 2016, S. 22) Produktivität und Konzentration sinken durch die andauernde Ablenkung erheblich.

Diese Ablenkungseffekte sind scheinbar bei der Nutzung sozialer Medien besonders stark, da in deren Verwendung nicht nur ein Inhalt rezipiert wird, sondern auch soziales Handeln impliziert ist. Durch das Einbeziehen von persönlichen Inhalten werden Handlungen anders wahrgenommen. Der gleiche Effekt entsteht, wenn man persönliche Inhalte anderer Menschen betrachtet, wie es etwa auf Facebook, Instagram, aber auch Whatsapp regelmäßig der Fall ist. „Im Netz gilt: Je höher unser persönliches Engagement bei virtuellen Handlungen ist, unser mediales Involvement, die eigene Betroffenheit und Ich-Beteiligung, die auch eine emotionale Bindung beinhaltet, umso stärker ist die Ablenkung durch eben diese Tätigkeiten.“ (Katzer, 2016, S. 26)

Steven Kirsh schrieb in seinem Buch „Media and Youth“ im Jahr 2010 von der Passivitätsthese: „The mental effort/ passivity hypothesis contends that media use leads to mental laziness. [...] Over time, passive thinking becomes the norm, and the desire to exert cognitiv effort wanes.“ (Kirsh, 2010, S.43).

Weiters führt Kirsh aus, dass Jugendliche, wenn sie mit herausfordernden kognitiven Aktivitäten in Berührung kommen (wie zum Beispiel Lesen oder dem Lösen

mathematischer Gleichungen) oft wenig Mühe aufbringen oder diese gleich vermeiden. Diese ausgedehnte kognitive Passivität hat eine Verminderung des kognitiven Wachstums zur Folge. (Kirsh, 2010, S.43) Es bleibt die Frage, ob dies auch für die häufige Verwendung von Social Media gilt. In Verbindung mit der These des Information Overloads besteht durchaus die Möglichkeit, dass die Antwort auf Überforderung ein Nichtstun, eine passive Haltung sein könnte und die Lust, sich aktiv einzubringen, potentiell sinkt.

Ein wichtiger Begriff dafür ist „Information avoidance“, eine These, die besagt, dass Menschen wichtige Informationen absichtlich ignorieren, weil zu viel da ist, das man beachten sollte. (Bawden& Robinson, 2009, S.185)

Winterhoff-Spurk (2005) stellte die These auf, dass das Fernsehen mit seinen komprimiert erzählten Geschichten und rasch wechselnden Handlungssträngen im Sinne einer Sozialisationsinstanz „flache“ Emotionen kultiviert.

Das bedeutet einerseits, dass mentale Oberflächlichkeit anerzogen wird, andererseits, dass gewisse Einstellungen und Meinungen kultiviert werden. Weiters spricht er davon, dass das häufige Erleben von fernsehinduzierter Gefühle möglicherweise das emotionale Erleben im realen Leben der Rezipierenden verändert. (Winterhoff-Spurk, 2005, nach: Höfer, 2012, S.133-134)

Häufige Nutzung stumpft also ab. Gleichgültigkeit tritt an Stelle von Interesse und Engagement. Das wird dadurch verstärkt, dass niemand mehr die Möglichkeiten oder die Zeit hat, zu prüfen, welche Informationen echt sind und welche gefälscht. Man stellt Quellen unter einen Generalverdacht und nimmt vieles nicht mehr ernst genug. (Katzer, 2016, S. 183) Durch den Überschuss an Information wird man immer häufiger mit Gewalt und Tod konfrontiert, was ebenso eine Abstumpfung und eine Gleichgültigkeit kultiviert. (Katzer, 2016, S.191-195) Tod und Verderben sind nichts Aufregendes mehr, nichts Neues. Anstelle von Mitgefühl tritt ein Gefühl der Langeweile oder Übersättigung. Man sieht weg, weil man es bereits oft genug gesehen hat. Virtuelle Gewalt, egal ob echt oder nicht, kann also emotional abstumpfen. Studien belegen, dass Jugendliche umso weniger Hirnaktivität in emotionalen Regionen zeigen, umso mehr Gewalt sie sehen. Im Gehirn kann es also nachweislich zu einer verminderten emotionalen Reaktion auf Gewalt kommen. Man verliert Mitgefühl und Empathie mit den Opfern, die

Schuldgefühle verringern sich. Gewalt wird zur Normalität, zum Bestandteil des Alltags. Dadurch wird auch aggressiveres Verhalten begünstigt. (Katzner, 2016, S. 197-198)

Das, was man online sieht, kann einen aber dennoch, aller Abstumpfung zum Trotz, seelisch und psychisch schwer belasten. Die Auswirkungen sind vergleichbar mit Auswirkungen von am eigenen Leib erfahrenen Erlebnissen. Posttraumatische Belastungsstörungen, wie sie beispielsweise Soldaten, die in Kriegsgebieten stationiert waren, aufweisen, können durchaus auch durch Konsumation von Online-Clips entstehen. Symptome dafür sind neben dem stets erneuten Durchleben des traumatisierenden Ereignisses, auf kognitiver und emotionaler Ebene, extreme Stimmungsschwankungen, starke Angstgefühle, Hilflosigkeit, Schlafstörungen, Alpträume, echter, physischer Schmerz, Reizbarkeit, Schreckhaftigkeit, Konzentrationsstörungen, Vermeidungs- oder Rückzugsverhalten gegenüber der Außenwelt, Schuldgefühle, Selbsthass, Depression, Angsterkrankungen oder Zwangsstörungen. (Katzner, 2016, S.200) Dazu kommt, dass Meinungen von zahlenmäßig eigentlich kleineren Gruppen durch starke Medienpräsenz als viel weiter verbreitet wahrgenommen werden können, als sie es tatsächlich sind. Infolge unterliegen vor allem Kinder und Jugendliche leicht dem Irrglauben, sie stehen mit ihrer Meinung alleine da, und wagen es nicht mehr, gegen anderen Meinungen aufzubegehren. Es entsteht eine sogenannte Schweigespirale. (Katzner, 2016, S. 185)

In dem permanenten Aufmerksamkeitsstress kommt das Gefühlsleben zunehmend zu kurz, es ist das Chaos unserer Zeit, die Welt wird zu schnell für unser Gehirn. (Lovink, 2012, S.40) Mark Fisher (2009), auf den sich Lovink ebenso bezieht, schrieb von der reflexiven Impotenz. Dies bedeutet, dass man zwar weiß, dass die Dinge schlecht laufen, aber auch, dass man daran nichts ändern kann. Ein Ohnmachtsgefühl entsteht einzig durch die selbsterfüllende Prophezeiung selbst.

Fisher sieht den Grund, warum man der Contentflut nichts entgegensetzt, darin, dass man sich auf eine Position der Indifferenz zurückzieht. Man erlebt eine Welt, in der nichts mehr möglich ist, in der man nichts ändern kann. Fisher spricht in diesem Zusammenhang auch von einem Zustand der depressiven Hedonie, den er bei jungen Menschen antraf. Die Freiheit, die diese haben, führt zu apathischem Nichtstun, zum bequemen Konsumieren von Ablenkungen. (Fisher, 2009, S.21-23) Eine Trägheit, ja, eine Passivität, die zur Gewohnheit wird.

Brooks (2015) untersuchte die Effekte der persönlichen Social Media-Nutzung auf die Leistungsfähigkeit, Stress- und Glückslevel. Etwa 80 % aller Studierenden in den

USA und Europa nutzen soziale Medien, dennoch, so auch Brooks (2015), gibt es vergleichsweise wenig Studien zu den negativen Auswirkungen der häufigen Nutzung, obwohl der Gebrauch dieser Plattformen die häufigste Internetnutzung ausmacht. Soziale Netzwerke werden häufig aufgesucht, sei es zuhause, unterwegs oder in der Arbeit. Brooks Studie (2015) zeigte, dass der Gebrauch von sozialen Medien durchaus negative Effekte auf Effektivität und Gesundheit hat. „Specifically, social media usage is associated with lower task performance, increased technostress and lower happiness.“ (Brooks, 2015, S. 35)

Diese Erkenntnisse weisen darauf hin, dass die Überforderung, die durch das häufige Nutzen von sozialen Kanälen und ihr zu Viel an Information, hervorgerufen wird, gemeinsam mit dem Nebeneinander vieler unterschiedlicher Plattformen eine Art von Passivität mit sich zieht. Die Produktivität sinkt, da man sich nicht mehr richtig konzentrieren kann, es wird weniger Arbeit erledigt, die Leistung des Gehirns wird eingeschränkt oder verringert, und Aufgaben werden langsamer erfüllt. Darüber hinaus lassen diese Informationen den Rückschluss zu, dass Stress, emotionales Abstumpfen und Eskapismus mit der Überforderung einhergehen. Dies soll nun theoretisch untermauert und anschließend durch qualitative Leitfadeninterviews verifiziert werden.

3. Theoretischer Rahmen

Neben den Erkenntnissen aus Studien ist die theoretische Fundierung wesentlich. Dazu müssen wichtige Begriffe, allen voran die Passivität, definiert werden und medienrelevante Konzepte erläutert werden.

3.1. Passivität

Kernbegriff dieser Arbeit ist die Passivität, die an dieser Stelle nun definiert werden soll. Der Duden beschreibt „passiv“ als jemanden, der oder die von sich aus nicht die Initiative ergreift, sich abwartend verhält, Dinge an sich herankommen lässt, nicht handelt, nicht tatkräftig, zielstrebig, tätig oder unternehmungslustig ist. Weiters sind diese Personen, so der Duden, nicht selbst in einer Sache tätig, erdulend, lassen Dinge mit sich geschehen und sind durch Einwirkung von außen, durch Beeinflussung gekennzeichnet. (Duden, o.J.)

1968 wurde der Begriff von der Herausgeberin des Magazins Child & Adolscence Psychiatry Irene M. Josselyn als adaptiver, defensiver Mechanismus beschrieben, und zwar als einer der ersten, der dem Menschen in seiner Entwicklung zur Verfügung steht und bereits bei Kindern zu beobachten ist. (Josselyn, 1968)

Busch und Draxler (2013) schrieben im Vorwort zum Buch „Theorien der Passivität“, dass die vielfältigen Zustände und Formen von Passivität, wie etwa das Vermeiden der Tat, Zögern, Zweifeln, Faulheit, zielloses Abschweifen, Schlaf und Langeweile, nicht von gesellschaftlichem Wert sind, da sie mit den für die Moderne bestimmten Ansprüchen auf Produktivität und Effizienz brechen. Sie verbinden mit Passivität in ihrem einleitenden Aufsatz dazu weiters das Erleiden, Empfangen, Berührt- und Affiziertwerden, sowie alles Unwillkürliche und Widerfahrende.

Busch (2013) spricht in ihrem Artikel davon, dass die Untätigkeit heute oft als Ausweg genutzt wird, um einer überhöhten Beanspruchung zu entgehen. In diesem Zusammenhang wird sie auch als „entgrenztes Können“ der Leistungsgesellschaft gesehen. (Busch, 2013)

Die DGTA, die deutsche Gesellschaft für Transaktionsanalyse, definiert den Begriff Passivität als kontra-autonomes Verhalten: „Durch die Weigerung, eigenständig zu

fühlen, zu denken und zu handeln werden eigene Bedürfnisse, Ziele und Entwicklungsnotwendigkeiten ausgeblendet und Problemlösungen vermieden. Passives Verhalten ist stets an eine negativ symbiotische Haltung gekoppelt. Dabei wird Verantwortung delegiert und entstehendes Unbehagen auf andere verschoben." (DGTA, o.J.) Infolge dessen werden vier Verhaltensweisen unterschieden: Nichtstun, Überanpassung, Agitation und Selbstverunfähigkeit.

Grieger-Langer (2009) definiert in ihrem Ratgeber Passivität als „Nicht genug für die Lösung eines Problems Tun“. Für sie gehört zur Passivität all das Verhalten, das auf Vermeidung oder auf einen unproduktiven Umgang mit Problemen hinausläuft. Passive Menschen schieben die Verantwortung und die Schuld auf andere Menschen, um sich selbst nicht rechtfertigen zu müssen. Dabei kann Passivität mehrere Formen annehmen: Nichtstun, Überanpassung, Agitation und Gewalt, die als passive Verhaltensweisen bezeichnet werden, da bei allen vier etwas unterlassen wird, was ein anderer leisten muss, eine Definition, die mit der DGTA weitgehend übereinstimmt. Auch Schiff & Schiff (1971) konnten diese vier Verhaltensweisen in ihrem Artikel im Transactional Analysis Journal als passiv klassifizieren, wobei sie als viertes Muster die Definitionen von Grieger-Langer und der DGTA zusammenführen und Entmündigung und Gewalt nebeneinander stellen.

Nichtstun bezeichnet dabei den Zustand, in dem man ein Problem zwar fühlt und erfährt, jedoch nicht definiert, keine Lösung oder Handlung sucht und nicht logisch darüber nachdenkt. Stattdessen wartet man, bis jemand anderes eingreift und stellvertretend die Verantwortung übernimmt. Das Bewusstsein der eigenen Identität wird bewahrt, jedoch fühlt man sich unwohl. Die Energie wird nicht darauf verwendet, sich einem Problem zu stellen, sondern dieses zu vermeiden.

Überanpassung ist an Menschen schwierig zu identifizieren und ist in einer Situation auch die adaptivste Methode zu reagieren. Personen, die Überanpassung an den Tag legen, verhalten sich so, wie sie annehmen, dass andere es von ihnen erwarten, ohne jedoch dabei selbst logisch nachzudenken. Die Energie bezieht sich auf die Erwartung anderer, nicht auf die Lösung des Problems. In diesem Verhaltensmuster wird am meisten nachgedacht, wodurch man bei Überanpassung leicht auf sein fehlerhaftes Verhalten aufmerksam gemacht werden kann und dieses von allen vier Formen am leichtesten zu korrigieren ist.

Agitation bezeichnet die ziellose, ungerichtete, sich wiederholende körperliche Aktivität, wie etwa Auf- und Ablaufen, Stottern, Mit-dem-Stift-in-der-Hand-am-Tisch-Klopfen oder mit den Fingern-Trommeln. Auch das Putzen oder Aufräumen des Büros, der Wohnung oder eines Zimmers zählt dazu. Die Energie wird sinnlos verbraucht, anstatt sie zur Problemlösung einzusetzen. Die Person weiß, dass sie durch gezielte Handlung das Problem lösen könnte, fühlt sich aber nicht ausreichend kompetent dazu. Das Denken ist verwirrt, die Person fühlt sich unbehaglich und irritiert möglicherweise sogar andere, die stellvertretend Verantwortung übernehmen müssen. Dieser Punkt schlägt leicht in Überanpassung über, wenn eine zweite Person, oft in einer höheren Position, einen auffordert, endlich zu handeln. Steigt der Druck von der zweiten Person, ist es gut möglich, dass die letzte der vier Verhaltensarten zu Tage tritt, die Gewalt. Die Gewalt oder auch das Sich-Entmündigen als Verhaltensweise impliziert zwei Aspekte. Sie bezeichnet einen Wutanfall ebenso wie ein Sich-unfähig-Machen. Im Wutanfall wird die aufgestaute Energie entladen, das Denken fehlt vollständig, Grenzen und Verantwortungen geraten in Vergessenheit. Schaden oder Verletzungen können entstehen. Die zweite Handlungsform ist eine Mischung aus Überanpassung und Wutausbruch, sodass statt der Explosion eine Implosion stattfindet, die sich in Migräne, Übelkeit, Ohnmacht oder selbstverletzendem Verhalten niederschlägt. In dieser Reaktion denkt die Person gar nicht nach, wodurch man hier am uneinsichtigsten ist, und auch jegliche Verantwortung von sich weist. (Grieger-Langer, 2009 sowie Schiff& Schiff, 1971)

Es gibt also eine Passivität, die über das reine, lethargische Nichtstun hinausgeht, und durch weitaus vielfältigere Verhaltensweisen an den Tag gebracht wird, als man nach Betrachten der Wörterbuchdefinition vermuten mag. Diese vielschichtigen Aspekte spielen eine große Rolle für die durchzuführenden Interviews und Überlegungen hinsichtlich der forschungsleitenden Fragestellungen und eventuellen Folgestudien.

3.2. Mediatisierung

Für diese Forschung ist das Konzept der Mediatisierung eines der zentralsten. Dieses besagt, dass die Vielfalt kommunikationswissenschaftlichen Wissens stets neu geordnet wird, da alles - Alltag und soziale Beziehungen, die Identität des Menschen und ihre Kommunikation, Kultur und Gesellschaft sich ändert. (Krotz, 2001, S.13) Es geht demnach in erster Linie nicht um eine Durchsetzung technischer oder sozialer Logiken

oder um ein Erzwingen von Anpassungsprozessen, sondern vielmehr darum, dass sich das kommunikative Handeln von Menschen und damit verbunden die sozialen und kulturellen Entitäten, die kommunikativ und sozial erzeugt werden, verändern. (Krotz, 2014, S. 13)

"Damit sind etwa soziale Beziehungen und Sozialisation, der Alltag und die Art, wie die Menschen mit sich selbst und mit ihren verschiedenen Lebensbereichen umgehen und in ihnen handeln, gemeint, aber auch beispielsweise der Wandel von Nähe-/ Distanzverhältnissen, die Raum und Zeitwahrnehmung und vieles andere." (Krotz, 2014, S. 13)

Die Mediatisierungsforschung ist ein historisches, multiperspektivisches und interdisziplinäres Unterfangen, das versucht, die Rolle der Medien, in und für strukturelle und kulturelle Wandlungsphänomene, in der modernen Gesellschaft zu klären. Das Konzept der Mediatisierung beschreibt also die Verlagerung von direkter Kommunikation zu Medienkommunikation. Eine Veränderung des Mediensystems, wie etwa durch Kommunikationsmodalitäten, nach Maßgabe der technischen Medienkanäle, bedeutet zugleich eine Veränderung unserer Sozialformen. (Adolf, 2014)

Das Mediatisierungskonzept wirft eine Perspektive auf Medien-, Kultur- und Gesellschaftswandel, in der es nicht um lineare oder kausale Zusammenhänge oder Abhängigkeiten geht, sondern vielmehr um komplexe Wechselwirkungen auf verschiedenen Ebenen und unter unterschiedlichen geschichtlich, kulturell und sozial bedingten Dimensionen, als auch medienbezogene Kontexte und Entwicklungen. (Krotz, 2014, S. 13)

Die Mediatisierung beschreibt demnach sieben eng miteinander verbundene Prozesse (Krotz, 2001, S. 34) Die These der Allgegenwart der Medien besagt, dass mediale Angebote in unterschiedlichsten Formen an immer mehr Plätzen öffentlicher oder privater Art auf immer unterschiedlichere Weisen zugänglich und alltäglich werden. Die Medien entgrenzen sich zunehmend und vermischen sich stetig auf neue Weise miteinander (1). Ausgehend von dieser These zielt das Konzept auf die Folgen der Veralltäglichung medienvermittelter interpersonaler Kommunikation. Der Alltag wird zunehmend mit den Medien verwoben (2). Das ergibt sich durch die unterschiedlichen Formen des Eindringens der Medien in den Alltag, die es durch immer neue technische Fortschritte schaffen, das tägliche Leben auf immer weitreichendere Weisen zu durchwachsen (3). Dies führt zugleich auch zu einer stetig zunehmenden Vermischung von kommunikativen

Formen, und einem Verschmelzen unterschiedlicher Medien (4). Durch diese stärker werdende Alltagsbezogenheit ergibt sich auch, dass die Medieninhalte an sich auch immer enger mit dem Alltag verflochten auftreten (5). Dies bedingt eine steigende Orientierungsfunktion der Medien und deren Inhalte (6), was konkrete Konsequenzen für Alltag, Identität, Kultur und Gesellschaft mit sich bringt (7). (Göttlich, 2010 & Krotz, 2001)

Es zeichnet sich demnach ein Trend zur zunehmenden Weiterentwicklung und Verflechtung der Medien untereinander und mit unserem Alltag ab, der selbstverständlich kulturell bedingt ist, jedoch genauso große Auswirkungen auf Kultur und Gesellschaft hat. Diese Entwicklungen zeigen sich besonders gut am Smartphone, das mittlerweile für viele einen fixen Bestandteil des täglichen Lebens ausmacht und viel mehr Funktionen hat, als die bloße Kommunikation mit einer anderen Person. Es ersetzt den Wecker, Stadtkarten, Wetterberichte, Zeitungen, Telefonbücher, Spielkonsolen, den Fitnesstrainer, den Fotoapparat, das Navigationsgerät und vieles mehr. Medien werden so immer mehr zur Umwelt unterschiedlicher sozialer und kultureller Praktiken, die zur Entstehung neuer Handlungs-, Ausdrucks-, und Verhaltensweisen beitragen. (Göttlich, 2010, S. 29)

"Wir können also von zum Teil funktional neuen, entgrenzten alten, vermischten und einander überlagernden, separiert spezifischen und doch integrierten Medien ausgehen, die mit unterschiedlichen Strategien an den Alltag der Menschen geschlossen sind und Orientierungsleistungen quasi von der Stange erbringen." (Krotz, 2001, S. 31)

Mediatisierung betrifft sowohl lokale als auch translokale Gemeinschaften. Lokal bezeichnet dabei die Lokalitäten des alltagsweltlichen Lebensumfeldes, translokal meint an dieser Stelle, dass auch ortsübergreifende Gemeinschaften einen Ortsbezug haben, weil sie lokal erlebt werden, obwohl sie über Orte hinweg bestehen. Gerade an dieser Stelle ist ortsübergreifende Kommunikation wesentlich. Dies setzt einen Mediatisierungsprozess voraus, da Kommunikationsmedien benötigt werden.

Daraus lässt sich folgern, dass die Kommunikationsmedien die Gemeinschaft selbst erst bedingen. Doch nicht nur für translokale Prozesse spielt die Mediatisierung eine große Rolle, auch lokale Gemeinschaften werden durch die Mediatisierungsprozesse stark beeinflusst und gekennzeichnet, denn selbst im kleinen Kreise findet die Kommunikation mehr oder weniger medienvermittelt statt. Diese Tatsache veranlasste Hepp und Hitzler (2014) dazu, das, was aus der Mediatisierung von lokalen Gemeinschaften resultiert als „mediatisierte Gemeinschaften“ zu benennen und diese den

„Mediatisierungsgemeinschaften“, also jene Gemeinschaften, die im Prozess der Mediatisierung erst entstanden sind, die ohne Kommunikationsmedien nicht existieren würden, gegenüber zu stellen. (Hepp & Hitzler, 2014, S. 47)

Wichtig zu betonen ist dabei noch, dass Mediatisierung kein plötzlicher Wandel ist, der auf einen Schlag alles ändert. Es handelt sich bei diesem Vorgang vielmehr um einen steten und immerzu währenden Fortschritt, gegen dessen Ausprägungen sich oft vehement gewehrt wird, der jedoch unbemerkt schleichend voran tritt und die Welt, ohne dass sie es gleich merkt, zunehmend verändert. Alte Medien verschwinden nicht von heute auf morgen von der Bildfläche, sie werden aber in die neu entstehenden Medienumgebungen integriert, bekommen dort einen neuen Platz zugewiesen und verwandeln sich zumindest zum Teil in funktional neue Medien. Die Menschen eignen sich die Techniken an und ändern dementsprechend ihre Alltagspraktiken. (Krotz, 2001, S. 32) In dieser Konsequenz entwickeln sich immer mehr und immer komplexere mediale Kommunikationsformen, und die Kommunikation selbst findet immer häufiger, länger, in immer mehr Lebensbereichen und bezogen auf immer mehr Themen in Bezug auf Medien statt. (Krotz, 2001, S. 33)

Es wurden bereits viele Theorien und Studien zu passivem Verhalten und Überforderung mit der Informationsflut zum Thema Fernsehen geschrieben, man kann allerdings erkennen, dass diese früher schon belegten Effekte auch heute noch im Bereich der sozialen Medien zutreffen. Die Mediatisierung argumentiert, dass es immer wieder neue, mediale Zugangsweisen zu altbekannten Mustern geben wird, was sehr gut auf das hier untersuchte Forschungsfeld zutrifft.

3.3. Das Web 2.0 und seine Nachfahren

Der Untersuchungsgegenstand dieser Arbeit ist das Web 4.0, dessen Ausprägung, Entstehung und Weiterentwicklung im Folgenden kurz dargestellt werden soll.

Das World Wide Web ist ein System von verknüpften Hypertext Dokumenten, auf die über das Internet zugegriffen wird, „a techno-social system to interact humans based on technological networks. The notion of the techno-social system refers to a system that enhances human cognition, communication, and co-operation;“ (Aghaei, Nematbakhsh & Farsani, 2012, S. 1) Mittels Web Browser können Webseiten aufgerufen werden, die Texte, Bilder, Videos und andere multimediale Dateien beinhalten. Über Hyperlinks kann

man zwischen ihnen navigieren. 1989 veröffentlichte der CERN Wissenschaftler Tim Berners-Lee eine Idee von dem, was später zum World Wide Web wurde. Ziel war damals ein effektiveres Kommunikationssystem innerhalb von CERN. Berners-Lee stellte jedoch fest, dass das Konzept viel weitreichendere Anwendungsmöglichkeiten mit sich brachte und weltweit verwirklichtbar sei.

Im selben Jahr wurde das Web 1.0 geboren, die erste Generation des Webs, die sich bis etwa 2005 halten konnte. Laut Berners-Lee ist das Web 1.0 ein „read-only“ Web. Es ermöglicht sehr wenig Interaktion. Konsumenten und Konsumentinnen konnten zwar Informationen austauschen, aber es war nicht möglich, mit der Webseite zu interagieren. Die Rolle dieses Web 1.0 war eine passive. Inhalte der Webseiten waren nur lesbar, ermöglichten aber, dass Information weltweit orts- und zeitunabhängig für jeden verfügbar war. (Choudhury, 2014, S.8096)

Web 2.0 ist ein Begriff, der im Jahr 2004 vom Verleger Tim O'Reilly in Umlauf gebracht wurde. Das Web 2.0 ist die zweite Generation des Webs und zeichnet sich durch drei entscheidende Funktionen aus: Es ist einfach zu bedienen, erleichtert den sozialen Austausch und gibt Usern und Userinnen die Möglichkeit, über freie Plattformen Inhalte jeglicher Art, von Bildern, über Texte bis hin zu Videos ins Netz zu stellen. Die Nutzenden werden damit ermächtigt selbst Entscheidungen zu treffen und Empfehlungen auszusprechen. Firmen machen Umsätze nicht mehr durch die Produktion, diese übernehmen die Nutzer und Nutzerinnen. Verdient wird stattdessen durch die Kontrolle der Verteilungswege, User und Userinnen haben demnach mehr Möglichkeiten zur Interaktion, dafür weniger Kontrolle. Das Web 2.0 hat zudem die klassischen Nachrichtenmedien zu sekundären Quellen gemacht. (Lovink, 2012, S. 13-14)

Das Web 2.0 ist nicht nur eine Verbesserung des Web 1.0 sondern bietet vielmehr ein flexibles Web Design, regelmäßige Updates sowie kollaborative Inhaltsgenerierung und -modifikation, die das Web 2.0 zu dem machen, was es ist. Es unterstützt Zusammenarbeit und hilft dabei kollektives Wissen anzusammeln. Dazu trägt bei, dass aus den 45 Millionen Usern und Userinnen weltweit im Jahr 1996 mehr als eine Milliarde im Jahr 2006 wurden. (Choudhury, 2014, S. 8097)

Das Web 2.0 ist auch bekannt als „Wisdom Web“, das personenzentriert und partizipativ ist. An die Stelle des „read only“ tritt nun das „read and write“. Wesentliche technische Neuerungen sind Blogs, RSS Feeds (Really Simple Syndication), um regelmäßig über Updates von Blogs oder Webseiten informiert zu werden, Wikis, die leicht bearbeitet

werden können und Web Mashups, Seiten, die die Informationen und Services unterschiedlicher Quellen im Web bündeln. (Aghaei et al., 2012, S. 4)

Der Begriff Web 3.0 wurde im Jahr 2006 vom Journalisten der New York Times John Markoff geprägt, der dieses als dritte Generation des Webs bezeichnete. Es ist auch bekannt als das semantische Web. Die Idee eines semantischen Webs hatte bereits Tim Berners-Lee. (Choudhury, 2014) Die Idee dahinter war, Daten zu strukturieren und miteinander zu verbinden, um effektiver arbeiten zu können. „Web 3.0 tries to link, integrate, and analyze data from various data sets to obtain new information stream; It is able to improve data management, support accessibility of mobile internet, simulate creativity and innovation, encourage factor of globalization phenomena, enhance customers' satisfaction and help to organize collaboration in social web.“ (Aghaei et al., 2012, S. 5)

Im Web 3.0 verschwindet das Konzept einer Webseite. Die Daten sind nicht in jemandes Besitz, sondern werden geteilt und unterschiedliche Services, die auf den Kontext fokussiert und personalisiert sein müssen, zeigen unterschiedliche Ansichten zu den selben Daten, die man durch vertikale Suche erreicht. Es ist eine kollaborative Bewegung, die sich nach den Standards des W3C (World Wide Web Consortium) richtet. Es soll eine gemeinsame Basis bieten um Daten zu teilen und sich applikations-, unternehmens- und communityübergreifend weiter zu verwenden. (Choudhury, 2014 S. 8098) Der Hauptunterschied zum Web 2.0 ist, dass sich das Web 2.0 in erster Linie auf die Inhalte und Kreativität der Nutzenden bezieht, während das Web 3.0 mit verlinkten Datensets arbeitet. Aus „read and write“ wurde ein „portable personal web“, das nicht mehr über Communities, sondern über Individuen funktioniert. (Aghaei et al., 2012, S. 6)

Das Konzept des Web 4.0 ist noch relativ neu. Aus dem semantischen Web wird das symbiotische, das intelligente Web oder Smart-Web. Die Interaktion zwischen Menschen und Maschinen wird im Web 4.0 fokussiert. (Choudhury, 2014) Ziel ist ein höherer Grad an Intelligenz auf Seiten der Maschine. „For instance, in a Web 4.0 application, your software agent(s) roaming on the Internet or simply residing on your computer could reason and communicate with other such agents and systems and work collaboratively to accomplish things on your behalf.“ (Murugesan, 2010, o.S.) Durch die Kommunikation zwischen unterschiedlichen Softwares und Menschen kommt es zu rascheren und effektiveren Handlungen. Das Web 4.0 ermöglicht es Menschen mit unterschiedlichen Geräten, über die Cloud oder über tragbare, mobile Geräte, die Verbindung und Integra-

tion in Echt-Zeit ermöglichen, jederzeit verbunden zu bleiben. Der haptische Sinn wird vermehrt angesprochen, Interfaces werden vor allem durch Touchscreens bedient, nicht mehr die Maus, sondern der Finger wird zur Bedienung verwendet. „Since Web 4.0 will facilitate the integration of physical and virtual objects, users will be able to freely transfer their individual lifestyles and personae in both realms." (Kwanya, Stilwell & Underwood, 2015, S. 35)

Auch 3D-Technologien spielen dabei eine große Rolle. So können Dinge aus der wirklichen Welt leichter in die virtuelle integriert werden. Es besteht die Möglichkeit, dass im Web 4.0 die Grenzen zwischen Mensch und Technologien zunehmend verschwimmen, dem gemäß die Bezeichnung als symbiotisches Web. (Kwanya, Stilwell & Underwood, 2015, S. 35)

Das Web 4.0 steht aktuell noch in seiner Entwicklung, wird aber zunehmend und Schritt für Schritt verwirklicht. Viele der hier aufgezählten Punkte, wie etwa die ständige Verbindung durch mobile Endgeräte und das Abrufen der Informationen in Echtzeit, der Fokus der Bedienung mittels Touch-Oberflächen oder die wachsende Verschränkung zwischen realer und virtueller Welt sind bereits in unserer Gesellschaft angekommen und finden stete Verbesserung und Weiterentwicklung. Auch wenn es noch nicht vollständig realisiert ist, scheinen die bereits existenten Merkmale als essentiell für die in dieser Arbeit gestellten forschungsleitenden Fragestellungen. Somit bildet das Web 4.0 den hier wesentlichen Untersuchungsgegenstand.

3.4. Uses and Gratification Approach und der Domestizierungsansatz

Der Uses and Gratification Approach spielt hier, wie so oft in der Kommunikationswissenschaft, eine wichtige Rolle. Er zeigt die Medienzuwendung im Gesamtkontext menschlicher Bedürfnisbefriedigung auf. Unter Rücksichtnahme auf den symbolischen Interaktionismus und die Sichtweise des sozialen Handelns wird so die Auffassung einer subjektspezifischen Interpretationsqualität der Wirklichkeit geschaffen. Der Ansatz hält also soziale und psychologische Merkmale eines Individuums als ursächlich für die Auswahl und Nutzung eines entsprechenden Massenmediums. (Reimer, 2008, S. 297) Menschen nutzen demnach Medien, um ein bestimmtes Bedürfnis zu befriedigen. Weiters wird davon ausgegangen, dass die Menschen die Massenmedien als Quelle zur Befriedigung von bestimmten Bedürfnissen nutzen und sich unterschiedliche Menschen,

aus unterschiedlichen Gründen bestimmten Inhalten zuwenden, welche aber immer mit einer Form der Gratifikation verbunden sind. (Burkhart, 2001, S.221-222)

In den 70ern erlebte der Uses and Gratification Ansatz einen wesentlichen Aufschwung, der sich mit der damals neu entstehenden Programmvielfalt des Fernsehens erklären lässt und im Gegensatz zur klassischen Medienwirkungsforschung stand. Aus der Frage „Was machen die Medien mit den Menschen?“ wurde „Was machen die Menschen mit den Medien?“ (Hugger, 2008, S.173) Die Einsicht, dass nur ein Teil von Medienwirkungen als einfache Stimulus-Response Kausalitäten abgebildet werden können, begann sich bereits früh durchzusetzen. Man erkannte, dass man viele Medieneffekte nur unter Berücksichtigung verschiedener Rezipierenden und Rezeptionsvariablen messen kann. (Schweiger, 2007)

Die aktive Medienselektion und -rezeption erfolgt immer funktional und wird zur Erreichung von persönlichen Zielen eingesetzt. „Die beiden wichtigsten Bedürfnisse sind das Informations- und das Unterhaltungsbedürfnis.“ (Schweiger, 2007, S. 61) Die Mediennutzung wird zwar durch ein Bedürfnis ausgelöst, ist aber keineswegs triebgesteuert oder unbewusst, sondern erfolgt vielmehr nach funktionalem Kalkül. (Schweiger, 2007)

Der Ansatz wird in erster Linie durch drei Elemente ausgezeichnet. (Hugger, 2008, S. 173-174) Wesentlich ist, dass die rezipierende Person als aktiv angesehen wird, nicht mehr als passiver Empfänger oder Empfängerin von Medienbotschaften. Der oder die Rezipierende wählt selbst aus, was er oder sie nutzen möchte. Es ist eine Position der Eigeninitiative, die mit den individuellen Bedürfnissen und Erwartungen verbunden ist und einen Kommunikationsprozess entstehen lässt (1). Durch die Wahl eines Medienangebotes wird die Befriedigung der Bedürfnisse erwartet. Die Medienzuwendung findet statt, wenn die Gratifikation, also die Belohnung, als sinnvoll genug erachtet wird. Das heißt auch, dass Mediennutzung mit anderen Reizen konkurrieren muss, dasjenige wird ausgewählt, welches die beste Befriedigung des aktuellen Verlangens erfüllt. (2) Das letzte Element, das den Uses and Gratification Ansatz ausmacht, ist, dass Mediennutzung als interpretatives soziales Handeln zu verstehen ist, eine Annahme, die am Symbolischen Interaktionismus basiert und diesen auf den Medienbereich umlegt. Medienaussagen werden als Wirklichkeitsangebote gesehen, die von den Rezipierenden interpretiert werden müssen, und nicht bereits vorgefertigte, fixierte Aussagen liefern. Diese interpretative Sicht ist vor allem der deutschen Version des Konstrukts, dem Nutzenansatz

eingeschrieben. Menschen wird die Fähigkeit zur Reflexion zugesprochen, sie handeln gegenüber der Umwelt und reagieren nicht nur. Der Mensch konstruiert sich seine Umwelt selbst, indem er sie mit persönlichen Wertungen und Bedeutungen versieht. „Medien sind also nicht mit Stimuli gleichzusetzen. Vielmehr hängt die Bedeutung eines Medieninhaltes von der Interpretation des handelnden Individuums ab.“ (3) (Hugger, 2008, S. 174)

Rubin (2000) unterscheidet hingegen 6 grundlegende Elemente, die den Ansatz ausmachen: unsere psychologische oder soziale Umwelt oder Orientierung (1), die Kommunikationsmotive (2), Einstellungen gegenüber dem Medium oder der Medienbotschaft (3), Kommunikationsverhalten wie Mediennutzung (4), funktionale Kommunikationsalternativen zu diesem Verhalten (5) und Ergebnisse oder Wirkungen dieses Verhaltens (6). (Rubin, 2000, S. 138)

Zusätzlich muss man dabei noch bedenken, dass soziale und psychologische Eigenschaften von Menschen, wie etwa Gesundheit, Mobilität, Interaktion, Lebenszufriedenheit oder ökonomische Sicherheit großen Einfluss auf den Zugang zu Kommunikationsalternativen, Mediennutzungsmotive und die Abhängigkeit zu einem Medium haben. Es lassen sich also schwer pauschalisierte Aussagen treffen. (Rubin, 2000, S. 144)

Der Uses and Gratification Approach wird in aktuellen Forschungen gerne mit dem Konzept des FOMO - Fear of Missing Out - in Verbindung gebracht. Laut Verbindung dieser beiden theoretischen Konstrukte werden soziale Medien genutzt, um gewisse Bedürfnisse zu erfüllen. Diese sind zum Beispiel Sozialisation oder Informationssuche. (Liftiah et al., 2016, S. 130)

Domestizierungsansatz

Domestizierung bezeichnet den Prozess, mit dem Medien und Kommunikationstechnologien in die Wohnungen und Häuser einziehen und im Aneignungsprozess Teil des Alltags und Mittel sozialen Handelns werden. (Röser & Peil, 2010, S. 224) Medientechnologien werden also „domestiziert“, sie werden heimisch gemacht und in den Alltag eingebunden.

Dies passiert in vier Schritten. Zuerst erfolgt die Anschaffung und Inbesitznahme einer neuen Technologie, dann die Platzierung eben jener im Haushalt. Im nächsten Schritt

wird die neue Technologie in den Alltag und die Routinehandlungen integriert und im letzten Schritt wandelt sich die Beziehung von Haushalt und Außenwelt zwischen öffentlicher und privater Sphäre. Räume, Routinen und Interaktionen werden durch die Impulse der neuen Technologie und die Mikropolitiken der häuslichen Geschlechter- und Generationenbeziehungen, verändert. Die häuslichen Alltagspraktiken stehen keineswegs isoliert da, sondern interagieren stets mit ökonomischen, technologischen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen. Alle gesellschaftlichen oder kulturellen Fragen von der Makro- bis zur Mikroebene finden im Domestizierungsansatz ihren Ausdruck und werden vom häuslichen Kontext aus beeinflusst. (Röser & Peil, 2010, S.225-226)

Der Domestizierungsansatz eröffnet zwei Analyseperspektiven, denn er richtet sich einerseits an den Alltag, speziell den häuslichen Alltag, als Kontext zur Medienaneignung und beschreibt und theoretisiert Diffusionsprozesse neuer Medien und Kommunikationstechnologien. Hier wird die Situation der Mediennutzung in die Analyse miteinbezogen und als bedeutungstiftende Sphäre des Medienhandelns gesehen. Andererseits dient der Domestizierungsansatz zur Beschreibung und Theoretisierung von Diffusionsprozessen neuer Medien und Kommunikationstechnologien. Dabei bietet der Ansatz eine spezifische, aneignungsorientierte Analyseperspektive auf die Verbreitung eines neuen Mediums. (Röser, 2007, S. 15)

Auch wenn die Mediennutzung heutzutage durch das Smartphone bei weitem nicht mehr an das Zuhause gebunden ist, stellt das Häusliche immer noch einen zentralen Kontext des Medienhandelns dar, was für den Domestizierungsansatz spricht. (Röser & Peil, 2010) Erweitern lässt sich der häusliche Kontext jedoch durchaus durch andere Bereiche des alltäglichen Lebens, wie Arbeitsplatz, Schule, Universität oder auch einfach nur unterwegs, da das Smartphone den Umgang mit neuen Medien aus dem häuslichen Alltag entgrenzt. Röser (2007, S. 27) hält jedoch fest, dass der häusliche Kontext immer noch einer der wichtigsten Orte zur Mediennutzung und -aneignung ist, weswegen der Fokus darauf durchaus gerechtfertigt ist.

3.5. Eskapismus

Das Eskapismus-Konzept wird gerne als Erklärung zur häufigen Zuwendung zu Online-Inhalten verwendet. Gerade in der Medienpsychologie wird dieses Konzept vermehrt angewandt und gilt als ein zentrales Motiv zur Mediennutzung, wodurch es in Verbindung mit dem Uses & Gratification Approach gebracht wird. (Online Enzyklopädie für Psychologie und Pädagogik, o.J.) Eskapismus kommt vom lateinischen

Wort *excapere*, „entkommen“, und bezeichnet eine Wirklichkeits- oder Realitätsflucht in eine Scheinwelt oder -wirklichkeit. Allgemeiner kann man Eskapismus als Sucht von Vergnügung und Zerstreuung bezeichnen. (neueswort.de, o.J.) Man flieht vor oder aus der realen Welt und wendet sich Vermeidungshandlungen zu. Dabei werden durch eine Hinwendung zum Irrationalen, einen übermäßigen Gebrauch Medien aller Art oder beispielsweise auch durch die Einnahme von Drogen, bewusst oder unbewusst gesellschaftliche Zielsetzungen und Handlungsvorstellungen verweigert. Der Wunsch nach dieser Art der Abwendung von der Realität ist oft ausgelöst durch persönlichkeits- oder sozialstrukturell bedingte Frustration. (Online Enzyklopädie für Psychologie und Pädagogik, o.J.)

Aus medienpsychologischer Perspektive handelt es sich beim Eskapismus um einen rezipierendenorientierten Ansatz, dessen Fokus auf den oder die Rezipierenden und deren Rezeptionsmotiven liegt. Diese Motive sollen Aufschluss darüber geben, warum und zu welchem Zweck massenmediale Angebote genutzt werden. (Reimer, 2008, S. 297)

Im psychologischen Sinn entsteht Eskapismus dann, wenn eine Person verstärkt bei fiktiven Handlungsabläufen aktiv wird, wie etwa durch Mitsprechen bei der Filmrezeption oder die Einbildung einer Kommunikation. Somit wird ein Abstand zur eigenen Realität geschaffen, was oft so weit gehen kann, dass die betroffene Person gar nicht mehr ins echte Leben zurückkehren kann oder will. Solche Menschen haben meist das Gefühl, dass sie nicht mehr in der Lage sind, ihre Situation zu verbessern, was dadurch bestärkt wird, dass sie ihre Aufmerksamkeit nur noch auf die fiktive Welt legen und nicht mehr zur Problemlösung anwenden. (Online Enzyklopädie für Psychologie und Pädagogik, o.J.)

Es können drei Unterkategorien zum Eskapismus differenziert werden, die Flucht vor den Zwängen des langweiligen, unerfüllten Alltags, die Flucht vor Problemen und die emotionale Befreiung, ein Ventil für Menschen, die ihre Gefühle in der realen Welt nicht ausleben können oder dürfen. (Schweiger, 2007, S. 112)

„Gemeinsam ist allen Autoren, dass sie das Bedürfnis nach Realitätsflucht entweder als Folge gesellschaftlicher Veränderungen und einer damit einhergehenden Isolation und Überforderung des Individuums oder aber als Symptom individueller psychischer Probleme sahen.“ (Schweiger, 2007, S. 113)

Betrachtet man das Eskapismuskonzept nun im Zuge der Medienhandlung, erkennt man, dass hier, gemäß dem Uses & Gratification Approach ein spezifisches Motiv beziehungsweise Bedürfnis dem Medienhandeln vorausgeht, das durch die Medienzuwendung befriedigt werden soll. Empfinden Menschen ihren Alltag zu defizitär und/oder psychisch belastend, lassen sie sich zeitweise durch gewisse Medien ablenken. Da in der heutigen Gesellschaft die aufgebrauchte Zeit, die für die sozialen Medien verwendet wird im Vergleich zu anderen Medien, deutlich überragend ist, und sich die Smartphonennutzung oft auf mehr als fünf Stunden täglich festmachen lässt, ist es naheliegend, dass soziale Medien heutzutage das wohl beliebteste Medium zur Realitätsflucht sind. (Reimer, 2008, S. 300)

In der aktuellen Forschung wird Eskapismus entweder als Teilaspekt des Uses and Gratification Approach oder als Teil der Stimmungsregulierung und Stressbewältigung gesehen. (Schweiger, 2007, 114)

3.6. Emotionspsychologie und Stressforschung

Zusätzlich soll der interdisziplinäre Bezug in dieser Arbeit durch Theorien aus der Emotionspsychologie, insbesondere aus der Stressforschung hergestellt werden. In diesem Feld sind die Konzepte zur Bewertung und Bewältigung in der Stresstheorie von Lazarus besonders von Relevanz.

Emotionen sind allgegenwärtiger Bestandteil des menschlichen Lebens, der Umgang damit ist üblicherweise etwas Selbstverständiges und Selbstläufiges und folgt oft automatisierten Mustern. Emotionen lassen sich in zehn Basisemotionen einteilen, die unterschiedliche mimische Ausdrucksmuster mit sich bringen. Diese Basisemotionen sind Ekel, Interesse/Erregung, Freude, Ärger, Trauer, Furcht, Überraschung, Scham/Schüchternheit, Schuld und Verachtung. Diese Emotionen sind bereits bei Säuglingen oder Kleinkindern belegt worden, zwar nicht alle von Geburt an, doch spätestens im Laufe des zweiten Lebensjahres scheinen sie sich alle zu entwickeln. (Holodynski, 1999, S.32)

Menschliche Handlungsregulation ist ein offenes System, das im Laufe der menschlichen Entwicklung immer weiter voranschreitet und sich immer mehr vom Ausgangspunkt,

dem Erleben eines Säuglings, unterscheidet. Es ist eine qualitative Reorganisation des individuellen Handlungssystems. „Das Subjekt tritt mit der Ausbildung der konzeptbasierten Verarbeitungsebene in Kontakt zu sich selbst, zu seinen Lebensbedingungen, seiner Vergangenheit und Zukunft. Es beginnt, sein Dasein in der Welt zu reflektieren und von diesem Punkt an seine Entwicklung in die Hand zu nehmen - im Rahmen der kulturell zugestandenen Möglichkeiten und Grenzen.“ (Holodynski, 1999, S.15)

In vielen Fällen versucht man Emotionen bewusst zu verändern, vor allem, wenn die ausgelösten Emotionen negativer Natur sind, oder aber auch, wenn zum Beispiel positive Gefühle in einer Situation unpassend scheinen, wie etwa auf einem Begräbnis. (Mitmansgruber, 2003) Auch wenn es keine allgemeingültige Definition gibt, was denn Emotion nun wirklich ist, besteht weitgehend der Konsens, dass es Prozesse sind, die über mehrere Komponenten gefasst werden können. Diese Komponenten sind eine kognitive, eine (neuro-) physiologische, eine motivationale, eine Gefühls- und eine Verhaltens- oder Ausdruckskomponente. Die Gewichtung dieser wird in unterschiedlichen Modellen verschieden gehandhabt. (Mitmansgruber, 2003, S. 17)

Zentral ist die kognitive Bewertung von Emotionen. „Die kognitiv orientierten Emotionstheorien gehen mit ihrer Betonung der Situationsbewertung davon aus, dass Emotionen durch die Bewertung interner und externer Ereignisse ausgelöst werden.“ (Mitmansgruber, 2003, S. 18) Wesentlich ist auch das Konzept der motivationalen Veränderung. Dieses befasst sich mit der Veränderung der Motivation, der Tendenz, auf bestimmte Art und Weise zu reagieren. Emotionen haben nicht immer nützliche Funktionen, sie können auch als Unterbrechung von Erleben und Verhalten durch Überlastung mit Informationen betrachtet werden, jedoch sind viele Forscher sich einig, dass sie in erster Linie eine bedeutsame Funktion in der Adaption des Organismus an die Umwelt haben. Wesentlich sind die sozialen Funktionen der Emotionen. Dabei informieren sie auf der individuellen Ebene über aktuelle soziale Ereignisse und Bedingungen und bereiten auf Anforderungen und Möglichkeiten in sozialen Interaktionen vor. Auf einer dyadischen Ebene helfen Emotionen dabei, die Situationsbewertungen, Zustand einer Person und deren Absichten zu erkennen. (Mitmansgruber, 2003, S. 24)

Emotionale Reaktionen beinhalten unterschiedliche Elemente, so etwa bestimmte Systeme für Wahrnehmung und Aufmerksamkeit, motorisches Verhalten, zweckgerichtetes Verhalten, Ausdrucksverhalten, Zugänglichkeit höherer kognitiver

Prozesse und physiologische Unterstützung. Dabei zeigen sich Gemeinsamkeiten in den auslösenden Situationen, die evolutionär bedingt sind. (Mitmansgruber, 2003, S. 25-26)

Stress ist laut Definition im Duden eine erhöhte Beanspruchung oder Belastung physischer oder psychischer Art. Stress findet in der Forschung in unterschiedlichen Disziplinen Beachtung, da er auf den ganzen menschlichen Körper, auf kardiovaskuläre, endokrinologische, neurologische Systeme, die Psyche und auf kognitive sowie emotionale Bereiche und soziale Prozesse auf allen Ebenen einwirkt. (Starke, 2000)

Stress wird als Syndrom physiologischer Veränderungen gesehen, das in drei Stufen abläuft. Ausgangspunkt ist eine Alarmreaktion mit Initialschock, gefolgt von einer Phase der Resistenz und der Phase der Erschöpfung. In den Stresstheorien sind vor allem solche Situationen besonders zu beachten, die keine Rückzugsmöglichkeiten bieten und deswegen eine erhöhte Wirkung der Stresshormonausschüttung hervorrufen. (Starke, 2000)

In der Emotionsforschung gehören die Appraisal-Theorien zu den einflussreichsten. Diese scheinen alltagspsychologisch sehr plausibel. „Wir sind traurig, weil wir einen Verlust erlitten haben. Wir ärgern uns über einen Freund, weil er sich auf eine Art und Weise uns gegenüber verhalten hat, die eines Freundes nicht würdig ist.“ (Mitmansgruber, 2003, S.33)

Das bedeutet, dass die Bewertung einer Situation ein zentraler Aspekt unseres emotionalen Erlebens ist. Appraisals beinhalten interindividuelle Unterschiede auf objektiv gesehen gleiche Situationen sowie intraindividuelle Stabilität, also gleiche emotionale Reaktionen auf unterschiedliche Situationen, die sich auf Basis von subjektiven Situationsbewertungen fassen lassen. Appraisals können demnach also erklären, warum zwei Menschen in der gleichen Situation völlig unterschiedlich reagieren. (Mitmansgruber, 2003, S. 36)

In der Entwicklung von kognitiven Emotionstheorien spielen vor allem die Forschungen von Lazarus eine wichtige Rolle. Diese sind im Bezug auf die Emotionsregulation von großer Bedeutung. (Mitmansgruber, 2003)

Lazarus Stresstheorie besagt, dass Stress das Ergebnis einer Interaktion von sich verändernden Situationen und einer denkenden Person ist. Stress entsteht also, wenn ein Individuum findet, dass bestimmte Anforderungen seine Ressourcen überschreiten. Dieses Konzept besagt, dass Stress ein rein subjektives Empfinden, unabhängig von der Situation, ist. Nur weil ein Ereignis für eine Person Stress hervorruft, bedeutet es nicht

automatisch, dass eine zweite Person die gleichen Empfindungen hat. (Starke, 2000, S. 7)

In der Stressforschung ist das Konzept der Bewertung zentral. Bewertung befasst sich mit den psychologischen Prozessen, durch die ein Ereignis assimiliert wird. Lazarus stellt neben das Konzept der Bewertung, das der Bewältigung in den Mittelpunkt seiner Stresstheorie. (Kohlmann, 1997, S. 14) Die Auswahl von Bewältigungsformen kann ausgelöst werden oder bereits gespeichert sein. Wie Menschen mit belastenden Ereignissen umgehen, ist laut Lazarus für das persönliche Wohlbefinden relevanter, als die Häufigkeit und die Schwere der Stressepisode selbst. Stressbewältigung, bezogen auf psychologischen Stress, ist dabei ein komplexer Prozess, keine reine Reaktion. Sie erfordert eine Mobilisierung des Organismus, wodurch sie sich von automatisierten Prozessen unterscheidet. Stressbewältigung ist nicht gleichzusetzen mit Stressbeherrschung. „Vielmehr können auch Reduzierung, Vermeidung, Tolerierung und Akzeptierung der Belastung als Bewältigungsverhalten betrachtet werden.“ (Kohlmann, 1997, S. 15) Wesentlich ist dabei nur, dass das Problem gelöst wird. Der menschliche Organismus reagiert auf verschiedene Reize oft vermeintlich identisch, die Reaktionen ähneln sich in ihrer äußeren Erscheinung, werden aber von unterschiedlichen Emotionen ausgelöst. So kann auf Gefühle wie Angst, Wut, Enttäuschung oder Ärger mit aktivem oder passivem Handeln (Kampf oder Flucht) reagiert werden. (Starke, 2000, S. 3)

Dabei werden zwei Arten von Bewertungen unterschieden, die erster und die zweiter Art. Primärer Art ist die Ereigniseinschätzung. Dabei wird die aktuelle Situation, auf Basis subjektiver Einschätzung beurteilt und zwar mit den Bewertungen irrelevant, angenehm-positiv oder stressrelevant, wie etwa Herausforderungen, Bedrohungen oder Schaden.

Die sekundäre Art ist die Ressourcenwahrnehmung, ein komplexer Einschätzungsprozess, der die zur Verfügung stehenden Möglichkeiten zur Stressbewältigung, Erfolgsaussichten und Erwartungen umfasst. Dabei werden individuelle Merkmale mit Umweltmerkmalen abgeglichen. Die persönlichen Ressourcen werden zu Rate gezogen, nicht mehr nur das persönliche Empfinden.

Zu einem späteren Zeitpunkt kann eine Person ein Ereignis neu bewerten, meist unter Berücksichtigung neuer Informationen. (Starke, 2000, S.7-9)

Der Coping Begriff in der Bewältigungsforschung umfasst mehrere Aspekte, die in unterschiedliche Klassifikationen eingeteilt werden, die es genauer zu definieren gilt. Dabei bezieht Starke (2000) sich auf das Konzept von Prystav (1981).

Copingprozesse sind Person-Umwelt-Transaktionen, von unterschiedlicher zeitlicher Dauer, die auf verschiedenen Reaktionsebenen zu betrachten sind. Diese Ebenen sind

kognitiv, emotional und handlungsbezogen. Ziel dieser Prozesse ist es, die Belastung auszuschalten oder eine Anpassung an die Situation zu schaffen.

Copingfähigkeiten sind Personenfaktoren, durch die interne und externe Stressfaktoren bewältigt werden können. Diese Faktoren entscheiden, wie eine Person mit Stress umgeht. An diese Persönlichkeitsmerkmale knüpfen die Copingressourcen an. Dabei handelt es sich um persönliche Bedingungen und externe Faktoren - die Ressourcen zur Bewältigung von Stress und Angst. Interne Ressourcen sind etwa Gesundheit, Wertvorstellungen oder subjektive Theorien, während eine externe Ressource zum Beispiel sozialer Support ist. Externe Ressourcen sind dabei nie unabhängig von der Person zu beachten. (Starke, 2000)

Copingmuster sind bestimmte Verhaltensmuster, die sich über mehrere Belastungssituationen hinweg konstant wiederholen. Copingstrategien bezeichnen einen inneren Handlungsplan, der sich auf Selbstbeschreibung, Einschätzung und Erwartung eigener Verhaltensweisen bezieht. Die Koordination bestimmter Bewältigungsakte, -formen und -muster fallen in diese Kategorie. Akte sind hierbei konkrete Handlungen, Formen fassen diese Akte aufgrund von Ähnlichkeiten zusammen und Muster beschreiben das Zusammenwirken unterschiedlicher Formen. (Starke, 2000)

Um eine Situation, die Belastung und Stress auslöst, zu beschreiben, muss man unterschiedliche Aspekte analysieren. Die wichtigsten Merkmale dabei sind Kontrollierbarkeit, Veränderungsfähigkeit, Dauer, Antizipation, Belastungsintensität, Ambiguität und Valenz. Der Schweregrad einer Situation kann jedoch stets erheblich variieren und muss auch immer unter subjektiven Faktoren bewertet werden. (Starke, 2000, S. 72)

Eine Strategie um Angst oder Stress zu bewältigen ist Repression. Starke physiologische Erregung bei geringem Angstbericht führt zu einer defensiven, abwehrenden Regulation der Angstemotion. Um dieses Phänomen zu analysieren betrachtet Kohlmann (1997) die körperlichen Reaktionen im Kontext einer defensiven Emotionsregulation. Dabei untersucht er Unterschiede in der Selbstwahrnehmung, Einschätzung und Interpretation von Körperprozessen und deren Beziehung zum emotionalen Erleben. (Kohlmann, 1997. S.4)

Er beschreibt nach einer Grafik Blascovichs (1990) ein Rahmenmodell für Emotionen, das als Ausgangspunkt seiner Analyse dient. Primäre Prozesse beginnen mit der

Wahrnehmung eines Stimulus. Dieser führt zu einer physiologischen Erregung. Im Anschluss wird diese Erregung erst wahrgenommen und dann die Aufmerksamkeit darauf gelegt. Unter Berücksichtigung externer Informationen kommt es zum Emotionserleben und dem diesem entsprechenden Verhalten. (Kohlmann, 1997, S. 5-6)

Sekundäre Prozesse führen über die Wahrnehmung eines bereits bekannten Stimulus, ohne die Notwendigkeit eines Erregungsauslösers, direkt zum emotionalen Erleben. Tertiäre Prozesse, die direkt vom Stimulus zum Verhalten führen, sind nicht belegt. (Kohlmann, 1997, S. 7)

Sieht eine Person keine direkten Handlungsmöglichkeiten, um eine Bedrohung zu vermeiden oder zu beseitigen, treten die intrapsychischen Prozesse, Kampf oder Flucht, in Kraft. Diese Reaktionen führen wiederum zu einem direkten Handeln oder zu einer Neubewertung einer Situation. (Kohlmann, 1997, S. 16) Ein Beispiel für eine defensive Bewältigungsstrategie ist das Ausbleiben von verbalen Reaktionen auf einen vergleichsweise starken Stimulus. Die physiologische Reaktion gilt dabei als Hinweis auf das Erkennen des Stimulus, das Nicht-Benennen als Anzeichen für die Unterdrückung der verbalen Reaktion. Ein Konzept um unterschiedliche Handlungsmuster zu unterscheiden bietet Lazarus mit der Unterscheidung von problemorientierter und emotionsregulierender Bewältigung.

Eine weitere Klassifikation unterscheidet zwischen Represser und Sensitizer. Represser tendieren dazu, Reize, die sie mit Bedrohung assoziieren, zu vermeiden, oder deren Existenz zu leugnen. Sensitizer hingegen schenken diesen Reizen besondere Aufmerksamkeit und beschäftigen sich intensiv damit. (Starke, 2000) Kohlmann bezieht sich diesbezüglich auf eine Studie von Weinstein et al. (1968), die er unter Berücksichtigung anderer Forschungsergebnisse neu bewertet. Er kommt dabei zum Erkenntnis, dass Represser zwar auf der subjektiven Ebene nur schwach, dafür auf der objektiven Ebene, festgemacht an körperlichen Belastungsmessungen, viel stärker reagieren, im Gegensatz zu Sensitizer, deren subjektives und objektives Erleben sich genau umgekehrt verhalten. (Kohlmann, 1997, S. 22)

In vielen Stressbewältigungskonzepten kommen ähnliche Kategorien zum Einsatz.

In einem hierarchischen Ansatz von defensiven Bewältigungsstrategien sind die Oberkategorien „Vigilanz“ und „kognitive Vermeidung“. Vigilanz bezeichnet dabei das Anstreben von Kontrolle über die Bedrohung, kognitive Vermeidung meint das Meiden der bedrohlichen Reize. Diese Typen haben unterschiedliche Bewältigungsstrategien.

Vigilante Strategien sind beispielsweise Selbstmitleid, Informationssuche, der Vergleich mit anderen, Zukunftsplanung, Fluchttendenz oder die Kontrolle durch Information. Hingegen kognitiv vermeidende Bewältigungsstrategien sind unter anderem Bagatellisierung allgemein oder durch Umdeuten, Ablenkung, Herunterspielen durch inkompatible Reaktionen, Verleugnung oder Betonung eigener Stärken oder positiver Aspekte. (Krohne, Schumacher & Egloff, 1992, S.9)

Vigilanz bezeichnet also die verstärkte Aufnahme und Verarbeitung bedrohlicher Information, während kognitive Vermeidung die Abwendung der Aufmerksamkeit von bedrohungsbezogenen Hinweisreizen meint. „Beide Bewältigungsstrategien sollen der Verhinderung, Reduktion oder Begrenzung von emotionalen Belastungsreaktionen in Stresssituationen dienen.“ (Krohne, Schumacher & Egloff, 1992)

Vigilante Menschen versuchen ihre Gefühle zu unterdrücken oder sich aus Situationen zurückzuziehen, um vor anderen Personen besser da zu stehen und die eigene Verletzbarkeit zu verbergen. Dieselben Strategien werden von hochängstlichen Menschen angewandt. Der Rückzug aus kritischen Situationen als Vermeidungsstrategie zeigt, dass Hochvigilanten die Situationskontrolle abhanden gekommen ist. Bei kognitiven Vermeidern ist hingegen das negative Gefühlsempfinden nicht besonders stark, die Gefühle werden nicht so sehr als belastend oder quälend gesehen. Sie neigen stark zu Selbstregulation. (Kohlmann, 1997, S.158-160)

Ein anderes Konzept, mit ähnlicher Einteilung spricht von problemzentriertem und emotionszentriertem Bewältigen. Das problemzentrierte Coping ist darauf ausgelegt, sich den Schwierigkeiten, die in der Verbindung zwischen Mensch und Umwelt entstehen, zu stellen. Diese Kategorie ist gleichzusetzen mit der der Vigilanz und der Sensitizer. Emotionsregulierendes Coping beschäftigt sich mehr mit den Emotionen, die in einer konkreten Situation auftreten und versucht diese zu regulieren. Es wird dabei also nicht das Problem selbst in Angriff genommen, sondern vielmehr eine persönliche Neubewertung der Umstände vollzogen. Eine Situation wird umgewandelt, ohne diese selbst tatsächlich zu verändern. Man versucht sich zu beruhigen, die Relevanz des Ereignisses abzuwerten oder die Wahrnehmung einer Situation zu verändern. Weiters gibt es Bewältigungsformen, die mit Emotion arbeiten, ohne die Situation kognitiv in der Wahrnehmung zu ändern. Durch das Ausblenden von bedrohlichen Informationen und eine selektive Aufmerksamkeit können bestimmte Emotionen bewusst unterdrückt werden. (Starke, 2000, S. 77-78)

Generell findet die Regulation von Emotionen in der Forschung vergleichbar wenig Beachtung. Solche Modelle unterscheiden sich von den bereits präsentierten aus der Stresspsychologie in der Betonung unterschiedlicher Facetten emotionaler Erfahrung. Es werden nicht nur problem- und emotionsorientierte Bewältigungen differenziert, sondern Emotionen als Synchronisation einer kognitiven, einer motivationalen, einer behavioralen und einer physiologischen Komponente beschrieben. Jede dieser Komponenten kann im Zuge einer Regulation verändert werden. Dabei handelt es sich nicht nur um eine bewusste, zielgerichtete Veränderung, sondern ebenso um unbewusste und automatische Prozesse. Die Regulation kann als Verminderung, aber auch als Verstärkung einer Emotion zu Tage treten. (Mitmansgruber, 2003, S. 86)

Hier unterscheidet die Literatur wieder zwei Arten der Regulation, die mit denen der Stressforschung kohärent sind. Bei der Imputregulation werden emotionale Reaktionen durch das Vermeiden von emotionsauslösenden Informationen beeinflusst. Dieses Vermeidungsverhalten umfasst Prozesse, die der Stimuluskontrolle dienen. Dieses defensive Verhalten muss konstant erneuert und aufrechterhalten werden, erfordert also andauernd kognitive Energie. Im Gegensatz dazu steht die Responsregulation, bei der die bereits ausgelösten Veränderungen unterdrückt und durch inkompatible Reaktionen ersetzt werden. (Mitmansgruber, 2003, S. 87)

Mitmansgruber (2003) beschreibt basierend auf einer Grafik von Gross & Muñoz (1995) Emotionsregulation als eine Manipulation von vorausgehenden Bedingungen der Emotion oder einer beziehungsweise mehrerer Komponenten der emotionalen Reaktion. Es wird demnach zwischen auslöserzentrierter Emotionsregulation, bei der der Input in das System verändert wird und reaktionszentrierter Emotionsregulation, bei der der emotionale Ausdruck relativ spät im Prozess der Reaktion verändert wird, unterschieden. (Mitmansgruber, 2003, S. 89)

Wenn Emotionen die Funktion haben, die eigenen Handlungen zu regulieren, dann bedarf es in diesem Prozess eindeutiger Zeichen, um die spezielle Bedürftigkeit eines Individuums anzuzeigen und den Appell zum Handeln zu signalisieren. Dabei handelt es sich um Ausdrucks- und Erlebnisprozesse. „Eine Emotion erfüllt ihre Regulationsfunktion, indem sie in Form einer spezifischen Konfiguration von Ausdruck, Erleben und peripherphysiologischen Reaktionen der Person selbst und dem Kommunikationspartner anzeigt, in welcher Hinsicht die aktuelle Person-Umwelt-Beziehung transformiert werden soll.“ (Holodynski, 1999, S.35) Die Emotionsformen sind nicht die Bewältigungshandlungen selbst, sondern Zeichen, die diese auslösen.

Abwehrprozesse, wie sie auch in der Stressforschung beschrieben werden, sind in der Emotionspsychologie auf theoretischer Grundlage non-linearer dynamischer Systemtheorie und Selbstorganisation zu beschreiben. Negative affektive Zustände, wie etwa Angst, lösen Bemühungen aus, diese zu reduzieren. Negative Emotionen können dabei nicht einfach aufgelöst werden, vielmehr muss versucht werden, einen neuen, stabilen Zustand zu erreichen, um von der unerwünschten Emotion wegzukommen. (Mitmansgruber, 2003, S. 118) Eine der häufigsten Reaktionen auf Angst ist die Flucht. Dabei kann es passieren, dass Attraktoren die Angst auslösen, durch immer wiederkehrende, emotionale Erfahrung in Erwartung negativer Emotion zunehmend Angst vor dieser Emotion hervorrufen. Die Person versucht aus dem Attraktor herauszukommen, wodurch die negative Emotion als Attraktor gegen die Angst und die Flucht arbeiten. Dies startet einen defensiven Prozess, ein Abwehrprozess wird etabliert. (Mitmansgruber, 2003, S. 119-120)

Das Modell der kognitiven Interferenz befasst sich mit „current concerns“, die sich auf einen latenten Zustand des Organismus zwischen dem Zeitpunkt der Selbstverpflichtung, ein bestimmtes Ziel anzustreben, und seiner Erreichung oder aber der Aufgabe des Ziels, befassen. Dabei findet eine emotionale Reaktivität, eine Sensitivierung für Reize, die mit dem Ziel selbst oder den Mitteln, es zu erreichen, assoziiert sind, statt. Das trägt die Folge mit sich, dass die kognitive Verarbeitung für aktuelle Aufgaben beeinträchtigt wird. Je stärker emotionsauslösende Reize sind, desto mehr wird die gesamte Informationsverarbeitung der Person auf diese Reize gelenkt, und desto mehr wird die Durchführung aktueller Aufgaben beeinträchtigt. Die daraus resultierenden spontanen Reaktionen werden oft als Tagträume wahrgenommen, man merkt plötzlich, dass ein kognitiv-emotionaler Selbstorganisationsprozess beginnt, in dem zunehmend neue Elemente gekoppelt werden und das System stets stabiler wird. Ein Gedanke schließt sich an den anderen an und man verbringt z.B.: eine halbe Stunde damit, auf den Bildschirm zu starren, anstatt auch nur einen Gedanken an die eigene Aufgabe zu verschwenden. (Mitmansgruber, 2003)

„Es bedarf unter Umständen erheblicher Anstrengungen, auf eine Aufgabe konzentriert zu bleiben, wenn immer wieder emotional besetzte störende Gedanken auftauchen, die die Aufmerksamkeit auf etwas bedeutsames Anderes lenken.“ (Mitmansgruber, 2003, S. 127)

Stress spielt eine große Rolle, wenn es um die sozialen Medien geht, und die Art und Weise, wie mit diesem Stress umgegangen wird, trägt einen wichtigen Teil zur Beantwortung der forschungsleitenden Fragen bei. Die hier kurz beschriebenen Arten, mit Stress oder ähnlichen Emotionen umzugehen, sind in der Analyse zwingend zu beachten und einzubeziehen.

Auch Konstrukte wie die Perceived Stress Scale (Cohen, 1983) oder die Repressions-Sensitization-Skala (Kohlmann, 1997, S.25) können durchaus zur Beantwortung der hier gestellten Fragen dienen und sind im Methodendesign auf jeden Fall zu berücksichtigen.

4. Forschungsleitende Fragestellungen

Nach erster Sichtung des Forschungsstandes und des theoretischen Hintergrundes lassen sich nun die forschungsleitenden Fragen ableiten.

Die zu untersuchende Forschungsfrage ist:

-Sorgt die häufige Verwendung von sozialen Medien dafür, dass wir sowohl online als auch offline zu passiverem Verhalten neigen?

Diese Fragestellung lässt sich in einem nächsten Schritt verfeinern und konkretisieren, was zur Erstellung folgender Arbeitsthesen führte:

- Durch die sozialen Netzwerke kommt es einem Information Overload, der passives Verhalten sowohl online als auch offline zur Folge hat.
- Durch häufige Verwendung von sozialen Medien wird das Stresslevel erhöht, worauf wiederum mit passiverem Verhalten on- und offline reagiert wird.
- Durch die häufige Nutzung sozialer Medien stumpft man emotional ab, was zu passiverem Verhalten on- und offline führt.
- Häufige Benutzung von sozialen Medien ist eine Form von eskapistischem Verhalten, welches als passiv zu interpretieren ist.

5. Methodendesign

Ziel dieser Magisterarbeit ist es, den Einfluss von häufigem Social-Media-Gebrauch auf die persönlichen Handlungsmuster zu untersuchen. Leider ist es im Rahmen dieser Arbeit nicht möglich, vollständig repräsentativ zu arbeiten und die Effekte eindeutig zu belegen, dennoch soll ein erster Schritt in der Aufarbeitung dieses neuen Phänomens geleistet werden. Dazu soll eine qualitative Untersuchung durchgeführt werden. Der Vorteil der qualitativen Methoden besteht darin, dass die Befragten durch eine offene Fragestellung die Kommunikation selbst strukturieren können und so die Möglichkeit haben, aufzuzeigen, ob die Fragen in ihrem Relevanzsystem überhaupt Platz haben und unter welchen Aspekten sie an Bedeutung gewinnen. (Bohnsack, 2008, S.20) So soll gezeigt werden, dass die hier zu untersuchende Forschungsfrage ihre Berechtigung hat und Nutzer und Nutzerinnen sozialer Medien von der Problematik betroffen sind.

Nach erster Sichtung des Forschungsstandes zeigt sich, dass qualitative Leitfadeninterviews die wohl geeignetste Methode sind, um in einem ersten Schritt bestmögliche Ergebnisse zu erzielen. Qualitative Interviews haben sich in den 80ern als Methode in der Forschung etabliert. Durch Datenaufzeichnung und Transkriptionen werden authentische Texte geschaffen, die anschließend interpretiert werden können. Dadurch wird das Verfahren nachvollziehbar gemacht. (Lamnek, 2002, S. 157) Leitfadeninterviews stellen den Anspruch, dass in einer relativ offenen Gestaltung der Interviewform die Sichtweisen des befragten Subjekts eher zur Geltung kommen, als es etwa bei standardisierten Interviews oder Fragebögen der Fall ist. (Flick, 1995, S. 94)

Dazu wird nach fertiger Sichtung des Forschungsstandes unter Rücksichtnahme auf relevante theoretische Konstrukte ein Leitfaden erstellt, welcher in einem Pretest auf seine Richtigkeit getestet wird, um so Erfahrungswerte über das Messinstrument selbst zu gewinnen. Daraufhin erfolgt, falls notwendig, die Adaptierung des Leitfadens, anschließend die Durchführung der Interviews und die Auswertung der Daten, welche selbstverständlich, dem wissenschaftlichen Forschungsethos entsprechend, anonymisiert werden. Dazu werden die Interviews transkribiert, kodiert und anschließend interpretiert. Ausgewertet wird anhand einer Inhaltsanalyse, deren systematisches Vorgehen Orientierung in der Textanalyse bietet. Dabei handelt es sich um kein Standardinstrument,

sondern um eine Analyse, die eng am Material arbeitet und sich diesem stets anpassen muss (Mayring, 2010, S. 48).

Die Probandinnen und Probanden der Interviews werden aufgrund von statistisch nachgewiesenen Nutzer- und Nutzerinnendaten, Menschen aus der Generation Y sein, da diese die stärksten Effekte und Auswirkungen aufweisen sollten. Nach Möglichkeit sollen 10-12 Interviews geführt werden, mit möglichst repräsentativer Geschlechterverteilung. Rekrutiert werden die Interviewpartnerinnen und -partner durch das Schneeballsystem. Um eindeutiger Daten gewinnen zu können, sollten die Teilnehmenden aktive und regelmäßig (häufig) Nutzende von sozialen Medien sein.

Leitfaden-Interviews unterscheiden mehrere Typen, wobei das halbstandardisierte Interview für diese Untersuchung am zielführendsten ist. (Flick, 1995) Dies beinhaltet die Rekonstruktion subjektiver Theorien nach Vorbild von Scheele und Groeben (1988). Das bedeutet, dass der oder die Interviewte über einen komplexen Wissensbestand zum Thema der Untersuchung verfügt. Dieser Wissensstand enthält explizit verfügbare Annahmen, die spontan auf offene Fragen geäußert werden können, und implizite Annahmen, deren Artikulation mit methodischer Hilfe unterstützt wird. Es werden also verschiedene Typen von Fragen verwendet, um die subjektiven Theorien des befragten Subjekts über den Untersuchungsgegenstand zu rekonstruieren. (Flick, 1995, S. 100) Der Leitfaden dient als Steuerungs- und Strukturierungselement und unterstützt die forschende Person dabei, das Interview bereits in der Vorarbeit inhaltlich grob zu strukturieren - im Gegensatz zum narrativen Interview, wo dies durch die interviewte Person passiert. (Misoch, 2014, S.65)

Der Leitfaden wird anhand von thematischen Bereichen konstruiert, die jeweils von einer offenen Frage eingeleitet werden. Offene Fragen haben das Ziel, dass der oder die Interviewte mit seinem unmittelbar abrufbaren Wissen antworten kann. Anschließend kann man sich theoriegeleitete, hypothesengerichtete Fragen zur Hilfe nehmen, die auf der wissenschaftlichen Vorannahme des Forschers oder der Forscherin basieren. Damit wird das implizite Wissen des oder der Interviewten versprachlicht. Diese Fragen sollten als Angebot formuliert werden, damit der Interviewer oder die Interviewerin dem Gegenüber keine Meinung aufzwingt. (Flick, 1995) Dieser Ansatz will durch unterschiedliche Fragetypen einen expliziten Umgang mit den in das Interview eingebrachten Vorannahmen schaffen. Das Prinzip der Offenheit wird somit in einen Dialog von

Positionen verwandelt, um vor allem implizite Wissensstände abrufbar zu machen. (Flick, 1995, S. 104)

Für ein Leitfadeninterview ist es wichtig, dass man die Situation als Interviewsituation definiert. Es darf keine reine Alltagskommunikation sein, sondern muss dadurch gekennzeichnet sein, dass die interviewende Person das Recht hat, Fragen zu stellen und sich der Gesprächspartner oder die -partnerin dazu verpflichtet, diese Fragen zu beantworten. Das Interview wird durch den Leitfaden strukturiert, der offene Fragen beinhaltet, die der interviewten Person die Möglichkeit lassen, selbst die Schwerpunkte in der Antwort zu setzen. Es ist für das Gelingen des Interviews wesentlich, dass nicht zu viele und nicht zu enge Fragen gestellt werden. Auf diese Weise könnte es sonst passieren, dass man den Gesprächspartner oder die -partnerin in eine bestimmte Richtung drängt. Die Antworten zeichnen sich durch zwei unterschiedliche Phasen aus. Zuerst die Phase der freien Erzählung, anschließend eine Phase des Nachfragens, um die Antwort genau zu verstehen. Das passiert durch gezieltes Nachfragen oder sogar durch Störfragen, bei denen mögliche Erklärungen in Frage gestellt werden. So soll die interviewte Person auf andere Aspekte gebracht werden. Um sicher zu gehen, dass eine Antwort richtig verstanden wird, wiederholt man diese in eigenen Worten, bis der oder die Befragte sein „okay“ dazu gib. (König, 2002, S. 59) Bei Interviews besteht immer die Gefahr, dass die Meinung des oder der Interviewenden übernommen wird, deswegen gilt es besonders darauf zu achten, die kommunikative Validierung einer idealen Sprechsituation anzugleichen. Man soll versuchen, im Rahmen eines Interviews, dieses so nahe wie möglich an ein Alltagsgespräch zu bringen, ohne dabei dem Gegenüber seine eigene Meinung aufzuzwingen. Der Interviewstil hierfür sollte neutral bis weich sein. (Lamnek, 2002)

Neben sehr offen gehaltenen Fragen, die darauf abzielen die forschungsleitenden Fragen zu beantworten, werden auch Nutzerdaten zu sozialen Medien und das persönliche Stresslevel, gemessen anhand einiger Items aus der *Perceived Stress Scale* (PSS), dem am weitest verbreiteten psychologischen Messgerät für Stresswahrnehmung (Cohen, 1983), erhoben.

Der Leitfaden dient als roter Faden im Gespräch, er bietet den thematischen Rahmen und die Fokussierung. Mit ihm werden alle relevanten Themenkomplexe aufgelistet, die im Laufe des Interviews bearbeitet werden sollen, was zu einer besseren Vergleichbarkeit der

Daten führt und den gesamten Kommunikationsprozess besser strukturiert. (Misoch, 2014, S.66)

Die zentralen Prinzipien, denen der Leitfaden folgt, sind die Grundprinzipien der qualitativen Forschung: Offenheit, Prozesshaftigkeit und Kommunikation.

Offenheit bedeutet, dass der Leitfaden, für jede Art der Information und Erkenntnisse offen sein muss. Es geht darum, die Fragen so zu formulieren, dass eine größtmögliche Offenheit gegenüber den Deutungsmustern und Interpretationen der Befragten garantiert werden kann.

Prozesshaftigkeit heißt, dass Bedeutungen nicht statisch aufgefasst werden dürfen, sondern als fortlaufender Prozess verstanden werden sollen. (Reinders, 2012, S.32-37)

Unter dem Punkt Kommunikation versteht man, dass die Kommunikation das wesentliche Fahrzeug zur Aushandlung von Bedeutungen und zur Konstruktion sozialer Realitäten darstellt. „Forschung als Kommunikation heißt dann erstens, sich in der Form mit den Interviewten auseinanderzusetzen, die dieser im Alltag zur Bedeutungsaushandlung nutzt: dem Gespräch. Zweitens folgt daraus, dass diese Kommunikation den Regeln folgen muss, die der Interviewte kennt und denen er folgen kann. Drittens müssen auch die Inhalte der Kommunikation für den Interviewten verständlich und nachvollziehbar sein.“ (Reinders, 2012, S.37) Diese drei Elemente, Form, Regeln und Inhalte müssen bei qualitativen Interviews stets beachtet und bereits bei Erstellung des Leitfadens bedacht werden.

Die nach diesen Maßstäben durchgeführten Gespräche transportieren, aufgrund des kommunikativen Charakters, die spezifischen Charakteristika eines sozialen Systems. Um diese im Anschluss erschließen zu können, benötigt man die Analyse. Man hat es in diesem Schritt mit sozialen Praktiken zu tun, die sich in dauerhaft fixierten Lebensäußerungen materialisieren. Diese Lebensäußerungen sind sinnhaltige Strukturzusammenhänge, deren Sinn man (re-) konstruktiv als Ordnungsprinzip ermitteln kann. (Froschauer & Lueger, 2003, S.82-89)

Um Daten, die durch Leitfadeninterviews gewonnen werden, dokumentierbar zu machen, befolgt man drei Schritte. Erstens die Aufnahme des Gespräches, zweitens die Transkription und zu guter Letzt die Konstruktion einer „neuen“ Realität im und durch den erstellten Text. (Flick, 1995, S.186)

Das Transkript wird nach Maßstäben von Przyborski (2004) angefertigt, die Richtlinien werden im Anhang erläutert.

Relevantester Teil dieser Arbeit ist die Interpretation der Daten anhand eines Kategoriensystems. Diese dient der Theorienentwicklung und der Erstellung von Hypothesen. Eine Strategie dabei ist die Reduktion des Materials. Dabei wird zusammengefasst und kategorisiert. Die Kategorien dienen dazu, die Analyse für andere nachvollziehbar zu machen (Mayring, 2010, S. 49). „Theoretisches Kodieren ist das Analyseverfahren für Daten, die erhoben wurden, um eine gegenstandsbegründete Theorie zu entwickeln.“ (Flick, 1995, S.197) Dies geschieht ausgehend von den Daten durch Abstraktion. Dabei wird im ersten Schritt das Material in Begriffe geordnet. Diese Bildung von Begriffen ist der erste Schritt des Kodierens und arbeitet sehr nahe am Text. In den nächsten Schritten werden diese immer abstrakter. Um eine Theorie zu entwickeln, formuliert man ein Kategorien- und Begriffsnetz mit den Beziehungen zwischen ihnen. Diese Beziehungen können hierarchisch, also von Ober- zu Unterkategorien gehen, als auch zwischen Begriffen auf derselben Ebene stattfinden. In dieser Arbeit wurden Ober-, Unter- und Feinkategorien ausgebildet. (Flick, 1995)

Beim offenen Kodieren werden Daten und Phänomene in Begriffe gefasst, sie werden segmentiert und in Sinneinheiten gegliedert. In diesem Schritt entstehen viele Codes, die in einem nächsten Schritt schließlich gruppiert und kategorisiert werden. Dieser Schritt des offenen Kodierens kann in seiner Detailliertheit variiert werden, wesentlich ist, dass man den Text aufbricht, versteht und durch Kategorien ordnet. (Flick, 1995, S. 196-199) Darauf folgend ist das axiale Kodieren, dabei werden die Kategorien aus dem ersten Schritt verfeinert und differenziert. Die wichtigen Kategorien werden ausgewählt und als Achsenkategorien weiterbehandelt. Sie werden auf möglichst viele Textstellen angewandt. Dann werden Beziehungen zwischen den Kategorien herausgearbeitet.

Die so entwickelten Verbindungen und die wesentlichen Achsenkategorien werden immer wieder anhand des Transkriptionstextes verifiziert. „Dabei bewegt sich der Forscher zunehmend zwischen induktivem Denken (Entwicklung von Begriffen, Kategorien und Beziehungen aus dem Text) und deduktivem Denken (Überprüfung gefundener Begriffe, Kategorien und Beziehungen am Text, vornehmlich an anderen Passagen oder Fällen als denjenigen, aus denen sie entwickelt wurden) hin und her.“ (Flick, 1995, S. 202)

Der letzte Schritt ist das selektive Kodieren, das das Axiale auf einem höheren Abstraktionsniveau fortsetzt. Dabei werden Oberkategorien gebildet, um die herum die anderen, bereits bestehenden Kategorien gruppiert werden können. Darauf folgt die Analyse, in der eine Linie des Textes herausgearbeitet wird. Analyse und Theorieentwicklung

zielen darauf ab, Muster und deren Bedingungen in den Daten zu entdecken. Die einzelnen Kategorien werden mit Ankerbeispielen gefestigt (Mayring, 2010).

Die anschließende Analyse verfolgt drei Kernziele: die Zusammenfassung, um das Material sinnvoll zu reduzieren und die wesentlichen Punkte herauszuarbeiten, die Explikation, die gewisse fragliche Textteile ausdeutet und die Strukturierung, die einen Querschnitt durch das Material legen soll (Mayring, 2010, S. 65).

Pretest

Nach Erstellung des Leitfadens wurde ein Pretest mit JP (22, weiblich) durchgeführt. Dieses Interview wurde nicht transkribiert, da es inhaltlich nicht von Relevanz war. Es diente lediglich dazu, zu kontrollieren, ob die Fragen auf die Inhalte abzielten, die gewünscht waren. Es zeigte sich, dass die Frage nach der Bewertung sozialer Medien weiter nach vorne geschoben gehörte, da man sonst durch die übrigen Fragen bereits eine gewisse Erwartungshaltung weitergab und die interviewte Person so in eine bestimmte Richtung drängt. Weiters wurde die Frage zur Stressbewältigung durch neue Items, aus der Stressforschung selbst, ergänzt, um hier bessere Ergebnisse zu erzielen.

6. Präsentation der wichtigsten Ergebnisse

6.1. Die Interviews

Zur Überprüfung der forschungsleitenden Fragestellungen und der daraus resultierenden Hypothesengenerierung wurden im März 2017 zwölf Interviews durchgeführt. Die Interviewten wurden durch das Schneeballsystem rekrutiert und sind alle der Generation Y zuzuordnen. Es wurde darauf geachtet, Menschen auszuwählen, für die das Smartphone eine hohe Wichtigkeit hat, um dadurch für das Erstellen von Hypothesen ausreichend aussagekräftiges Material zur Verfügung zu haben. Die Interviews wurden entweder privat zuhause oder in einem ruhigen Caféhaus geführt, um eine möglichst ungezwungene Atmosphäre zu schaffen, in der die Interviewten das Gefühl hatten, frei heraus sprechen zu können. Alle Gespräche wurden mit Einverständnis des Interviewpartners oder der -partnerin aufgezeichnet, die jeweiligen Transkriptionen sind im Anhang zu finden. Die Interviewten wurden aus Datenschutzgründen nur mit ihren Initialen benannt und die Transkriptionen alphabetisch geordnet. Vor Beginn der Aufnahmen wurde der Ablauf des Interviews erklärt, Anonymität garantiert und darauf hingewiesen, dass jede Antwort richtig ist und man sich so viel Zeit wie nötig zum Überlegen nehmen kann. Verbleibende Fragen wurden geklärt. Im Anschluss an das Interview füllten die Interviewten ein Blatt mit ihren demografischen Daten aus, das ebenso im Anhang zu finden ist.

Zur besseren Übersicht sollen die Teilnehmenden, ihre demografischen Daten, ihre täglich über das Smartphone genutzten Plattformen, sowie etwaige Auffälligkeiten im Folgenden kurz präsentiert werden.

Die 12 Teilnehmenden setzen sich aus 4 Männern und 8 Frauen zusammen und sind überwiegend Studierende. Die Altersspanne reicht von 22 bis 27.

1. AK männlich, 22 Jahre alt

höchster Abschluss Matura, ist derzeit Angestellter und besucht einen berufsbegleitenden TU Lehrgang. Er lebt in Wien.

AK ist mehrmals täglich online auf WhatsApp, Snapchat, Facebook und Youtube. Sein Interview war mit 50:36 Minuten das längste, da er viele alltagsbezogene Beispiele einbrachte. Das Smartphone war während des ganzen Interviews weggesteckt.

2. CP weiblich, 24 Jahre alt

höchster Abschluss Matura, ist derzeit Angestellte und studiert berufsbegleitend Jus. Sie lebt in einer kleinen Stadt.

Sie ist mehrmals täglich online auf WhatsApp, Facebook und Instagram. Ihr Interview war mit 23:47 Minuten das kürzeste, das Smartphone lag während des Interviews offen neben ihr, es läutete jedoch nicht und sie war nicht davon abgelenkt.

3. ES weiblich, 25 Jahre alt

höchster Abschluss Bsc., derzeit noch Studentin an der Universität Wien, jedoch kurz vor der Masterprüfung. Sie lebt in Wien.

Sie ist mehrmals täglich online auf Instagram, Facebook, WhatsApp und Youtube. Das Interview dauerte 26:11 Minuten. Das Smartphone lag nicht in Sichtweite.

4. FU männlich, 25 Jahre alt

höchster Abschluss Matura, derzeit Angestellter und als Selbstständiger im Direktvertrieb tätig. Er lebt in Wien.

Er ist mehrmals täglich online auf Facebook, WhatsApp und Instagram. Das Interview dauerte 31:54 Minuten. Das Smartphone läutete einmal während des Gespräches, er drückte den Anruf weg und war nicht weiter davon gestört.

5. JB männlich, 27 Jahre alt

höchster Abschluss Bsc., derzeit Student in Wien, ist jedoch ursprünglich aus Deutschland.

Er ist mehrmals täglich online auf GMX, Instagram, Facebook, Google und Spotify. Das Interview dauerte 23:29 Minuten. Das Smartphone war nicht in Sichtweite. Er hat eine Prepaid Karte und keinen Vertrag, weswegen er sich Online-Diensten vor allem aus Kostengründen zuwendet.

6. JS weiblich, 25 Jahre alt

höchster Abschluss BA, derzeit Studentin an der Universität Wien. Sie ist aus Niederösterreich, lebt aber in Wien.

Sie ist mehrmals täglich online auf Facebook und WhatsApp. Das Interview dauerte 32:47 Minuten. Das Smartphone lag anfangs offen am Tisch, vibrierte jedoch einige

Male, wodurch JS abgelenkt wurde und ihre Sätze kurz unterbrach. Sie stellte es schließlich ganz stumm und legte es umgedreht weiter weg.

7. MN männlich, 22 Jahre alt

höchster Abschluss Matura, derzeit Student an der TU Wien. Er ist ursprünglich aus einem kleinen Ort in Oberösterreich, lebt aber momentan wegen des Studiums in Wien. Er ist mehrmals täglich online auf Facebook, Twitter und WhatsApp. Das Interview dauerte 45:53 Minuten. Das Smartphone lag außer Sichtweite.

8. NR weiblich, 26 Jahre alt

höchster Abschluss MA, derzeit Sozialarbeiterin in Wien, ursprünglich aus Deutschland. Sie ist mehrmals täglich online auf Facebook und WhatsApp. Das Interview dauerte 27:12 Minuten, das Smartphone war währenddessen nicht in Sichtweite.

9. OCH weiblich, 27 Jahre alt

höchster Abschluss BA, derzeit Studentin an der Universität Wien, ursprünglich aus der Mongolei.

Sie ist mehrmals täglich online auf WhatsApp, Facebook, Telegram und Instagram. Das Interview dauerte 35:44 Minuten, das Smartphone war währenddessen nicht in Sichtweite. Sie erzählte viel vom unterschiedlichen Umgang mit sozialen Medien in der Mongolei und verwendete die Vorkommnisse dort gerne als Beispiele.

10. RI weiblich, 22 Jahre alt

höchster Abschluss Matura, derzeit Studentin an der Universität Wien, ursprünglich aus der Türkei.

Sie ist mehrmals täglich online auf WhatsApp und Facebook. Das Interview dauerte 32:11 Minuten. Das Smartphone lag anfangs am Tisch, vibrierte jedoch mehrmals wodurch RI sichtlich gestört wurde. Schlussendlich packte sie es in ihre Tasche um die Ablenkung zu entfernen.

11. TH weiblich, 26 Jahre alt

Fachschulabschluss, derzeit Angestellte in Wien, ursprünglich aus Niederösterreich.

Sie ist mehrmals täglich online auf WhatsApp und Facebook. Das Interview dauerte 32:28 Minuten. Das Smartphone war weggesteckt.

12. THS weiblich, 22 Jahre alt

höchster Abschluss Matura, derzeit Studentin, lebt am Land in Niederösterreich.

Sie ist mehrmals täglich online auf Facebook, Instagram, Snapchat und WhatsApp. Das Interview dauerte 29:46 Minuten, währenddessen war das Smartphone weggesteckt.

6.2 Auswertung

In diesem Kapitel der Arbeit sollen nun die ausgearbeiteten Kategorien anhand der 12 Interviews beschrieben werden. Die groben Themengebiete, beziehungsweise Oberkategorien sind: Nutzungsmotive sozialer Medien, Inhalte auf den sozialen Plattformen, gesellschaftliche Normen im Umgang mit sozialen Medien/ Smartphone, das Verhalten in und mit den sozialen Medien, der Einfluss auf den Alltag (bezogen auf die forschungsleitenden Fragestellungen) sowie der Einfluss auf die Stimmung und eine psychische und seelische Beeinträchtigung, Onlinerecherche, Stress, Stresscoping und Langzeitauswirkungen sozialer Medien.

Auf den nächsten Seiten sollen diese Oberkategorien und deren Auffächerung in Unter- und Feinkategorien beschrieben und anhand von Beispielen erklärt werden.

Da die zu untersuchenden Themengebiete teilweise schwer abfragbar sind, weil sie sich auf unbewusstes Verhalten beziehen, wurden viele Bereiche abgefragt, die indirekt auf die Fragestellungen hinweisen könnten. Zu Beginn der Auswertung jeder Oberkategorie soll beschrieben werden, welches Ziel damit erreicht werden sollte, ehe mit der eigentlichen Auswertung begonnen wird.

Auswertung der Oberkategorie „Nutzungsmotive sozialer Medien“

Um generell etwas über Langzeitauswirkungen vom häufigen Gebrauch sozialer Medien aussagen zu können, muss zuerst erhoben werden, welche Motive hinter der jeweiligen Verwendung stehen. Dabei kann es bereits erste Hinweise auf eskapistisches Verhalten, Information Overload oder generell dem Online-Verhalten geben.

Das erste Motiv, und somit die erste Unterkategorie ist der „Zeitvertreib“ mit den Feinkategorien Spaß/ Unterhaltung/ Lustiges, Videos, Bilder/ Comics, Langeweile, Gewohnheit, sowie Ablenkung/ Pause/ Abschalten.

Die Interviews zeigten, dass der Zeitvertreib für viele eines der ausschlaggebendsten Motive ist. Spannenderweise zeigte sich, dass Spaß von Wenigen explizit, ohne danach

gefragt zu werden, als Motiv genannt wurde. Unterhaltung wurde von manchen genannt, vor allem in Bezug auf lustige Inhalte, Bilder und Videos:

M::m (1) irgendwelche Videos, die die Leute liken oder posten, irgendwelche lustigen, oder Nachrichten vom Standard seh ich oft (1) da:::nn (.) keine Ahnung Bilder von meinen Freunden und sowas halt aber hauptsächlich halt eigentlich irgendwelche anderen also irgendwelche Videos, das ist jetzt grad, kommt mir halt vor, vorrangig auf Facebook

ES: Zeile 25-27

Hingegen häufig, beziehungsweise am Häufigsten wurde Langeweile als Nutzungsmotiv für soziale Medien genannt. Wenn nichts zu tun ist, unterwegs in öffentlichen Verkehrsmitteln (JS3f), zuhause im Krankenstand (CP163ff), während einer Serie, die bereits uninteressant geworden ist (OCH82ff) oder in die man nicht richtig eintauchen kann (ES78ff), beim Rauchen (FU209ff) oder wenn in der Arbeit gerade nichts zu tun ist (TH3ff), das Smartphone scheint Langeweilekiller Nummer 1 in jeglicher Situation zu sein.

a::m und ja wie die meisten schau i halt gern ab und zu kurz auf Facebook wenn i grad nichts zu tun hab und des sicher a eher unbewusst, dass i wenn mir fad ist dass ich schnell mal draufdrück auf die App

MN: Zeile 13-15

In diesem Zitat werden von MN zwei wichtige Aspekte angesprochen, einerseits dass „die meisten“ aus Langeweile auf Facebook gehen und andererseits, dass dieser Prozess ein unbewusster ist. Dieses Unbewusste leitet die nächste Feinkategorie ein, die ebenso von beinahe allen als Nutzungsmotiv genannt wurde, die Gewohnheit.

ich merk es zum Beispiel, dass ich schon so dran gewöhnt bin irgendwie wenn ich in die Arbeit fahr, oder in die Uni fahr dass ich dann da auf Facebook irgendwelche lustigen Bilder anschau oder Videos

AK: Zeile 102-103

Viele sagten, dass vor allem diese Gewohnheit es so schwer machen würde, auf das Smartphone zu verzichten (ES163ff) und berichteten weiters davon, dass sie in manchen Situationen, wie etwa im Freundeskreis oder beim Lernen vermutlich nur unbewusst zum Handy gegriffen hätten (z.B.: AK96). Das Online-Gehen oder Checken, ob eine Nachricht gekommen ist, wird so zur automatisierten Handlung, oft fernab einer bewussten Entscheidung. Das beginnt für Viele unmittelbar nach dem Aufwachen, wenn sie noch im Bett bereits den Newsfeed checken und endet mit dem letzten Blick ins Smartphone unmittelbar vor dem Einschlafen, nicht weil eine Nachricht gekommen ist,

sondern einfach nur, weil man es immer so macht (z.B.: CP138ff). Der Blick ins Smartphone nach dem Aufwachen und vor dem Einschlafen ist für Viele zum alltäglichen Ritual geworden (z.B.: ES20ff).

Abseits davon berichteten viele der Interviewten, dass sie eigentlich in allen Situationen einen schnellen Blick riskieren (ES20ff), nur bei wenigen beschränkte sich die Nutzung sozialer Medien etwa auf das Zuhause-Sein. Doch auch dort ist es ein Automatismus, dass man mit dem Aufdrehen des Smartphones ebenso auf das Facebook Icon drückt (FU10f).

eher unterbewusst wahrscheinlich, also bewusst denk ich ma nicht so, jetzt hab ich Lust mich hinzusetzen und einmal den Facebookfeed anzuschauen, das passiert alles nebenbei eigentlich (.) ja

FU: Zeile 97-98

Will man wissen, wie spät es ist, sieht man nicht auf die Armbanduhr, sondern auf das Smartphone, um so gleich automatisch zu überprüfen, ob neue Benachrichtigungen da sind und gegebenenfalls online zu gehen (FU185ff).

Ein Großteil der Interviewten berichtete davon, dass sie das Smartphone gerne auch bewusst als Ablenkung verwenden. Das kann eine Ablenkung vom Lernen sein, von der Arbeit oder von Problemen. Die Mobiltelefone werden vorsätzlich als Pause genutzt. Spannenderweise waren viele der Interviewten davon überzeugt, dass das Handy sie nicht ungewollt ablenkt, sondern vielmehr, dass es nur eine Möglichkeit ist sich ablenken zu lassen, die leicht durch andere Handlungen ersetzt werden könnte.

also die anderen sozialen Medien würd ich jetzt nicht wirklich als Ablenkung weil ichs jetzt brauch sehn, sondern weil ich nicht lernen will und mir stattdessen was anderes such, aber es ist jetzt nicht so, dass ich nicht lernen kann weil ich jetzt Facebook schaun will, sondern es ist eher (.) ich will Facebookschaun weil ich nicht lernen will, so rum

AK: Zeile 269-272

Diese Sichtweise wird insbesondere dann interessant, wenn später der Einfluss vom häufigen Gebrauch sozialer Medien auf den Alltag untersucht wird, da sich dann zeigen wird, dass es sich hierbei tendenziell um eine Fehleinschätzung handelt. Dieser Logik nach würden soziale Medien nur dann genutzt werden, wenn man ohnehin irgendetwas Anderes machen würde als das, was man eigentlich sollte. Das mag zum Teil zwar stimmen, jedoch lässt sich kaum abstreiten, dass das Hinauszögern einer zu erledigenden Arbeit dadurch ungemein in die Länge gezogen wird, was ohne die Smartphonennutzung

in dem Ausmaß wohl kaum möglich wäre. Einige der Interviewpartner und -partnerinnen erzählten weiter, dass das Smartphone und die sozialen Medien für sie eine Pause vom Alltag oder der Arbeit seien.

Ja ich glaub schon dass ich als Pause zum Beispiel ja genau wenn ich Pause mach ich sag zum Beispiel ich lerne mit Tablet oder mit dem mit dem ausgedruckten Text, dann sag ich mir, ich mach jetzt Pause und dann nehm ich mein Handy zum Beispiel, das heißt dann fühl ich mich eh so wie eine Pause @.@

OCH: Zeile 221-223

Neben dieser kurzen Pause wird das Smartphone auch gezielt verwendet um sich von Problemen abzulenken und zu vermeiden, an eine bestimmte Sache zu denken. Hier tut sich vor allem der Facebooknewsfeed als willkommene Alternative hervor, da das Durchscrollen wenig Involvement erfordert.

es kommt einfach drauf an, wenn ein Tag zum Beispiel in der Arbeit total blöd war und ich nicht drüber nachdenken will is halt Facebook ne gute Alternative (.) und ma kann sie halt wirklich so verlieren (.) ma kann so viel anschauen und dann entdeckst wieder was Neues und das lenkt dich halt schon ab (.) es is halt alles besser als wie wennst nachdenken musst wenns grad nicht so gut läuft (1)

TH: Zeile 181-184

Die zweite Unterkategorie, die als wesentliches Nutzungsmotiv für das Smartphone und soziale Medien angegeben wurde, war die Kommunikation mit Freunden. Viele erzählten, dass sie vor allem WhatsApp und den Facebookmessenger intensiv dafür nutzten um mit Freunden zu chatten, über Alltägliches zu plaudern und so den ganzen Tag über begleitet werden. Gerade für die Interviewten, die nicht ursprünglich aus Österreich sind, ist die Kommunikation über das Internet eine günstige Alternative um mit der Familie im Heimatland zu kommunizieren. Betont wurde auch die einfache Kommunikation, die mit Hilfe von Gruppen, sei es auf WhatsApp oder Facebook, zustande kommt.

In diese Kategorie fällt auch, dass durch diese ständige, in den Alltag integrierte Kommunikation ein Gefühl von Nähe entsteht, das anders nicht zustande kommen könnte.

Der Umgang wie du mit anderen Menschen umgehst oder das Treffen ich glaub du fühlst dich (.) leichtmal so wenn du mit wem schreibst auf Facebook als hättest du einen sozialen Kontakt gehabt, ich mein hattest du ja auch aber halt nicht direkt gesehen aber fühlst dich trotzdem gut auf eine gewisse Art und Weise

ES: Zeile 43-45

Man fühlt sich besser, weil man das Gefühl hat, soziale Nähe erfahren zu haben, und das, ohne viel dafür zu tun, was auch ein wichtiger Punkt für die Kommunikation mit Freunden, via sozialer Medien ist.

Die nächste Unterkategorie ist die Information. Dabei wird unterschieden zwischen Veranstaltungseinladungen/Geburtstagserinnerungen und Nachrichten. Beide Aspekte wurden von etwa gleich vielen Interviewten als Nutzungsmotiv benannt. Facebook wird vermehrt dazu verwendet um zu erfahren, was in der Stadt so los sei, was für Konzerte, Feiern oder Lesungen angeboten werden und diesbezüglich auf dem Laufenden zu bleiben (NR8f). Auch Geburtstagserinnerungen werden dankbar angenommen (AK33f). Für klassische Nachrichteninformation werden soziale Netzwerke, allen voran Facebook, gerne genutzt, teilweise ist es sogar die einzige Nachrichtenquelle (JS153f).

Die nächste Unterkategorie wurde zwar nie explizit als Nutzungsmotiv benannt, wurde aber immer wieder angesprochen: der soziale Druck. So wurde beispielsweise von AK erzählt, er habe sich Snapchat erstmals nur heruntergeladen, weil er überredet worden sei (AK38ff). Auch die Bekanntheit einer App und wie etabliert sie im Freundeskreis ist, ist ausschlaggebend für den Download und die Benützung einer App (AK44ff; ES49ff).

Auch berichteten einige der Befragten, dass es unabkömmlich sei gewisse Apps, wie etwa WhatsApp oder auch Facebook, zu haben, um im Freundeskreis nicht ausgeschlossen zu werden, was durchaus auch als negativ betont wird, dennoch aber ein starkes Nutzungsmotiv bleibt (z.B.:THS21ff)

und ja ein negativer Aspekt ist eben, dass man so abhängig wird davon (.) dass es auch also von allen jetzt allgemein gesprochen, wird man a:m abhängig auch im Sinne von der (.) Gesellschaft her (1) dass man, wenn man jetzt zum Beispiel kein Facebook hat, nicht dazugehört, beziehungsweise zu manchen Sachen gar nicht eingeladen wird (1) oder einem manche Sachen entgehen, wenn man kein WhatsApp hat

AK: Zeile 112-115

Neben diesen Motiven fanden sich noch technische Grundvoraussetzungen, die genannt wurden, wie Speicherplatz oder generell Smartphonebesitz (THS21ff). Datenschutzbedenken hielten einige der Befragten davon ab, sich neue Apps herunter zu laden, einige äußerten jedoch derlei Bedenken auch über Plattformen, die sie selbst nutzten, allerdings eher im Zusammenhang mit Kindern oder jüngeren Generationen (z.B.: OCH 96ff).

Ob soziale Plattformen und Netzwerke über das Smartphone oder den Computer genutzt werden, ist vor allem ortsgebunden. Generell wurde aber die Einfachheit der Nutzung via Mobiltelefon betont (FU28ff), hingegen die Übersichtlichkeit am PC (AK27).

Auswertung der Oberkategorie „Inhalte auf den sozialen Plattformen“

Ziel der Erhebung dieser Kategorie war es, zu untersuchen, ob tendenziell eher negative oder eher positive Inhalte online rezipiert werden, um etwa „The Cost of Caring“ oder hervorgerufene Stress- oder Angstmomente ausfindig zu machen. Generell lassen sich die Inhalte unterteilen in Nachrichten und in Inhalte, die von Freunden gepostet werden. Gerade auf Instagram berichteten zwar einige der Interviewten auch anderen Menschen zu folgen, wie etwa Stars oder Sportikonen, jedoch spielten derlei Inhalte hinsichtlich der späteren Diskussion keine wichtige Rolle, weswegen sie in den Kategorien vernachlässigt wurden.

Es herrschte Einigkeit darin, dass Nachrichten etwa von Zeitungsseiten überwiegend negativ seien (NR106f). Wenngleich Viele davon sprachen, negative Inhalte und Nachrichten aus ihrem Newsfeed zu verbannen, konnten die Meisten doch davon berichten, dass sie trotzdem immer wieder damit konfrontiert werden, hauptsächlich, wenn eine befreundete Person derlei „liked“ oder teilt. Als problematisch sind dabei häufig „Fake News“ oder fragwürdige Quellen genannt worden, die vor allem als nervig wahrgenommen werden (JS173ff). Gleich darauf folgend wurden Clickbait- oder reißerische Artikel genannt, oft im gleichen Atemzug mit oe24.at (ES90ff). Diese wurden als störend empfunden und ließen die Befragten vermuten, dass andere Menschen, die viele solche Artikel gezeigt bekämen, dadurch negativ beeinflusst werden.

Persönliches Beunruhigtsein wurde vor allem in Bezug auf Umweltthemen erwähnt (JB94ff).

Bei Inhalten von Freunden wurde unterschieden zwischen Inhalte enger Freunde, die durchwegs gerne gesehen werden (CP26ff) und Inhalte, die von ein wenig entfernt stehenden Personen gepostet werden. Vor allem wenn diese sehr viel posten, wurden deren Inhalte als störend empfunden und nicht selten unterdrückt.

Also die Leute, die was ständig irgendwas teilen, die habe ich auf so (.) block- ned blockieren aber so dass man sie nicht sieht (.) eingestellt weil das nervt mich (1) dermaßen (.) dann habe ich ein paar, nicht viele aber ja ein paar Kollginnen, die was ständig irgendwelche Fotos posten was mich auch nervt, die hab ich dann auch mit @der Zeit einmal blockiert@ also blockiert, sodass man sie nicht sieht, so verbergen oder wie das heißt und die normalen Freunde, die machen eh nichts (.) Und wenn mal wer auf „Gefällt mir“

drückt, ja das mache ich auch (.) aber (1) die was wirklich ständig irgendwas posten oder teilen die sind alle weg im Hintergrund

CP: Zeile 19-24

Generell lässt sich festhalten, dass die Befragten vor allem Inhalte enger Freunde sehen wollen, dabei insbesondere Fotos. Menschen, die andauernd posten, fallen hingegen negativ auf. Nachrichten hat man scheinbar unweigerlich in der Timeline, egal ob sie einen interessieren oder nicht (MN26ff), als störend werden dabei vor allem Clickbait- und reißerische Artikel, sowie Falschmeldungen gesehen.

Auswertung Oberkategorie „gesellschaftliche Normen im Umgang mit sozialen Medien/ Smartphone“

Diese Kategorie soll den Umgang mit dem Smartphone im Alltag genauer durchleuchten, vor allem auch dahingehend, ob ein gewisses Gefühl einer Verpflichtung oder eines sozialen Druckes, erreichbar zu sein, besteht.

Untersucht werden diese Normen anhand situationsspezifischer Unterkategorien, die den Alltag größtmöglich abdecken: Die gesellschaftlichen Normen gegenüber anderen, alleine/ zuhause, beim Treffen mit Freunden und bezüglich der Nutzungsdauer.

Eine Minderheit der Befragten meinte, dass sie nicht das Gefühl haben, sofort auf eine Nachricht antworten zu müssen (OCH201ff; AK9ff, RI169ff). Das Gefühl, rasch antworten zu müssen, war stärker verbreitet (z.B.: FU196ff). Hingegen behaupteten fast alle, dass es okay sei, wenn die Antwort ein wenig auf sich warten ließe, solange es nicht darum geht, einen zeitnahen Termin zu fixieren oder es eine wichtige Frage ist (OCH205). Allerdings herrschte Einigkeit, dass die Antwort am selben Tag kommen sollte, da alles andere unhöflich sei.

I: Mhm schreibst du dann aber immer gleich zurück oder kanns sein, dass du eine Nachricht erst einen Tag später beantwortest, weil es dich nicht freut und weils nicht wichtig ist?

JS: Nein, einen Tag später nicht, das find ich, das hat dann auch irgendwas mit Höflichkeit zu tun, wenn wer was fragt

JS: Zeile 187-189

Trotz alledem ist eine sofortige Antwort wenn auch nicht unbedingt ein Muss zumindest erwünscht, vor allem in Situationen, in denen man selbst gelangweilt ist.

Wenn ma langweilig ist, hät ich gern, dass sofort jemand zurückschreibt (.) so grad wenn ich ma vorstell morgen sitz ich am Vormittag in der Arbeit, wo nichts zu tun is, da hoff ich sehr, dass jemand Zeit hat zum Schreiben

TH: Zeile 194-195

Im Großen und Ganzen ging die Tendenz eher zur raschen und zeitnahen Antwort, was auch in der nächsten Feinkategorie deutlich spürbar ist: immer erreichbar sein zu müssen/wollen.

Ja erreichbar schon (.) also erreichbar muss (.) i (.) scho::n se::in (.) also des is natürlich blöd, aber i empfind des, dass i erreichbar sein muss, mhm (1)

CP: Zeile 143-144

Einer der Interviewten erzählte diesbezüglich, dass ihm die Nachrichtenflut in den Gruppen oft als mühsam begegnet und er gerne auf das Antworten verzichten würde. Dies sei aber selten der Fall, wenn dann abends, wenn er sagen könnte, er hätte schon geschlafen (FU188ff). Das zeigt, wie weitgreifend das Verpflichtungsgefühl der ständigen Erreichbarkeit geht, nur mit einer entschuldigenden Ausrede ist es möglich, Nachrichten für eine Weile unbeantwortet zu lassen. Eine Interviewpartnerin berichtete von ihrem Urlaub in Südamerika, in dem sie selten W-Lan hatte und demnach nicht erreichbar sein konnte. Selbst in dieser Situation hatte sie deswegen ein schlechtes Gewissen und kam nicht von ihrer selbst auferlegten Verpflichtung los (TH186ff).

Ein anderer Teilnehmer sprach direkt an, dass er den Anspruch der ständigen Erreichbarkeit stets an sich und an andere stelle, da es in der heutigen Zeit auch keine große Schwierigkeit mehr sei (MN213ff).

An anderer Stelle wurde diese ständige Erreichbarkeit aber auch angeprangert und mit negativen Auswirkungen benannt.

und dass das dann vielleicht auch irgendwie dann viel mehr Stresssituation ist, diese ständige Erreichbarkeit (1)

NR: Zeile 75-76

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die meisten der Interviewten zwar gerne so schnell wie möglich eine Antwort hätten und auch das Gefühl haben, so schnell wie möglich antworten zu müssen, es für sie hingegen akzeptabel ist, wenn die Antwort erst im Laufe des Tages kommt. Generell stützen sich diese Erwartungshaltungen auf die

letzte Feinkategorie dieser Untergruppe, nämlich darauf, dass die Dringlichkeit der Nachricht entscheidend ist (z.B.: CP9ff).

Die nächste Unterkategorie „Alleine zuhause“ hat nur eine Feinkategorie aufzuweisen. Viele, der an den Interviews Teilnehmenden erzählten davon, dass zuhause das Smartphone stets griffbereit neben ihnen liegen würde und zu unterschiedlichsten Dingen auch häufig benutzt wird, sei es zum Musikhören (JB46f), um Rezepte nachzuschauen (OCH16f), Langeweile zu vertreiben (CP11f) oder einfach nur um erreichbar zu sein.

Daheim liegt das Handy halt ständig neben mir, ja und auch wenn mir keiner schreibt, dann schau halt ich einmal so (.) nach ob ich @wem schreiben könnte@ oder ja

CP: Zeile 11-12

Ein zweites Zitat aus dem Interview mit OCH verdeutlicht dieses Immer-griffbereit-Haben noch und dient sogleich als Überleitung zur nächsten Unterkategorie.

M.: nein vorm Schlafen gehen, in der Früh, wenn ich meine @Augen aufwach@ oder wenn ich noch gar nicht munter bin schau ich Facebook manchmal ich merk es, dass ich dann mit dem Facebookgucken dann manchmal wieder so einschlaf und dass is so ich denk manchmal dass ich so blöderweise @so unabsichtlich so irgendwas like oder so@ @.@ das ist schon ziemlich oft vorgekommen oder ja (.) also das Handy ist immer dabei (.) egal am Klo @.@ beim Kochen, beim Essen, mit Freunden fortgehn immer dabei ja

OCH: Zeile 26-30

OCH beschreibt in dem obigen Zitat, wie eng verknüpft ihr Smartphonegebrauch mit dem Alltag ist, es ist tatsächlich immer dabei. Sie schneidet damit die nächste Unterkategorie an: „Treffen mit Freunden“. Diese Kategorie hat drei Feinkategorien, deren Ausprägungen sich durch alle Interviews ziehen. Es wurde zwar zum Teil betont, dass es als unhöflich empfunden wird, wenn man das Smartphone benutzt, während man sich mit Freunden trifft, doch gaben weitere Erzählungen den Hinweis darauf, dass die meisten sich eher an die beiden anderen Feinkategorien halten würden: „Nur wenn es läutet“ und die vermutlich noch wichtigere „Die anderen machen es auch, also ist es okay“. Dies waren die beiden häufigsten Aussagen in Bezug auf den Smartphonegebrauch bei sozialen Zusammentreffen. Dabei fiel vor allem auf, dass zuerst überwiegend davon gesprochen wurde, dass die anderen bei Treffen am Handy seien und dies auch teilweise angeprangert wird, allerdings wurde auf Nachfrage hin bestätigt, dass man selbst ebenso am Smartphone sein würde.

Naja:: es is manchmal schon so (.) es passiert schon mal (.) aber es is aber we- es is dann mal wenn ma irgendwie das hat ma ja oft wenn ma irgendwo:: e:: mit Freunden sitzt und ma merkt irgendwie die Hälfte

sitzt am Handy und da merk i schon also da fällt's mir besonders auf dass das schon viel also das nimmt schon viel von der Aufmerksamkeit und dass ma sich unbedingt, obwohl ma grad mit jemanden sitzt und redet informieren muss was nebenher passiert

I: Mhm machst du das selber auch?

NR: Ja

NR: Zeile 139-144

Das Verhalten wird zwar erkannt und als eher negativ beschrieben. Trotzdem wird es selbst vollzogen, oft auch, weil es dadurch, dass die anderen es machen als sozial akzeptabel gesehen wird. Selbst wenn man das Verhalten als negativ betont - wenn das Mobiltelefon läutet - wird zumindest ein Blick darauf geworfen (CP162f).

Die letzte Unterkategorie „Dauer der Nutzung“ befindet sich deswegen in der Oberkategorie der sozialen Normen, da herausgefunden werden sollte, ob es gesellschaftlich akzeptabel sei mehrere Stunden täglich online zu sein. Nur eine der 12 Interviewteilnehmenden meinte, dass sie ehrlich zugeben könne, dass sie sehr viel online ist. Alle anderen meinten, dass sie es entweder gar nicht wissen, wie viel es ist (ES108ff) oder auch gar nicht wissen wollen. Dadurch, dass das Online-Sein so fest in den Alltag eingebunden ist, und dadurch, dass man meist mehr Zeit online verbringt als ursprünglich vorgenommen, sei es schwer einschätzbar, wie viel Zeit tatsächlich zusammen käme (MN100ff).

Ja:: ich hab ma ich hab ma scho selber immer dacht, also ich selber bezeichne mich immer so eigentlich dass ich nicht so sehr Typ bin, der so viel vorm Handy hängt, aber ich erwisch mich andauernd dabei dass ich das Handy in der Hand hab und kurz mal drüber schau und mir was anschau, egal in welcher Hinsicht (.) also ich (.) glaub schon dass ma das auf jedn Fall (.) ja weiß nicht also schwer zu sagen @.@ aber ich bin da ich glaub ich bin da auf jeden Fall abhängiger als ich selbst von mir denk

FU: Zeile 103-107

Man spielt sich selbst etwas vor und macht sich „besser“ als man wirklich ist (AK138ff), was vor allem zeigt, dass es sozial nicht wünschenswert ist, wenn man viel am Handy sitzt. Dieses Sich-diesbezüglich-etwas-Vorspielen korreliert auch eng mit der Nutzung aus Gewohnheit, die oft unbewusst stattfindet. Gerade das Unbewusste macht es so schwer, die Zeit tatsächlich einzuschätzen.

Auswertung Oberkategorie „Verhalten in und mit sozialen Medien“

Diese Kategorie soll aufzeigen, wie die Interviewpartner und -partnerinnen sich in den sozialen Medien selbst verhalten und wie sie diese am häufigsten nutzen, vor allem auch hinsichtlich der forschungsleitenden Fragestellung bezüglich der Passivität innerhalb eines Mediums. Dafür wurden die Unterkategorien: Posten, Kommentieren, Liken, passives Verhalten, plattformabhängiges Verhalten und Nutzung sozialer Medien gebildet.

Niemand der Befragten behauptete von sich, viel und regelmäßig zu posten. Inhaltlich wurde diese Kategorie an drei Feinkategorien festgemacht, die zugleich beschreiben, was es für die Untersuchten braucht um aktiv zu werden. Besondere Ereignisse, etwas was besonders gut gefällt, schöne Momente oder Erfolge werden gerne geteilt (z.B.: FU60ff). AK erzählte, dass er am ehesten Sachen postet, die dem Allgemeinwohl und vor allem seinem unmittelbarem Umfeld dienen, wie etwa Fahrscheinkontrollen oder Hundegiftwarnungen. FU, der im Direktvertrieb tätig ist, und THS die einen persönlichen Blog betreibt meinten, dass sie über ihre „berufliche“ Seite vermehrt Inhalte teilen würden, auch weil man sich dabei hinter einer gewissen Anonymität verstecken kann (THS11ff). Persönliche Anliegen wie etwa politische Artikel (OCH66ff) oder Musiktipps (NR:35) werden ebenso gepostet. Zusammenfassend kann man aber festhalten, dass in der Reihe der hier Interviewten selbst kaum gepostet wird.

Die nächste Unterkategorie ist das Kommentieren, wobei nur MN und OCH meinten, dass sie tatsächlich inhaltlich kommentieren und auch Diskussionen über die Kommentarfunktion eingingen (MN59ff und OCH66ff). Die anderen 10 Interviewten kommentierten entweder gar nicht oder nur um Freunde zu markieren (AK49ff). Dieses Markieren kann kaum als aktive Handlung gesehen werden, fehlt hierbei doch jegliches persönliches Involvement.

Hingegen erzählten alle 12 davon, dass sie sehr viel liken würden, manche legten zwar großen Wert darauf nur Dinge zu liken, die ihnen auch tatsächlich gut gefallen würden oder die sie zum Lachen brachten (AK50ff), ebenso wurde aber auch erzählt, dass teilweise sehr viel, sehr schnell hintereinander geliked wird, entweder als Unterstützung für die Postenden oder nur um des Likens willen.

Ja wenn liken dazu zählt bin ich dann schon aktiv eigentlich (.) ich like immer wieder irgendwelche Fotos von Freunden, die mir gefallen oder einfach generell Posts die ich mag oder ich lustig find, irgendwelche

Videos, das vor allem (.) also liken tu ich dann schon viel (.) manchmal geh ich (.) auch bei Facebook einfach durch und dann gibts mehrere Sachen, die ich gleich hintereinander like und like das eigentlich dann ganz schnell durch @.@ damit ichs geliked hab

ES: Zeile 54-57

Dieses schnelle Durchscrollen und „Durch liken“ grenzt schon an die nächste Unterkategorie, das passive Verhalten in sozialen Medien. Hierfür wurde vor allem Facebook als Beispiel herangezogen, weswegen die erste Feinkategorie auch das Durchscrollen des Facebooknewsfeeds ist. MN etwa stellte fest, dass er in stressigeren Zeiten auf Facebook zunehmend nur noch durchscrolle, anstatt sich persönlich zu involvieren. Auch OCH berichtete von diesem Verhalten:

weil irgendwie, so manchmal, ich merks dass ich die Bilder nicht mal richtig anschau sondern so viel (.) scroll das heißt, ich glaub es kann sein ,dass ich nur unbewusst mich ablenken will mitn Handy

OCH: Zeile 244-245

Auch auf Youtube wurde vermehrt von passivem Verhalten berichtet, weswegen es die zweite Feinkategorie bildet. Ein richtiger Sog scheint dort zu entstehen, ein Strudel, aus dem man nur schwer wieder herauskommt.

e:s gibt auch a::m puh was schau ich mir also ich schau mir auch ganz gern Videos an, wennst da einmal in diesem Videofeed drinnen bist, dann is es halt etwas schwer da wieder rauszukommen teilweise

FU: Zeile 23-25

Man kommt von einem Video zum anderen und scheint sich leicht in dem Übermaß an Auswahl zu verlieren (AK269; MN95ff).

Abseits von Youtube, auf Instagram und Facebook ist das Lurking ein beliebtes und in der Stichprobe durchwegs verbreitetes Verhalten.

I: Mhm okay (.) was machst du auf Facebook?

TH: Ich bin nur Stalkerin @.@

I: @Okay@

TH: @.@ ich poste nicht sehr viel, ich schau mir lieber an, was andere so posten und stalk sehr gerne Menschen @.@

I: Okay so Instagram oder so hast du nicht?

TH: Doch hab ich auch, ist auch gut zum Stalken, aber ich post nichts @nichts ich schau nur was andere machen@ @.@ @ich find das recht intressant@

TH: Zeile 14-20

So berichteten einige der Interviewpartner und -partnerinnen dass sie den Hauptteil ihrer Online-Zeit nur zusehen, mit kurzen Unterbrechungen um etwas zu liken. Ein wichtiger Punkt und die letzte Feinkategorie des passiven Verhaltens ist die Information Avoidance. Das bedeutet, dass Informationen bewusst ignoriert werden, weil es sonst einfach zu viel wäre. Dies kann in Bezug auf die Inhalte (TH163ff) oder aber auch auf die Plattformen selbst bezogen sein (NR30f).

Die nächste Unterkategorie ist das plattformabhängige Verhalten. Hier soll untersucht werden, welche Verhaltensmuster nur auf einer Plattform in der Art zu finden sind, um etwaige grobe Unterschiede, die auch hinsichtlich der forschungsleitenden Fragestellungen Relevanz haben, herauszuarbeiten. Feinkategorien sind die Plattformen Facebook, Instagram, Snapchat und Twitter, da diese explizit in Beispielen erwähnt wurden.

Auf Facebook wird im Vergleich zu den anderen Plattformen am wenigsten gepostet, einige der Befragten meinten jedoch, dass es früher mehr gewesen sei, was eventuell auch in Verbindung mit einer Anfangseuphorie und dem Neuheitswert zu stellen ist (AK58ff; JB35f). Betont wurde auch, dass auf Facebook in erster Linie nur Freunde und Bekannte in der Freundesliste sind (MN6f), während man sich auf anderen Plattformen auch mit Fremden, etwa Stars, Sportlern, Yogalehrerinnen, beruflich interessanten Menschen, Personen der Öffentlichkeit aber auch Personen mit ähnlichen Interessen (MN6f) vernetzt.

Instagram wurde von vielen als die Plattform benannt, auf der sie am ehesten Bilder hochladen würden, die aber ansonsten keine große Wichtigkeit hat und auch nicht so häufig genutzt wird wie etwa Facebook (RI8f). Snapchat wurde nur von AK und THS aktiv genutzt, für AK ist es die aktivste Plattform (AK60f). ES erzählte beispielsweise, dass sie zwar die Filter nutzt, aber keine Snaps versendet (ES13ff.). Von Twitter sprachen nur RI und MH, die die Plattform vor allem für Nachrichten, sei es Aktuelles oder aus der Musikbranche (MN6ff), nutzen.

Die letzte Unterkategorie soll nun zeigen, welche Besonderheit es im Zugang zu sozialen Medien gibt. Die Mehrheit der Interviewten gab an, die sozialen Netzwerke so gut wie nur über das Smartphone zu verwenden (z.B.:AK194ff). MN meinte jedoch, er würde vor allem Twitter aufgrund der Übersichtlichkeit lieber am Computer nutzen, würde aber auch Facebook dort aufrufen (MN10ff). Lediglich JB gab an die Facebookapp selbst

vorranging am PC zu öffnen. Am Smartphone verwendete er in erster Linie den Messenger (JB14).

Einige der Interviewten erzählten auch davon, dass es durchaus vorkam, dass sie mehrere Bildschirme gleichzeitig verwendeten um auf soziale Medien zu gehen. Eine Probandin erzählte sogar, dass es ihr manchmal passiert, dass sie am Laptop auf Facebook ist, dann zum Handy greift und dort wie automatisch auch auf das Facebookicon geht. Sie meinte allerdings, dass sie dann stets das Mobiltelefon weglegen würde, sobald ihr diese sinnlose Doppelung der Plattform bewusst wird (THS29ff).

Auswertung der Oberkategorie „Einfluss auf Alltag“

Diese Kategorie ist hinsichtlich der forschungsleitenden Fragestellungen eine der wesentlichsten, da die Auswirkungen auf den Alltag möglicherweise Rückschlüsse auf passives oder aktives Verhalten zulassen. Die Unterkategorien sind Sucht, negativer Einfluss auf Arbeit/Universität, das bewusste Entgegenwirken negativer Ablenkungen und eine positive Beeinflussung.

Die Unterkategorie Sucht ist eine sehr umfangreiche und setzt sich zusammen aus den Feinkategorien: das Gefühl, dass ohne Smartphone/ Internet etwas fehlt/ Entzugserscheinungen, Abhängigkeit, Probleme im Zeitmanagement/ anderes vernachlässigen/ Zeit vergessen und kognitive Beeinträchtigung.

Vom Gefühl, dass ohne das Internet und das Smartphone etwas fehlen würde konnten viele der 12 Befragten erzählen (z.B.:NR22ff), ebenso wie die Mehrheit meinte, zwar auf das Smartphone verzichten zu können, dies aber nicht zu wollen. Hierin liegt ein wesentlicher Indikator einer Sucht, ebenso wie in der zweiten Feinkategorie, der Abhängigkeit. Einige der Interviewteilnehmenden benannten ihren Bezug zum Smartphone sogar explizit als ein Abhängigkeitsverhältnis.

also mich machts jetzt nicht unbedingt glücklich aber es würd wahrscheinlich fehlen, wenn man es nicht mehr machen würde, so eher (.) Abhängigkeit auf jeden Fall

JB: Zeile 69-70

Diese Abhängigkeit wurde zum Teil auch heruntergespielt und verharmlost, wie etwa im Interview mit TH:

TH: (1) Zum Beispiel (.) Im Urlaub hab ich ja kein W-lan ghabt (.) und (.) es is jetzt so peinlich (.) ich war im Paradies und ich hab mich so irrsinnig gefreut, wie ein Kleinkind (.) wenn ich gwusst hab dass ich am nächsten Tag W-Lan hab (.) es war (.) afoch so ungewohnt nimma online zu sein, nicht mehr zu wissen was passiert bei meinen Freunden oder generell ned erreichbar zu sein (.) es war wirklich (.) wir @haben dann@ im= da war ein kleines Einkaufszentrum und da hast von zehn bis 13 Uhr gratis W-Lan ghabt und da das W-Lan zu teuer war bin ich (.) ab der zweiten Wochen eigentlich fast jeden Tag kurz drüben gewesen zwischen zehn und dreizehn Uhr und hab das gratis W-Lan genützt, weil ich es nicht ausgehalten hab (.)

I: Okay (.)

TH: Also abhängig vielleicht ein bissi @.@

TH: Zeile 33-40

In diesem Zitat wird ein enormes Abhängigkeitsverhältnis beschrieben, das soweit ging, dass die Urlaubstage im „Paradies“ zum Teil danach strukturiert wurden, zu welcher Zeit das W-Lan gratis verfügbar war, um wenigstens für kurze Zeit jeden Tag online gehen zu können. TH war es in dieser Situation nicht möglich abzuschalten und sich abzukapseln, nicht einmal für zwei Wochen, so stark war das Bedürfnis online zu gehen. Dieses starke Suchtsymptom entschärfte sie mit einer sprachlichen Verkleinerung, sowie einem Lachen um ihren Worten das Ernste zu nehmen. Dass diese Abhängigkeit sozial noch nicht etabliert ist, zeigt sich an den einleitenden Worten „Es ist so peinlich“. TH weiß, dass ihr Verhalten nicht normal ist, sagt aber ebenso im Verlauf des Interviews, dass sie so gut wie keine negativen Auswirkungen erkennen kann.

an sich glaub ich nicht dass es negative Auswirkungen hat (.) zumindest wären mir keine aufgefallen (.) bewusst

TH: Zeile 107-108

Auch NR beschrieb in ihrem Interview ein deutliches Symptom einer Abhängigkeit. Sie erzählte, sie habe die Facebookapp extra vom Smartphone gelöscht, da ihr auffiel, dass sie sehr viel Zeit damit verbrachte. Seitdem würde sie vermehrt über den Internetbrowser am Handy auf Facebook gehen (NR3ff). Damit beschreibt sie einen gescheiterten Versuch ihrer Abhängigkeit entgegen zu wirken.

Einige der Interviewten erzählten auch, dass sie von anderen darauf hingewiesen wurden, wie viel oder wie oft sie am Handy seien, da ihnen das selbst gar nicht in dem Ausmaß bewusst war, eine Erkenntnis, die mit einigen vorhergegangenen Kategorien stark korreliert (z.B.:CP174f).

Auch die nächste Feinkategorie, Probleme im Zeitmanagement und die damit einhergehende Vernachlässigung anderer Dinge aufgrund von sozialen Medien wurde sehr häufig in den Interviews genannt, sowie teilweise auch als problematisch erkannt.

Ja weil ich vielleicht hängen bleibe am Handy und dann nimma das weiterlernen was i halt grad mach (.) des passiert häufig

CP: Zeile 62-63

MN benannte diesbezüglich als Ursache, dass soziale Medien etwas Spontanes wären und man vorab nie wirklich wissen kann, wie lange man online sein wird, wodurch leicht Probleme im Zeitmanagement entstehen können (MN133ff). Diese Probleme gehen sogar soweit, dass zwei der Teilnehmenden erzählten, dass sie sich manchmal zu spät am Weg in die Arbeit machen würden, einfach weil sie am Smartphone hängen blieben und vergessen haben, dass sie eigentlich gehen müssten (FU110ff; TH105ff). TH berichtete weiters davon, dass sie in ihrer Arbeit gelegentlich schon übersehen hat, dass Arbeit zu tun ist und sie erst von Kolleginnen darauf hingewiesen werden musste (TH86ff).

Die nächste Feinkategorie beschäftigt sich mit kognitiven Beeinträchtigungen im Alltag, die sich vor allem in Konzentrations- und Aufmerksamkeitsproblemen zeigen.

negativ (.) klar dass man irgendwann zu sehr abdriftet und nur noch am Handy sitzt und das ständig kontinuierlich nutzt und sich nicht mehr richtig konzentrieren kann, für was auch immer, was man halt grad machen sollte, für die Uni, Arbeit oder auch mit Freunden

JB: Zeile 53-55

Die Aufmerksamkeitsspanne sinkt, es fällt schwer sich lange auf eine Sache zu konzentrieren, sei es eine Arbeit oder auch ein Treffen mit Freunden, wie JB erzählte.

Kaum einer der Befragten war zudem überzeugt davon, dass er oder sie selbst gut im Multitasken sei, generell war fast allen bewusst, dass es dabei zu kognitiven Einschränkungen kommt, und eines der Dinge, meist die Sache die gleichzeitig mit dem Smartphone gemacht wird, darunter leidet (z.B.: CP64ff).

I: Das heißt du würdest schon sagen, dass du manche Sachen vernachlässigst deswegen oder gehts doch nicht soweit?

NR: Naja:: es is manchmal schon so (.) es passiert schon mal (.) aber es is aber we- es is dann mal wenn ma irgendwie das hat ma ja oft wenn ma irgendwo:: e:: mit Freunden sitzt und ma merkt irgendwie die Hälfte sitzt am Handy und da merk i schon also da fällts mir besonders auf dass das schon viel also das nimmt schon viel von der Aufmerksamkeit und dass ma sich unbedingt obwohl ma grad mit jemanden sitzt und redet informieren muss was nebenher passiert

I: Mhm machst du das selber auch?

NR: Ja

NR: Zeile 138-144

Das Aufmerksamkeitsproblem wird zwar als solches erkannt, dem jedoch nicht entgegengewirkt.

Beliebtes Multitaskingbeispiel war Fernsehen und Smartphone, wobei in allen Erzählungen die Fernsehinhalte kaum bis schlecht wahrgenommen werden konnten (z.B.: FU68ff; MN74ff)

Derlei kognitive Beeinflussung und die Vernachlässigung anderer Dinge haben selbstverständlich einen großen Einfluss auf die Arbeit oder die universitären Verpflichtungen, die in der nächsten Unterkategorie beschrieben werden.

Häufig erzählten die Interviewpartner und -partnerinnen, dass sie normalerweise so lange konzentriert an einer Sache arbeiten könnten, bis sich das Smartphone meldet. Niemand erzählte, dass er ein Läuten oder Vibrieren einfach ignoriert. Kommt eine Nachricht oder Benachrichtigung wird die derzeitige Arbeit zumindest dafür unterbrochen um einen Blick darauf zu werfen, nicht selten wird dann gleich noch geantwortet (z.B.: OCH167ff). Genauso berichteten jedoch manche, dass sie ständig auf das Handy schauen müssen und dann nicht selten hängen bleiben und viel Zeit damit verlieren (z.B.: CP171ff; FU218ff).

Generell war der Grundtenor in den Interviews, dass das Smartphone stark von Arbeit jeglicher Art ablenkt, was die dritte Feinkategorie „Ablenkungseffekte“ noch zusätzlich betont.

Schon, ja (.) ja i mein, wenn mir natürlich jetzt wer schreibt und i lern (.) dann is natürlich das andere vorrangig und i lass das Lernen wieder bleiben für die zwei, drei Minuten, in denen i zurückschreib und abgelenkt bin

CP: Zeile 178-179

Die Wichtigkeit des Smartphones und des Antwortens steht demnach über etwaigen Arbeiten, was sehr negative Konsequenzen mit sich bringen kann. Diese negativen Konsequenzen wurden etwa von OCH für Schulen und Schüler erkannt, an einem selbst fällt es scheinbar schwer, die Ablenkung als problematisch einzuordnen (OCH90ff).

Dennoch wurden teilweise Strategien entwickelt, um diesen Auswirkungen entgegenzuwirken, die in der nächsten Unterkategorie, dem bewussten Entgegenreten negativer Auswirkungen, beschrieben werden. AK erzählte beispielsweise, dass er und seine Freunde während dem letzten Spieleabend eine Box hatten, in die alle ihre Handys legten,

die daraufhin mit einem Timer versehen verspermt wurde. So konnte während der nächsten Stunden niemand an sein Smartphone (AK84ff). OCH erzählte, dass sie sich aus den Apps ausloggt, während sie lernt, damit sie keine Nachrichten mehr bekommen könne (OCH121ff). THS meinte, sie würde das Handy immer auf Laut stellen, wenn sie lernt, damit sie auch wirklich nur dann drauf sieht (THS219ff), TH hingegen meinte sie müsse das Smartphone immer umdrehen, damit sie nicht sieht, wenn es zu blinken anfängt, da sie sonst nicht bei der Sache bleiben kann (TH219ff). RI hatte sogar eine App, die das Mobiltelefon für einen gewissen Zeitraum sperrt, sodass man es nicht benutzen kann (RI183ff).

An mancher Stelle wurden auch von positiven Einflüssen auf den Alltag gesprochen und betont, dass man das Smartphone ja sonst auch nicht nützen würde, würde das Positive nicht überwiegen.

Hm.: also ich glaube (.) dass die positiven [Auswirkungen, Anm.] überwiegen, sonst würd ichs nicht nutzen @.@

AK: Zeile 101

Auswertung Oberkategorie „Einfluss auf Stimmung/ psychische und seelische Beeinträchtigung“

Diese Kategorie soll aufzeigen, wie sich der häufige Gebrauch von sozialen Medien und dem Smartphone auf die Stimmung und die Psyche auswirkt. Dadurch sollen wichtige Informationen für die anschließende Generierung der Hypothesen gewonnen werden.

Die Unterkategorien sind der Vergleich mit anderen, Fear of Missing out, negative Inhalte, Information Overload und positive Inhalte.

Im Vergleich mit anderen gab es drei Positionen: das im Kategoriensystem nicht Erfasste nicht vergleichen, Eifersucht/Neid und Motivation/Ansporn, wobei Letzteres nur von AK berichtet wurde (AK64ff). Eifersucht und Neid hingegen wurden von manchen Befragten wenngleich nicht explizit genannt. Etwa OCH oder TH berichteten davon, dass sie sich manchmal schlecht fühlen, wenn sie sehen, dass andere etwas haben, was sie auch gerne hätten oder wenn es anderen scheinbar viel besser geht als einem selbst.

(.) wenn ich zum Beispiel seh, dass sich jemand verlobt hat oder irgendwas schönes passiert is (.) is es halt dann immer Salz in die Wunde streuen, wenn die eigene Woche ziemlich kacke war und ma sieht des bei jemanden, i mein einerseits freut ma sich weil es für den gut läuft, aber wenn dann die eigene Woche eh schon blöd war und ma sieht dann i:::irgendwas (.) des is halt wirklich Salz in die Wunde streuen

TH: Zeile 241-244

Fear of Missing out setzt sich zusammen aus der Angst davor etwas zu verpassen und der Angst ausgeschlossen zu werden. Gerade Ersteres wurde von etlichen der Interviewten berichtet.

I: Warum würdest du es sagen, verwendest du es generell gerne, die sozialen Medien? Ist es Spaß, ein innerer Zwang, ist es eben das Gefühl dass man was verpasst wenn man es nicht dabei hat oder wenn man sich vor Alltagsproblemen verstecken will oder so?

MN: I glaub es is vor allem weil i Angst hab, dass ich was verpass (.) das find ich auch überhaupt nichts Schlimmes, das ist (.) die Angst, dass man was verpasst, die hat es sicher vor sozialen Medien auch schon gegeben, aber nur durch eben Facebook beispielsweise kann man es einfach viel besser umgehen a::m u::nd (.) ja (.)

MN: Zeile 217-222

Diese Angst wurde zwar nicht immer als solche benannt, schimmert aber stets durch, wenn etwa ES erzählt, dass sie im Auto, wenn sie an der Ampel steht, nachsieht, ob ihr wer geschrieben hat (ES190ff) oder JS meint, sie sieht regelmäßig nach, ob sie eine Nachricht überhört habe. Vergisst man das Handy beispielsweise zuhause, wird man nervös, da man Angst hat etwas nicht mitzubekommen (NR115).

Von der Angst ausgeschlossen zu werden, erzählte THS. Diesbezüglich meinte sie, dass sie sich immer sehr schlecht fühlt, wenn sie online sieht, dass ihre Freundinnen etwas ohne sie unternommen haben (THS55ff).

Die negativen Inhalte, die man auf sozialen Plattformen sieht, werden, wie weiter oben bereits erwähnt, oft erst durch andere sichtbar. Die Befragten selbst meinten, dass derlei kaum negative Auswirkung auf ihr Wohlbefinden habe, waren aber im Großen und Ganzen sicher, dass es sehr wohl negative Effekte auf andere Menschen haben könne, die solche Seiten bewusst abonnieren und verfolgen (ES96ff).

Die Unterkategorie Information Overload hat mehrere wichtige Feinkategorien, bezieht sie sich doch konkret auf eine der forschungsleitenden Fragestellungen.

Dabei beschreibt die erste Feinkategorie den Kern dieses Problems, die Reizüberflutung, die zu viel wird. Dass die Contentflut überfordert und nicht mehr richtig verarbeitet werden kann, wurde in einigen Interviews angesprochen.

aber ich glaub, dass es dann schon eine Reizüberflutung gibt also wenn man so viele viele viele Nachrichten Seiten hat, oder alle Freunde jetzt i::n=n irgendwas teilen oder so

AK: Zeile 241-242

Dies geht relativ nahtlos in die zweite Feinkategorie über, das emotionale Abstumpfen. Denn wie AK weiter berichtet:

dass es dann schon zu viel werden kann und dass es dann irgendeine natürliche Reaktion ist, dass man dann sagt, ich seh das so oft, dann berührt es mich halt weniger, dann ist es nicht so schlimm

AK: Zeile 242-244

Die Reizüberflutung kann also dazu führen, dass man emotional abstumpft, auch, weil durch das zu Viel an Information Schreckensnachrichten als normal angesehen werden. Diese Beobachtung wurde auch von manchen der Interviewten gemacht.

Mja ich hab nur ich hab nur so gedacht dass dass die die jetzt zu viel posten oder zu viele Nachrichten dann weil es zeigen das ist irgendwas Normales (.) es sind sehr viele gestorben, da ist hundert Leute da ist so da ist jetzt nicht mehr so schockierend, obwohl es schon schrecklich ist

OCH: Zeile 187-189

OCH spricht davon, dass ihr dieses emotionale Abstumpfen bereits selbst auffiel, und dass sie es schrecklich findet, dass so etwas passiert. Dennoch hielten es viele für eine natürliche Reaktion auf die negative Contentflut. Gerade auch wenn der eigene Alltag bereits stressig ist, wird gerne weggesehen und werden schlimme Meldungen sich nicht so sehr zu Herzen genommen (JB107ff). Das geht Hand in Hand mit der bereits erwähnten Information Avoidance, dem bewussten Ignorieren von Information. Generell lässt sich konstatieren, dass eine Information, erhält man sie zu oft, alltäglich wird und nicht mehr in ihrem vollen negativen Ausmaß wahrgenommen wird. Man überscrollt eine Meldung oder ist genervt davon, anstatt Mitleid und Empathie zu empfinden.

Die nächste Feinkategorie beschäftigt sich mit einer wichtigen psychischen Beeinträchtigung, dem Stress, der durch die sozialen Medien und dem ständigen Contentfluss erzeugt wird.

I: Ja merkst du generell selber negative Auswirkungen von sozialen Medien?

CP: \mhm

I:\und welche und warum und wo und bei dir oder bei anderen?

CP: Also i bei mir persönlich merk is daran, dass i oft gestresst bin (.)

CP: Zeile 69-73

Dieser Stress kann, so die Interviewten, entweder aufgrund gewisser Inhalte oder aufgrund der Menge an Nachrichten erzeugt werden. So stresst es etwa, wenn in Facebookgruppen viel über eine Prüfung geschrieben wird (THS69ff) oder verstärkt

Alltagsstress noch zusätzlich, wenn viele Nachrichten oder Fragen eintrudeln (CP75ff). Dieser Stress spielt eng mit dem Verpflichtungsgefühl stets erreichbar sein zu müssen zusammen.

Nervös wird man hingegen eher, so etwa CP, wenn man auf eine Antwort lange warten muss (CP89ff). Es kann auch passieren, dass der Information Overload als nervig empfunden wird.

Mja solche Sachen hab ich dann gestrichen mehr oder weniger aus meinem Newsfeed, weil mir das auf die Nerven gegangen ist

FU: Zeile 144-145

Zu guter Letzt wurde von JS auch von einer positiven Beeinflussung gesprochen, nämlich, dass lustige Bilder oder Comics ihre Stimmung verbessern würden (JS58ff).

Auswertung Oberkategorie „Online Recherche“

Diese Kategorie ist vor allem im Bezug auf den Information Overload und dem Umgang mit den gefundenen Inhalten wichtig. Sie soll zeigen, ob die Interviewten Probleme haben, mit der Menge an Daten, die online auftauchen, umzugehen und diese entsprechend be- und verarbeiten können. Die Unterkategorien behandeln Motive zur Auswahl einer Quelle, die Art wie man an Recherchen herangeht und die Effizienz, mit der man Dinge recherchiert. Sie lauten: Glaubwürdigkeit, Recherche über das Smartphone, Recherche über den Computer und Entscheiden für eine Quelle.

Als ausschlaggebend für die Glaubwürdigkeit wurden vor allem die Bekanntheit der Quelle und die Häufigkeit des Vorkommens einer Meldung genannt. Ist eine Quelle bereits bekannt und wird dieser Quelle eine gewisse Seriosität zugeschrieben, hören viele sehr früh mit der Suche nach weiterer Information auf und geben sich mit dem Gefundenen bereits zufrieden (z.B.:AK155ff). Auch wenn eine Nachricht oder Information mehrere Male auftaucht, wird ihr schneller Glauben geschenkt (AK157ff).

Die große Mehrzahl nutzte das Smartphone tendenziell eher für kleine Recherchen, wie etwa Fremdwörter, Fahrplanauskünfte oder für unwichtige Fragen privater Natur, wie etwa nach den Oscarnominierten (AK166ff). Für intensivere Recherchen für Arbeit oder Universität wird meist am Laptop gearbeitet, da dieser als übersichtlicher und schneller angesehen wird (JS116ff). Genauso wurde beschrieben, dass man eine gewisse Trennung von Arbeit und Freizeit braucht, weswegen der Laptop für Wichtiges bevorzugt wird (AK171ff).

Die Entscheidung für eine Information fällt bei vielen der Teilnehmenden sehr rasch, bei alltäglichen Recherchen, die nicht mit hoher Wichtigkeit bemessen werden, reicht oft eine einzige Quelle aus (NR86ff). JS berichtete hingegen als einzige, dass sie bei wichtigen Recherchen wirklich jede einzelne Quelle zu Rate zieht und erst dann zufrieden ist, wenn sie das Gefühl hat, auch wirklich alles gefunden zu haben (JS122ff). Bei dieser Vorgehensweise liegt die nächste Feinkategorie bereits auf der Hand, wobei nicht nur JS von diesem Problem berichtete: sich im Angebot zu verlieren. Tatsächlich schien dies für einige der Interviewteilnehmenden ein Problem zu sein.

I: Kommts dann auch vor, dass du dich da in diesen vielen Informationen verlierst und ganz wo anders wieder findest oder nicht so?

NR: Ja doch (.) doch bei beidem (.) also das i irgendwie dass mi dann was intressiert im privaten und dann irgendwie auf die nächste Seite und die nächste Seite und irgendwie bin i dann bei einem anderen Thema oder auf einem anderen ja (.) und beim Studium genau so

NR: Zeile 90-94

Auch beim Onlineshopping war dieses Problem präsent:

TH: Also wenn ich zum Beispiel irgendwas (.) grad bestell, bestell oft um ein paar hundert Euro, hau ich einfach alles in den Warenkorb und dann wenn es kommt, schau ich es mir an wie es mir gefällt, dann schick ichs zurück, bestell dafür was anderes oder ich bestell total oft, dass ich dann was nachbestell, weils ma dann doch oft überhaupt nicht gfalln hat und dafür hab ich was anderes Nettes gfundn

TH: Zeile 131-134

Anstatt sich gleich für etwas zu entscheiden, bestellt TH einfach alles, was sie findet. Aus diesem Sich-im-Angebot-Verlieren resultiert auch oftmals die nächste Feinkategorie: schlussendlich wo anders landen als man wollte.

OCH: Ja ich ich vergleich schon ziemlich viel zum Beispiel letztes Mal wir haben Gutscheine gehabt, Mediamarkt Gutscheine (.) um 20 Euro und dann haben wir überlegt ob wir einen Reiskocher kaufen oder ein (.) also ich wollte eigentlich Reiskocher kaufen (.) dann hab ich zu den Preisen und den Dings was die Dings, was die kann und die Leistung vergleichen, Seiten vergleichen zum Beispiel was Amazon kostet, also Amazon war ein oder zwei Euro günstiger als Mediamarkt, vom Preis her, ist eine gleiche Marke zum Beispiel (.) dann was ich gekauft hab ist ein Bügeleisen @.@ also viel recherchiert und vergleichen heißt ich glaub es kann auch schon ein bisschen Verwirrungen also

OCH: Zeile 144-149

OCH berichtet an dieser Stelle davon, dass es viel Recherche für sie sehr schwer macht, das zu finden, was sie ursprünglich wollte. Im hier zitierten Beispiel ging dieses Problem sogar soweit, dass sie schlussendlich ein ganz anderen Produkt kaufte, als ursprünglich

geplant. Auch wenn es nicht um Kaufentscheidungen geht, sondern um sonstige Recherche, passiert es gerne, dass man online an etwas anderes erinnert wird und das eigentliche Thema, das den Impuls zum online gehen überhaupt gab, vergisst (ES137ff).

Diese Ablenkung und das Verlieren des ursprünglichen Ziels wird durch soziale Netzwerke wie etwa Facebook noch verstärkt. Denn nicht selten scheint es vorzukommen, dass man sich nicht im Angebot verliert oder von einer Sache zur nächsten gelangt, sondern dass man einfach auf Facebook landet und dort dann die Zeit und das eigentliche Vorhaben aus den Augen verliert.

Ja das passiert schon (.) also (.) zum Bei- also wenn i jetzt wirklich aktiv lernen will schau ich (.) a wenns vielleicht nicht unbedingt klappt, dass der Browser zu ist, weil sobald ich irgendwas im Browser nur such da::nn ist Facebook zum Beispiel nur einen Klick entfernt natürlich

MN: Zeile152-254

Im Großen und Ganzen gab es in dieser Kategorie drei Positionen, die mehrmals auftauchten: dass man Freude damit hat viel Angebot zu vergleichen und zu recherchieren, dass man sich relativ schnell für etwas entscheiden kann oder dass man sich im Angebot verliert und schlussendlich abgelenkt wird, wobei letztere am häufigsten genannt wurde.

Auswertung Oberkategorie „Stress“

In dieser Kategorie sollte untersucht werden, wie sich Stress auf das Smartphone Verhalten beziehungsweise auch generell auf das Verhalten auswirkt, da dies später auch in Bezug zu bereits beschriebenen Kategorien interessante Erkenntnisse für die Hypothesengenerierung bieten kann.

Die Unterkategorien sind die Auswirkungen von Stress in der Arbeit, Auswirkungen auf die freie Zeit (vor allem auch bei Studierenden, die sich ihre Arbeits- und Freizeit frei einteilen müssen) und der von manchen angesprochene positive Stress.

Generell berichteten alle, dass sie häufig, in unterschiedlichen Abstufungen, unter Stress stehen würden. Vor allem die Studierenden erzählten von zeitweise sehr hohen Stressbelastungen, vor allem in Prüfungsphasen.

Die Arbeitenden betonten war, dass sie kaum am Smartphone wären, wenn in der Arbeit wirklich viel Stress sei (CP203ff) und dass sie dann auch abends eher die Finger vom Smartphone ließen und sich lieber von der Welt ein wenig abkapseln. Auch einige der

Befragten ohne fixe Arbeitszeiten meinten, dass sie in stressigen Zeiten bereits genug um die Ohren hätten, als dass sie dann noch viel am Smartphone sein wollen würden, da dies nur noch ein zusätzlicher Stressfaktor sei (ES213ff). Einige der Interviewten berichteten, dass sie in sehr stressigen Phasen zumindest ihre Aktivität online stark einschränken würden, also mehr Zusehen und passives Durchscrollen, ohne zu Interagieren (MN261ff, OCH244ff).

Genauso berichteten jedoch einige der Interviewpartner und -partnerinnen, dass ihr Smartphonegebrauch in derlei Zeiten noch verstärkt sei.

I: Wenn du dir selbst so einen Stress machst, verändert sich dann auch dein Smartphoneverhalten in der Zeit?

FU: Mja (.) aber ich glaub ich schau sogar noch mehr drauf als wenn ich keinen Stress hab (.) weil mich das dann irgendwie so vielleicht ein bissl (.) ablenkt immer (.) ja

FU: Zeile 253-255

Das Mobiltelefon hilft dabei zu entspannen (OCH244ff), lenkt von den eigentlichen Problemen ab und hilft dabei, wieder ein wenig Abstand zu gewinnen (JB161ff).

Die letzte Kategorien, positiver Stress meint, dass manche der Befragten sich bewusst unter Stress setzen um produktiver arbeiten zu können. Diese Art von Stress ist für die hier untersuchten Gegenstände nicht wirklich von Relevanz und sollte vom Stress, der von außen kommt, getrennt betrachtet werden.

Auswertung der Oberkategorie „Stresscoping“

Diese Kategorie untersucht, wie die Interviewten mit Stress umgehen, da dies ein wesentlicher Teil dieser Untersuchung ist, und viel zur Festlegung der Hypothesen beitragen kann. Generell unterscheiden sich zwei Typen von Menschen in der Stressbewältigung. Eine Gruppe wählt eher aktive, eine eher passive Bewältigungsmethoden. Dies zeigte sich auch in den 12 Interviews, weswegen hier nur zwei Unterkategorien zu finden sind, eine für jeden Bewältigungsmechanismus. Als passiv wurde jegliches Verhalten gezählt, bei dem Energie nicht zur Lösung eines Problems eingesetzt wird, sondern auf andere Dinge verwendet wird, weswegen hier sehr viele Feinkategorien zu finden sind.

Die aktive Bewältigung oder Vigilanz wird in vier Feinkategorien untergliedert, das Gefühl alles zu schaffen, das positive Denken, To Do Listen schreiben und generell die aktive Bewältigung.

Die Frage nach dem Gefühl, ob man alles schaffen könne, stammt aus der PSS, der Perceived Stress Scale, und ist eigentlich ein Indikator von Stress. Auch wenn fast alle der Befragten meinten, dass sie letzten Endes Problemen entgegentreten würden und der Meinung waren dass es meist eine Lösung gebe ließ sich dennoch erkennen, dass diejenigen, die berufstätig sind, eine größere Sicherheit in diese Richtung aufweisen (z.B.: CP220ff; NR:174ff).

Positives Denken wurde von etwa der Hälfte der Untersuchten als Bewältigungsstrategie angegeben. Sie berichteten, dass sie sich in Stresssituationen oder wenn ein Problem auf sie zukäme, entweder bewusst oder unbewusst einredeten, dass alles halb so wild sei und dass sie die Herausforderung sicherlich meistern würden (z.B.: NR203; AK351ff).

Die To Do Liste war ebenso ein Hilfsmittel um effektiver an Probleme heranzugehen und diese effizienter abzuarbeiten.

Generell berichteten diejenigen, die vor allem von sofortiger aktiver Bewältigung sprachen, dass sie sehr unruhig werden würden und es sie stresst, wenn sie gewisse Dinge nicht sofort in Angriff nehmen (z.B.: JB167ff).

Passive Bewältigung, beziehungsweise kognitive Vermeidung, bezieht sich im Rahmen dieser Analyse, wie bereits erwähnt, auf jegliche Aktivität, bei der Energie zu etwas anderem als zur Problemlösung eingesetzt wird. Diese Unterkategorie gliedert sich in 14 Feinkategorien, was ihre vielfältige Ausprägung sowie ihre Wichtigkeit für diese Arbeit unterstreicht. Die Kategorien sind: Panikattacken/Gefühl dass alles zu viel wird, soziale Unterstützung, Fortgehen/Alkohol/Entspannen, Humor/Galgenhumor, Schicksal akzeptieren, Abreagieren, Selbstvorwürfe, Ablenkung, Vermeiden/Nichtstun, Gewalt im Sinne einer Explosion oder Implosion, Selbstmitleid, Ersatzhandlung/Ticks, Eskapismus sowie Verleugnen/Verdrängen. Der Vollständigkeit halber wurden hier alle im Kategorienschema erwähnten passiven Strategien aufgelistet, wenngleich manche in der Analyse und der späteren Weiterverwendung durchaus vernachlässigbar sind.

Die erste Kategorie steht im Gegensatz zur ersten Feinkategorie aus der vorgegangenen Unterkategorie der aktiven Bewältigung und zeigt die beiden unterschiedlichen Typen sehr gut auf. Man erkennt, dass sie sich in den 12 Interviews in etwa die Waage hielten, mit einem leichten Überhang zur passiven Bewältigung. Viele der Befragten erzählten

auch von Strategien aus beiden Bereichen. Das kann einerseits darauf zurückzuführen sein, dass der Begriff der passiven Bewältigung hier sehr breit verstanden wird, oder aber auch an der sozialen Erwünschtheit.

Für viele der Befragten war soziale Unterstützung ein wichtiger Anker in der Problembewältigung (RI193ff), oft auch in Verbindung mit Alkohol und Fortgehen als Entspannung (NR217). Humor wurde von wenigen als Mittel zum Stresscoping angegeben, wenn dann eher im Sinne von Ein-Problem-Verharmlosen (JB189ff). Schicksal akzeptieren wurde verstanden als Sich-damit-Abzufinden, dass nicht immer alles lösbar oder schaffbar sei (MN323ff) beziehungsweise einfach als realistische Situationseinschätzung (NR223ff). Abreagieren wurde meist in Verbindung mit Sport, insbesondere Laufen gehen, genannt (JB157).

Selbstvorwürfe machten sich die jeweiligen Befragten vor allem darin, dass sie sich zu viele Dinge aufladen (NR220ff) oder dass sie nicht aktiver an das Problem herangehen oder früher mit der Bewältigung begonnen hätten (z.B.: TH288ff).

Ablenkung wurde oft auch im Zusammenhang mit dem häufigeren Smartphonegebrauch, der in vorhergegangenen Kategorien bereits beschrieben wurde, genannt (z.B.: TH250ff).

Die Feinkategorie Vermeiden und Nichtstun bezieht sich auf das im klassischen Sinne verstandene passive Verhalten. Die Befragten erzählten, dass sie viele Pflichten bis zum letzten Moment aufschieben würden und sich vor den Herausforderungen, so lange es nur geht, drücken würden (FU258ff). Die Kategorie Gewalt, im Sinne einer Explosion oder Implosion, ist in der Literatur ein wichtiger Punkt im passiven Verhalten, die allerdings nur von drei der Interviewten erwähnt wurde. NR war die einzige, die eine Situation beschrieb, die auf eine Explosion, wenn auch in geringem Ausmaß, hindeutete. Sie beschrieb dabei, dass sie in ihrem Ärger oder Stress oft kurz aufbrausend sei (NR184ff). JS erzählte, dass Stress sich bei ihr oft auf den Magen niederschlagen würde, was eine nach innen gekehrte Explosion beschreibt (JS236ff).

Ersatzhandlungen sind ebenso eine in der Literatur besprochene Form des passiven Verhaltens und wurden in den Interviews oft angesprochen.

wenn ich dann vor allem weiß, ich muss was Anderes machen (.) zum Beispiel die Mama hat gesagt Maus, heut musst das Badezimmer noch gmacht werden, gö, dann denk ich mir na das mach ma doch gleich oder? @.@ oder was was bei mir immer ein bissl extrem ist, ist so Wasser holen oder Tee machen

THS: Zeile 222-224

Das nahezu klischeehafte Putzen anstatt sich an die Arbeit zu machen, wurde von einigen der Interviewten beschrieben (z.B.:CP216).

Die Feinkategorie Eskapismus kann durchaus mit anderen Kategorien, wie etwa der Ablenkung, in Verbindung gebracht werden. Es handelt sich dabei um eine Flucht vor Problemen. Diese Flucht findet oft mit Hilfe des Smartphones statt. Es hilft dabei, kurz aus der Welt auszusteigen und eine schnelle Pause einzulegen.

mhm (3) i weiß ned (.) des kann i jetzt ned so sagen, ob i da flieh vor meinem Stress (2) Naja (.) Zum Beispiel (.) Grad im Büro zum Beispiel im Alltag (2) da ist es schon so, dass ich, wenn ich sag ich brauch fünf Minuten jetzt einmal Pause und die Zeit jetzt einmal für mich, sozusagen, schau i schon aufs Handy, auf Insta, auf Facebook

CP: Zeile 152-154

Dabei kommt es auch oft zur letzten Kategorie, dem Verleugnen und Verdrängen. Indem man sich in die Onlinewelt flüchtet, fällt es ungemein leichter, gewisse Probleme für eine kurze Zeit zu ignorieren und zu verdrängen.

Kommt immer drauf an wi:::e ungern ich mich damit auseinandersetze, also ich kann schon auch gut Sachen verdrängen irgendwie aber desto länger man sie halt dann verdrängt, desto mehr Stress hat man dann eh und dann (.) früher oder später muss man sich eh damit beschäftigen

ES: Zeile 226-228

Auswertung der Kategorie „Langzeitauswirkungen sozialer Medien“

Diese Oberkategorie wurde basierend auf der Forschungsfrage gebildet und zeigt die persönliche Einschätzung der Interviewpartner und -partnerinnen hinsichtlich der Frage, ob soziale Medien uns passiver machen würden, egal in welcher Hinsicht.

Dabei werden drei Unterkategorien unterschieden: sie machen uns vielmehr aktiver, sie machen passiver und die Auswirkungen halten sich die Waage.

In der Unterkategorie „machen aktiver“ ließen sich zwei Richtungen anhand von Feinkategorien festmachen. Einerseits wurde betont, dass sich Beziehungen leichter pflegen ließen und die sozialen Medien somit helfen würden, Kontakte besser zu halten (z.B.:AK397ff). Andererseits meinte RI, dass diese Vernetzung auch international stattfände und somit vor allem politische Aktivität evoziert wird (RI231ff). Dieser Fokus mag daher rühren, dass RI aus der Türkei stammt und eine persönliche Verbindung mit Tunesien hat, und demnach dem arabischen Kulturraum näher ist als die übrigen

Interviewten. Dort spielten und spielen die sozialen Medien eine große Rolle bei politischen Protesten.

Die Unterkategorie „machen passiver“ wurde in vier Feinkategorien gegliedert. Wenngleich die erleichterten Kontaktmöglichkeiten für einige ein Zeichen von aktivem Verhalten waren ergänzte etwa AK, dass jedoch weit weniger notwendig sei um in Kontakt zu bleiben, und er das Verhalten in diesem Sinne eher als passiv sah (AK401ff). Einige der Befragten störten sich daran, dass die Algorithmen der sozialen Plattformen oft die Inhalte vorgeben, man muss sich einerseits nicht mehr selbst darum kümmern gewisse Inhalte zu rezipieren, verliert dadurch aber auch das Mitspracherecht. Es ist nicht die persönliche Entscheidung, die die Inhalte bringt, vielmehr sind es vorprogrammierte Systeme (JS269; RI62ff).

Weiters wurde bemerkt, dass der zwischenmenschliche Kontakt weniger werden würde, da Vieles der Einfachheit halber nur mehr online ausgetragen wird (CP233). Dies geht einher in die letzte Feinkategorie, die von den Meisten angesprochen wurde. Sie besagt, dass der Fokus von der Offline in die Onlinewelt verlegt wird. Man schenkt seinem Umfeld weniger Aufmerksamkeit und blickt stattdessen eher ins Smartphone, wie auch zuvor beschriebene Kategorien zeigen (NR47ff).

Die letzte Meinung wurde von etwa gleich vielen Menschen angesprochen, wie die Unterkategorie des Aktiverwerdens, nämlich, dass sich die Auswirkungen nicht so einfach nur in eine Richtung zeigen lassen. JB etwa meinte, dass sich die Effekte in etwa ausgleichen würden (JB204ff), während MN beispielsweise meinte, dass dies personenabhängig und nicht pauschal fest zu machen sei (MN337ff).

7. Diskussion der Ergebnisse

In diesem Kapitel sollen nun die bereits präsentierten Ergebnisse mit den zuvor geschilderten theoretischen Konstrukten und dem dargelegten Forschungsstand in Zusammenhang gebracht werden, um so die Ergebnisse theoretisch zu untermauern und die Grundlage zur Generierung der Hypothesen zu setzen.

Ziel war es zu untersuchen, ob der häufige Gebrauch von sozialen Medien Menschen passiver werden lässt. Der erste zu untersuchende Punkt dabei war der Information Overload. Dieser wurde im Kontext des Big Data aufgearbeitet. Die Datenmassen, die in die sozialen Netzwerke eingespeist werden, sind wichtige Informationen, deren Bearbeitung und Auswertung weitgehend unbemerkt von statten geht (Adolf, 2014). Der zweite Punkt war die Erhöhung des Stresslevels durch die häufige Nutzung als Ursache passiven Verhaltens, gefolgt von der Annahme, dass der häufige Gebrauch zu einer emotionalen Abstumpfung führt, welche ebenso Passivität mit sich zieht. Die letzte Arbeitsthese beschäftigt sich mit der Frage nach eskapistischem Verhalten.

Das Smartphone hat eine neue, technisch-strukturelle Dimension geschaffen, die die medial vermittelte Kommunikation noch mehr ins Zentrum aktueller gesellschaftlicher Wandlungserscheinungen rückt. Dadurch kommt es auch zur Verschiebung des kommunikativen Handelns hin zu einer medial vermittelten Kommunikation (Adolf, 2014). Diese Beobachtung wurde auch von den Interviewpartnern und -partnerinnen gemacht (z.B.: FU296ff).

Auch, dass die sozialen Medien mittlerweile für viele die traditionellen Massenmedien ablösen (Adolf, 2014, S.22) wurde in den Interviews repliziert (z.B.:JS153ff).

Die von Bawden und Robinson (2009) bestimmten „information pathologies“ wurden ebenso teilweise in den Interviews benannt, darunter insbesondere der für diese Arbeit essenzielle Information Overload, der dann auftaucht, wenn die zugängliche Information zum Hindernis wird (Bawden, Robinson, 2007, S.182). Von dieser Problematik berichteten auch einige der Interviewten, so etwa OCH, wenn sie davon erzählte, dass sie auf der Online-Suche nach dem passenden Reiskocher schlussendlich ein Bügeleisen kaufte (OCH144ff).

Von einer Reizüberflutung wurde mehrere Male gesprochen, so etwa von AK (AK241ff). Er meint, dass es logisch sei, dass es auf sozialen Netzwerken leicht passieren kann, dass es einem zu viel wird und man in Folge darauf emotional abstumpft.

Weiters berichteten einige der Befragten davon, dass die sozialen Medien und die Flut an Nachrichten oft Stress hervorrufen würden. Katzer (2016) schrieb davon, dass der Information Overflow es immer schwerer macht, Entscheidungen zu treffen und eine Endlossuche nach Information oft in einem gelähmten Zustand des Nichtstuns endet. Dieser Punkt wurde in den Interviews vor allem durch Fragen nach der Online-Recherche abgedeckt und aufgezeigt (Siehe dazu: Kategorie Online-Recherche, Anhang). Hierbei zeigte sich sowohl die Replikation der These von Katzer als auch eine der „Information Pathologies“ nach Bawden und Robinson (2007), nämlich die „Information Avoidance“. Dabei wird Information bewusst ignoriert, damit man sich nicht übernimmt, eng im Zusammenhang mit dem „Satisficing“ zu sehen, das beschreibt, dass man sich nur gerade so viel Information ansieht, dass das Bedürfnis gerade so befriedigt ist (Bawden, Robinson, 2007, S. 185). Es zeigte sich, dass vor allem bei Recherchen am Smartphone intensives „Satisficing“ betrieben wird und oft nach nur einem Googleergebnis die Suche beendet wird (z.B.: MN140ff; RI:20ff), vor allem wenn eine Quelle bereits bekannt ist, oder eine Information öfter als einmal auftaucht, wird ihr meistens blind Glauben geschenkt (z.B.: AK155). Jedoch gab es neben dieser kurzen Recherche auch das genaue Gegenteil, nämlich das Phänomen, welches von Katzer (2016) beschrieben wurde. So berichtete etwa JS davon, dass eine Recherche bei ihr stets ein langwieriger Prozess sei, der sehr viel Zeit beansprucht (JS122ff). Vielen passiert es bei den Recherchen, dass sie sich, wie eingangs von OCH (144ff) berichtet, im Angebot verlieren und ihr eigentliches Ziel vergessen (z.B.: ES137ff). Das passiert entweder, weil man zufällig etwas Anderes sieht, das die Aufmerksamkeit auf sich zieht und so von einer Sache zur nächsten, vom Hundertsten ins Tausendste kommt, oder aber, weil online, wie MN erzählte (152ff) Facebook nur einen Klick entfernt ist, und die Gewohnheit einen schnell einmal auf die Seite gehen lässt, bis man sich plötzlich dabei ertappt schon wieder zehn Minuten auf der sozialen Plattform verloren zu haben (z.B.: FU139ff). Neben Facebook wurde die Plattform Youtube als sehr zeitraubend hervorgehoben, da es dort extrem einfach ist von einem Video zum nächsten zu kommen und sich stundenlang in diesem Sog zu verlieren (z.B.: AK108). Das spiegelt auch Lovinks (2012) Thesen wieder, der davon spricht, dass das gezielte Suchen vom durch Algorithmen gesteuertem Finden abgelöst wird. Dazu schrieb auch Katzer (2016), die feststellte, dass die Algorithmen den Usern und

Userinnen die Entscheidungen abnehmen würden, und dass diese Fremdselektion viel Negatives mit sich bringt. So spricht Katzer (2016) etwa davon, dass das persönliche Gedächtnis durch ein digitales ersetzt wird. Dieser Aspekt wird in einigen Interviews auch explizit bekräftigt und als Grund beschrieben, warum soziale Medien Menschen passiver machen, nämlich weil man sich selbst nicht mehr darum bemühen muss, auf Informationen zu stoßen, da diese einen von ganz alleine finden (siehe Kategorie „Langzweitauswirkungen sozialer Medien“ z.B.: AK401ff; JS 269ff).

Wie Lovink (2012) weiter beschrieb, wird die Aufmerksamkeit durch das Smartphone zerstreut und das aufmerksame Arbeiten durch unkonzentriertes Multitasking abgelöst, ein weiterer Aspekt, der durch die Interviews bestätigt wurde, wie die Auswertung der Feinkategorie „Kognitive Beeinträchtigung“ zeigt. Niemand war so richtig überzeugt davon, dass er oder sie besonders gut im Multitasken wäre, dennoch berichteten fast alle davon, dass sie das Smartphone in sehr vielen Situationen nebenbei verwenden und dabei kognitive Verluste in Kauf nehmen, so etwa beim Lernen, Fernsehen oder sogar beim Treffen mit Freunden (z.B.:JS218ff). Davon spricht auch Katzer (2016). Sie meint, dass der ständige Perspektivenwechsel zwischen Online- und Offlinewelt das Leben stark beeinflusst. Die Interviews zeigten, dass dieser ständige Perspektivenwechsel oft mit großen Problemen und Beeinträchtigungen verbunden ist. Gerade auch durch die Fremdselektion der Inhalte kommt es zu zahlreichen Ablenkungsmöglichkeiten auf unterschiedlichen Bewusstseinssebenen. Durch diese Mehrbelastung kommt es zu digitalen Wahrnehmungsfehlern, da man am Versuch alles aufzunehmen scheitert. Katzer spricht hierbei auch von der problematischen Gleichzeitigkeit mehrerer Bildschirme. Fast alle der Interviewteilnehmenden erzählten, dass sie oftmals Laptop und Smartphone gleichzeitig verwenden, nicht selten sogar beides für soziale Plattformen (z.B.: OCH33ff). Umso mehr unterschiedliche Stimuli verarbeitet werden müssen, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Konzentrationsfähigkeit sinkt und sich Fehler einschleichen (Katzer, 2016). Das passiert vor allem deshalb, weil es in der Flut an Neuigkeiten nicht mehr möglich ist, die wichtigen Informationen herauszufiltern (Vega, 2009).

Weiters hat sich gezeigt, dass die in der Literatur beschriebene Handlungsweise des „Lurking“ (Osatuyi, 2015) eine durchaus beliebte ist. Die Mehrzahl der Befragten gab an, auf den sozialen Plattformen überwiegend passiv zu sein, kaum zu posten, wenn dann auf Instagram oder Snapchat, wenig inhaltlich zu kommentieren, vergleichsweise viel liken und sehr viel einfach nur drüberscrollen und lesen (siehe dazu die Kategorie „Verhalten

in und mit sozialen Medien“). Es scheint, als ob die User und Userinnen sich sehr zurücknehmen wollen um jegliches persönliche Involvement, wie es etwa durch inhaltliche Kommentare erzeugt werden würde, zu vermeiden.

Die Studie von Luqman, Cao, Ali, Masood und Yo (2017) zeigte, dass die exzessive Benutzung, die hedonistische Nutzung und die exzessiv kognitive Nutzung sozialer Medien Technostress und Erschöpfung verstärken. Dies konnte aber in dieser Form nur teilweise bestätigt werden. So etwa zeigte sich, dass die Masse an Informationen in den Netzwerken sehr wohl Stress auslösen kann (z.B.:CP69ff), Technostress konnte aber in den Interviews bei niemanden wirklich ausgemacht werden. Dies könnte aber auch daran liegen, dass kein Fokus darauf gelegt war und so eventuell zu wenig in diese Richtung gefragt wurde. Lediglich ein schwacher Technostrain konnte herausgelesen werden, wenn etwa CP von ihrer anfänglichen Skepsis bezüglich Instagram berichtet (54ff) oder OCH meinte, drei Plattformen würden ihr genügen, eine vierte (Snapchat) wäre zu viel (51ff). Die Technoaddiction, von der Salanova et al. (2014) schreiben wurde in der Kategorie „gesellschaftliche Normen im Umgang mit sozialen Medien/Smartphone“ erfasst. Dabei wurde versucht herauszufinden, ob es dieses von Salanova et al. (2014) beschriebene Verpflichtungsgefühl im Sinne einer Sucht wirklich gibt, was etliche Interviews bestätigten. Viele erzählten vom Gefühl, dass sie stets erreichbar sein müssten und ein ungutes Gefühl haben, wenn sie Nachrichten nicht sofort beantworten (z.B.:FU188ff). Auch wenn die Meisten betonten, dass sie nicht sofort eine Antwort bekommen müssen, ließen sie sich doch anmerken, dass ihnen dies sehr recht wäre. Eine Antwort, die erst am nächsten Tag kommt, wird als unhöflich erachtet (JS193ff).

Katzer schreibt darüber hinaus, von der Problematik, dass man nicht nur einmal am Tag eine lange Zeit online ist, sondern, dass das Handy immer dabei ist, der Alltag alle paar Minuten unterbrochen wird und viele andere Dinge darunter leiden (Katzer, 2016). Dies wurde auch von manchen der Interviewpartner oder -partnerinnen erzählt, etwa von FU(218ff), der sagt, dass er oft seine Sachen unterbricht um auf das Smartphone zu schauen.

An dieses Abgelenkt-Sein gewöhnt man sich, so Katzer, weswegen es einem schwer fällt lange bei einer Sache zu bleiben. Das Gehirn erwartet ständig mit neuer Information bombardiert zu werden, ansonsten tritt Langeweile zu Tage (Katzer, 2016). Auch dies wurde in vielen der Interviews wiedergegeben. Die Gewohnheit war eines der wichtigsten

Nutzungsmotive der sozialen Medien und des Smartphones allgemein und von fast allen selbstständig, ohne darauf hin angesprochen zu werden, genannt (z.B.: AK102ff).

Dossey (2014) schrieb im Zuge der FOMO, dass man stets online sein müsse, da man sonst Sorge hat, etwas zu verpassen oder ausgeschlossen zu werden. Laut Dossey (2014) geht diese Angst sogar so weit, dass man, wenn man bereits dabei war sich auszuloggen, noch ein weiteres Mal zurück auf Facebook geschaut wird, um sicher zu gehen, auch wirklich nichts verpasst zu haben. Von dieser Handlungspraxis erzählte etwa auch ES, die meinte, dass sie etwa beim Lernen nicht nur statt fünf Minuten 20 auf Facebook verbrächte, sondern erst zehn auf Facebook, dann 30 auf Instagram und dann noch einmal kurz auf Facebook gehe. Genau von diesem Wiederholten auf die Plattform gehen spricht Dossey (2014).

Mit Wampfler (2014) lässt sich die Smartphonennutzung unmittelbar nach dem Aufwachen, beziehungsweise vor dem Einschlafen als Anzeichen von FOMO festmachen, das auch in vielen Interviews repliziert wurde (z.B.:OCH26ff).

Die Studie des PEW Research Centers (2015) zur „Cost of Caring“ beschrieb, dass die Wahrnehmung stressiger Ereignisse das persönliche Stresslevel erhöhen würde. Das zeigte sich etwa darin, dass viele der Interviewten meinten, dass sie in stressigen Zeiten auch nichts von Problemen anderer auf Facebook lesen wollen würden (JB108ff) und auch negativ Schlagzeilen eher überfliegen würden um sich selbst zu schützen und keine schlechte Stimmung zu riskieren.

Kirsh (2010) schrieb von der Passivitätsthese und davon, dass Überforderung ein Nichtstun als Antwort evozieren kann. Dies zeigte sich vor allem in jenen Interviews, in denen erzählt wurde, dass man in Zeiten von großem Stress mehr am Mobiltelefon sei als sonst (z.B.:JB 161ff) und ist auch in Verbindung mit der bereits besprochenen Information Avoidance von Bawden und Robinson (2009) zu lesen. Die Lust sich einzubringen sinkt demnach, wenn man mit der Contentflut überfordert ist.

Laut Winterhoff-Spurk werden durch das Fernsehen flache Emotionen kultiviert. Folgt man dem Konzept der Mediatisierung (Krotz, 2014) lässt sich diese Theorie problemlos auf die Nutzung von sozialen Medien umlegen, da die Menschen stets alte Muster auf neue Techniken anwenden und diese an ihre Alltagspraktiken anpassen (Krotz, 2001).

Mentale Oberflächlichkeit wird demnach anerzogen und die Inhalte, denen man tagtäglich auf den Plattformen begegnet, verändern das Gefühlsleben. Dies wurde erneut auch in den Interviews angesprochen, wobei vor allem interessant war, dass scheinbar die negative Beeinflussung als länger andauernd angesehen wird als die positive, wie etwa FU berichtet (174ff).

Gleichgültigkeit tritt an Stelle von Interesse und Engagement, so Katzer (2016), was anhand der Feinkategorie „emotionales Abstumpfen“ auch in den Interviews wiedergegeben wurde (z.B.: OCH187ff). Dazu kommt, dass man Quellen unter Generalverdacht stellt, und man vieles dadurch nicht mehr ernst genug nimmt (Katzer, 2016). Auch das wurde an einigen Stellen in den Gesprächen erkennbar. Viele sprachen davon, dass sie Meldungen von gewissen Seiten ohnehin nicht ernst nehmen würden, und sie sich diese Meldungen viel weniger zu Herzen nehmen. (ES90ff)

Mitgefühl wird durch ein Übersättigungsgefühl abgelöst (Katzer, 2016), ein Punkt der in einigen Gesprächen, auch durchaus kritisch gesehen wurde, wie etwa von OCH190ff, die es sehr schlimm fand, dass sie selbst auf diese Art abstumpfe.

Lovink (2012) erklärt dahingehend, dass unser Gefühlsleben im Chaos des permanenten Aufmerksamkeitsstresses einfach zu kurz kommt, und die Welt zu schnell für unser Gehirn wird. In diesem Kontext wurde in der Literatur auf Fisher (2009) hingewiesen, der von der reflexiven Impotenz schreibt. Dabei hat man das Gefühl, nichts an seiner Situation ändern zu können. Es entsteht ein Ohnmachtsgefühl und man wird indifferent. Fisher (2009) meint, dass junge Menschen, die alle Möglichkeiten der Welt hätten, anstatt die Freiheit zu nützen ins apathische Nichtstun verfallen. Dies war vor allem aus dem Interview mit FU herauszulesen, da dieser als Selbstständiger kaum fixe Verpflichtungen einzugehen hat. Jedoch war er einer derjenigen, bei denen die Ablenkung durch Facebook am extremsten erzählt wurde (z.B.: FU9ff).

In der theoretischen Untermauerung wurde der Begriff Passivität dahingehend definiert, dass er all jene Handlungen umfasse, bei denen die Energie für etwas Anderes als für die Problemlösung verwendet werden wird (Grieger-Langer, 2009 sowie Schiff& Schiff, 1971). Diese Art der Vermeidung wurde in fast allen Interviews repliziert, was auch die lange Liste von Feinkategorien in diesem Bereich erklärt (vergleiche Oberkategorie „Stresscoping“). Grundsätzlich lassen sie sich in vier Formen unterteilen, die sich auch in den Gesprächen festmachen ließen. Die erste Form ist die umgangssprachlich verstandene

Passivität, das Nichtstun (Grieger-Langer, 2009). Dieses ließ sich etwa in den Interviews von FU(258ff), JS(245ff) oder THS (215) erkennen. Die Arbeit wird so lange wie möglich hinausgeschoben. Der nächste Punkt ist die Überanpassung, die jedoch schwer abfragbar ist, da sie besagt, dass man so handelt, wie man glaubt, dass andere das wollen, ohne selbst darüber nachzudenken. Dieser Prozess ist schwer aus der persönlichen Perspektive erfassbar und wurde deswegen in den Interviews auch nicht genannt. Agitation hingegen ließ sich leicht finden. Sie beschreibt eine ziellose, ungerichtete sich wiederholende körperliche Tätigkeit oder Ersatzhandlung (DGTA, o.J.). So beschrieb etwa THS, dass sie sehr viel Tee kochen würde (222ff), ES dass sie viel schnauben würde (233ff), CP dass sie gerne putzen würde (216) oder OCH, dass sie generell gerne Hausarbeit erledigen würde wenn sie eigentlich lernen sollte (234).

Der letzte Punkt, Gewalt, wurde nicht so häufig angesprochen. Er meint aber nicht nur Gewalt nach außen, die etwa von NR in abgeschwächter Form beschrieben wurde, wenn sie aufbrausend wird (176ff), sondern auch Gewalt nach innen, die dann vor allem gesundheitliche Probleme mit sich bringt (Schiff & Schiff, 1971). Davon erzählte etwa JS, die mit Magenproblemen zu kämpfen hat, wenn sie gewisse Dinge lange aufschiebt (236ff).

Ein weiteres wichtiges Konzept war der Eskapismus, eine Wirklichkeits- oder Realitätsflucht in eine Scheinwelt oder -wirklichkeit, eine Sucht von Vergnügen und Zerstreuung (neueswort, o.J.). Man flieht vor der realen Welt und wendet sich Vermeidungshandlungen, in diesem Fall dem Smartphonegebrauch, zu. Schweiger (2007) unterschied dabei drei Aspekte, die Flucht vor dem langweiligen Alltag, die Flucht vor Problemen und ein Ventil für Menschen, die ihre Gefühle in der realen Welt nicht ausleben können (Schweiger, 2007, S.112). Der erste Punkt wurde in den Interviews sehr häufig in Form eines Nutzungsmotivs genannt. Um der Langeweile zu entfliehen, geht man online (siehe Feinkategorie „Langeweile“; z.B.: MN13ff).

Genauso wurde die Flucht vor Problemen oder Stress genannt. Braucht man eine kurze Pause vom Lernen, von der Arbeit, will man der Welt kurz entfliehen, greift man zum Smartphone (JS7). Die dritte Form wurde in dieser Art nicht explizit genannt, Schweigers Konzept (2007) scheint aber dennoch bestätigt.

Wichtig für diese Untersuchung ist die Emotionsforschung und Stresstheorie. Starke (2000) schrieb, dass auf Gefühle wie Angst, Wut, Enttäuschung oder Ärger mit aktivem

oder passivem Verhalten reagiert werden kann, mit Kampf und aktiver Bewältigung oder Flucht (Starke, 2000, S.3), wobei für die hier zu untersuchende Forschungsfrage vor allem die passive Bewältigung von großer Bedeutung ist. In diesem Sinne spricht auch Kohlmann (1997) von einer defensiven Emotionsregulation. Sieht eine Person keine direkten Handlungsmöglichkeiten um ein Problem zu vermeiden oder zu beseitigen, treten laut Kohlmann (1997) die zwei Reaktionen Handlung oder Flucht zu Tage.

Generell ließ sich diese Unterscheidung, wenn auch mit einigen Restriktionen, in allen Konzepten zur Stressbewältigung ausmachen. Aufgrund dieser Basis wurden in der Kategorie „Stresscoping“ die zwei Unterkategorien „aktive Bewältigung“ und „passive Bewältigung“ gebildet. Es wurde nicht versucht, die Interviewten eine der beiden Gruppen zuzuteilen, jedoch lässt sich vermuten, dass passive Bewältigungsstrategien, vor allem im Bezug auf die zuvor genannte weite Definitionen von Passivität, überwiegen.

Mitmansgruber (2003) schrieb im Zuge seines Modells zur kognitiven Interferenz davon, dass eine emotionale Reaktivität und eine Sensitivierung für Reize stattfindet, wodurch die aktuelle Aufgabe beeinträchtigt wird. Begegnet man einem starken, emotionsauslösenden Reiz, so wird die gesamte Informationsverarbeitung darauf gelenkt. Es folgt eine spontane Reaktion, Gedanken folgen aufeinander und plötzlich merkt man, dass man eine halbe Stunde damit verbracht hat, auf den Bildschirm zu starren ohne sich der eigentlichen Aufgabe zuzuwenden (Mitmansgruber, 2003). Auch diese Beobachtung wurde durch die Interviews bestätigt. So wurde des Öfteren berichtet, dass man sehr viel Zeit bei Online-Recherchen liegen lässt, da man sich im Angebot verliert (OCH151ff).

8. Hypothesengenerierung

Die forschungsleitende Fragestellung in Hinblick auf das passive Verhalten, ausgelöst durch häufigen Gebrauch sozialer Medien, wird folgend an dem sehr reichen Spektrum an erhobenen Kategorien beantwortet. Die vorab aufgestellten Thesen bestätigten sich allesamt durch die Analyse und Diskussion der Ergebnisse. Auch wenn sich die Ergebnisse nicht generalisierend auf alle Interviewpartner und -partnerinnen beziehen lassen, so ist dennoch ein deutlicher Trend abzulesen.

Forschungsfrage

Sorgt die häufige Verwendung von sozialen Medien dafür, dass man sowohl online als auch offline zu passiverem Verhalten neigt?

Hypothese 1

Durch die sozialen Netzwerke kommt es einem Information Overload, der passives Verhalten sowohl online als auch offline zur Folge hat.

Die Interviews zeigten, dass viele der Nutzer und Nutzerinnen sich in der Menge der Daten, die einem online begegnen nicht gut zurechtfinden, und sich oft verlieren. So wird viel Zeit für Dinge aufgewendet, die nicht geplant waren und die der Bewältigung aktueller Aufgaben im Weg stehen. Man hat Schwierigkeiten damit eine Handlungsoption zu finden. Das zeigt sich einerseits darin, dass auf Facebook das passive Lurking sehr beliebt zu sein scheint, andererseits darin, dass Zeit- und Aufmerksamkeitsverluste in der realen Welt, etwa wenn Aufgaben vernachlässigt werden, häufig vorkommen. Die Arbeitsthese 1 ist demnach bestätigt.

Hypothese 2

Durch häufige Verwendung von sozialen Medien wird das Stresslevel erhöht, worauf wiederum mit passiverem Verhalten on- und offline reagiert wird.

Die zweite Arbeitsthese findet ebenso ihre Validierung durch die Interviews, wenngleich die Ergebnisse auch nicht so eindeutig waren, wie für die erste These. Dennoch wurde berichtet, dass die sozialen Medien und das Smartphone durch den Druck stets erreichbar zu sein und das Verpflichtungsgefühl online gehen zu müssen, durchaus das Stresslevel

erhöhen können, was in Verbindung mit Fragen zum Stresscoping zeigte, dass auf diese Art passives Verhalten hervorgerufen werden kann.

Hypothese 3

Durch die häufige Nutzung sozialer Medien stumpft man emotional ab, was zu passiverem Verhalten on- und offline führt.

Dieses Phänomen konnte durch etliche der Interviews bestätigt werden. Viele erzählten, dass durch die Häufigkeit von Negativmeldungen das Mitgefühl sinkt. Das hat eine geringere emotionale Involviertheit zur Folge, wodurch das Bedürfnis etwas aktiv gegen ein Problem zu tun, sinkt.

Hypothese 4

Häufige Benutzung von sozialen Medien ist eine Form von eskapistischem Verhalten, welches als passiv zu interpretieren ist.

Die letzte These konnte ebenso durch die Interviews repliziert werden. Viele der Interviewten gaben an, das Smartphone als Ablenkung, als Pause, als Flucht vor Langeweile oder Problemen zu benutzen. Dadurch wendet man seine Energie dem Smartphone und den Onlineinhalten zu und nicht mehr einer aktiven Problembewältigung. Demnach kann diese Art der Nutzung als passiv interpretiert werden.

9. Fazit

Die Zahl der Menschen, die digitale Endgeräte nutzen, steigen stetig an, die Kommunikation wird zunehmend in die digitale Welt verlagert. Diese Untersuchung wollte aufzeigen, dass das Managen der On- und Offlinewelt mehr Probleme verursacht, als vielleicht angenommen. Fokus lag auf dem zunehmenden passiven Verhalten der Menschen, auf den Plattformen selbst, aber auch in der realen Welt.

Dazu wurden im ersten Schritt in der Diskussion des aktuellen Forschungsstandes und der theoretischen Untermauerung vor allem die Konzepte des Big Data, Information Overload, Fear of Missing Out, Eskapismus, emotionales Abstumpfen, Emotionspsychologie und Stressforschung mit Schwerpunkt auf der Stressbewältigung durchleuchtet.

Anhand von 12 Interviews mit Menschen aus der Generation Y, die täglich mehrmals online sind, wurde untersucht, inwiefern die Überladung mit Information in der Online-Welt, durch das Smartphone ausgelöster Stress, emotionales Abstumpfen und Eskapismus Menschen passiver werden lässt. Dabei wurde passives Verhalten als Verhalten definiert, bei dem Energie nicht zur Problemlösung verwendet, sondern vielmehr auf andere Dinge oder Aktivitäten umgeleitet wird.

Es hat sich gezeigt, dass viele der Befragten Probleme damit hatten, mit dem Zu-Viel an Information im Web noch effektiv umzugehen und deswegen in passive Verhaltensmuster fielen. Genauso konnte bestätigt werden, dass das Smartphone Stress auslöst, und dass viele darauf wiederum mit Passivität reagieren. Auch auf Offline-Stress wurde im Online-Verhalten mit Passivität und gedankenlosem Scrollen reagiert. Neben den persönlichen Stressgefühlen durch soziale Medien wurde ebenso von emotionalem Abstumpfen und eskapistischen Nutzungsmotiven berichtet, die ihrerseits ebenso passive Verhaltensmuster evozieren.

Alles in allem lässt sich also festhalten, dass der häufige Gebrauch von sozialen Medien und dem Smartphone im Allgemeinen durchaus ein passives Verhalten mit sich ziehen kann. Es scheint demnach gerechtfertigt, von einer neuen Art der Passivität hervorgerufen oder zumindest verstärkt durch das Web 4.0, zu sprechen.

Die vorliegenden Ergebnisse weisen auf eine Notwendigkeit der weiteren Untersuchung dieses Forschungsfeldes hin, um in einem nächsten Schritt in der Lage zu sein, effektive Lösungen für dieses neuartige, gesellschaftliche Problem zu finden und so durch neue

Möglichkeiten des Technology Enhancements das Wohlbefinden der Nutzenden zu erhöhen.

Limitations & Future Implications

Da die vorliegende Untersuchung im Rahmen einer Masterarbeit entstand, gab es deutliche Einschränkungen an finanziellen Mitteln sowie zeitlichen und personellen Ressourcen. So ist vor allem die Stichprobengröße, gemeinsam mit einer fehlenden Kontrollgruppe eine Schwäche der vorliegenden Arbeit. Sie dient aber dennoch als interessante Arbeitsgrundlage für künftige Studien, die die Möglichkeit haben, die Untersuchungen in einem größeren Rahmen voranzutreiben.

Dabei wäre ein Methodenmix wohl am besten geeignet um die Problemfaktoren der sozialen Erwünschtheit und der subjektiven Empfindung zu umgehen und um unterbewusste Prozesse besser abfragen zu können. Dahingehend wäre eine interdisziplinäre Kooperation mit der psychologischen Fakultät zielführend, um vor allem im Bereich des Stresscopings und der Emotionspsychologie, die das ganze Konzept der neuen Passivität untermauern, bestmögliche Ergebnisse zu erzielen. Vor allem Vergleichsinterviews mit Wenignutzenden wären wichtig, um die Ergebnisse bestätigen zu können.

10. Quellenverzeichnis

- A European Research Project (2006): *The Appropriation of New Media by Youth. Mediappro.* European Commission. Safer Internet Action Plan. abgerufen unter: http://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-531-90763-5_16
- Adolf, Marian (2014): Involuntaristische Mediatisierung. Big Data als Herausforderung einer informationalisierten Gesellschaft. In: Ortner, Heike, Pfurtscheller, Daniel, Rizzolli, Michaela, Wiesinger, Andrea (Hg.) (2014): *Datenflut und Informationskanäle*. Universität Innsbruck.
- Aghaei, Sareh; Nematbakhsh, Mohammad A.; Farsani, Hadi K. (2012): Evolution of the World Wide Web: From Web 1.0 to Web 4.0. In: *International Journal of Web & Semantiv Technology (IJWest)* Vol. 3, Ausgabe 1, Jänner.
- Ahn, Hongmin; Kwolek, Elisabeth A.; Bowman, Nicholas D. (2015): Two faces of narcissism on SNS: The distinct effects of vulnerable and grandiose narcissism on SNS privacy control. . In: *Computers in Human Behavior*. Vol. 45: 375-381.
- Alquist, Jessica; Ainsworth, Sarah E.; Baumeister, Roy F. (2013): Determined to conform: Disbelief in free will increases conformity. In: *Journal of Experimental Social Psychology*. Vol. 49. 80-86.
- Balanskat Anja.; Blamire R. et al (2006): *The ICT Impact Report*. Comparative international evidence on the impact of digital technologies on learning outcomes: empirical studies. Paper submitted, to the OECD-Keris expert meeting.
- Baum Achim, Schmidt Siegfried J. (Hg.), 2001: *Fakten und Fiktionen: über den Umgang mit Medienwirklichkeiten*. UVK-Verl.-Ges. Schriftreihe der Deutschen Gesellschaft für Publizistik und Kommunikationswissenschaft: Konstanz, Münster.
- Bawden David/ Robinson Lyn (2009). The dark side of information: Overload, anxiety and other paradoxes and pathologies. *Journal of Information Science*. 35(2): 180–191
- Beam, Michale A; Hutchens, Myiah J.; Hmielowski, Jay D. (2016): Clicking vs. Sharing: The relationship between online news behaviors and political knowledge. In: *Computers in Human Behavior*. Vol. 59. 215-220.

- Bech, P.; Rasmussen, N.-A.; et al. (2001): The sensitivity and specificity of the Mayor Depression Inventory, using the Present State Examination as the index diagnostic validity. In: *Journal of Affective Disorders*. Vol. 66. 159-164.
- Becker, Barbara; Hüls, Christian (2004): Zwischen Allmacht und Ohnmacht: Spielräume des „Ich“ im Cyberspace. In: Thiedeke, Udo (Hrsg.) (2004): *Soziologie des Cyberspace. Medien, Strukturen und Semantiken*. VS Verlag für Sozialwissenschaften: Wiesbaden.
- Benselin, Jennifer; Ragsdell, Gillian (2015): Information Overload: The differences that age makes. In: *Journal of Librarianship and Information Science*. 1-14. Sage.
- Berson, Ilene R.; Berson, Michael J. (2005): *Challenging Online Behaviours of Youth*. Findings From a Comparative Analysis of Young People in the United States and New Zealand. University of South Florida. Social Science Computer Review. Sage Publications. Vol.23. No.1; Spring 2005. 29-38.
- Bierhoff, Hans-Werner (2002): *Prosocial Behaviour*. Social Psychology. A Modular Course. Psychology Press: New York.
- Blascovich, Jim (1990): Individual differences in physiological arousal and perception of arousal: Missing Links in Jamesian notions of arousal-based behaviours. In: *Personality and Social Psychology Bulletin*, 16, 665-675.
- Brooks, Steve, & Longstreet, Phil (2015). Social networking's peril: Cognitive absorption, social networking usage, and depression. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 9(4), article 1. doi: 10.5817/CP2015-4-5
- Brooks, Stoney (2015): Does personal social media usage affect the efficiency and well-being? . In: *Computers in Human Behavior*. Vol. 46: 26-37.
- Busch, Kathrin (2013): Elemente einer Philosophie der Passivität. In: Busch, Kathrin; Draxler, Helmut (Hrsg.) (2013): *Theorien der Passivität*. Schriftenreihe der Merz Akademie. Wilhelm Fink Verlag: Stuttgart.
- Busch, Kathrin; Draxler, Helmut (Hrsg.) (2013): *Theorien der Passivität*. Schriftenreihe der Merz Akademie. Wilhelm Fink Verlag: Stuttgart.
- Byrne, Donn (1961): The Repression- Sensitization Scale: Rationale, reliability, and validity. In: *Journal of Personality*. 29. 334-349.
- CERI-KERIS *International Expert Meeting on ICT and Educational Performance* (2007). Süd Korea.

- Chiu, Shao-I. (2014): The relationship between life stress and smartphone addiction on taiwanese university student: A mediation model of learning self-Efficacy and social self-Efficacy. In: *Computers in Human Behavior*. Vol. 34. 49-57.
- Chong, Wan Har; Chye, Stefanie, Huan, Vivien S.; Ang, Rebecca P. (2014): Generalized problematic Internet use and regulation of social emotional competence: The mediating role of maldaptive cognitions arising from academic expectation stress on adolescents. In: *Computers in Human Behavior*. Vol. 38. 151-158.
- Chorley, Martin J.; Whitaker, Roger M.; Allen, Stuart, M. (2015): Personality and location-based social networks. In: *Computers in Human Behavior*. Vol. 46. 45-56.
- Chotpitayasunondh, Varoth; Douglas, Karen M. (2016): How „Phubbing“ becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. In: *Computers in Human Behavior*. Vol. 63. 9-18.
- Choudhury, Nupur (2014): World Wide Web and its Journey from Web 1.0 to Web 4.0. In: *International Journal of Computer Science and Information Technologies*. Vol. 5. Ausgabe 6. 8096-8100.
- Cohen, Sheldon; Kamarck, Tom; Mermelstein, Robin (1983): A Global Measure of Perceived Stress. In: *Journal of Health and Social Behaviour*. Vol.24, No.4, 385-396.
- Coviello, Lorenzo; Sohn, Yunkyu; et.al. (2014): *Detecting Emotional Contagion in Massive Social Networks*. PLOS ONE. März 2014. Volume 9. Issue 3. e90315.
- Davenport, Shaun W.; Bergmaan, Shawn; et al. (2014): Twitter versus Facebook: Exploring the role of narcissism in the motives and usage of different social media platforms. . In: *Computers in Human Behavior*. Vol. 32. 212-220.
- Davis, R.A (2001): A cognitive-behavioural model of pathological Internet use. In: *Computers In Human Behaviour*. Vol. 17. 187-195.
- DGTA (o.J): *Passivität, Symbiose, Abwertung*: <https://www.dgta.de/transaktionsanalyse/ta-kompakt/passivitaet-symbiose-abwertung>
- Dijck, José van; Nieborg, David (2009): *Wikinomics and its discontents: a critical analysis of Web2.0 business manifestos*. University of Amsterdam. SAGE Publications: LA, London, New Delhi, Singapore, Washington DC.
- Dossey, Larry (2014): FOMO, Digital Dementia, and our dangerous experiment. In: *EXPLORE*, Vol. 10, Ausgabe 2. 69-73.

- Fisher, Mark (2009): *Capitalist Realism, Is there no Alternative?* Winchester: Zero Books, 2009.
- Flick, Uwe (1995): *Qualitative Forschung. Theorie, Methode, Anwendung in Psychologie und Sozialwissenschaften*. Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH: Reinbeck bei Hamburg.
- Földy, Reginald/ Ringel, Erwin (1993): *Machen und die Medien krank? Depression durch Überinformation*. Universitas Verlag in F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH: München.
- Fox, Jesse; Moreland; Jennifer J. (2015): The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. In: *Computers in Human Behavior*. Vol 45. 168-176.
- Franz, Heike (1999): *The Impact of Computer Mediated Communication on Information Overload in Distributed Teams*. EDS Information Technology and Services. Brunel University. Uxbridge. Proceedings of the 32nd Hawaii International Conference on System Sciences.
- Friedlmeier, Wolfgang; Holodynski, Manfred (Hrsg.) (1999): *Emotionale Entwicklung. Funktion, Regulation und soziokultureller Kontext von Emotionen*. Spektrum Akademischer Verlag: Heidelberg, Berlin.
- Giota, K. G., & Kleftras, G. (2013). The role of personality and depression in problematic use of social networking sites in Greece. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 7(3), article 6. doi: 10.5817/CP2013-3-6
- Goncalo, Jack, A; Duguid, Michelle M. (2012): Follow the crowd in a new direction: When conformity pressure facilitates group creativity (and when it does not). In: *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. Vol. 118. 14-23.
- Göttlich, Udo (2010): Der Alltag der Mediatisierung: Eine Skizze zu den praxistheoretischen Herausforderungen der Mediatisierung des kommunikativen Handelns. In: Hartmann, Maren; Hepp, Andreas (Hrsg.) (2010): *Die Mediatisierung der Alltagswelt*. VS Verlag für Sozialwissenschaften: Wiesbaden.
- Grajzl, Peter; Baniak, Andrzej (2012): Mandating behavioural conformity in social groups with conformist members. In: *Journal of Economic Behaviour & Organization*. Vol. 82: 479-493.
- Grieger-Langer, Suzanne (2012): *Die sieben Säulen der Macht*. 2. durchgesehene Auflage. Junfermann Verlag GmbH: Paderborn.

- Gross, James J.; Muñoz, Ricardo F. (1995): Emotion regulation and mental health. In: *Clinical Psychology: Science and Practice*. Vol.2. S. 151-164.
- Gründhammer, Veronika (2014): Facebook, Twitter und Co: Netze in der Datenflut? In: Ortner, Heike; Pfurtscheller, Daniel; Rizzolli, Michaela; Wiesinger, Andrea (Hg.) (2014): *Datenflut und Informationskanäle*. Universität Innsbruck.
- Hampton, Keith N.; Rainie, Lee; Lu, Weixu; Shin, Inyoung; Purcell, Kristen (2014): *Social Media and the Cost of Caring*. PEW Research Center, Washington, DC.
- Hampton, Keith N.; Sessions, Lauren F.; Her, Eun Ja (2011): Core Networks, Social Isolation, and New Media: How Internet and Mobile Phone Use is Related to Network Size and Diversity. In: *Information, Communication & Society*.14(1). University of Pennsylvania: Philadelphia.
- Hartmann, Maren; Hepp, Andreas (Hrsg.) (2010): *Die Mediatisierung der Alltagswelt*. VS Verlag für Sozialwissenschaften: Wiesbaden.
- Hepp, Andreas; Krotz, Friedrich; Winter, Carsten (Hrsg.) (2005): *Globalisierung der Medienkommunikation. Eine Einführung*. VS Verlag für Sozialwissenschaften: Wiesbaden.
- Hepp, Andreas; Hitzler, Ronald (2014): Mediatisierung von Vergemeinschaftung und Gemeinschaft: Zusammengehörigkeiten im Wandel. In: Krotz, Friedrich; Despotović, Cathrin; Kruse, Merle-Marie (Hrsg.) (2014): *Die Mediatisierung sozialer Welten. Synergien empirischer Forschung*. Springer Fachmedien: Wiesbaden.
- Höfer, Wolfgang (2012): *Medien und Emotionen*. Zum Medienhandeln junger Menschen. Springer Fachmedien, Springer VS: Wiesbaden.
- Hollstein, Bettina (2002): *Soziale Netzwerke nach der Verwitwung*. Eine Rekonstruktion der Veränderungen informeller Beziehungen. Leske + Budrich: Opladen.
- Holodynski, Manfred (1999): Handlungsregulation und Emotionsdifferenzierung. In: Friedlmeier, Wolfgang; Holodynski, Manfred (Hrsg.) (1999): *Emotionale Entwicklung. Funktion, Regulation und soziokultureller Kontext von Emotionen*. Spektrum Akademischer Verlag: Heidelberg, Berlin.
- Horry, Ruth; Palmer, Matthew A; et al. (2012): Memory conformity for confidently recognized items: The power of social influence on memory reports. In: *Journal of Experimental Social Psychology*. Vol. 48. 783-786.

- Hug, Theo /Maier, Ronald (Hrsg.) (2010): *Medien-Wissen-Bildung. Explorationen visualisierter und kollaborativer Wissensräume*. Innsbruck University Press. Universität Innsbruck, Vizerektorat für Forschung: Innsbruck.
- Hugger, Kai-Uwe (2008): Uses and Gratification Approach und Nutzenansatz. In: Sander, Uwe; Gross, Friederike von; Hugger, Kai-Uwe (Hrsg.) (2008): *Handbuch Medienpädagogik*. VS Verlag für Sozialwissenschaften: Wiesbaden.
- Ingen, Erik van; Wright, Kevin, B. (2016): Predictors of mobilizing online coping versus offline coping resources after negative life events. In: *Computers in Human Behavior*. Vol. 59. 431-439.
- Jacoby, Jacob (1984): Perspective of Information Overload .In: *Journal of Consumer Research*. Vol 10. 432-435
- Josselyn, Irene M. (1968): Passivity. In: *Child & Adolescent Psychiatry*. Vol. 7, Ausgabe 4, 569-588.
- Jun, Sangmin; Choi, Eunsil (2015): Academic stress and Internet Addiciton from general strain theory framework. In: *Computers in Human Behavior*. Vol. 49. 282-287.
- Jürgen Stern (2008): *Web 2.0 trifft Politik 3.11*: Bringt politische Kommunikation durch das Internet mehr Transparenz, Partizipation und Legitimität? VS Verlag für Sozialwissenschaften. GWV Fachverlage GmbH, Wiesbaden.
- Katzer, Catarina (2016): *Cyberpsychologie*. Leben im Netz: Wie das Internet uns verändert. dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG. München.
- Kim, Junghyun (2009): „I want to be different from others in cyberspace". The role of visual similarity in virtual group identity. In: *Computers in Human Behavior*. Vol. 25. 88-95.
- Kirsh, Steven J. (2010). *Media and Youth*. A Developmental Perspective. Wiley-Blackwell. A John Wiley & Sons, Ltd. Publication.
- Klingberg Torkel (2009): *The Overflowing Brain: Information Overload and the Limits of Working Memory*. Oxford University Press. New York
- Ko, C.-H.; Yen, J.-Y.; et al. (2012): The association between Internet addiction and psychiatric disorder: A review of literature. In: *European Psychiatry*. Vol. 27: 1-8.
- Koo, Chulmo; Wati, Yulia (2011): What Factors Do Really Influence the Level of Technostress in Organizations?: An Empirical Study. In: Nguyen, Ngoc T.; Trawinski, Bogdan; Jung, Jason, J. (Hrsg.)(2011): *New Challenges for Intelligent In*

- formation and Database Systems*. Studies in Computational Intelligence 351. Springer Verlag: Berlin, Heidelberg.
- Kohlmann, Carl-Walter (1997): *Persönlichkeit und Emotionsregulation. Defensive Bewältigung von Angst und Stress*. Verlag Hans- Huber: Bern, Göttingen, Toronto, Seattle.
- König, Eckard; Zedler, Peter (Hrsg.)(2002):*Qualitative Forschung. Grundlagen und Methoden*. 2.Auflage. Beltz Verlag: Weinheim, Basel.
- König, Eckard (2002): Qualitative Forschung im Bereich subjektiver Theorien. In; König, Eckard; Zedler, Peter (Hrsg.)(2002):*Qualitative Forschung. Grundlagen und Methoden*. 2.Auflage. Beltz Verlag: Weinheim, Basel.
- Korunka, Christian; Hoonakker, Peter (Hrsg.) (2014): *The Impact of ICT on Quality of Working Life*. Springer Science +Business Media: Dordrecht.
- Kramer, Adam I; Guillory, Jamie E.; Hancock, Jeffrey T. (2014): *Experimental evidence of massive-scale emotional contagion through social networks*. Core Data Science Team, Departments of Communication and Information Science, Cornell University, Ithaca, NY. CrossMark, PNAS.
- Krohne, Heinz, W.; Schumacher, Albrecht; Egloff, Boris (1992): *Das Mainzer Angstbewältigungsinventar*. Mainzer Berichte zur Persönlichkeitsforschung 41. Johannes Gutenberg Universität. Psychologisches Institut: Mainz.
- Krotz, Friedrich (2001): *Die Mediatisierung Kommunikativen Handelns*. Der Wandel von Alltag und sozialen Beziehungen, Kultur und Gesellschaft durch die Medien. Westdeutscher Verlag: Wiesbaden.
- Krotz, Friedrich (2014): Einleitung: Projektübergreifende Konzepte und theoretische Bezüge der Untersuchung mediatisierter Welten. In: Krotz, Friedrich; Despotović, Cathrin; Kruse, Merle-Marie (Hrsg.) (2014): *Die Mediatisierung sozialer Welten. Synergien empirischer Forschung*. Springer Fachmedien: Wiesbaden.
- Krotz, Friedrich; Despotović, Cathrin; Kruse, Merle-Marie (Hrsg.) (2014): *Die Mediatisierung sozialer Welten. Synergien empirischer Forschung*. Springer Fachmedien: Wiesbaden.
- Kuhlen, Rainer; Semar, Wolfgang; Strauch, Dietmar (Hg.) (2013): *Grundlagen der praktischen Information und Dokumentation*. Handbuch zur Einführung in die Informationswissenschaft und -praxis. 6. völlig neu gefasste Ausgabe. De Gruyter Saur: Berlin, Boston.

- Kwanya, Tom; Stilwell, Christine; Underwood, Peter (2015): *Library 3.0. Intelligent Libraries and Apomediation*. Elsevier Ltd. Chandos Publishing: Amerstam u.A.
- Lazarus, Richard S. (1966): *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill: New York.
- Lazarus, Richard S.; Folkman, Susan (1984): *Stress, appraisal, and coping*. Springer: New York.
- Labonté-LeMoyné, Élise; Santhanam, Radhika; et. al. (2015): The delayed effect of treadmill desk usage on recall and attention. . In: *Computers in Human Behavior*. Vol. 46. 1-5.
- Lamnek, Siegfried (2002): Qualitative Interviews. In: König, Eckard; Zedler, Peter (Hrsg.)(2002):*Qualitative Forschung. Grundlagen und Methoden*. 2.Auflage. Beltz Verlag: Weinheim, Basel.
- Law, Nancy (2007): *Comparative international evidence on the impact of digital technologies on learning outcomes: Tentative findings from SITES 2006 and related studies*. A discussion paper for CERI-KERIS International Expert Meeting on ICT and Educational Performance University of Hong Kong.
- Lee, Yu-Kang; Chang, Chun-Tuan; et al. (2014): The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. In: *Computers in Human Behavior*. Vol. 31. 373-383.
- Lee, Sae B.; Lee, Sang C.; Suh, Yung H. (2016): Technostress from mobile communication and its impact on quality of life and productivity. In: *Total Quality Management & Business Excellence*. Vol. 27. Ausgabe 7-8. 775-790.
- Lenhart, Amanda; Madden, Mary; Hitlin, Paul (2005): *Teens and Technology. Youth are leading the transition to a fully wired and mobile nation*. PEW Internet & American Life Project. Washington, DC.
- Lenhart, Amanda; Page, Dana; Smith, Aaron; Anderson, Monika; Duggan, Maeve; Perrin, Andrew (2015): *Teens, Technology & Friendships*. Video games, social media and mobile phones play an integral role in how teens meet and interact with friends.
- Levine, John M.(Hrsg.) (2013): *Group Processes*. Frontiers of Social Psychology. Psychology Press. Taylor & Francis Group: New York, London.
- Li, Dongping; Zhang, Wenhua; et. al (2016): Stressful life events and adolescent Internet addiction: The mediating role of psychological needs satisfaction and the

- moderating role of coping style. . In: *Computers in Human Behavior*. Vol. 63: 408-415.
- Liftiah; Dahriyanto, Luthfi F.; Tresnawati, Febrina R. (2016): Personality Traits Prediction of Fear of Missing Out in College Students. In: Makvana, Suresh M. (Hrsg) (2016): *The International Journal of Indian Psychology*. Vol. 3. Ausgabe 4, Juli-September.
- Lissitsa, Sabina; Chachashvili-Bolotin, Svetlana (2016): The less you know, the better you'll sleep- Perceived job insecurity in the Internet age. . In: *Computers in Human Behavior*. Vol. 62. 754-761.
- Liu, Qin-Xue; Fang, Xiao-Yi; et al. (2012): Parent-adolescent communication, parental internet use and Internet specific norms and pathological Internet use among Chinese adolescents. . In: *Computers in Human Behavior*. Vol. 28. 1269-1275.
- Lovink, Geert (2012): *Das halbwegs Soziale. Eine Kritik der Vernetzungskultur* (übersetzt aus dem Englischen von Andreas Kallfelz). transcript Verlag: Bielefeld.
- Lu, Xi; Yeo, Kee Jiar (2015): Pathological Internet use among Malaysia University Students: Risk factors and the role of cognitive distortion. In: *Computers in Human Behavior*. Vol. 45. 235-242.
- Madden, Mary; Lenhart, Amanda; Duggan, Maeve; Cortesi, Sandra; Gasser, Urs (2013): *Teens and Technology*. PEW Research Center. Berkham Center for Internet and Society. Harvard University. Washington, DC.
- Mai-Ly N. Steers, Robert E. Wickham, and Linda K. Acitelli (2014). Seeing Every one Else's Highlight Reels: How Facebook Usage is Linked to Depressive Symptoms. In: *Journal of Social and Clinical Psychology*: Vol. 33, No. 8, pp. 701-731.
- Makvana, Suresh M. (Hrsg) (2016): *The International Journal of Indian Psychology*. Vol. 3. Ausgabe 4, Juli-September.
- Malhorta, Naresh K.; Jain, Arun K.; Lagakos, Stephen W. (1982): The Information Overload Controversy: An Alternative Viewpoint. In: *Journal of Marketing*. Vol 46, 27-37.
- Mayring, Philipp (2010): *Qualitative Inhaltsanalyse*. Grundlagen und Techniken. 11., aktualisierte und überarbeitete Auflage. Beltz Verlag: Weinheim, Basel.
- McCord, Bethany; Rodebaugh; Thomas L; Levinson, Cheri, A. (2014): Facebook: Social uses and anxiety. . In: *Computers in Human Behavior*. Vol. 34. 23-27.

- Media Effects: The Marginalized Element in Normative Theories of Democratic Communication. (2012). *Conference Papers -- International Communication Association, 1-30*.
- Mitmansgruber, Horst (2003): *Kognition und Emotion*. Die Regulation von Gefühlen im Alltag und bei psychischen Störungen. Verlag Hans Huber: Bern, Göttingen, Toronto, Seattle.
- Murugesan, San (2010): *Handbook of Research on Web 2.0, 3.0, and X.0: Technologies, Business, and Social Applications*. Volume 1. Information Science Reference: Hershey, New York.
- Nadkarni, A.; Hofmann; S.G. (2012): Why do people use Facebook? In: *Personality and Individual differences*. Vol. 52(3). 243-249.
- Neil Selwyn (o.J.) : *Web 2.0 applications as alternative environments for informal learning - a critical review*. Institute of Education, University of London, UK.
- Ness, Devin W (2013): *Information Overload: Why omnipresent Technology and the rise of Big Data shouldn't spell die End for Privacy as we know it*. Cardozo Arts& Entertainment. Vol.31:925-957.
- Neubaum, German; Rösner, Leonie; et al. (2014): Psychosocial functions of social media usage in a disaster situation: A multi-methodological approach. In: *Computers in Human Behavior*. Vol. 34. 28-38.
- Neueswort (o.J.): *Eskapismus*. <http://neueswort.de/eskapismus/>
- Nguyen, Ngoc T.; Trawinski, Bogdan; Jung, Jason, J. (Hrsg.)(2011): *New Challenges for Intelligent Information and Database Systems*. Studies in Computational Intelligence 351. Springer Verlag: Berlin, Heidelberg.
- Nijstad, Bernard A. (2013): Performance. In: Levine, John M.(Hrsg.) (2013): *Group Processes*. Frontiers of Social Psychology. Psychology Press. Taylor & Francis Group: New York, London.
- Oberst, Ursula; Wegmann, Elisa; Stodt, Benjamin; Brand, Matthias; Chamarro, Andrés (2017): Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. In: *Journal of Adolescence*. Vol. 55. 51-60.
- Online Enzyklopädie für Psychologie und Pädagogik (o.J.): *Eskapismus*. <http://lexikon.stangl.eu/12053/eskapismus/>
- Ortner, Heike; Pfurtscheller, Daniel; Rizzolli, Michaela; Wiesinger, Andrea (Hg.) (2014): *Datenflut und Informationskanäle*. Universität Innsbruck.

- Osatuyi, Babajide (2015): Is lurking an anxiety-masking strategy on social media sites? The effects of lurking and computer anxiety on explaining information privacy concern on social media platforms. In: *Computers in Human Behavior*. Vol. 49. 324-332.
- Oxford Dictionary (o.J.): *Technostress*. <https://en.oxforddictionaries.com/definition/technostress>
- Patry, Jean-Luc; Dick, Andreas (2002): Qualitative Feldforschung. In: König, Eckard; Zedler, Peter (Hrsg.)(2002):*Qualitative Forschung*. Grundlagen und Methoden. 2.Auflage. Beltz Verlag: Weinheim, Basel.
- PEW Research Center (o.J.): <http://www.pewresearch.org>
- Prystav, Günther (1981): *Psychologische Copingforschung*: Konzeptbildung, Operationalisierung und Meßinstrumente. Diagnostica Vol. 27. S. 189-214.
- Przyborski, Aglaja (2004): *Gesprächsanalyse und dokumentarische Methode*. Qualitative Auswertung von Gesprächen, Gruppendiskussionen und anderen Diskursen. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften
- Przybylski, Andrew K.; Murayama, Kou; DeHaan, Cody R.; Gladwell, Valerie (2013): Motivational, emotional, and behavioural correlates of fear of missing out. In: *Computers in Human Behaviour*. Vol. 29. 1841-1848.
- Reichert, Ramón (2014): Big Data: Medienkultur im Umbruch. In: Ortner, Heike; Pfurtscheller, Daniel; Rizzolli, Michaela; Wiesinger, Andrea (Hg.) (2014): *Datenflut und Informationskanäle*. Universität Innsbruck.
- Reichert, Jo (2002): Die objektive Hermeneutik- Darstellung und Kritik. In: König, Eckard; Zedler, Peter (Hrsg.)(2002):*Qualitative Forschung*. Grundlagen und Methoden. 2.Auflage. Beltz Verlag: Weinheim, Basel.
- Reimer, Myriam (2008): Eskapismus-Konzept. In: Sander, Uwe; Gross, Friederike von; Hugger, Kai-Uwe (Hrsg.) (2008): *Handbuch Medienpädagogik*. VS Verlag für Sozialwissenschaften: Wiesbaden.
- Rosander, Michael; Eriksson, Oskar (2012): Conformity on the Internet- The role of task difficulty and gender differences. In: *Computers in Human Behavior*. Vol. 28. 1587-1595.
- Rosen, L.D.; Whaling, K; et. al (2013): Is Facebook creating „iDisorders"? The link between clinical symptoms of psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. In: *Computers in Human Behavior*. Vol. 29. 1243-1254.

- Röser, Jutta (2007): Der Domestizierungsansatz und seine Potentiale zur Analyse alltäglichen Medienhandelns. In: Röser, Jutta (Hrsg.) (2007): *MedienAlltag*. Domestizierungsprozesse alter und neuer Medien. VS Verlag für Sozialwissenschaften: Wiesbaden.
- Röser, Jutta (Hrsg.) (2007): *MedienAlltag*. Domestizierungsprozesse alter und neuer Medien. VS Verlag für Sozialwissenschaften: Wiesbaden.
- Röser, Jutta; Peil, Corinna (2010): Räumliche Arrangements zwischen Fragmentierung und Gemeinschaft: Internetnutzung im häuslichen Alltag. In: Röser, Jutta; Thomas, Tanja; Peil, Corinna (Hrsg.) (2010): *Alltag in den Medien-Medien im Alltag*. VS Verlag für Sozialwissenschaften: Wiesbaden.
- Röser, Jutta; Thomas, Tanja; Peil, Corinna (Hrsg.) (2010): *Alltag in den Medien-Medien im Alltag*. VS Verlag für Sozialwissenschaften: Wiesbaden.
- Rubin, Alan (2000): Die Uses- and Gratifications-Perspektive der Medienwirkung. In: Schorr, Angela (Hrsg.) (2000): *Publikums- und Wirkungsforschung*. Ein Reader. Westdeutscher Verlag GmbH: Wiesbaden.
- Ryan, Tracii; Xenos, Sophia (2011): Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage. In: *Computers in Human Behavior*. Vol. 27. 1658-1664.
- Sagioglou, Christina; Greitemeyer, Tobias (2014): Facebook's emotional consequences: Why Facebook causes a decrease in mood and why people still use it. In: *Computers in Human Behavior*. Vol. 35. 359-363.
- Salanova, Marisa; Llorens, Susana; Ventura, Mercedes (2014): Technostress: The Dark Side of Technologies. In: Korunka, Christian; Hoonakker, Peter (Hrsg.) (2014): *The Impact of ICT on Quality of Working Life*. Springer Science +Business Media: Dodrecht. 87-104.
- Sander, Uwe; Gross, Friederike von; Hugger, Kai-Uwe (Hrsg.) (2008): *Handbuch Medienpädagogik*. VS Verlag für Sozialwissenschaften: Wiesbaden.
- Sasson, Hagit; Mesch, Gustavo (2014): Parental mediation, peer norms and risky online behavior among adolescents. In: *Computers in Human Behavior*. Vol. 33. 32-38.
- Scheele, Brigitte; Groeben, Norbert (1988): *Dialog- Konsens- Methoden zur Rekonstruktion Subjektiver Theorien*. Francke: Tübingen.

- Schenk, Michael (1995): *Soziale Netzwerke und Massenmedien*. Untersuchungen zum Einfluß der persönlichen Kommunikation. J.C.B. Mohr (Paul Siebeck): Tübingen.
- Schenk, Michael (1995): *Soziale Netzwerke und Massenmedien*. Untersuchungen zum Einfluss der persönlichen Kommunikation. J.C.B. Mohr (Paul Siebeck) Tübingen.
- Schiff, Aaron, W. ; Schiff, Jacqui Lee (1971): Passivity. In: *Transactional Analysis Journal*. Vol. 1. Ausgabe 1. 71-78.
- Schorr, Angela (Hrsg.) (2000): *Publikums- und Wirkungsforschung. Ein Reader*. Westdeutscher Verlag GmbH: Wiesbaden.
- Schweiger, Wolfgang (2007): *Theorien der Mediennutzung*. Eine Einführung. VS Verlag für Sozialwissenschaften: Wiesbaden.
- Šerek, J., & Machackova, H. (2014). Online only: Which Czech young adults prefer online civic participation? In: *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 8(3), article 6. doi: 10.5817/CP2014-3-6
- Shaw, Ashley M.; Timpano, Kiara R.; et al. (2015): Correlates of Facebook usage patterns: The relationship between passive Facebook use, social anxiety symptoms, and brooding. In: *Computers in Human Behavior*. Vol. 48. 575-580.
- Shen, Jianqiang; Brdiczka, Oliver; Liu, Juan (2015): A study of Facebook behaviour: What does it tell about your Neuroticism and Extraversion? In: *Computers in Human Behavior*. Vol. 45. 32-38.9
- Shenk, David (1997): *Datenmüll und Infomog*. Wege aus der Informationsflut. Aus dem Amerikanischen von Johannes Schwab. Lichtenberg Verlag: München.
- Simoncic, Teague E.; Kuhlman, Kate R.; et al (2014): Facebook use and depressive symptomatology: Investigating the role of neuroticism and extraversion in youth. In: *Computers in Human Behavior*. Vol. 40. 1-5.
- Smith, Rhiannon L; Rose, Amanda J. (2011): *The „Cost of Caring“ in Youths' Friendships*: Considering Associations Among Social Perspective- Taking, Co-Rumination and Empathetic Distress. *Dev. Psychol.* 47(6): 1792-1803.
- Snowden, Collette (2012): *„I'm Alright, Thanks“*: Non-conformity and the media Framing of Social Inclusion. *Media International Australia*. No.142. 64-73.
- Starke, Dagmar (2000): *Kognitive, emotionale und soziale Aspekte menschlicher Problembewältigung : ein Beitrag zur aktuellen Stressforschung*. Lit: Münster.

- Steery, Mai-ly N; Wickham, Robert E.; Acitelli, Linda K.(2014): Seeing everyone else's Highlight Reels: How Facebook Usage is linked to Depressive Symptoms. In: *Journal of Social and Clinical Psychology*. Vol. 33. No.8. 701-731.
- Štětka, V., & Mazák (2014). Whither slacktivism? Political engagement and social media use in the 2013 Czech Parliamentary elections. In: *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*. 8(3), article 1. doi: 10.5817/CP2014-3-7
- Strauss, Anselm L.; Corbin, Juliet (1990): *Basics of Quality Research*. Sage: London.
- Taalas, Peppi (2007): *Towards Future Literacy Practices*. Centre for Applied Language Studies University of Jyväskylä. Finland
- Talves, K., & Kalmus, V. (2015). Gendered mediation of children's internet use: A keyhole for looking into changing socialization practices. In: *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 9(1), article 1. doi: 10.5817/CP2015-1-4
- Thiedeke, Udo (Hrsg.) (2004): *Soziologie des Cyberspace*. Medien, Strukturen und Semantiken. VS Verlag für Sozialwissenschaften. Wiesbaden.
- Thomée, Sara (2012): *ICT Use and mental health in young adults*. Effects of computer and mobile phone use on stress, sleep disturbances, and symptoms of depression. Occupational and Environmental Medicine. Department of Public Health and Community Medicine. Institute of Medicine. Sahlgrenska Academy. University of Gotheburg.
- Uhle, Reinhard (2002): Qualitative Sozialforschung und Hermeneutik. In: König, Eckard; Zedler, Peter (Hrsg.)(2002):*Qualitative Forschung*. Grundlagen und Methoden. 2.Auflage. Beltz Verlag: Weinheim, Basel.
- Urban Dictionary (o.J.): *Lurking*. <http://www.urbandictionary.com/define.php?term=lurking>
- Vaterlaus, J. Mitchell; Patten, Emily, V.; et al. (2015): #Gettinghealthy: The perceived influence on social media on young adult health behaviors. In: *Computers in Human Behavior*. Vol. 45. 151-157.
- Vowe Gerhard, Emmer Martin (2001): Elektronische Agora? Digitale Spaltung? — Der Einfluss des Internet-Zugangs auf politische Aktivitäten der Bürger, Ergebnisse einer empirischen Untersuchung, In: Baum Achim, Schmidt Siegfried

- J. (Hg.), 2001: *Fakten und Fiktionen: über den Umgang mit Medienwirklichkeiten*. Konstanz. S. 419–432.
- Vowe Gerhard, Emmer Martin, 2001: Elektronische Agora? Digitale Spaltung? — Der Einfluss des Internet-Zugangs auf politische Aktivitäten der Bürger, Ergebnisse einer empirischen Untersuchung, In: Baum Achim, Schmidt Siegfried J. (Hg.), 2001: *Fakten und Fiktionen: über den Umgang mit Medienwirklichkeiten*, UVK-Verl.-Ges. Schriftreihe der Deutschen Gesellschaft für Publizistik und Kommunikationswissenschaft: Konstanz, Münster.
- Wampfler, Philippe (2014): *Generation Social Media*. Wie digitale Kommunikation Leben, Beziehungen und Lernen Jugendlicher verändert. Vandenhoeck & Rubrecht: Göttingen.
- Weinstein, Joshua; Averill, James R.; Opton Jr., Edward M.; Lazarus, Richard S.(1968): *Defensive Style and discrepancy between self report and physiological indexes of stress*. Journal of Personality and Social Psychology. 10. 406-413.
- Winterhoff-Spurk, Peter (2005): *Kalte Herzen: Wie das Fernsehen unseren Charakter formt*. Klett-Cotta: Stuttgart.
- Winterhoff-Spurt, Peter (2001): *Fernsehen: Fakten zur Medienwirkung* (2., völlig überarbeitete und ergänzte Auflage) Hans Huber:Bern.
- Womser-Hacker, Christa; Mandl, Thomas (20013): Information Seeking Behaviour (ISB). In: Kuhlen, Rainer; Semar, Wolfgang; Strauch, Dietmar (Hg.) (2013): *Grundlagen der praktischen Information und Dokumentation*. Handbuch zur Einführung in die Informationswissenschaft und -praxis. 6. völlig neu gefasste Ausgabe. De Gruyter Saur: Berlin, Boston.
- Yan, Zheng (2015): *Encyclopedia of Mobile Phone Behaviour*. Information Science Reference. IGI Global: Hershey.
- York, Chance (2013): Overloaded by the news: Effects of News Exposure and Enjoyment on Reporting Information Overload. Eastern Communication Association. In: *Communication Research Reports*. Vol. 30, No.4, October-December 2013, 282-292. Routledge. Taylor & Francis Group.
- Yu, Rebecca Ping (2016): The relationship between passive and active non-political social media use and political expression on Facebook and Twitter. . In: *Computers in Human Behavior*. Vol. 58. 413-420.

11. Anhang

Im Anhang finden sich der Gesprächsleitfaden für die Interviews, die Transkriptionen eben jener, sowie das ausgefüllte Kategorienschema.

11.1. Gesprächsleitfaden Interviews

Der Gesprächsleitfaden umfasst viele Unterpunkte, die nicht alle abgefragt wurden. Der Großteil wurde von den Interviewten selbst angesprochen, die übrigen Themenfelder wurden dann nachgefragt. Durch den Umfang des Leitfadens sollte sichergestellt werden, dass kein Aspekt vergessen wird.

1. Vor der Diskussion, Einleitung

Interview anonym, aufgezeichnet, alles ist wichtig, frei reden, alles was dir einfällt, Fokus auf deine Gefühle, gerne auch Beispiele von anderen, Zeit nehmen um Fragen zu beantworten, vor allem bei schwierigen Fragen, die unbewusste Handlungen abfragen gerne länger überlegen

2. Beschreibe dein Nutzerverhalten von Apps und sozialen Plattformen.

was/wo/warum/wie oft/welche Situationen. wie viele Freunde, wie verhältst du dich auf den Plattformen, wie deine Freunde? welche Inhalte? Gleichzeitigkeit verschiedene Bildschirme?

3. Wie wichtig sind soziale Medien für dich?

könntest du ohne? Gefühl? heutige Gesellschaft ohne Medien möglich? Ablösen klassischer Möglichkeiten und Medien? und für dich? kommst du immer mit allen Technikerneuerungen mit? Bist du immer up to date? ist das stressig für dich? fixer Teil des Alltags? Kommst du bei allem noch mit? wird die Welt zu schnell für uns?

4. Wie aktiv bist du selbst online?

lurking? warum machst du was? was posten/lesen/ liken/teilen? was muss passieren, dass du selbst aktiv wirst? Vergleich mit anderen? fühlst du dich dann gut oder schlecht?

5. Multitasking?

von Medien oder von Medien und anderen Dingen? ja? ohne Kognitionsverlust? nur 2% können das. Kontrollillusion.

6. Merkst du negative Auswirkungen von sozialen Medien?

An dir oder an anderen? Was machen SM mit uns? Sehnen nach dem Online gehen? Gefühl der Zufriedenheit? Vergisst man online die Zeit? gesteht man sich noch ehrlich ein,

wie viel man online geht? Abstinenzgefühl? Nervös? Ängstlich? Angst verstärkt durch online Inhalte? Probleme im Zeitmanagement? Sog?

7. Internetrecherche

was? warum? wie oft? wie lang? wie effektiv? welches Gerät? verliert man sich im Netz? zu viel Information? Überforderung? wie wählt man aus, was man glauben kann? was man braucht? was relevant ist? beruhigen dich die Dinge, die du findest oder machen sie dir Angst? Kontrollverlust?

8. Aufmerksamkeitsstörung durch zu viel Angebot?

ist man noch in der Lage konkrete Entscheidungen zu treffen? Handlung oder Nichtstun? Satisficing? Suchst du alles oder so wenig wie gerade noch reicht? Information absichtlich ignorieren weil es zu viel wird?

passiert es, dass man online geht und sich eine halbe Stunde später irgendwo im Netz wiederfindet, wo man nie hinwollte?

9. Welche Inhalte findest du online? vor allem in den sozialen Netzwerken

wie gehst du damit um? findest du viel schlechtes/negatives/beängstigendes? wie entscheidest du, was du liest? was du glaubst? empfindest du dabei Mitgefühl oder bist du nur noch genervt weil übersättigt? emotionales Abstumpfen? Ohnmachtsgefühl weil man der Flut nichts entgegensetzen kann? deswegen tut man einfach nichts obwohl man so viele Möglichkeiten hat?

10. Verpflichtung online zu gehen?

immer und überall? FOMO? Einsamkeit ohne? Warum nutzen? Spaß/Unterhaltung? innerer Zwang? 24/7 Erreichbarkeit? Flucht vor Alltag? Problemen? emotionale Befreiung? immer Antworten müssen? wie fühlst du dich damit? Stress? Nervig? häufige Unterbrechung untertags? bemerkt? 100x unterbrochen? was glaubst du hat das für Folgen im Alltag? für dich? allg.? andere? was stört dich?

Vernachlässigung anderer Dinge wegen Mobiltelefon oder sozialen Netzwerken? Gefühl dass ohne Smartphone was fehlt. Unkonzentriertheit? Probleme damit lange bei einer Sache zu bleiben?

11. Stress

hast du oft viel Stress? Welche Situationen? Wegen was/wie lang/wie oft? Beeinflusst durch soziale Netzwerke? Ablenkung von Stress oder Verursacher? Verstärker? wenn Situation sehr stressig, wie ändert sich dein Smartphone Verhalten?

stressige Ereignisse im Leben anderer? mehr über SM? wie geht man damit um?

Wie reagierst du auf Stress? defensiv? ausweichen oder darauf zu gehen? Nichtstun?
Überanpassung? Agitation, z.B.: nervöse Ticks? Selbstverunfäbigung? Ersatzhandlungen?

12. PSS- denk an das letzte Monat

Hast du das Gefühl von Kontrollunfähigkeit in bestimmten Situationen?

bist du nervös oder gestresst? wann genau?

Hast du die Sicherheit persönliche Probleme lösen zu können?

wie reagierst du auf Dinge, die du nicht kontrollieren kannst?

Gefühl dass so viele Aufgaben oder Probleme auf dich warten, dass du sie nicht mehr bewältigen kannst?

13. Coping Strategien?

Bei Problemen: Positives Denken? aktive Bewältigung? Suche nach sozialer Unterstützung? Humor? proaktive Vermeidung von Stress? Abreagieren? Verleugnen? Gebrauch von Alkohol oder Drogen? Aufgeben? Selbstvorwürfe? Ablenkung? Schicksal akzeptieren?

14. machen soziale Medien uns passiver oder aktiver?

wann/ wo/ warum/ in welcher Hinsicht?

15. Bitte ausfüllen:

Initialen: _____

Alter: _____

Mehrmals täglich online? _____

Welche Plattformen täglich über Smartphone? _____

Arbeitsverhältnis/Ausbildung? _____

Höchster Abschluss? _____

Beziehungsstand und Wohnverhältnis? _____

Wohnhaft in? _____ in der Stadt / am Land

11.2. Transkriptionen der Leitfadeninterviews

Transkriptionssystem (Przyborski, 2004, S. 331ff)

/	Beginn einer Überlappung bzw. direkter Anschluss beim Sprecherwechsel
(.)	Kurzes Absetze, Zeiteinheiten bis knapp unter einer Sekunde
(3)	Anzahl der Sekunden, die eine Pause dauert
<u>Nein</u>	Betont
Nein	Laut (in Relation zur üblichen Lautstärke der Sprecherin/des Sprechers)
°nee°	Sehr leise (in Relation zur üblichen Lautstärke der Sprecherin/des Sprechers)
Viellei-	Abbruch eines Wortes
Oh=nee	Wortverschleifung
Nei:n	Dehnung (Häufigkeit vom ::: entspricht der Länge der Dehnung)
()	Unverständliche Äußerung (Länge der Klammer entspricht etwa der Dauer)
@nein@	Lachend gesprochen
@.@	Kurzes Auflachen
@3@	3 Sekunden Lachen

11.2.1. AK, männlich, 22

mehrmals täglich online auf WhatsApp, Snapchat, Facebook und Youtube

Angestellter und Uni-Lehrgang an der TU

höchster Abschluss: Matura

in einer Beziehung, lebt mit seiner Familie in Wien

I: Als erstes hät ich gern von dir, dass du dein Nutzerverhalten von sozialen Medien und Apps die du verwendest beschreibst

AK: A::m fang ich gleich mal bei Facebook an, das verwend ich (.) relativ viel (.) wenn ich zum Beispiel in der U-Bahn sitz und in die Arbeit fahr oder zur Uni (.) und quasi nicht weiß, was ich mit der Zeit anfangen soll, schau ich nach was es so neues gibt, was so andere Leute vielleicht posten (1) hauptsächlich zu Unterhaltungszwecken schau ich das (.) weil lustige Bilder und Videos (.) Freunde markieren und markiert werden (1) a::m ich verwende auch viel für Veranstaltungen, um Freunde einzuladen auch, um einen Termin zu finden also teilweise dann auch so (.) einen Termin mal als Platzhalter reingeben und dann schreiben alle drunter (.) das und das passt mir nicht und so und dann kann man das gleich alles miteinander kombinieren am besten a::m (1) da::nn (.) WhatsApp natürlich auch klar (.) das find ich sehr angenehm, dass man da gleich mit jedem schreiben kann (1) bin jetzt aber nicht so, dass ich dann sag, der muss jetzt in der Sekunde zurückschreiben @.@ also das ist schon (.) ich versteh das, wenn man nicht zurückschreibt, weil ich schreib auch nicht immer gleich zurück weil (.) das Handy nicht immer da ist und wenn ich mal (.) und wenn das Handy mal in dem einen Zimmer liegt und ich bin im anderen Zimmer, dann (.) versteh ich das, dass da jemand dann nicht zurückschreibt (.) a::m und auch da sind die Gruppen (.) sehr angenehm wenn man dann wenn man sich was ausmachen will und dann a::m (1) muss man nicht immer jedem einzeln schreiben sondern kann dann allen gleichzeitig schreiben (.) a::m was verwend ich noch ja klar Instagram verwend ich auch (2) das eigentlich von all den die ich verwend verwend ich Instagram eigentlich am wenigsten das mach ich immer mal wieder wenn ich irgendwas cooles letztens zum Beispiel wa::r war der Himmel extrem rot das hab ich zum Beispiel fotografiert, wenn ich zum Beispiel am Klavier spiel oder so irgendwas nehm ich das auf (1) u::nd sonst (.) Snapchat verwend ich relativ viel

I: Mhm (1) Wennst jetzt an die ganzen Plattformen denkst, welche Inhalte siehst du da vor allem?

AK: H::m (1) also::: hauptsächlich (1) so:: Memes auch wo ich markiert werd und Leute markier (1) und auf WhatsApp hab ich halt den Standard Service also der vom Standard (1) sonst ist es eigentlich das (.) ab und zu mal irgendwelche Nachrichten auf Facebook auch aber das seh ich eher selten weil ich halt diese ganzen Seiten wie ORF oder so nicht abonniert hab, das hab ich (.) das einzige was ich da hab ist der Standard auf Whatsapp

I: Mhm, okay (.) kommt es manchmal vor, dass du jetzt am Handy bist und irgendwas von den Plattformen verwendest dass zum Beispiel nebenbei der Laptop läuft wo dann zum Beispiel Facebook offen ist, also dass du zum Beispiel zwei Bildschirme gleichzeitig für so etwas verwendest?

AK: Nein (.) Also wenn ich am PC sitz, dann verwend ich auch den PC dafür weil es einfach angenehmer und übersichtlicher ist u::nd also dass ich Sachen gleichzeitig verwendet hab hab ich noch nicht gemacht

I: Allgemein, was würdest du sagen, wie wichtig sind soziale Medien für dich?

AK: (1) Also ich finds sehr wichtig, a::m weil es einfach (.) finde ich die Sachen einfacher macht (.) ich mein früher haben es die Leute auch geschafft sich regelmäßig zu treffen und (.) da hat man dann halt nicht kurzfristig sagen können, ja ich komm zehn Minuten später, dann hat der andere halt gewartet, aber ich find die ganzen Sachen mit Veranstaltungen, Geburtstagsfeiern a::m (.) zum Beispiel das mit den Geburtstagen find ich auch sehr praktisch weil man kann sich jetzt nicht jeden Geburtstag merken und wenn man mal daran erinnert wird find ich das ganz okay (1) und ich find es auch einen netten Zeitvertreib

I: Wennst jetzt wie eben, wenn wieder was neues kommt, wie es vor einer Zeit Snapchat war, hast du da den Anspruch, dass du das immer gleich mitbekommst und mitmachst oder ist dir das egal?

AK: M::m nein den Anspruch hab ich nicht dass ich sofort dabei sein muss (.) weil du grade gsagt hast Snapchat zum Beispiel das war damals vor (.) weiß ich nicht drei oder vier Jahren (.) wie das aufgekommen ist, da war ich grad beim Bundesheer und mein Freund hat mir zeigt, he das ist eine coole neue App, da kannst du Fotos machen und die werden nicht gespeichert u::nd (.) da hab ich mir dann gedacht, dass is ur unnötig (.) und dann hat er mich überredet ja lad es dir mal runter und schau es dir an, dann hab ich das mal runtergeladen und hab so ein paar Bilder geschickt und dann hab ich es zwei Jahre lang nicht verwendet also ich hab es dann auch wieder gelöscht weil ich habs nie verwendet und ich hab den Speicherplatz am Handy freigemacht für andere Sachen und dann irgendwann nach zwei Jahren ist das wieder hochgekommen, dann haben immer mehr Leute Snapchat gehabt und da hab ich mir gedacht probier ich es mal wieder und seitdem verwend ichs eigentlich wieder (1)

I: Wie aktiv bist du selbst dann, wenn du online bist? Ist das auf den Plattformen unterschiedlich? Was muss passieren, dass du aktiv wirst?

AK: (1) Also::: wirklich kommentieren tu ich sehr selten wenn ich die Kommentarfunktion nutz, dann halt zum Leute markieren (.) A::m liken tu ich schon relativ viel (.) aber (.) ich weiß nicht, das hat sich bei mir irgendwie so (.) eingestellt, dass ich Sachen (.) nur like wenn ich sie wirklich lustig find also wenn ich jetzt zum Beispiel durchscroll

53 und ich find was was ich irgendwie lustig find, dann like ich es nicht aber wenn ich jetzt zum Beispiel scroll und mir
54 denk, das ist wirklich cool oder wen anderen markier oder (.) wirklich laut vorm Handy sitz und dann lach weils so
55 lustig war, dann like ich es schon (.) also ich geh jetzt nicht durch und also ein Freund von mir den hab ich mal gsehn
56 der hat das gmacht, der ist einfach durch gegangen und hat einfach alles geliked was er gesehen hat aus (.) weiß ich
57 nicht Unterstützung für denjenigen der es gepostet hat oder so aber (.) ich like da eigentlich nur die Sachen, die mir
58 wirklich gefallen (1)
59 I: und selbst posten?
60 AK: A:::m auf Facebook poste ich eigentlich relativ wenig (2) immer mal wieder poste ich so Sachen wie dort und dort
61 ist grade eine Ubahn Kontrolle oder dort und dort ist ein Planquadrat oder so etwas aber (.) wirklich was posten also die
62 Zeiten sind vorbei also vor drei vier Jahren hab ich das noch wirklich mehr genützt, aber wenn ich irgendwas (1)
63 irgendwas sehe oder grad was mach dann post ich das eher auf Snapchat, da poste ich relativ viel (2)
64 I: Okay, grad bei Instagram zum Beispiel, aber wenn du wo online gehst, passiert es, dass du dich mit anderen
65 vergleichst? (1) und wie gehts dir damit?
66 AK: (2) Hm:: (1) also in gewisser Weise (.) vergleiche ich mich schon (.) wenn ich jetzt zum Beispiel irgendwelche
67 Fitness Bilder sehe oder auch wenn ich (.) a::m (.) so::: Musiksachen seh wo jemand Klavierspielt oder so (.) und mir
68 dann schon denk (1) weiß ich nicht das könnt ich auch oder (.) der spielt (.) also aber ich bin jetzt nicht so, dass ich sag
69 der spielt besser als ich und dann bin ich traurig oder sowas also (.) es ist dann bei mir eher so, dass (.) also wenn ich
70 darüber nachdenke also das kommt selten vor, dass ich mich dann direkt vergleich, vielleicht unterbewusst aber das ist
71 dann nicht so dass ich mich dann jetzt irgendwie weiß nicht immer extrem verletzt verkriech und dann weiß nicht
72 nimma Klavier spielen will weil der besser ist als ich aber (1) wenn ich mich dann vergleiche dann wüds eher drauf
73 hinauslaufen, dass ich dann (.) versuch das auch zu spielen dieses Lied, das der gespielt hat und das auch gut zu spielen
74 also es ist eher mehr so ein Ansporn selbst besser zu werden als dass ich mich da irgendwie runter mach oder so
75 I: Kommts vor, dass du soziale Medien und generell dein Handy neben anderen Sachen machst? also dass du da
76 Multitasking machst? Zum Beispiel neben Fernsehen oder Essen, wenn du Freunde triffst oder so?
77 AK: A:::m (.) ja und nein auf die verschiedenen Sachen bezogen also beim Fernsehen mach ich es schon manchmal
78 aber jetzt nicht so, dass ich mich zum Fernsehen hinsetz und nebenbei Facebook scroll oder so irgend so was also das
79 mach ich meistens wenn ich irgendwelche Benachrichtigungen hab, wenn ich seh, irgendjemand hat mich markiert oder
80 jemand hat das gemacht, dann schau ich das kurz durch während dem Fernschaun, aber es ist nicht so, dass ich mich
81 zum Fernsehen hinsetz zum Facebook geh und schau was gibt es Neues (1) beim Essen mach ich es nicht (1) also wenn
82 ich bei der (.) mit meinen Schwestern oder meiner Mutter dann beim Essen sitz mach ich es nicht, wenn ich mich mit
83 Freunden beim Essen triff mach ich es auch nicht (1) a::m (2) bei:::m ja wenn ich mich so normal mit Leuten treff
84 kommt es vor (1) da:::s (1) das is dann wieder so die Sache, wo man sich denkt, die anderen machen es auch und dann
85 ist es auch okay
86 I: Mhm
87 AK: Aber wir haben jetzt letztes Mal zum Beispiel, da haben wir am Donnerstag einen Spieleabend bei mir gemacht
88 und ein Freund hat sich so ein Gadget gekauft, dass normal für die Küche ist, da kann man dem Deckel oben eine Zeit
89 einstellen und erst nach einer gewissen Zeit geht der Deckel auf, und da haben wir alle unsere Handys reingegeben und
90 haben so zwei Stunden oder was eingestellt (.) also das war ziemlich cool u:::nd ich muss auch sagen, in dem Moment
91 ist mir mein Handy überhaupt nicht abgegangen weil es eben so lustig war und ich habs nicht gebraucht also es ist jetzt
92 nicht so, dass das Handy immer in meiner Hosentasche brauch oder immer bei mir brauch
93 I: Also wenns jetzt zum Beispiel nicht weggesperrt gwesen wär, hättest dann das Gefühl ghabt, dass du drauf schauen
94 musst, oder wär dir das in dem Moment gleich gewesen ob es eingesteckt gwesen wär oder nicht?
95 AK: Also ich behaupte jetzt mal, dass es für mich keinen Unterschied gemacht hätte (1) a::m (.) wo ich dann nur
96 wirklich auf jeden Fall sagen kann dass ich auf jeden Fall drauf geschaut hätte, wer wenn mich wer angerufen hätte,
97 aber wenn mir jetzt jemand auf WhatsApp schreibt a::m hätte ich dann nicht nachgeschaut
98 I: Okay
99 AK: Vielleicht unterbewusst mal hingegriffen weil ich es gewöhnt bin hinzugreifen wenn was ist, aber wenn wir alle im
100 Spielen drinnen sind, glaub ich hätt ichs (.) ich mein, es ist leicht, das im Nachhinein zu sagen (.) aber ich glaub schon,
101 dass ich da, dass der Unterschied nicht so groß gewesen wär obs jetzt eingesperrt war oder nicht
102 I: Gut (.) Ganz allgemein gesprochen, merkst du negative Auswirkungen von sozialen Medien oder glaubst du, dass die
103 positiven überwiegen? Oder welche gibt es auf beiden Seiten?
104 AK: (3) Hm:: also ich glaube (.) dass die positiven überwiegen, sonst würd ichs nicht nutzen @.@ a::m (1) welche es
105 gibt naja also (.) ich merk es zum Beispiel, dass ich schon so dran gewöhnt bin irgendwie wenn ich in die Arbeit fahr,
106 oder in die Uni fahr dass ich dann da auf Facebook irgendwelche lustigen Bilder anschau oder Videos (.) merk ich zum
107 Beispiel, dass mir zum Beispiel, dass mir das abgeht, wenn ich wie jetzt zum Beispiel kein Datenvolumen mehr hab
108 also gedrosseltes Internet (.) da merk ich, dass es dass es mir schon abgeht aber das ist jetzt nicht so, dass ich es
109 unbedingt brauch also das ist auch Gewohnheit (1) ich hab jetzt seit einer Woche oder so kein Datenvolumen mehr (.)
110 also halt unter Anführungszeichen

111 I: Das verlangsamt
112 AK: Und am Anfang der Woche ist es halt so dieser Bruch aus der Gewohnheit raus, dass man immer sich in die
113 U-Bahn reinsetzt und bevor man ins Nichts schaut, schaut man ins Handy und scrollt Facebook durch (1) und (.) jetzt
114 am Ende der Woche hab ich es auch gar nicht mehr gemacht, weil es quasi eh keinen Sinn hat weil wenn ich dann die
115 Videos seh und ich kann sie mir nicht anschauen, dann brauch ich mir auch gar nicht anschauen, dass es diese Videos gibt
116 (.) am (2) und so und so Sachen verwend ich dann nur noch zuhause und unterwegs dann gar nicht mehr und ja ein
117 negativer Aspekt ist eben, dass man so abhängig wird davon (.) dass es auch also von allen jetzt allgemein gesprochen,
118 wird man am abhängig auch im Sinne von der (.) Gesellschaft her (1) dass man, wenn man jetzt zum Beispiel kein
119 Facebook hat, nicht dazugehört beziehungsweise zu manchen Sachen gar nicht eingeladen wird (1) oder einem manche
120 Sachen entgehen oder wenn man kein WhatsApp hat, dass man dann in irgendwelchen Gruppen nicht drinnen ist, wo
121 vielleicht Sachen beschlossen werden oder vielleicht lustige Momente verpasst weil sich irgendwer verschreibt oder ein
122 Video reinstellt oder so was, das find ich halt eindeutig negativ, dass sich das so entwickelt hat, dass das quasi etwas ist
123 was man haben muss (1)
124 I: um dazu zu gehören
125 AK: um dazu zu gehören und ich glaube auch, dass es viele Jugendliche (.) also wirklich Jugendliche wo man noch (1)
126 in dem Alter ist, wo man unbedingt dazu gehören muss, in der Schule zum Beispiel (1) und ja da war auch vorhin im
127 Fernsehen irgendso eine Dokumentation im Zuge der Nachrichten oder so irgendwas, wo sie getestet haben, ob eine
128 Schulklasse, die waren glaub ich 13 oder 14 (.) und ob die eine Woche auf ihr Handy verzichten könnten und da haben
129 alle nein gesagt oder so also das (.) und dann haben sie auch studiert, das Verhalten von denen auf WhatsApp und dass
130 die (.) sobald die Schule aus ist bist um Mitternacht eigentlich durchgehend auf WhatsApp schreiben (.) da bin ich
131 davor gesessen und hab mir gedacht, ich bin froh, dass ich nicht so bin (.) weil die haben gesagt in dem Chat sind 300
132 Nachrichten oder so an dem einen Nachmittag und Abend verschickt worden und das (.) fand ich eigentlich sehr viel (.)
133 weil bei mir sinds relativ wenige
134 I: Mhm
135 AK: Also das find ich, ist auf jeden Fall ein schlechte (.) ein (.) Nebeneffekt
136 I: Was hat das glaubst für Auswirkungen, wenn die glaubst du an einem Nachmittag 300 Nachrichten bekommen?
137 AK: Dass sie öfters und je länger sie machen desto schwerer wirds (1) darauf verzichten zu können (.) dass man
138 dass es schon so Gewohnheit ist, dass es dann wirklich (.) eben wie eine Sucht ist, dass man dann auch auf die Art
139 Entzugserscheinungen hat, dass wenn man nicht mehr macht dass man sofort ein schlechtes Gewissen hat, dass man
140 was verpasst oder dass man (.) dass man an nichts anderes mehr denken kann und an das was sie jetzt schreiben
141 könnten oder was sie machen könnten oder so (1)
142 I: Mhm (.) Wenn man so viel online ist, glaubst du, dass man sich dann noch ehrlich eingestehen kann wie viele
143 Stunden da an einem Tag zusammenkommen? Vor sich selbst aber auch vor anderen?
144 AK: (1) Also ich glaub dass man aus Prinzip immer etwas niedrigeres sagt
145 I: Obwohl man selbst weiß, dass es nicht stimmt?
146 AK: Obwohl man selbst auch weiß, dass es nicht stimmt, weil sich das Gehirn auch ein bisschen selbst schützen will (1)
147 also da merk ich zum Beispiel bei meiner Oma, die Alzheimer hat, dass das Gehirn alles mögliche tut um sich selbst zu
148 schützen und (1) und sich selbst immer wieder die selben Geschichten zu erzählen, dass sie dann davon überzeugt ist,
149 dass sie wahr ist (.) einfach nur, weil es sich nicht eingesehen will, dass irgendwas nicht stimmt, und bei dem ist es
150 eigentlich genau das gleiche (1) dass man sich quasi selbst besser machen will
151 I: Okay, gut (.) glaubst du, dass, grade zum Beispiel wenn du sagst Nachrichten siehst du eher weniger aber wenn
152 andere Leute das viel mehr sehen, glaubst du, kann das auch negative Gefühle wie Angst oder so verstärken oder ist das
153 eher nicht so das Problem, weil Menschen, die davon beeinflusst werden, auch anders wo beeinflusst werden würden
154 AK: (3) Also ich glaube: (.) dass die Menschen, die wirklich (.) nur von Facebook quasi die Nachrichten kriegen, weil
155 sie halt immer nur auf Facebook sind (.) am und die auch alles glauben, was im Internet steht @.@ da: ss die da
156 schon beunruhigt werden können (.) wenn (.) sie (.) auf Facebook wird ja auch viel Unsinn erzählt (.) und wenn das auf
157 Facebook auch quasi dann auch so gemacht wird, wie in den normalen Nachrichten so im Fernsehen wo (.) eigentlich
158 95% schlechte Nachrichten gesagt werden und dann nur 5% gute, dann glaub ich, dass das jemanden schon (1) am
159 auch verunsichern kann
160 I: Wie entscheidest du für dich selbst, welche Nachrichten du glaubst, oder welche online Inhalte du als richtig und
161 wahr empfindest
162 AK: (1) also: (.) prinzipiell unterscheid ich da zwischen den Sachen die ich kenn und denen die nicht kenn also wenn
163 jetzt der Standard oder der ORF irgendwas auf Facebook postet glaub ich dem mehr als wenn jetzt irgendeinen private
164 Person jetzt irgendwelche Nachrichten das und das ist passiert und dort und dort (.) am (.) und es entscheidet auch
165 wenn ich das (.) ich mein es ist jetzt vielleicht nicht die beste Variante aber wenn ichs irgendwo öfter les (.) glaub ich
166 dem eher als wenn ich es jetzt nur einmal les und alle anderen behaupten etwas anderes

167 I: Mhm, okay (1) Ganz allgemein, verwendest du deinen Laptop, Tablet, Smartphone für Internetrecherchen? Ob es
168 jetzt für die Uni ist, Arbeit, für irgendwelche Sachen, die ma kaufen will oder Nachrichten und wie gehst du da vor?
169 Wo schaust du eher? Ist das eher Smartphone oder Laptop?
170 AK: A::m (1) Also so:: Recherchen für irgend eine Uni Sache meinst du?
171 I: Ja zum Beispiel
172 AK: Verwend ich meistens nur meinen PC weil (1) i mein wenn ich jetzt irgendwo:: i::m (.) letztens wars zum
173 Beispiel, da bin ich im Wohnzimmer gesessen und meine Schwester hat gefragt, weißt du wer eigentlich für die Oscars
174 nominiert ist? (.) Dann bin ich zum Beispiel nicht extra runte- also unsere Wohnung hat zwei Stöcke nur zur Erklärung,
175 bin ich nicht extra runter in mein Zimmer gegangen, hab den PC aufgedreht und hab dann gegooglet wer jetzt zum
176 Beispiel für die Oscars nominiert ist weil das Handy lag am Esstisch, da bin ich schnell hingegangen, habs geholt und
177 schnell gegooglet (.)
178 I: Mhm
179 AK: Also für solche Sachen a::m verwend ich schon meistens das Handy (.) a::m (1) aber für (.) für so Sachen für die
180 Uni, wo wirklich, das sind so Sachen, die erledigt werden müssen, die ich bis zu einem gewissen Datum halt erledigt
181 haben muss, mach ich die eigentlich immer am PC weil ich brauch dieses mich zum PC hinsetzen und es tun weil wenn
182 ich jetzt zum Beispiel mim Handy auf der Couch sitz oder auf dem Bett lieg oder so (.) da::nn (.) ist es nicht so diese
183 richtige Atmosphäre irgendwie für meinen Kopf also mein mein Gehirn braucht dieses Commitment von diesem ich
184 setz mich hin um etwas zu tun und dann ist das Gehirn auch in diesem Modus drinnen also ich kann auch im Bett eher
185 schwer lernen zum Beispiel
186 I: Und wie gehst du da jetzt vor, wenn du eine bestimmte Information suchst, klickst du die erste Seite an und sagst
187 passt, klingt gut, nehm ich, oder suchst du jede einzelne Seite durch bis du alle Informationen hast und entscheidest dann
188 was du nimmst?
189 AK: Also (.) jede einzelne Seite klick ich auf keinen Fall an weil ich bin ein sehr fauler Mensch @.@ a::m (.) aber
190 wenn ich jetzt (.) a::m (.) zum Beispiel da fällt mir jetzt zum Beispiel ein praktisches Beispiel ein, ich interessier mich
191 auch sehr für Ernährung (.) und hab letztens zum Beispiel gegooglet weil es mich interessiert hat, wie es aussieht mit
192 den verschiedenen Farben von Obst und Gemüse (.) weil ich (.) überall hört man und liest man auch in verschiedenen
193 Kochsendungen und Kochvideos auf Youtube und Zeitschriften liest man und hört man, man soll sich so bunt wie
194 möglich ernähren weil das ist gesund, und nirgendwo war aber erklärt was das was das genau heißt und da wollt ich
195 einfach mal für mich wissen (.) was bedeutet dass eigentlich und hab dann halt gegooglet und hab mir dann glaub ich
196 drei oder vier Seiten durchgelesen, drei komplett verschiedene, eine war glaub ich eine österreichische Seite und die
197 anderen waren deutsch und hab mir dann alle vier durchgelesen und hab mir dann quasi so aus den vieren das
198 Wichtigste rausgepickt (.)
199 I: Okay (1)
200 AK: U::nd stand aber eh relativ das gleiche drinnen und (.) das wär jetzt zum Beispiel was was mir einfällt wo ich mehr
201 Seiten verwende (.) sonst, wenn ich was recherchiere, meistens meistens nur eine Seite
202 I: Okay, kommt es auch vor, wenn du dann am PC sitzt und was recherchierst, dass du merkst, dass du auf einmal doch
203 wieder auf Facebook schaust?
204 AK: (1) nein (.) wei::l (.) also wenn ich auf Facebook bin, mach ich das am Handy (.) a::m PC verwend ich Facebook
205 wirklich nur sehr, sehr selten
206 I: Gu::t a::m Falls dir dann wenn du jetzt zum Beispiel mehrere Seiten anschaut, fällt dir dann manchmal schwer,
207 dich für was zu entscheiden, weil du dir denkst, dass es zu viele Informationen sind und vielleicht auch ein bisschen
208 widersprüchlich, oder hast du da normal jetzt keine Probleme?
209 AK: Also so, dass sich das alles so unterscheidet von den Informationen her ist mir das bis jetzt noch nie so aufgefallen
210 dass ich sagen könnt ja oder nein (1) a::m (.)
211 I: Oder dass du die eine Sache suchst und merkst du bist bei einer ganz anderen Sache gelandet? Wenn ma was kaufen
212 will zum Beispiel?
213 AK: Achso a::m also dass ich dann im Endeffekt wirklich andere Sachen kauf ist mir noch nicht passiert (.) a::ber mir
214 ist schon passiert dass ich zum Beispiel auf Amazon Produkte durchschaue hab und dann hab ich zum Beispiel (1)
215 dann hab ich zum Beispiel hab ich mich umgeschaut nach einer Paintball Maske da::nn sind dann bin ich
216 weitergekommen zu (.) ich weiß gar nicht zu so einer Paintball Waffe dann bin ich weiter gekommen zu Paintball
217 Handschuhen und dann im Endeffekt hab ich dann Handschuhe gefunden, die ich für Paintball und Motorrad
218 gleichzeitig verwenden kann und hab dann die Maske nicht gekauft (.) Und ein paar Wochen später hab ich dann diese
219 Handschuhe gekauft also im Endeffekt dann eigentlich schon (.) aber ich hab mir dann in der einen Woche auch andere
220 Handschuhe angeschaut und auch gschaut ob es sie in anderen Geschäften zum Beispiel in Wien dann zu Kaufen gibt
221 und zum Preise vergleichen (.) also es passiert mir schon dass ich dann quasi vom Thema abgelenkt werd und zu was
222 anderem (1) a::m (2)

223 I: A::m (1) Wenn du jetzt nochmal grade an Facebook denkst, gibt es da manchmal negative Inhalte, die du siehst,
224 grade sei es jetzt was persönliches von Freunden oder irgendwie, da sind wieder 100 Menschen ertrunken, oder siehst
225 du wirklich in erster Linie diese lustigen Videos und andere Dinge

226 AK: (1) also ich glaub das hängt sehr viel damit zusammen, was man für Seiten geliked hat, was man alles sieht aber
227 ich seh (.) hauptsächlich positive Sachen (.) also wenn ich so durchscroll seh ich da mal ein lustiges Video, da ein
228 komisches Bild a::m (.) negative Sachen seh ich eigentlich selten auf Facebook

229 I: Und wennst dann doch mal was siehst zum Beispiel weil wer eine Schlagzeile liked oder teilt, betrifft dich das dann
230 oder überschrollst du es?

231 AK: Ja::: da fällt mir jetzt zum Beispiel was ein, vor ein paar Tagen war das so, da hat eine Freundin ein Bild geteilt,
232 wo irgendwie drauf stand, die Firma Futternapf oder so, a:: verteilt angeblich in Briefkästen irgendwelche:: a::m Test-
233 Testpackerl von Futter oder so und das soll man nicht für die Tiere verwenden, weil das Gift ist, u:::nd (.) da::: (1) das
234 hab ich dann geteilt, weil ich mir gedacht hab (1) a::m als Hundebesitzer würd ich sowas auf jeden Fall wissen wollen,
235 weil wenn da jemand anderer die Erfahrung damit schon gemacht hat, und die wahrscheinlich schlecht war (.) hat ich
236 das, obwohl ich jetzt selber keinen Hund hab, obwohl ich sehr gerne einen hätte (.) spielt wahrscheinlich auch mit (.)
237 a::m (.) hab ich es geteilt weil ich denk mir ich hab daraus keinen Nachteil wenn ich das Bild teil und wer anderer kann
238 dadurch einen Vorteil haben wenn er das sieht und es passiert bei ihm, ich weiß jetzt nicht ob das in Deutschland war
239 oder bei uns war (.) aber vielleicht könnte das auch bei jemanden dann (1) falls es (.) ähnliche Ereignisse bei uns gibt (.)
240 jemanden wachrütteln oder so dass der jetzt nicht irgendwas nimmt was bei dem im Postkasten landet also das hab ich
241 dann schon wenn ich dann sowas seh bin ich dann schon sehr (.) betroffen

242 I: Wenns was ist was die Menschen im Umfeld betrifft

243 AK: Genau oder wenns mich (.) persönlich irgendwie berührt weil ich damit zu tun hab oder so

244 I: Kannst auch passieren, dass ma, grad wenn jetzt auch an Menschen denkst, die sehr viele Nachrichtenseiten abonniert
245 haben, dass man emotional abstumpft? (1) Weil es auf Facebook einfach so eine große Flut möglich ist wenn man es
246 abonniert oder ist das glaubst unabhängig von Facebook, wie man damit umgeht?

247 AK: Ich ich glaub so pauschal kann ich das nicht sagen, es kommt immer drauf an was man für ein Mensch ist, ob man
248 generell leicht anfällig für sowas ist, weil es gibt auch durchaus Menschen, die jeden Tag Nachrichten schauen meine
249 Schwester zum Beispiel die sagt, sie will sich Nachrichten im Fernsehen nicht mehr anschauen weil es wird eh nur
250 schlechtes berichtet und deswegen schaut sie sich die Nachrichten im Fernsehen gar nicht mehr an und ich glaub, dass
251 so jemand dann (.) leichter anfällig ist dafür, dass wenn man auf Facebook dann nur schlechte Nachrichten kommen,
252 dass man (.) a::m dass man dann da eher anfällig ist, aber ich glaub, dass es dann schon eine Reizüberflutung gibt also
253 wenn man so viele viele viele Nachrichten Seiten hat, oder alle Freunde jetzt i::n::n irgendwas teilen oder so, das glaub
254 ich, dass es dann schon zu viel werden kann und dass es dann irgendeine natürliche Reaktion ist, dass man dann sagt,
255 ich seh das so oft, dann berührt es mich halt weniger, dann ist es nicht so schlimm (.)

256 I: Okay

257 AK: Also ich glaub, dass das bei jedem ab einem gewissen Grad würde das jeder machen und ein paar wie gesagt
258 kommt drauf an, wie man selber ist, ob die Schwelle eher weiter unten oder weiter oben ist

259 I: Okay (1) A::m (.) Das hast du eigentlich schon gesagt, aber wenn du jetzt zum Beispiel nochmal an recherchieren
260 denkst, und du machst irgendwas für die Uni am PC und das Smartphone liegt neben dir, fällt es dir dann schwer, dass
261 du jetzt trotzdem jetzt nur am PC bist und das machst ohne dass du schnell mal rauf schaust, oder ist das kein Problem
262 für dich?

263 AK: A::m (1) Hm::: (2) Also (.) das Einzige, was ich jetzt mach, wenn ich fü:::r Sachen wenn ich jetzt zum Beispiel für
264 die Uni lern oder recherchieren muss, das Einzige, was ich mach, wenn das Handy jetzt bei mir am Tisch liegt (.) wenn
265 es vibriert (.) schau ich drauf was es ist (.) ob es eine WhatsApp Nachricht, also meistens erkenn ich es a::m also ich
266 hab mein Handy fast immer auf vibrieren, meistens erkenn ich es am vibrieren ob es jetzt eine WhatsApp Nachricht oder
267 Facebook oder SMS ist weil die alle unterschiedliche Vibrationen haben und ich schau dann meistens drauf, was es ist
268 (.) aber meistens mach ich es dann nicht auf (.) also wenn ich jetzt seh, jemand hat mich auf Facebook markiert oder
269 a::m weiß ich nicht wenn ich jetzt zum Beispiel, das hat nicht wirklich was mit Social Media zu tun, aber wenn ich jetzt
270 so auf Facebook die Benachrichtigung bekomme, dieser und dieser Youtuber hat ein Video hochgeladen, dann schau ich
271 zwar hin, was ist es jetzt, aber ich klick dann nicht gleich drauf und schau mir an (1) aber es liegt dann schon daneben
272 (1) das einzige was ich halt hab ist mit Youtube das (.) obwohl Youtube eh mittlerweile auch (.) eher in Social Media
273 geht find ich

274 I: Mhm

275 AK: Wei:::l (.) weil da auch sehr viele Leute mittlerweile diese Vlogs machen, dass sie eben mit der Kamera überall hin
276 verfolgen und ihr Leben damit teilen (.) und da auch in den Kommentaren eine Community entsteht von den Leuten, die
277 sich die Videos immer wieder anschauen und drunter schreiben und da man auch das Gefühl haben kann, dass man da
278 was verpasst und dadurch dass es jetzt mit dem Google Plus so gekoppelt ist, glaub ich dass das auch eine Rolle spielt
279 (.) dass das Einzige was mich (.) also wenn ich jetzt lern am Computer ist Youtube das Einzige, dass mich ablenkt, also
280 so Facebook hab ich überhaupt nicht das Problem, dass mich das vom lernen abhält, WhatsApp sowieso nicht weil da

281 schreib ich eine Nachricht und lern weiter (.) also wenn ich jetzt zum Beispiel wirklich schreib mit jemanden während
282 ich lern (1) mach ich das, weil ich das Lernen aufschieben will @.@ a::m und (1) da is wirklich Youtube die Sache die
283 mich ablenkt also die anderen sozialen Medien würd ich jetzt nicht wirklich als Ablenkung weil ichs jetzt brauch sehn,
284 sondern weil ich nicht lernen will und mir stattdessen was anderes such aber es ist jetzt nicht so, dass ich nicht lernen
285 kann weil ich jetzt Facebook schaun will sondern es ist eher (.) ich will Facebookschaun weil ich nicht lernen will, so
286 rum
287 I: Okay das heißt, wenn du dich auf was konzentrieren willst, und das Smartphone liegt neben dir und meldet sich nicht,
288 dann hast du auch kein Problem dabei, dass du auch bei der Sache bleibst
289 AK: Genau
290 I: Okay, dann zu etwas ganz anderem, und zwar zu Stress (.) hast du:: oft Stress? Oder weiß ned, in welchen
291 Situationen, wie lang hält das an?
292 AK: Also:: (1) ich hab in der Arbeit relativ oft Stress, weil (1) viele Sachen einfach sehr schnell erledigt werden
293 müssen (1) und das ist aber dann meistens so, dass wenn ich heim komm, dass der Stress dann aufhört
294 I: Okay
295 AK: (1) Natürlich hab ich dann Stress wenn ich lernen muss für eine Prüfung (1) a::m (2) aber sonst im Privaten hab
296 ich eigentlich sehr wenig Stress
297 I: Wie würdest du sagen, gehst du mit Stress um?
298 AK: (2) A::m (2) Also (1) ich mach irgendwas dagegen, also ich such mir zuhause was, was ich jetzt tu um runter zu
299 kommen (.) da::s i::s a::m manchmal ist es so dass ich ins Fitnesscenter fahr und trainieren geh, einfach um mal
300 abzuschalten und zwei Stunden lang an gar nichts zu denken sondern einfach mal nur irgendwas zu tun (1)
301 I: Okay
302 AK: A::: wenns noch nicht zu spät ist setz ich mich ans Klavier und spiel irgendwas (.) das braucht dann auch meine
303 volle Konzentration und dann denk ich halt einfach mal nicht an das, was mir stress macht u::nd (1) manchmal setz ich
304 mich dann zum Computer und spiel was, gemeinsam mit Freunden, da machen wir uns dann aus am Abend spielen ma
305 das und das und dann hilft mir das eigentlich auch zum abschalten und was anderes machen
306 I: Okay (1) Also das ist jetzt eine von diesen schwierigeren Fragen, wenn du jetzt an eine Woche denkst, die recht
307 stressig ist, im Vergleich zu einer Woche, die recht entspannt ist (.) glaubst du, verändert sich da dein Smartphone und
308 Social Media Gebrauch und wenn ja, wie?
309 AK: (2) Also letzts ist mir das aufgefallen, da hab ich zum Beispiel an einem Tag in der Arbeit sehr viel zu tun
310 gehabt was wirklich geheißen hat (.) diese drei Sachen müssen unbedingt heute noch fertig werden, da hab ich zum
311 Beispiel gemerkt, dass sich mein Smartphone Verhalten anders war, als an Tagen, an denen zum Beispiel gar nichts zu
312 tun war in der Arbeit (.) a::m und zwar hab ich dann gemerkt, dass ich (1) a::m (.) sehr sehr sehr selten in der Arbeit
313 dann aufs Handy schau (.) also das Handy liegt dann meistens am Tisch u::nd (.) ich bin immer so im Arbeiten drinnen,
314 dass ich teilweise dann auch gar nicht also in der Arbeit hab ich es meistens dann so, dass ich das Handy dann komplett
315 auf lautlos gestellt hab, dass ich dann quasi nur draufschau wenn ich dann Zeit hab a::m weil wir haben auch so ein
316 offenes Büro, wo alle nebeneinander sitzen, und da will ich auch niemanden damit nerven, dass dann immer mein
317 Handy vibriert, weil ich in relativ vielen WhatsApp Gruppen drin bin und du wirst es wahrscheinlich auch selbst
318 kennen, dass Leute bei WhatsApp Gruppen sehr gerne mal so 40 Nachrichten auf einmal schreiben und das geht mir
319 dann selber auf die Nerven, wenn das dann die ganze Zeit @vibriert@ weil das meistens auch irgend ein Thema ist, das
320 mich eh nicht intressiert (1) und da merk ich dann zum Beispiel wenn ich jetzt einen Tag hab, wo sehr viel Stress ist,
321 weil alles unbedingt jetzt noch erledigt werden muss, fällts mir dann schon auf, dass ich dann zum Beispiel am
322 Nachmitta-am Abend heimgeh und dann dreh ich den Laptop ab und dann denk ich mir (1) dann schau ich auf mein
323 Handy und seh dann, in dem Chat drei Nachrichten, in dem Chat vier Nachrichten, dann zwei Facebook
324 Benachrichtigungen also da merk ich dann schon (1) heute hab ich eigentlich gar nichts mim Handy gemacht
325 I: Mhm
326 AK: (1) m::: also so was fällt mir dann schon auf (1) Also wenn ich dann zum Beispiel merk heute hab ich gar nichts
327 mim Handy gemacht oder so Zeiten, wo ich jetzt zum Beispiel in meinem Zimmer sitz und fernschau oder am Comput-
328 er spiel oder (.) und dann komm ich irgendwann drauf, woll sich jetzt meine Freundin nicht melden oder schreiben? und
329 dann komm ich drauf, mein Handy liegt gar nicht bei mir und dann komm ich irgendwie drauf ich hab es vorhin im
330 Badezimmer liegen lassen vor einer Stunde oder so (.) das sind dann immer so Sachen die mir dann die Augen öffnen,
331 wo ich mir denk (.) jetzt ist mir eigentlich erst aufgefallen, dass ich mein Handy gar nicht dabei hab, und das ist mir in
332 dem Moment vorher, in den letzten eineinhalb Stunden oder so, gar nicht aufgefallen, dass es nicht da ist (.) also der
333 Stress (.) lässt mich das dann auch irgendwie vergessen, also ich hab dann auch gar nicht das Bedürfnis nachzuschauen,
334 weil ich eh so viele andere Sachen zu tun hab, dass ichs gar nicht brauch
335 I: Okay (.) A::m wenn du jetzt so an die letzte Zeit denkst, hast du dann manchmal so Situationen, wo du das Gefühl
336 hast, die wachsen dir einfach über den Kopf? Du hast überhaupt keine Kontrolle mehr und weißt überhaupt nimma wie
337 du das irgendwie noch bewältigen kannst? Oder hast du eher immer so das Gefühl, dass du alles so souverän meistern
338 wirst?

339 AK: (1) Vo::m Stresslevel her oder vom Smartphone nutzen?
340 I: Vom Stresslevel
341 AK: A::m (3) da hatt ich bis jetzt eigentlich immer das Gefühl, dass ichs schaff (.) also es war bisher jetzt noch nicht so:
342 (.) a::m (1) dass es (.) über meinen Kopf hinauswächst, es war nur einmal so, dass ich mit einer Sache nicht rechtzeitig
343 fertig geworden bin, weil es in unserer Firma auch Probleme gab, weil da gab es halt auch einen Virus und wir haben
344 die Computer nicht verwenden können, aber diese eine Sache musste halt noch fertig werden (.) und da:: hatte ich
345 kurzzeitig das Gefühl, dass das (.) dass jetzt zu viel Stress ist weil dann hat meine Kollegin mir auch geschrieben, wir
346 müssen jetzt dringend darüber reden, dass das nicht fertig geworden ist und da hab ich mir dann schon auch ur viele
347 Gedanken gemacht, im Endeffekt hat sie mir dann eh gesagt, du musst dir aufschreiben, was du zu tun hast und deine
348 Prioritäten setzen und dann war der Stress eigentlich auch wieder vorbei also dieses (.) was den Stress auslöst hat war
349 das Ungewisse worüber will sie jetzt reden, was will sie mir sagen, und dadurch, dass wir das dann geklärt haben und
350 ich gsagt hab ja:: ab jetzt werd ich mir das aufschreiben und Prioritäten setzen und sagen, das muss zuerst fertig und
351 dann mach ich erst das und dann mach ich erst das (.) a::m ist das quasi wieder (.) bin ich wieder runter gekommen,
352 aber jetzt so prinzipiell (1) glaub ich ist es mir bisher noch nicht so über den Kopf gewachsen
353 I: Okay (.) Jetzt sind wir eh schon fast am Ende (.) Nochmal zur Stressbewältigung (.) Ich weiß, dass das selbst wirklich
354 schwer ist, dass man selbst wirklich weiß, was man selbst wirklich macht, deswegen hab ich da so eine Liste, mit
355 Möglichkeiten wie ma auf Stress reagieren kann, und ich würd dir die einfach mal vorlesen und du hörst zu ob dir was
356 bekannt vorkommt, und du dir denkst, dass du das auch machst
357 AK: Mhm
358 I: Und zwar Positives Denken, Aktive Bewältigung, Suche nach Sozialer Unterstützung-
359 AK: Soll ich dich dazwischen unterbrechen?
360 I: Wie du magst, du kannst mich sehr gerne unterbrechen auch oder ich sag dir jedes einzeln mal und du sagst was dazu,
361 wie du magst?
362 AK: Okay, dann mach ma jedes einzeln, weil dann kann ich drüber nachdenken auch noch
363 I: Okay, also positives Denken
364 AK: (2) Jetzt nicht akti::v (.) dass ich jetzt sag ich muss jetzt positiv denken um mich da raus zu holen, das passiert eher
365 unterbewusst
366 I: Also dass du dir gut zuredest, das schaff ich, das wird schon
367 AK: Das ich mir jetzt sag, a::m ich werd das schaffen und bei dem ist es jetzt, also wenn ich jetzt zum Beispiel, beim
368 Lernen fällt mir das zum Beispiel immer auf, wenn ich jetzt Stress hab, dass ich jetzt unbedingt lernen muss, dass ich
369 mir dann unterbewusst irgendwie sag (1) a::m das wird schon gutgehen, die letzten Prüfungen waren jetzt zum Beispiel
370 nicht so schwer, das heißt, bei einer letzten Prüfung hab ich zum Beispiel weniger gelernt als bei der also das wird
371 schon gehn, also dass ich jetzt nicht aktiv sage, ich muss mir gut zureden, dass es mir besser geht, sondern, das ist eher
372 so ein automatisches was mein Körper halt macht um sich selbst zu beruhigen
373 I: Okay, aktive Bewältigung, also so es gibt a Problem und gehst sofort drauf zu, machst dir zum Beispiel eine Liste
374 und arbeitest die sofort ab?
375 AK: (1) M::m nein so eher nicht
376 I: Suche nach sozialer Unterstützung, also mit anderen drüber reden, Familie, Freunde oder so?
377 AK: Das auf jeden Fall ja, schon
378 I: Humor, also Situation ned so ernst nehmen und mit Humor nehmen?
379 AK: (1) A::m (.) das auf jeden Fall, also das ist auch so eine unterbewusste Sache, weil ich auch einen sehr schwarzen
380 Humor hab und in solchen Situationen der Galgenhumor ein bisschen hochkommt, was dann vielleicht andere Leute
381 nicht so vertragen, wenn sie in dieser Situation wären und ich dann solche Witze drüber mach oder sowas gefällt das den
382 Leuten dann meistens nicht (.) aber das ist dann auch so eine Sache, die ich unterbewusst mach um es mir vielleicht
383 leichter zu machen und runter zu kommen
384 I: Da::nn abreagieren
385 AK: Ja wie ich vorher schon gsagt hab, durch trainieren gehen und so, mal auspowern und die aufgestaute Energie mal
386 anders verwenden
387 I: Mhm, dann verleugnen
388 AK: (2) na, gar nicht
389 I: Gebrauch von Alkohol oder Drogen
390 AK: (2) A::m (.) also es ist jetzt nicht so, dass ich sag, dass ich jetzt von der Arbeit heimkomm und viel Stress hatte und
391 sag ich brauch jetzt Alkohol a::ber es ist zum Beispiel so, dass ich dann sag a::m (.) heute wars stressig, dann schreib
392 ich meinem besten Freund, gehn wir ein Bier trinken und plaudern einmal (1) aber das ist (.) oder das wenn ich mich
393 am Abend zum Beispiel hinsetz und einen Film schau, dass ich dann zum Beispiel ein Bier oder sowas trink, aber das
394 ist dann eher nicht weil ich sag ich brauch den Alkohol um runter zu kommen, sondern das ist eher so, dass das in
395 meinem Kopf (.) mittlerweile schon so drinnen ist, dass a::m ich setz mich chillig hin und trink halt dazu dann ein Bier

396 dann am Abend, oder wenn ich mich dann mit Freunden treff ist das dann so ein wir trinken ein Bier und plaudern
 397 gemeinsam, aber es ist nicht so, dass ich sag ich brauch den Alkohol
 398 I: Also gehts da eher ums Abschalten eher
 399 AK: Ja genau, das ist halt wieder (.) das ist auch wieder so eine automatische Sache, dass (.)
 400 I: Okay (.) Aufgeben und Selbstvorwürfe
 401 AK: Nein, gar nicht
 402 I: Ablenkung?
 403 AK: (3) Also in gewisser Weise (1) geht das find ich Hand in Hand mit dem Abreagieren, weil ich teilweise dann auch
 404 ins Fitnesscenter fahr um mich abzulenken und den Kopf abschalten zu können (.) andererseits verwend ich es halt zum
 405 Abreagieren (1) A::m aber wenn ich jetzt ein Problem hab (.) was mir sehr viel Stress bereitet (.) versuch ich da
 406 meistens das Problem zu lösen als zu sagen, das Problem ist nicht da oder mir was anderes zu suchen dass ich nicht
 407 mehr an das Problem denk also (.)
 408 I: Also gehst du schon auch aktiv auf die Sachen zu?
 409 AK: Ja
 410 I: Dann hab ich noch eine letzte Frage, ganz wie du das interpretierst, weil das macht jeder a bissi anders, würdest du
 411 sagen, machen soziale Medien und das Smartphone uns aktiver oder passiver?
 412 und wo machen sie was, in welcher Hinsicht?
 413 AK: (3) Also (.) einerseits find ich, dass sie manches aktiver machen (1) zum Beispiel (.) a:m manche Beziehungen,
 414 Zwischenmenschliche Beziehungen, werden (.) finde ich, aktiver gepflegt, als wenn es jetzt zum Beispiel gar kein
 415 Smartphone gäbe, wenn man es nur mit Festnetztelefon (.) glaube ich dass sich dann zum Beispiel niemand (1) weiß ich
 416 nicht, dass die Leute sich nicht dann so oft hören würden und nicht genau wüssten, was jetzt im Leben des anderen so
 417 vor geht das heißt in dem Sinne aktiv, dass man sehr viel miteinander zu tun hat (1) auf der anderen Seite genau beim
 418 gleichen Thema passiv, weil man dafür nicht wirklich sehr viel tun, man muss einfach nur (.) das Handy in die Hand
 419 nehmen und dem anderen schreiben und der liest dann halt irgendwann (.) indem Sinne aber eben auch passiv weil
 420 man muss nicht zu dem anderen hingehen und sich mit dem Treffen und sich was ausmachen sondern man schreibt
 421 einfach mal und schaut was passiert, in dem Sinne passiv (2) passiv auch, dahingehend dass man irgendwie gelenkt
 422 wird, dass einem die ganzen Apps auch irgendwie vorgeben was man jetzt a:m (.) das man bei manchen Sachen auch
 423 nicht entscheiden kann, weil es von der App halt schon so vorprogrammiert ist, dass man halt diese eine Handlung tun
 424 kann (.) a::m (2) hmm (2) das wären jetzt so die zwei großen Sachen, die mir so auf Anhieb einfallen
 425 I: Gut, dann sag ich mal Dankeschön.

11.2.2. CP weiblich, 24 Jahre

Angestellte und Studentin
höchster Abschluss: Matura
mehrmals täglich online: ja
Plattformen: WhatsApp, Facebook, Instagram
vergeben/ alleine lebend
aus Oberösterreich.

- 1 I: Als erstes hätte ich gerne, dass du dein Nutzerverhalten von Apps und sozialen Plattformen beschreibst. Also was
2 verwendest du, wie oft verwendest du es, und über welches Gerät verwendest du es?
3 CP: Also was ist hauptsächlich WhatsApp
4 I: Mhm
5 CP: A::n zweiter Stelle Facebook (.) da tu ich zwar nichts aber ich schau halt rein weil vielleicht gibt es einmal was
6 neues @und was gescheites@ (.) A:m (.) und Emails (.) Verwenden tu ich es hauptsächlich über das Handy und wenn
7 ich daheim bin über das Tablet (.) und sonst im Büro halt ja (.) normal am Computer (1) ja, aber eigentlich das meiste
8 nur WhatsApp
9 I: Okay und in welchen Situationen verwendest du es? Wenn du zuhause alleine auf der Couch sitzt oder in der Arbeit?
10 CP: In der Arbeit nur wenn ich eine Nachricht bekomme, da schaue ich dann kurz auf das Handy ob es wichtig ist oder
11 ob es nicht so wichtig ist, wenn es wichtig ist schreibe ich zurück wenn nicht dann warte ich bis ich zuhause bin oder
12 Mittagspause habe oder so, (1) Daheim liegt das Handy halt ständig neben mir ja und auch wenn mir keiner schreibt
13 dann schau halt ich einmal so (.) nach ob ich @wem schreiben könnte@ oder ja
14 I: Und das ist dann auch die Zeit wo du dann auf Facebook schaust?
15 CP: Ja genau
16 I: Okay (.) das hast du jetzt eigentlich eh schon gesagt, das heißt auf Facebook schaust du in erster Linie
17 CP: Da mach ich nichts genau
18 I: Und die Freunde die du auf Facebook hast, wie verhalten die sich? Hast du da eher Leute die nichts posten, oder die
19 Fotos posten oder die Artikel teilen?
20 CP: Ja (.) Also die Leute, die was ständig irgendwas teilen, die habe ich auf so (.) block- ned blockieren aber so dass
21 man sie nicht sieht (.) eingestellt weil das nervt mich (1) dermaßen (.) dann habe ich ein paar, nicht viele aber ja ein
22 paar Kollginnen, die was ständig irgendwelche Fotos posten was mich auch nervt, die hab ich dann auch mit @der Zeit
23 einmal blockiert@ also blockiert so dass man sie nicht sieht so verbergen oder wie das heißt und die normalen Freunde,
24 die machen eh nichts (.) Und wenn mal wer auf "Gefällt mir" drückt ja das mache ich auch (.) aber (1) die was wirklich
25 ständig irgendwas posten oder teilen die sind alle weg im Hintergrund
26 I: Okay das heißt, was siehst du dann gerne?
27 CP: (1) @Ja das ist eigentlich eine gute Frage was ich dann mache auch Facebook, goi@ @l@ ja ich wei=ß nicht ich
28 schau halt einfach ob irgendwer was gscheids gepostet hat sprich Urlaubsfotos zum Beispiel von meinen engsten
29 Freundinnen (.) das wäre mir wichtig (1) also das daugt mir wenn ich sowas sehe, weil da freu ich mich dann für den
30 anderen mit aber (1) so Hundefotos ständig irgendwie wenn da Hund grad auf da Couch liegt des intressiert mi herzlich
31 wenig
32 I: Okay @gut@ Kommts auch vor dass du gleichzeitig verschiedene Bildschirme hast also dein Tablett und das Handy
33 und das gleichzeitig verwendest?
34 CP: Nein also gleichzeitig gar nichts
35 I: Okay (.) Was würdest du sagen, wie wichtig sind generell dann soziale Medien für dich? Würdest du sagen du
36 könntest auch einfach komplett darauf verzichten? Wär des a Möglichkeit für dich? Und glaubst du, dass generell
37 unsere Gesellschaft heute noch ohne das Ganze funktionieren würd?
38 CP: A::m wenn ich jetzt sage ich darf SMS schreiben, und nicht über WhatsApp sondern normale SMS dann kann ich
39 auf WhatsApp verzichten, weil Whatsapp ist ja nichts anderes ich mach damit nichts anderes (.) A:m natürlich was
40 dann problematisch wird mit nur SMS schreiben ich kann keine Fotos mehr verschicken (1) Das ist problematisch also
41 möchte ich eigentlich nicht darauf verzichten auf WhatsApp zum Beispiel (.) A::m auf Facebook (1) Nein möchte ich
42 auch nicht, ich tu zwar nicht wirklich viel aber verzichten möchte ich drauf auch nicht
43 I: Okay aber so Instagram zum Beispiel?
44 CP: I=nsta ma tschuldige des hab i vergessen (.) da schau ich ständig rein (.) also ständig ja (.) wann ich halt nichts zu
45 tun hab schau ich da rein ja
46 I: Was schaust du dir da an?
47 CP: Nur das von meinen Freundinnen die ich halt aboniert hab, die Fotos also die anderen die intressieren mich nicht
48 nein (.) aber ja genau das ist ein ganz ein wichtiger Punkt, den hab ich vergessen, danke für den Hinweis @.@ Ja
49 möchte ich auch nicht drauf verzichten (1)

50 I: Einfach weil du es gerne machst?

51 CP: ja genau einfach weils mir gefällt mhm (1) Irgendeinen Punkt hab ich vergessen

52 I: Das ist nicht so wichtig aber würdest du sagen, du hast selbst das Gefühl dass du immer up to date bist also dass du

53 immer, wenn es was neues gibt, dass du das im Griff hast (.) was da passiert also zum Beispiel bei Snapchat oder sowas

54 CP: Na damit hab i mi überhaupt ned auseinander gesetzt des mag i ned (.) na des brauch i ned (.)

55 I: Okay das heißt du hast auch nicht den Anspruch, dass du immer alles weißt was da los ist

56 CP: M=m gar ned also i hab ja- war eine von den Letzten die was überhaupt Insta dann amal installiert hat @weil alle

57 so lästig waren@ @1@ i hab des ned gekannt und jeder hat geredet davon und i hab ma halt dacht ja mein Gott jeder

58 tut Fotos rein das seh ich eh auf Facebook auch und i hab da lang braucht bis i des überhaupt ameu installiert hab und

59 bis i das ghabt hab (.) Also i bin sicher nicht die, die was sofort das Neueste hat, nein

60 I: Kommts bei dir vor, dass du dein Handy dann auch verwendest wenn du grad zum Beispiel lernst

61 CP: \mhm

62 I: \oder was anderes grad machst und hast du das Gefühl und hast du das Gefühl dass sich das vielleicht negativ

63 auswirken könnte auf das, was du grade machst?

64 CP: (.) Ja weil ich vielleicht hängen bleibe am Handy und dann nimma das weiterlernen was i halt grad mach (.) des

65 passiert häufig (.)

66 I: Okay und ist es auch so, dass du da:nn also hast du das Gefühl, dass du an sich, wenn du nicht hängen bleibst,

67 trotzdem gut multitasken kannst?

68 CP: Na (1)

69 I: Okay @.@

70 CP: @Na@

71 I: Ja merkst du generell selber negative Auswirkungen von sozialen Medien?

72 CP: \mhm

73 I: \und welche

74 und warum und wo und bei dir oder bei anderen?

75 CP: Also i bei mir persönlich merk is daran dass i oft gestresst bin (.)

76 I: \mhm

77 CP: \nu dazu wenns grade so

78 wie es jetzt ist, es geht die Uni wieder los und man hat so Uni Gruppen und dann hat man nu andere Gruppen mit

79 Freundinnen und dann ständig schreibt irgendwer was und dann musst da Termine ausmachen @1@ u::nd ständig will

80 wer irgendwas und dann schreibst a Antwort, zwei Stunden später fragt wer anderer wieder das selbe obwohl du scho a

81 antwort gschrieben hast weil die Leute des einfach ned gscheid lesen, des nervt mi dermaßen und des stresst mi dann

82 (.)letztens bin i dann voi böse worden weil i hab ihnen das schon dreimal erklärt in der Uni Mädls Gruppe um was es da

83 geht in dem Kurs und drei Tage später hat wieder wer gfragt um was gehts denn da überhaupt (.) da hab i mi voi

84 aufregt (.) i hab dann nimma zurückschriebn weil i ma dacht hab na des des des nervt mi wirklich und sie solln des

85 einfach amal lesen (.) und des stress- was heißt stressen aber des-des nerv=t mi und ja des hat natürlich an negativen (.)

86 Einfluss dann auf mi also Auswirkungen dann auf mi (.) weil i beschäftig mi mit dem und i meins gut und schreib ihnen

87 was und dann (1) ignorierns des lesens ned keine Ahnung (.) Bei anderen (.) seh i auch dass sie gestresst san weil jeder

88 nurmehr mit dem Handy herumrennt und Kommunikation zwischen zwei Menschen ohne dass a Handy im Spiel ist,

89 passiert selten (.) weil a wenn man zusammen wo sitzt, jeder hat das Handy heraußen (.) und jeder- i mein ich genauso i

90 will jetzt ned sagen dass das nur die anderen machen, aber i genauso und (.) ja (3)

91 I: u::nd glaubst du a, dass so::: weiß ned dass man nervöser oder ängstlicher auch werden kann?

92 CP: Nervös werd ich selber (1)

93 I: Mhm

94 CP: Noch dazu, wenn ich jetzt irgendwem schreib und i wart auf a Antwort noch dazu wenn ich das dringend finde i

95 kann aber ned telefonieren und dann muss i schreiben und dann lest der oder diejenige des und dann schreibt er ned

96 zurück und die schreibt ned zrück und des nervt mi dann (1) da da werd i so nervös und i kann aber vielleicht ned

97 telefonieren in dem Moment (1) also des (.) des macht mi wirklich nervös, ja

98 I: Mhm (.) Und a vielleicht, wennst jetzt an die Inhalte denkst, die ma auf Facebook sieht, wenn ma ned alles

99 ausblendet, glaubst dass das dann vielleicht auch Ängste verstärken kann oder generell so a Angstgefühl entstehen lasst

100 wenn ma da zum Beispiel lauter negative Sachen sieht oder ist das glaubst eher nicht so ein Punkt?

101 CP: (.) A::m glaub i schon dass das an negativen Einfluss hat und Angstgefühle entstehen können, bei mir persönlich

102 ned weil i eigentlich a positiver Mensch bin und eigentlich das Positive sehen will und mi vom Negativen ned so

103 beeinflussen lass (.) i find a dass das (1) ohne jetzt Social Media wenn i hernimm aber alleine scho wenn ma nur noch

104 mit am Menschen zusammen is und der nur negativ eingestellt ist, dann ja (.) wird man selber vielleicht auch so, dass

105 man eher auch alles negativ sieht (1) °ängstlicher wird°

106 I: Der nächste Punkt ist eigentlich wieder ganz was anderes (.) Internetrecherche (.) Recherchierst du online? Was
107 recherchierst du, warum, wie oft, wie lang und vor allem wie effektiv? Also verlierst du dich dann irgendwie in tausend
108 Angeboten oder findest du immer gleich was du willst? Wie entscheidest du was richtig ist oder was wichtig ist?
109 CP: A::m Recherchieren sehr viel in letzter Zeit natürlich für die Uni (1) verlieren tu ich mich sicher nicht, nein, aber ich
110 bin schon so eine, die was dann ned die erste Internetseite findet und glaubt, ja, passt, das ist die perfekte Antwort zu
111 dem was ich wissen will sondern ich schau schon weiter ob es nicht andere Ansichten gibt ode::r andere tolle Seiten
112 die ich finde und die ich verwenden kann (2) a:hm
113 I: Wennst was kaufst zum Beispiel?
114 CP: Ja wenn i was kauf dann schau i unter anderem a auf andere Seiten ob es ned wo günstiger ist und (.) wo is kaufen
115 kann (.) i bin aber a ned so wer, die jetzt das gleich kauft im Internet, sondern die was vielleicht dann schon in das
116 Geschäft auch fährt und es kauft (.)
117 I: Mhm, okay
118 CP: Sondern nur vorinformieren zum Beispiel und dann sag okay da gibts das, da fahr ich hin und kaufe es (2) a:hm ja
119 was großartiges kauf i a ned im Internet, Preise vergleichen ja aber das ist ja in meinem Bereich minimal jetzt (3)
120 I: Gut, ja (.) Das heißt, du suchst nach Informationen, und wenn du das Gefühl hast, du hast einen guten Überblick,
121 dann entscheidest dich für das, was am häufigsten vorkommen ist und sagst, es ist das Richtige
122 CP: Ja genau
123 I: Okay aber das heißt du hörst nie sofort auf, sobald du was zufriedenstellendes gefunden hast?
124 CP: Nein, nein
125 I: Und du verlierst di auch nicht darin, dass du stundenlang dann herum suchst?
126 CP: Nein, da hab ich sowieso keine Geduld
127 I: Und passiert dann, wenn du so etwas suchst, dass du dann auf einmal merkst, dass du seit einer halben Stunde auf
128 Facebook oder so?
129 CP: Nein gar nicht, gar nicht. Mhm also das ist bei mir dann vorrangig, und da ist alles andere ausgeblendet, also nein
130 (.) nein (3)
131 I: Das passt jetzt eigentlich noch zum vorherigen Punkt, eigentlich hast du es eh indirekt schon beantwortet, wenn man
132 jetzt viel Negatives sieht, glaubst du hat man dann immer noch Mitgefühl wenn du siehst da ist das passiert und dort
133 das oder stumpft man da ab und denkt eher "ma scho wieder, jetzt nervts scho"?
134 CP: Ja i denk ma es nervt schon, mhm (1)
135 I: A wenss was ist, des, wenn dir das wer persönlich erzählt, dich scho:n mehr mitnehmen würd?
136 CP: Ja mit der Zeit nervts, mhm (2) i hab sicher- i bin kein Mensch der was kein Mitgefühl hat für andere aber
137 irgendwann (1) ist einmal eine Grenze da, an der ich sag, so jetzt aufhören, ich mag nimma (1)
138 I: A::m und du würdest schon auch sagen, dass es (.) hast du (.) gehst du online, weil du irgendwie so eine
139 Verpflichtung empfindest, so du musst jetzt irgendwie noch schnell nachsehen oder wirklich nur weil es dir Spaß
140 macht?
141 CP: A::m eher Gewohnheit (.) Gwohnheit in der Früh wenn ich aufwache das Erste ist, ich schau einmal auf das Handy,
142 das ist einmal das allererste bevor i überhaupt aufsteh und bevor i ins Bett geh also das ist auch nur Gewohnheit (2)
143 a::m Verpflichtung nein, eher weils mir Spaß macht (1)
144 I: Okay das heißt du hast auch nicht das Gefühl, okay du musst jetzt auf Whatsapp schaun ob dir wer geschrieben hat
145 weil du musst erreichbar sein?
146 CP: Ja erreichbar schon (.) also erreichbar muss (.) i (.) scho::n se::in (.) also des is natürlich blöd aber i empfind des
147 dass i erreichbar sein muss, mhm (1)
148 I: Okay (.) Aber du schaust jetzt nicht auf Facebook weil du Angst hast dass du was verpasst sondern
149 CP:\na (.) Also Facebook und Insta ned weil i was verpass sonde::rn nur WhatsApp, also nur WhatsApp, generell
150 Handy dass i erreichbar bin, ja (2)
151 I: Okay (.) Kommmts a vor dass du, wenn du zum Beispiel voll viel zu tun hast und voll den Stress hast, irgendwelche
152 Probleme, dass du dich dann damit ablenkst?
153 CP: (2)
154 I: Weißt was ich mein?
155 CP: mhm (3) i weiß ned (.) des kann i jetzt ned so sagen ob i da flieh vor meinem Stress (2) Naja (.) Zum Beispiel (.)
156 Grad im Büro zum Beispiel im Alltag (2) da ist es schon so, dass ich, wenn ich sag ich brauch fünf Minuten jetzt einmal
157 Pause und die Zeit jetzt einmal für mich, sozusagen, schau i schon aufs Handy, auf Insta, auf Facebook
158 I:Mhm
159 CP: oder irgendwie so (.) kurz ja (.) mhm
160 I: Wenn du jetzt so an einen Wochenendtag denkst, wo du daheim bist, und das Handy neben dir liegt, was würdest
161 du sagen, wie oft würdest du sagen, schaust du am Tag ungefähr auf das Handy? Und was hat das für Auswirkungen,
162 diese häufige Unterbrechung? Glaubst du? (1) Im Alltag, für dich aber auch für andere?
163 CP: Also an Tag wo ich nur daheim bin?

164 I: Ja oder auch wenn du dich vielleicht mit wem triffst
165 CP: Na wenn ich mich mit wem treff schau ich nicht aufs Handy, außer es ruft mi wer an oder schreibt mir, dann schau
166 ich vielleicht kurz drauf ob es wichtig ist oder nicht (.) ein normaler Tag wo ich daheim bin (.) da war letzts zum
167 Beispiel mein Krankenstand (.) da hab ich ständig aufs Handy geschaut weil mir so fad war und da hab i nix lernen
168 können und nix lesen können und nix fernsehen können weil mir das zu stark war und hab ständig aufs Handy geschaut
169 ob ma vielleicht doch wer schreibt oder ob es was Neues gibt @irgendwo@ also des war extrem (.) an so am
170 Wochenendtag wie heute zum Beispiel werd ich nicht oft auf mein Handy schaun (1)
171 I: Okay und in der Arbeit, das hast eigentlich eh schon gsagt, schaut nicht so oft rein
172 CP: Nein (.) aber wenn ma wirklich extrem fad ist und ich hab nix zu tun oder es regnet draußen und ich kann nicht raus
173 zum Beispiel am Wochenende, Sonntag oder so, und i hab nix vor, dann schau i schon öfters
174 I: Und wennst lernen musst?
175 CP: Ja da liegst auch neben mir
176 I: Glaubst du das- du hast eh vorher schon gsagt, es lenkt dich schon ab
177 CP: Mir ist es- nicht mir ist es letzts aufgefallen sondern dem G. ist es aufgefallen, dass ich stündlich auf das Handy
178 schau (.) es fällt wem anderen auf, dass ich stündlich anscheinend drauf schau (.)
179 I: A::m und wenn du, also wenn du dich auf was konzentrieren musst, dann schon auch das Gefühl, dass du bei der
180 Sache bleibst und du dich lange auf die eine Sache konzentrieren kannst wenn das Handy daneben liegt?
181 CP: Schon, ja (.) ja i mein wenn mir natürlich jetzt wer schreibt und i lern (.) dann is natürlich das andere vorrangig und
182 i lass das Lernen wieder bleiben für die zwei drei Minuten, in denen i zurückschreib und abgelenkt bin
183 I: Es gibt ja so Leute, die das Handy weglernen und dann einfach lernen
184 CP: Nein
185 I: Dann wieder ganz was anderes (.) Stress (.) Wie oft hast du Stress? In welchen Situationen hast du Stress? Wegen
186 was? Und wie gehst du damit um?
187 CP: (2) Ja (.) @l@ ja (.) Am Wochenende hab i keinen Stress (.)
188 I: Das ist gut
189 CP: Also am Wochenende kann ich auch meistens gar nichts lernen weil da nichts weitergeht weil ich so ausgepowert
190 bin (.) da kann i zwar lernen, aber weit nicht das was ich unter der Woche lern und unter der Woche ist natürlich der
191 Tagesabl-Tagesablauf einmal sechs Stunden arbeiten, dann (.) reden wir glei von nächster Woche, sofort auf die Uni
192 fahren dreimal in der Woche (.) heimkommen, essen, sofort weiterlernen (1) und das stress mich natürlich weil ich
193 überall (.) gut sein will (.) ich will in der Arbeit nichts vernachlässigen, ich will die Uni auf keinen Fall vernachlässigen
194 ich will überall 100% geben und setz mich selbst unter Druck und das stresst mich (.) Ich bekomme von keinem Druck,
195 weder von meinen Eltern, noch von meinem Freundeskreis, noch von meinem Partner, noch von irgendwem, aber ich
196 setz mich selbst unter Druck und das ist der Fehler, ich weiß, dass das der Fehler ist (.) und i will auch daran arbeiten
197 und ich hab eine große Prüfung jetzt schon mal abgehakt die ich jetzt nicht mach sondern erst im Herbst a::ber a::m i
198 hab halt auch alle Zustände bekommen, wie ich gsagt hab ich machs nicht (.) also:: (.) ja (.) beigetragen dazu haben
199 unter anderem zwei Studienkolleginnen, die gesagt haben bitte schau auf dich, so geht das nicht, weil du bist wegen
200 einer Verkühlung zwei Wochen im Krankenstand und ja, hat natürlich einen Grund weil wegen einer Verkühlung is ma
201 normal nicht zwei Wochen im Krankenstand (.) langes Gespräch mit da Mama (.) ja und meine Freundinnen sowieso
202 die ganze Zeit schon und jetzt habe ich mich halt dazu entschieden, dass ich das verschiebe und ja (.) also ich setz mich
203 auch wirklich nur selbst unter Druck (.) und dementsprechend bin ich dann dem Stress ausgesetzt weil ich halt überall
204 gut sein will und alles geben will und ja (1)
205 I: Und (.) denk jetzt amal an a Woche die eher stressfrei ist und an eine Woche die ziemlich stressig ist (.) Wie glaubst
206 du unterscheiden sich die zwei Wochen in deinem Smartphone Verhalten? Wo schaut mehr drauf?
207 CP: Ja (.) Ahm (.) Stressige Wochen (.) Gar nicht (.) also wirklich gar nicht (.) außer aufd Nacht wenn ich daheim bin
208 dass ich mal aufs Handy schau, und das fällt mir wirklich auf, da hab ich oft in der Früh wenn ich aufsteh natürlich
209 100% Akku und am Abend wenn ich heimkomm noch immer 98 um sieben aufd Nacht (.) und da denk ich mir dann
210 auch @hab ich heute gar nicht aufs Handy geschaut@ also das fällt mir schon auf also wenn ich wirklich nur Hektik hab
211 und dahin dorthin nur Lernen, Uni, Arbeit, dann schau ich überhaupt nicht drauf, das fällt mir selbst auf bei mir, ja (.)
212 I: Okay u::nd wie gehst du jetzt mit so einem Stress um? Was macht das? Wie reagierst du da drauf? Gehst du dann
213 eher auf die Probleme zu und schaut dass du alles so gut wie möglich erledigst oder wie funktioniert das bei dir?
214 CP: Einen Zeitplan erstellen (1) mhm (.) und da so gut wie möglich des alles komprimieren, dass i alles in dem engen
215 Zeitplan da erledigen kann, was natürlich ned oft funktioniert und des nervt mi dann wieder und stresst mi dann von
216 neuem wieder aber i versuch dass i des irgendwie mit Zeitplan und so (.) umibbieg (.)
217 I: Kommts auch vor, dass du weiß ned, irgendwie nervöse Ticks entwickelst wost dann zum Beispiel dauernd klopfst
218 oder-
219 CP: Na des mach i gar ned, des mach i ned weil des mag i selbst a überhaupt ned bei anderen
220 I: Okay und so Ersatzhandlungen, wie das klassische Putzen statt Lernen?
221 CP: Ja (.) Auf einmal putzt man voll gerne @ja@ Ja das hab i auch schon oft ghabt mhm @.@

222 I: aber so dasst jetzt zum Beispiel denkst, ma i muss so viel machen, des schaff i sowieso ned, i lass es glei bleiben, des
 223 kommt-
 224 CP: na (.) na des mach i ned
 225 I: Hast du manchmal so Situationen, wenns so stressig ist, wo du dir denkst, ich kann das alles nicht mehr, ich schaff
 226 das alles nicht, ich hab überhaupt keine Kontrolle mehr über das Ganze, es wird einfach alles zu viel
 227 CP: Nein auch nicht
 228 I: Das heißt du hast immer das Gefühl du kannst alles schaffen?
 229 CP: Ja genau
 230 I: Das heißt du denkst dann eher positiv drüber?
 231 CP: Ja (.) genau (.) Ja an meine Ziele denk i da vor allem genau, des is was positives
 232 I: Suchst du a Unterstützung im sozialen Umfeld? Gehst du mit Humor an die Sache oder so?
 233 CP: Naja Humor verlier i oft also @!@ in solchen Situationen wo i extrem unter Stress steh, aber a::m soziale
 234 Unterstützung (.) das Zeitnehmen für Freundinnen, das leidet bei mir sehr darunter aber i nimm mir dann bewusst Zeit
 235 und die bewusste Zeit, die ich mir dann nehme, die genieß ich dann und da schalt ich dann wenigstens eine Stunde ab,
 236 ja
 237 I: Okay, und (.) dann noch die abschließende Frage, das ist eine sehr offene Frage, da kannst alles sagen was dir
 238 einfällt, einfach so wie du des definierst, würdest du sagen, dass soziale Medien uns passiver machen? Egal in welcher
 239 Hinsicht?
 240 CP: Ja, der soziale Kontakt von Mensch zu Mensch fehlt (.) weil alles nur mehr über soziale Medien ausgetragen wird
 241 (.) oder zum Beispiel alleine von den Online Zeitungen halt ich überhaupt nichts, i mein, i schau natürlich auch bei
 242 diversen Zeitungen schnell rein, gibt es was Neues, Schlagzeile, ja (.) aber Zeitunglesen im Sinne von wirklich a
 243 Zeitung in der Hand haben, ist auch schon das Meiste nur mehr online bei den Leuten heutzutage, vor allem bei den
 244 jungen, und das versteh ich überhaupt nicht also wir sind da meiner Meinung nach voll ausgesetzt und und viele
 245 Menschen lassen sich wirklich von den Medien und grad Facebook und irgendwer postet irgendwas und das muss man
 246 gleich glauben, voll beeinflussen (2) mhm (.) und i mach mir trotzdem meine eigene Meinung noch von den Sachen und
 247 glaub nicht irgendwas von einem Artikel den irgendwer gepostet hat (2)
 248 I: Gut, dann sag i soweit mal Dankeschön.

11.2.3. ES, weiblich, 25

mehrmals täglich online: ja auf: Instagram, Facebook, WhatsApp, Youtube

Studentin, Bsc

in einer Beziehung, lebt in WG in Wien

- 1 I: Als erstes hätt ich mal gerne, dass du dein Nutzerverhalten von Apps und sozialen Plattformen beschreibst, was
2 verwendest du, wann verwendest du es, wie verwendest du es?
- 3 ES: M::::m ich verwend eigentlich a::::m Facebook und Instagram (.)
- 4 I: Mhm
- 5 ES: Ich weiß nicht ob WhatsApp auch da-
- 6 I: Ja
- 7 ES: Okay dann WhatsApp auch noch (.) das sind eigentlich so die drei Hauptsachen, die ich verwende (1) bin aber jetzt
8 nicht so::: extrem aktiv bei Instagram oder bei Facebook (.) ich schau mir halt die Posts an von den Leuten (1) und bei
9 Facebook hab ich halt meine Freunde drinnen und bei Instagram folg ich aber auch irgendwelchen anderen Leuten, die
10 zum Beispiel Yoga Fotos posten oder irgendwelchen Promis und schau mir halt einfach die ganzen Fotos an, da
11 verbring ich eigentlich die meiste Zeit damit in letzter Zeit @.@
- 12 I:@.@ okay
- 13 ES: Und sonst, Snapchat, das hät ich auch, aber das verwend ich nicht wirklich (.) also ich versende keine Snaps, ich
14 nutz nur die Filter
- 15 I: @Okay@
- 16 ES: Und send das dann über Whatsapp weiter oder so (1)
- 17 I: U:::nd in welchen Situation verwendest du diese Sachen?
- 18 ES: M::: in allen möglichen Situationen (1)
- 19 I: Zum Beispiel?
- 20 ES: In der Früh nachm Aufstehn zum Beispiel schau ich mal rei:::n, Instagram oder so oder auch Facebook und schau
21 ob ich irgendwelche Neuigkeiten hab (.) wenn mir langweilig ist, meistens wenn ich sogar lernen sollte oder wenn ich
22 wo hinfahr also in fast allen Situationen (1) schaut man kurz mal rein
- 23 I: Was siehst du so für Inhalte auf Facebook, wenn du sagst, auf Instagram siehst du vor allem jetzt so Yoga Fotos oder,
24 was siehst du dann auf Facebook?
- 25 ES: M::::m (1) irgendwelche Videos, die die Leute liken oder posten, irgendwelche lustigen, oder Nachrichten vom
26 Standard seh ich oft (1) da:::nn (.) keine Ahnung Bilder von meinen Freunden und sowas halt aber hauptsächlich halt
27 eigentlich irgendwelche andern also irgendwelche Videos, das ist jetzt grad, kommt mir halt vor, vorrangig auf Face-
28 book
- 29 I: Okay mhm (1) kommt es auch vor, dass du jetzt zum Beispiel gleichzeitig am Tablet was machst, also auch zum
30 Beispiel auf Facebook bist und dann mim Handy a nu schnell auf Instagram schaut, also dass du zwei Bildschirme
31 gleichzeitig hast?
- 32 ES: M:::: nein, eigentlich nicht ich mach eigentlich das Meiste über das Handy und da gehn dann nicht zwei Sachen und
33 mit dem Tablet zusätzlich ist so (.) @.@ ist mir zu mühsam
- 34 I: Okay (.) wie wichtig würdest du sagen sind soziale Medien generell für dich? Könntest du ohne?
- 35 ES: Hm::: (1) das ist jetzt eine gute Frage (.) keine Ahnung ich glaub eher weniger wenn ich so nachdenk
36 wahrscheinlich nicht (.) ja sicher würd ich gern sagen ja:: aber wahrscheinlich nein
- 37 I: Okay, glaubst du dass die heutige Gesellschaft generell nu heute möglich wär oder gibts scho zu viele a jetzt wenn
38 ma an das Smartphone allgemein denkt, gibt es schon zu viele Sachen die vom Smartphone schon ersetzt worden sind
39 oder grad ersetzt werden?
- 40 ES: Hm::: ich glaub schon dass ohne auch gehen würde aber (.) naja wenn ma müsste geht eh alles (.) abe:::r aber ich
41 glaub halt, es würde nicht passieren also warum sollte man jetzt also es ist ja nicht was schlechtes zwangsläufig also
42 sicher ist es was schlechtes wenn du es zu arg machst oder wenn du nur in den sozialen Medien lebst oder so (.) es hat
43 sich halt einiges geändert dadurch?
- 44 I: Was zum Beispiel?
- 45 ES: Der Umgang wie du mit anderen Menschen umgehst oder das Treffen ich glaub du fühlst dich (.) leichtmal so wenn
46 du mit wem schreibst auf Facebook als hättest du einen sozialen Kontakt gehabt, ich mein hattest du ja auch aber halt
47 nicht direkt gesehen aber fühlst dich trotzdem gut auf eine gewisse Art und Weise
- 48 I: Okay (.) A::::m wenn es jetzt dann wieder eine neue App gibt, wie es zum Beispiel bei Snapchat war, hast du da den
49 Anspruch, dass du da immer up to date bist, oder ist dir das eigentlich egal?
- 50 ES: Hm:: das ist mir eigentlich nicht so wichtig, es kommt halt drauf an, was das dann ist und wenn ich es interessant
51 find dann lad ich es vielleicht mal runter (.) aber es ist auch nicht so, dass dann so viele von meinen Freunden
52 verwenden (.) irgendwie (.) Snapchat ich mein schon aber (.) nicht nicht so (.) regelmäßig eigentlich (1) Das ist

53 eigentlich bei Facebook und Instagram hängen geblieben und Instagram war dann halt schon so, dass haben sich alle
54 erst ur spät gemacht so hm:: brauch ich das wirklich?

55 I: Und wie aktiv bist du selbst online? Was muss passieren dass du aktiv was machst? Also auch zum Beispiel Liken?

56 ES: Ja wenn liken dazu zählt bin ich dann schon aktiv eigentlich (.) ich like immer wieder irgendwelche Fotos von
57 Freunden, die mir gefallen oder einfach generell Posts die ich mag oder ich lustig find, irgendwelche Videos, das vor
58 allem (.) also liken tu ich dann schon viel (.) manchmal geh ich (.) auch bei Facebook einfach durch und dann gibts
59 mehrere Sachen, die ich gleich hintereinander like und like das eigentlich dann ganz schnell durch @.@ damit ichs
60 geliked hab

61 I: Okay

62 ES: Und sonst, auf Instagram like ich eigentlich die meiste Zeit die Fotos von den Yoga: von den Yogalehrern ode::r
63 a::m bei Instagram gibts auch so eine Funktion, wo du dir das speichern kannst irgendwie das Bild oder das Tab oder
64 wie man das nennt und das mach ich jetzt auch ab und zu bei den ganzen Yogaübungen, weil da gibts dann (.) a::m
65 Bilder wo das zum Beispiel vorgezeigt wird wie das geht und kanns mir nochmal anschauen

66 I: Okay und kommentieren?

67 ES: Kommentieren auf Instagram wenig eigentlich vielleicht wenn Freunde, wenn wirklich gute Freunde von mir was
68 posten vielleicht dass ich das dann kommentier, auf Facebook das selbe eigentlich

69 I: Und selbst posten?

70 ES: Hm::: tu ich selten einmal im Monat vielleicht wenn überhaupt zweimal also alle zwei Monate einmal

71 I: Mhm Okay (.) kommt es vor, dass du:: am Handy irgendwie die sozialen Medien verwendest während du eigentlich
72 was anderes machst?

73 ES: Ja (.)

74 I: Und glaubst du, kannst du das gut multitasken oder geht da auch was verloren?

75 ES: Ich glaub schon, dass mich das auf eine eher schlechte Art und Weise ablenkt

76 I: Bei was machst du das zum Beispiel?

77 ES: Wenn ich lernen sollt vor allem (.) sonst eigentlich nicht so oft

78 I: Beim Fernsehen oder so? Beim Serien schauen?

79 ES: Ja dann auch

80 I: Eher selten?

81 ES: Kommt drauf an was ich mir anschau, also wenn ich mir jetzt eine Serie anschau, die ich jetzt schon länger schau
82 und mir wirklich nur alleine anschau oder wenn ich mit meinem Freund auf der Couch sitz, dann passiert es schon, dass
83 ich dann aufs Handy schau

84 I: M::: okay

85 ES: Weil wir die Serie meistens auch gemeinsam angefangen haben und das sind gar nicht so viele Folgen also bin ich
86 auch gar nicht so reingekommen (2)

87 I: Merkst du selbst ganz allgemein gesagt, negative Auswirkungen von sozialen Medien in egal welchem Bereich?

88 ES: Hm:::: (2) ich glaub so zum Thema Aufmerksamkeit vielleicht so ein bisschen bei meinem Freund ist mir dann
89 schon aufgefallen, der ist halt nicht so multitaskingfähig und wenn (.) wenn er dann auf seinem Handy ist und dann
90 schaut er wieder auf Facebook und dann willst du mit ihm re:::den und dann kann er wieder nicht zuhören (.) das fällt
91 mir schon auf, das hab ich aber nicht so arg (.) also ich persönlich (2)

92 I: Okay und sonst noch irgendwas?

93 ES: Hm:::: (1) negativ (3) vielleicht auch diese (1) so zum Thema Nachrichten, weils ja auch viel von OE24 dann auch
94 gepostet wird und diese ganzen Schocknachrichten auch auf Facebook sind, dass eventuell auch dass die ganzen Leute
95 (.) mich regt dass dann halt meistens eher auf @.@

96 I: Was glaubst du macht das mit anderen Leuten?

97 ES: Denk schon, dass die das beeinflusst, also je nach dem

98 I: In welche Richtung?

99 ES: Keine Ahnung, wenn irgend eine Schreckensnachricht ist, und die das dann ständig dann nur sehen irgendwelche
100 Nachrichten von OE24 die was weiß ich für Titel haben (.) dann denken die sich halt ja::: die Welt geht unter oder keine
101 Ahnung

102 I: Okay (.) Kommt es bei dir manchmal auch vor, dass du im Zeitmanagement Probleme griagst, weil du jetzt doch a
103 halbe Stunde auf Facebook vertrödelt hast?

104 ES: Schon, ja schon (.)

105 I: U:::nd wenn du online bist, kommst dann vor, dass du dir denkst, hm:: i schau jetzt fünf auf Facebook und merkst
106 dass es dann doch wieder 20 waren

107 ES: Naja 10 Minuten auf Facebook und 30 Minuten auf Instagram @.@

108 I: @.@

109 ES: Und dann nochmal kurz auf Facebook und dann les ich fünf Seiten @.@

110 I: A::m (.) Glaubst du, wenn ma so viel online ist, kann man sich dann noch ehrlich eingestehen wie viel man wirklich
111 online ist?
112 ES: Ich glaub schwierig dass du wirklich weißt wie viel du wirklich also wie viel wie viel du dann im Endeffekt
113 wirklich reinschaust in die ganzen Sachen (1)
114 I: Also wenn du zum Beispiel schätzen müsstest wie viele Stunden das am Tag sind, würdest du es wissen ungefähr?
115 ES: Ich würds nicht wissen, ich glaub es sind mehr als ich eigentlich denke (.) aber es kommt auch irgendwie auf die
116 Situation an, es ist irgendwie ich schau viel mehr rein wenn ich lernen muss (.) als wie wenn ich nichts zu tun hab, dann
117 mach ich andere Sachen
118 I: Mhm okay (.) Wenn du:: (.) Du verwendest wahrscheinlich dein Telefon, Tablet oder Laptop auch für Recherchen,
119 oder?
120 ES: Mhm
121 I: Wie:: Wie gehst du da vor, was recherchierst du, wie lange recherchierst du, welche Informationen nimmst du dann
122 wie entscheidest du dich dann für die Information? Auch wenn du zum Beispiel Nachrichten was lesen magst? Wie
123 entscheidest du da was du glaubst oder was du dir durchlest?
124 ES: Hm vom Nachrichtenthema les ich mir halt eher die Standard Sachen durch (.) weil ich die Zeitung noch für am
125 glaubwürdigsten halte und so generell Recherche (.) ich recherchier dann halt vielleicht so Fragen die dann momentan
126 aufkommen (.) und dann google ich das am Handy und schau mir halt die ersten paar drei Seiten an, je nachdem was
127 das dann halt ist oder wie fundiert das jetzt irgendwie bestätigt sein muss, wenn ich da jetzt google irgendwas übers
128 Laufen oder zur Fettverbrennung im Moment halt dann tu ich jetzt nicht so genau reich recherchieren, nur so ein
129 bisschen
130 I: Das heißt du liest dir dann eine Sache durch und denkst dir, ja passt schon
131 ES: Ja:: oder vielleicht noch eine zweite und dann denk ich mir, was hört @sich für mich am besten an@
132 I: @okay@ also das heißt du hast nicht den Anspruch, dass du alles findest und dann entscheidest was für di passt?
133 ES: Ne::in also bei so einfachen Themen nicht, wenn ich was für die Uni recherchier dann recherchier ich nicht über
134 das Handy sondern über den Computer und das muss ich eigentlich nicht mehr wirklich machen
135 I: Okay
136 ES: Aber wie ich es noch musste hab ich schon über die ganzen Datenbanken recherchiert, auf die du dann nur über die
137 Uni zugreifen kannst
138 I: Und fällt es dir dann manchmal schwer, dass du dich dann für eine Quelle entscheidest?
139 ES: Nein eigentlich nicht, ich weiß nicht
140 I: M:: (.) und kommt auch vor, wenn du was recherchierst, wenn du jetzt wirklich zum Handy greifst oder zum Laptop
141 gehst weilst was suchen willst, dass du dann auf einmal merkst, dass du wieder auf Facebook bist oder schon das dritte
142 Youtube Video schaust
143 ES: Ja:: schon (.) @.@ kommt sicher auch vor oder wenn ich dann halt weiß nicht ich recherchier was und dann seh
144 ich was was mich an was anderes erinnert und dann schau ich mir das schnell an und dann vergess ich das eigentliche
145 Thema was ich mir grad anschauen wollte (.) und ja aber es sind nie wirklich wichtige Sachen die ich dann anschau (1)
146 I: Okay (.) Generell wenn du allgemein überlegst und an die Inhalte denkst, die du online so siehst
147 ES: Mhm
148 I: Siehst du da (.) viel negatives auch oder ist das alles eher lustige Videos und liebe Tiere
149 ES: Hm ich seh schon auch immer wieder von Freunden von mir die dann immer wieder irgendwelche
150 Schreckensnachrichten liken oder kommentieren (.) aber (.) er kommt auch immer drauf an was ich mir dann grad
151 anschau also das kann ich jetzt nicht so sagen
152 I: Und was macht das mit dir, wenn du so negative Sachen liest, wie gehst du damit um?
153 ES: Kommt immer drauf an welches Medium das postet, wenn es von OE24 kommt, denk ich mir gleich m::: das ist
154 jetzt wieder alles (.) die posten einfach immer nur die Nachrichten keine Ahnung (.) weiß nicht wie genau das
155 recherchiert ist wenn dann auch noch ein Rechtschreibfehler drinnen ist (.) und der Standard postet sowas eigentlich
156 nicht so::: arg also schon auch aber mehr zu Politik und nicht gleich jetzt sind wieder weiß nicht wie viele Menschen
157 gestorben
158 I: Okay (.) U::nd wenn zum Beispiel der Standard schon sowas posten würd wie würd (.)
159 ES: Würd mich wahrscheinlich mehr betreffen als wenn ich es von OE24 les
160 I: Glaubst du, dass es auch passieren kann wenn man es andauernd liest, dass man davon genervt ist oder hast du da
161 immer Mitgefühl wenn du sowas liest?
162 ES: Es tut mir schon leid, sicher tuts mir leid also nerven tuts mich nicht (.) es kann mich soweit nicht nerven weil ich
163 könnt ja theoretisch einfach wegscrollen
164 I: Mhm okay (.) aber kanns glaubst du passieren dass Menschen emotional abstumpfen, wenn sie sowas immer lesen?
165 ES: Kann schon auch sein, denk schon
166 I: M:: hast du das Gefühl, also fühlst du dich verpflichtet online zu gehen jeden Tag?
167 ES: Hm nein eigentlich nicht, verpflichtet fühl ich mich nicht

168 I: Okay und hast du das Gefühl, wenn du nicht online gehen kannst, zum Beispiel weil du auf Urlaub bist, und hast kein
169 W-lan, fehlt dir dann was?

170 ES: Es fehlt mir schon, einfach die Gewohnheit auch und diese Beschäftigung halt die du dann hast, die dann mit
171 anderen Sachen füllst

172 I: Hast du auch dann das Gefühl, dass du was verpassen könntest?

173 ES: Verpassen eigentlich nicht so wirklich

174 I: Generell, was würdest du sagen, was sind abgesehen von der Gewohnheit so Gründe, warum du es verwendest?

175 Unterhaltung oder weilst dich mit was nicht beschäftigen willst

176 ES: Ja sicher beides (.) und das vor allem

177 I: Mhm okay (.) Fühlst du dich verpflichtet immer sofort zu Antworten?

178 ES: Kommt auf die Frage an, aber nein (.) ich mein wenn es eine wichtige Frage ist, dann schon

179 I: Erwartest du es von anderen?

180 ES: M::: nein aber ich hätt es schon gern @.@

181 I: @okay@ und was wenn dir wer immer erst am nächsten Tag oder zwei Tage später antwortet?

182 ES: Das würd mir glaub ich schon auf die Nerven gehen, hab ich aber Gott sei Dank niemanden der so ist (.) ich hab
183 schon eine Freundin, die dann, immer wenn man ihr eine Frage stellt, auf die sie nicht antworten will oder was fragt
184 was sie nicht machen mag (.) dann antwortet sie mal zwei drei Stunden nicht und dann denkst du dir schon so a::: sie
185 machts schon wieder::r @.@

186 I: Glaubst du machts an Unterschied ob ma jetzt einmal am Tag eine Stunde auf Facebook ist oder alle fünf, zehn
187 Minuten aufs Handy schaut

188 ES: Ja, sicher ist es ich glaub schon dass du dich halt dann (.) fünf Minuten sind halt dann wenn du alle fünf Minuten
189 drauf schaut nicht mehr so wenig Zeit als wie wenn du jede Stunde mal drauf schaut oder einmal länger

190 I: Was kann das mit einem machen?

191 ES: Ich glaub einfach Ablenkung viel (.) der Tag vergeht halt einfach und du hast halt 20 mal auf Facebook geschaut
192 und dann ist es halt fünf oder so

193 I: Hast du es schon erlebt, dass du oder andere gewisse Sachen vernachlässigen, weil sie grad aufs Handy schaun

194 ES: Ja ich denk schon (.) zum Beispiel zum lernen oder so (.) und bei anderen (.) ja wenn ich meinem Freund sag er soll
195 Staubsaugen und dann schaut er noch 30 Minuten lang auf sein Handy (.) und sagt immer so ich mach es eh gleich (.)
196 sowas halt aber nicht nicht lebenswichtige Dinge (.) vernachlässigt glaub ich keiner @.@ keiner meiner Freunde
197 zumindest

198 I: Was ist dann zum Beispiel mit Autofahren

199 ES: Schau ich nicht aufs Handy, es sei denn ich steh vielleicht bei der roten Ampel dann schon aber sonst (.) grad
200 einmal wenn ich vielleicht langsam fahr und dann hab ich eine neue Nachricht, dann schau ich wer das war aber ich tu
201 jetzt nicht antworten wenn ich nicht wenn ich nicht steh

202 I: Okay (.) A::m wenn du jetzt eben zum Beispiel lernen musst und dein Handy liegt neben dir, schaffst du das dann
203 dass du lernst oder lenkt es dich schon sehr ab?

204 ES: Kommt immer drauf an, auf die Situation, manchmal schaff ich es schon aber eher weniger

205 I: Mhm

206 ES: Es lenkt mich schon eher ab

207 I: Okay und wenn du es zum Beispiel weglegst, hast du dann auch Probleme, dass du lange bei einer Sache bleibst weil
208 du dauernd dran denkst ob dir vielleicht wer geschrieben hat oder so?

209 ES: M::: nicht dieses wenn mir wer geschrieben hat hab ich eigentlich nicht es ist trotzdem einfach noch die Ablenkung
210 das ich könnt ja mal

211 I: Okay

212 ES: Schaun @.@

213 I: Dann kommen wir zu einem anderen Thema und zwar Stress (.) hast du viel Stress, in welchen Situationen und wie
214 gehst du generell damit um?

215 ES: Hm::: (2) im Moment hab ich jetzt nicht so arg Stress, ich hab meistens dann Stress wenn ich mir denk ich muss
216 mehr lernen oder schneller sein (.) das stresst mich vor allem (.) sonst hab ich eigentlich nicht so arge Stresspunkte im
217 Moment (.) wie ich damit umgehe (.) puh (1) es stresst mich halt @.@ a::m weiß nicht ich ich bin dann schon
218 produktiver (.) also ein gewisses Stresslevel ist schon gut bei mir, zu viel ist auch nicht gut, weil das blockiert einen
219 dann auch

220 I: Wenn du jetzt, das ist eine schwierige Frage, wenn du jetzt überlegst, eine Woche in der du sehr entspannt warst und
221 eine sehr stressige Woche, wie verändert sich da dein Gebraucht von sozialen Medien?

222 ES: Hm::: wird schon weniger (.) wenn ich gestresst bin also wenn ich wirklich arbeiten muss also richtig(.) viel lernen
223 muss, dann kann ich nicht so viel aufs Handy schaun und dann stressts mich auch ein bisschen wenn ich dann weil es ist
224 dann immer weil es ist immer dann so, dann griegt man ur viele Nachrichten (.) die kann ich dann halt nicht gleich
225 beantworten

226 I: Mhm okay (.) a::m (.) kanns auch sein, dass du wenn du dann auf Facebook bist und dann recht viel von deinen
 227 Freunden, vielleicht auch welche, mit denen du dann nicht so eng bist, stressige Erlebnisse ghabt haben, die sie posten,
 228 stresst dich das dann auch?
 229 ES: Hm nein das stresst mich eigentlich (.) außerdem hab ich eh nur so wirklich eine Person, die das so arg macht oder
 230 die schreibt halt immer wie schlecht ihr es geht oder wie traurig sie ist (.)
 231 I: Und wie gehts dir dann, wenn du das liest?
 232 ES: Mittlerweile find ich es ein wenig nervig (.) weil sie halt immer dann traurig ist und ich versteh halt nicht warum
 233 man das dann so preisgeben muss unbedingt
 234 I: Mhm (1) Nochmal zur Frage wie du auf Stress reagierst, glaubst du bist du dann eher wer der dann aktiv auf das
 235 Problem zugeht oder der eher so lange wie geht ausweicht?
 236 ES: Kommt immer drauf an wi:::e ungern ich mich damit auseinandersetze also ich kann schon auch gut Sachen
 237 verdrängen irgendwie aber desto länger man sie halt dann verdrängt, desto mehr Stress hat man dann eh und dann (.)
 238 früher oder später muss man sich eh damit beschäftigen
 239 I: Aber wennst jetzt so denkst an a stressige Situation, am Anfang verdrängst du die eher erst?
 240 ES: Am Anfang erst verdrängen und dann mach ich was
 241 I: @okay@ und a::m kanns dann auch sein, dass du nervöse Ticks entwickelst oder hast du Ersatzhandlungen also so
 242 das klassische Putzen
 243 ES: Ja:: Putzen tu ich schon, versuch ich dann aber nicht so arg zu machen weil es mir dann meistens gehts mir dann eh
 244 immer schon am Arsch weil ich mir denk m::: ich will putzen weil es schaut schon wieder so aus aber dann denk ich
 245 mir nein ich kann jetzt nicht @.@ (.) aber sonst keine Ahnung nervöse Ticks (.) ich schnauf halt dann viel (.)
 246 I: @.@ okay
 247 ES: weil immer alles so anstrengend ist @.@
 248 I: Okay (1) hast du öfter das Gefühl in bestimmten Situationen, dass du die Situation nicht mehr kontrollieren kannst,
 249 dass die alles über den Kopf wächst?
 250 ES: Hm::: (1) oft hab ich das nicht
 251 I: Das heißt du hast meistens die Sicherheit, dass du Probleme jeder Art, lösen kannst
 252 ES: Kommt drauf an, ich hab jetzt ich bin jetzt in keiner Situation gewesen, wo ich mich so gefühlt hab eigentlich in
 253 letzter Zeit
 254 I: Okay
 255 ES: Hatte ich schon aber ich mein es waren vielleicht zwei Situationen wo es wirklich schlimm war
 256 I: Okay (.) wenn du jetzt in so einer Situation wärest, wie reagierst du dann auf so Dinge, die du nicht kontrollieren
 257 kannst?
 258 ES: Ich weiß nicht, gestresst (.) wahrscheinlich ein bisschen (.) Panik (.) und verzweifelt sein
 259 I: Okay
 260 ES: Glaub ich und dann halt (.) Hält sich wahrscheinlich ein bisschen die Waage mit dann trotzdem versuchen noch
 261 positiv zu bleiben oder das auch zu verdrängen oder (.) zu schauen, was man machen kann
 262 I: Okay (.) wenn du jetzt nochmal an soziale Medien denkst, findest du manchmal also kann es sein dass die dich auch
 263 stressen
 264 ES: Nein nicht sehr viel eigentlich
 265 I: Die nächste Frage geht nochmal darum, wie du mit Stress umgehst, ich würde dir jetzt noch ein paar vorlesen und du
 266 schaust ob noch was dabei ist, das auch dich zutrifft und was du vielleicht noch machst oder so (.) also (.) Positives
 267 Denken, aktive Bewältigung, die Suche nach sozialer Unterstützung, Humor, die proaktive Vermeidung von Stress,
 268 Abreagieren, Verleugnen, Gebrauch von Alkohol oder Drogen, Aufgeben, Selbstvorwürfe, Ablenkung, Schicksal
 269 akzeptieren?
 270 ES: M::: also Ablenkung auf jeden Fall (.) positives Denken und aktive Bewältigung auch (.) Schicksal akzeptieren (.)
 271 nein
 272 I: Okay aber wenn du es vielleicht noch kurz ausführen magst?
 273 ES: Ja positives Denken, ich denk mir dann halt ja du schaffst das jetzt wenn du dich richtig hinsetzt aktive
 274 Bewältigung läuft dann praktisch darin über (.) ja und Ablenkung wenn ich mich damit nicht auseinander setzten will
 275 und mir denk a:: ich will mich jetzt nicht stressen, ich schau mir lieber ein Youtube Video an oder so
 276 I: Okay ja dann die letzte Frage, die einfach so beantworten wie du dir das denkst, würdest du sagen, dass soziale
 277 Medien uns passiver machen?
 278 ES: Hm (.) ich weiß nicht ob es uns passiver macht (.) ich kann nicht wirklich sagen, wie es früher war, weil irgendwie
 279 gibt es dann auch ein Foto (.) von wo die Leute damals in der U-Bahn gefahren sind und da lesen alle Zeitung (.)
 280 I: Mhm
 281 ES: Und eigentlich es ist ja dann auch nicht so, dass sich die Leute dann unterhalten haben, das sagt halt dann jeder,
 282 aber war es wirklich so?
 283 I: Okay @.@

284 ES: @.@
285 I: Das heißt du würdest tendentiell eher nein sagen?
286 ES: (.) ja ich würd eher nein sagen
287 I: Gut, dann Dankeschön.

11.2.4. FU, männlich, 25

mehrmals täglich online auf: Facebook, WhatsApp, Instagram

Selbstständig/ Angestellter, Matura

in einer Beziehung, in einer WG lebend, in Wien

- 1 I: Also als erstes hätt ich gern, dass du als erstes dein Nutzerverhalten von Apps und sozialen Plattformen beschreibst,
2 was verwendest du, wie verwendest du es, wo verwendest du es?
- 3 FU: A:: gut ja auf jeden Fall Facebook natürlich, eh so wie jeder, aber die ganzen anderen Sachen eigentlich sowas wie
4 Snapchat oder so, das benutz ich eigentlich nicht (.) also:: am (.) jetzt Instagram benutz ich zum Beispiel aber das eher
5 für (.) eben Ringana, für die Arbeit (.) a::m (.) ja was benutz ich noch so
- 6 I: WhatsApp?
- 7 FU: Ja WhatsApp, genau (.) das benutz ich natürlich, das übersieht ma scho fast irgendwo weil das so extrem integriert
8 ist in den Alltag ja (.) das hat eigentlich das SMS schreiben scho komplett abgelöst (.) am:: sonst (.) ja (.) das wars
9 glaub ich also:: ich benutz Facebook halt eigentlich hauptsächlich so zum (.) ablenken sag ich einmal ich mein es is
10 einfach schon so zur Gewohnheit geworden, dass ich halt das Handy aufdreh und dass ich einfach reingeh in Facebook
11 (.) einfach mal durchschaun, was gibt es neues und da::nn ja (.) bleib ich meistens bei irgendwas hängen @.@ und
12 dann plötzlich sind 20 Minuten vorbei, also aber das passiert mir eigentlich ganz gern mal ja (.) und ja wie gesagt, bei
13 Instagram (.) nutz ich das eigentlich hauptsächlich, dass ich wirklich schau dass ich für Ringana eben für die Arbeit was
14 weiter bring, dass ich vielleicht Leute kontaktier also das eher beruflich eher
- 15 I: Okay (.) a::m grad auf Facebook, welche Inhalte siehst du da?
- 16 FU: A::m Inhalte jetzt im Moment, das hat sich sehr geändert eigentlich, kommt mir halt vor, hab ich immer sehr viel
17 so lustige Bilder ghabt und so oder was mit Tieren und so irgendwas und eigentlich eher so Zeitvertreib aber jetzt sind
18 auch sehr viele so Artikel dabei bezüglich so Selbst- also Fortbildung und Arbeit dann also arbeiten und
19 Unternehmertum und lauter so Sachen also kommen sehr viele ja (.) berufsspezifische Sachen dann eigentlich ja (.)
- 20 I: Wenn du sagst du bleibst da irgendwo hängen, an was bleibst du da hängen?
- 21 FU: a::m ja entweder so Artikel die ich mir durchles, von verschiedensten also was schau ich mir da am Meisten an
22 immer (.) Business Insider Deutschland glaub ich, da hab ich so viel, das scheint andauernd auf bei mir, da gibts die
23 verschiedensten Artikel, wo ich ganz gern einmal hängen bleib (.) e:s gibt auch a::m puh was schau ich mir also ich
24 schau mir auch ganz gern Videos an, wennst da einmal in diesem Videofeed drinnen bist, dann is es halt etwas schwer
25 da wieder rauszukommen teilweise
- 26 I: Okay, kommts auch vor, dass du verschiedene Bildschirme gleichzeitig verwendest, das du am Laptop grad Facebook
27 offen hast und dann mim Handy schnell auf Instagram gehst oder so?
- 28 FU: Ja das kann schon vorkommen, vor allem zum Beispiel auch sowas wie Bilder hochladen oder so is ja eigentlich
29 über das Handy viel leichter oder geht viel schneller weil mas direkt oben hat am Handy und das kann ma dann direkt
30 draufladen, wenn ma das über den Computer machen will muss ma erst wieder mim Computer verbinden meistens und
31 ja also eigentlich is des mim Handy recht praktisch aber (.) ja (.) ich benutz den Computer allgemein relativ wenig für
32 Facebook zum Beispiel also das mach ich alles übers Handy eigentlich ja
- 33 I: Okay, in welchen Situationen verwendest du das Handy für Facebook oder so?
- 34 FU: A::m Facebook grundsätzlich einmal ja wie gesagt, wenn auch der Zeitvertreib
- 35 I: Okay
- 36 FU: Und Instagram viel mehr für die Arbeit also kommt ganz drauf an, manchmal passiert auch, dass ich bei Instagram
37 hängen bleib und mir irgendwelche Bilder anschau @.@ aber eher grundsätzlich einmal auf Facebook und da schau ich
38 (.) ja dass das eher der Zeitvertreib ist wobei ich jetzt auch eine Facebookseite hab, eine Gruppe, die ich auch ein
39 bisschen bearbeiten muss, wo ich ein bissl was machn muss oder machen will ja aber grundsätzlich eigentlich ist
40 Facebook zum Zeitvertreib und Instagram mehr so zum arbeiten daweil
- 41 I: Okay und verwendest du es eher zuhause oder unterwegs oder in der Früh, Abends?
- 42 FU: Eher zuhause eigentlich also auf der Straße unterwegs eigentlich gar nicht so viel in der (.) in der in öffentlichen
43 Verkehrsmitteln gar nicht so viel eigentlich
- 44 I: Okay (.) wie wichtig würdest du sagen sind soziale Medien für dich, könntest du drauf verzichten?
- 45 FU: Ja ich glaub ich könnte schon drauf verzichten aber das wär schon eine Umgewöhnung eine große, vor allem am
46 Anfang (.) weil man ja doch immer wieder up to date bleibt was ist jetzt die nächste Veranstaltung oder ja
47 verschiedenste Einladungen bekommt (.) u::nd ich sag einmal fürs Arbeiten, fürs Networkmarketing für mich ist das
48 a:m eine Goldgrube eigentlich (.) das sind die sozialen Medien eigentlich eine Goldgrube weils einfach dadurch
49 wirklich sehr viele Leute erreichen kannst in kürzester Zeit und das ist so natürlich viel schwieriger
- 50 I: Okay
- 51 FU: Ja
- 52 I: Wenn jetzt wieder was Neues rauskommt, wie es vor einer Weile Snapchat war, hast du da den Anspruch dass du da
53 immer voll up to date bist oder ist dir das egal?

54 FU: Das ist mir relativ egal, also ich schau mir so aus Interesse wahrscheinlich mal an, einfach wie es funktioniert aber
55 (.) ich kenn auch zu wenig Leute, mit denen ich dann kommunizieren könnt über die Plattformen glaub ich @.@
56 I: Okay
57 FU: Also ich hab die meisten- viele Freunde von mir zum Beispiel mein bester Freund der benutzt Facebook nicht
58 einmal, ich hab da mehrere also die ein bisschen Abstand halten von den ganzen sozialen Medien
59 I: Okay und wie aktiv bist du selbst online? Was muss passieren oder welche Inhalte teilst du, likest du, postest du?
60 FU: Grundsätzlich einmal vor allem was mit der Arbeit verbunden ist (.) am (.) ja was poste ich, wenn mir was sehr gut
61 gefällt (.) eher vielleicht etwas was ma (.) irgendwas was ma vielleicht nicht so oft sieht, was lustiges oder so sowas teil
62 ich vielleicht ganz gern (.) a::m (.) kommt eigentlich es kommt immer sehr spontan dass ich was poste also da denk ich
63 mir so okay das gefällt mir oder das is lustig und das mag ich teilen das mag ich verbreiten, vielleicht auch Artikel über
64 Ernährung oder sonst irgendwas u::nd ja das poste ich dann, das is relativ spontan eigentlich (.) also dass ich mir das
65 nicht vorher überlege sondern impulsiv entscheid halt
66 I: Kommt manchmal vor, dass du Multitasking machst also irgendwas machen und dann nebenbei noch am Handy auf
67 Facebook oder so gehst?
68 FU: J::: ich bin äußerst schlecht im multitasking @.@ also a::m ich kann es nicht wirklich glaub ich also ich schau mir
69 vielleicht (.) kurz an, ganz kurz nebenbei könnt ich schon was machen, aber das ich wirklich nebenbei was machen aber
70 das ich wirklich zwei paar Sachen gleichzeitig mach, da schau ich dass ich zuerst das mit dem Handy fertig mach und
71 dass ich dann das mit dem Computer weitermach oder so (.)
72 I: okay also zum Beispiel beim Fernsehen duast du nur fernsehen und ned nur aufs Handy schau
73 FU: Genau, ja schon aber da kann ich mich dann relativ wenig auf den Fernseher konzentrieren eigentlich wenn ich
74 dann aufs Handy schau (.) also vielleicht im Hintergrund hör ich zu aber dann auch nicht wirklich, also eher so
75 halbaufmerksam einfach @.@
76 I: Merkst du generell negative Auswirkungen von sozialen Medien?
77 FU: E:::m ja (.) also es gibt schon negative Auswirkungen wie zum Beispiel (.) dass ich so viele so:: geschützt
78 fühlen, also dass sie glauben ihnen kann nichts passieren und sie sind da irgendwie anonym unterwegs aber eigentlich
79 haben sie alle Namen mit Bild dabei also eigentlich fast ein Pass u::nd ja kommentieren dann die verschiedensten
80 Sachen, die vielleicht nicht sehr bereichernd sind oder schreiben Aussagen oder gehen Leuten an u::nd ja (.) teilen
81 Sachen und das is halt hat man keine Ahnung wie sehr das überwacht beziehungsweise wie sehr das gespeichert wird
82 und ma bekommt da quasi so ein Portfolio so ein persönliches und das ist eigentlich jeder, der da dabei ist ja da muss
83 nur eigentlich jemand reinschauen und hat dann eigentlich ziemlich viele Informationen über einen und das ist sicher
84 etwas negatives eher, also der Schutz von einzelnen aber auch halt eben dass ma (.) dass ma sie so geschützt fühlt und
85 das vor allem so viele junge Leute Zugang zu Informationen oder Material haben vor allem Kinder die das nicht haben
86 sollten eigentlich (.) weil ma auf Facebook auch viel Blödsinn sieht, hört, liest
87 I: Was zum Beispiel?
88 FU: Ja obs jetzt sexuelle Inhalte sind oder gewalttätige Inhalte also quer durch alles mögliche, vor allem grad eben für
89 ich mein Facebook, ab wann darf man das haben, 14, 16?
90 I: 14 glaub ich
91 FU: 14, ja (.) aber es is eh mittlerweile schon so, dass die 14 jährigen alles machen und sagen dürfen was ein 18jähriger
92 auch macht, aber ja
93 I: Mhm (.)
94 FU: Also es gibt auf jeden Fall ein paar Gefahren und negative Auswirkungen
95 I: Ja okay (1) a::m wenn du ned online bist, hast du dann manchmal irgendwie so (.) sehnst du dich da irgendwie
96 dannach weil du schon lang nicht warst
97 FU: na das nicht, eher unterbewusst wahrscheinlich also bewusst denk ich ma nicht so jetzt hab ich Lust mich hin
98 zusetzen und einmal den Facebookfeed anzuschauen, das passiert alles nebenbei eigentlich (.) ja
99 I: Okay und wenn du online gehst, passiert dann öfter dass du die Zeit vergisst?
100 FU: mhm ja genau, das passiert ganz gerne (.) also da sitz ich dann da und irgendwann komm ich dann drauf, a scheiße
101 @.@
102 I: Okay und glaubst du kann ma sich dann, wenn ma recht viel online ist überhaupt noch ehrlich eingestehen wie viel
103 ma wirklich online ist? Also kann mas selbst einschätzen und sagt ma des wenn dich jetzt wer fragt und will ma das
104 dann sagen?
105 FU: Ja:: ich hab ma ich hab ma scho selber immer dacht also ich selber bezeichne mich immer so eigentlich dass ich
106 nicht so sehr Typ bin der so viel vorm Handy hängt, aber ich erwisch mich andauernd dabei dass ich das Handy in der
107 Hand hab und kurz mal drüber schau und mir was anschau egal in welcher Hinsicht (.) also ich (.) glaub schon dass ma
108 das auf jedn Fall (.) ja weiß nicht also schwer zu sagen @.@ aber ich bin da ich glaub ich bin da auf jeden Fall
109 abhängiger als ich selbst von mir denk
110 I: Okay (.) a::m kanns a sein, dass du oder vielleicht hast du bei wem anderen gesehen, dass ma Probleme im
111 Zeitmanagement a bekommt weil ma si auf Facebook oder im Internet generell verloren hat?

112 FU: Ja (.) denk ich schon also kann passieren auf jeden Fall wenn ma dann die Zeit übersieht kann das schon passieren,
 113 dass ma dann (.) sich sagt okay les ich jetzt noch das und das durch und dann gehts und dann macht ma das aber
 114 nocheinmal (.) und dann hat ma plötzlich den Stress das ist mir schon ein paar Mal passiert, so kurz bevor ich zur
 115 Arbeit gefahren bin zum Beispiel (.) bleib ich einfach sitzen und les ma das fertig und dann @.@ wirds plötzlich
 116 stressig
 117 I: Verwendest du Smartphone, Tablet oder Laptop für Internetrecherchen? Was was ma kaufen will, Informationen oder
 118 so?
 119 FU: M::: j- so ja das mach ich eigentlich eher so am Computer also vielleicht hab ich das unterbewusst einfach eher
 120 dass ich die Freizeitsachen mim Handy mach (.) und mim Computer dann das ja dass ich da einfach einen besseren
 121 Überblick hab und so
 122 I: Und wie gehst du da vor? Suchst du da erstmal alles was es gibt oder schaut du dir eine Sache an und denkst dir
 123 passt schon? Wie entscheidest du da was du nimmst?
 124 FU: Mja das kommt immer drauf an wie wichtig diese Information ist aber (.) grundsätzlich einmal schau ich als erstes
 125 natürlich wo die Information herkommt zumindest von der Adresse her geschaut, vielleicht dann nicht mehr ganz genau
 126 wenn die Adresse das von einer anderen hat das ich dann wirklich ganz genau hinterhergeh und das nachschau, das
 127 vielleicht nicht aber ich schau mir auf jeden Fall, ich schau vielleicht kurz zum wenn es zum Beispiel von OE24 ist,
 128 dann weiß ich ganz genau, das werd ich mir das jetzt nicht genauer ansehen oder recherchieren ob das passt oder nicht
 129 aber wenn mich wirklich ein Thema interessiert wo ich was rausfiltern hab können schau ich schon dass ich mehrere
 130 a::m Seiten mir anschau wenn es mich wirklich interessiert, wenn nicht, dann ja
 131 I: Und wann entscheidest du dann, jetzt ist es genug, jetzt weiß ich genug drüber?
 132 FU: M::: da bin ich eher glaub ich nicht so, dass ich mir so viel jetzt anseh also das ich mich eher zu früh (.)
 133 I: A::m glaubt du kanns a dann kommt es vor, dass ma es recht schwierig findest sich zu entscheiden, weil man so viel
 134 findet, oder hast du da keine Probleme und meinst das sollte ma scho schaffen?
 135 FU: I glaub es ist dann immer sehr schwer das Richtige herauszufiltern im Internet weil ma ja ständig mit
 136 verschiedensten, die Arbeiten ja mit verschiedensten Tricks was dich am meistn anspricht, wo ma am schnellstn
 137 anklickst, was aber nicht bedeutet, dass das einen besseren Inhalt hat was aber nur also dass das eigentlich nur besser
 138 vermarktet ist jetzt zum Beispiel u::nd ja @.@
 139 I: Gut (.)
 140 FU: Also ich glaub also ma kann das heißt nicht immer nur weil es besser beworben ist oder in Google am obersten
 141 steht dass das immer das Beste ist, das wurde nur besser vermarktet
 142 I: Wenn du sowas recherchierst, verlierst du dann auch, dass du dann wieder merkst, dass du wieder auf Facebook bist?
 143 FU: Ja es passiert so einfach so manchmal @.@ dass ich auf Facebook komm, also da schau ich etwas und da::nn wollt
 144 ich eigentlich nur zum Beispiel jemandem schreiben oder so und plötzlich erwisch ich mich wieder dabei, wie ich mir
 145 etwas durchles, also es is wirklich merkwürdig teilweise (.) ja
 146 I: Mhm okay, ganz allgemein, was für Inhalte findest du dann online in den sozialen Netzwerken? Eher positive oder
 147 eher negative Sachen? Grad wenn du sagst OE24
 148 FU: Mja solche Sachen hab ich dann gestrichen mehr oder weniger aus meinem Newsfeed weil mir das auf die Nerven
 149 gegangen ist teilweise auch die ganzen (1) damals zur Flüchtlings- also wie das so extrem was auch in den Medien, da
 150 ist mir das schon so auf die Nerven gegangen weil die ganzen Leute was die da immer reinschreiben und die
 151 kommentieren das alle, das mach ich zum Beispiel ganz gerne, ich schau mir auch die Kommentare von den Artikeln
 152 durch, also dass ich mir durchles was die Leute dazu sagen, aber das schaff ich dann oft nicht länger als fünf Minuten
 153 weil mich das so wahnsinnig macht was die schreiben, also da greifst da echt ziemlich schnell am Kopf amal (.) ein
 154 jeder missversteht wen anderen und das geht die ganze Zeit so hoch und ja es is schrecklich einfach und sowas hab ich
 155 dann relativ schnell einmal rausgelöscht und jetzt hab ich irgendwie gesagt eher solche Sachen die mich jetzt auf die
 156 Arbeit zum Beispiel oder zum Beispiel über Selbstenentwicklung und so informiert ja (.) das ist eher in meinem News-
 157 feed drinnen
 158 I: Das heißt, du hast diese negativen Inhalte ausgeblendet weil die Leute dumm san oder weil dich die Inhalte nerven?
 159 FU: Ja weil mich die Inhalte nerven, und weil ich mir denk dass das eigentlich eine Frechheit ist, dass jemand sowas
 160 schreibt und damit Geld macht und ich meine Zeit dafür hergebe und da bin ich mir selber so dumm vorgekommen dass
 161 ich mir auch @dacht hab@ okay das sollt ich einfach nicht unter die Augen bekommen
 162 I: Und glaubst du, passiert es dann auch, wenn ma immer so viel Negatives dann liest, dass ma also fühlt ma da noch
 163 mit wenn wieder was passiert ist oder stumpft ma da ab?
 164 FU: Mja:: wahrscheinlich macht mans schon irgendwie ein bissl, also ich mein, eben wenn ma sofor- sobald es
 165 irgendwie in Europa ist oder man hört, es sind irgendwie ein paar Verbindungen da dazu, reagiert man einfach gleich
 166 viel stärker, wenn ich zum Beispiel hör irgendwo tausend Leute sterben, da macht ma sich viel weniger Gedanken also
 167 ich mach mir viel weniger Gedanken, als wenn ich hör 10 Leute in Deutschland oder so ermordet also ja
 168 I: Und macht es einen Unterschied ob ma solche negativen Sachen (.) in einer Zeitung liest oder auf Facebook sieht? A
 169 wennst nur an Österreich denkst zum Beispiel wenn ma die Zeitung nur in der Ubahn liest oder sie halt a auf Facebook

170 abonniert hat, macht das an Unterschied? a von der Menge her oder wie mas annimmt?

171 FU: Gute Frage, hm (.) a::m ich denk mal (1) hm @.@ ja nein es kommt drauf an vielleicht also:: ich glaub es is
172 natürlich schlecht wenn man von allen Seiten ganz bombadiert wird von diesen negativen Nachrichten also es hat sicher
173 einen negativen Einfluss auf uns also vor allem auch wenn ma dann den Fernseher aufdreht und da sind dann wieder die
174 verschiedensten Nachrichten also ma fühlt sich ja nach den Nachrichten (.) a: wirklich eigentlich meistens schlechter als
175 davor und es kommen selten irgendwelche gute Sachen vor u::nd ja ich glaub es is schon es beeinflusst schon die Leute
176 wenn es von allen Seiten kommt, besser wärs vielleicht wenn ich weiß ich schalt jetzt den Fernseher auf und jetzt hab
177 ich gezielt bekomme ich meine Nachrichten die ich haben will aber wenn ma ständig von allen Seiten bombadiert wird
178 mit lauter Sachen die ma eigentlich gar nicht wissen will oder nur zufällig aufschnappt (.) ja

179 I: Okay a::m wenn du (.) sagst ma fühlt sich nach den Nachrichten schlecht, wie fühlst du dich wenn du auf Facebook
180 warst? Verändert das deine Stimmung?

181 FU: Ja schon teilweise also da hab ich auch (.) eben Momente wo ich dann eigentlich total entspannt bin und das ärgert
182 mich dann so sehr, oder ich reg mich drüber auf m::: das kommt schon auch vor, also das beeinflusst schon auch
183 meinen emotionalen Zustand auf jeden Fall

184 I: Auch ins positive?

185 FU: Ja auch, kann auch lustig sein oder so ja aber das is dann eher irgendwas was kurzfristig lustig is also was was
186 mich jetzt nicht länger beschäftigt wahrscheinlich

187 I: Hast du ein Verpflichtungsgefühl, dass du regelmäßig aufs Handy schau'n musst? Obs jetzt ist weil du was verpasst
188 sonst oder weil du irgendwem zurückschreiben musst? Oder is dass wirklich nur wenn du willst?

189 FU: Hm ja hin und wieder schau ich schon einfach so drauf aber das mach ich so unbewusst alles kommt mir vor, weil
190 ich denk halt nicht drüber nach wenn das Handy so neben mir liegt greif ich einfach mal zum Handy und schau aufs
191 Handy (.) ich hab zum Beispiel eine Uhr, ich schau aber immer aufs Handy auf die Uhr (.) nie auf meine normale
192 Handuhr @also@ ich schau immer nur aufs Handy und dadurch check ich auch gleich unter ob ich jetzt neue
193 Nachrichten hab oder so u::nd ja das is halt das Problem, dass zum Beispiel (.) dass ich auch in verschiedenen Gruppen
194 drinnen bin jetzt in WhatsApp und da (.) eigentlich läutet das Handy dann ständig und die ganze Zeit jedes Mal wenn
195 ich draufschau ist da eine Nachricht von WhatsApp, das is halt schon etwas mühsam also manchmal hab ich auch
196 bewusst denk ich mir okay jetzt lass ich es einfach liegen das Handy aber das is eher das seltene Fall dann, das is dann
197 vielleicht am Abend oder so wenn ich dann wirklich weiß, ich will nicht mehr telefonieren oder ich könnt sagen, dass
198 ich schon schlafe @.@

199 I: Mhm okay, das heißt du hast schon so ein Verpflichtungsgefühl dass du zurückschreiben musst

200 FU: Jaja schon ja

201 I: Und findest du das anstrengend, nervig, stressig?

202 FU: Ja ich bin oft so, dass ich mir dann sag so jetzt hab ich keine Lust zum schreiben, jetzt schreib ich zum Beispiel
203 nicht (.) abe:::r (.) ich hab dann eher ein schlechtes Gefühl eigentlich ja also es bleibt die ganze Zeit im Hinterkopf und
204 es verursacht ein bissl einen Stress, auf jeden Fall

205 I: Und wenn du jemanden schreibst, erwartest du dann dass du gleich eine Antwort bekommst oder haltest du das auch
206 aus, wenn die erst zwei Wochen später kommt wenns nicht total wichtig war?

207 FU: Hm ja dann is es auch in Ordnung wenn er später zurückschreibt also es is ein bisschen mühsam teilweise wenn ich
208 jetzt da Beispielsweise beruflich mach [Handy läutet] hoppala, tschuldigung [dreht es ab] wenn ich das beruflich mach
209 zum Beispiel und dann will ich Leute anschreiben oder sagen wir treffen uns und dann schreiben die nicht zurück oder
210 so, also das is halt ein bisschen mühsam aber wenns um meine Freizeit geht dann is das jetzt nicht so

211 I: Warum glaubst du abgesehen von Gewohnheit verwendest du das Handy und Facebook? Is das Unterhaltung, Spaß,
212 innerer Zwang, nur die Gewohnheit oder is das vielleicht auch ein Ablenken von irgendwelchen anderen Sachen

213 FU: Hm ja also es is auch glaub ich Ablenken vor allem also (1) a::m oft also muss ich eigentlich irgendwas machen
214 oder nehm mir vor was zu machen (1) und dann schau ich mir einfach irgendwas an (.) vielleicht einfach weil ich es
215 hinausschieb das andere, unterbewusst oder weil ich keine Lust hab was zu machen (.) ja (.) und das nächste passiert
216 zum Beispiel wenn man raucht (.) eigentlich wenn ma raucht hat ma nie was zu tun, oder selten und dann sitzt ma da
217 und raucht sich eine an und das erste was ma macht ist Facebook zu öffnen und da reinzuschauen und dann passiert das
218 ganz gern, dass man länger als die Zigarette dauert da sitzt halt und ja weiterschaut @.@

219 I: Was glaubst du hat es für einen selbst für unterschiedliche Auswirkungen, wenn man einmal am Tag ein zwei
220 Stunden auf Facebook ist oder ob ma regelmäßig alle viertl Stunde draufschaut?

221 FM: A::m

222 I: Oder macht das keinen Unterschied? Generell einfach, auf'n Alltag bezogen, wenn ma nur einmal am Tag eine Stunde
223 drauf ist und sonst halt eher nicht oder du schaut alle zehn Minuten nur kurz drauf

224 FM: Am::: ja ich glaub es wär es wär schon besser wenn ma das wirklich geregelt hätte, wenn ma das eingrenzen würde
225 und sagt, ja ich hab jetzt eine Stunde wo ich alles mögliche nachschaun könnte, dass ma quasi diesen Kopf frei hat und
226 nicht immer wieder sag also mir passiert's immer wieder dass ich meine::: a::m Sachen die ich grad mach einfach
227 unterbreche kurz (.) und dann bleib ich aber hängen am Telefon also es wär sicher besser wenn ma es eingrenzen würd

228 für eine gewisse Zeit und sich vornimmt da kann ich mir alles durchlesen und dann das Handy oder zumindest Face-
229 book nicht benutzen, zumindest jetzt nicht so dass ich jetzt ja (.)
230 I: Also kommts auch vor dass du andere Dinge vernachlässigst weil du am Handy bist?
231 FU: Ja schon (.) aber eher unterbewusst das Ganze also ich nehms mir halt sicher nicht vor, aber es passiert halt einfach
232 @.@
233 I: Und wenn du dich jetzt auf was konzentrieren willst irgendwas liest oder recherchierst oder so und das Handy liegt
234 daneben, kannst du da konsequent sein und sagen, ich mach jetzt das, und das Handy liegt halt da, oder wenns daneben
235 liegt, hast dann schon wirklich das Bedürfnis, dass du doch schnell hingreifst?
236 FU: hm::: na eigentlich nicht, also das Handy liegt eigentlich immer da (.) und ja manchmal benutz ichs auch ewig nicht
237 (.) also es kommt auch so vor dass ich dann plötzlich für Stunden nicht drauf schau und dann denk ich mir so a::
238 Scheiße, dann schau ich drauf und komm drauf es ist lautlos geschaltet und dann halt ur viele Anrufe in Abwesenheit
239 oder sonst was in Abwesenheit (.) ja aber das is ja auch nicht weiter schlimm
240 I: Okay (.) also du hast dann a ka Problem damit, dass du lange bei einer Sache bleibst, a wenns Telefon neben dir
241 liegt?
242 FU: Ja na das is eigentlich nicht so also das lesen tu ich eben ganz gerne und dann liegt das Handy immer daneben und
243 so bald es einmal bimmelt muss ich schon draufschaun gezwungener Maßen aber jetzt wenn nichts passiert dann bleibts
244 da liegen ja
245 I: Okay a::m dann zu einem ganz anderen Thema und zwar zu Stress allgemein, würdest du sagen, du hast viel oder oft
246 Stress und wie gehst du damit um?
247 FU: M::: Stress hab ich so gesehen eigentlich (.) also wenn dann mach ich mir den Stress eigentlich selber weil ich
248 bin im Moment so zeitlich gesehen so zeitlich gesehn vom Tennis her arbeit ich nur (.) geringfügig im Moment am
249 Samstag und muss noch warten quasi bis die Freisaison losgeht draußen und am (.) ja dadurch hab ich zeitlich gesehn
250 überhaupt keinen Stress aber das Problem ist, wenn man so viel Zeit hat a::m lernt ma da irgendwie das also zu (.) dann
251 nutzt ma einfach seine Zeit nicht mehr so viel und da mach ich mir dann halt teilweise einfach selber einen Stress weil
252 ich einfach vom Zeitmanagent her total schlecht bin sag ich einmal
253 I: Also gibts dann so Wochen, wo du merkst die war total stressig für dich und welche die entspannt sind weil du dir
254 manchmal so viel Druck machst oder is das immer so ein Auf und Ab?
255 FU: M:: ja:: es kommt immer ganz drauf an eigentlich (.) also es is so zum Beispiel (.) dass ich im Winter und so auch
256 (.) einfach (.) jetzt zum Beispiel im Dezember Jänner passiert das bei mir total oft dass ich mich eher total dass ich total
257 mich zurück zieh und im Sommer viel aktiver bin und wo ich da einfach viel länger Energie hab und wo ich mich dann
258 überhaupt viel weniger Stress ist und wo dann ständig und wo ma wo ich ständig gut drauf bin weil das Wetter so schön
259 ist und so aber es gibt schon auch Tage, da stress ich mich ja also ich glaub einfach der Stress kommt von dem was ich
260 mir selber an Stress mach weil so gesehen hab ich nicht wirklich einen Stress also es macht mir keiner einen Stress
261 I: Wenn du dir selbst so einen Stress machst, verändert sich dann auch dein Smartphoneverhalten in der Zeit?
262 FU: Mja (.) aber ich glaub ich schau sogar noch mehr drauf als wenn ich keinen Stress hab (.) weil mich das dann
263 irgendwie so vielleicht ein bissl (.) ablenkt immer (.) ja
264 I: Das heißt, wie würdest du dann sagen, gehst du mit so einem Stress um? Ist das dann schon ein eben dass du (.) so
265 lang wie möglich vermeidest
266 FU: Ja (.) das is eben das is das wo ich auch selber draufgekommen bin jetzt auch in den letzten Wochen Monaten dass
267 ich das so sehr viel immer rausschieb und das vermeide die Herausforderung sozusagen aber irgendwann kommt der
268 Stress und dann fühl ich mich so:: so bescheuert in der Hinsicht weil ich mir denk jetzt mach ichs einfach und dann
269 passiert das innerhalb von kürzester Zeit und dann is das gegessen und dann denk ich mir immer so war das jetzt so
270 schwer, warum hab ich das jetzt so lange hinausgezögert (.) u::nd das schau ich eh im Moment dass sich das eben
271 verändert weil da kann man ja verschiedenste Sachen lernen sag ich einmal wie du an die Sachen herangehst und ja das
272 ganz einfach verändern das Verhalten
273 I: Mhm hast du manchmal das Gefühl in manchen Situationen, dass dir einfach alles über den Kopf wächst und dir zu
274 viel wird und du die Kontrolle nimma hast? Oder hast du immer das Gefühl dass du immer alle Probleme lösen kannst?
275 FU: ja:: ich glaub schon, das is halt immer ein (.) eine Möglichkeit gibt irgendwas zu lösen also dass es immer möglich
276 is auf jeden Fall (.) dass ich das immer schaff das kann ich nicht garantieren aber ich hab zumindest das Gefühl es is
277 immer alles lösbar (.) und ja es gibt immer eine Lösung, ganz einfach
278 I: a::m dann noch einmal ganz kurz zu deinen Stressbewältigungsstrategien, wie du mit sowas umgehst (.) i weiß es is
279 schwierig weil du machs das nicht bewusst aber (.) i würd da jetzt einfach a paar Sachen vorlesen wie ma die angehen
280 kann und du hörst dir das an und sagst mir dann falls noch was dabei ist, wo du dir denkst dass das noch auf dich
281 zutrifft
282 FU: Okay mhm
283 I: Und zwar Positives Denken, aktive Bewältigung, Suche nach sozialer Unterstützung, Humor, von vorne herein die
284 Vermeidung von Stress, Abreagieren, Verleugnen, Gebrauch von Alkohol oder Drogen, Aufgeben, Selbstvorwürfe,
285 Ablenkung und Schicksal akzeptieren?

286 FU: Mhm also das positiv denken auf jeden Fall das mach ich sehr gerne zum Beispiel a::m ich lenk mich aber auch
 287 ganz gern mit Alkohol sag ich mal ab also wenn ich dann a::m (.) mir vornehm also am Abend treff ich mich dann mit
 288 Freunden und belohn mich dafür ein bissl was zu trinken oder so das ja (.) das mach ich auf jeden Fall auch ganz gerne
 289 (.) a::m (.) ja (.) was war jetzt noch alles drinnen @.@ ja die aktive Bewältigung die schieb ich ein bisschen lang raus
 290 aber dazu kommts eben früher oder später sicher
 291 I: Also du hast auch nie so einen Moment wo du dir denkst, ja jetzt wirds sowieso nichts mehr und dann einfach dein
 292 Schicksal akzeptierst
 293 FU: Na grad wenns dann am Schluss der Druck am größten wird dann bekomme ich erst die richtige Motivation also ich
 294 brauch das oft dass ich dann (.) zumindest in der Schule damals wars immer so, dass ich das immer extrem lang
 295 rausgeschoben hab und dann hab ich mich hingesetzt und eine Nacht durchgemacht und dann hab ichs gehabt (.) hab da
 296 aber auch nicht wirklich dazu gelernt leider also das hab ich ewig lang so gemacht und ewig lang so rausgeschoben
 297 a::m ja aufgeben eben das is was was ich extrem ungern mach eigentlich also meistens schau ich, dass ich das auf jeden
 298 Fall hinbekomme noch weil mich das einfach runterzieht dann und ich ja ich weiß halt alles was ich mir dann einrede,
 299 dass ich das gar nicht brauch oder sonst was das sag ich dann nur weil ich nicht damit leben will dass ich versagt hab
 300 sozusagen @.@
 301 I: Okay also das heißt du probierst dann auch solche Sachen dann schön zu reden
 302 FU: Ja:: ich weiß eben dass man sich da eben dadurch das Schönredet und dadurch schau ich dass ich das eigentlich nicht
 303 mach und alles was ich dann so sag denk ich mir dann oft so ich lüg mich im Moment selbst an, das is ein Blödsinn was
 304 ich mir da grad selber sag (.) und deswegen schau ich dass ich also ich schau immer sehr realistisch zu bleiben und (.) ja
 305 I: Mhm okay (.) ja dann noch eine letzte Frage (.) würdest du sagen, dass soziale Medien uns passiv machen? Egal in
 306 welcher Hinsicht?
 307 FU: M::: ja würd ich schon auch sagen also (.) für mich klingt das so als würd man zum Beispiel sagen, dass die
 308 Menschen ihren Fokus mehr darauf legen (.) was da online in der zweiten Welt sozusagen passiert, anstatt wirklich sich
 309 zu konzentrieren und sagen (.) a::m he jetzt setz man uns mal zusammen (.) gehn man zusammen weiß nicht laufen oder
 310 wandern oder weiß nicht sonst irgendwas oder treffen uns und setzen uns auf die Bank im Park und reden miteinander
 311 (.) bevor das passiert (.) sagen sie okay bleiben wir zuhause und schreiben beide miteinander oder telefonieren
 312 miteinander oder sonst irgendwas also eigentlich wärs schon viel viel schöner wenn das wirklich a::m (.) nicht immer
 313 in dieser einer Welt passiert sondern auch im realen Leben sozusagen
 314 I: Mhm okay, dann sag ich einmal Dankeschön

11.2.5. JB, männlich, 27 Jahre

mehrmals täglich online: GMX, Instagram, Facebook, Google und Spotify am Smartphone

Student, Bsc

Single, lebt in WG in Wien, ursprünglich aus Deutschland

- 1 I: Als Erstes hät ich gerne, dass du mir beschreibst, wie du soziale Medien und Apps auf deinem Handy verwendest.
2 Also was und wann und wie?
- 3 JB: Okay (1) A:::m ja ich fang vielleicht mit der einfachsten App an, zum Beispiel jetzt grad eben bin ich ja mit der S-
4 Bahn herfahren, jetzt brauch ichs nicht mehr so oft seit ich mich in Wien ein bisschen auskenn aber (.) eben bei der
5 App Quando guck ich eben öfters mal nach (1) wenn ich wo bestimmtes hin will, was ich da für eine Bahn nehmen
6 muss oder Bus (1) e:::m ja dann hab ich noch Email App aufn (.) Handy aber da schau ich jetzt weniger ehm (.) immer
7 rein weil das poppt eben auf wenn eine neue Email kommt also von alleine guck ich da jetzt weniger rein und les ich
8 auch die Email nicht immer gleich nach auch wenn die Nachricht erscheint (1) einmal am Tag vielleicht (1) a:::m was
9 gibts noch Facebook nutz ich eben (1) da eben vor allem den Messenger um mit anderen Leuten zu schreiben und am
10 ja fast wichtiger ist dann eigentlich WhatsApp noch (1) weil ich hab jetzt eben ein Prepaid e:m Karte nur, also keinen
11 Vertrag deswegen nutz ich das, weil das halt günstig ist (1) brauch ich keinen Vertrag und kann so eben auch Anrufe
12 zum Beispiel auch mit meiner Mama in Deutschland über Internet was ja über normal Anrufe noch teurer wär und das
13 klappt eigentlich auch ganz gut (1) ja (.)
- 14 I: Verwendest du die Facebook App auch oder nur den Messenger?
- 15 JB: Also die App an sich nutz ich weniger, fast nur den Messenger (1) die Facebook App nutz ich dann eher am Laptop
16 dann
- 17 I: Kommts dann vor, wenn du am Laptop auf Facebook bist, dass du mit dem Smartphone WhatsApp oder andere
18 soziale Medien nutzt?
- 19 JB: Gleichzeitig?
- 20 I: Ja genau
- 21 JB: Ja:: je nachdem was ich eben am Laptop mach, wenn ich jetzt eben einen Film schau guck ich vielleicht eher noch
22 aufs Handy (.) ja wenn ich jetzt keine Ahnung was für die Uni oder so versuch ich schon das wegzulegen @1@
- 23 I: Wie wichtig würdest du sagen, sind soziale Medien für dich generell? Könntest du drauf verzichten?
- 24 JB: A:::m schon schwierig zum Sagen ja @1@ ich denk ja klar wenn es das dann nicht mehr gäbe dann könnt ich schon
25 aushalten oder so aber so lang es das Angebot gibt ist es glaub ich schon schwierig drauf zu verzichten (.) also ich hab
26 teilweise auch dann schon mal eine App gelöscht oder so und bin auch eine Weile ohne auskommen aber irgendwann
27 hat mans ja dann doch wieder runter geladen @.@
- 28 I: Das heißt es ist schon ein fixer Teil deines Alltags?
- 29 JB: Ja
- 30 I: Wenn es jetzt irgendwas Neues wieder gibt, weiß nicht, wie es vor ein paar Jahren Snapchat war, hast du da auch das
31 Bedürfnis, dass du dir das gleich anschaust und du gleich dabei bist, oder ist dir das eigentlich egal?
- 32 JB: (1) M:::m eher egal würd ich jetzt behaupten also zum Beispiel Snapchat hab ich jetzt nicht mitgemacht ich hab
33 das bei Freunden mal gesehen oder so aber (.) ich habs mir dann auch gar nicht runter geladen @1@
- 34 I: Okay und wie aktiv bist du selbst wenn du online bist?
- 35 JB: Wie viel ich schreibe?
- 36 I: Wenn du zum Beispiel auf Facebook bist, postest du da Sachen, likest du eher nur, kommentierst du?
- 37 JB: Mhm also bei Facebook schreib ich fast gar nichts mehr das ist echt irendwie (.) out worden auch für mich oder
38 mich intressiert nicht mehr so (.) ehm ja ich nutz eben noch gelegentlich die App Instagram (.) da lad ich dann eher
39 mal ein Foto hoch, aber (.) und da like ich auch andere Leute Sachen aber auf Facebook passiert da gar nicht mehr so
40 viel
- 41 I: Das heißt, auch wenn du am Computer bist (.) was machst du dann auf Facebook? Scrollst du dann einfach nur durch
42 was es Neues gibt?
- 43 JB: Ja ein bisschen, aber das sind ja oft nur Videos oder so oder Werbung (2) nutz dann da auch eher den Messenger
44 zum Schreiben
- 45 I: Okay, kommt es manchmal vor, dass du Multitasking machst? Also dass du irgendwas machst und nebenbei am
46 Handy bist? Wie eben, was du schon gsagt hast, Film schauen oder mit Freunden treffen?
- 47 JB: Klar kann schon vorkommen, aber bei Freunden zum Beispiel find ichs e:::m (.) doof (.) also da versuch ich das zu
48 vermeiden und ich will auch nicht dass mein Gegenüber dann am Handy sitzt ständig und da rumscrollt oder so (1) aber
49 (.) klar wenn ich zum Beispiel zuhause auch was koche oder so dann liegts Handy meistens schon griffbereit (.) sei es
50 um zum Musik abzuspielen oder sonst was
- 51 I: Ganz allgemein gesehen, würdest du sagen soziale Medien haben eher positive oder eher negative Auswirkungen?
52 Und was auf beiden Seiten?

53 JB: M::m ja wiegt sich wahrscheinlich gegenseitig ein bisschen auf, aber (1) also positiv für mich ist es, dass ich eben
 54 so im Kontakt mit meinen Freunden bin oder Bekannte (1) a::m dass ich mich informieren kann, zum Beispiel auch für
 55 Veranstaltungen oder, kann man bei Facebook genau das hät ich vorhin auch noch sagen können, dass mach ich auch
 56 öfter mal, wenn ein Konzert ansteht oder so oder einfach was in der Stadt geboten wird (.) e:m negativ (.) klar dass man
 57 irgendwann zu sehr abdriftet und nur noch am Handy sitzt und das ständig kontinuierlich nutzt und sich nicht mehr
 58 richtig konzentrieren kann, für was auch immer, was man halt grad machen sollte, für die Uni, Arbeit oder auch mit
 59 Freunden
 60 I: Passiert es dir zum Beispiel manchmal, dass du online die Zeit dann total vergisst?
 61 JB: E::m (.) weniger am Handy glaub ich, sondern eher am Laptop dann, ja
 62 I: Aber schon auch?
 63 JB: Ja, ja
 64 I: Glaubst du, kann man sich noch ehrlich eingestehen, wie viel man wirklich am Tag am Handy ist? Gegenüber sich
 65 selbst, aber auch gegenüber anderen?
 66 JB: M::m (.) eh ja ist wahrscheinlich schon schwierig @.@ e:m also ich habs jetzt noch nie ausgerechnet oder so,
 67 aber ich glaub schon, dass es ziemlich viel ist, und wenn ich es dann selber hören würde, würd ich denken Oh Gott
 68 I: Und wenn dich wer fragt, würdest du dann eher bewusst was niedrigeres sagen?
 69 JB: Womöglich schon, ja
 70 I: Glaubst du dass Facebook, gerade wenn man jetzt zum Beispiel auch mehr als du es bist auf Facebook bist auch
 71 Gefühle verstärken kann? Oder ist das Personen abhängig und nicht Facebook abhängig? Obs jetzt positive oder
 72 negative sind Gefühle sind, wenn man jeden Tag viel auf Facebook geht, macht das eher glücklicher, trauriger,
 73 ängstlicher, oder so?
 74 JB: Wahrscheinlich recht personenabhängig, also mich machts jetzt nicht unbedingt glücklich aber es würd
 75 wahrscheinlich fehlen wenn man es nicht mehr machen würde, so eher (.) Abhängigkeit auf jeden Fall
 76 I: Okay (.) Wenn du was recherchierst, verwendest du da eher das Smartphone oder eher den Laptop?
 77 JB: Kommt auch wieder drauf an für was also e::m ich hab eher ein älteres Handy und wenn ich ganz was schnell
 78 nachgucken will guck ich das schon ab aber wenn das jetzt was intensiveres wär oder länger Zeit brauchen würd, dann
 79 würd ich an Laptop gehen weil mein Handy da zu langsam ist @.@
 80 I: Okay und wenn du jetzt was recherchierst, wie gehst du da vor? Gehst du auf Google, gibst den Suchbegriff ein,
 81 klickst den ersten Link an und sagst ja passt, das brauch ich, oder schaust du alles durch was du zu dem Thema findest
 82 bevor du dich entscheidest?
 83 JB: E::m (1) Ja also ich geh schon auf Google, oder Ecosia hab ich jetzt am Laptop (.) und klick meistens den ersten
 84 Link mal an und les mal durch und guck ob das passt oder ob da was dabei ist ansonsten klick ich schnell weiter
 85 I: Mhm das heißt du bist schon relativ schnell mit der Information zufrieden?
 86 JB: Ja
 87 I: Okay (1) Passiert es manchmal, wenn du was recherchierst, dass du merkst, du wolltest wegen der einen Sache online
 88 gehen und bist jetzt ganz wo anders gelandet?
 89 JB: @1@ (.) Ja (.) Ja
 90 I: @Ja?@
 91 JB: Ja (1)
 92 I: Regelmäßig oder bei was für Sachen?
 93 JB: Also jetzt nicht regelmäßig, ich ertapp mich dann schon ab und zu und (1) also zum Beispiel auch bei was ganz
 94 Banalem, wenn ich irgendwas googlen wollte eben wie (1) ich weiß nicht, wann ein Konzert ist zum Beispiel (.) und
 95 dann guckt man doch erst auf Facebook rauf, wenn man den Laptop hochfährt oder so und dann guckt man da erst mal
 96 nach und dann erinnert man sich ach ja ich wollte ja was anders
 97 I: Wenn du jetzt an dein Facebook Newsfeed denkst oder auch an Instagram, glaubst du überwiegen da positive oder
 98 negative Inhalte?
 99 JB: Also bei Facebook e::m (1) °ich hab keine Ahnung° @.@ also ich folg auch ein paar so Organisationen wie Green
 100 Peace, die sind schon eher negativ die Sachen a:m dann kommen viele so lustige Videos, was einen so so eigentlich
 101 eher positiv stimmen soll (.) mich langweilts eher oder halt (.) klick dann auch sehr selten ehrlich gesagt drauf bei
 102 sowas und bei Instagram dann eher positiv wenn da schöne Fotos oder so sind von Landschaften oder was auch immer
 103 oder von Freunden, dann stimmt mich das positiv, ja
 104 I: U::nd wenn du jetzt sagst so: Videos ignorierst meistens weil sie dich langweilen, wie gehst du mit den negativen
 105 Sachen um wie eben von Green Peace wenn du jetzt das ist passiert und das ist schlimm (.) liest du das immer alles und
 106 bist dann total betroffen? oder ist es auch irgendwann nervig?
 107 JB: Mhm (.) Ja vielleicht ein bisschen Themenabhängig, aber manchmal ja überscroll ich es dann echt oder les
 108 vielleicht nur kurz die Schlagzeile durch und ein paar Kommentare und (.) entscheid vielleicht auch von den
 109 Kommentaren ob ich es mir noch ansehen will oder so (.) ja

110 I: Kanns passieren, dass man eben durch Facebook, weil man da eben so viel sehen kann, emotional abstumpft? oder ist
111 das wieder nur Personen abhängig wie man mit so etwas umgeht?

112 JB: M:::m (.) ja kann vielleicht schon abstumpfen doch (.) also ich (.) es gibt ja alle mögliche schlechte Nachrichten
113 sag ich da mal (.) Eine Freundin die hat einen Gehirntumor ghabt, dann hat die ständig irgendwie davon was gepostet,
114 das hab ich mir dann auch ab und zu durchgelesen, das mach man aber auch einen betroffen, das mag man dann auch
115 nicht jeden Tag lesen oder so (.) oder dann grad eben Umweltsachen will man auch nicht dann (.) das ist wie vielleicht
116 auch allgmein beim Nachrichten gucken (1) manchmal will man es ansehen um etwas zu wissen und manchmal denkt
117 man sich jetzt reicht's, ich hab schon genug Stress und Probleme im Alltag jetzt brauch ich nicht noch was anderes

118 I: M:m okay (1) Hast du persönlich die Verpflichtung regelmäßig und jeden Tag online zu gehen? Und immer zu
119 antworten und erwartest du das auch von anderen?

120 JB: (2) M:: ja doch (.) also em zum Beispiel zumindestens so im Alltag will ich schon irgendwie jeden Tag online
121 gehen (.) Wenn ich jetzt aber im Urlaub bin (.) dann nicht, dann antworte ich auch nicht oder versuch das Handy auch
122 wirklich auszuschalten

123 I: Fehlts dir dann?

124 JB: (.) Im Urlaub jetzt weniger, ne:: (.) Klar, vielleicht braucht mans erst so ein bisschen so zum (1) wieder weg zum
125 kommen aber em da sind dann andere Sachen echt wichtiger

126 I: A:::m aber das heißt du hast schon den Anspruch auch an dich selbst, dass du immer antwortest sofort am selben Tag
127 noch und dass du immer quasi auch Erreichbar bist?

128 JB: M:::m ja (.) doch (1) klar es kommt vielleicht auch ein bisschen darauf an, was es für eine Nachricht ist, ob es jetzt
129 ein Roman ist, eine Email oder ein kurzes Ding, gibt ja auch viele, viele machen ja heutzutage immer auch die Treff-
130 wenn man sich trifft und so über Whatsapp aus, und dann muss es halt auch schnell gehen, und wenn ich das auch frag,
131 dann will ich auch (.) schnell eine Antwort

132 I: Okay (.) ist das manchmal stressig wenn man da immer gleich antworten muss, oder machst du das eh gern?

133 JB: M:::m (2) ja als stressig würd ichs jetzt nicht bezeichnen weil (.) ich nehm mir dann schon auch die Zeit dafür, und
134 wenn es was Wichtiges ist, oder was Längeres, dann antworte ich vielleicht nicht sofort aber auf jeden Fall zeitnah das
135 der andere damit zufrieden ist sag ich jetzt mal

136 I: Was glaubst du sind so deine Hauptmotive warum du soziale Medien nützt? Ist es nur mit anderen kommunizieren?
137 Oder is es auch Spaß oder (.) ein innerer Zwang oder weil man vor etwas davon laufen will und sich mit etwas nicht
138 auseinander setzen will?

139 JB: M:::m also für mich ist es hauptsächlich die Kommunikation mit anderen. (2)

140 I: Passiert es manchmal dass du andere Dinge wegen dem Smartphone vernachlässigst? Weil du so viel drauf bist, dass
141 irgendwas darunter leidet?

142 JB: E:::m (2) also jetzt zumindest nichts wichtiges, das ich vernachlässigen würde oder so

143 I: Wenn du jetzt irgendwas machst, und das Smartphone liegt neben dir, fällt es dir dann schwer nicht drauf zu
144 schauen?

145 JB: (2) E:::m (.) teilweise (.) Also ich hab eh, bei meinem Handy das blinkt wenn zum Beispiel eine Nachricht kommt,
146 und wenn es nicht blinkt, dass schau ich auch nicht drauf also ja

147 I: Also das heißt wenn du irgendwas machst hast du auch kein Problem damit lange bei der Sache zu bleiben? Außer
148 das Handy fängt zu blinken an?

149 JB: Ja, genau

150 I: Okay (.) Dann zu einem ganz anderen Thema und zwar Stress (.) Würdest du sagen, du hast oft Stress? In welchen
151 Situationen? Welche Art von Stress? Und wie gehst du damit um?

152 JB: Mhm (2) °kurz überlegen° also (1) momentan kann ich eigentlich nicht unbedingt von Stress ausgehen (2) aber e:::m
153 Prüfungsphase finde ich schon, dass ich Stress hab also im Februar zum Beispiel Ende Januar (2) da war es teilweise
154 dann schon echt hart so einige Wochen wenn dann jede Woche eine Prüfung kommt und dann noch Vorlesung
155 nebenher und e:::m (1) Seminararbeiten schreiben und so weiter (1)

156 I: Mhm

157 JB: Und wie ich damit umgehe war noch, oder?

158 I: Ja genau

159 JB: Ja (3)

160 I: Das is eine schwere Frage, ich weiß @.@

161 JB: @.@ Ja ich versuch mich dann ein bisschen mit ein paar Sachen zum Entspannen zum Beispiel versuch ich jede
162 Woche auch ein bisschen Yoga zu machen e:::m das mach ich zum Beispiel auch mit einem Youtube Tutorial
163 momentan @.@ e:::m dann gehe ich gerne Laufen, Joggen, in der Natur oder (1) oder ja einfach auch mit Freunden auf
164 einen Kaffee zum Beispiel treffen und quatschen und ablenken damit ein bisschen vom Stress

165 I: Mhm (1) Jetzt kommt noch eine schwierige Frage, wenn du jetzt an eine Woche denkst, wo du total entspannt bist, im
166 Vergleich zu einer Woche, die ziemlich stressig ist (.) Wie verändert sich da glaubst du dein Gebrauch vom
167 Smartphone?

168 JB: Mhm (4) Ich glaub eher dass ichs dann sogar häufiger nutz wenn ich stress hab, weil ich e::m mich ablenken will
169 vom Stress ode::r (.) was anderes hören will oder sehen will und (.) dadurch wahrscheinlich dann irgendwie empfinde,
170 dass der Stress nicht so groß ist

171 I: Wenn jetzt irgendeine Herausforderung oder ein Problem auf dich zukommt, bist du dann wer der eher aktiv darauf
172 zugeht und sagt ich setzte mich hin und mach das oder vermeidest du das so lange es geht oder lenkst dich erst ganz viel
173 ab und denkst nicht dran?

174 JB: M::m ne:: ich bin echt eher der der wo sich dann versucht gleich hin zum Setzen und das Problem in Angriff
175 nimmt, weil ich da eher unruhig werd, wenn ich was aufschieb, das kann ich nicht

176 I: Okay, das heißt du hast jetzt auch keine so typischen Ersatzhandlungen wie Wohnung putzen?

177 JB: @1@ Kann schon auch mal vorkommen, aber jetzt echt nicht so in großen Ausmaßen, da bin ich konsequent

178 I: Wenn du so an die letzte Zeit mit der Prüfungszeit, oder auch ganz allgemein, hast du dann manchmal Situationen,
179 wo du dir denkst, dass die alles über den Kopf wächst, dass du keine Kontrolle mehr hast, dass alles zu viel wird? Oder
180 hast du eher die Gewissheit alle Probleme meistern zu können?

181 JB: E::m (2) Ne also in letzter Zeit hatte ich jetzt nicht so das Gefühl, dass es mir über den Kopf wächst oder so (1) ich
182 weiß nicht, ich denk da immer irgendwie ich hab meine Freunde oder vor allem auch meine Familie, die mir sehr
183 wichtig ist, und da kann das Problem noch so groß sein, da (2) unterstützen die mich immer oder so (.) ja

184 I: Wenn jetzt irgend so etwas auf dich zukommt, neben sozialer Unterstützung, die du gerade erwähnt hast, bist du dann
185 auch wer, der eher positiv auf das Problem zugeht und sich denkt, nein das schaffe ich schon, oder eher negativ?

186 JB: M::m (2) Teils Teils (1) Ja weil zuerst denkt man immer Oh Gott so ein riesen Berg irgendwie aber ich muss mich
187 jetzt ransetzen sonst (1) lieber früher als später dann anfangen und dann (1)

188 I: Das heißt, du denkst erst einmal eher negativ und dann versuchst du bewusst dich irgendwie positiv zu stimmen?

189 JB: Genau

190 I: Es gibt da noch ein paar andere Arten, wie man mit Problemen umgehen kann, ich würde die dir jetzt noch kurz
191 vorlesen, weil man weiß das halt oft selbst nicht so, weil das kein bewusster Prozess ist (.) Und zwar wär das noch
192 Humor, von vorne herein die Vermeidung von Stress, Abreagieren, Verleugnen, Gebrauch von Alkohol oder Drogen,
193 Aufgeben, Selbstvorwürfe, Ablenkung und Schicksal akzeptieren

194 JB: Mhm (.)

195 I: Ist da noch was dabei, wo du dir denkst, ja stimmt, das mach ich eigentlich auch?

196 JB: Also das erste was du genannt hast Humor (1) ob ich das jetzt wirklich mache aber ich versuchs zumindest und
197 denk ja wird schon irgendwie und es gibt auch wichtigeres oder andere Sachen und es ist nicht alles (.) ja sowas zum
198 Beispiel (1) Abreagieren grade zum Beispiel beim Laufen gehen, da kann man dann sich auspowern und vergisst dann
199 das Problem auch ein bisschen

200 I: Okay (.) Ablenkung hast eigentlich eh auch schon gsagt, dass du das gerne auch mit dem Smartphone machst

201 JB: Ja genau

202 I: Gut, dann hab ich noch eine letzte Frage, ganz wie du die Begriffe interpretierst, würdest du sagen machen soziale
203 Medien und allgemein gesehen eher aktiver oder passiver (.) und in welcher Situation machen sie was mit uns?

204 JB: (1) Okay a::m (4) Ja gut, kommt auch immer auf die App an, bei Instagram bin ich eher aktiver (1) weil ich auch
205 selber was poste, bei Facebook bin ich nahezu passiv weil ich ja nichts poste oder so und selten auch was like und eher
206 auch anderen zuschau ein bisschen (.) aktiv dann eher über den Messenger wiederum (2)

207 I: Und wenn du es auch an die offline Welt anwendest? Also nicht nur wie man sich online verhält, sondern auch, wie
208 man sich offline verhält, denkst (.) macht das da einen Unterschied?

209 JB: Puh (.) Das ist eine gute Frage @.@ (2) ob ich mehr mache durch die sozialen Medien im Alltag?

210 I: Oder weniger (.) und nicht nur auf dich gesehen sonder eher allgemein auch

211 JB: Okay (2) Puh (2) Herrje @.@ A::m (3) Zum Beispiel ich weiß nicht bei (.) ich glaub das macht gar nicht so viel
212 Unterschied, oder?

213 I: Ja passt auch

214 JB: @.@ Ich weiß nicht, Zeitung oder so gibt es ja auch oder da kann man da auch was dadurch machen halt nicht
215 digital (1) und ja die Infos griegt man auch wo anders her (1) ne: würd ich glaub ich jetzt nicht sagen, dass das
216 irgendwie großartig einen Unterschied macht

217 I: Okay, dann Danke

11.2.6. JS, weiblich, 25

mehrmals täglich mit Smartphone online: ja: Facebook, Whatsapp

Studentin, BA

in einer Beziehung, zusammenlebend

in Wien

- 1 I: Okay, also als Erstes hätte ich gerne, dass du mir erzählst, wie du soziale Medien und Apps auf deinem Handy
2 verwendest (.) was verwendest du? Wann verwendest du es? Wie oft? In welchen Situationen?
- 3 JS: (1) A::m also hauptsächlich eigentlich Facebook (1) da hab ich die App installiert am Handy und da schau ich
4 meistens drauf, wenn ich a:: auf die U-Bahn warten muss, oder am Zug [Handy vibriert] (1) oder (.) wenn ich nicht
5 @einschlafen kann@
- 6 I: @.@
- 7 JS: (1) Ja eben so wenn ich grad Zeit hab oder auch mal gedanklich abschalten will
- 8 I: Mhm
- 9 JS: (1) schau ich auf Facebook @.@ Sonst verwend ich eigentlich keine sozialen Medien
- 10 I: Okay und WhatsApp wahrscheinlich auch?
- 11 JS: achso ja @.@ das schon
- 12 I: Grade auf Facebook wie ve- was machst du dort? Schaust du nur Sachen an oder bist du auch aktiv?
- 13 JS: Ich schau nur Sachen an also ich poste eigentlich kaum was also (.) früher mehr jetzt aber (.) jetzt aber eigentlich
14 weniger weil ich (2) ich hab viele a::m Zeitungen abonniert oder 9gag oder so und das interessiert mich halt aber weiß
15 nicht (.) ich hab Facebook schon ziemlich lang und wie ich jünger war hab ich schon mehr gepostet weil das grad
16 irgendwie neu war und Spaß gemacht hat aber jetzt interessiert mich das nimma jetzt will ich eigentlich nur lesen (1)
- 17 I: Das heißt was für Inhalte siehst du dann auf Facebook?
- 18 JS: ja ich hab ein paar Zeitungen abonniert und eben mehr von Freunden also wenn wer anderer was postet find ich das
19 auch interessant @.@ also nur ich wills halt selber nicht
- 20 I: Kommt manchmal vor dass du (.) mehrere Bildschirme gleichzeitig verwendest, also zum Beispiel dass du:: jetzt das
21 Tablet hast und da was machst und dann noch schnell am Handy auch gleichzeitig schaust und auf Facebook gehst oder
22 WhatsApp?
- 23 JS: \ja
- 24 I: ja?
- 25 JS: Ja wenn ich jetzt zum Beispiel einen Text für die Uni lesen muss und ich kann mich nicht mehr konzentrieren dann
26 schau ich schnell auf WhatsApp oder Facebook (1)
- 27 I: Wie wichtig sind soziale Medien generell für dich?
- 28 JS: (1) E::m (1)
- 29 I: Könntest ohne?
- 30 JS: (3) Ich glaub ich könnt schon ohne aber es wär jetzt irgendwie ungewohnt sie auf einmal nicht mehr zu verwenden
31 weil das irgendwie schon so eine Gewöhnung ist (.) also (1) ich glaub am Anfang würd mir schon was abgehen wenn
32 ichs (1) jetzt auf einmal nimma hät
- 33 I: Was glaubst du, was für Sachen vom Smartphone abgelöst werden oder worden sind? Also ganz ein einfaches
34 Beispiel: das Hausteleson.
- 35 JS: M::m ja der Ipod
- 36 I: @ich hab noch einen@
- 37 JS: @ja ich auch@ aber ich glaub die Meisten hören über das Handy aber das will ich nicht weil ich nicht will dass der
38 Akku so schnell weg ist @.@ a::m was noch (2) der Gameboy, weil jetzt spielt auch jeder am Handy @.@ (2)
- 39 I: Was ist zum Beispiel mit Zeitungen, wenn du sagst, du liest sie am Handy über Facebook?
- 40 JS: Ja das glaub ich auch das (.) wobei (.) durch die ganzen Gratiszeitungen @.@ weiß ich nicht ob sich das nicht die
41 Waage dann hält
- 42 I: Hast du den Anspruch, dass du bei allen (.) quasi Neuerungen immer mit zu machen? Zum Beispiel Snapchat? Als
43 letztes großes Beispiel (.) Willst du bei sowas dann immer dabei sein oder interessiert dich das eigentlich eh nicht?
- 44 JS: Nein (.) Das interessiert mich nicht und da will ich auch nicht dabei sein
- 45 I: Also nicht nur Snapchat sondern generell?
- 46 JS: Nein (2)
- 47 I: Grad wenn du auf Facebook siehst was deine Freunde so posten (.) vergleichst du dich dann auch mit denen? und wie
48 gehts dir dabei?
- 49 JS: A::m (1) Nein eigentlich nicht, ich finds interessant wenn ich was seh, wenn wer auf Urlaub ist oder Fotos postet wo
50 ich noch nie war (.) zum Beispiel hat letzts eine Freundin Fotos von Thailand gepostet und da hab ich drüber geschaut
51 und mir dacht wow schön da war ich noch nie aber ich vergleich mich da nicht

52 I: Und generell, wenn du jetzt a zeitlang mim Handy herumschrollst auf Facebook, wie gehts dir dann? Ändert das deine
53 Stimmung oder verstärkt das was?

54 JS: (2) m:: ich kann kurz abschalten eigentlich, also das hilft mir schon wenn ich (.) kurz drüber schau (.) a::m (1)
55 wenn ich jetzt einen anstrengenden Tag hab oder ghabt hab und dann schau ich so kurz drüber dann kann ich kurz
56 abschalten und dann (.) wenn ich wieder aussteig bin ich irgendwie nicht mehr so gestresst (.) weil da (.) weiß nicht
57 vielleicht deshalb weil ich halt meine Aufmerksamkeit kurz drauf fokussier und das ist halt so belanglos eigentlich
58 @.@ a:: ja sonst eigentlich nicht also manchmal (.) weiß nicht schau ich mir eben auch so lustige Seiten an wie 9gag
59 oder a:: Bored Panda heißt eine Seite glaub ich und da sind auch manchmal lustige Comics oben oder so und die schau
60 ich mir an und dann des heitert a bissi auf @.@

61 I: Das hast du jetzt eigentlich schon angesprochen, wenn du jetzt was für die Uni machst, hast du das Handy dann
62 daneben liegen und schaust du dann a wieder mal schnell auf Facebook oder WhatsApp oder bist du da konsequent und
63 sagst, i schreib jetzt des für die Uni oder i les des jetzt

64 JS: M:: nein @.@ also ich habs eigentlich immer neben mir liegen weil ich mir denk a:: (.) es könnt was wichtiges
65 sein und (.) jetzt also nicht dass jetzt was wichtig wär auf den sozialen Medien aber wenn mich wer erreichen will dann
66 passiert das hauptsächlich über WhatsApp und eben wenn ich dann das Handy abdreh dann oder das Internet und dann
67 bekomme ich auch nicht die WhatsApp Sachen

68 I: Das heißt du schaust dann nur drauf wenn es läutet oder schaust du dann auch so kurz einmal drauf wenn es nicht
69 läutet?

70 JS: Ja ich schau zwischendurch mal drauf, hat wer geschrieben und ich habs nicht gmerkt oder so

71 I: Und dann auch noch kurz auf Facebook, oder nicht?

72 JS: (.) m:: kommt schon auch vor dass ich wenn ich dann auf WhatsApp war und mir denk jetzt hab ich schon das
73 Handy in der Hand jetzt schau i schnell auf Facebook auch @.@

74 I: Nur schnell oder manchmal auch länger?

75 JS: Nein, dann wirklich nur schnell (1)

76 I: Ganz allgemein, merkst du irgendwelche negativen Auswirkungen von sozialen Medien?

77 JS: M:: (4) Ja also es ist schon so, dass man eben dadurch dann dauernd auch das Handy in der Hand hat also das ist
78 eigentlich (.) also einerseits eben gut so um schnell Zeit zu vertreiben andererseits (1) m:: hat dann halt jeder das Handy
79 in der Hand und es bekommt keiner mehr so richtig mit was rundherum passiert, deswegen mach ich das auch
80 manchmal das ich manchmal bewusst wenn ich in der U-Bahn sitze das Handy eingesteckt lass und ja (2) also ja das fällt
81 mir schon auch dann bewusst auf dass das dann auch so ein ins Handy Starren ist

82 I: Und sonst noch was anderes? Weiß nicht, ist es stressig, macht es nervös wenn man es nicht haben kann oder
83 vielleicht oder verstärkt es Angst wenn man die Zeitungen immer online liest?

84 JS: Es verstärkt vielleicht Angst wenn man direkt also weil man ja direkt also weil man ja ziemlich schnell Nachrichten
85 bekommt und (.) wie das (.) noch nicht so aktuell war hat man es dann halt am nächsten Tag in der Zeitung gelesen oder
86 wenn man den Fernseher aufdreht ghabt hat in den Nachrichten gesehn (1) wenn man aufdreht ghabt hat und dadurch
87 dass jetzt eigentlich sehr viele immer online sind @.@ bekommt das auch jeder immer schnell mit und dann verbreitet
88 sich das auch sehr schnell und ja (1) ich mein (2) bezüglich dem Terroranschlag da in Paris da is mir aufgefallen dass
89 sich das so rasend schnell verbreitet hat ja (.) also macht jetzt- also mir macht das eigentlich keine Angst ich find das
90 sogar gut, dass ich so schnell informiert sein kann

91 I: Okay (.) Kommt es auch manchmal vor dass du sagst du gehst kurz auf Facebook und dann eine halbe Stunde später
92 merkst, dass du immer noch im Internet oder am Handy bist?

93 JS: Ja (.) Ja das fällt mir vor allem beim Schlafen gehen auf, also wenn ich nicht einschlafen kann, dann greif ich
94 manchmal noch zum Handy und schau halt auf Facebook und dann fällt ma auf na jetzt ist eigentlich schon a halbe
95 Stunde um und ich wollt schon schlafen aber so untertags jetzt nicht (.) weil da (.) hab ich ja was zu tun @.@ (2)

96 I: Und das heißt du hast jetzt auch keine größeren Probleme im Zeitmanagement oder so weil du da andauernd doch
97 noch schnell aufs Handy schau musst (.) Wennst zum Beispiel was für die Uni machst, dan erledigst des a pünktlich
98 und trödelst nicht stundenlang herum? Oder kommts schon vor dass du um einiges länger brauchst weil eben das Handy
99 dabneben liegt?

100 JS: (3) M::m (2) Also wie soll ich sagen @.@ wenn ich Zeit verträdl'n will, dann ist das meistens so wo ich mir denk
101 ich schaff das jetzt nicht oder mir fällt nichts ein oder es frustriert mich und dann brauch ich jetzt nicht unbedingt nicht
102 das Handy um mich abzulenken, da find ich dann auch was anderes (.) also das ist dann jetzt nicht durch die sozialen
103 Medien

104 I: Aber es ist eine Art wie du dich ablenkst?

105 JS: Ja das schon (2)

106 I: Du verwendest sicher dein Handy, Tablet oder Laptop für Internetrecherchen?

107 JS: Mhm

108 I: Was recherchierst du ganz allgemein, dann (.) wie oft machst du das und wie lang brauchst du für so etwas wenn du
109 etwas gezielt suchen willst, schaffst du das total effektiv, wie gehst du da vor?

110 JS: (2) Am:: das nimmt schon viel Zeit in Anspruch zum Beispiel für die Uni hab ich recherchiert wegen einem Essay
 111 und da war ich mir noch total unsicher wegen dem Thema und dann hab ich selbst für mich mal ein großes Überthema
 112 gesucht und dann a::m und hab für mich mal geschaut was da alles an Literatur gibt und dann a::m (.) hab ich einige
 113 Bücher gefunden, die es dann aber nicht bei der Universitätsbibliothek geben hat und dann schau ich zum Beispiel auf
 114 Google obs bei Google Books was gibt und das ist schon sehr zeitintensiv also das geht jetzt nicht so ratzfatzen wenn ich
 115 (1) was wichtiges zu recherchieren hab, so wie für eine Abschlussarbeit
 116 I: Passiert dir in solchen Situationen auch, dass es dich dann noch einmal schnell auf Facebook hinzieht? Oder bist du
 117 da dann konsequent bei der Sache?
 118 JS: Nein, da bin ich konsequent weil da will ich mich auch gar nicht ablenken, da bin ich sehr fokussiert bei der Sache
 119 dass ich auf eine Ende komm auf ein Ziel und da bin ich dann wirklich also am Computer nutz ich Facebook eigentlich
 120 kaum und deswegen (.) Und da sitz ich am Computer und recherchier weil ich recherchier am liebsten am Laptop weil
 121 das am Tablet find ich nicht so effektiv ist oder am Handy (2)
 122 I: Okay und wie gehst du mit der Information die du findest vor? Nimmst du dir dann, wenn du denkst okay das passt,
 123 nimmst du das dann oder suchst du dann noch ewig weiter ob du nicht doch noch was anderes findest oder wie
 124 entscheidest du dich was für dich wichtig und richtig ist und du brauchst?
 125 A zum Beispiel bei Nachrichten dann
 126 JS: Also als erstes speicher ich mir mal alles wichtige auf meinem Computer und dann schau ich mir die Texte durch
 127 und schau was bei diesen Artikel im Literaturverzeichnis steht und a::m (1) dann schau ich wieder kommt das vor bei
 128 meiner (.) also find ich das dann auch was da drinnen steht und wie oft kommt das dann vor? Also ist das wichtig? Weil
 129 wenn das dann bei mehreren bezüglich dem Thema vorkommt dann weiß ich, dass ist also das sollt ich mir auf jeden
 130 Fall ansehen und so mach ich das (.) A::: der erste Schritt ist also eben mal, dass ich alles was ich zu dem Thema finde
 131 runter lade und dann selbst noch einmal aussortiere
 132 I: Wie gehst du vor wenn du irgendwie bei den Nachrichten was liest auf Facebook? Liest du das dann nur bei einer
 133 Zeitung oder siehst du dir verschiedene Sachen an?
 134 JS: Na ich schau ma schon auch verschiedene Sachen an (1) u::nd merk dann auch, dass teilweise verschieden berichtet
 135 wird @.@ und was mich dann auch noch immer interessiert ist was dann in den Kommentaren drinnen steht @.@ wie
 136 die Leute drauf reagieren (2)
 137 I: Okay (.) Passiert es dir auch manchmal wenn du etwas recherchieren musst, dass du Informationen findest und dann
 138 wieder Informationen findest und dann immer mehr und dann total Schwierigkeiten hast, dass du dann überhaupt noch
 139 einen Überblick hast? Also, dass du noch weißt, was ist jetzt wirklich das, was du brauchst? (1) Oder kannst du dich
 140 immer sofort entscheiden und sagst, dass nimm ich?
 141 JS: Nein, nein also ich (1) ich hab gern einmal viel und dann sortier ich immer weiter aus und dann les ich kurz mal
 142 drüber über jeden Artikel, da kommt dann auch wieder was weg und dann direkt wenn ich mich hinsetz und (.) ma an
 143 roten Faden erstell, dann schau ich, was passt zu dem Teil, was kann ich von dem nehmen und dann kanns passieren,
 144 dass wieder was wegfällt aber das ist eben ein (1) schon ein langer Prozess eigentlich @.@
 145 I: Hast du einen bestimmten Punkt wo du dann aufhörst Literatur zu suchen, wo du sagst, jetzt hab ich so viel, jetzt
 146 reicht's oder suchst du wirklich alles?
 147 JS: Nein, da-da such ich wirklich so viel wie geht, bis ich den Eindruck hab jetzt hab ich alles (.) abgesucht was es gibt
 148 und jetzt gibts nichts mehr
 149 I: Okay, sehr fleißig (.) Wenn du jetzt zum Beispiel an Facebook denkst, welche Inhalte siehst du da vor allem? Sachen
 150 die deine Freunde posten und was posten di? Oder auch wennst an die an die generell, was siehst du wenn du auf
 151 Facebook gehst?
 152 JS: Zeitungsartikel (.) und eigentlich eher weniger Sachen die Freunde posten, viele Veranstaltungen auch (1) also das
 153 find ich auch super, dass es diese Veranstaltungsmöglichkeit gibt (.) ja (.) also das ist eigentlich (1) hält sich das so die
 154 Waage
 155 I: Okay, gibt es irgendwas, was du öfter siehst und was dich total nervt oder stört?
 156 JS: M::: °was stört mich° (2) so stört mich eigentlich nichts
 157 I: Was für Sachen schaust du dir genauer an und wo scrollst du drüber?
 158 JS: (2) M:::m ja eben (1) also ich les eigentlich so absolut keine Zeitungen deswegen a::m les ichs dann auf Facebook
 159 aber da spricht mich jetzt auch nicht alles an natürlich, was mich dann halt interessiert aber das kann ich jetzt nicht so
 160 sagen, was ich da anklicken würd und ja ansonsten wenn wer Fotos postet interessieren mich jetzt auch (.) nicht alle aber
 161 (2)
 162 I: Wenn du jetzt zum Beispiel eben von einer Zeitung liest, dass wieder was passiert ist, ein Anschlag war, viele
 163 Menschen gestorben sind, ein Kind vermisst wird, wenn du sowas siehst, nervt dich das, weil es schon wieder ist? Oder
 164 findest du das immer noch schlimm?
 165 JS: Naja:: ich find das schon schlimm also ich kann mich noch erinnern wie die Flutwelle damals war (.) Da hats ja zum
 166 Beispiel glaub ich noch gar kein Facebook geben und das hat mich total schockiert auch @.@ und jetzt also sowas
 167 schockiert mich auch wenn wer oder wenn wer postet also das hab ich auch letztens gepostet dass in Wien bei einer

168 Schule wer ein Kleinkind angesprochen hat und das mitnehmen wollte wobei man da ja auch vorsichtig sein muss weil:
169 das erzählt vielleicht einer und dann schreibt das wer anderer auf also das muss man dann schon immer noch ein
170 bisschen hinterfragen stimmt das jetzt oder ist das nur so ein Gerücht, das sich da verbreitet (.) und jetzt ist mir auch
171 noch eingfallen was mich nervt (.) dieses wenn Freunde posten markiere @.@ denjenigen der dir a::m eine Cola
172 kaufen soll oder @.@ immer diese ganzn markiere oder teile dieses Foto wenn du Tiere auch so gern hast oder ja @.@
173 I: A::m ja okay aber glaubst du kann es sein oder hast es bei dir selbst schon mal gemerkt, dass dann irgendwas, was
174 eigentlich voll tragisch ist, dann doch auf einmal wurscht ist weil man einfach so viel sieht und emotional abstumpft?
175 Oder ist das eher nicht so das Problem oder unabhängig von der Menge?
176 JS: Ja also eben so Nachrichten wie eben so Umweltkatastrophen oder Terroranschläge, das nervt mich nicht a::m also
177 da bin ich dann selber auch schon betroffen, ich mein ich glaub ich das kommt dann immer auch auf den Menschen
178 auch persönlich an, manche stumpfen halt mehr ab, manche nicht (2) ich glaub das kommt halt auf den Menschen an
179 und a::m was (1) was mich dann schon nervt ist eben bei solchen Sachen, wo man nicht wirklich weiß ob die echt sind
180 und dann werden die so oft geteilt (.) wo ich mir dann auch denk, dass muss man vielleicht ein bisschen hinterfragen,
181 zum Beispiel wenn wer postet, das Kind ist so krank und ma muss spenden und so und da denk ich mir schon immer ist
182 das echt? (1) oder (.) wenn es jetzt also a:m was mich auch nervt ist, wenn ich seh, dass (1) wenn jetzt wer Bilder von
183 verhungerten Kindern postet und a:: und ma sieht, die sind total krank und a:: was schlimm ist find ich, aber a:: die
184 helfen ja niemanden damit wenn sie das posten weil das weiß jeder, dass das immer also dass das schon ziemlich lange
185 so ist und es ist schlimm, dass da nichts dagegen gmacht wird ja aber indem ma sich da quasi a:: das Bild postet kann
186 ma da jetzt auch nichts ändern, da kann man was ändern vielleicht wenn man was spendet aber jetzt nicht auf Facebook
187 ein Bild von einem verhungerten Kind postet, das wahrscheinlich nicht einmal weiß, dass es fotografiert wordn ist oder
188 (.) von (.) Hunden von Straßenhunden oder so, was auch schlimm ist aber ja
189 I: Verstehe (.) Generell, hast du das Gefühl, dass du verpflichtet bist, dass du immer erreichbar bist? Oder ist dir das
190 egal?
191 JS: (2) A::m (4) also ich will erreichbar sein für meine Familie, falls ihr irgendwas passiert (2) weil (2) a::m zum
192 Beispiel (2) also meine Mutter hat erst letztes Jahr an Autounfall ghabt und wenn ich da nicht gleich aufs Handy
193 gschaut hät, dann (1) hät ich das jetzt nicht wollen (.) aber für so Belanglosigkeiten will ich nicht dauernd auch
194 erreichbar sein
195 I: Mhm schreibst du dann aber immer gleich zurück oder kanns sein, dass du eine Nachricht erst einen Tag später
196 beantwortest weil es dich nicht freut und weils nicht wichtig ist?
197 JS: Nein, einen Tag später nicht, das find ich, das hat dann auch irgendwas mit Höflichkeit zu tun wenn wer was fragt
198 aber, a::m ja (.)
199 I: Und wenn du jetzt wem schreibst, hast du dann die Erwartung, dass da so schnell wie möglich a Antwort kommt,
200 oder ist es dir egal wenn sie zum Beispiel erst am nächsten Tag kommt wenns nichts total wichtiges ist?
201 JS: hm (1) ehrlich gsagt hab @ich dann schon auch lieber@ wenn mir dann gleich zurückgeschrieben wird aber (.) ja
202 wenn es jetzt ein paar Stunden später ist, macht das auch nichts weil wie gesagt, ma muss ja wirklich nicht immer
203 erreichbar sein, außer es ist halt was sehr dringendes oder ma macht sich was aus und dann a:: am selben Tag noch und
204 dann kommt nichts zurück und dann kann ich meinen Tag auch nicht weiter richtig planen also ich find halt schon
205 innerhalb eines Tages ist dann angemessen und am nächsten einfach das ist dann unhöflich (1)
206 I: Wenn du jetzt zum Beispiel auf Urlaub bist und dort kein W-lan hast, hast du dann das Gefühl, du verpasst was weil
207 du nicht online gehen kannst? (1) oder ist dir das dann in der Situation auch egal?
208 JS: Ja doch eigentlich @.@ das ist find ich dann schon auch irgendwie unangenehm @.@ und unzeitgemäß vor allem
209 wenn ma im Urlaub ist und da kann ma ja gratis über WhatsApp schreiben und wenn nicht muss ich telefonieren und
210 das kostet mich halt was und da find ichs halt besser ich hab W-lan und schreib dann halt während ich auf Urlaub bin
211 und bin so irgendwie erreichbar
212 I: Okay also es ist dir schon wichtig, dass du da dann Kontakt hast?
213 JS: Ja
214 I: Was glaubst du, sind generell so deine Motive warum du Facebook verwendest? Ist das nur aus Langeweile, aus
215 Ablenkung, ist es weil es Spaß macht oder weil du dich damit von irgendwelchen Sachen ablenken möchtest?
216 JS: (1) Ja es ist eigentlich als Ablenkung, eigentlich bra::uchen oder so, tu ich es eigentlich nicht, weil ich ja auch
217 selbst nicht aktiv poste, jetzt kann ich nicht sagen, dass mir das so Spaß macht, also nutz ich es eigentlich nur zur
218 Ablenkung (2)
219 I: Glaubst du machts einen Unterschied ob ma jetzt einmal am Tag eine Stunde am Stück auf Facebook ist oder alle
220 zehn Minuten drauf schaut? Für dich persönlich, macht das einen Unterschied?
221 JS: (1) Mja wenn ma so oft draufschaut, dann (1) glaub ich wirds ziemlich schnell auch fad weil ja nicht so schnell jetzt
222 irgendwie außer ma hat extrem viel abonniert oder extrem viele Freunde die aktiv posten, wenn ma nur einmal am Tag
223 draufschaut, weiß nicht, wenn ma, eben mit der Ubahn wohin fährt und dann sieht ma recht viel oder vorm
224 Schlafengehen deswegen vergeht einem dann auch schneller die Zeit und ich glaub (.) wenn ma immer nur so

225 zwischendurch, da ist es dann auch schnell fad, da steckt man es auch schneller weg, weil ma ja eh scho öfters
 226 draufschaut hat und sich da ja jetzt auch nicht so:: viel verändert
 227 I: Ist es schwer für dich, dass du dich lange auf eine Sache konzentrierst, wenn dein Smartphone daneben liegt?
 228 JS: (2)
 229 I: Ohne dasst jetzt schnell zwischendurch noch auf Facebook schaut?
 230 JS: Ja:: @.@ eigentlich schon
 231 I: Okay (2) Ganz was anderes und zwar das Thema Stress (.) hast du viel Stress? In welchen Situationen? wie lange
 232 haltet sowas an? Wie gehst du damit um?
 233 JS: A:::m (2) ich stress mich (1) ich stress mich schon selber ziemlich weil ich bin halt perfektionistisch und ich mach
 234 mir selbst oft einen Druck und deswegen Stress ich mich oft selber und (.) ja (.)
 235 I: Wenn du jetzt an eine Woche denkst, die total entspannt war, im Vergleich zu einer voll stressigen Woche, wie
 236 glaubst du ändert sich da deine Smartphone Nutzung? Bist du da mehr oder weniger drauf? Was machst du anders?
 237 JS: (2) M::: wenn ich mich sehr stress, dann bin ich weniger online weenn ich mir denk, ich hab jetzt eh noch Zeit und
 238 das was ich zu tun hab eilt jetzt nicht, dann gfreif ich eher mal zum Handy und schau auf Facebook (.) wenn ich jetzt
 239 wirklich sehr unter Stress steh dann nehm ich mir für das eigentlich keine Zeit (2)
 240 I: Kommts auch vor, dass das Handy Stress verursacht?
 241 JS: M::: (1) nein, eigentlich nicht
 242 I: Noch eine schwierige Frage, wie würdest du sagen, gehst du mit stressigen Situationen oder Probleme, die ma
 243 bewältigen muss, um? Gehst du aktiv auf das Problem zu oder vermeidest du es erst recht lang? Entwickelst du nervöse
 244 Ticks, kannst nicht still sitzen oder fangst zum Wohnung putzen an @.@?
 245 JS: @.@ (.) ja erst zöger ichs halt hinaus und wenn ich mir jetzt eben so eine Abschlussarbeit hab oder so, wo ich mir
 246 denk, dass überfordert mich jetzt am Anfang ein bisschen, weil das halt das halt so ein riesen Berg ist, dann zöger ich
 247 das immer ein wenig hinaus und schiebs ein bisschen hinaus und dann putz ich halt die Wohnung oder @.@ ja oder da
 248 fallen mir dann halt immer andere Beschäftigungsmöglichkeiten ein und ja wenn ichs dann halt zu lange hinaus
 249 schiebe, dann bekomme ich a::: Magen-Darm Probleme also das wird dann schon unangenehm (2)
 250 I: Wenn du jetzt so an die letzte Zeit so denkst, hast du da manchmal das Gefühl, dass du in bestimmten Situationen
 251 nicht mehr fähig bist, alle Anforderungen zu erfüllen, dass du da auch nicht mehr die Kontrolle hast über alles was auf
 252 die zu kommt und dir alles über den Kopf wächst?
 253 JS: (2) M::: also es kommt schon hin und wieder mal vor, das kommt halt auch (1) drauf an, eben für die letzte
 254 Abschlussarbeit hab ich mir auch (1) wenn ich mir zum Beispiel schwer ein Thema find, dann schieb ich das halt eben
 255 hinaus und dann komm ich immer mehr unter Stress weil halt der Abgabetermin dann immer näher rückt und ich hab
 256 noch kein gescheites Thema, wenn ich jetzt aber ein Thema finde, dann geh ich schon viel entspannter an die Sache
 257 heran (.) also (.) das kommt dann drauf an, was für ein Seminar das ist
 258 I: Okay und wie reagierst du dann auf so Dinge, wo du am Anfang das Gefühl hast, du kannst es nicht kontrollieren?
 259 Eigentlich hast du es eh schon gesagt, du vermeidest es
 260 JS: Ja genau
 261 I: Jetzt sind wir dann schon bei der vorletzten Frage, das ist eigentlich jetzt nochmal so etwas ähnliches (.) was würdest
 262 du sagen, was für Strategien entwickelst du::: wann du jetzt irgendwie wenn jetzt a Problem auf dich wartet oder was
 263 stressig ist, du hast es eh schon ein bisschen gesagt, du vermeidest es am Anfang und tust Wohnung Putzen, aber es gibt
 264 da ziemlich viel Möglichkeiten (.) I würd dir die einfach vorlesen und du hörst zu und überlegst was noch auf dich
 265 zutreffen könnte (.) weil ich weiß, dass das schwer ist, dass man da von alleine draufkommt weil das nichts Bewusstes
 266 ist (.) Und zwar Positives Denken, aktive Bewältigung, die Suche nach sozialer Unterstützung, Humor, Abreagieren,
 267 Verleugnen, Gebrauch von Alkohol, Aufgeben, Selbstvorwürfe, Ablenkung, Schicksal akzeptieren?
 268 JS: @mh@ a::: also zu Beginn ist es eben diese Vermeidung und dann hol ich mir, versuch mir Hilfe zu holen von
 269 meiner Schwester und vielleicht kann mir wer anderer dabei helfen und wenn da dann dabei nichts rausschaut kommen
 270 schon Selbstvorwürfe weil ich mir denk, warum hab ich jetzt so lang gewartet damit, hätt ich früher anfangen wärs
 271 viel einfacher aber ja (.) positiv Denken hilft da nichts mehr da bin ich einfach unter Stress und versuch es dann so
 272 schnell wie möglich hinter mich zu bringen ab einem gewissen Punkt, und dann ist es so, dass ich dann drei vier Tage
 273 hinter einander ma den vollen Stress geb und versuch das abzuschließen
 274 I: Okay dann noch eine Abschlussfrage, einfach so wie du dir denkst, würdest du sagen, dass soziale Medien uns, egal
 275 in welcher Hinsicht, passiver machen?
 276 JS: Ja (1)
 277 I: In welcher Hinsicht?
 278 JS: Ja eben (.) weil wir jetzt immer mit Informationen gefüttert werden müssen wir uns jetzt eigentlich gar nicht mehr
 279 selber auf die Suche machen, wo finde ich welche Information (1) ja dann (1) eben wenn man es in der Öffentlichkeit
 280 nutzt und nicht nur daheim, dann ist man sicher passiver, weil ma sich ja auch ein bisschen von der Umwelt abschottet
 281 und gar nicht so mitbekommt, was rundherum passiert (1) und (1) ja das wär ma jetzt spontan eingfallen @.@
 282 I: Ja dann Dankeschön

11.2.7. MN, männlich, 22 Jahre alt

mehrmals täglich online auf: Facebook, Twitter, WhatsApp

Student, Matura

Single, alleine lebend in Wien

- 1 I: Okay als Erstes hätt ich gerne, dass du mir beschreibst, wie du soziale Medien und Apps am Handy verwendest?
2 MN: A::m (1) generell soziale Medien?
3 I: Ja genau
4 MN: I verwend hauptsächlich WhatsApp, Facebook und Twitter a::m grundsätzlich, dass i aktuelle Themen also dass i
5 ned out of the loop komm (.) und alle Nachrichten (.) jetzt wuascht obs wirklich (.) also Nachrichten von Freunden san
6 oder Nachrichten so im Sinne von wirklich News san dass i einfach informiert bleib (.) a::m jo i teil des mit Facebook
7 und Twitter relativ auf also dass i auf Facebook nur Freunde und so hab also das soziale (.) und Twitter alle Seiten, die
8 mi interessieren also Nachrichtenseiten (.) a::m Musik also zum Beispiel Bands u:nd andere also einfach alle Sachen,
9 die mi interessieren
10 I: Verwendest das alles nur über das Smartphone?
11 MN: I verwechs viel über den Laptop also es teilt sich auf zwischen (.) Handy und Laptop (1) allerdings nachdem i
12 ghört hab, dass 50% zum Beispiel Facebook nur noch über das Handy verwenden, da gehör ich sicher nicht dazu (.)
13 also i verwend es schon sehr viel über den (.) Laptop (1) I hab jetzt ned Facebook wenn i am Laptop bin die ganze Zeit
14 offen, des hab i eher bei Twitter (.) weil mas bei Twitter schön chronologisch sieht wenn mas Neues passiert (1) a::m
15 und ja wie die Meisten schau i halt gern ab und zu kurz auf Facebook wenn i grad nichts zu tun hab und des sicher a
16 eher unbewusst dass i wenn mir fad ist dass ich schnell mal draufdrück auf die App
17 I: Wie verhältst du dich auf den Plattformen? Wann bist du aktiv, bist du es überhaupt?
18 MN: Ich verhalt mich eher passiv, das ist auch der Grund, warum ich lieber Twitter als Facebook benutz eigentlich,
19 weil ma ned so involviert sein muss und eher ein wenig zurückhaltender agieren kann (.) a::m (1) grundsätzlich benutz
20 ich es wirklich ned irgendwie dass ich mich präsentiert sondern nur dass ich halt wirklich
21 I: Sehe
22 MN: Genau
23 I: Was für Inhalte siehst du dann auf Facebook oder auf Twitter? Was wird gepostet und so? Also Twitter Nachrichten
24 und Band News aber was auf Facebook?
25 MN: Also auf Facebook meine ganze Friendlist
26 I: Und was posten die, was siehst du da am Meisten?
27 MN: Es san wirklich eher (.) persönliche (.) a:m Sachen also Fotos von sich oder was halt passiert (.) natürlich ehm was
28 sich nicht verhindern lässt, ist immer wenn Nachrichten irgendetwas politisches ist, ist automatisch die Diskussion auch
29 auf Facebook, dass sehr viele Leute irgendwie drauf reagieren also man bekommt das auch durch die Freunde sehr
30 schnell mit, wenn etwas passiert (.) egal ob mich das intressiert oder nicht
31 I: Kommts auch vor, dass du, wenn du am Laptop Twitter offen hast, dass du dann am Handy schnell auf Facebook
32 schaust, also dass du zwei verschiedene Bildschirme gleichzeitig verwendest für sowas? Oder auch wennst was anderes
33 machst am Laptop?
34 MN: Ned wirklich
35 I: Okay also wennst am Laptop bist, dann bist am Laptop und nicht am Handy?
36 MN: genau, außer ich mach am Laptop was anderes und will nicht auf den Browser switchen und in das Netzwerk
37 gehen, dann kann es schon sein, dass ich das Handy nebenher nehm
38 I: Wie wichtig sind soziale Medien generell für dich? Könntest du drauf verzichten?
39 MN: (1) A::m nein ich kann eigentlich nicht drauf verzichten, weil ich bin eigentlich (2) hm (.) natürlich könnt ich
40 drauf verzichten, aber ich will nicht drauf verzichten, weil es sicher i sag einmal Kontakt mit mit Freunden und so
41 weiter am leichtesten eben über Facebook und WhatsApp und so weiter halten kann und das sehr viel umständlicher
42 sonst werden würd und sicher nicht so gut gelingen würde
43 I: Mhm (2) Wenn es jetzt wieder was Neues gibt, so wie es vor einer Weile Snapchat war, hast du da immer das
44 Bedürfnis, dass du immer gleich up to date bist und gleich mitkommst? Oder ist dir das egal?
45 MN: A::m grundsätzlich also früher war es immer so, dass ich nur was (.) auf a Plattform geh wenn sis (.) also zuerst
46 etabliert hat und dann auch dass ich weiß, dass es für mich einen Wert hat also zum Beispiel Instagram oder Snapchat
47 haben für mich persönlich gar keinen Wert (.) auch wenn es jetzt schon so viele Leute benutzen (.) oder jetzt wie derzeit
48 musical.ly immer mehr aufkommt (.) a::m das hat für mich jetzt direkt wenig Wert allerdings anders herum, ich hab
49 eine Band, die auch auf Facebook und Twitter ist, und von der Perspektive aus, versuch ich natürlich, dass ich da Up-
50 to-Date bleib und auch schau, dass wenn das nächste aufkommt, wie es jetzt zum Beispiel musical.ly derzeit ist, dass
51 ich da zumindest informiert bleib

52 I: Okay (.) ist das stressig oder anstrengend für dich?
53 MN: Das informiert bleiben?
54 I: Ja genau
55 MN: Ich find es eher spannend, dass man da informiert bleibt
56 I: Okay aber generell, würdest du dann schon sagen, dass soziale Medien ein fixer Bestandteil deines Alltags sind
57 MN: Ja auf jeden Fall
58 I: Okay da::nn nochmal zurück, wie aktiv du selbst bist, tust du dann wirklich nur lesen oder duast du auch liken oder
59 teilen oder so?
60 MN: A::m also i:: mei Fa- mei Facebook Präsenz besteht hauptsächlich aus Liken, also ich poste selbst nur ganz selten
61 was (.) u::nd natürlich ab und zu kommentier ich auch was und geh auch gern in Konversationen auch über Comments
62 ein und (.)
63 I: Zu was für Themen?
64 MN: Am häufigsten a::m (1) ja auf Facebook ja eigentlich alles Mögliche, weil es halt eben so soziale Sachen mit
65 Freunden und so (.) sind (.) Twitter ist dann eher (.) M-Musik und zum Beispiel wenn mir irgendwas (.) ja (.) sich mit
66 anderen Fans austauschen oder so
67 I: Okay (.) Kommt es vor, dass du Medien, also vor allem soziale Medien und andere Sachen gleichzeitig machst also
68 Multitasking? Also neben dem Fernsehen zum Beispiel das Handy oder wenn du dich mit Freunden triffst oder so?
69 MN: Mja des am kommt ein wenig drauf an (.) ich schau schon, dass ich wenn ich zum Beispiel mit anderen Personen
70 rede, dass ich nicht während der Konversation auf Facebook oder so schau, weil ich es auch umgekehrt nicht von der
71 Person wollen würde, weil es ein wenig unhöflich ist (.) andererseits, wenn ich zum Beispiel sehe, ich bekomme eine
72 Facebook Nachricht u::nd ich hab Zeit zum checken, dann denk ich mir warum nicht und schau
73 I: Auch wenn du was anderes schon machst?
74 MN: Genau (.)
75 I: Und glaubst du, wenn du sowas multitaskst, dass du schaffst du das ohne dass was verloren geht? also dass du dich
76 auf beide Sachen gleich gut konzentrieren kannst?
77 MN: Das kommt ein wenig drauf an, also wenn ich merk, dass ich dann von der eigentlichen Aufgabe auf die
78 sozialen Medien zum Beispiel Facebook oder WhatsApp Konversation abdrift, dann probier ich schon, dass ich jetzt (.)
79 entweder des pausier oder irendwie (.) wechsele oder später erst mach wenn möglich
80 I: Also du merkst schon, dass es durchaus problematisch sein kann und was verloren gehen kann und hörst dann auf?
81 MN: Sicher nicht immer, nicht in jeder Situation, aber ja
82 I: Okay (.) ganz allgemein gesprochen, merkst du generell, egal in welcher Hinsicht, ob bei dir oder bei anderen,
83 negative Auswirkungen von sozialen Medien?
84 MN: Ja (.) also generell gesprochen a::m i kenn scho einige Leute, die dann wirklich se::hr i sag einmal zum Beispiel
85 Facebook süchtig sind o::der (.) zum Beispiel auch jetzt viele Leute, die Instagram haben, auch wenn ich selbst jetzt
86 nicht auf Instagram bin seh ich immer die, die wirklich alles posten müssen oder alles mit Snaps Snapchat alles
87 festhalten müssen (.) was ich halt dann eher nervig finde wi- was das für die Person ist, ist wieder was anderes aber ja
88 I: Und sonst noch was?
89 MN: Ja:: am (1) so auf mich persönlich (.) natürlich häng ich dann automatisch mehr am Laptop und am Smartphone
90 als wenn es die Apps jetzt nicht existieren würden a::m was natürlich i sag einmal gesundheitlich sicher schlecht ist (.)
91 anderes rum hat natürlich auch wieder viel Gutes, also es hält sich in Grenzen
92 I: Mhm (.) passiert es manchmal wenn du online gehst, grade auf Facebook oder so, die Zeit vergisst und viel länger
93 online bist als geplant?
94 MN: A::m (.) jetzt wirklich nur Facebook?
95 I: Nicht nur Facebook, generell dann alles
96 MN: Am: Youtube zählt wahrscheinlich nicht als soziale Plattform?
97 I: Doch kannst ruhig
98 MN: Wenn ma Youtube dazuzählt, da passiert es gerne dass ich dann zum Beispiel von Facebook auf ein Video, von
99 dem Video auf Youtube und dann irgendwie so in den Strudel reingerate und dann gleich mal eine Stunde vergeht (.)
100 aber jetzt wirklich nur auf einer Plattform gleich mal eine halbe Stunde nur dahinscrollen, das passiert selten
101 I: Okay (.) glaubst du wenn ma recht viel online geht, kann man das noch beurteilen, wie lang das wirklich ist und kann
102 man des gegenüber anderen noch ehrlich zugeben?
103 MN: M:: i glaub die meisten Leute würden jetzt sagen, ja ich bin nur kurz auf so Apps (.) i bin ma dann nie sehr sicher
104 ob das wirklich stimmt, weil man glaub ich immer zu wenig sagt (.) mir selbst fällt des grad in letzter Zeit öfter
105 ziemlich auf (.) dass i auf die Uhr schau und mir denk (.) a::m jetzt war ich gleich eine halbe Stunde obo n aber
106 eigentlich (.) wie soll i sagen (.) a::m i will halt was machen auf Facebook zum Beispiel und hab mir gedacht es dauert
107 nicht so ewig aber es hat dann doch gleich eine halbe Stunde verschlungen
108 I: Ah okay (.) glaubst du auch, dass negative Gefühle oder vielleicht auch positive Gefühle von sozialen Medien
109 verstärkt oder hervorgerufen werden können?

110 MN: Ja ganz extrem (.) grad die Jugend jetzt noch, die noch jünger zum Beispiel als ich sind, die verbringen zwei
 111 Stunden damit, dass sie das perfekte Selfie machen (.) dann das als uploaden und wenn sie innerhalb von 10 Minuten
 112 20 Likes bekommen, dann geben sie es wieder runter und sind deprimiert für den Rest des Tages, am nächsten Tag das
 113 selbe wieder
 114 I: Mhm
 115 MN: Des is find i des Hauptproblem, dass einfach die (.) dass so viele Leute, die sich selbst so präsentieren wollen, was
 116 halt grad in Snapchat so extrem ist
 117 I: Und der Vergleich mit den anderen ist dann für dich da das Problematische?
 118 MN: Ja genau, beziehungsweise, dass man da dazugehören muss, will
 119 I: Ah okay
 120 MN: Genau davon versuch ich mich zu distanzieren sag ich mal
 121 I: Kanns auch sein, dass ma auf Facebook geht und dann nachher glücklicher ist als vorher? Oder ängstlicher?
 122 Nervöser?
 123 MN: I glaub des kommt ganz auf den Content drauf an den ma sehen will (.) i habs zum Beispiel gesehn a:m vor kurzem
 124 i markier a: Katzenside mit Likes (.) u::nd alleine dadurch hab i gemerkt mei Newsfeed auf Facebook is automatisch
 125 freundlicher, fröhlicher wenn immer was lustiges drinnen ist (.) und das braucht man auch irgendwie wenn man jetzt-
 126 also jeder benutzt die sicher irgendwie anders die Apps aber zum Beispiel grad Facebook sieht man auch wenn man es
 127 unfreiwillig sieht aber weils irgendwer teilt oder nur irgendwie kommentiert oder so sieht man es da automatisch
 128 irgendwie, dass sehr viele sehr reisserische Artikel oder so sind
 129 I: Mhm und was machen die reisserischen Artikel mit einem, wenn man da ganz viele sieht immer?
 130 MN: M:: (.) nur die Artikel sind vielleicht nicht so schlimm, das Schlimme sind dann eher die Kommentare, die Com-
 131 ment Sections wo si es es gibt nur polarisierende Meinungen im Internet eigentlich mehr (.) u::nd ma muss a Meinung
 132 haben, ma kann ka sachliche (.) ma kann nur schwer sachliche Konversationen führen
 133 I: Mhm okay
 134 MN: A::m (I) zum Beispiel da is Youtube das beste Beispiel (.) sobald ma auf Youtube irgendwas kritisiert, a wenns
 135 ganz konstruktiv ist wird ma sofort von 30 Leuten zerstört (.) also die typischen Internet Warriors (I)
 136 I: Glaubst du, dass dann a Menschen gibt, die dann recht große Probleme im Zeitmanagement bekommen weils so viel
 137 Zeit verplempern? Oder können die Meisten das recht gut managen?
 138 MN: Naja:: am (I) teils teils also am: (.) natürlich= am is jetzt Facebook selten sowas, dass ma sich vornimmt, i lern
 139 jetzt a Stund, bin dann genau zehn Minuten auf Facebook und lern dann wieder a Stunde (.) es is eher (.) a::m (.) was
 140 spontanes also wenn ma aufgeht, was ma dann macht und deshalb kann ma das jetzt im Zeitmanagement nicht so
 141 genau berücksichtigen (.) ansonsten kommt es glaub ich ganz auf die Person drauf an, wie das (.) dann (.) im Alltag (.)
 142 wie ma das handeln kann wie gut wie schlecht
 143 I: Mhm okay (.) Okay dann ganz was anderes, verwendest du dein Smartphone oder Laptop für Internetrecherchen?
 144 Und wie gehst du da vor? Was recherchierst du und wie lang?
 145 MN: Mja:: ahm (.) i verwend Laptop und Handy, beides (.) Handy weniger am Handy am:: verwend i hauptsächlich
 146 Wörterbuch und so weiter a::m beispielsweise Wikipedia benutz i am Handy nur wenn i kan Laptop in der Nähe hab
 147 (I) ansonsten ja Laptop am ja Wikipedia is eben natürlich wichtig oder einfach Google und dann schau wo mich (.)
 148 des hinführt (.)
 149 I: Kommts auch vor, dass du dich dann im Netz verlierst? Dasst schaust, wo es dich hinführt und es führt dich a Stund
 150 lang später ganz wo anders hin, wo du eigentlich nicht hin wolltest?
 151 MN: Selten (.) also wenn es jetzt irgendeine Recherche ist da::nn (I) Naja:: (.) a::m (.) mir is es irgendwie (.) i:: bin
 152 jetzt ned so dass i google und dann auf an Link geh und da dann zufällig was seh und dann des ist eher selten, dass i da
 153 dann so durchkomm, sondern eher so (.) dass i (.) i komm irgendwie wenn i kurz irgendwie nicht aufpass, komm ich
 154 immer wieder auf die gleichen Seiten, auf die selben Produkte und so weiter wieder zurück und (I) am: des passiert
 155 aber eher zum Beispiel im Internet am Laptop, weil i meine Lesezeichen hab und einfach schnell auf die Lesezeichen
 156 mal draufdrück
 157 I: Passiert es dann auch, dass du was recherchieren wolltest und auf einmal dann wieder auf Facebook oder Twitter
 158 landest? Und dort dann wieder viel Zeit verträdelst?
 159 MN: Ja das passiert schon (.) also (.) zum Bei- also wenn i jetzt wirklich aktiv lernen will schau ich (.) a wenns
 160 vielleicht nicht unbedingt klappt, dass der Browser zu ist, weil sobald ich irgendwas im Browser nur such da::nn ist
 161 Facebook zum Beispiel nur einen Klick entfernt natürlich
 162 I: Und das nutzt du dann auch? Oder schaffst du es meistens, dass du da dann nicht drauf gehst?
 163 MN: (I) i sag mal i schaffs vergleichsweise gut, weil i sag mal, da gibts viel Schlimmere (.) also dass das bei Leuten viel
 164 schlimmer is aber natürlich passiert mir und i weiß, dass es nicht gut ist aber (.) ja was solls kann ma auch sagen (.) es
 165 gibt schlimmeres
 166 I: Und wenn du was suchst, wie gehst du da vor? Gehst einfach auch Google, nimmst die erste Seite und bist zufrieden
 167 oder suchst du erst alles was es dazu gibt und entscheidest dich dann für eine Information?

168 MN: Wenn ich jetzt zum Beispiel irgendwas über Google jetzt herausfinden will Information dann (.) i gibts in Google
169 ein und i schau erst mal also bei den ersten auf der ersten Seite bei den Suchergebnissen a::m ob i da a Seite kenn
170 davon, welche Seite ma am seriösesten vorkommt
171 I: Nach was entscheidest du das?
172 MN: Ob i scho Erfahrungen damit gmacht hab oder so (.) wenn i jetzt keine Seite kenn (.) oder mir ned sicher bin, dann
173 klick i scho mehrere Links an wenn i mir eher sicher bin, dann kanns sein, dass ich wirklich nur einen Link anklicke
174 u::nd wenn die Information dann also wenn i merk es is seriös oder mir halt so vorkommt, dann beruh i a drauf
175 ansonsten bin i a schnell dass i zurück klick und einen zweiten Link klick und noch einen
176 I: Also hörst du relativ schnell auf nach Informationen zu suchen und gibst dich eher schnell zufrieden? Und ignorierst
177 alles anderen Informationen?
178 MN: Ja
179 I: Mhm (.) fallts dir auch manchmal schwer, dass du dich für was entscheidest? Also für einen Link oder für irgendein
180 Produkt oder eine Schlagzeile die du lesen magst, weil es so viel Angebot gibt, oder ist das kein Problem, weil du eh
181 deine Seite hast auf die du gehst?
182 MN: Des kommt drauf an, also wenn ich nach einem Produkt suche, dann macht mir das sehr Spaß, dass ich wirklich
183 alle möglichen Produkte, also wenn ich die Zeit hab, alle, die es irgendwie zur Auswahl gibt, wirklich durchchecke a::m
184 (.) dass ich nichts auslass andersrum wenn es jetzt wirklich nur um Informationsgehalt geht am: is es sehr
185 unterschiedlich, da kanns auch sein dass ich dass em ja
186 I: Dass ein Link reicht?
187 MN: Genau, ja
188 I: Generell, wenn du jetzt nochmal vor allem an Facebook und Twitter denkst, wenn du es einordnen müsstest, würdest
189 du sagen du findest überwiegend Positives oder Negatives?
190 MN: Überwiegend positives (1)
191 I: Weilst eine Katzensite abonniert hast
192 MN: @l@ also was ich jetzt selbst in den News seh
193 I: Ja genau, was du siehst wenn du ins Internet gehst, ob das eher positiv oder eher negativ ist, allgemein gesagt
194 MN: i sag amal es is zwar eher ausgeglichen aber i würd sagen eher positiv a:m (.) einfach weil i a Person bin, die
195 wirklich genau drauf Wert legt, was i genau anzeigt bekomme u::nd (.)
196 I: Also kommt es dann auch vor, wenn irgendwer lauter Sachen postet, die di nerven, dann entfolgst du dem quasi?
197 MN: Genau, was i auf Facebook sehr gern mach, is dass i Leute nicht abonnier, also in der Friendliste hab aber nicht
198 abonnier
199 I: Aus welchen Gründen zum Beispiel?
200 MN: Zum einen einfach (1) wenns (.) ganz persönlich einfach nervig san (.) um es salopp auszudrücken, weils zu zu
201 vü:: Sachen posten, di mi ned intressieren oder zu viele Fotos von sich (.) i bin ned auf Facebook damit ich Fotos von
202 jedem seh (.) und a anderes Beispiel also i hab ka Problem damit wenn wer auf Facebook ned meine politische Meinung
203 vertritt, allerdings, wenn es sehr (.) unsachlich auf Facebook und immer wieder posten dann seh i da also (.) da (.)
204 entfolg i sehr schnell
205 I: Und wenn du jetzt so auf Facebook bist und dann siagst, irgendwer hat einen Artikel geliked und es is wieder was
206 negatives und es san wieder wo 100 Menschen gestorben oder so (.) ist des (.) empfindet ma dann noch Mitgefühl oder
207 denkt sich ma:: voll schlimm oder eher ma:: scho wieder?
208 MN: Ja es kommt schon sehr drauf an (.) i bin mir sehr bewusst, dass so Artikel dann immer se::hr reißerisch, sehr
209 übertrieben formuliert sind grad als Schlagzeilen mit Clickbaits (.) a::m des heißt ned, dass i sofort a Clickbait Anzeige
210 seh und mi des persönlich sofort voi betrifft (.) a::m wenns a intressantes Thema is dann am geh i dem a gern nach (.)
211 aber i kann mi da persönlich sehr distanzieren und i bin ned sofort vo::ll (.) involviert in dem Thema
212 I: Glaubst du passiert es auch, dass man da emotional abstumpft weil man da so viel sieht oder glaubst du ist das nur
213 personenbezogen?
214 MN: A::m es kommt sicher sehr auch auf den Menschen drauf an ob man eher abstumpft oder was i glaub öfter
215 vorkommt ist, dass die so Emotionen (.) dass si des immer auf (.) schaukelt sag i mal und dass ma immer (.) je mehr so
216 schlimme Nachrichten man sieht desto schlimmer empfindet ma des und dass sie des ganze Gefühl aufschaukelt
217 I: Also das Gefühl wird verstärkt um so mehr man es sieht?
218 MN: Genau, entweder oder i glaub des kommt genau auf die Person drauf an
219 I: Aso okay (.) a::m (.) Nochmal zu deinem weiß ned Handy Gebrauch, fühlst du dich verpflichtet dazu, dass du immer
220 und überall erreichbar bist?
221 MN: A::m (.) ja (.) am::: sehs so i erwart eigentlich von jedem anderen Freund zum Beispiel, dass i erm unter Tags
222 immer erreichbar und a Antwort bekomme drum setz i ma des auch selbst als Ziel dass i immer erreichbar bin (.) in der
223 Nacht schalt i mei Handy auf Flugmodus a::m (.) also in der Nacht is es was anderes aber ansonsten versuch i immer
224 erreichbar zu sein und es ist jetzt auch keine Schwierigkeit mit dem Handy normalerweise

225 I: Warum würdest du es sagen, verwendest du es generell gerne, die sozialen Medien? Ist es Spaß, ein innerer Zwang,
 226 ist es eben das Gefühl dass man was verpasst wenn man es nicht dabei hat oder wenn man sich vor Alltagsproblemen
 227 verstecken will oder so?

228 MN: I glaub es is vor allem weil i Angst hab, dass ich was verpass (.) das find ich auch überhaupt nichts schlimmes, das
 229 ist (.) die Angst, dass man was verpasst, die hat es sicher vor sozialen Medien auch schon gegeben aber nur durch eben
 230 Facebook beispielsweise kann man es einfach viel besser umgehen a::m u::nd (.) ja (.)

231 I: Das heißt es macht dir eher keinen Spaß oder schon auch?

232 MN: I find des also dieses FOMO wird immer so negativ dargestellt, dass ma das ganz persönlich immer so am:: dass
 233 es so ein Problem darstellt dass man a:: (.) dass es wirklich a irgendwie psychisches Problem darstellt oder sowas aber i
 234 find des is was ganz natürlich menschliches, dass man nichts verpassen will (.) u::nd ma kann des eben durch soziale
 235 Medien sehr gut handlen und des (.) deshalb find i des eigentlich ka Problem sag i mal

236 I: Kommt es manchmal vor, dass du andere Dinge vernachlässigst, weil du eben das Gefühl hast du musst online
 237 gehen?

238 MN: Hm (1) a::m na eher wenig also (.) i dua sicher soziale Medien eher weniger Priorität drauf setzen(.) und weils
 239 irgendwie wirklich zwischenmenschliche Sachen (1)

240 I: Und wie ist es zum Beispiel, wenn du eben am Laptop was für die Uni machst und das Smartphone liegt neben dir?
 241 Hindert dich das daran konzentriert zu bleiben? Oder hast du generell Schwierigkeiten damit konzentriert zu bleiben
 242 wenn das Ding neben dir liegt?

243 MN: I::: hab scho a Problem damit (.) also am::: (.) bin ma sicher, dass des sag i mal a Ablenkungsmöglichkeit ist und
 244 je mehr es davon gibt, desto leichter wird man abgelenkt (.) i denk ma anders rum, wenn i lern (.) und (.) am: ka
 245 Smartphone daneben liegen hät (.) i würd a andere Möglichkeiten finden abgelenkt zu werden

246 I: Also ist das auch wieder was was von der Persönlichkeit abhängt? Ma schafft es so oder so und das Smartphone hilft
 247 halt dabei und macht es einfacher?

248 MN: Genau

249 I: Findest du des manchmal stressig dass ma immer erreichbar sein muss, oder is das absolut normal für dich, dass man
 250 das ist?

251 MN: I finds absolut normal heutzutage und am (.) stressig find is ned wirklich weil es is ja (.) ka großer Aufwand
 252 erreichbar zu sein

253 I: Oder a dass ma immer zurückschreiben muss

254 MN: A:::m i finds also i bin jetzt ka Mensch der am Tag mit 50 Leuten schreibt es gibt ja mehr als genug Leute, die
 255 einfach sehr platonische zum Beispiel Facebook Freundschaften nur führen, damit ma eben selbst immer so viele
 256 Nachrichten bekommt, damit man sich besser fühlt (.) und dann glaubt ma muss immer jedem zurück schreiben weil
 257 sonst verliert ma da irgendwie einen Freund dadurch (.) a::m so bin i eigentlich gar ned also (.) a:m bei Nachrichten es
 258 (.) was i bekomme is halt san dann schon eher immer persönliche Sachen und eher (.) wichtige Sachen i bin jetzt keiner
 259 der von Haus aus ganz Unnötiges irgendwie schreib (.) wenn i zum Beispiel WhatsApp was schreib, schau i, dass i eher
 260 am Punkt schreib und (.) a::m ned viel Smalltalk führ und da find i also i antwort scho jedem glei, wie i zerst scho gsagt
 261 hab weil i a von jedem erwart, dass er mir glei antwortet

262 I: Okay (.) was ganz was anderes (.) Stress (.) hast du viel Stress? In welchen Situationen? Wie lange hält sowas an?
 263 Wie gehst du damit um?

264 MN: Ja es (.) nachdem i studier is es halt immer sehr am also ned durchgehend der Stress, sondern es gibt immer so
 265 ganz extreme Phasen zum Beispiel der ganze Jänner war eben durchgehend extrem stressig, der Februar dann wieder (.)
 266 eher wenig a:m es is nie gleich und i:: (.) mi erdrückt der Stress jetzt ned wirklich weil i eh i sag amal inzwischen scho
 267 eher damit umgehn kann

268 I: Wenn du jetzt an a Woche denkst, die überhaupt ned stressig war im Vergleich zu ana Woche die voll stressig war,
 269 wie verändert sich dann da den Smartphone Verhalten?

270 MN: (1) Wann i wenig Stress hab (.) bin i mehr auf Twitter, des kann i ganz klar sagen, was ma eh schon einmal
 271 auffallen is (.) weil Facebook is sowas zum Beispiel also in da Früh nachm aufstehn gleich mal alles durchchecken
 272 aber Twitter am (.) is ma a wenig da muss ma ein wenig investierter sein sag ich amal, dass ma das auch wirklich
 273 benutzt und in stressigen Zeiten (.) hab i kan Kopf, ka Zeit, teilweise eben für solche Sachen und (.) wenn i Zeit hab,
 274 dann ist das auch was, was ich mir ein wenig vornehme sag i amal (.) dass i Twitter benutz und generell des ganze also
 275 ja es verändert sich auf jeden Fall

276 I: Und ist das bei Facebook auch so?

277 MN: Facebook ist sicher ned ganz so (.) schlimm aber a::m (.) i glaub es also i bin sicher ned mehr auf Facebook wenn i
 278 mehr Stress hab, des glaub i ned (.) was si glaub i ändert ist, dass i in Facebook weniger involviert bin wenn i mehr
 279 Stress hab

280 I: Mhm (.) weilst den Aufwand nicht

281 MN: Genau, dass i weniger kommentier, weniger gefällt mir Angaben oder so

282 I: Also wennst Stress hast, dann scrollst nur durch?

283 MN: Genau, dann filter i halt die (.) i sag amal die (.) Essentials a wengl besser raus
 284 I: Okay gut (.) weils anders anstrengend is wenn ma immer dahinter sein muss?
 285 MN: Genau und für mich ist Facebook jetzt zum Beispiel (.) wenn i in einer Lernphase bin für mich ist Facebook jetzt
 286 kein Cheatescape dass ma einfach (.) des als Ersatzhandlung oder so trifft (.) also is sicher so aber es is für mi bei mir
 287 ned recht ausgeprägt, dass i in Stresszeiten jetzt sehr oft auf Facebook und so geh (1)
 288 I: Würdest du sagen, du siehst auf Facebook viele stressige Erlebnisse im Leben anderer und was macht das mit dir?
 289 MN: Ja:: aber (.) nachdem halt Facebook i halt eher i sag einmal auf Freunde und so weiter (.) reduziert bin (.) trifft mi
 290 des scho immer a a bissi wenn i was negatives les oder so a::m wenns jetzt irgend a Person ist die ich weniger kenne,
 291 trifft mich aber auch weniger (.) andererseits gehts natürlich super geht genauso super Gschichtn also des is ja
 292 I: Aber ma fühlt da schon mit
 293 MN: Ja des is ganz also des is menschlich würd i sagen
 294 I: Wie würdest du sagen reagierst du auf Stress? Eher defensiv oder eher also weichst du Problemen und Stress erst
 295 ganz lang aus oder gehst du gleich aktiv darauf zu? Entwickelst du nervöse Ticks oder a::m duast di recht runter oder
 296 suchst Ersatzhandlungen wie Wohnungputzen? Wie reagierst du da drauf?
 297 MN: Also i find sehr gern Ersatzhandlungen des auf jeden Fall a::m grundsätzlich probier i dass i halt in
 298 Stresssituationen oder Probleme, dass ich das möglichst sachlich handle, dass i ma wirklich mit am Plan vorgeh und (1)
 299 a::m jetzt (.) am i bin zwar a Mensch der sehr gerne unter Stress also sehr gut unter Stress arbeitet sehr gerne alles am
 300 letzten Drücker macht, bewusst eigentlich (.)
 301 I: Okay
 302 MN: Abe::r ja (.)
 303 I: Okay also du weißt des gibts, dann machst da an Plan und dann arbeitest des aktiv ab
 304 MN: Genau und setz mi teilweise ab und zu bewusst unter Stress, dass i die Sachen, wo i am meisten Zeit hab als erstes
 305 mach
 306 I: Weilst so effektiver arbeitest
 307 MN: Genau (1)
 308 I: Also es is für dich eine Hilfe um effektiver zu sein
 309 MN: Ja
 310 I: Hast du, wenn du an die letzten paar Monate denkst öfter Situationen, wo du das Gefühl hast, du hast es nicht mehr
 311 unter Kontrolle, es wächst einfach alles über deinen Kopf und du hast keine Chance mehr die ganzen Probleme oder so
 312 zu bewältigen? Oder hast du immer das Gefühl dass du alles sowieso schaffst?
 313 MN: I bin a Mensch der sie nie zu viel vornimmt sag i mal also i schau, dass i immer nur in Angriff nimm, was i
 314 wirklich handeln kann (.) a::m (2) jo:: i habs eigentlich eh scho gsagt
 315 I: Also du nimmst da nie zu viel vor
 316 MN: Genau
 317 I: Und was passiert, wennst einmal in einer Situation bist, in der du wirklich keine Kontrolle mehr hast, wie reagierst du
 318 da?
 319 MN: Des is wieder was wo i sehr sachlich dann darauf zu geh weil wenn man es nicht ändern kann, kann man es nicht
 320 ändern
 321 I: Also du bemühst di trotzdem dass du es genauso angehst wie andere Probleme auch?
 322 MN: Ja i schau dann wirklich objektiv wie i es beeinflussen kann und was daran und was nicht und (.) natürlich trifft an
 323 des persönlich eventuell a aber i bemüh mi dass i mi da distanziere
 324 I: Wennst nochmal so überlegst was für Bewältigungsstrategien für Stress und Probleme hast du?
 325 MN: A Sache, i kanns nu noch einmal sagen, niedersetzen und a Liste machen und das Punkt für Punkt runter arbeiten
 326 a::m generell Stresscoping a::m sehr auf also (.) was (.) für mich jetzt noch wichtig ist san Pausen und Breathers und
 327 sowas also dass ich auf mich mehr schau also sogn ma auch mal mich gesundheitlich an Ausgleich schaffen a::m
 328 I: Wie schaffst den?
 329 MN: Jetzt zum Beispiel in am Situation von auf da Uni also mit lernen und so weiter schau i dass i jeden Tag
 330 Dehnübungen mach, gesund esse wenn möglich (.) viel Frischluft schnapp und so
 331 I: Dann hab i da jetzt noch so eine Liste mit so Copingstrategien weil es gibt viele Strategien wie man mit Problemen
 332 und Stress umgeht und weil i weiß, dass es sehr schwer ist die selbst zu benennen weil das nichts ist, was ma bewusst
 333 macht, hab ich ein paar aufgeschrieben, die ich dir jetzt einfach vorlesen würd (.) und du schaut ob noch was dabei ist,
 334 wo du dich angesprochen fühlst (.) Positives Denken (.) Suche nach sozialer Unterstützung (.) Humor (.) von vorne
 335 herein die Vermeidung von Stress (.) Abreagieren (.) Verleugnen (.) Gebrauch von Alkohol oder Drogen (.) Aufgeben
 336 (.) Selbstvorwürfe (.) Ablenkung oder Schicksal akzeptieren
 337 MN: Ahm Schicksal akzeptieren ist eine sehr schöne Formulierung weil i glaub ganz egal was ma für a Problem hat
 338 also wenn i jetzt a Liste mach, ma kann ned jedes Problem immer selbst bewältigen und des is wie (.) wie am also
 339 genauso wichtig is afoch dass ma entweder a Lösung findest oder lernt, dass ma damit leben kann und vor allem wie ma
 340 damit leben und umgehen kann (.) das is ein wichtiger Punkt (.) i sag jetzt einmal dass i irgendwie auf Alkohol oder so

341 des ganz persönlich draufgeh ist bei mir nicht der Fall (1) Verleugnung ist es auch nicht, ich bin mir über Stress schon
342 sehr bewusst sag ich jetzt mal (.) was waren noch für Punkte?
343 I: Aufgeben, Selbstvorwürfe, Ablenkung, positives Denken
344 MN: Ja Ablenkung is halt wieder so negativ aber wie i schon gsagt hab
345 I: Das is für dich der Ausgleich
346 MN: Genau ma braucht Ausgleich
347 I: Also du lenkst dich bewusst ab damit dein Kopf wieder frei wird
348 MN: Genau also i bin kein Typ mit einer endlosen Aufmerksamkeitsspanne also schau ich, dass ich das immer recht
349 take
350 I: Gut (.) dann hab ich noch eine letzte Frage, das ist ein Begriff, den jeder ein wenig anders interpretiert, afoch wie du
351 da denkst (.) würdest du sagen, machen uns soziale Medien aktiver oder passiver und wo machen sie was?
352 MN: Ehm also (.) soziale Medien verändern sicher die Leute, obs aktiv oder passiv san (.) aber es kommt eh wie vorher
353 scho mal angeschnitten (.) es kommt ganz auf den Menschen drauf an, obs jetzt an aktiver oder passiver macht (.) i glaub
354 im großen Bild bleibts sehr ausgeglichen (.) a:m des is jetzt ned dass des irgendwie a (.) kompletter Paradigmenwechsel
355 ist es is halt einfach ein bisschen anders jetzt, ja (.)
356 I: Also es hält sich die Waage?
357 MN: Ja i glaub schon
358 I: Okay dann sag i mal Dankeschön.

11.2.8. NR, weiblich, 26

mehrmals täglich online: ja auf: Facebook und Whatsapp

Angestellte, MA

Single, lebt in WG

aus Deutschland, in Wien lebend

- 1 I: Als Erstes hätt ich gern von dir, dass du mir dein Nutzerverhalten von sozialen Medien und Apps auf deinem Handy
2 beschreibst
- 3 NR: Okay (.) Oke:::: aufm Handy (.) ich habe Messenger aufm Handy WhatsApp und den Facebook Messenger und
4 hab e:::: Facebook als App hatte ich selber auch drauf aber da hab i gemerkt dass i da voll viel Zeit dann mit Facebook
5 verbring, deswegen hab is jetzt glösch und bemüß mi es nicht mehr so oft zu machen wobei i merk dass i jetzt einfach
6 übers Internetprogramm (.) mega oft drin bin wieder
- 7 I: Okay a::m wie verhaltest du di auf den Plattformen? Was für Inhalte siehst du? Was machst du?
- 8 NR: Ja, also bei Whatsapp vor alle::::m (.) e::::m einfach mit Freunden also so Freundesgruppe a:: da gehts einfach viel
9 um so Ver-a (.) wann trifft man sich wann macht man was a::::m (.) wenn irgendwie eh so wie wie der Tag läuft so der
10 Tagesablauf einfach genau und bei Facebook hauptsächlich irgendwie so die Interessen die man hat also da is irgendwie
11 zum einen Veranstaltungen was so los ist e::::m (.) Konzerte:::: Lesungen irgendwelche Vorträge (.) e:::: und was sonst
12 also bei mir ist es hauptsächlich Musik glaub ich Musik ja gut (.) übers Frisbee kommt jetzt auch einiges und klar die
13 Band (.) also die Band ist momentan das in der Band kommuniziert man hauptsächlich übern Messenger
- 14 I: Mhm
- 15 NR: Und es gibt a eigene Facebook Gruppe deswegen und da passiert a momentan sehr viel mit der Seite und so
- 16 I: Mhm okay
- 17 NR: Ja
- 18 I: Kommts manchmal vor, dass du dann zum Beispiel beim Laptop irgendwie auf Facebook gehst und dann mim Handy
19 WhatsApp verwendest also irgendwie zwei Bildschirme gleichzeitig für soziale Medien verwendest?
- 20 NR: E:: kommt manchmal vor aber selten (1)
- 21 I: Oka:y ganz allgemein was würdest du sagen, wie wichtig sind soziale Medien für dich? Könntest du drauf
22 verzichten?
- 23 NR: M:::::::::: je::n also i glaub auf Facebook (.) ja:: @.@ wobei da hätt i au das Gefühl dass irgendwie was fehlt weil
24 über Facebook schon viel also i weiß ned i hab halt irgendwie das Gefühl i bin informierter a:: was passiert in Wi::::n
25 was is los was passiert in e:::: ja (.) allgemein und auf WhatsApp eigentlich ungern weil WhatsApp hat mittlerweile
26 wirk- also das ist wirklich mittlerweile so das Hauptkommunikationsmittel von mir eigentlich und darauf ja (.) ungern
- 27 I: M::hm wenn es jetzt wieder was Neues gibt wie zum Beispiel vor ein paar Jahren Snapchat war zum Beispiel, hast du
28 da den Anspruch an dich selbst, dass du das gleich ausprobierst und mitmachst oder ist dir das voll egal?
- 29 NR: E::::m das is mir eigentlich egal also i merk dass i mit (.) i muss ehrlich sagen dass i e::m aus au- also e: aus mit
30 dem also au aus Da::tenschutzgründen überlegt hab ob i aufn andern Messenger umsteig wie WhatsApp oder Facebook
31 Messenger aber das hat sich dann irgendwie erübrigt und neue Sachen grad Snapchat oder so das (.) das intressiert mi
32 irgendwie (.) nicht so arg (.) also i bin irgendwie sehr festgefahren mit WhatsApp und (.) Facebook (1)
- 33 I: Okay (.) Wie aktiv bist du selbst grad auf Facebook?
- 34 NR: A::::m (.) ich bin also e::::m (.) schon viel online also immer wieder so während der Arbeit so zwischendrin und
35 schau mir mal was an aber hauptsächlich irgendwie so dieses interessiert an Veranstaltungen, Teilnehmen an
36 Veranstaltungen solche Sachen (.) posten selber sehr wenig (.) a::::m ja wenn mir zum Beispiel Musik gut gefällt oder
37 wenn irgendwie grad wirklich schöne Momente am Wochenende oder ähnliches sowas ja aber (.) nicht (.) also wenn
38 überhaupt ein bis zwei Mal monatlich wenn überhaupt
- 39 I: Ah okay (.) Passiert es manchmal, dass du zwischen anderen Dingen und sozialen Medien Multitasking machst? Also
40 zum Beispiel einen Film ansehen und dann am Handy bist oder
- 41 NR: \ Ja (.) Ja auf jeden Fall also das kommt oft vor dass i mir am Laptop irgendwie a Serie anschau oder an Film und
42 nebenher bei WhatsApp schreib (.) ja
- 43 I: Glaubst du geht des, dass du das Beides gleich gut verarbeitest, oder geht da was verloren?
- 44 NR: Nei::n i:: g- (.) Multitasking kann i sowieso nicht, vor allem nicht zwei Medien also i ko- i hab dann also i machs
45 dann meistens so, dass ich die Serie nebenher laufen lass und ich mich zwischendurch wieder auf die Serie konzentrier
46 und wenn i das Telefon nicht in der Hand hab, dann wieder auf die Serie oder si
- 47 I: Okay, ganz allgemein, würdest du sagen du merkst eher negative Auswirkungen von sozialen Medien oder doch
48 postive?
- 49 NR: A::::m na i glaub i merke schon au::ch negative Auswirkungen (.) w- w- weenn ma irgendwie (.) es gehört
50 mittlerweile schon so stark dazu und ma is schon so stark ans Telefon gewöhnt, dass man die Umwelt und und sich
51 seiner a: a und sich seiner Umwelt irgendwie so viel weniger widmet wie früher (.) a::::m das hat natürlich auch
52 Vorteile, man vernetzt sich viel mehr, man bleibt mehr in Kontakt mit Leuten e::::m es geht alles schneller

53 I: Mhm

54 NR: A::m (.) aber es (.) i denk mir schon öfters, so i sollt eigentlich weniger (.) i sollts weniger nutzen

55 I: Passiert manchmal, dass du online bist und dabei total die Zeit vergisst?

56 NR: Na das eigentlich selten

57 I: Okay also es ist jetzt nie, dass du draufgehst, denkst du schau schnell fünf Minuten auf Facebook und auf einmal is

58 eine halbe Stunde um

59 NR: Na nanana des ned

60 I: Okay, glaubst du kann ma sie nu ehrlich eingestehen, wie viel Zeit man wirklich am Handy verbringt? Gegenüber

61 sich selbst aber a gegenüber anderen?

62 NR: E:::ungern glaub ich also ich glaub eher nicht (.)

63 I: Okay

64 NR: Dass man das schon eher verharmlost

65 I: Fallen dir vielleicht noch andere negative Auswirkungen ein, die sein könnten?

66 NR: E:::m ich hab eben auch in unserer Kinderfreizeit speziell wie sich überhaupt das Cybermobbing auswirken

67 kann, wie schnell sich e::: Daten verbreiten, e:::m i glaub die Erfahrung macht ma auch immer wieder wie mit Fake

68 News oder ähnlichem, wie schnell jetzt überhaupt Infos irgendwo hinkommen obwohls überhaupt nicht e:: stimmen

69 oder obwohls überhaupt nicht verbreitet werden sollten solche Gschichten e::: ja und man gibt schon sehr viel von der

70 Privatsphäre her und vi::el a::m wie gesagt Datenschutz (.) m:: ja (.) also scho grad bei WhatsApp und Facebook

71 mittlerweile scho sehr fragwürdig

72 I: Mhm (.) Glaubst du können gewisse Gefühle durch Facebook verstärkt werden?

73 NR: Ja

74 I: In welche Richtung geht das dann vor allem? Oder ist das nur individuell zum Sagen?

75 NR: (1) E:::m (.) ne gute Frage es is halt eben es ist zum einen hat ma ständig Informationen und mit Facebook

76 selektiert man ja ganz speziell auch Informationen die einen wirklich interessieren das heißt, dass kann schon auch oft

77 sein dass man sehr schnell ein Ding oder Fakten oder ja Infos erfährt wo man eben denkt Wo:::w oder Oh Go:::tt oder

78 also dass das schon sehr viel mehr im Gefüh- im Gemütszustand (.) ausmacht (.) und dass das dann vielleicht auch

79 irgendwie dann viel mehr Stresssituation ist diese ständige Erreichbarkeit (1)

80 I: Okay, dann eigentlich was anderes (.) Verwendest du Smartphone und Laptop für Internetrecherchen?

81 NR: Ja

82 I: Was recherchierst du da? Wie gehst du da vor? Wie effektiv bist du da?

83 NR: @.@ kommt drauf an in welchem Zusammenhang also wenns jetzt wirklich eben um die Arbeit oder u::m e::: oder

84 um e:: ums Studium (.) e::: dann auf ke- also (.) wenn i was fürn Alltag such und mi irgendwie kurz informieren will

85 dann wirklich einfach nur Google oder Wikipedia a::: eben (.) mit Studium oder Arbeit ist das halt völlig kannst viel

86 strukturierter da schau i ma schon an, auf welcher Seite stehts, wie komm i an die Infos was ist aktuell (.) genau (.)

87 I: Wie genau gehst du vor wenn du was suchst? Suchst du alles raus was es gibt und entscheidest dann, was für dich

88 wichtig ist, oder wann entscheidest du, dass du genug Infos hast?

89 NR: Bei alltäglichen Dingen, wenn mi schnell was interessiert dann veretrau ich voll auf Google muss ich ehrlich sagen

90 (.) also da (.) schau i kaum mehr nach (.) beim Studium oder so ist das dann schon ausführlicher, also dass i dann a

91 wirklich über Literaturverzeichnisse oder ähnliches irgendwie geh und schau was es alles gibt und mir dass dann alles

92 genauer anschau und auch mal reinles in die Bücher oder irgendwie so

93 I: Kommts dann auch vor, dass du dich da in diesen vielen Informationen verlierst und ganz wo anders wieder findest

94 oder nicht so?

95 NR: Ja doch (.) doch bei Beidem (.) also das i irgendwie dass mi dann was interessiert im privaten und dann irgendwie

96 auf die nächste Seite und die nächste Seite und irgendwie bin i dann bei einem anderen Thema oder auf einem anderen

97 ja (.) und beim Studium genau so

98 I: Kommts auch vor, dass du, wenn du den Laptop verwendest um was zu recherchieren für Arbeit oder Studium, dass

99 du dann auf einmal merkst, jetzt bin i doch wieder auf Facebook gelandet oder schau das dritte Katzenvideo an?

100 NR: Ja (.) doch (.) gibt schon auch viel Ablenkung also e:::m (1) i habs vermieden muss i ehrlich sagen als i

101 Masterarbeit gschrieben hab aber es is dann doch so, dass ma hin und wieder auf Facebook schaut oder auf WhatsApp

102 irgendwas oder schnell wieder da::s man lässt sich schon sehr schnell ablenken

103 I: Mhm (.) wenn du jetzt an dein Facebook Newsfeed denkst, würdest du sagen, siehst du mehr Postives oder Nega-

104 tives?

105 NR: Puh (1) A:::m (1) Puhpuhpuh (.)

106 I: oder was würdest du sagen siehst du auf beiden Seiten?

107 NR: (1) Also bei Face:::book muss ich nachdenken (.) es sind eigentlich einfach sehr viele Veranstaltungen oder so

108 und wenn ich (.) e::: Nachrichten bekomme oder irgendwie aktuelle Sachen (1) ich glaub schon eher mehr negativ als

109 positiv (1)

110 I: Was zum Beispiel?

111 NR: Generell also (.) wenn ma Zeitungen abonniert oder so einfach es ist ja normal dass schlechte Nachrichten einfach
112 eher e::m verbreitet werden e::m (.) als positive solche Dinge (.) a::m

113 I: Wie reagierst du auf sowas wenn du sowas siehst? Bist du da voll betroffen jedesmal oder überscrollst du es weil es
114 nervt?

115 NR: Kommt drauf an also es kommt natürlich auf den Inhalt an aber man stumpft schon ab bei manchen Themen

116 I: Okay (1) Hast du persönlich das Gefühl, dass du verpflichtet bist, dass du immer online gehst und erreichbar bist?

117 NR: E::m verpflichtet nicht aber e::m es macht mich schon nervös, wenn ich mal mein Handy zuhause vergess (1)

118 I: Bist du a so wer, der dann erwartet dass ma sofort zurück schreibt und hast das Gefühl, dass du das immer gleich
119 musst?

120 NR: M:: nein aber (.) i bin selber ned so dass i sofort zurück schreib deswegen stört mi des auch nicht bei anderen

121 I: Warum genau glaubst du machts dich nervös wenn du es vergisst?

122 NR: Ich glaub nicht dass i dan- also weil ich das Gfühl hab i könnt was verpassen (.)

123 I: Mhm (1) Okay (.) Warum glaubst du generell dass du Facebook nutzt? Aus welchen Motiven heraus?

124 NR: A::m (1) es is (.) ja:: i sag mal es is irgendwie so Sammlung an persönlichen Interessen also was einen intressiert
125 klickt man an und das gefällt mir dann wird es get- dann kann ich wieder schaun okay was gibts da grade am::m::m (.)
126 ja man griegt da irgendwie einfach Infos es ist Ablenkung (.) es is irgendwie Vernetzung (.) das man auch mal ja (1)

127 I: Okay (.) Ablenkung vom Alltag?

128 NR: Ja (.)

129 I: Ist Spaß auch ein Grund?

130 NR: Ja natürlich

131 I: Findest du es manchmal anstrengend immer zurückzuschreiben, zurückschreiben zu müssen ode:r ist das jetzt nicht so
132 negativ für dich weil du das eh nicht machst?

133 NR: E::m j::m::m (3) I::m::m we::m::mß dass i so im also i sag mal so am es gibt ja einfach unterschiedlich e::m ehm
134 (.) Persönlichkeitstypen was das angeht irgendwie und i merk schon also i weiß schon dass es zum Beispiel Freunde
135 von mir gibt die sich extrem ärgern wenn ich nicht sofort zurückschreib wo dann mehr Druck da ist abe::r e::m (.) i
136 lass das selber auch sehr schweifen und bin da irgendwie (.) außer es wär jetzt was wichtiges wo ich mir denk da sollt
137 ma was (.) da schon aber so im grundlegend bin ich nicht böse wenn jemand nicht gleich zurückschreibt

138 I: Was glaubst du kann es im Alltag für Folgen haben wenn man 100 mal auf Facebook schaut? Oder ist das glaubst du
139 das Gleiche, wie wenn man einmal am Tag zwei Stunden auf einmal drauf ist

140 NR: Na:: i glaub schon dass ma sehr also e::m also die ganze Zeit einfach so dieses diese einmal so total Reizüberflutet
141 wird und auch das Gefühl haben d- (.) a::m (1) es ist irgendwie einfach so aus klar Zeitvertreib und so aber ich denk
142 mir halt irgendwie wenn ma des bewusster machen würd dann hät ma ja auf einmal wieder sehr viel Zeit für andere
143 Dinge (.) also bei mir ist es schon so, dass ich merk, dass ich aufgrund von Laptop und Handy (.) wenige:r e::m zu
144 Büchern greif oder so oder weniger e::m dass es schon sehr viel Zeit beansprucht wo i eigentlich alternativ was machen
145 könnt (1)

146 I: Das heißt du würdest schon sagen, dass du manche Sachen vernachlässigst deswegen oder gehts doch nicht soweit?

147 NR: Naja:: es is manchmal schon so (.) es passiert schon mal (.) aber es is aber we- es is dann mal wenn ma irgendwie
148 das hat ma ja oft wenn ma irgendwo:: e::m mit Freunden sitzt und ma merkt irgendwie die Hälfte sitzt am Handy und da
149 merk i schon also da fällt mir besonders auf dass das schon viel also das nimmt schon viel von der Aufmerksamkeit
150 und dass ma sich unbedingt obwohl ma grad mit jemanden sitzt und redet informieren muss was nebenher passiert

151 I: Mhm machst du das selber auch?

152 NR: Ja

153 I: Okay

154 NR: @.@

155 I: We::nn du jetzt was machst und das Smartphone liegt neben dir, fällt es dir dann schwer nicht drauf zu schauen?
156 Wenn du was arbeiten musst oder recherchierst oder so?

157 NR: Ja es is sehr schwer (.) also es is meistens dann auch Beispiel aus der Arbeit ich hab irgendwie ein Gespräch mit
158 einem Klienten oder red kurz mit wem oder bin kurz weg vom Tisch und mein Handy liegt immer so da (.) und dann
159 bin ich immer so sofort dran (.) also i guck einfach also i bin nicht unbedingt also mach dann irgendwas wenn ich seh
160 da is nix aber sobald i seh es is a Nachricht oder so schau i glei okay wer schreibt, was is es (.) ja

161 I: Hast du dann auch Probleme damit lange auf eine Sache konzentriert zu bleiben deswegen bei der Arbeit oder so?

162 NR: Naja man lässt sich schon schnell ablenken (.) also i (.) i glaub i bin schon fokussiert bei der Arbeit aber sobald ich
163 dann einen schwachen Moment hab denk ich dann ja okay @.@

164 I: @.@ okay (.) da::nn zu einem ganz anderen Thema und zwar zu Stress

165 NR: Mhm

166 I: Hast du viel Stress, in welchen Situationen, warum und wie gehst du damit um?

167 NR: E::m (2) also es is bei der Arbeit ja bei der Arbeit halt weil weil ich irgendwie in einem Kontext arbeite in dem

168 immer irgendwie auf einmal mehrere Sachen gleichzeitig anfallen (.) und da is dann oft schon so so was mach ich jetzt
 169 als erste::s e::m d-diese Organisation was kommt da e:: und dadurch dass ich eben auch sehr viele Hobbys hab ist dann
 170 auch diese Freizeit also überhaupt mal noch die die (.) ich sag mal die Vereinbarung von Arbeit und Freizeit und die
 171 Koordinierung im Freizeitbereich so wann welche Termine sind und so, das übt schon Stress aus (1)
 172 I: Jetzt kommt eine schwierige Frage (.) wenn du jetzt denkst an eine Woche, die total entspannt ist und eine Woche,
 173 die total stressig ist, wie glaubst du verändert sich da deine Smartphonennutzung?
 174 NR: Puh (.) gute Frage (.) e::m @.@ kommt auf den Kontext an (.) also wenn i jetzt irgendwie Reisen geh @.@ dann
 175 is mein Stresslevel total unten und dann werd ich auch nicht so viel am Handy sein aber wenn ich jetzt zum Beispiel
 176 einfach hier in Wien wär und einfach so eine Auszeit hätte und einfach so ein ruhiges Wochenende (.) e::m dann
 177 kommts irgendwie au- also i glaub wenns jetzt schön Wetter wär und keine Ahnung dann wär ich viel draußen und
 178 weniger am Handy aber wenn ich jetzt wirklich sogn ma mal a Woche daheim bleib von da Arbeit, dann wär ich glaub
 179 ich wirklich mehr am Handy weil i dann daheim also eben auch öfter daheim wär und mehr Zeit zur Verfügung hätte
 180 (1)
 181 I: Mhm (1) Okay (.) wie reagierst du glaubst du auf Stress? Was machst du wenn eine große Herausforderung auf dich
 182 zukommt?
 183 NR: M::: i::: merk das auch beim Arbeiten, dass ich dazu neig dass dann immer so schnell wie möglich bearbeiten
 184 zu wollen e:: so schnell wie möglich organisieren zu wollen so schnell wie möglich alles erledigt zu haben dass ich
 185 einfach weiß ich hab da keine Rücklagen weil das macht mich sonst nervös a::m (1) u::nd (1) ich glaub ich verhalt
 186 mich auch einfach aufgeregter also irgendwie so dieses (1) Herzrasen dann oder ich weiß nicht dann wie ich es
 187 beschreiben so dieses on time und ich muss dass jetzt machen:: e:: is halt irgendwie schon (1)
 188 I: Das heißt du gehst sofort aktiv an die Problembewältigung?
 189 NR: Ja
 190 I: Passiert dann auch dass du nervöse Ticks entwickelst oder irgendwelche Ersatzhandlungen anfängst wie zum
 191 Beispiel Wohnungputzen?
 192 NR: Hm::: (1) gute Frage (2) e::m also Stresshandlungen wüsst ich jetzt keine dass i irgendwie mehr also so
 193 irgendwelche Bewegungen oder so e::m aber ich neige im Stress dazu also i bin dann wenn irgendwie viel auf einmal
 194 is und auch auf der Arbeit dann so Dinge passieren die mich ärgern dann bin ich halt kurz sehr aufbrausend also dann
 195 so irgendwie e::m (.) da sehr direkt oder impulsiv vom Verhalten her aber Ticks wüsst ich jetzt keine
 196 I: Wenn du so aufbrausend bist a::m wie zeigt sie des? Schreist du da wen an oder was machst du da?
 197 NR: Na anschreien nicht
 198 I: Energisch zurechtweisen
 199 NR: Energisch zurechtweisen auch ni:::cht wi::rklich aber es ist dann schon so dass ich kurz so also wenn mich was auf
 200 der Arbeit ärgert dass i dann schon so kurz mit Kollegen austausch und mi dann also i schrei niemanden an aber i ärgere
 201 mi dann halt irgendwie so (.) i kanns nicht wirklich aber du du weißt schon was i mein @.@
 202 I: Ja ich kanns mir vorstellen (.) Okay wenn du so an die letzte Zeit denkst, hast du öfter so Situationen von
 203 Kontrollunfähigkeit? Dass dir alles über den Kopf wächst und alles zu viel wird?
 204 NR: M::: nein
 205 I: Also du hast immer die Sicherheit alle Probleme meistern zu können
 206 NR: Ja eigentlich schon
 207 I: Dann sind wir schon fast am Ende a::m also es gibt viele Strategien wie man mit Problemen und Stress umgeht und
 208 weil i weiß, dass es sehr schwer ist die selbst zu benennen weil das nichts ist, was ma bewusst macht, hab ich ein paar
 209 aufgeschrieben, die ich dir jetzt einfach vorlesen würd (.) und du schaust ob noch was dabei ist, wo du dich
 210 angesprochen fühlst (.) Positives Denken (.) aktive Bewältigung (.) Suche nach sozialer Unterstützung (.) Humor (.)
 211 Abreagieren (.) Verleugnen (.) Gebrauch von Alkohol oder Drogen (.) Aufgeben (.) Selbstvorwürfe (.) Ablenkung und
 212 Schicksal akzeptieren
 213 NR: (1) Hm::: ja also:: eh:: positives Denken auf jeden Fall ich glaub ich bin jemand der sehr positiv und sehr res- also
 214 so irgendwie wenn mir was passiert dann seh ich es schon sehr oft halt ich mich nicht lange damit auf o: warum passiert
 215 das jetzt mir oder so sondern bin da irgendwie gleich dann okay wuascht was is das Positive an der Situation (.) aktive
 216 Bewältigung (1) so dass ich mich dann wirklich gleich dranmach ja das trifft auch auf mich zu Suche nach sozialer
 217 Unterstützung auch also dass ich mir dann wirklich viel entweder ausm Kollegenumfeld hol wenns die Arbeit betrifft
 218 oder im sozialen bei der WG oder bei Freunden (1) Humor auch ist sehr wichtig find ich a::m
 219 I: Dass ma von vorne herein gleich schaut, dass ma Stresssituationen vermeidet?
 220 NR: Na i glaub i reit mi sehr gern in Stresssituationen rein weil ich eben so bin, dass ich eben keines von meinen
 221 Hobbies also so richtig so dass ich keine von meinen Freizeitaktivitäten aufgeben will und dann trotzdem die Arbeit
 222 und i lad mir das immer selber auf @.@ also das trifft nicht so wirklich zu (.) abreagieren verbal ja @.@ e:::
 223 Verleugnen manchmal wahrscheinlich auch (1) ja also i bin e::m es gibt so bestimmte Phasen im Jahr wo i einfach
 224 permanent unter Stress steh also das war letztes Jahr schon so, das hab ich gmerkt dass es immer immer im
 225 Zusammenhang auch mit der Kinderfreizeit die ich auch organisiere weil ich dann auch im Prinzip gleichzeitig den 40

226 Stunden Job und Vollzeittätigkeit im Ehrenamt als (.) Leitung hab e:: und das ist ein Wahnsinnsstresssituaion und das
 227 verleugne ich aber immer und dann kommt so ein Punkt wo ich dann denk pu::: (.) also man kann das dann schon auch
 228 (.) Gebrauch von Alkohol oder Drogen a::m i glaub (.) auch im Sinne von sozialer Unterstützung also dass ma dann
 229 auch wirklich was mit Freunden macht und dann auf ein Bier oder so geht, ja das auch, Drogen nein (.) Aufgeben (1) i
 230 hatt scho lang nimma a Problem wo i gsagt hab dann lass mas halt (.) vielleicht ja wenn ich wirklich das Gefühl hab i
 231 komm gar ned weiter aber es geht (.) Selbstvorwürfe ja doch auch @.@ es is so warum lad ich mir so viel auf? Warum
 232 mach ich das?
 233 I: Mhm
 234 NR: Ablenkung auch also ja e:: und Schicksal akzeptieren (1) dass i sag es is so wie es ist oder?
 235 I: Auch in Verbindung zu Aufgeben vielleicht, es is halt so aber ich kanns jetzt nicht ändern
 236 NR: Ja (.) mja aber es is ja auch so wirklich realistisch zu sagen ja also in dem Sinne schon dass ich mir das eingestehe
 237 okay so steh i da und so ist das jetzt die Situation
 238 I: Okay dann noch eine letzte Frage, ganz wie du das interpretieren würdest den Begriff, würdest du sagen machen
 239 soziale Medien uns aktiver oder passiver und was machen sie in welcher Hinsicht wo?
 240 NR: Uuiui ä:::: (1) also ich glau:::be::: (.) da::ss= (1) smuss glaub i ein bissl differenzieren oder i also i sprech jetzt von
 241 mir und i glaub, dass WhatsApp mich zum Beispiel e::m aktiver macht weil i einfach viel schneller mit Leuten in
 242 Verbindung steh, weil i (.) viel schneller mit mit alten Freunden was planen kann e:: jetzt planen kann wann man sich
 243 trifft wo man sich trifft (.) e:: das geht mittlerweile innerhalb von Sekunden das geht schneller aber sowas wie Face-
 244 book a:e: diese Feeds wo man dann durchblättert und ewig ich glaub dass macht einen passiver
 245 I: Warum?
 246 NR: E::: weil es im Prinzip (1) es fördert ja keine Kommunikation also es ist wirklich was was man dann alleine am
 247 Handy macht und nicht wo ma nicht mit anderen in Verbindung oder in Kontakt treten muss also das ist bei Facebook
 248 oder so Newsfeeds auf jedenfall der Fall (.) Bei WhatsApp ist auf jeden Fall die Frage (.) wenn ich alles am Telefon
 249 also also der Umkehrschluss ist ja eigentlich auch dass ich mich dann nicht mehr so oft treff aso (.) dass man dann viel
 250 mehr schreibt wie man sich treffen müsste oder a:m also es kann beides sein glaub ich
 251 I: Okay dann Dankeschön

11.2.9. OCH, weiblich, 27

mehrmals täglich online: WhatsApp, Facebook, Telefon, Instagram

Studentin, Bakk.phil.

in einer Beziehung, lebend in Wien im Studentenwohnheim mit dem Freund, ist aus der Mongolei

- 1 I: Ich hätte gerne als erstes, dass du mir dein Nutzerverhalten von sozialen Medien und von Apps auf deinem Handy
2 beschreibst (.) Was verwendest du wann, wo, warum?
- 3 OCH: Okay (.) ja so Facebook verwende ich schon täglich so ziemlich oft (.) und Instagram benutz ich auch aber nicht
4 so oft wie Facebook und sonst (1) was hab ich denn noch
- 5 I: WhatsApp zählt auch
- 6 OCH: A ja genau, WhatsApp und Telegram hab ich auch, da schreib ich also WhatsApp benutz ich mehr als Telegram
7 (.) und der Messenger von Facebook also chatten (.) und ja es ist eh mit Freunden Chatten, Fotos schauen und
8 also liken, kommentieren m.: und ja zum Beispiel Facebook ist jetzt für mich auch eine Nachrichtenquelle eher so
9 mongolische Nachrichten also das ist fast die einzige Quelle die ich jetzt griego so ich schau fast keine Mongolische
10 Seiten sondern ich bekomme die Nachrichten eher von Facebook
- 11 I: Bekommst du die da von Freunden oder von Seiten die du abonniert hast?
- 12 OCH: Von Seiten meistens die von Leuten auch geteilt oder und oder jetzt gibt es auch diese Livingse von Fernsehen
13 gibts auch mongolische also so online Fernsehen oder irgendwas genau (.) also ich verwende diesen e:m Farbplan oder
14 wie heißt das, diese Wiener Linien App, zum Beispiel @das benutz ich auch jeden Tag@ weil eh ich brauch das, das
15 find ich auch so seit ich das erfahren hab verwende ich das so jeden Tag und find ich so nützlich, ja (.) und ja Wetter
16 schau ich was hab ich noch hm.: Pinterest hab ich noch, da schau ich auch also Rezepte und so Fashionblogs oder so
17 halt ein paar Sachen
- 18 I: In welchen Situationen verwendest du also schaust du auf diese Seiten und schaust du eher über Laptop oder über das
19 Handy drauf?
- 20 OCH: Über das Handy eher also (1) also immer (.) aber dann Laptop benutz ich jetzt ganz selten weil er sehr alt ist und
21 groß ist und laut ist und dann iPad hab und und mit iPad schau ich eher mehr Filme und so und seit mein Freund und
22 ich beide ein iPad haben schauen wir nicht mehr mit Laptop weil der so laut ist und mit iPad ist viel einfacher und
23 schneller (.) keine Ahnung mit Handy schau ich nur unterwegs wenn ich zum Beispiel nachhause geh was koch ich und
24 Rezepte schaun und weiß nicht, alles kann man mit Handy machen und wenn man dann zu Hause ist und auf der Couch
25 sitzt, da verwende ich eher das iPad (.) und Laptop ist eher wenn ich was schreiben muss für die Uni oder so
- 26 I: Und wann verwendest du das Handy, nur wenn du unterwegs bist?
- 27 OCH: M.: nein vorm schlafen gehen, in der Früh wenn ich meine @Augen aufwach@ oder wenn ich noch gar nicht
28 munter bin schau ich Facebook manchmal ich merk es dass ich dann mit dem Facebookgucken dann manchmal wieder
29 so einschlaf und dass ist so ich denk manchmal dass ich so blöderweise @so unabsichtlich so irgendwas like oder so@
30 @.@ das ist schon ziemlich oft vorgekommen oder ja (.) also das Handy ist immer dabei (.) egal am Klo @.@ beim
31 Kochen, beim Essen, mit Freunden fortgehn immer dabei ja
- 32 I: Mh kommts auch vor, wenn du am Tablet was machst und zum Beispiel auf Facebook bist, dass du dann mitm Handy
33 schnell auf Instagram gehst zum Beispiel oder was schreibst und du dann beide Sachen gleichzeitig verwendest?
- 34 OCH: Ja mach ich schon gleichzeitig auch, auch wenn das komisch ist oder wenn ich zum Beispiel mitm iPad lerne
35 wenn ich gerade jetzt einen Text für die Prüfung les, dann mach ich mit dem Handy Facebook auf @.@ oder so das ist
36 obwohl ich schon (.) mit iPad das auch gleichzeitig machen könnte aber mach ich das nicht, dann mach ich das so
37 gleichzeitig, ja (1)
- 38 I: Was würdest du sagen, wie wichtig sind soziale Medien für dich? (1) Könntest du drauf verzichten?
- 39 OCH: Ja wenn es sein muss vielleicht ja aber verzichten will ich vielleicht nicht (.) und wie wichtig ich
40 glaub ist ja schon wichtig aber warum weiß ich nicht (.)
- 41 I: Okay
- 42 OCH: Ja aber es ist nur, ich kann schon wegtun und den ganzen Tag lernen und nicht gucken und ich kann mich
43 abmelden aber ja das heißt wenn ich Zeit hab schau ich mir an (1) ich kann schon verzichten aber (1)
- 44 I: Aber du willst nicht?
- 45 OCH: Genau (.) @das ist gerade nicht nötig@ wenn es vielleicht nötig wär mach ichs
- 46 I: Und wie wüds dir gehen wennst jetzt eine Woche auf Urlaub bist und dort ist kein Wlan? Würd dir da was fehlen?
- 47 OCH: Also ja nein das war gar nicht zum Beispiel in der Mongolei war ich am Land fast ein Monat und das ist ohne
48 Internet und auch ohne Netz zum Telefonieren, da ist das ganz normal (.) da vergisst man das auch ich glaube, wenn es
49 sowieso nicht da ist und ich kann das auch dort so ohne Internet kenn ich das Leben und wenn ich wieder dort bin hab
50 ich kein Problem und nur mit den Tieren reden und Land
- 51 I: Mhm und wenn jetzt wieder was Neues kommt, wie es jetzt zum Beispiel Snapchat war, hast du da den Anspruch,
52 dass du da gleich mitmachst oder dass du dich gleich auskennst oder ist dir sowas egal?
- 53 OCH: Mhm (.) neinnein, Snapchat hab ich zum Beispiel ganz spät erfahren dass es das gibt und habs mir dann eben

54 runtergeladen ich hab jetzt eh aber das benutzt ich gar nicht diese Hundding und so ich hab's probiert aber das ist zum
55 Beispiel nicht meines, dass ich irgendwas dass ich Snapchat benutzt und irgendwas (.) Videos machen Fotos machen
56 irgendwie mir ist es auch zuviel mir ist glaube genügt jetzt Facebook und Instagram zu haben (.) und da zu po- etwas zu
57 posten ich glaube und dafür hab ich vielleicht auch nicht so viel Zeit oder ich kann das nicht managen oder weiß nicht
58 I: Mhm
59 OCH: Es gibt da Leute die alles gleichzeitig machen aber so für mich seh ich gar keine (2)
60 I: Das heißt du machst es dann nicht weil es zu viel wird?
61 OCH: Genau also ich hab auch keine Lust irgendwie ich hab mal Fotos gemacht und das wars, und nicht ich muss
62 nicht immer veröffentlichen und posten das ist drei Sachen, das ist vielleicht wenn mir mehr Leute folgen oder so, dann
63 mach ich das vielleicht weiß nicht (.) vielleicht ich hab weniger Follower @1@ weiß nicht ich mach das nicht weil (1)
64 I: Ja
65 OCH: Ich bin nicht berühmt @1@ oder so
66 I: Wie aktiv bist du selbst? Was postest du, wie oft? was muss passieren, dass du kommentierst? Wann wirst du aktiv,
67 aus welchen Gründen?
68 OCH: Zum Beispiel letztes Mal was ich gepostet habe war über den Weltfrauentag da zum Beispiel war eine
69 Demo in der Mongolei und da waren drei Frauen oder vier Frauen ein bisschen halbnackt so nackt ausgezogen mit BH
70 und so und Hose BH alles an und die haben gegen korrupte Politik und so gekämpft und das war dann ein so eher also
71 manche Leute haben gepostet, dass die so Blödsinn machen (.) dass sie statt sie schön feiern und zuhause bleiben
72 warum machen die das und warum machen die den schönen Feiertag kaputt (.) Männer haben gepostet und es waren
73 auch Männer die gesagt haben, es waren die haben die Frauen die haben es verstanden worum es an diesem Tag geht
74 zum Beispiel dann hab ich dem Typ der das gepostet hat dass sie zuhause bleiben sollen und so da hab ich zum Beispiel
75 Kommentare geschrieben em dass das dass er ganz blöd also dass er nicht richtig liegt und dann hab ich auch gepostet
76 also em diesen Bild geteilt und gepostet dass die Frauen auch richtiges tun und dass das der Grund ist diesen Tag zu
77 feiern nicht, nur Blumen bekommen und zuhause sitzen sondern es ist auch ein Tag an dem Frauen auch für ihre
78 Freiheit kämpfen, sowas das ist für mich wichtig auch vielleicht eh feministische Themen interessieren mich ja dann
79 schreib ich und schreib ich auch (.) em e:: (.) vieles auch auf mongolisch ja die halt für mich wichtig
80 I: M:: (.) kommt es manchmal vor, dass du zum Beispiel wenn du eine Serie anschaust dann aufs Handy a schaust also
81 Multitasking machst?
82 OCH: Ja @.@ leider schon (.)
83 I: Glaubst du geht da was verloren, ist das schlecht wenn du das machst? Oder kannst du das gut managen?
84 OCH: Also ich kann schon sehr gut @.@ da bin ich gut @.@ ich schau schon ziemlich oft aber ich glaube es ist auch
85 manche es gibt manche Serien die ich ziemlich lang schon sehen, Staffel 5,6,7, also ziemlich lang gesehen und die
86 vielleicht langsam langweilig werden oder so, ich glaube da werd ich öfter aufs Handy schauen zum Beispiel wir schauen
87 Navy CIS und da das haben wir alles geschaut und jetzt schauen wir die letzte Staffel und zum Beispiel, da schau ich
88 die ganze Zeit aufs Handy aber ich hab jetzt diese neue Serie diese The Good Wife oder wie die heißt und da zum
89 Beispiel schau ich weniger (.) also das heißt (.) mehr Handy gucken heißt die Serie ist für mich ein bisschen langweilig
90 geworden oder so
91 I: Okay (.) ganz allgemein merkst du negative Auswirkungen von sozialen Medien? Bei dir oder bei anderen, ganz egal
92 in welcher Hinsicht?
93 OCH: M:: (.) ich glau::b schon zu- oder weiß nicht wie ich soll ich sagen also ich merke dass die zum Beispiel bei uns
94 am am viele Jugendliche Posten und in der Schule Fotos machen und das posten zum Beispiel das ist bei uns ich glaube
95 dass die Kinder diese Handy und die Sachen und das ist ganz neu oder irgendeine kurze Zeit sich schnell entwickelt
96 deswegen die Älteren haben auch keine Kontrolle deswegen die (.) ich find das halt zum Beispiel gar nicht gut dass die
97 Schüler in der Schule posten anstatt zu lernen weiß nicht, das ist für mich nicht so gut find ich und dann posten die die
98 ganze Zeit dass sie in der Schule sind und die machen Videos em eine kleine also 14jährige gibt eine Rose einem
99 Mädchen in der Schule und das posten die auf Facebook das ist gar nicht oder es gibt viele mongolische Kindergärten
100 Facebookgruppen (.) dann posten die ganzen Kindergartenkinder also die Betreuer die machen das als Werbung so
101 meine Kindergartengruppe hat das gemacht oder so es gibt viele Kindergartenfacebookseiten und Schulfacebookseiten
102 und dann die ganze Schule ja Sachen posten irgendwie und ja da haben die kein Datenschutzgesetz und Dings und
103 nichts und haben keine Ahnung und das find ich furchtbar (.) was ich jetzt ganz negativ finde also hier find ich eher
104 nicht so viele negative Sachen
105 I: Auch wenn man jetzt nicht so allgemein sondern nur für eine Person, glaubst ist das auch nicht wirklich dass man da
106 negativ beeinflusst werden? Oder vielleicht auch positiv? Oder deine Stimmung verändert oder so?
107 OCH: Ja in in meine Umgebung ich sehe nicht so also ich kenn jetzt keinen der wegen Social Media so sich plötzlich
108 positiv entwickelt oder negativ entwickelt hat (.)
109 I: Mhm auch wenn du online gehst, verändert das deine Stimmung manchmal oder eher nicht?
110 OCH: Ich glaube es kann sein, dass zum Beispiel em e:: ja wenn zum Beispiel es gibt diese Exfreunddings und zum
111 Beispiel sachen, die haben Verlobung gehabt oder so Sachen die die man von anderen Leuten Leben sieht und dann

112 dieses wu:: Leben sieht und diese und dann vergleicht und es nervt dann manchmal schon, dass solches halt gibt ja aber
 113 das ist ja nur kurz hat kurze Dauer, ich glaub (.) das heißt es kann schon sein dass mich das so negativ @.@ und meine
 114 Stimmung dann voll so ja kann sein
 115 I: Positiv auch?
 116 OCH: Positiv auch sicher, ja
 117 I: Kommt es manchmal vor, wenn du online bist, dass du die Zeit total vergisst und merkst, du wolltest eigentlich nur
 118 fünf Minuten online gehen, bist jetzt aber schon 20?
 119 OCH: Stimmt ja das passiert ziemlich oft auch ja (.) aber (.)
 120 I: In welchen Situationen vor allem?
 121 OCH: Ich glaub ich mach eher so ja nur kurz schau ich und das mach ich nur wenn ich lernen muss oder wenn ich jetzt
 122 irgendwas machen muss, sonst dann ist es eh egal, ich schau die ganze Zeit und dann merk ich dann (.) ja dass ich zu
 123 viel geschaut hab und dass ich zu wenig Zeit hab zum Lernen dann oder so, dass kommt schon sehr oft vor, ja
 124 I: Das heißt, das passiert dann auch, dass du mit dem Zeitmanagement Probleme hast weil du die Zeit auf Facebook
 125 vergisst?
 126 OCH: Ja dann meistens mach ich, a:: hab ich letzts auch ziemlich oft versucht abmelden mich also von Facebook
 127 und dann dann bekomm ich am Handy keine Benachrichtigungen unnd deswegen hab ich meine Ruhe (.) das hab ich
 128 probiert, das funktioniert gut
 129 I: Okay (.) glaubst du kann man sich noch ehrlich eingestehen wie viel Zeit man wirklich online verbringt? Also kann
 130 man das selbst noch einschätzen und gibt man das gegenüber anderen noch ehrlich zu wie viel das wirklich ist?
 131 OCH: Ich glaub also ich find es zum Beispiel dass ich dass ich e::m ziemlich oft also Facebook gucke also das geb ich
 132 schon zu und das find ich auch nicht so jetzt so schlimm weil so (.) trotzdem ich kann so leben, ich geh arbeiten, ich geh
 133 zur Uni, ich mach schon meine Dings und deswegen ich kann schon so zugeben aber vielleicht es gibt Leute die andere
 134 Sachen dann nicht regeln können (.) und dann Schuld auf die Konsum des em Internetkonsum oder alles schieben dann
 135 die vielleicht aber ich geb schon zu, dass ich schon ständig online bin und dass das nicht so schlimm ist @.@ ich glaub
 136 @.@
 137 I: A::m Du verwendest sicher Handy, Tablet oder Laptop für Internetrecherchen (.) egal ob für Uni, etwas was man
 138 kaufen will, irgendwelche Nachrichten (.) wo machst du das? Mit welchem von diesen Sachen und wo suchst du was?
 139 Wie gehst du da vor? Wie effektiv kannst du da auch suchen? Suchst du dann
 140 OCH: Eh Google so eh meistens gib ich dann Google (.) Googlen tu ich meistens da
 141 I: Am Handy?
 142 OCH: Ja am Handy (.) egal also alles was zum Beispiel wenn ich eine Adresse nicht finde oder etwas nicht verstehe,
 143 also eine Wortbedeutung egal was (.) meistens geb ich auf Google ein und dann schau ich mal
 144 I: Für die Uni auch?
 145 OCH: Ja (.) für die Uni sind dann diese Uniseiten oder auch schreib ich auch frag ich Leute auf Facebookgruppen oder
 146 Freunde und ja
 147 I: Und wenn du was recherchierst, wie funktioniert das dann? Suchst du da (.) eine Seite wo das dann steht und sagst
 148 passt, hab ich oder suchst du da erst mal alle Seiten und schaust dir alles an und entscheidest dann erst was du für
 149 richtig empfindest?
 150 OCH: Ja ich ich vergleich schon ziemlich viel zum Beispiel letztes Mal wir haben Gutscheine gehabt,
 151 Mediamarkt Gutscheine (.) um 20 Euro und dann haben wir überlegt ob wir einen Reiskocher kaufen oder ein (.) also ich
 152 wollte eigentlich Reiskocher kaufen (.) dann hab ich zu den Preisen und den Dings was die Dings, was die kann und die
 153 Leistung vergleichen, Seiten vergleichen zum Beispiel was Amazon kostet, also Amazon war ein oder zwei Euro
 154 günstiger als Mediamarkt, vom Preis her, ist eine gleiche Marke zum Beispiel (.) dann was ich gekauft hab ist ein
 155 Bügeleisen @.@ also viel recherchiert und vergleichen heißt ich glaub es kann auch schon ein bisschen Verwirrungen
 156 also
 157 I: Weil es so viel ist
 158 OCH: Ja genau weil ich so ja das ist gut, ja das und dann irgendwann war mir zu viel, dass ich ich glaub zu viel
 159 recherchiert hab, war nicht gut ich glaube deswegen hab ich dann so warum brauch ich das eigentlich und hab dann das
 160 Bügeleisen gekauft @.@ ja das ist schon komisch
 161 I: M:: passiert das öfter dass du dann so viel findest, dass du dann irgendwann nicht mehr wirklich zurecht findest und
 162 dann was anderes machst als du eigentlich wolltest?
 163 OCH: Ja genau deswegen eigentlich bin so bin so also ich kauf irgendwas was mir gefällt sofort kauf ich aber (.) also
 164 also so bin ich eigentlich aber wenn ich so ein bisschen vergleiche und bisschen viel recherchiere dann bin ich immer so
 165 unentschlossen, deswegen eigentlich das ist nicht meines (.) aber zum Beispiel ich vergleich ziemlich viel wegen
 166 Krankheiten oder diesen mit dem Ohr was ich gehabt hab deswegen da schau ich viele Seiten, nicht nur eine Seite
 167 sondern wo was geschrieben oder damit auch mehrere also mehr Infos bekomm und so (.) das heißt ich schau schon (1)
 168 I: Passiert es dann auch wenn du was recherchierst, dass du auf einmal merkst, jetzt bist wieder auf Facebook gelandet
 169 oder so?

170 OCH: M::: (1)
 171 I: Oder bleibst du bei der Sache?
 172 OCH: Ja ich bleib bei der Sache ja
 173 I: Auch wenn das Handy neben dir liegt?
 174 OCH: Na:: u::: ja ja aber es ist ich glaub (.) da schau wenn ich was wissen will (.) a dann schau ich schon, dass (.) dass
 175 ich damit fertig bin oder vielleicht wenn es wenn ich jetzt gerade bekomme eine Nachricht bekomme dann schau ich,
 176 sonst schau ich weiter ja (.) mhm
 177 I: Wenn du jetzt an Facebook zum Beispiel denkst, siehst du da generell mehr positive oder mehr negative Sachen und
 178 was für Sachen siehst du da generell am häufigsten?
 179 OCH: E:::u e::: ich find vieles (.) vielleicht nicht negativ aber vielleicht vieles so so so nicht wichtig (.) man kann schon
 180 sagen oder man kommt auch auf viele Werbungen jetzt, die ich jetzt bekomme, die find ich zum Beispiel ziemlich nervig
 181 und ja und ja dann viele es gibt so bestimmte Zeiten da die Leute plötzlich alle Blumen posten oder plötzlich alle (.)
 182 weiß nicht die die (.) es gibt immer so Zeiten, im Sommer posten alle so Urlaubsfotos und wo ich grad keinen Urlaub
 183 machen kann das ist auch ziemlich nervig @.@ und wenn jetzt alle Sonne posten und genießen oder wie jetzt grade
 184 lernen und alle gehen fort und machen Party das ist zum Beispiel nervig dann (.) das heißt ich glaub eher wie meine
 185 Stimmung jetzt gerade ist dann dann seh ich dass die Sachen auch negativ oder positiv
 186 I: Am:: du hast gesagt grad Nachrichten aus der Mongolei (.) wenn du sowas siehst sind dass dann hauptsächlich
 187 negativ Schlagzeilen, dass wieder was passiert ist?
 188 OCH: Das ist schon sehr negativ sehr sehr negativ (.) das ist auch ich glaube weil in der Mongolei gehts so politisch
 189 und alles viel schlechter als hier, das muss man zugeben deswegen auch ich glaub dass ist das ist die Wahrheit
 190 entspricht dass alles schon so negativ ist (.)
 191 I: Und wenn du jetzt oft so negative Sachen siehst, grade auch wie es bei uns vor einiger Zeit mit den Flüchtlingen war
 192 oder wenn wo wieder viele Leute sterben oder was passiert (.) hast du da immer noch Mitgefühl oder findest du es
 193 schon lästig manchmal?
 194 OCH: Mja ich hab nur ich hab nur so gedacht dass dass die die jetzt zu viel posten oder zu viele Nachrichten dann
 195 weil es zeigen das ist irgendwas normales (.) es sind sehr viele gestorben, da ist hundert Leute da ist so da ist jetzt nicht
 196 mehr so schockierend obwohl es schon schrecklich ist
 197 I: Aber wenn man es liest dann ist es einfach egal weil es eh immer ist
 198 OCH: Genau es ist jetzt schon ständig in den Nachrichten hört man da ist ein Bombenanschlag und da ist ein
 199 Bombenanschlag und da sind hundert Leute gestorben und dann irgendwann denkt man, das klingt jetzt alles so normal
 200 und die Nachrichtensprecher sprechen das auch so als wär das normal so hundert Leute sind verletzt also das ist schon
 201 furchtbar find ich, und ich hab zum Beispiel keinen toten Mensch gesehen aber wenn ich in den Nachrichten überall so
 202 oft gehört hab überall gehört hab, es klingt so normal (.) das Sterben ist voll normal und tut oder diese (.) m:: diese
 203 Videos jetzt diese e::m diese Stadt die ganz kaputt gewordene Stadt mit den Kindern und das ist die ganze Zeit im
 204 Internet, das zeigen und das alles das ist irgendwann alles alles normal und man wird nicht schockiert und das find ich
 205 furchtbar also dass man das so nimmt als ob es normal wäre ich finde dass so also ich fühle mich schlecht so irgendwie
 206 I: Okay, verstehe (.) hast du generell das Gefühl dass du verpflichtet bist, dass du auf dein Handy schaut? Sofort
 207 antwortest, immer erreichbar bist?
 208 OCH: M=m (.) nein nein gar nicht nein das also ich schau zum Beispiel manchen Leuten antworte ich gar nicht oder ich
 209 antworte wann ich will ich denke ja das ist genau
 210 I: Und wenn du wem schreibst, willst du dann sofort eine Antwort haben? Oder ist dir dass dan auch egal wenn es
 211 nichts wichtiges war, wenn die Antwort erst am nächstn Tag kommt?
 212 OCH: Ne::in genau wenn es wichtig ist würd ich schon mich freuen wenn ich sofort bekomme aber wenn es egal ist ist
 213 egal
 214 I: Was glaubst du sind so Gründe warum du dein Handy (.) soziale Medien und so verwendest?
 215 OCH: (1) M:::
 216 I: Also aus welcher Motivation heraus machst du das? (1)
 217 OCH: Weiß nicht @.@ Motivation (.) weiß nicht, ich will Leuten zeigen mir dass gut geht @.@ oder (.) oder ich will
 218 von den Leuten teil haben am Leben oder will sehen was sie machen
 219 I: Also Neugierde
 220 OCH: Ja genau
 221 I: Ist es auch Spaß für dich, Unterhaltung oder ist es eher so ein Zwangsgefühl dass du jetzt das nachschauen musst weil
 222 du sonst was verpasst
 223 OCH: Gen- ja ich glaub es ist so halb Unterhaltung, halb so ich will nichts verpassen
 224 I: Okay also schon auch
 225 OCH: Ja ich glaub so einerseits will ich e::: will ich mich unterhalten, andererseits will ich auch nichts verpassen was
 226 gerade vielleicht oder was meine Freunde gerade machen

227 I: M:: kommt es auch manchmal vor vielleicht, dass du:: weil du jetzt grad recht Stress hast oder Probleme hast, dass du
228 dich damit ablenken willst? Oder auch wennst zum Beispiel voll viel Lernen musst, dass du das als Ablenkung
229 verwendest?

230 OCH: Ja ich glaub schon dass ich als Pause zum Beispiel ja genau wenn ich Pause mach ich sag zum Beispiel ich lerne
231 mit Tablet oder mit dem mit dem ausgedruckten Text, dann sag ich mir, ich mach jetzt Pause und dann nehm ich mein
232 Handy zum Beispiel dass heißt dann fühl ich mich eh so wie eine Pause @.@

233 I: Das heißt du kannst da abschalten dabei

234 OCH: Ja genau dass ich dann nicht mehr lernen

235 I: Und (.) ich glaub du hast es eh schon gsagt, also wenn du lernst und das Smartphone liegt neben dir, es lenkt dich
236 nicht ab, du musst nicht dauernd drauf schau'n?

237 OCH: Ne:::in also (.) vielleicht ich merk das selber nicht aber aber aber es ist es liegt eh neben mir und (.) dann lern ich
238 weiter (.) ich glaub ich schau eh aber wenn es wichtig ist, wenn es echt wichtig ist ich schau nicht so ständig

239 I: Okay (.) was anderes (.) Hast du oft Stress? In welchen Situationen hast du Stress? Wie lange haltet das dann an und
240 wie gehst du damit um?

241 OCH: Stress? ich glaub wenn ich bin ziemlich oft gestresst @.@ dann hör ich immer Musik (.) oder (.) genau wenn
242 ich alleine bin höre ich Musik, mongolische Musik oder (.) am schau mir Bilder an von der Familie oder so oder schau
243 mir Filme an (.) oder mach ich ur viel Arbeit zu Hause im Haushalt

244 I: Okay das heißt du lenkst dich ab?

245 OCH: Genau, genau oder geh ich Sport machen, laufen oder so

246 I: Wennst jetzt so nachdenkst, dass ist jetzt eine von den schwierigen Fragen, wenn du an eine Woche denkst, in der du
247 viel Stress hast, im Vergleich zu einer Woche die ganz entspannt ist, wie verändert sich da dein Smartphoneverhalten?

248 OCH: M:::

249 I: Bist du mehr oder weniger drauf?

250 OCH: (1) Eh::: kann ich nicht sagen (2) e::: viellleicht könnte sein dass ich unbewusst wenn ich gestresst mehr das
251 Handy verwende

252 I: Mehr?

253 OCH: Ja es könnte schon sein (1) weil irgendwie so manchmal ich merks dass ich die Bilder nicht mal richtig anschau
254 sondern so viel (.) scroll das heißt ich glaub es kann sein dass ich nur unbewusst mich ablenken will mitn Handy gerade
255 wenn ich unterwegs bin ich kann nicht irgendwie wenn ich zu Hause bin mich entspannen das heißt es kann auch sein

256 I: Das heißt du:: m:: gehs- also du hast eher defensive Art Stress zu verarbeiten, also du gehst nicht gleich direkt auf das
257 Problem zu sondern lenkst dich erst ab?

258 OCH: Ja sch- ja na:: wenn du so fragst ich glaub nicht ich geh schon zum Problem ich es es ist ich glaub ich bin eher so
259 ich bin eher so wenn ich irgendwas über irgendwen denk oder wenn ich jetzt grad irgendwas jemandem sagen will, das
260 mich eher stört, dass muss das raus also ich muss das sagen also ich kanns nicht, das ist genau wie irgendwie Probleme
261 vor mir liegt dann muss ich das irgendwie lösen und wenn ich das nicht kann, das stresst mich, nervt mich deswegen
262 muss ich das

263 I: Mhm (.) Und wenn du jetzt zum Beispiel an Unistress denkst (.) ist es da auch so, dass du dich gleich hinsetzt und
264 lernst oder ist es da dann schon eher so dass du erstmal aufräumst oder so?

265 OCH: Na:: ich glaub (.) ich versuch immer zu dann sofort hinzusetzen und zu machen aber (.) es kommt eh sehr oft vor
266 dass man (.) ich muss jetzt lernen aber dann macht man ganz andere Sachen (.) ah ich muss ja eigentlich lernen (.) das
267 passiert wenn man grad lernt dass man viel putzt und so dass is dass is schon so aber das war zum Beispiel das letzte
268 Mal da hab ich ur viel gelernt und so viel zu tun gehabt ich hab zuhause also im Zimmer nicht geputzt und dann ist
269 meine Stauballergie und ich bekomme Ausschlag

270 I: Ohje

271 OCH: und alles ist angeschwollen und so also ich kann schon wenn ich will alles vergessen und mich dransetzen

272 I: Hast du generell öfter das Gefühl dass dir alles über den Kopf wächst und du die Situation nicht mehr kontrollieren
273 kannst weil so viel Arbeit auf dich zukommt oder weil eine Herausforderung zu groß ist?

274 OCH: Ja schon jetzt die letzten zwei Monate waren bei mir schon ein bissl alles zu viel

275 I: Mhm und wie gehst du dann im Vergleich zu sonst wie verhältst du dich da anders?

276 OCH: Ich bin schlecht gelaunt also das merkt man jemand der mit mir ist der sagt dass ich nicht gut gelaunt bin und ich
277 merk das auch dass ich schlecht gelaunt bin weil ich viel zu tun hab Uni, Arbeit und dann ja Visum und so

278 I: Mhm (.)

279 OCH: Genau und dann ist meine gute Laune weg

280 I: Okay am:: i hab da jetzt noch eine Liste mit Arten wie man auf Stress reagieren kann weil ich weiß dass das was ist
281 was man unbewusst macht deswegen ist das sehr schwer da selbst draufzukommen, deswegen würd ich dir das jetzt
282 einfach mal vorlesen und du hörst gut zu und sagst mir dann was davon dir bekannt vorkommt, was davon du auch
283 machst

284 OCH: Okay

285 I: Also positives Denken, aktive Bewältigung, Suche nach sozialer Unterstützung Humor, Abreagieren, Verleugnen,
 286 Gebrauch von Alkohol oder Drogen, Aufgeben, Selbstvorwürfe, Ablenkung und Schicksal akzeptieren?
 287 OCH: (.) Also so Schicksal akzeptieren und ich glaub am Anfang was hast du gesagt, positives Denken und aktive
 288 Bewältigung, ich glaub die drei @.@ ah ich bewert mich so positiv oder? @.@
 289 I: Ja das passt eh wenn du das so machst
 290 OCH: Ja
 291 I: Das heißt du redest dir selbst gut zu und (.) sagst das schaff ich schon, das gehst schon
 292 OCH: Genau, ja
 293 I: Und dann gehst gleich ans Problem
 294 OCH: Ja ich glaub schon (.) ja aber es ist trotzdem em irgendwann wird es schon viel dass ist dann da und ich glaub
 295 weil ich so gehe ja da denk ich mir ja warum muss- ab und zu denk ich mir ja warum muss ich alles immer so warum
 296 und man kann nie immer positiv sein ich glaub auch wenn man es sein will also irgendwann gibt es den Punkt an dem
 297 man sagt ich kann nicht mehr und trotzdem hör ich zum Beispiel nicht auf und mach weiter aber ich bin ziemlich
 298 positiv
 299 I: Sehr gut (.) dann hab ich nochh eine letzte Frage, einfach wie du es interpretierst, würdest du sagen dass soziale
 300 Medien uns aktiver oder passiver machen und in welcher Hinsicht machens was?
 301 OCH: Vielleicht passiver zum Beispiel beim am (.) em beim Kontakt so diese direkte Kontakt menschlicher Kontakt ist
 302 vielleicht passiver weil wir die Freunde also wenn wir uns nicht gesehen haben aber trotzdem sehen wir die Fotos die
 303 man auf Facebook reinstellt und dann merkt man diese Ferne gar nicht mehr oder spürt man nicht das ist zum Beispiel
 304 was es früher ich glaub gar nicht so gegeben hat wenn man sich lange nicht gesehen hat wird man sich wieder so nach
 305 langer Zeit sehen dann freut man sich so riesig vielleicht oder dieses Gefühl ist ganz anders als jetzt weil wir eh ständig
 306 überall Sachen sehen können ich glaub da wird schon passiv (.) ja also ich da ich finde ist passiv aber aktiv ist das eher
 307 so dass jeder will sein Leben posten oder alles posten da ist jede kann aktiv sein eigenes Leben posten oder von anderen
 308 teilnehmen ich glaub
 309 I: Okay dann Dankeschön

11.2.10. RI, weiblich, 22

mehrmals täglich online auf WhatsApp, Facebook, Messenger

Studentin, Matura

in einer Beziehung in Wien lebend, aus der Türkei

- 1 I: I hätte gern als erstes von dir, dass du dein Nutzerverhalten von sozialen Plattformen und Apps auf dem Handy
2 beschreibst
- 3 RI: Mja (.) also: (.) ich bin schon oft auf sozialen Netzwerken ich glaub da bekomme ich auch viel von meine (.) also
4 Nachrichten und so (.) das ist also das ist manchmal praktisch wenn man so eine breite Spektrum von Dingen dort
5 erfahren kann also es ist nicht nur so (.) also eine Seite sondern ich kann viele viele Dinge auf einmal sehen also viele
6 Zeitungen zum Beispiel, wenn ich nur (.) eine Zeitung les seh ich diese viele Perspektiven nicht also: deswegen denk
7 ich dass ich schon öfters in sozialen Netzwerken bin
- 8 I: Mhm (.) welche
- 9 RI: (.) Weiß nicht Facebook, Twitter oder: also hm Instagram manchmal auch aber nicht so oft eigentlich, das benutz
10 ich nur wenn ich irgendwas hochladen möchte (.) hm: ich weiß nicht so: was gibt es noch?
- 11 I: WhatsApp zum Beispiel
- 12 RI: Ja
- 13 I: oder Youtube zählt auch dazu
- 14 RI: Ja Youtube schon auch aber diese nicht so oft also
- 15 I: Vor allem Facebook und Twitter und manchmal Instagram?
- 16 RI: Ja genau (.) also jetzt ä: mein Handy wurde gestohlen
- 17 I: Ohje
- 18 RI: Und seitdem hab ich fast keine Apps mehr auf dem Handy aber davor hab ich halt (.) auch am also Zeitungen und
19 sowas gehabt, also die ich gelesen hab aber ja
- 20 I: Mhm (.) in welchen Situationen verwendest du dein Smartphone?
- 21 RI: A:m ou: keine Ahnung wenn ich (.) mit meine Freunde m: schreibe oder so oder wenn ich irgendwas nachgucken
22 muss wenn ich unterwegs bin und keinen Laptop dabei hab also das so (.) oder am: Google Maps @.@ das is schon
23 ganz praktisch oder auch wenn ich so unterwegs bin in der Bim oder so, dass ich ein bisschen Zeit verbringe oder so
24 keine Ahnung also das ist glaub ich
- 25 I: Wie verhältst du dich auf den Plattformen?
- 26 RI: Also ich bin passiv also ich bin ich schreibe fast nie etwas @.@ aber ich also ich schau immer was so abgeht und
27 was die Leute schreiben zum Beispiel auch und die Kommentare und die Beiträge und so und ja also ich glaub das wars
28 also ich bin aber passiv
- 29 I: Was müsste passieren, dass du aktiv wirst, oder kommt das einfach nicht vor?
- 30 RI: Ich ich weiß nicht ja also ich finde ich finde ich (.) ja ich lerne gerne von den anderen keine Ahnung ich glaub mir
31 fehlt da vielleicht die Motivation
- 32 I: Mhm
- 33 RI: Da was zu schreiben (.) weiß nicht also vielleicht weiß nicht also es is halt eine andere wirklich Perspektive
34 wirklich dass ich vielleicht bereit wär wär schon nicht schlecht irgendwie aber ja
- 35 I: Welche Inhalte siehst du generell wenn du online bist?
- 36 RI: A:: ja also es hängt davon ab, was ja also so Politik oder so aber auch (.) also Kultur, Unterhaltung und Sachen
37 auch also mhm
- 38 I: Ganz unterschiedlich also
- 39 RI: Mhm
- 40 I: Kommt auch vor, dass du am Laptop zum Beispiel auf Facebook bist und dann irgendwas anderes am Handy machst?
41 Also dass du zwei Bildschirme gleichzeitig verwendest?
- 42 RI: Ja @mach ich@ also wenn jemand mir schreibt oder so weiß nicht ja
- 43 I: Wie wichtig sind soziale Medien für dich allgemein? Könntest du drauf verzichten?
- 44 RI: (1) also ich denke schon dass ich darauf verzichten könnte also nur zum Beispiel also ich könnte Facebook und so
45 auch jederzeit kündigen aber da denk ich mir so ich hab Messenger und da Leute von meinem Austauschjahr und so
46 und dann würd ich auch die Kontakt mit denen verlieren, was ich nicht so gerne haben würde, deswegen hab ich die
47 noch ja
- 48 I: Wenn jetzt wieder was Neues kommt, wie es vor ein paar Jahren Snapchat war, hast du da den Anspruch, dass du
49 immer sofort alles weißt wie das funktioniert und du sofort dabei bist?
- 50 RI: Pf:: ja ich glaub wenn ich davon höre und so hab ich so Interesse daran und vielleicht probier ich es aus wenn es
51 interessant klingt aber wenn es nicht interessant klingt dann wahrscheinlich eher nicht also (.)
- 52 I: Ganz allgemein, würdest du schon sagen, dass soziale Medien ein fixer Bestandteil deines Alltags sind?
- 53 RI: Mja mittlerweile schon, ja

54 I: Passiert es auch manchmal dass du zum Beispiel jetzt fernsiehst oder eine Serie anschaust und nebenbei aufm Handy
55 bist? Dass du zwei Sachen gleichzeitig machst?

56 RI: Ehm ich denke selten also da also wenn ich so Filme oder so schau, dann eher nicht also da konzentrier ich
57 mich auf den Film, aber vielleicht wenn ich was lese oder so (.) schon eher dann also es ist dann halt nicht so ein Fluss

58 I: Wie ist es zum Beispiel wenn du dich mit Freunden triffst oder so?

59 RI: Pff:: also (.) ich weiß nicht also wahrscheinlich eher nicht außer es kommt wahrscheinlich gerade ein e Nachricht
60 oder so aber ich finde es jetzt unhöflich wenn ich jetzt ständig auf das Handy schauen würde wenn ich mit jemanden
61 zusammen Zeit verbringe

62 I: Okay (.) ganz allgemein gesprochen, merkst du auch negative Auswirkungen von sozialen Medien oder glaubst du,
63 dass die positiven überwiegen?

64 RI: Also:: (.) ich finde schon dass zum Beispiel (.) diese Algorithmen und sowas von Facebook und so also das kann
65 schon ziemlich also ich weiß ni- also ich bevorzuge wenn ich so wie auf eine Zeitung alles sehen würde und nicht
66 meine Perspektive auf ein paar bestimmte Themen beschränken würde also es ist auf Facebook so, je mehr du auf so
67 also bestimmte Nachrichten anschaust und sowas also am und dann die kommen eher auf dein Newsfeed und das finde
68 ich zum Beispiel nicht so gut weil dann irgendwie nur du weißt nur über diese Sachen und wenn du nur Unterhaltung
69 und so was liest dann du bekommst nur noch diese Nachrichten auf deinen Newsfeed, was alle dein Freunde geschickt
70 haben und so (.) und also dass is so (.) so wie Netflix oder so auch weil da siehst man auch nur diese Filme, die man
71 gerne sieht und nicht die anderen und also ich persönlich bevorzuge immer alles zu wissen, Neues zu lernen

72 I: Mhm, warum glaubst du ist es problematisch, wenn man nur in dieser Bubble drinnen ist und nur diese eine Richtung
73 sieht?

74 RI: Also ich glaub dann (.) man entwickelt sich dann nicht mehr weiter, man ist in diesem (.) also wenn man nicht
75 wirklich über Politik wissen möchte, man weiß auch wirklich gar nichts darüber, sogar im Fernsehen oder so hat man
76 die Möglichkeit also nicht die Möglichkeit, man muss ab und zu schon die Nachrichten anschauen auch finde ich jetzt
77 also wenn man dann den anschauen und dann kommt irgendwann Nachrichten und dann sieht man das auch an weil du
78 willst jetzt nicht ausschalten und dann macht also aber und so und bei Facebook kannst du es einfach blockieren und
79 außerdem kann man (.) also ich finde das is auch so irgendwas also (.) über solche soziale Netzwerke können haben
80 auch die sozialen Netzwerke die Macht dir das zu zeigen, was sie gerne hätten und viele andere Perspektiven bleiben
81 dann also ja

82 I: Passiert das bei dir manchmal oder hast du das vielleicht bei anderen schon gesehen, dass man online die Zeit total
83 vergisst? Und eigentlich nur kurz fünf Minuten auf Facebook gehn wollte und dann 20 daraus geworden sind?

84 RI: Ja denke schon (.) besonders wenn man so:: lernen @möchte@ oder so also das passiert schon oft also das ist glaub
85 ich deswegen schon eine richtige Zeit also verlust manchmal also ja

86 I: Glaubst du dass dadurch auch Probleme entstehen können?

87 RI: Ja also ich denke schon dass ich also ich denke ich könnte schon viel produktiver sein wenn ich keine (.) also zum
88 Beispiel Twitter kann man schon also nutzen für Politik oder so Nachrichtending aber Facebook ist schon (.) ä:: kann
89 schon viel Zeit einfach für Nichts ja verlieren

90 I: Glaubst du, wenn man andauernd am Handy sein kann, kann man sich da selbst noch ehrlich eingestehen, wie viel
91 man wirklich online ist? Gegenüber sich selbst aber auch gegenüber anderen?

92 RI: M::: also ich glaube es ist schwer das selber einzuschätzen also (.) ich hab mal so ein (.) App auf dem Computer
93 gehabt, das mir sagt wie lange ich a:: jede Woche online war und das ist schon ziemlich lange also ich glaube (.) weil
94 wir das so:: irgendwie alltäglich machen merken wir nicht wie lange wir da Zeit verbringen und das ist ja (.)

95 I: Warum hast du die App jetzt nicht mehr?

96 RI: Weil::l mein Computer wurde auch gestohlen

97 I: Oh Gott

98 RI: Ja deswegen nicht mehr

99 I: Auweh

100 RI: @.@

101 I: A:: verwendest du dein Smartphone oder deinen Computer für Internetrecherchen? Egal ob Nachrichten, was was man
102 kaufen will, was für die Uni?

103 RI: Ja, ja (.) ja schon also sehr

104 I: Was machst du eher am Smartphone, was am Laptop?

105 RI: Hm wo ich so:: wenn ich wirklich so einen großen Überblick haben möchte und viel recherchieren und alles
106 vergleichen möchte, dann würd ich das lieber auf dem Computer machen weil man hat dann Tabs und man kann da
107 wechseln und noch mehr schau also man hats ja auch auf dem Handy aber das ist nicht so übersichtlich und a:: einfach
108 anzuschauen es ist einfach also viel einfacher auf dem Computer was zu recherchieren und zu sehen aber für unterwegs
109 und (.) m:: manchmal auch für keine Ahnung also Nachrichten und so ist es auch praktisch weil man kann einfach so
110 nachschaun

111 I: Und wie gehst du da jetzt vor wenn du was recherchieren willst? Gehst du auf Google, gibst den Suchbegriff ein und

112 nimmst das erste Ergebnis und bist zufrieden oder schaust du dir jede Information an, die du findest kannst, und
113 wählst dann erst aus?

114 RI: Ja: ich glaube es ist eher die erste Variante also es hängt davon ab ob ich das Thema schon kenne oder nicht, ich
115 glaub wenn ich gar nichts über das Thema weiß und gar keine (.) also gar keine Quellen habe dafür, dann gehe ich auch
116 eher auf Google und schau die Link nach und e:: wenn ich schon so Quellen habe, dann m:: also es ist einfach einfach
117 dort zu suchen

118 I: Und wie entscheidest du für dich, ab wann du genug Informationen hast? Ist das eher schnell oder wirklich langer
119 Prozess bist du weißt was du wissen wolltest? Wie entscheidet du was richtig und was wichtig ist?

120 RI: Ich glaube es hängt davon ab was ich wissen möchte also wenn ich so ein Wort oder so anschauen das ist relativ
121 schnell also (.) dann weiß ich gleich, was ich wollte und das reicht mir auch wenn ich zum Beispiel was einkaufen
122 möchte oder dann mach ich schon mal ein paar Tage wenigstens oder so oder eine Woche lang meine Recherchen (.)
123 ich schau jeden Tag nach und ja dann bis ich das finde was ich möchte also ich glaub es ist mehr von dem:: Ding
124 abhängig ja

125 I: Und wenn du so viel recherchierst, ist es dann auch manchmal schwer für dich dass du dich entscheidest, was jetzt
126 das ist was du suchst oder willst?

127 RI: Also ich glaub da ist es dann schon irgendwie einfacher weil man mehr über das Thema weiß also am:: ja also ich
128 glaub dann kenn ich mich doch eher aus als wenn ich e:: gar nicht geschaut hätte

129 I: Passiert dir bei solchen Recherchen auch manchmal, dass du dann merkst dass du jetzt wieder auf Facebook oder so
130 gelandet bist oder ganz was anderes ansiehst als du ursprünglich wolltest?

131 RI: M:: ja also ich glaub als das mit Facebook passiert schon irgendwie automatisch wenn ich irgendwas nicht (.) e::
132 manchmal vergess ich was ich machen wollte und ich bin auf Facebook oder so aber ja mhm

133 I: Ganz allgemein (.) würdest du du findest mehr positives oder mehr negative Sachen wenn du online gehst? Grad
134 wenn du zum Beispiel an Facebook oder Twitter denkst

135 RI: A::m also ich glaub ich könnte nicht wirklich sagen ob das positiv oder negativ ist also ich glaube es (.) gibt sowohl
136 positives als auch negatives zu finden und ich glaub es hängt auch davon ab wo::: im Internet man es findet und was
137 macht und auch von Inhalten und

138 I: Was ist wenn du jetzt auf Facebook schaust, was überwiegt da?

139 RI: Ja also ich finde (.) auf Facebook (.) es ist jetzt (.) einge von den Sachen da die ich auf Facebook hab sind e:: ein
140 paar Beiträge von meinen Freunden aber auch ich bin also ich hab mich für viele Zeitungen dort inskribiert und dort am
141 (.) hab ich @.@ hab ich ehm davon hab ich auch viele em also Beiträge aber das Ding ist zum Beispiel also em die
142 Zeitungen die haben so oft auch ä: Clickbaits und so also die also dann ist das dass man eigentlich neugierig ist und
143 nachsehen will aber die haben wirklich keinen Inhalt und das ist oft sehr nervig also em ich würde ich glaub es ist sehr
144 so auch m:: dass sogar die also (1) beste Qualität also die Zeitungen, die wirklich qualitativ sind auch irgendwelche
145 Clickbaits oder so auf Facebook posten damit die Leute einfach auf die Seite kommen also am @.@ ja

146 I: Okay a::m wenn du jetzt viele Nachrichtenseiten aboniert hast (.) und jetzt wieder was passiert ist und wieder wo ein
147 Anschlag war und viele Menschen gestorben sind oder so, wie gehst du mit solchen Informationen um wenn du das
148 liest überscrollst du das weil du es eh schon zehnmal gehört hast oder findest du es immer total schlimm? Fühlst du da
149 immer mit wenn du sowas liest?

150 RI: Also ich hab vom Parisanschlag zum Beispiel (.) auf Facebook gelesen also das war so Mitternacht und ich hab
151 geschaut und da gabs von vielen Zeitungen und so von sowas auch aber auch von vielen Leuten (.) dass es so einen
152 Anschlag in Paris gab also ich glaub man man fühlt schon eher mit aber vielleicht also wenn es zu dem Punkt kommt
153 dass die Leute dann ihre Profilbilder zu französische Fahnen ändern das ist irgendwann naja also da möchte ich nicht so
154 unbedingt mitmachen glaub ich

155 I: Das heißt ab einem gewissen Punkt nervt es dich auch?

156 RI: Mja also ich glaube (.) das ist aber ich glaub das geht rein vom wirklichen Event also dass es halt nur in Facebook
157 und sozialen Netzwerken dass ich mir denke okay das ist jetzt das reicht schon aber ich glaub für das Event fühl ich
158 noch immer mit

159 I: Das heißt es ist für dich auch nicht so dass du emotional abstumpfst nur weil du es so oft auf Facebook siehst?

160 RI: Nein, nein

161 I: Okay, würdest du sagen, du empfindest eine Verpflichtung, dass du immer online gehst und nachschaust was passiert?

162 RI: M:: (.) also (.) wahrscheinlich schon

163 I: Warum? (.) Hast du das Gefühl du verpasst was? Ist es Gewohnheit? Weil es Spaß macht?

164 RI: Ich glaube es ist (.) also die Gewohnheit (.) u::nd auch vielleicht man möchte wissen was in der Welt so (.) also ich
165 glaub es ist eher Gewohnheit denk ich

166 I: Mhm (.) a::m kanns auch sein, also wenn du jetzt an dein Verhalten denkst, dass du online gehst weil du dich vor
167 irgendwelchen Sachen verstecken willst, also so als Ablenkung vor Problemen oder Stresssituationen?

168 RI: M:: ich glaub da (1) also: (.) ich weiß es ehrlich gesagt nicht, aber ich denke dann bin ich eher nicht auf den
169 sozialen Netzwerken, also das lenkt mich nicht (.) also wenn ich mich ablenken möchte schau ich eher Filme oder so

170 was an oder ich lese eher Bücher weil da bin ich wirklich nicht mehr in der Welt und ja
171 I: Wenn du wem schreibst, erwartest du dann dass der sofort antwortet?
172 RI: Hm
173 I: Und antwortest du selbst immer beziehungsweise hast du das Gefühl du musst immer sofort antworten und immer
174 erreichbar sein?
175 RI: Also ich glaube nicht dass ich seh- also ich glau- ich erwarte nicht, dass die Person sofort eine Antwort schreibt (.)
176 ich glaube es hängt auch von der Person ab, wenn ich diese Person also wenn ich weiß, diese Person antwortet immer
177 so (.) dann (.) das ist kein Problem und auch wenn sie nicht so oft antwortet und ich (.) antworte jetzt auch nicht so:
178 schnell immer also (.) ja (.) ich glaub es ist manchmal vergesse ich zu antworten oder so also ich glaub es ist echt (.)
179 I: Ist es manchmal (.) nervig oder stressig wenn dir Leute dauernd schreiben und eine Antwort von dir haben wollen, in
180 einem Moment wo du gar nicht Lust hast? Oder ignorierst du das dann einfach?
181 RI: Also das passiert nicht so oft glaub ich, ich glaub also:: außer dass es jetzt jemand der sehr nahe zu dir ist also so
182 wie meine Mutter, das passiert nicht so oft dass jemand so (.) schnell eine Antwort bekommen möchte, meistens warten
183 auch die Leute dafür bis du schreibst weil die wissen, dass du wahrscheinlich was zu tun hast und so
184 I: Okay (.) passiert es manchmal dass du irgendwelche Sachen vernachlässigst weil du auf Facebook oder so bist oder
185 am Handy bist?
186 RI: Ja bestimmt also ich glaube ich würde meine Zeit schon besser nutzen können wenn ich für Internet und so also (.)
187 I: Und wenn du was für die Uni oder so machst oder ein Gespräch hast oder einen Film schaust (.) und dein Smartphone
188 liegt neben dir, fällt es dir dann schwer konzentrier bei der Sache zu bleiben?
189 RI: Ja, jaja also deswegen hab ich eine App runter geladen, das hab ich noch immer aber dass das a:: (.) so die das
190 Handy blockiert für einige Mo- also Minuten zum Beispiel 40 Minuten oder so dass du das Handy gar nicht benutzen
191 kannst, weil ich meine auch wenn ich mich nicht ablenken lassen möchte und total konzentriert bei der Sache bin, das
192 Handy (.) also es es es gibt eine also es kommt eine Nachricht oder so und ich bin abgelenkt und ich antworte und wenn
193 das so weitergeht dann kann ich mich wirklich nicht mehr so gut konzentrieren und ich kann zum Beispiel auch nicht so
194 gut am Computer lernen weil ich hab also es ist einfach (.) zu zu einfach abgelenkt zu werden find ich also ich lerne
195 lieber auf dem Papier und so (1)
196 I: Dann zu einem ganz anderen Thema, würdest du sagen, du hast oft Stress? Wenn ja in welchen Situationen und wie
197 gehst du damit um?
198 RI: Hm also (.) ich glaub als Student hat man schon öfters Stress also so @.@ am aber so also so wegen Prüfungen und
199 so:: aber auch man ist schon gestresst man hat immer diesen Zeitdruck dass ma irgendwas abgeben muss oder oder (.)
200 weiß nicht also das ist schon nicht so einfach und wie ich damit umgehe ich weiß nicht, ich treffe mich mit Freunden
201 und ich erzähle diesen Leuten wie es mir geht und so also (.) wir teilen das miteinander also das ist dann schon
202 einfacher das zu bewältigen glaub ich also wenn man weiß, dass man Freunde hat, die einen unterstützen und ja
203 I: Okay jetzt kommt eine schwierige Frage, wenn du jetzt an eine Woche denkst, wo du totalen Stress hast im Vegleich
204 zu einer Woche wo du keinen hast, wie glaubst du verändert sich da dein Smartphonegebrauch?
205 RI: Puh das ist schon eine schwierige Frage (1) am (1) hm:: also wenn ich wirklich wirklich entspannt bin glaub ich
206 also:: wenn ich zum Beispiel am Meer (.) bei meinen Eltern und so bin, dann verwend ich vielviel weniger
207 irgendwelche (.) sozialen Netzwerke oder überhaupt mein Handy also: ich denke es ist irgendwann überflüssig wenn
208 man schon was zu tun hat (.) also schon so in der Art dass man sich jetzt entspannen kann und sie genießen kann also-
209 also ich glaub vielleicht ist es wirklich so ein Escape dass man das Handy benutzt im alltäglichen Leben (1)
210 I: Okay (.) wenn du jetzt zum Beispiel, nocheinmal zum Stress zurück, wenn du jetzt viel zu lernen hast (.) hast du dann
211 manchmal so:: Ersatzhandlungen die du dann machst oder entwickelst du nervöse Ticks oder vermeidest du das Prob-
212 lem erst einmal so lange wie es geht?
213 RI: @!@ ich glaub schon, ja also ich glaube ich vermeide das Problem bis es nicht mehr geht (.) so (.) deswegen
214 schreibe ich alle meine Übungen und Arbeiten und so so vor dem allerletzten Tag und so so spät wie möglich irgendwie
215 also es ist schwer das zu ändern also ich weiß es ist sehr viel zu tun und trotzdem kann ich irgendwie nicht effektiv
216 arbeiten (.) bis zu dem letzten Moment wo ich weiß ich kann dem nicht mehr entgegen
217 I: Okay (.) wenn du jetzt so an die letzten Monate denkst, hast du da öfter das Gefühl, dass dir alles zu viel wird? Dass
218 du Situationen vor dir hast, die du einfach nicht bewältigen kannst? Oder hast du immer das Gefühl dass du alles
219 meistern wirst und alles schaffst?
220 RI: Hm nein also ich glaub es gibt schon also es gibt Tage und Dinge die es schon sehr schwer zu bewältigen sind find
221 ich also zum Beispiel also es wurden mir ja so viele Dinge gestohlen letztens und es war richtig schwer zu bewältigen
222 also ich glaub es hängt davon ab was für eine Situation da ist also Unistress ist manchmal auch schwer aber meistens
223 sehr e:: immer so gleich (.) außer es ist so Bachelorarbeit oder so (.) dann ist @.@ hat man schon viel mehr Stress
224 I: Wie reagierst du auf so Dinge die du nicht kontrollieren kannst und die dir zu viel werden?
225 RI: Also ich glaube da hilft auch (.) am (.) drüber zu reden und am (.) irgendwie also Unterstützung zu bekommen (.)
226 also ich glaub, sonst könnte ich das echt nicht em (.) bewältigen
227 I: Okay (.) zum Beispiel positives Denken ist das was was du auch machst? Dass du dir selbst gut zuredest? Oder machst

228 du das eher nicht?
 229 RI: Am:: (.) ja ich glaube also es ist schon gut wenn man positiv denkt weil wann man ständig negativ denkt das wird
 230 die Sache gar nicht helfen denk ich
 231 I: Und machst du es auch?
 232 RI: J=ja also ich versuche es also wenn ich nicht positiv denken kann dann a hilft mir dabei so ein Freund oder jemand
 233 also ich glaub deswegen ist es wichtig auch Freunde zu haben wenn man Stress hat weil die auch wenn du (.) sehr
 234 negativ denkst und eh in dem Moment gar nichts positives in der Sache siehst dann können die sagen, es ist okay es
 235 wird besser und am so also ich glaube dass das deswegen wichtig ist
 236 I: Eine letzte Frage noch (.) würdest du sagen machen soziale Medien uns aktiver oder passiver? Und was machen sie in
 237 welcher Situation?
 238 RI: E::m (.) also ich glaube soziale Medien sind gut darin zum Beispiel so em:: gemacht also so diese Demo oder so
 239 also wenn eine Demo oder so ich weiß so wie in der Türkei oder so dass man also man kann schon zusammenkommen
 240 und so eine Community e::m bauen davon und da ist es glaub ich gut und da wird man auch mehr aktiv obwohl das
 241 jetzt nicht unbedingt bedeutet, dass man nur online aktiv wird, da kann man auch offline aktiv werden aber ich glaube
 242 also es hilft, die Leute werden sehr aktiv auch internationa- also die Leute werden auch international aktiv damit die
 243 Leute wissen auch die auch im Ausland sind was in dem Land so abgeht ohne (.) weil man das sonst so nie e:: von
 244 irgendwo bekommen kann die Information, also ich glaube, dann werden wir aktiv wenn es wirklich um was wichtiges
 245 geht was auch unser Leben beeinflusst und sowas aber ich glaub passiv, also passiv in den Onlinemedien oder einfach?
 246 I: Beides
 247 RI: Beides (.) also ich glaub wir werden einfach passiv weil wir einfach so viel Zeit da so verlieren und eigentlich
 248 nichts machen also ich glaube wenn ich wirklich den ganzen Tag Beiträge von meinen Freunden und so kommentieren
 249 würde und irgendwas teilen und so also man (.) findet schon auch interessante Sachen auf Facebook also da es ist nicht
 250 so dass man immer schlechte Sachen sieht und so aber am (.) also ich finde dann also man könnte dass dann auch also
 251 ich weiß nicht es gibt gute Seiten und schlechte Seiten und ein bisschen kom- also jetzt wie kann ich das sagen (.) also
 252 man kann also es ist so eine Quelle wo man viele verschiedene Sachen verwenden kann deswegen ist es auch speziell
 253 man findet nicht nur Unterhaltung oder auch Politik oder auch am also da hat man schon vieles was man sehen kann
 254 obwohl es auch ein bisschen beschränkt wird von meinen Vorlieben die immer wieder vorkommen, deswegen find ich
 255 das schon gut wenn man sowas hat aber ich glaube schon dass das so viel Zeit nimmt, dass man (.) schon lieber was
 256 anderes machen könnte als auf Facebook zu schauen (.) also ja es ist halt vielfältig
 257 I: Okay gut, Dankeschön

11.2.11. TH, weiblich, 26

mehrmals täglich online: WhatsApp, Facebook

Angestellte, Fachschulabschluss

Single und alleine lebend in Wien, ursprünglich aus NÖ

- 1 I: Also als erstes hätt ich gern, dass du mir dein Nutzerverhalten beschreibst von sozialen Medien und Apps (.) also was
2 verwendest du, wo verwendest du es, wie verwendest du es? und warum?
- 3 TH: (1) Hm okay (.) ich benutze eigentlich am häufigsten Facebook und Whatsapp und eigentlich aus Langeweile (.)
4 grad in der Arbeit benutz ich es total häufig, ich merks zum Beispiel wenn ich am Wochenende daheim bin und ich hab
5 was vor, da ist mir das Handy egal aber so in der Arbeit wenn ich nichts zu tun hab bin ich sehr Handyfixiert oder
6 generell bei Apps auch meine Spiele, einfach damit die Zeit zum totschlagen ist (.) a::m (.) oder keine Ahnung wenn ich
7 im Zug sitz, Bus sitz, und es is einfach langweilig hab i das Handy in der Hand und (.) ich schau weiß nicht wie oft
8 nach, was sich auf Facebook Neues tut auch wenn ich schon zehnmal gesehn hab, dass sich nichts ändert schau ich
9 nochmal alles durch, vielleicht hab ich ja was übersehen @.@ (.)
- 10 I: Was für Inhalte siehst du dann wenn du auf Facebook bist zum Beispiel? Was (.) posten deine Freunde oder wie
11 verhalten die sich online?
- 12 TH: Hm das ist unterschiedlich, manche posten zum Beispiel (.) Kinderfotos (.) dann hab ich wieder andere die posten
13 lieber eher Partyfotos, das ist halt unterschiedlich, kommt drauf an in welchem Stadium sie grad in ihrem Leben sind
- 14 I: Mhm okay (.) was machst du auf Facebook?
- 15 TH: Ich bin nur Stalkerin @.@
- 16 I: @Okay@
- 17 TH: @.@ ich poste nicht sehr viel, ich schau mir lieber an, was andere so posten und stalk sehr gerne Menschen @.@
- 18 I: Okay so Instagram oder so hast du nicht?
- 19 TH: Doch hab ich auch, ist auch gut zum stalken aber ich post nichts @nichts ich schau nur was andere machen@ @.@
- 20 @ich find das recht intressant@
- 21 I: Also auch auf Instagram schaust du nur an, was andere machen
- 22 TH: Mhm
- 23 I: Was schaust du da an? Folgst du da auch nur deinen Freunden?
- 24 TH: Nein nicht nur Freunde, ich schau mir auch irgendwelche Stars an (.) wenns irgendwas Neues posten oder (.) oft
25 halt dieses Bekannte, ich hab gesehen, dass jemand was geliked hat von jemanden und schau mir halt die Person an und
26 dann komm ich da halt so weiter (.) wie gesagt, Langeweile ist halt oft @.@
- 27 I: Okay kommts auch vor, dass du dann (.) zum Beispiel dein Tablet hast und am Tablet was machst und dann nebenbei
28 doch nu schnell auf Facebook schaust, also dass du verschiedene Bildschirme gleichzeitig verwendest?
- 29 TH: Ja also zum Beispiel also dass ich am Handy zum Beispiel auf WhatsApp mit wem schreib und (.) auf mein Tablet
30 weiß ned Facebook schau (.) also (.) Multitaskingfähig bin ich in dem Bereich @.@
- 31 I: A::m was würdest du sagen, wie wichtig sind soziale Medien für dich, generell? Würdest du drauf verzichten
32 können? Wie würds dir dabei gehen?
- 33 TH: (1) Zum Beispiel (.) Im Urlaub hab ich ja kein W-lan ghabt (.) und (.) es is jetzt so peinlich (.) ich war im Paradies
34 und ich hab mich so irrsinnig gefreut, wie ein Kleinkind (.) wenn ich gwusst hab dass ich am nächsten Tag W-lan hab
35 (.) es war (.) afoch so ungewohnt nimma online zu sein, nicht mehr zu wissen was passiert bei meinen Freunden oder
36 generell ned erreichbar zu sein (.) es war wirklich (.) wir @haben dann@ im= da war ein kleines Einkaufszentrum und
37 da hast von zehn bis 13 Uhr gratis W-lan ghabt und da das W-lan zu teuer war bin ich (.) ab der zweiten Wochen
38 eigentlich fast jeden Tag kurz drüben gwesen zwischen zehn und dreizehn Uhr und hab das gratis W-lan genützt, weil
39 ich es nicht ausgehalten hab (.)
- 40 I: Okay (.)
- 41 TH: Also abhängig vielleicht ein bissi @.@
- 42 I: Würdest du sagen generell, dass unsere Gesellschaft ohne solche Medien heute noch denkbar wär?
- 43 TH: (1) Schwierig (.) Ich glaub ma is es schon so gewöhnt, dass ma gar nimma weiß wie es ohne is (.) und grad die
44 jüngere Generation die mit dem aufwachsen is, für die is es komplett was anderes weil ich weiß in meiner Kindheit hats
45 das ja nicht gegeben, bei mir is das ja erst kommen so mit 15, 16 hats so anfangen (.) und (.) ich kann mich erinnern
46 als Kind wie es ohne dem war aber wenn ich mirs bei meinen kleinen Cousins anschau, für die is es komplett
47 unvorstellbar, dass es Facebook mal ned geben hat vor ein paar Jahren
- 48 I: Was glaubst du, was für Funktionen oder andere Sachen sind abgelöst worden? Oder sind grad dabei abgelöst zu
49 werden?
- 50 TH: I weiß ned (.) vielleicht eher die Kommunikation untereinander weil man ja doch mehr auf das Handy fixiert ist? I
51 mein (.) i sehs zum Beispiel wenn ich am Dienstag mit der Dani Dienst hab, wir schauen oft stundenlang nur aufs
52 Handy und reden aber nicht miteinander
- 53 I: Okay

54 TH: Jede schaut auf Facebook oder (.) WhatsApp und schreibt mit jemanden vielleicht ab und an dass ma a Wort
55 miteinander wechseln aber (.)
56 I: Okay (.) Hast du das Gefühl, dass du immer mit allen Technikneuerungen mitkommst und hast du den Anspruch oder
57 ist dir das egal?
58 TH: @.@ i bin ned so technikbegeistert
59 I: Technik mein ich auch so im Bereich von Apps so Snapchat zum Beispiel oder sowas was jetzt auch nimma neu is
60 aber mal neu war
61 TH: I muss sagen i hab Snapchat zum Beispiel runter geladen aber es hat mi ned intressiert i fand das einfach nur
62 komisch (.) i muss sagen i hab zum Beispiel nie den Sinn davon verstanden dass ma das Bild nur so kurz sieht und das
63 dann weg ist (.) ich habs runter geladen aber es hat mich nicht wirklich, ich hab den Sinn davon nicht kapiert
64 I: Okay (.) Also du hast gsagt du bist online überhaupt nicht aktiv, du schaust nur, was muss passieren dass du aktiv
65 wirst? Dass du was likest, kommentierst oder postest?
66 TH: Also (1) ja (.) liken zum Beispiel für mich als was posten
67 I: Ja
68 TH: Ich like schnell irgendwas wenn mir zum Beispiel ein Bild gfallt oder weiß nicht (.) oder irgendein großes
69 Lebensereignis von Freunden ist like ich das auch oder irgendein Bild das mir gfallt (.) oder jemanden markieren in
70 Kommentare, das mach ich schon
71 I: Mhm, wenn du grad zum Beispiel auf Instagram bist, kommst da auch vor, dass du dich mit anderen vergleichst und
72 wie fühlst du dich dabei? Oder nachher dann?
73 TH: Das is eine schwierige Frage weil es kommt drauf an was ich seh, wenn ich zum Beispiel jemanden seh wie der
74 grad ein Urlaubsfoto postet bin ich neidisch (.) wenn ich seh dass da jemand was gutes kocht hat becomm ich hunger
75 @.@ am es is so irgendwie persönlich dass ich mich mit jemanden vergleich (.) mach ich nicht nur wenn ich halt was
76 Schönes seh denk ich mir, ma das hät ich auch gerne (.) oder grad so Urlaubsfotos sind für mich grad halt so da denk
77 ich mir da wär ich jetzt auch lieber
78 I: Okay verständlich @.@
79 TH: @.@
80 I: Du hast vorher schon gsagt, du kannst ganz gut Multitasken, hast du das Gefühl, wenn du zwei Sachen gleichzeitig
81 verwendest oder wenn du irgendwas machst und nebenbei noch Facebook oder was ist, dass da was verloren geht
82 dabei? Oder dass du das wirklich voll gut multitasken kannst ohne dass dabei was auf der Strecke bleibt?
83 TH: (1) hm (.) ja schon eigentlich (.) wenn ich zum Beispiel irgendwas auf Facebook Intressantes gelesen hab (.)
84 krieg ich zum Beispiel ned mit wenn zum Beispiel eine Werbung ist oder wenn die Sendung schon längst vorbei ist die
85 ich mir angesehn hab (.) is schon (.)
86 I: Gibts auch Situationen, wo du glaubst, dass das vielleicht problematisch sein könnt oder nicht so gut für dich wenn
87 das passiert? Also nicht bei der Werbung sondern in anderen Situation
88 TH: (1) manchmal wenn ichs in der Arbeit mach (.) wenn zum Beispiel in der Arbeit (.) wenn ich überseh dass da ein
89 Patient ist, den ich vielleicht machen sollt (.) weil meistens kommt dann eh jemand her und sagt he da liegt was zum tun
90 @.@ vor allem jetzt wo ma das neue Verbot haben dass ma das Handy nicht haben darf in der Arbeit ist es eh anders (.)
91 früher wars halt schon ein bissl schlimmer (.)
92 I: Mhm (.) Merkst du selbst allgemein negative Auswirkungen von sozialen Medien? In jeglicher Hinsicht?
93 TH: (1) ja bis auf die Abhängigkeit was ich im Urlaub sehr deutlich gespürt hab (.) es is (.) die Mama sagt oft, dass ich
94 viel zu oft am Handy dranpick aber selber is ma das nie auffalln und im Urlaub wo ich gsehn hab, dass ich ein
95 nutzloses Handy hab mit dem ich eigentlich nix machn kann (.) und vor allem i hab da richtig gmerkt, dass ma was
96 abgeht (.) das war sehr (.) hm
97 I: Gestehst du dir selbst ein wie viel du am Tag online bist? Also wenn dich wer fragt, würdest du das ehrlich zugeben?
98 TH: Ich weiß es ehrlich gesagt ned (.) es is zum Beispiel anders (.) wir ham ja dieses Handyverbot (.) und es is jetzt
99 anders (.) ich hab jetzt in der Arbeit viel weniger oft das Handy (.) u::nd (.) wenn i aber an Dienst hab am Nachmittag
100 mit da Dani hab ichs Handy wieder den ganzen Nachmittag, also ich kann nicht wirklich sagen, wie lang ich mim
101 Handy (.) bin (.) es is unterschiedlich (.) zum Beispiel am Montag hab ich das Handy kaum in der Hand weil die Chefin
102 Vormittag und Nachmittag da ist (.) da geh ich oft raus mit 95% Akku und am Dienstag hab ich das Handy oft schon
103 zweimal anstecken müssen @.@ es is schwierig
104 I: Glaubst du vielleicht dass soziale Medien uns nervöser oder ängstlicher machen oder (.) Angst verstärken durch
105 gewisse Inhalte die man sieht? Dass ma Probleme mim Zeitmanagement bekommt oder andere negative Auswirkungen
106 auf das soziale Leben?
107 TH: Ja::: mir is schon ein paar Mal passiert, dass ich, weil ich am Handy was gmacht hab, dass ich vergessen hab, dass
108 ich gehen sollt (.) grad in der Früh wenn ich zurückschreib jemanden vergess ich oft, dass ich eigentlich in die Arbeit
109 gehen sollt (.) i mein es sind jetzt ein paar Minuten und ich muss mich dann halt sputen aber (.) also so etwas aber (.) an
110 sich glaub ich nicht dass es negative Auswirkungen hat (.) zumindest wären mir keine aufgefallen (.) bewusst
111 I: Okay (.) Verwendest du Laptop hast du keinen oder?

112 TH: Nein

113 I: Verwendest du Handy oder Tablet für Recherchen? Wenn du was kaufen willst zum Beispiel?

114 TH: Ja weil ich keinen Laptop hab (.) i mach alles am Handy

115 I: Und machst du das oft, dass du was recherchierst? Also wennst was kaufen willst, wegen Urlaub, wenn dich generell

116 was interessiert?

117 TH: Ja, eigentlich schon (.) vor allem grad wenn ich im Zug sitz wo ich die Zeit einfach hab (.) schau ich oft irgendwas

118 nach (.) oder vor einem Geburtstag was ich im Internet schau, wie viel was kosten könnte und (.)

119 I: Und wie effektiv kannst du das suchen? Verlierst du dich im Angebot weil es tausend Dinge gibt? Oder weißt du

120 sofort da will ich hin, das will ich haben, das kauf ich?

121 TH: Ganz ehrlich, das hängt von meiner Verfassung ab (.) wenn ich zum Beispiel ganz konzentriert bin dann mach ich

122 es gleich oder wenn ich zum Beispiel unfokussiert bin dann schau ich dann oft selber dann für mich anstatt für wen

123 anderen (.) oder ich verlier mich (.) jetzt zum Beispiel grad auf Amazon wennst schaust (.) und dann siehst halt doch

124 wieder was Nettes und dann kommst halt aufs nächste und dann hast irgendwie komplett den Ansporn verloren aber (.)

125 es is unterschiedlich, es hängt wirklich von meiner Verfassung ab, wie ich drauf bin

126 I: A:m und wenn du dann irgendwie was suchst, kannst du dich dann entscheiden oder findest dann zehn Sachen und

127 weißt dann erst recht nicht was du machen möchtest?

128 TH: Dann bestell ich zehn Sachen und wenn ichs daheim hab schau ichs mir an und dann schick ich die Sachen zurück

129 die ma nicht gefallen @.@

130 I: @Okay@ und wenn du was suchst, suchst du dann solange bis du irgendwas hast was passt oder so lang bis du alles

131 gefunden hast, was es dazu gibt und entscheidest dann erst? Wie entscheidest du was für dich richtig und wichtig ist und

132 was du als wahr empfindest?

133 TH: Also wenn ich zum Beispiel irgendwas (.) grad bestell, bestell oft um ein paar hundert Euro, hau ich einfach alles

134 in den Warenkorb und dann wenn es kommt, schau ich es mir an wie es mir gefällt, dann schick ichs zurück, bestell

135 dafür was anderes oder ich bestell total oft, dass ich dann was nachbestell, weils ma dann doch oft überhaupt nicht

136 gefallen hat und dafür hab ich was anderes nettes gefunden (.) ich glaub es kommt auch drauf an, was man bestellt (.) zum

137 Beispiel grad beim Gwand bestell ich oft alles in doppelten Größen weil i ned weiß ob ma die Hose in der Größe passt

138 oder auch bei Schuhen bestell ich halt alles in doppelten Größen und dann muss ich immer die Hälfte zurückschicken

139 und das is (.) i weiß grad gar ned (.) es is halt wenn ma Geldprobleme hat @.@ schaut ma ned so oft und bestellt nicht

140 so oft aber wenn ich was bestell artet es halt immer aus mit ein paar hundert Euro

141 I: Okay wenn du jetzt zurückdenkst an grad so Facebook oder Instagram, die Inhalte die du da siehst, du hast gesagt, es

142 is ganz unterschiedlich was die Freunde posten, aber siehst du auch viele negative Sachen? Zum Beispiel negative

143 Schlagzeilen, so das ist passiert und das ist passiert oder auch persönliche Sachen, wer hat den Job verloren, die

144 Wohnung verloren, oder is das nicht so präsent bei dir?

145 TH: M::: also (.) dass ich mehr zum Beispiel wenn mal irgendwer einen Link teilt (.) weiß ned zum Beispiel von

146 irgendwelchen Anschlägen oder i weiß ned oder grad von vermissten Kindern seh ich es total oft, dass jemand da einen

147 Link teilt (.) und dass die Polizei oder die Eltern um Hilfe bitten (.) aber sonst (.) irgendwelche negativen Sachen (.) ja

148 wenn eine Beziehung in Brüche geht liest man das halt auch (.) da liest man oft sogar die Gründe und wer schuld hat

149 und ja

150 I: Und wie gehts dir da damit wenn du sowas liest? Denkst du dir da ma scho wieder, es nervt schon so oder ist es voll

151 schlimm für dich?

152 TH: I muss ehrlich sagen, wenn i sowas les mit vermissten Kindern dann schau ich schnell, dass ich da wegkomm (.)

153 ich find das is so schlimm wennst sowas liest (.) ganz verzweifelt die Eltern, weiß ned vierjähriges Kind ist vermisst (.)

154 und da schau ich, dass ich da schnell wegkomm, weil i des ned lesen mag (.) und bei Trennungen bin i eher neugierig

155 was denn der Trennungsgrund war @.@ i mein dafür hat ma Facebook @.@ und da sieht ma halt wer da Schuldige is

156 und warum es auseinander gegangen ist des find i halt (.) interessant (.) vor allem wenns wer is mit dem ma eher weniger

157 Kontakt hat, dann liest ma halt dann doch eher was Privates von erm, was ma halt vielleicht sonst nur als beste Freundin

158 gewusst hät früher (1)

159 I: Glaubst du es kommt auch vor, dass man emotional abstumpft dadurch dass ma auf Facebook so schnell was sehen

160 kann? Oder is das grad für dich eher kein Thema?

161 TH: Wenn ich zum Beispiel seh, dass die Dani irgendwie ein Liebesfoto von sich und dem Patrick postet könnt ich

162 einfach nur kotzen (.) i mein du siehst auf ihrer Pinnwand und auf seiner Pinnwand nurmehr solche richtige

163 Liebesschnulzen und i mein, sie is 29 (.) und i mein des is so (.) 16 Jahre Getue und i freu mi eh dass sie glücklich is

164 aber es is einfach (.) beide versuchen einfach so richtig reinzudrücken wie glücklich sie nicht sind, das nervt

165 I: Und hast du zum Beispiel Zeitungen oder Nachrichtensender auch dabei? Ich weiß, du hast mir mal was geschickt,

166 von der Terrorwarnung in Wien, das hast ja auf Facebook gsehn, oder?

167 TH: Ja genau das hab ich auf Facebook gsehn (.) das hab ich auch nur deshalb gesehn, weil a Freund von mir bei der (.)

168 frag mi ned irgendwelcher Partei tätig ist (.) und der hat das halt eben auf seiner Seite geteilt, dass diese Warnung ist

169 und dann so hab ichs eigentlich nur gesehn, weil ich keine (.) ich versuche zu vermeiden, Zeitungen zu lesen oder
170 Nachrichten generell (.) bekomme ich das eigentlich nur auf Facebook mit
171 I: Warum versuchst du das?
172 TH: I finde so traurig (.) wann hast dir in letzter Zeit irgendwann mal was gelsen wost da dacht hast ma des is schön
173 oder des is gut ausgefallen, du lest eh nur schirke Sachen (.) deswegen versuch i das zu vermeiden und i les es halt auf
174 Facebook da komm ich nicht aus
175 I: Okay (.) hast du wieder zurück zu Facebook oder WhatsApp, du hast es eh schon ein wenig angesprochen, aber
176 würdest du sagen, du hast das Gefühl, dass du verpflichtet bist online zu gehen? Und Angst hast dass du was verpasst
177 wenn du nicht online bist?
178 TH: Ja (.) eigentlich schon (.) des merkt ma eigentlich wenn as des is so eine Gewohnheitssache dass ich genau weiß,
179 was in jedem seinem Leben passiert (.) zum Beispiel die Doris is jetzt rauszogen nach [Ortsname] und i seh di, im
180 letzten Jahr genau zweimal gesehn, aber durch WhatsApp weiß i trotzdem genau, was in ihrem Leben passiert, und
181 wennst irgendwie (.) i mein gut, der Urlaub waren jetzt nur 12 Tage, das is was anderes aber wenn i ma vorstell, dass i
182 dann ohne WhatsApp (.) das (.) keine Ahnung, das geht einfach ned (.) i brauchs @.@
183 I: Und glaubst du es gibt nu andere Gründe außer Langeweile warum du es verwendest? Unterhaltung, Spaß oder
184 Ablenkung von Problemen oder Flucht vorm Alltag oder so? Oder is es wirklich nur mir is fad, was gibts denn auf
185 Facebook neues
186 TH: @.@ Nein (.) es kommt einfach drauf an, wenn ein Tag zum Beispiel in der Arbeit total blöd war und ich nicht
187 drüber nachdenken will is halt Facebook ne gute Alternative (.) und ma kann sie halt wirklich so verlieren (.) ma kann
188 so viel anschauen und dann entdeckst wieder was Neues und das lenkt dich halt schon ab (.) es is halt alles besser als wie
189 wennst nachdenken musst wenns grad nicht so gut läuft (1)
190 I: Hast du auch das Gefühl, dass du immer erreichbar sein musst?
191 TH: (1) kommt auf die Person drauf an (.) zum Beispiel (.) i habs so gmerkt wie ich auf Urlaub war, dass mich die Dani
192 weiß Gott wie oft angeschrieben hat, wie sis noch nicht gwusst hab dass ich kein W-lan hab, weil in da Arbeit wieder
193 irgendwas war, und da hab ich schon ein schlechtes Gewissen ghabt weil i ma dacht hab ba sie is in da alleine, in da
194 Arbeit läuft eh so schlecht für sie und i kann nedmal irgendwie an Trost spenden, und dann gibts wieder andere, die
195 was, mit denen ich nicht so oft schreib, wo ich mir denk ja (.) dann is jetzt halt amal ja aber grad bei da Dani hab i
196 wirklich a schlechtes Gewissn ghabt weil i ma dacht hab i lass da alleine und dann kann i nedmal irgendwie für sie da
197 sein (.)
198 I: Okay (.) findest du es also erwartest du es dir auch von anderen, dass sie dir sofort zurückschreiben oder is dir das
199 eigentlich egal wenn es nichts wichtiges ist?
200 TH: Wenn ma langweilig ist hät ich gern, dass sofort jemand zurückschreibt (.) so grad wenn ich ma vorstell morgen
201 sitz ich am Vormittag in der Arbeit wo nichts zu tun is da hoff ich sehr, dass jemand Zeit hat zum Schreiben (.) vor
202 allem wenn die Chefin jetzt nicht da war kann ich das Handy in den nächsten Tagen wieder mehr haben (.) und dann is
203 es eh wieder so eine Umstellung wenn sie da ist und das Handy liegt im Kasten (.) des is oft wirklich schirch wenn ma
204 weiß, die Chefin is da, das Handy liegt im Kasten und dir is so langweilig und du darfst da nicht hingehen (1)
205 I: Findest du des manchmal nervig oder stressig, dass du jetzt irgendwem antworten musst? Oder dass dir voll viele
206 Leute schreiben, oder das auf Facebook scho wieder was Neues ist?
207 TH: I find das schön (.) ich könnt mi jetzt ned drüber beklagen (.) i fands zum Beispiel total schön wie ich im Urlaub
208 das erste mal nach ich glaub einer Woche oder fünf Tagen das W-lan aufdreht hab und ich hab nur gesehn wie so die
209 Nachrichten eingetrudelt sind, i fand das total schön (.) i hab ma jetzt ned dacht ma jetzt hab i so an Stress mim
210 zurückschreiben weil klar es war a Stress weilst du wirklich, beim Zurückschreiben sind auch schon wieder Antworten
211 kommen und es hat halt lang dauert, bis i jedem zurückgeschrieben hab und es so fertig war aber i könnt jetzt ned
212 sagen, dass mi das in irgendeiner Weise genervt hat, gestört hat, i fand das ehrlich gesagt ziemlich schön
213 I: Glaubst du, macht es einen Unterschied, ob ma jetzt einmal jetzt ned von (.) machts an Unterschied ob ma einmal am
214 Tag a Stunde auf Facebook ist oder ob ma alle fünf Minuten schnell mal aufs Handy schaut? Macht das für dich selbst
215 einen Unterschied?
216 TH: (1) ja das einzige is halt, wennst länger nicht schaut hast halt wieder mehr zu sehen, wennst alle paar Minuten
217 schaut nervts mich oft weil sich nichts tut (.) weil i denk ma scho die ganze Zeit, kann ned irgendwer was posten?
218 irgendwas teilen, dass ich halt wieder was zum Sehen hab, und wennst nach einer Stunde wieder schaut, dann hast halt
219 doch wieder mehr zum Durchschaun und (1)
220 I: und glaubst du kann es negative Auswirkungen haben, wenn du alle fünf Minuten aufs Handy schaut anstatt nur
221 einmal am Tag
222 TH: @mein Akkuverbrauch@ @.@
223 I: @okay@ (.) wennst jetzt zum Beispiel was machen musst, und das Handy liegt daneben (.) Unkonzentriertheit oder
224 so? Also dass du jetzt wirklich aufs Handy schaut oder ist das nicht so das Problem?
225 TH: Bei mir blinkt es oben in der Ecke, leuchtet wenn ich eine Nachricht bekomme (.) wenns auf Facebook
226 irgendwas tut leuchtet so dann blinkts immer auf u:nd da weiß ich es is jetzt irgendwas, eine neue Nachricht is

227 reinkommen auf WhatsApp, Facebook hats irgendwas tan, eine Email is nachkommen und zum Beispiel jetzt bei den
 228 Vertretungsärzten muss ma Befunde selber schreiben, da haben wir nicht das Speech wo du es einfach nur durchlesen
 229 musst (.) dann is es halt viel Arbeit wenn du es selber schreiben musst und wenn i seh es leuchtet, muss i das Handy
 230 umdrehen, dass ich es nicht mehr leuchten seh, dass ich mich auf den Befund konzentrieren kann (.) dass ich den in
 231 Ruhe schreiben kann weil sonst greif ich dauernd zum Handy und schau nach was jetzt is (1)
 232 I: Okay (.) da:nn ganz was anderes (.) Stress (.) hast du oft Stress, in welchen Situationen, wegen was, wie lang is das
 233 dann? Wie gehst du damit um? Auf alles bezogen (.) wenn du dir denkst boa die Woche war stressig für mich
 234 TH: (.) Ich merks zum Beispiel total oft dass wenn ich am Freitag nach hause fahr, dass ich im Zug komplett erledigt
 235 bin (.) dass ich merk, wie der ganze Stress von der Woche (.) über mich hereinfällt (.) und (1) da möchte ich einfach
 236 am liebsten ins Bett, Decke übern Kopf und da brauch ich sogar das Handy nicht wenn es wirklich so eine stressige
 237 Woche war, war so viel los war, da brauch ichs Handy so gar nicht, da brauch ich Abstand von allem (.) und das merk
 238 ich dann auch, wenn ich dann gsehn hab, dass mir jemand geschrieben hat das mir das ganz egal ist, ich will einfach
 239 dann nurmehr meine Ruhe haben, da dreh ich dann auch oft das Handy ab, dass ich wirklich, wenn ich dann einfach
 240 mal (.) des verarbeiten kann wenns wirklich in der Arbeit wirklich wieder mal (.) grad dämlich rennt (.)
 241 I: Wann du jetzt vergleichst, eine Woche, die stressig ist und eine die nicht stressig ist, wie verändert sich da dein
 242 Handy und Social Media Gebrauch?
 243 TH: Also ich hab das noch nie so bewusst (.) aber ich schätz mal, wenn ich wirklich (.) genervt bin (.) mag ich meine
 244 Ruhe haben (.) und meine Ruhe (.) da is für mich WhatsApp komplett tot, das interessiert mich dann nicht, ich will dann
 245 wirklich mit keinem Reden, vor allem dann muss i (.) i sag amal i sollt ja halbwegs normal schreiben und ned
 246 angfressen sein, also lass is einfach in Ruhe (.) Facebook geht noch so ungefähr weil ich nichts persönliches preisgeb,
 247 ich schau einfach nur was bei anderen ist, aber (.) wenn ich zum Beispiel seh (.) weiß ned (.) wenn ich zum Beispiel
 248 seh, dass sich jemand verlobt hat oder irgendwas schönes passiert is (.) is es halt dann immer Salz in die Wunde
 249 streuen, wenn die eigene Woche ziemlich kacke war und ma sieht des bei jemanden, i mein einerseits freut ma sich weil
 250 es für den gut läuft aber wenn dann die eigene Woche eh schon blöd war und ma sieht dann i:rgendwas (.) des is halt
 251 wirklich Salz in die Wunde streuen
 252 I: Okay (.) a:m (.) Das ist jetzt auch wieder eine schwere Frage (.) wann du jetzt irgendwie Probleme auf die
 253 zukommen, generell Stress, wie glaubst du, gehst du damit um und wie bewältigst du das? Gehst du darauf zu, weichst
 254 du aus und vermeidest des? entwickelst du nervöse Ticks oder machst Ersatzhandlungen oder (.)
 255 TH: Ich glaub es kommt drauf an was das für ein Problem ist (.)
 256 I: Mhm
 257 TH: Weiß ned, wanns zum Beispiel ein Streit mit jemanden ist (.) will ich mit jemanden drüber reden (.) wenns aber
 258 zum Beispiel so ist, dass die Chefin mich am Kieker hat und sie hat mich halt und sie macht mich fertig, will ich
 259 einfach nur Schokolade essen und vorm Fernseher sitzen und (.) irgend- einfach einen jeden ignorieren und einfach nur
 260 (.) des vergessen (.) i glaub des kommt wirklich drauf an, was das Problem ist, i glaub ned dass ma das sagen kann es
 261 gibt eine Allgemeinlösung für alles
 262 I: Mhm okay (1) a:m (.) hast du manchmal auch so Situationen, wo du das Gefühl hast (.) du hast as nimma in da
 263 Hand, du kannst as nimma beeinflussen, es wird dir alles zu viel und wächst dir über den Kopf?
 264 TH: Alles was mit da Arbeit zu tun hat
 265 I: Ja?
 266 TH: I hab in der Arbeit kein Mitspracherecht (.) und es is halt einfach frustrierend weil du genau weißt du kannst,
 267 egal was du sagst, es kommt schon falsch raus, auch wenn es was ganz was Neutrales ist und sie fassen es schon alle
 268 schlecht auf (.) es is in letzter Zeit besser wordn aber wenns irgendwas wieder was is, i merks ganz genau, dass immer
 269 gegen uns sind und es is halt frustrierend wennst nichts dagegen unternehmen kannst
 270 I: Und bei persönlichen Problemen oder stressigen Situationen?
 271 TH: (1) geh ich eher ausm Weg (.) wenn ich mir zum Beispiel vorstell, meine Eltern streiten, schau i dass i ausm Weg
 272 geh (.) und wenn i aber zum Beispiel denk, ich hab an Streit mit jemanden (.) mag ich eigentlich eher schau dass ich
 273 den so bald wie möglich ausm Weg schaffe, weil ich denk ma, ma weiß nie, was noch kommt und (.) je länger Streit
 274 andauert, desto schwieriger is es das wieder zu beheben (.)
 275 I: Und wie reagierst du auf Dinge die du nicht kontrollieren kannst?
 276 TH: Schokolade
 277 I: @okay@
 278 TH: Schokolade is echt nett, man isst die Schokolade, ma fühlt sich nachher halt doch ein bisschen besser, auch wenn
 279 man dann weiß, ma hat jetzt weiß Gott wie viele Kalorien gegessen, aber es is halt doch (.) irgendwie tröstend
 280 I: Mhm und hast du manchmal das Gefühl, dass so viele Aufgaben und Pflichten auf dich warten, dass du sie gar nimma
 281 bewältigen kannst?
 282 TH: (1) Nein (.) i hab zum Beispiel keine großartigen Pflichten (.) i weiß ganz genau, in da Arbeit, da hab ich nichts zu
 283 reden, da mach ich meine Arbeit und dann geh ich (.) und sonst, ich bin Single also hab ich keine Verpflichtung einem

284 Freund gegenüber (.) meine Freunde versuch ich regelmäßig zu sehen also komm ich deren Verpflichtung nach (.)
 285 meine Wohnung putz ich und sonst hab ich keine Verpflichtungen die ich einhalten müsste
 286 I: Okay dann sind wir schon bei der vorletzten Frage (.) nochmal zu Stress (.) i les da jetzt a paar Schlagworte vor, wie
 287 ma mit sowas umgehen kann und du denkst da mit und sagst mir dann was davon eventuell noch auf dich zutreffen
 288 kann
 289 TH: Mhm
 290 I: Positives Denken, aktive Bewältigung, Suche nach sozialer Unterstützung, Humor, vorher scho die Vermeidung von
 291 Stress generell, Abreagieren, Verleugnen, Gebrauch von Alkohol, Aufgeben, Selbstvorwürfe, Ablenkung und Schicksal
 292 akzeptieren
 293 TH: Also die Ersten da war also ich glaub das sollte ma so machen
 294 I: Aber machst ned?
 295 TH: @.@ nein mach ich nicht (.) i glaub wennst irgendwo grad a Problem hast ich glaub es is echt schwer, dass ma
 296 dabei noch positiv bl- also ich könnts nicht (.) ich kann nicht positiv denken, wenn i weiß dass i in der Arbeit wieder
 297 fertigmach werd (.) ich kann ned positiv denken also so es wird sicher irgendwann besser (.) i mein (.) ich glaub wenn
 298 (.) san Selbstvorwürfe groß, wenn ma sich denkt (.) vielleicht sollt ich mal doch mehr Initiative zeigen und mal an
 299 neuen Job suchen oder so (.) vielleicht sollte ma doch (.) einfach nicht zu oft reden mit denen, vielleicht sollte ma
 300 einfach sie ignorieren (.) i glaub ned dass ma des sehr (.) und halt die Schokolade (.) Schokolade is immer gut in
 301 solchen Fällen (.)
 302 I: Was is mit sozialer Unterstützung also Familie und Freundeskreis? Oder is da Schokolade doch der bessere Helfer?
 303 TH: @Nein@ also wenns irgendwas wieder in der Arbeit ist schreib ich das schon (.) ich schreibs schon total oft wenn
 304 in der Arbeit wieder kacke läuft aber irgendwie hab ich dann schon oft das Gefühl (1) es wird den anderen auch zu viel
 305 @.@ also ich mein dafür hat man ja Freunde aber wenn ich dann dauernd sag es is scho wieder so in der Arbeit (.)
 306 läuft halt schlecht und es sind wieder alle gegen mich, dass es einfach schon zu viel wird (.) beziehungsweise ich
 307 merks bei der Mama, dass sie sich schon oft Sorgen macht (.) sie hat schon oft genug gsagt ich soll nicht mehr hingehn,
 308 weil sie hat Angst, dass mich das fertig macht (.) was ich versteh (.) aber es is halt so schwierig weil ich keinen anderen
 309 Job bekomme und bevor ich dann daheim bin und arbeitslos bis und vielleicht gar nichts mehr bekomme drück ich das
 310 halt durch (.) aber ich versteh- also daheim erzähl ich das wenns in der Arbeit Probleme gibt nurmehr ganz selten weil
 311 ich es halt so richtig bei der Mama merk (.) dass ihr das auch zu viel wird (.)
 312 I: Okay (1) des heißt bei dir is es eher so ein Schicksal akzeptieren
 313 TH: Am ma kann also ich kann es nicht ändern, ich kann die Probleme in der Arbeit nicht ändern, wir haben es oft
 314 genug probiert und wir bekommen immer nur als Antwort nein, nein es passt eh alles und dann kommt aber die
 315 Chefin wieder her was von denen nicht alles gehört hat was bei uns alles schlech- also was bei uns denen nicht passt und
 316 dann was willst großartig unternehmen
 317 I: Okay (.) dann noch eine Abschlussfrage, das is ein Begriff den jeder ein bisschen anders interpretiert, einfach so wie
 318 du dir denkst, machen soziale Medien uns passiv? (.) wann, wo, warum, in welcher Hinsicht?
 319 TH: (1) keine Ahnung @.@ i bin ma- passiv (1) hm also (.) ich weiß also (.) echt keine Ahnung
 320 I: Wenn du sagst dir wärs noch nicht auffallen dann passt das auch
 321 TH: Mir is es echt noch nicht auffallen
 322 I: Okay dann gut, dann Dankeschön

11.2.12. THS, weiblich, 22

mehrmals täglich online auf: Facebook, Instagram, Snapchat, WhatsApp

Studentin, Matura

in einer Beziehung, bei Eltern lebend am Land

- 1 I: Also:: als erstes hätte ich gerne von dir, dass du mir dein Nutzerverhalten von Apps und sozialen Plattformen
2 beschreibst. Was verwendest du? Wie? Wo? In welchen Situationen?
- 3 THS: Okay (.) Also ich hab WhatsApp (.) Instagram Snapchat und Facebook so die sozialen Kanäle (.) WhatsApp
4 ja:: ständig @.@ also Nachrichten sind ja und vor allem auch für: organisatorische Sachen und so Gruppenbildungen
5 und wenn man in Urlaub fährt haben wir jetzt Gruppen und von der alten Klasse eine Gruppe und (1) ja (.) Snapchat
6 eigentlich so:: wenn ich wo halt grad unterwegs bin und was cooles seh fotografier ich das und stell es auf Snapchat (.)
7 oder: wenn mir mein Freund was Gutes gekocht hat @.@ ich kann leider nicht kochen (.) oder halt wenn meine
8 Meerschweinchen irgendwas machen oder wenn mir langweilig ist probier ich halt alle Filter durch (.) Ja:: Instagram (.)
9 das hab ich erst recht- ist neu also das hab ich seit zwei Wochen vielleicht und bin halt noch ein bisschen fasziniert
10 davon (.) und nutz ich eigentlich nur wenn mir langweilig ist (.) aber und wenn ich so richtig schöne Fotos von mir hab
11 die ich raufstell (.) aber das passiert jetzt auch nicht so oft (.) und Facebook auch (.) auch ständig wenn mir
12 langweilig ist @.@ aber Facebook auch um Sachen von mir zu bewerben also den Blog und die Radiosendung die wir
13 hatten (1) da::s hab ich da auch genutzt (.) und da hab ich dann halt auch öfter was gepostet
- 14 I: Kommt bei dir auch vor, dass du (.) mehrere Bildschirme gleichzeitig hast so Tablet und Handy zum Beispiel und
15 gleichzeitig auf verschiedenen Sachen online bist?
- 16 THS: Tablet hab ich nicht also das nicht also i mein (.) gleichzeitig es passiert mir wenn ich beim Handy auf Facebook
17 bin, dass ich unabsichtlich beim Laptop so automatisch auch auf Facebook geh (.) dann schließ ichs aber wieder weil
18 ich mir denk das ist behindert (.) was ich momentan auch nutze ist WhatsApp Web (.) aber da nur wenn mein Handy
19 außer Reichweite ist, weil es laden muss und ich trotzdem erreichbar sein will
- 20 I: Mhm okay (.) generell wie wichtig sind soziale Medien für dich? Könntest du ohne? Und wie würds dir dabei gehen?
- 21 THS: Also ich hab ich habs ja sehr lang nicht verwendet, ich war erst so ein Späteinsteiger ich hab erst vor drei Jahren
22 das erste Mal WhatsApp (.) installiert weil ich das erste Mal ein Smartphone hatte und davor wars halt immer zack (.)
23 Also vor allem bei WhatsApp (.) weil sich alle in diesen Gruppen was ausmachen, und wenn du dann jemanden in
24 dieser Gruppe dann nicht sagst He du, schreib mir eine SMS bitte (.) ja (.) das is schon zack (.) und also ohne Facebook
25 und ohne WhatsApp ist es schwierig vor allem auch im Studium weil du halt auf Facebook auch Gruppen hast und grad
26 auch beim lernen ja dann stellt halt einer ein Beispiel rauf dass er durchgerechnet hat oder alte Prüfungsfragen und das
27 kannst du dir dann einfach von Facebook holen (.) sonst würd ich sagen (.) ja also Snapchat und Instagram die sind
28 nicht so wichtig (.) hab ich mir jetzt auch nur gemacht weil ich ein relativ neues Handy hab, das heißt Speicherplatz
29 @.@
- 30 I: Aber sie sind schon ein fixer Bestandteil deines Alltags?
- 31 THS: Ja auf jeden Fall
- 32 I: Okay (.) hast du manchmal das Gefühl also hast du immer das Gefühl du kommst mit allen neuen Neuerungen mit?
33 Also wenn jetzt wieder so was kommt wie es zum Beispiel Snapchat war, willst du da hast du den Anspruch, dass du
34 immer up to date bist, willst du das oder hast du das Gefühl, dass das gar nicht mehr geht?
- 35 THS: Da ich halt Medienstudentin bin ist das halt ziemlich, also ich bekomme sehr viel mit was Neues ist (.) aber ich bin
36 dann immer so (.) ein bisschen skeptisch (.) also ich war auch bei Snapchat ein Nachzügler und bei Instagram ein
37 Nachzügler und jetzt wird ja zum Beispiel die Instagram Story ein bissl von der Snapchat Story abgelöst (1) und
38 das mach ich auch nicht obwohl ich auf Snapchat Stories mach werd ich noch viel brauchen, bis ich auf Instagram
39 Stories mach (.) vor allem kommt mir vor versteh ich den Sinn von Instagram noch ganz nicht und den Algorithmus
40 dahinter (.) also ich weiß es schon so:: es basiert halt auf Hashtags aber (.) wieso mir dann Leute folgen, die ich nicht
41 kenn (.) weiß ich noch immer nicht
- 42 I: Du hast es zwar eh schon ein bisschen gesagt, aber wie aktiv bist du dann selbst online? Also auf welchen
43 Plattformen teilst du wie viel und was und welche Inhalte vor allem?
- 44 THS: Ja auch Facebook bin ich eigentlich recht aktiv aber da teil ich also mit meinem persönlichen Profil teil ich
45 Sachen, die von mir kommen also vom Blog oder vom Radiosender (.) Mit der Radiosenderseite war ich auch sehr aktiv
46 (.) und (.) ich glaub einfach wenn man so eine Seite hat ist man halt anonym und teilt schneller mal Sachen, die ein
47 Privater nicht teilen würd (.) Ja auf Instagram wie ich ben jetzt erst gemacht hab vor zwei Wochen oder so hab ich mal
48 ein paar Fotos mal raufgeladen, da war ich quasi in den ersten drei Tagen sehr aktiv und jetzt ist auch wieder ein
49 bisschen Flaute @.@ (.) und eben Snapchat war ich auch am Anfang extrem aktiv, das war so (.) die Anfangseuphorie
50 sag ich jetzt mal
- 51 I: Okay und wenn du online bist, grad auf so Plattformen wie Instagram, vergleichst du dich dann a mit anderen?
- 52 THS: M:: (.) also ich hab eigentlich bewusst keine Fitnessseiten abonniert@ aber mir werden sie vorgeschlagen und
53 ja diese Fotos sind extrem schön gemacht (.) aber ich denk mir ja schon aber ich wills dann bei mir ist es so he das

54 schaut schön aus, aber dann find ich es auch irgendwie komisch, dass man sich so darstellt also ich würd mich dann
55 auch ich glaub selbst wenn ich so ausschaun würd würd ich mich nicht so darstellen
56 I: Okay und wenn du online bist, egal auf welcher Plattform jetzt (.) wie beeinflusst das dein Gefühl also fühlst du dich
57 gut oder schlecht dann oder ändert das nicht so viel dann?
58 THS: Bei Snapchat ist mir das aufgefallen (.) wenn ich jetzt Stories von anderen Freunden seh (.) und diese Freunde mit
59 denen ich halt allen befreundet bin in der Gruppe sind halt ein paar aus der Gruppe so zusammen unterwegs und ich
60 wurde halt nicht dazu gefragt (.) das is echt scheiße also das is echt so wo es meine Stimmung erheblich beeinflusst und
61 zwar wirklich so dass sie komplett runter geht und auch wenn das gar nicht böse gemeint ist und ich eh keine Zeit hätte ja
62 (.) es ist trotzdem (.) du siehst halt sie unternehmen was miteinander und sonst ist das halt würdest du halt nicht wissen
63 I: Mhm stimmt (.) kommts bei dir manchmal vor, dass du, also jetzt nicht zwei Bildschirme sondern generell Multitask-
64 ing machst also zum Beispiel Fernsehn und Handy oder was für die Uni und Handy oder so
65 THS: @Ständig@ also auch also das ist dann immer so also meine Mutter du schaust ja gar nicht hin doch ich schau eh
66 hin ja (.) aber ja (.)
67 I: Und glaubst du geht da was verloren oder kannst du das ganz gut managen?
68 THS: Ich glaub das schon beim fern- also bei es geht auf jeden Fall was verloren es is halt beim Fernsehen wenn ich
69 Germanys next Top Model anschau weniger tragischer als wenn ich was @für die Uni mach@ (.) aber ja (.) also ja es
70 geht schon was verloren aber bei der Uni is es halt ein bissl (.) blöd
71 I: Merkst du generell negative Auswirkungen von sozialen Medien? In jedem möglichen Bereich der dir grad einfällt
72 THS: Es stresst ein bisschen also grad wegen Uni und Prüfungszeit wenn du jetzt sag ich mal (.) für dich entschieden
73 hast ich lern heut nicht mehr oder ich kann nicht mehr oder ich bin oder ich bin jetzt bei meinem Freund und will die
74 Zeit genießen (.) und in der Gruppe gehts ab ja (.) dann ist das extrem nervig weil du hast so einen inneren Stress weil
75 du so okay die anderen lernen oder so h:::: die hat von was geschrieben von dem ich keine Ahnung hab oder so never
76 heard of that shit ja (.) also es stresst find ich extrem viel und auch am Tag vor der Prüfung wenns auf Facebook abgeht
77 also in meinem ganzen Studiengang einfach mal (.) das is furchtbar
78 I: Mhm (.) Und (.) eh eben grad wenn du sagst du verwendest es auch wenn du lernst, hats da negative Auswirkungen?
79 Auf dei effizientes Arbeiten oder vergisst du dann manchmal online die Zeit und verträdelst dann eine halbe Stunde auf
80 Facebook obwohl du das nicht wolltest?
81 THS: Ja:: also dass passiert auch wobei ich sagen muss, dass mit Facebook dann doch beim Lernen geholfen hat, also
82 ich musste eine Prüfung nachholen und hab halt das erste Mal fast nichts gelernt dafür und dann hab ich halt alles quasi
83 rekonstruiert und da die anderen vor der Prüfung so viel auf Facebook geschrieben haben (.) hab ich das einfach
84 nachverfolgt und das war dann wieder gut
85 I: U::nd wenn du länger nicht online gehen kannst, hast du dann irgendwie wirst du da nervös oder hast das Gefühl dass
86 du was verpasst oder so?
87 THS: (1) Ja also in der Früh wenn ich aufwach und ich schau auf die Uhr und es ist zwölf dann bin ich so u::: aber eher
88 auch so weil es sein könnte dass meine Mutter irgendwas= (.) und wenn ich dann was also ich hab das immer abgedreht
89 über Nacht also ich seh nicht sofort wie viel ich verpasst hab unter Anführungszeichen aber wenn ich dann das Handy
90 quasi aufdreh und es sind 25 Nachrichten bekomme ich einen Stress, wenn es zwei sind ist es mir egal
91 I: Und wenn du zum Beispiel das Handy daheim vergessen würdest für einen Tag? Wäre das auch stressig für dich?
92 THS: Schon also dass das stresst mich schon weil man das Handy für so viele Sachen braucht, also ich schau ja auch
93 immer Verkehrsverbindungen nach und ja
94 I: Glaubst du auch dass vielleicht soziale Medien ein Gefühl von Angst oder Ängstlichkeit hervorrufen können? Wenn
95 man zum Beispiel viele Freunde hat, die immer irgendwelche negativ Schlagzeilen teilen oder so?
96 THS: Ja glaub ich schon aber dafür muss man sich halt schon leicht beeinflussen lassen (.) also erstens bin ich in so
97 einer Filterbubble drinnen, die das nicht tut (.) zweitens am (.) klick ich sowas nicht an also dieses Warnung und Oh
98 mein Gott (.) ich denk mir so, ganz ehrlich, wenn du dich einsperren willst sperr dich zuhause ein also ich bin da
99 wirklich sehr unempfindlich für irgendwelche ja
100 I: Und auch von den Freunden her, machen die das auch eher wenig und sind unempfindlich oder hast du schon
101 welche dabei, wo du merkst, okay, die werden wahrscheinlich eher Angst bekommen wenn sie viel auf Facebook sind
102 THS: Ich weiß nicht, meine Freunde sind eher so (.) eher links das heißt sie posten halt so:: Strache also also feindliche
103 Sachen also Angst keine Ahnung ja und manche ja so umwelttechnische Sachen, das macht mir schon ein bisschen
104 Angst (.) aber das ist halt nicht so (.)unmittelbar
105 I: Mhm (.) dann was anderes, du verwendest sicher das Internet für Recherchearbeiten
106 THS: Jaja
107 I: Was recherchierst du? Wie oft machst du das und vor allem wie lange recherchierst du dann, wie effektiv und wie
108 entscheidest du was für dich jetzt richtig, wichtig und relevant ist?
109 THS: Also das kommt drauf an wofür (.) ja (.) Bachelorarbeit is halt (1) vi:::el also viel Recherchearbeit und vor allem
110 auf (.) wenn du ein Buch findest checkst du das also checkst du den Autor von dem Buch ob der eh wissenschaftlich
111 gearbeitet hat in seinem Leben oder überhaupt (.) aber jetzt also für den Radiosender wo ich grad Praktikum mach, die

112 Artikel schreiben generell ja das gibst in Google ein und wurscht (.) und sonst Nachrichten, wenn es auf einer Seite steh
 113 der ich vertrau dann glaub ich das auch
 114 I: Okay, das heißt es kommt auch nicht vor bei dir, dass du jetzt irgendwie total überfordert bist weil du zehn
 115 verschiedene Sachen findest
 116 THS: M=m
 117 I: Okay (.) u::nd oder dass du dann auch wenn du jetzt zum Beispiel was kaufen willst, recherchierst du da auch online?
 118 THS: Ja also ich mein ich kauf nicht viel online muss ich sagen, ich recherchier oft nur wo es das gibt (.) aber ja (.)
 119 schon also wenn ich dann schau ich auch wo gibts also um was gibt es das auf Amazon, wo gibts es wo anders oder
 120 kann mans direkt beim Hersteller bestellen oder sowas
 121 I: Mhm und da kommts auch nicht vor, dass du darin verlierst weils so viele Angebote gibt?
 122 THS: Nein eigentlich nicht also nein
 123 I: Okay (1) Mhm, und wenn du sowas recherchierst passiert es dann auch manchmal, dass du dann merkst, dass du
 124 wieder auf Facebook auf Facebook gelandet bist obwohl du was anderes machen wolltest?
 125 THS: Nein nicht jetzt Facebook generell ich verlier halt die Zeit also ich ich recherchier ja nur was wenn jetzt nach
 126 Produkten oder sowas, das ist ja auch nur Privatvergnügen, das macht man ja auch nicht aber (.) wenn ich einmal drin
 127 bin, dann bleib ich eigentlich dabei wenn ich dann aufstehe und aufs Klo geh kanns passieren, dass ich wieder auf
 128 Facebook bin aber wenn ich dann drin bin, dann bleibts eigentlich
 129 I: Okay (.) Wenn du jetzt zum Beispiel wieder das leichteste Beispiel ist immer Facebook was liest, jetzt ist scho wieder
 130 was schlimmes passiert, wie reagierst du da? Hast du da Mitgefühl oder denkst du dir ma:: scho wieder, jetzt nervts
 131 mich schon? Also glaubst du dass man da emotional irgendwie abstumpft vielleicht?
 132 THS: Mja (.) also ich ich stumpf schon ab also so ich sag jetzt es klingt scheiße aber normale Sachen (.) sind (.)
 133 überflieg ich okay okay also Mord im 17. Bezirk also wow amazing ja wurscht is so ja (.) wenn dann aber sowas also
 134 wenn dann wieder so was arges passiert, so Terror in Berlin oder sowas dass halt je::der breaking news (.) das berührt
 135 mich dann schon also dass is (.) da bin ich noch nicht so abgestumpft aber das kommt mir dann halt auch so oft unter
 136 (1) ja (.)
 137 I: Okay (.) Du hast vorher schon gsagt, du verwendest die Sachen hauptsächlich deswegen weil dir fad is (.) was sind
 138 noch so andere Gründe, die du vielleicht hast, warum du soziale Medien verwendest? Gibts noch andere?
 139 THS: E::m mja also weil halt alle drauf sind also es is jetzt natürlich ein Gruppenzwang (.) und wenn du eben (.)
 140 Sachen eben auch mitbekommen willst die du (.) also jeder hat dann immer in der Früh die neuen Snapchat Filter
 141 gecheckt und ich wusste nie welche das sind weil ich hatte kein Snapchat und irgendwann wollt ichs haben
 142 I: Okay (.) u::nd weiß nicht zum Beispiel Spaß, ist das auch ein Grund für dich?
 143 THS: Spaß (.) also Snapchat is lustig aber war jetzt kein Motiv, das hab ich erst gemerkt wie ich es genutzt hab
 144 I: Okay (.) hast du, also du drehst das Telefon über Nacht ab
 145 THS: Das Internet
 146 I: Okay das Internet, des heißt du hast jetzt nicht das Bedürfnis 24 Stunden am Tag erreichbar zu sein?
 147 THS: E::m nein, also ich drehs dann wenn ich schlafen geh das Internet ab weil ich nicht will, dass es durchvibriert und
 148 bei meinem Handy ist es so komisch, wenn ich es auf lautlos stell, dann läutet der Wecker dann auch nicht und ich
 149 brauch den halt, deswegen schalt ich einfach das Internet ab
 150 I: Okay (.) und so untertags, hast du da das Gefühl, dass du erreichbar sein musst? (1) oder das dir das jemand
 151 vielleicht auch vorhält, wennst jetzt einmal nicht zurückschreibst oder dasst was verpasst?
 152 THS: Pu:: also ich bin also das Gefühl erreichbar zu sein also schon ein bisschen aber wenn jetzt grad wirklich in der
 153 Arbeit dann ur der Stress ist und ich dann nicht aufs Handy schau (.) is dann halt die Arbeit wichtiger (.) aber ich hab
 154 auch eine Freundin, die mir einmal dann weil ich nicht geantwortet hab, weil ich im Auto war am mir geschrieben hat
 155 na was is jetzt? und ich so ja sorry ich war im Auto, da war ich dann scho was wüst? (.) und die schreibt dann auch
 156 noch so sieben Nachrichten auf einmal und das rei- also die schau ich mir dann teilweise absichtlich nicht an weil also
 157 weils mich dann ein bissl stresst weil da vibrierts in einer Tour und ich dann immer schon so (.) lasst mich in Ruhe
 158 @.@
 159 I: Okay (.) a::m generell, würdest du sagen, also du hast jetzt a schon öfter gesagt, du schaust eigentlich recht oft auf die
 160 ganzen Sachen, des heißt, du hast recht viele Unterbrechungen untertags, glaubst du macht das einen Unterschied, ob
 161 ma jetzt einfach einmal am Tag eine Stunde auf Facebook ist oder hundertmal am Tag eine Minute?
 162 THS: Ja:: (.) denk schon aber ich (.) ja (.) ich weiß nicht welche (.) ja (.) ich mein wens dann auch nichts mehr auf
 163 Facebook was Neues gibt, dann schau ich halt dann auch länger nicht drauf (1) weiß ich nicht, das ist schwierig (.) jetzt
 164 zum Beispiel Snapchat oder so schau ich nicht so oft, da bin ich so ein zwei Mal am Tag schau ich mir halt die Stories
 165 an, und das wars dann eigentlich, außer mein Freund schickt mir ständig Snaps, dann antworte ich natürlich, aber em::
 166 (.) Instagram und Facebook sind so die Sachen die ich ständig also ständig check aber wenn ich merk es kommt kein
 167 neuer Content mehr, lass ichs dann auch wieder für zwei Stunden (.) also es ist so (.) Angebot Nachfrage ein bisschen
 168 (1)

169 I: Mhm okay (.) wenn du jetzt nochmal zurück zum Thema lernen, wenn du jetzt was für die Uni machst, oder lernst
170 oder für die Arbeit recherchierst und das Telefon liegt neben dir, hast du da dann Schwierigkeiten bei der Arbeit zu
171 bleiben, weil du irgendwie doch nochmal schnell auf Facebook schauen willst?

172 THS: M::: also es kommt drauf an was ich mache (.) ob es mich interessiert (.) also jetzt bei der für die Arbeit
173 recherchieren war das ganz lustig und da hab ich das Handy nicht angefasst (.) em beim Lernen (.) ja (.) passierst dir halt
174 natürlich aber dann (.) auch nur wenn wer schreibt weil da stell ich es immer auf laut damit ich nicht immer hinschaun
175 muss ob mir wer gschriebl hat damit ich halt wirklich nur hingreif wenn mir wer gschriebl hat

176 I: Okay (.) Dann ganz ein anderes Thema und zwar Stress

177 THS: Mhm

178 I: Hast du oft Stress? In welchen Situationen? Was löst das aus?

179 THS: M:m also (.) also Uni natürlich also ganz arger Stress (.) einfach dieses (.) tausend Termine im Kopf, Prüfungen,
180 Abgaben (.) alles ja und (.) das ist einfach ganz das ist wirklich arg und wo du den Kalender aufschlägst und jeden Tag
181 der nächsten zwei Wochen is voll (.) mit irgendwas (.) am: unglaublicher Stress (.) was mich auch extrem stresst ich
182 weiß nicht wieso aber is sowas wie Flug buchen @.@ ich hab jetzt einen Flug gebucht nach Hamburg, weil wir alle
183 eh Studienkollegen besuchen wollen, die in Deutschland sind und so also so Flugbuchen ist irrsinnig stressig für mich
184 (.) ich weiß nicht wieso (.) aber das ist auch kurzfristig also das ist dann wieder vorbei wenn der gebucht ist (.) a:m und
185 sonst (.) was stresst mich (.) also bevorstehende Events also Freizeitevents die für mich sehr wichtig sind stressen mich
186 auch also mein Geburtstag zum Beispiel, wenn ich eine Party mach, das stresst mich

187 I: Mhm okay und wenn du jetzt eine Woche hast in der du unter Dauerstress quasi stehst wie beeinflusst des dein
188 Smartphone Verhalten und mit sozialen Medien, gehst du da mehr drauf oder weniger?

189 THS: Das ist eine gute Frage (1) eh ich glaub ich eher we:- also eher weniger (.) weil es mich ja auch stresst weil da
190 viel los ist (.) wenn da ständig wer eben in Prüfungszeiten ständig auf Facebook schreibt he wie habts ihr das gemacht
191 he was is die Frage auf die Antwort denk ich mir oida geh scheißen also das ist wirklich, da bin ich dann so lasst mich
192 doch alle in Ruhe, da will ich am liebsten alles abdrehn weil ich eh schon so gestresst bin

193 I: Okay (.) Du hast vorher schon gesagt, dass das eben auch stressig ist für dich wenn du online bist, hast du auch das
194 Gefühl du bekommst mehr stressige oder negative Erlebnisse im Leben deiner Freunde mit und stresst dich das dann
195 auch wenn du sowas dann siehst? Wenn wer den Job verliert oder Probleme hat oder so oder siehst du das gar nicht
196 weil das eh niemand postet oder so?

197 THS: Also, also man bekommt mehr mit weil du eben sofort schreiben kannst (.) m:: es ist (.) also auf WhatsApp seh
198 ich eigentlich die die negativen Kommentare eben Beziehung oder sowas, mich persönlich stresst das jetzt nicht

199 I: Okay

200 THS: Ich bin dann halt es stres- es stresst mich dann halt wenn ich grad keine Zeit hab darauf einzugehen also wenn ich
201 grad aufm Sprung bin und die eine Freundin schickt mir sieben Nachrichten, davon drei Sprachnachrichten zu je vier
202 Minuten bin ich etwas gestresst weil ich es mir nicht anhören kann, aber wenn ich zuhause bin (.) und das alles in Ruhe
203 (.) es es klingt blöd aber es betrifft mich nicht deswegen ist es für mich eigentlich (.) ich will ihr helfen, ich will dass es
204 ihr gut geht aber es beeinflusst nicht mein Wohlbefinden

205 I: Okay (.) das ist jetzt eine schwierigere Frage, wie reagierst du auf Stress?

206 THS: M::: (1) Vermeiden oder wie mein Körper also wie ich ihn unmittelbar reagier?

207 I: Beides

208 THS: Also es gibt dann immer so Tage, wo ich extreme Panik hab (.) da bin ich schlecht gelaunt, fahr jeden an und
209 kann auch nicht schlafen also vorm schlafen gehen alles nochmal durchgehen und (.) ganz schlecht (.) und dann (.) also
210 jetzt im Jänner wirklich körperliche Erscheinungen viel blässer geworden (.) und und und schlecht drauf und alles und
211 dann bist du auch irgendwie unzufrieden mit dir weil du nicht dazu kommst Sport zu machen (.) dann hasst du dich
212 dafür, dass du keine Zeit hast Sport zu machen (.) aber du kannst nicht Sport machen weil du kannst jetzt keine zwei
213 Stunden entbehren oder so ja (.) es geht einfach nicht (.) und man braucht (.) ich brauch (.) ständig (.) Mitgefühl oder
214 positive Rückmeldung von meinen Mitmenschen (.) also (.) ich bin dann auch sehr (.) verunsichert (.) und wenn mir
215 dann jemand etw- nicht zurückschreibt oder komisch is oder komisch zurückschreibt wobei es eh normal ist (.) ich bin
216 halt viel sensibler und brauch viel mehr positivere Bestätigung (.) auch in Form Form du schaffst das (.) und du bist
217 nicht allein (.) zum Beispiel ich hab auch noch nicht @angefangen zu lernen@ sowas @.@

218 I: Und wenn du jetzt an die Problembewältigung ansich denkst, also zum Beispiel Prüfung (.) wie gehst du des an,
219 reagierst du da eher also vermeidest du dran zu denken so lang es geht oder weichst du dem Problem von vorne herein
220 gleich aus oder gehst du es aktiv an?

221 THS: E:: ich bin zuerst eine Vermeiderin, also ich bin, ich hab zwar den Kalender, wo alles drinsteht und (.) aber
222 trotzdem bin ich in meinen Gedanken Step by Step also du machst zuerst die Abgabe und dann hast du die Prüfung (.)
223 und ich lass mich erst von den anderen mitreißen also wenn dann jemand sagt he lernen wir da zusammen nehm ich
224 das gerne an weil ich genau weiß, dass ich da zu wenig Eigeninitiative hab

225 I: Mhm (.) Kommt auch vor, dass du:: (.) irgendwelche Ersatzhandlungen oder Ticks oder so entwickelst?

226 THS: Das hab ich gar nicht (.) ich hab absolut keine Ticks

227 I: Und Ersatzhandlungen? Also Putzen oder so?
 228 THS: Achso so meinst, ja das kommt vereinzelt vor also (.) wenn ich dann vor allem weiß, ich muss was anderes
 229 machen (.) zum Beispiel die Mama hat gesagt Mause, heute muss das Badezimmer noch gemacht werden, goi, dann denk
 230 ich mir na das mach mal doch gleich oder? @.@ oder was was bei mir immer ein bisschen extrem ist, ist so Wasser holen
 231 oder Tee machen @.@
 232 I: @mhm kenn ich@
 233 THS: @ich trink den Tee dann halt ziemlich recht schnell und dann kommt wieder eine neue Kanne@ sowas is bei mir
 234 Ersatzhandlung aber wenn ich gestresst bin schaut alles um mich herum auch scheiße aus
 235 I: Okay
 236 THS: Also es ist nicht so, dass ich dann einen Putzimmel krieg
 237 I: Okay (.) a::m hast du wenn du jetzt so eine stressige Zeit ist, das Gefühl, dass du die Kontrolle verlierst und nimmst
 238 fähig bist alles zu bewältigen
 239 THS: Ja (.) regelmäßi- ja also regelmäßig aber das ist (.) so alle zwei Tage die kleinen @Panikattacken und dann gehts
 240 wieder@
 241 I: Wie reagierst du dann in dem Moment, wenn du merkst, das kann ich nicht, das schaff ich nicht?
 242 THS: (1) Also ich red mit wem ich brauch dann jemanden (.) und ich wenn dann grad jemand bei mir ist lass ich mich
 243 dann auch einfach mal in den Arm nehmen oder so aber es hilft mir mehr wenn Personen zu mir sagen, das schaffst du
 244 schon, die grad dasselbe mit mir durchlaufen
 245 I: Mhm
 246 THS: Und ich erinnere mich ein bisschen dran, es ist sich ja immer noch ausgegangen (.) und es hilft schon und es ist schon
 247 so, dass am nächsten Tag alles wieder ganz anders aussieht
 248 I: Mhm (.) okay (.) kommt auch manchmal vor, dass du dir denkst, ich lass es einfach, dass du einfach aufgibst und dein
 249 Schicksal akzeptierst?
 250 THS: Das ist das ist immer mal ein Gedanke aber kein realistischer (.) also ich wurde nicht also ich wurde so erzogen,
 251 du machst das fertig was du anfangen hast und (.) das:: das hab- mach ich auch immer (.) und das wirklich zu sagen,
 252 wirklich den richtigen Gedanken zu haben, nein das hab ich nicht
 253 I: Mhm okay, dann noch eine abschließende Frage (.) a::m das ist jetzt ein Begriff der sehr unterschiedlich definiert
 254 wird, einfach wie du dir denkst, machen soziale Medien uns passiver? Egal in welchem Zusammenhang
 255 THS: Passiv (1) puh am (.) ich glaub im sozialen Medium selbst aktiv (.) rundherum passiver aber nicht komplett passiv
 256 glaub ich
 257 I: Okay magst das noch mit einem Beispiel ausführen?
 258 THS: A:: ich mein wenn du jetzt sehr (.) wenn du jetzt sehr sag ich mal süchtig nach sozialen Medien bist, bist du ja
 259 darin aktiv (.) das heißt du, m:: nimmst aktiv daran teil (.) wenn du jetzt auf Facebook kommentierst, mit Usern
 260 diskutierst, was ja auch gut ist ein bisschen, dann aber gleichzeitig (.) am dadurch eine Freundin ignorierst oder deinen
 261 Freund oder so ja (.) weil du halt wenn der da ist auch (.) diskutierst mit anderen wo du halt ihm gegenüber passiv bist,
 262 der Community gegenüber aber aktiv (.) allerdings glaub ich, dass die Leute den Trend langsam erkannt haben und eben
 263 gezielt gegen das Handy steuern (.) also wenn dann mein Freund und ich fernschauen (.) und mein Handy vibriert und
 264 ich schau drauf und dann beantwort ich diese Frage (.) sagt er auch ja jetzt leg's weg (.) also quasi beantworten und dann
 265 weglegen (.) also ich glaub, dass die Menschen da schon aktiv was dagegen tun
 266 I: Okay dann sag mal Dankeschön

11.3. Kategorienschema

Oberkategorie	Unterkategorie	Feinkategorie	Ankerbeispiel	Weitere Beispiele
Nutzungsmotive sozialer Medien	Zeitvertreib	Spaß/ Unterhaltung/ Lustiges	AK: Zeilen 2-5 AK: A::m fang ich gleich mal bei Facebook an, das verwend ich () relativ viel () wenn ich zum Beispiel in der U-Bahn sitz und in die Arbeit fahr oder zur Uni () und quasi nicht weiß, was ich mit der Zeit anfangen soll, schau ich nach was es so neues gibt, was so andere Leute vielleicht posten () hauptsächlich zu Unterhaltungszwecken schau ich das () weil lustige Bilder und Videos () Freunde markieren und markiert werden	CP: Zeile 49; ES: Zeile 25-27; FU: Zeile 34;
		Videos	ES: Zeile 25-27 M::m (1) irgendwelche Videos, die die Leute liken oder posten, irgendwelche lustigen, oder Nachrichten vom Standard seh ich oft (1) da:::nn () keine Ahnung Bilder von meinen Freunden und sowas halt aber hauptsächlich halt eigentlich irgendwelche andern also irgendwelche Videos, das ist jetzt grad, kommt mir halt vor, vorrangig auf Facebook	JB: Zeile 40-41; 95
		Bilder/ Comics	TH: Zeile 12-13 Hm das ist unterschiedlich, manche posten zum Beispiel () Kinderfotos () dann hab ich wieder andere die posten lieber eher Partyfotos, das ist halt unterschiedlich, kommt drauf an in welchem Stadium sie grad in ihrem Leben sind	AK: Zeile 20; FU: Zeile 36-37 OCH: Zeile 7
		Langeweile	MN: Zeile 13-15 a::m und ja wie die Meisten schau i halt gern ab und zu kurz auf Facebook wenn i grad nichts zu tun hab und des sicher a eher unbewusst dass i wenn mir fad ist dass ich schnell mal draufdruck auf die App	CP: Zeile 163-166; ES: Zeile 78-80; FU: Zeile 209-212; IS: Zeile 3-5, 76, OCH: Zeile 82-87; RI: Zeile 22 TH: 3-9, 194-198; THS: Zeile 8

		Gewohnheit	AK: Zeile 102-103 ich merk es zum Beispiel, dass ich schon so dran gewöhnt bin irgendwie wenn ich in die Arbeit fahr, oder in die Uni fahr dass ich dann da auf Facebook irgendwelche lustigen Bilder anschau oder Videos (.) ES: Zeile 163-164 Es fehlt mir schon, einfach die Gewohnheit auch und diese Beschäftigung halt die du dann hast, die dann mit anderen Sachen füllt	AK: Zeile 96; CP: Zeile 138-139; ES: Zeile 20-22; FU: Zeile 7-8, 10-11, 97-98; 185-188; JS: Zeile 30-32
		Ablenkung (vom Lernen oder der Arbeit/ Problemen)/ Pause/ Abschalten	AK: Zeile 269-272 also die anderen sozialen Medien würdich jetzt nicht wirklich als Ablenkung weil ichs jetzt brauch sehn, sondern weil ich nicht lernen will und mir stattdessen was anderes such aber es ist jetzt nicht so, dass ich nicht lernen kann weil ich jetzt Facebook schaun will sondern es ist eher (.) ich will Facebook schaun weil ich nicht lernen will, sondern JB: Zeile 25-26 Ja wenn ich jetzt zum Beispiel einen Text für die Uni lesen muss und ich kann mich nicht mehr konzentrieren dann schau ich schnell auf WhatsApp oder Facebook	FU: Zeile 9, 20/-209; JS: Zeile 9/-101, 54-59 208-209; MN: Zeile 234-236 NR: Zeile 118-119; OCH: Zeile 40-43, 221-225; TH: Zeile 181-184
	Kommunikation mit Freunden	chatten, Alltägliches	JB: Zeile 134 M:m also für mich ist es hauptsächlich die Kommunikation mit anderen.	NR: Zeile 8-11; OCH: Zeile 7 RI: Zeile 20
		einfache Terminfindung	AK: Zeilen 5-7 (.) 12-14 ich verwende auch viel für Veranstaltungen, um Freunde einzuladen auch, um einen Termin zu finden also teilweise dann auch so (.) einen Termin mal als Platzhalter reingeben und dann schreiben alle drunter (...) a:m und auch da sind die Gruppen (.) sehr angenehm wenn man dann wenn man sich was ausmachen will und dann a..m(1) muss man nicht immer jedem einzeln schreiben sondern kann dann allen gleichzeitig schreiben	AK: Zeile 30-34; NR: Zeile 8-13

		schirle, unkomplizierte, billige Kommunikation	AK: Zeilen 8-9 WhatsApp natürlich auch klar () das find ich sehr angenehm, dass man da gleich mit jedem schreiben kann	JB: Zeile 9-12; MN: Zeile 38-40; NR: Zeile 8-13; RI: Zeile 43-45
		Fotos versenden	CP: Zeile 37-39 () Am natürlich was dann problematisch wird mit nur SMS schreiben ich kann keine Fotos mehr verschicken (1) Das ist problematisch also möchte ich eigentlich nicht darauf verzichten auf WhatsApp zum Beispiel	
		Gefühl von Nähe und sozialem Kontakt trotz körperlicher Abwesenheit	ES: Zeile 43-45 Der Umgang wie du mit anderen Menschen umgehst oder das Treffen ich glaub du fühlst dich () Ich einmal so wenn du mit wem schreibst auf Facebook als hättest du einen sozialen Kontakt gehabt, ich mein hattest du ja auch aber halt nicht direkt gesehen aber fühlst dich trotzdem gut auf eine gewisse Art und Weise	
	Information	Veranstaltungen Geburtstagsereignisse	NR: Zeile 9-11 Ja, also bei WhatsApp vor allem () es ist einfach mit Freunden also so Freundesgruppe a.: da gehts einfach viel um so Ver-a () wann trifft man sich wann macht man was a.:m () wenn irgendwie eh so wie wie der Tag läuft so der Tagesablauf einfach genau und bei Facebook hauptsächlich irgendwie so die Interessen die man hat also da is irgendwie zum einen Veranstaltungen was so los ist e.:m () Konzerte..... Lesungen irgendwelche Vorträge	AK: Zeile 33-34; JB: Zeile 51-52; JS: Zeile 148-149; NR: Zeile 3
		Nachrichten	NR: Zeile 22-24 M..... jein also i glaub auf Facebook () ja... @.@ wobei da hat i au das Gefühl dass irgendwie was fehlt weil über Facebook schon viel also i weiß ned i hab halt irgendwie das Gefühl i bin informiert a.: was passiert in Wi...en was is los was passiert in e.:m ja	AK: Zeile 21-22; ES: Zeile 23-24; JS: Zeile 153-155; OCH: Zeile 2-6

	sozialer Druck	überreden lassen	AK: Zeile 38-42 () weil du grade gsgt hast Snapchat zum Beispiel das war damals vor () weiß ich nicht drei oder vier Jahren () wie das aufgekommen ist, da war ich grad beim Bundesheer und mein Freund hat mir zeigt, he das ist eine coole neue App, da kannst du Fotos machen und die werden nicht gespeichert und () da hab ich mir dann gedacht, dass is ur unnötig () und dann hat er mich überredet ja lad es dir mal runter und schau es dir an, dann hab ich das mal runtergeladen	
		Bekanntheitsgrad der App	AK: Zeile 44-46 und dann irgendwann nach zwei Jahren ist das wieder hochgekommen, dann haben immer mehr Leute Snapchat gehabt und da hab ich mir gedacht probier ich es mal wieder und seitdem verwend ichs eigentlich wieder	
		App ist sozial etabliert	MN: Zeile 44-45 A: ...m grundsätzlich also früher war es immer so, dass ich nur was () auf a Plattform geh wenn sis () also zerst etabliert hat und dann auch dass ich weiß, dass es für mich einen Wert hat	ES: Zeile 49-52; FU: Zeile 3; 55

		dazugehören / mitmachen/ immer up to date sein	AK: Zeile 112- 118 mehr und ja ein negativer Aspekt ist eben, dass man so abhängig wird davon () dass es auch also von allen jetzt allgemein gesprochen, wird man a...m abhängig auch im Sinne von der () Gesellschaft her (1) dass man, wenn man jetzt zum Beispiel kein Facebook hat, nicht dazugehört beziehungsweise zu manchen Sachen gar nicht eingeladen wird (1) oder einem manche Sachen entgehen oder wenn man kein WhatsApp hat, dass man dann in irgendwelchen Gruppen nicht drinnen ist, wo vielleicht Sachen beschlossen werden oder vielleicht lustige Momente verpasst weil sich irgendwer schreibt oder ein Video reinstellt oder so was, das find ich halt eindeutig negativ, dass sich das so entwickelt hat, dass das quasi etwas ist was man haben muss CP: Zeile 54-57 M=m gar ned also i hab ja- war eine von den Letzten die was überhaupt Insta dann amal installiert hat @weil alle so lastig waren @ @1@ i hab des ned gekannt und jeder hat geredet davon und i hab ma halt dacht ja mein Gott jeder tut Fotos rein das seh ich eh auf Facebook auch und i hab da lang braucht bis i des überhaupt amei installiert hab und bis i das ghabt hab () Also i bin sicher nicht die, die was sofort das Neueste hat, nein	AK: Zeile 120-127; MN: Zeile 4-6; 220-227 THS: Zeile 21-27; 135-137; NR: Zeile 22-24; OCH: Zeile 209-218; TH: Zeile 174-178
	technische Bedingungen	Smartphonebesitz	THS: Zeile 21-24 Mhm okay () generell wie wichtig sind soziale Medien für dich? Könntest du ohne? Und wie würds dir dabei gehen? THS: Also ich hab ich habs ja sehr lang nicht verwendet, ich war erst so ein Späteinsteiger ich hab erst vor drei Jahren das erste Mal WhatsApp () installiert weil ich das erste Mal ein Smartphone hatte und davor wars halt immer zack () Also vor allem bei WhatsApp () weil sich alle in diesen Gruppen was ausmachen, und wenn du dann jemanden in dieser Gruppe dann nicht sagst He du, schreib mir eine SMS bitte	

		Speicherplatz	THS: Zeile 27-28 ☐ ja also Snapchat und Instagram die sind nicht so wichtig ☐ hab ich mir jetzt auch nur gemacht weil ich ein relativ neues Handy hab, das heißt Speicherplatz	AK: Zeile 43-44
		Datenschutzbedenken	NR: Zeile 28-30 E: das ist mir eigentlich egal, also ich merke das ich mit ☐ ich muss ehrlich sagen dass ich mich aus- also ich: aus mit dem also aus Datenschutzgründen überlegt hab ob ich aufn andern Messenger umsteige wie WhatsApp oder Facebook Messenger aber das hat sich dann irgendwie erübrigt	FU: Zeile 77-86, NR: Zeile 67-68 OCH: Zeile 96-100
		Einfachheit	FU: Zeile 28-31 Ja das kann schon vorkommen, vor allem zum Beispiel auch so was wie Bilder hochladen oder so ist ja eigentlich über das Handy viel leichter oder geht viel schneller weil man direkt oben hat am Handy und das kann man dann direkt draufladen, wenn man das über den Computer machen will muss man erst wieder mit dem Computer verbinden meistens und ja also eigentlich ist das mit dem Handy recht praktisch	OCH: Zeile 19-24
	Computer statt Smartphone	übersichtlicher	AK: Zeile 27 Nein ☐ Also wenn ich am PC sitze, dann verwende ich auch den PC dafür weil es einfach angenehmer und übersichtlicher	
Inhalte auf den sozialen Plattformen	Nachrichten	Fake News	JS: Zeile 173-175 was mich dann schon nervt ist eben bei solchen Sachen, wo man nicht wirklich weiß ob die echt sind und dann werden die so oft geteilt ☐ wo ich mir dann auch denke, dass man vielleicht ein bisschen hinterfragt, zum Beispiel wenn wer postet, das Kind ist so krank und man muss spenden und so und da denke ich mir schon immer ist das echt?	NR: Zeile 64-67

	Clickbait News/ reißerische Artikel/ OE24	ES: Zeile 90-92 Hm.... (1) negativ (3) vielleicht auch diese (1) so zum Thema Nachrichten, weils ja auch viel von OE24 dann auch ge-postet wird und diese ganzen Schocknachrichten auch auf Facebook sind, dass eventuell auch dass die ganzen Leute (1) mich regt dass dann halt meistens eher auf @.@	NN: Zeile 120-123, 200-203 RF: Zeile 135-139
	Umweltthemen	JB: Zeile 94-95 also ich folge auch ein paar so Organisationen wie Green Peace, die sind schon eher negativ die Sachen	
	persönliche Interessen	FU: Zeile 150-152 und jetzt hab ich irgendwie gesagt eher solche Sachen die mich jetzt auf die Arbeit zum Beispiel oder zum Beispiel über Selbsterwicklung und so informiert ja (1) das ist eher in meinem Newsfeed drinnen	FU: Zeile 16-19, JS: Zeile 13-14, 148
	negative Nachrichten/ Inhalte	NR: Zeile 106-107 Generell also (1) wenn ma Zeitungen abonniert oder so einfach es ist ja normal dass schlechte Nachrichten einfach eher in'm verbreitet werden denn (1) als positive solche Dinge (1) a...m	AK: Zeile 150-154; FU: Zeile 84-89 TH: Zeile 149-154
Inhalte von anderen	Menschen, die viel posten	CP: Zeile 19-24 Also die Leute, die was ständig irgendwas teilen, die habe ich auf so (1) block- ned blockieren aber so dass man sie nicht sieht (1) eingestellt weil das nervt mich (1) dermaßen (1) dann habe ich ein paar, nicht viele aber ja ein paar Kolleginnen, die was ständig irgendwelche Fotos posten was mich auch nervt, die hab ich dann auch mit @der Zeit einmal blockiert@ also blockiert so dass man sie nicht sieht so verbergen oder wie das heißt und die normalen Freunde, die machen eh nichts (1) Und wenn mal wer auf "Gefällt mir" drückt ja das mache ich auch (1) aber (1) die was wirklich ständig irgendwas posten oder teilen die sind alle weg im Hintergrund	NN: Zeile 193-196

		Inhalte enger Freunde	CP: Zeile 26-28 ich schau halt einfach ob irgendwer was gscheids gepostet hat sprich Urlaubsfotos zum Beispiel von meinen engsten Freundinnen () das wäre mir wichtig (1) also das daugt mir wenn ich sowas sehe, weil da freu ich mich dann für den anderen mit	JB: Zeile 97-98
		Politisches	MN: Zeile 26-29 Es san wirklich eher () persönliche () a.m Sachen also Fotos von sich oder was halt passiert () natürlich ehln was sich nicht verhindern lässt, ist immer wenn Nachrichten irgendwas politisches ist, ist automatisch die Diskussion auch auf Facebook, dass sehr viele Leute irgendwie drauf reagieren also man bekommt das auch durch die Freunde sehr schnell mit, wenn etwas passiert () egal ob mich das intressiert oder nicht	MN: Zeile 125-127, 193-196
gesellschaftliche Normen im Umgang mit sozialen Medien/ Smartphone	Gegenüber anderen	nicht sofort antworten müssen	OCH: Zeile 201-202 N=m () nein nein gar nicht nein das also ich schau zum Beispiel manchen Leuten antworte ich gar nicht oder ich ant-worte wann ich will ich denke ja das ist genau	AK: Zeile 9-12; RI: Zeile 169-172
		nicht sofort Antwort erwarten	JS: Zeile 187-189(...) 193-197 I: Mhm schreibst du dann aber immer gleich zurück oder kanns sein, dass du eine Nachricht erst einen Tag später beantwortest weil es dich nicht freut und weils nicht wichtig ist? JS: Nein, einen Tag später nicht, das find ich, das hat dann auch irgendwas mit Höflichkeit zu tun wenn wer was fragt (...) ehrlich gsagt hab @ich dann schon auch lieber@ wenn mir dann gleich zurückgeschrieben wird aber () ja wenn es jetzt ein paar Stunden später ist, macht das auch nichts weil wie gesagt, ma muss ja wirklich nicht immer erreichbar sein, außer es ist halt was sehr dringendes oder ma macht sich was aus und dann a:: am selben Tag noch und dann kommt nichts zurück und dann kann ich meinen Tag auch nicht weiter richtig planen also ich find halt schon innerhalb eines Tages ist dann angemessen und am nächsten einfach das ist dann unhöflich	AK: Zeile 9-12; ES: Zeile 170-171; OCH: Zeile 205; RI: Zeile 169-172

		schnell Antwort erwarten	TH: Zeile 194-195 Wenn ma langweilig ist hat ich gern, dass sofort jemand zurückschreibt (.) so grad wenn ich ma vorstell morgen sitz ich am Vormittag in der Arbeit wo nichts zu tun is da hoff ich sehr, dass jemand Zeit hat zum Schreiben ES: Zeile 171 Kommt auf die Frage an, aber nein (.) ich mein wenn es eine wichtige Frage ist, dann schon CP: Zeile 143-144 Ja erreichbar schon (.) also erreichbar muss (.) (.) schon sein (.) also des is natürlich blöd aber i emp find des dass i erreichbar sein muss, mhm (1) FU: Zeile 234-236 Ja na das is eigentlich nicht so also das lesen tu ich eben ganz gerne und dann liegt das Handy immer daneben und so bald es einmal bimmelt muss ich schon draufschauen gezwungener Maßen aber jetzt wenn nichts passiert dann bleibts da liegen ja	CP: Zeile 92-95; ES: Zeile 174-178 JB: Zeile 124-126 FU: Zeile 196-198; JB: Zeile 128-130 FU: Zeile 188-192, JB: Zeile 115-117 JS: 63-66, 184-186, 200-205 MN: Zeile 213-216; NR: Zeile 75-76 TH: Zeile 186-191; THS: Zeile 18-19
		schnell antworten müssen	CP: Zeile 9-11 In der Arbeit nur wenn ich eine Nachricht bekomme, da schaue ich dann kurz auf das Handy ob es wichtig ist oder ob es nicht so wichtig ist, wenn es wichtig ist schreibe ich zurück wenn nicht dann warte ich bis ich zuhause bin oder Mittagspause habe oder so,	
		Dringlichkeit entscheidend		
	Alleine, zuhause	Smartphone liegt immer griffbereit	CP: Zeile 11-12 Daheim liegt das Handy halt ständig neben mir ja und auch wenn mir keiner schreibt dann schau halt ich einmal so (.) nach ob ich @wem schreiben könnte @ oder ja	FU: Zeile 41-43; JS: Zeile 75-76; OCH: Zeile 26-30
	Treffen mit Freunden	die anderen machen es auch, also ist es okay	AK: Zeile 81-82 beim ja wenn ich mich so normal mit Leuten trifft kommt es vor (1) dass (1) das is dann wieder so die Sache, wo man sich denkt, die anderen machen es auch und dann ist es auch okay	

		unhöflich	MN: Zeile 66-68 Mja des am kommt ein wenig drauf an (.) ich schau schon, dass ich wenn ich zum Beispiel mit anderen Personen rede, dass ich nicht während der Konversation auf Facebook oder so schau, weil ich es auch umgekehrt nicht von der Person wollen würde, weil es ein wenig unhöflich ist	RI: Zeile 57-59
		nur wenn es lautet	CP: Zeile 162-163 Na wenn ich mich mit wem treff schau ich nicht aufs Handy, außer es ruft mit wer an oder schreibt mir, dann schau ich vielleicht kurz drauf ob es wichtig ist oder nicht	
	Dauer der Nutzung	man gesteht sich ehrlich ein viel online zu sein	OCH: Zeile 126-130 Ich glaub also ich find es zum Beispiel dass ich dass ich ein ziemlich oft also Facebook gucke also das geb ich schon zu und das find ich auch nicht so jetzt so schlimm weil so (.) trotzdem ich kann so leben, ich geh arbeiten, ich geh zur Uni, ich mach schon meine Dings und deswegen ich kann schon so zugeben aber vielleicht es gibt Leute die andere Sachen dann nicht regeln können (.) und dann Schuld auf die Konsum des em Internetkonsum oder alles schieben dann die vielleicht aber ich geb schon zu, dass ich schon ständig online bin und dass das nicht so schlimm ist @.@ ich glaub @.@	
		man ist mehr online als man glaubt	ES: Zeile 108-113 ES: Ich glaub schwierig dass du wirklich weißt wie viel du wirklich also wie viel wie viel du dann im Endeffekt wirklich reinschaust in die ganzen Sachen (1) I: Also wenn du zum Beispiel schätzen müsstest wie viele Stunden das am Tag sind, würdest du es wissen ungefähr? ES: Ich würds nicht wissen. Ich glaub es sind mehr als ich eigentlich denke (.) aber es kommt auch irgendwie auf die Situation an, es ist irgendwie ich schau viel mehr rein wenn ich lernen muss (.) als wie wenn ich nichts zu tun hab, dann mach ich andere Sachen	AK: Zeile 138-144; FU: Zeile 103-107; JB: Zeile 60-65; MN: Zeile 100-104 NR: Zeile 58-62

Verhalten in und mit sozialen Medien	posten	besondere Ereignisse teilen	FÜ: Zeile 60-63 ja was poste ich, wenn mir was sehr gut gefällt () eher vielleicht etwas was ma () irgendwas was ma vielleicht nicht so oft sieht, was lustiges oder so sowas teil ich vielleicht ganz gern () a:m () kommt eigentlich es kommt immer sehr spontan dass ich was poste also da denk ich mir so okay das gefällt mir oder das is lustig und das mag ich teilen das mag ich verbreiten AK: Zeile 58-59 immer mal wieder poste ich so Sachen wie dort und dort ist grade eine U Bahn Kontrolle oder dort und dort ist ein Planquadrat oder so etwas THS: Zeile 11-13 aber Facebook auch um Sachen von mir zu bewerben also den Blog und die Radiosendung die wir hatten (1) da:s hab ich da auch genutzt () und da hab ich dann halt auch öfter was gepostet AK: Zeile 49-50 Also:: wirklich kommentieren tu ich sehr selten wenn ich die Kommentarfunktion nutz, dann halt zum Leute markieren MN: Zeile 59-63 auch gern in Konversationen auch über Comments ein und () I: Zu was für Themen? MN: Am häufigsten a::m (1) ja auf Facebook ja eigentlich alles Mögliche, weil es halt eben so soziale Sachen mit Freunden und so () sind () Twitter ist dann eher () M-Musik und zum Beispiel wenn mir irgendwas () ja () sich mit anderen Fans austauschen oder so	AK: Zeile 14-17; NR: Zeile 35-37 THS: Zeile 6-8 AK: Zeile 220-230 FÜ: Zeile 4-5; 60; OCH: Zeile 66-77 OCH: Zeile 66-77
	kommentieren	Leute markieren		
		inhaltlich kommentieren		

	liken	sehr viel liken	ES: Zeile 54-57 Ja wenn liken dazu zählt bin ich dann schon aktiv eigentlich () ich like immer wieder irgendwelche Fotos von Freunden, die mir gefallen oder einfach generell Posts die ich mag oder ich lustig find, irgendwelche Videos, das vor allem () also liken tu ich dann schon viel () manchmal geh ich () auch bei Facebook einfach durch und dann gibts mehrere Sachen, die ich gleich hintereinander like und like das eigentlich dann ganz schnell durch @ @ damit ichs geliked hab	TH: Zeile 66-68
		nur wenn es wirklich gefällt/ unterhält	AK: Zeile 50-56 A: ...m liken tu ich schon relativ viel () aber () ich weiß nicht, das hat sich bei mir irgendwie so () eingestellt, dass ich Sachen () nur like wenn ich sie wirklich lustig find also wenn ich jetzt zum Beispiel durchscroll und ich find was was ich irgendwie lustig find, dann like ich es nicht aber wenn ich jetzt zum Beispiel scroll und mir denk, das ist wirklich cool oder wen anderen markier oder () wirklich laut vorm Handy sitz und dann lach weils so lustig war, dann like ich es schon () also ich geh jetzt nicht durch und also ein Freund von mir den hab ich mal gesehn der hat das gemacht, der ist einfach durch gegangen und hat einfach alles geliked was er gesehen hat aus () weiß ich nicht Unterstützung für diejenigen der es gepostet hat oder so aber () ich like da eigentlich nur die Sachen, die mir wirklich gefallen	
	passives Verhalten	durchscrollen auf Facebook	AK: Zeile 108-109 dass man immer sich in die U Bahn reinsetzt und bevor man ins Nichts schaut, schaut man ins Handy und scrollt Facebook durch	MN: Zeile 261-272; OCH: Zeile 244-245
		Youtube	FU: Zeile 23-25 es gibt auch a: m puh was schau ich mir also ich schau mir auch ganz gern Videos an, wennst da einmal in diesem Videofeed drinnen bist, dann is es halt etwas schwer da wieder rauszukommen teilweise	AK: Zeile 269; MN: Zeile 95-96

		Linking	TH: Zeile 14-20 I: Mhm okay () was machst du auf Facebook? TH: Ich bin nur Stalkerin @.@ I: @Okay@ TH: @ @ ich poste nicht sehr viel, ich schau mir lieber an, was andere so posten und stalk sehr gerne Menschen @.@ I: Okay so Instagram oder so hast du nicht? TH: Doch hab ich auch, ist auch gut zum stalken aber ich post nichts @nichts ich schau nur was andere machen @ @.@ ich find das recht interessant @	CP: Zeile 5; ES: Zeile 7-11 JS: Zeile 13-16; MN: Zeile 17-19 RI: Zeile 25-27
		Information Avoidance	NR: Zeile 30-31 neue Sachen grad Snapchat oder so das () das interessiert mich irgendwie () nicht so arg () also i bin irgendwie sehr festgefahren mit WhatsApp und () Facebook (1)	AK: Zeile 21-23, AK Zeile 237-239 FI: Zeile 147-152 TH: Zeile 54-51, 163-170
	plattformabhängiges Verhalten	Facebook	AK: Zeile 58-60 A: ...m auf Facebook poste ich eigentlich relativ wenig (...) aber () wirklich was posten also die Zeiten sind vorbei also vor drei vier Jahren hab ich das noch wirklich mehr genutzt MN: Zeile 6-7 a: ...m jo i teil des mit Facebook und Twitter relativ auf also dass i auf Facebook nur Freunde und so hab also das soziale	JB: Zeile 35-36
		Instagram	RI: Zeile 8-9 also hm Instagram manchmal auch aber nicht so oft eigentlich, das benutzt ich nur wenn ich irgendwas hochladen möchte	FU: Zeile 12-14; JB: Zeile 36-37

		Snapchat	AK: Zeile 60-61 aber wenn ich irgendwas (1) irgendwas sehe oder grad was mach dann post ich das eher auf Snapchat, da poste ich relativ viel (2) ES: Zeile 13-16 ES: Und sonst, Snapchat, das hätt ich auch, aber das verwend ich nicht wirklich () also ich versende keine Snaps, ich nutz nur die Filter It: @Okay@ ES: Und send das dann über Whatsapp weiter oder so (1)	
		Twitter	MN: Zeile 6-8 a:m jo i teil des mit Facebook und Twitter relativ auf also dass i auf Facebook nur Freunde und so hab also das soziale () und Twitter alle Seiten, die mi interessieren also Nachrichtenseiten () a:m Musik also zum Beispiel Bands und andere also einfach alle Sachen, die mi interessieren	MN: Zeile 62-63
	Nutzung sozialer Medien	fast nur über das Smartphone	AK: Zeile 194-195 () also wenn ich auf Facebook bin, mach ich das am Handy () a:m PC verwend ich Facebook wirklich nur sehr, sehr selten	ES: Zeile 30-31; FU: Zeile 31-32
		zur Hälfte am Laptop, zur Hälfte am Smartphone	MN: Zeile 10-13 I verwende viel über den Laptop also es teilt sich auf zwischen () Handy und Laptop (1) allerdings nachdem i gehört hab, dass 50% zum Beispiel Facebook nur noch über das Handy verwenden, da gehör ich sicher nicht dazu () also i verwend es schon sehr viel über den () Laptop (1) i hab jetzt ned Facebook wenn i am Laptop bin die ganze Zeit offen, des hab i eher bei Twitter () weil mas bei Twitter schön chronologisch sieht wenn mas Neues passiert	
		Facebook eher am Laptop	JB: Zeile 14 Also die App an sich nutz ich weniger, fast nur den Messenger (1) die Facebook App nutz ich dann eher am Laptop dann	

		Gleichzeitigkeit von Bildschirmen	OCH: Zeile 33-35 Ja mach ich schon gleichzeitig auch, auch wenn das komisch ist oder wenn ich zum Beispiel mein iPad lerne wenn ich gerade jetzt einen Text für die Prüfung lese, dann mach ich mir dem Handy Facebook auf @ @ oder so das ist obwohl ich schon () mit iPad das auch gleichzeitig machen könnte aber mach ich das nicht, dann mach ich das so gleichzeitig, ja	RI: Zeile 39-41 TH: Zeile 29-30, THS: Zeile 16-18
Einfluss auf Alltag	Sucht	Gefühl dass ohne Smartphone/ Internet etwas fehlt/ Entzugserscheinungen	AK: Zeile 103-105 merk ich zum Beispiel, dass mir zum Beispiel, dass mir das abgeht, wenn ich wie jetzt zum Beispiel kein Datenvolumen mehr hab also gedrosseltes Internet	NR: Zeile 22-25
		Abhängigkeit	JB: Zeile 69-70 also mich machts jetzt nicht unbedingt glücklich aber es wird wahrscheinlich fehlen wenn man es nicht mehr machen würde, so eher () Abhängigkeit auf jeden Fall NR: Zeile 3-6 Okay () Oke aufm Handy () ich habe Messenger aufm Handy WhatsApp und den Facebook Messenger und hab e Facebook als App hatte ich selber auch drauf aber da habi gemerkt dass i da voll viel Zeit dann mit Facebook verbring, deswegen hab is jetzt gelöscht und bemuth mi es nicht mehr so of: zu machen wobei i merk dass i jetzt einfach übers Internetprogramm () mega oft drin bin wieder	AK: Zeile 112-113; 131-135 CP: Zeile 174-175, ES: Zeile 33-34; IU: Zeile 103-107 JB: Zeile 22-25; MN: Zeile 81-84 NR: Zeile 22-24; 33-34; 111 OCH: Zeile 26-30, 228-229 TH: Zeile 33-40; 81-83, 91-94

		Probleme im Zeitmanagement/ anderes vernachlässigen, Zeit vergessen	CP: Zeile 62-63 Ja weil ich vielleicht hängen bleibe am Handy und dann nimm das weiterlern was i halt grad mach () des passiert häufig MN: Zeile 133-136 natürlich= am is jetzt Facebook selten sowas, dass ma sich vornimmt, i lern jetzt a Stund, bin dann genau zehn Minuten auf Facebook und lern dann wieder a Stunde () es is eher () a:um () was spontanes also wenn ma raufgeht, was ma dann macht und deshalb kann ma das jetzi im Zeitmanagement nicht so genau berücksichtigen	ES: Zeile 98-100; 101-105; 187-189; FU: Zeile 11-12, 100; JB: Zeile 56-59 JS: Zeile 91-93; NR: Zeile 38-45, 134-137; OCH: Zeile 113-119; RL: Zeile 81-86 TH: Zeile 48-50, 86-89, 105-108 THS: Zeile 62-67
		Kognitive Beeinträchtigung	CP: Zeile 64-66 I: Okay und ist es auch so, dass du da nn also hast du das Gefühl, dass du an sich, wenn du nicht hängen bleibst, trotzdem gut multitasken kannst? CP: Na (1) JB: Zeile 53-55 im negativ () klar dass man irgendwann zu sehr abdriftet und nur noch am Handy sitzt und das ständig kontinuierlich nutzt und sich nicht mehr richtig konzentrieren kann, für was auch immer, was man halt grad machen sollte, für die Uni, Arbeit oder auch mit Freunden	ES: Zeile 85-88; FU: Zeile 68-71, 73-74, 110-113; JS: Zeile 218-221 MN: Zeile 74-76; NR: Zeile 42-45, 139-142
Negativer Einfluss auf Arbeit/ Universität		konzentriert arbeiten, bei einer Sache bleiben bis das Handy läutet	AK: Zeile 76-81 was also das mach ich meistens wenn ich irgendwelche Benachrichtigungen hab, wenn ich seh, irgendjemand hat mich markiert oder jemand hat das gemacht, dann schau ich das kurz durch während dem Fernschaun, aber es ist nicht so, dass ich mich zum Fernsehen hinsetz zum Facebook geh und schau was gibt es Neues (1) beim Essen mach ich es nicht (1) also wenn ich bei der () mit meinen Schwestern oder meiner Mutter dann beim Essen sitz mach ich es nicht, wenn ich mich mit Freunden beim Essen trifft mach ich es auch nicht	AK: Zeile 251-256; JB: 139-140 OCH: Zeile 167-169 THS: Zeile 166-169

		ständig draufschauen müssen	FU: Zeile 218-2233 Am... ja ich glaub es wär es wär schon besser wenn ma das wirklich regelthätte, wenn ma das eingrenzen würde und sagt ja ich hab jetzt eine Stunde wo ich alles mögliche nachschauen könnte, dass ma quas: diesen Kopf frei hat und nicht immer wieder sag also mir passiert immer wieder dass ich meine... anm Sachen die ich grad mach einfach unterbreche kurz (.) und dann bleib ich aber hängen am Telefon also es wär sicher besser wenn ma es eingrenzen würd für eine gewisse Zeit und sich vornimmt da kann ich mir alles durchlesen und dann das Handy oder zumindest Facebook nicht benutzen, zumindest jetzt nicht so dass ich jetzt ja (.)	CP: Zeile 171-172; NR: Zeile 147-155
		Ablenkungseffekte	CP Zeile 178-179 Schön, ja (.) ja i mein wenn mir natürlich jetzt wer schreibt und i lem (.) dann is natürlich das andere vorrangig und i lass das Lernen wieder bleiben für die zwei drei Minuten, in denen i zurückschreib und abgelenkt bin	ES: Zeile 72; 184-189; 194-202; MN: Zeile 234-236; OCH: Zeile 90-96
	bewusstes Entgegenwirken negativer Auswirkungen	Smartphone wegsperren/legen	AK: Zeile 84-89 Aber wir haben jetzt letztes Mal zum Beispiel, da haben wir am Donnerstag einen Spieleabend bei mir gemacht und ein Freund hat sich so ein Gadged gekauft, dass normal für die Küche ist, da kann man dem Deckel oben eine Zeit einstellen und erst nach einer gewissen Zeit geht der Deckel auf, und da haben wir alle unsere Handys ringegeben und haben so zwei Stunden oder was eingestellt (.) also das war ziemlich cool und ich muss auch sagen, in dem Moment ist mir mein Handy überhaupt nicht abgegangen weil es eben so lustig war und ich habs nicht gebraucht also es ist jetzt nicht so, dass das Handy immer in meiner Hosentasche brauch oder immer bei mir brauch	OCH: Zeile 121-123; RI: Zeile 183-188; TH: Zeile 219-225; THS: Zeile 168-169
	positive Beeinflussung	Nutzungsmotiv	AK: Zeile 101 Hm... also ich glaube (.) dass die positiven [Auswirkungen, Anm.] überwiegen, sonst würd ichs nicht nutzen @.@	

Einfluss auf Stimmung/ Psychische und Seelische Beerträchtigung	Vergleich mit Anderen	Eifersucht/ Neid/ das will ich auch	MN: Zeile 107-109 Ja ganz extrem () grad die Jugend jetzt noch, die noch jünger zum Beispiel als ich sind, die verbringen zwei Stunden damit, dass sie das perfekte Selfie machen () dann dann as uploeden und wenn sie innerhalb von 10 Minuten 20 Likes bekommen, dann gebense es wieder runter und sind deprimiert für den Rest des Tages, am nächsten Tag das selbe wieder	OCH: Zeile 107-110, 174-178 TE: Zeile 71-75, 241-244 THS: Zeile 49-51
		Motivation /Ausporn / das kann ich auch	AK: Zeile 64- 71 Hm::: (1) also in gewisser Weise () vergleiche ich mich schon () wenn ich jetzt zum Beispiel irgendwelche Fitness Bilder sehe oder auch wenn ich () a m () so... Musik-sachen seh wo jemand Klavierspielt oder so () und mir dann schon denk (1) weiß ich nicht das könnt ich auch oder () der spielt () also aber ich bin jetzt nicht so, dass ich sag der spielt besser als ich und dann bin ich traurig oder so was also () es ist dann bei mir eher so, dass () also wenn ich darüber nachdenke also das kommt selten vor, dass ich mich dann direkt vergleich, vielleicht unterbewusst aber das ist dann nicht so dass ich mich dann jetzt irgendwie weiß nicht immer extrem verletzt verknien und dann weiß nicht nimma Klavier spielen will weil der besser ist als ich aber (1) wenn ich mich dann vergleiche dann würeds eher draufhinlaufen, dass ich darn () versuch das auch zu spielen dieses Lied, das der gespielt hat und das auch gut zu spielen also es ist eher mehr so ein Ausporn selbst besser zu werden als dass ich mich da irgendwie runter mach oder so	
	Fear of Missing out	Angst etwas zu verpassen	FS: Zeile 190-193 I: Was ist dann zum Beispiel mit Autofahren ES: Schau ich nicht aufs Handy, es sei denn ich steh vielleicht bei der roten Ampel darn schon aber sonst () grad einmal wenn ich vielleicht langsam fahr und dann hab ich eine neue Nachricht, dann schau ich wer das war aber ich tu jetzt nicht antworten wenn ich nicht wenn ich nicht steh	FU: Zeile 45-47; JS: Zeile 68 MN: Zeile 220-227, NR: Zeile 22-24, 115

		Angst ausgeschlossen zu werden	THS: Zeile 55-59 Bei Snapchat ist mir das aufgefallen (.) wenn ich jetzt Stories von anderen Freunden sehe (.) und diese Freunde mit denen ich halt allen befreundet bin in der Gruppe sind halt ein paar aus der Gruppe so zusammen unterwegs und ich wurde halt nicht dazu gefragt (.) das ist echt scheiße also das ist echt so was meine Stimmung erheblich beeinflusst und zwar wirklich so dass sie komplett runter geht und auch wenn das gar nicht böse gemeint ist und ich eh keine Zeit hätte ja (.) es ist trotzdem (.) du siehst halt sie unternehmen was miteinander und sonst ist das halt würdest das halt nicht wissen	
negative Inhalte	Sichtbar nur durch andere		ES: Zeile: 143-144 Hm ich seh schon auch immer wieder von Freunden von mir die dann immer wieder irgendwelche Schnecken Nachrichten liken oder kommentieren	FU: Zeile 176-181
	Angst/ Ängstlichkeit exozitiert		ES: Zeile 96-97 Keine Ahnung, wenn irgend eine Schnecken Nachricht ist, und die das dann ständig dann nur sehen irgendwelche Nachrichten von OE/4 die was weiß ich für Titel haben (.) dann denken die sich halt ja... die Welt geht unter oder keine Ahnung	AK: Zeile 148-152; NR: Zeile 72-76
Information Overload	es kann zu viel werden/ Reizüberflutung		AK: Zeile 241-244 Aber ich glaub, dass es dann schon eine Reizüberflutung gibt also wenn man so viele viele Nachrichten Seiten hat, oder alle Freunde jetzt in in irgendwas teilen oder so, das glaub ich, dass es dann schon zu viel werden kann und dass es dann irgendeine natürliche Reaktion ist, dass man dann sagt, ich seh das so oft, dann berührt es mich halt weniger, dann ist es nicht so schlimm	JB: Zeile 107-112, NR: Zeile 133-134 OCH: Zeile 51-61



		emotionales Abstumpfen	JB: Zeile 107-112 Mim() ja kann vielleicht schon abstumpfen doch () alsoich () es gibt ja alle mögliche schlechte Nachrichten sag ich da mal () Eine Freundin die hat einen Gehirntumor ghabt, dann hat die ständig irgendwie davon was gepostet, das hab ich mir dann auch ab und zu durchgesehen, das mach man aber auch einen betroffen, das mag man dann auch nicht jeden Tag lesen oder so () oder dann grad eben Umweltsachen will man auch nicht dann () das ist wie vielleicht auch allgemein beim Nachrichten gucken (1) manchmal will man es ansehen um etwas zu wissen und manchmal denkt man sich jetzt reichs, ich hab schon genug Stress und Probleme im Alltag jetzt brauch ich nicht noch was anderes OCH: Zeile 187-189 Mja ich hab nur ich hab nur so gedacht dass dass die die die jetzt zu viel posten oder zu viele Nachrichten dann weil es zeigen das ist irgendwas normales () es sind sehr viele gestörten, da ist hundart Leute da ist so da ist jetzt nicht mehr so schockierend obwohl es schon schrecklich ist	CP: Zeile 129-135; ES: Zeile 219-223 FU: Zeile 144-152; JB: Zeile 102-103; NR: Zeile 109; OCH: Zeile 190-198 RT: Zeile 150-152; TH: Zeile 157-160 THS: Zeile 129-132
	Stress		CP: Zeile 69-73 I: Ja merkst du generell selber negative Auswirkungen von sozialen Medien? CP: mhm I: und welche und warum und wo und bei dir oder bei anderen? CP: Also i bei mir persönlich merk is daran dass i oft gestresst bin ()	CP: Zeile 85-88; FU: Zeile 196-198 NR: Zeile 72-76; THS: Zeile 69-74, 84-87, 148-153

		nervös werden	CP: Zeile 89-95 I: u: und glaubst du a, dass so... weiß ned dass man nervöser oder ängstlicher auch werden kann? CP: Nervös werd ich selber (1) I: Mhm CP: Noch dazu, wenn ich jetzt irgendetwas schreiben und i wart auf a Antwort noch dazu wenn ich das dringend finde i kann aber ned telefonieren und dann muss i schreiben und dann lest der oder diejenige des und dann schreibt er ned zurück und die schreibt ned zurück und des nervt mi dann (1) da da werd i so nervös und i kann aber vielleicht ned telefonieren in dem Moment (1) also des (.) des macht mi wirklich nervös, ja	
		genervt sein	CP: Zeile 77-79 dann ständig schreibt irgendetwas und dann muusst da Termine ausmachen @! @ u: und ständig will wer irgendwas und dann schreibst a Antwort, zwei Stunden später fragt wer anderer wieder das selbe obwohl du scho a Antwort geschrieben hast weil die Leute des einfach ned gscheid lesen, des nervt mi dermaßen und des stresst mi dann	FU: Zeile 144-152, JS: Zeile 176-182
	positive Inhalte	Stimmungsverbesserung	JS: Zeile 58-59 weiß nicht schau ich mir eben auch so lustige Seiten an wie 9gag oder a... Bored Panda heißt eine Seite glaub ich und da sind auch manchmal lustige Comics oben oder so und die schau ich mir an und dann des heitert a bissi auf	
Online Recherche	Glaubwürdigkeit	Bekanntheit der Quelle	AK: Zeile 155-157 also... (.) prinzipiell unterscheid ich da zwischen den Sachen die ich kenn und denen die nicht kenn also wenn jetzt der Standard oder der ORF irgendwas auf Facebook postet glaub ich dem mehr als wenn jetzt irgendeinen private Person jetzt irgendwelche Nachrichten das und das ist passiert und dort und dort	ES: Zeile 119-120; 147-152 FU: Zeile 120-124; MN: Zeile 161-163

		Häufigkeit des Vorkommens	AK: Zeile 157-159 und es entscheidet auch wenn ich das () ich mein es ist jetzt vielleicht nicht die beste Variante aber wenn ichs irgendwo öfter les () glaub ich dem eher als wenn ich es jetzt nur einmal les und alle anderen behaupten etwas anderes	
Recherche über das Smartphone	kleine Recherchen (Kurze Facts, Wörterbuch)	MN: Zeile 140-141 Handy weniger am Handy am ... verwend i hauptsächlich Wörterbuch und so weiter a...m beispielsweise Wikipedia benutzt i am Handynur wenn i kan Laptop in der Nähe hab	AK: Zeile 165-171; JB: Zeile 72-73 OCH: Zeile 134-137; RI: Zeile 20-21	
Recherche über den Computer	Übersichtlicher; schneller	JS: Zeile 116-117 Und da sitz ich am Computer und recherchiere weil ich recherchiere am liebsten am Laptop weil das am Tablet find ich nicht so effektiv ist oder am Handy	JB: Zeile: 73-74; RI: Zeile 102-106	
	Gefühl des Sich-Hinsetzens und was-tun/ Abgrenzung von Arbeit und Freizeit	AK: Zeile 171-176 für so Sachen für die Uni, wo wirklich, das sind so Sachen, die erledigt werden müssen, die ich bis zu einem gewissen Datum kalt erledigt haben muss, mach ich die eigentlich immer am PC weil ich brauch dieses mich zum PC hinsetzen und es tun weil wenn ich jetzt zum Beispiel mein Handy auf der Couch sitz oder auf dem Bett lieg oder so () da:nn () ist es nicht so diese richtige Atmosphäre irgendwie für meinen Kopf also mein mein Gehirn braucht dieses Commitment von diesem ich setz mich hin um etwas zu tun und dann ist das Gehirn auch in diesem Modus drinnen also ich kann auch im Bett eher schwer kommen zum Beispiel	FU: Zeile 115-117	
für Quelle entscheiden	sehr schnell, oft nur eine Seite	NR: Zeile 96-97 Bei alltäglichen Dingen, wenn mi schnell was interessiert dann veretrau ich voll auf Google muss ich ehrlich sagen () also da () schon i kaum mehr nach	AK: Zeile 180; FU: Zeile 128 THS: Zeile 106-110	

	eher schnell 2-3 Seiten	ES: Zeile 120-125 und so generell Recherche () ich recherchiere dann halt vielleicht so Fragen die dann momentan aufkommen () und dann google ich das am Handy und schau mir halt die ersten paar drei Seiten an, je nachdem was das dann halt ist oder wie funktioniert das jetzt irgendwie bestätigt sein muss, wenn ich da jetzt google irgendwas übers Laufen oder zur Fettverbrennung im Moment halt dann tu ich jetzt nicht so genau reich recherchieren, nur so ein bisschen I- Das heißt du liest dir dann eine Sache durch und denkst dir, ja passt schon ES: Ja... oder vielleicht noch eine zweite und dann denk ich mir, was hört @sich für mich am besten an @	AK: Zeile 180-188; JB: Zeile 78-81 NN: Zeile 155-168; NR: Zeile 80-82
	Sicherung aller Quellen	JS: Zeile 122-127 (...) 137-140 Also als erstes speicher ich mir mal alles wichtige auf meinem Computer und dann schau ich mir die Texte durch und schau was bei diesen Artikel im Literaturverzeichnis steht und dann (1) dann schau ich wieder kommt das vor bei meiner () also find ich das dann auch was da drinnen steht und wie oft kommt das dann vor? Also ist das wichtig? Wel wenn das dann bei mehreren bezüglich dem Thema vorkommt dann weiß ich, dass ist also das soll ich mir auf jeden Fall ansehen und so mach ich das () A... der erste Schritt ist also eben mal, dass ich alles was ich zu dem Thema finde runter lade und dann selbstst noch einmal aussortiere () Nein, nein also ich (1) ich hab gern einmal viel und dann sortier ich immer weiter aus und dann les ich kurz mal drüber über jeden Artikel, da kommt dann auch wieder was weg und dann direkt wenn ich mich hinsetz und () na an roten Faden erstell, dann schau ich, was passt zu dem Teil, was kann ich von dem nehmen und dann kann passieren, dass wieder was wegfällt aber das ist eben ein (1) schon ein langer Prozess eigentlich	JS: Zeile 106-111; 143-144 CP: Zeile 107-110

		im Angebot verlieren, lange Recherchen auch zu anderen Dingen	FU: Zeile 131-134 I glaub es ist dann immer sehr schwer das Richtige herauszufiltern im Internet weil ma ja ständig mit verschiedenen, die Arbeiten ja mit verschiedenen Tricks was dich am meisten anspricht, wo ma am schnellsten anklickst was aber nicht bedeutet dass das einen besseren Inhalt hat was aber nur also dass das eigentlich nur besser vermarktet ist jetzt zum Beispiel u...nd ja @.@	JS: Zeile 137-140; NR: Zeile 90-94 OCH: Zeile 151-158; RI: Zeile 116-118 TH: Zeile 24-26; 131-138 THS: Zeile 122-125
		schlusserndlich wo anders landen als man wollte	ES: Zeile 137 139 @.@ kommt sicher auch vor oder wenn ich dann halt weiß nicht ich recherchiere was und dann sch ich was was nicht an was anderes einruert und dann schau ich mir das schnell an und dann vergess ich das eigentliche Thema was ich mir grad anschauen wollte (.) und ja aber es sind nie wirklich wichtige Sachen die ich dann anschau OCH: Zeile 144-149 Ja ich ich vergleich schon ziemlich viel zum Beispiel letztes Mal wir haben Gutscheine gekauft, Mediamaikgutscheine (.) um 20 Euro und dann haben wir überlegt ob wir einen Reisekocher kaufen oder ein (.) also ich wollte eigentlich Reisekocher kaufen (.) dann hab ich zu den Preisen und den Dings was die Dings, was die kann und die Leistung vergleichen, Seiten vergleichen zum Beispiel was Amazon kostet, also Amazon war ein oder zwei Euro günstiger als Mediamaik vom Preis her, ist eine gleiche Marke zum Beispiel (.) dann was ich gekauft hab ist ein Dügeleisen @.@ also viel recherchiert und verglichen heißt ich glaub es kann auch schon ein bisschen Verwirrungen also	AK: Zeile 203-211; OCH: Zeile 144-149 TH: Zeile 119 123

		Ablenkung durch Facebook und andere soziale Medien und Online-Inhalten	FU: Zeile 139-141 Ja es passiert so einfach so manchmal @ dass ich auf Facebook komm, also da schau ich etwas und dann wollt ich eigentlich nur zum Beispiel jemandem schreiben oder so und plötzlich erwisch ich mich wieder dabei, wie ich mir etwas durchles, also es ist wirklich merkwürdig teilweise () ja MN: Zeile 152-254 Ja das passiert schon () also () zum Bei- also wenn i jetzt wirklich aktiv lernen will schau ich () a wenns vielleicht nicht unbedingt klappt, dass der Browser zu ist, weil sobald ich irgendwas im Browser nur such dann ist Facebook zum Beispiel nur einen Klick entfernt natürlich	JB: Zeile 82-91; JS: Zeile 70-71 MN: Zeile 147-149; NR: Zeile 97-99 RI: Zeile 125-126
Stress	Auswirkungen von Stress in der Arbeit	sehr viel zu tun: kein Smartphone	CP: Zeile 203-207 Ja () Ahm () Stressige Wochen () Garnicht () also wirklich gar nicht () außer auf Nacht wenn ich daheim bin dass ich mal aufs Hardyschau, und das fällt mir wirklich auf, da hab ich oft in der Früh wenn ich aufstehe natürlich 100% Akku und am Abend wenn ich heimkomm noch immer 98 um sieben auf Nacht () und da denk ich mir dann auch @hab ich heute gar nicht aufs Handy geschaut @ also das fällt mir schon auf also wenn ich wirklich nur Hektik hab und dahin dorthin nur Lernen, Uni, Arbeit, dann schau ich überhaupt nicht drauf, das fällt mir selbst auf bei mir, ja ()	AK: Zeile 295-309; JS: Zeile 228 THS: Zeile 148-149
	Auswirkungen auf die freie Zeit Abends/ Freizeit/ Student	Smartphone zu stressig, genug anderes im Kopf	ES: Zeile 213-215 Hm... wird schon weniger () wenn ich gestresst bin also wenn ich wirklich arbeiten muss also richtig () viel lernen muss, dann kann ich nicht so viel aufs Handy schauen und dann stressis mich auch ein bisschen wenn ich dann weil es ist dann immer weil es ist immer dann so, dann kriegt man ur viele Nachrichten () die kann ich dann halt nicht gleich beantworten	AK: Zeile 311-319; JD: Zeile 107-112 MN: Zeile 261-265; TH: Zeile 228-234; THS: Zeile 183-186

		mehr am Smartphone sein	FU: Zeile 253-255 I. Wenn du dir selbst so einen Stress machst, verändert sich dann auch dein Smartphoneverhalten in der Zeit? FU: Mja () aber ich glaub ich schau sogar noch mehr drauf als wenn ich keinen Stress hab () weil mich das dann irgendwie so vielleicht ein bisschen () ablenkt immer () ja	JB: Zeile 161-163; NE: Zeile 166-171 OCH: Zeile 241-246
Stresscoping	aktive Bewältigung/ Vigilanz	positiver Stress Gefühl alles zu schaffen	ES: Zeile 209-210 es stresst mich halt @.@ am weiß nicht ich bin dann schon produktiver () also ein gewisses Stresslevel ist schon gut bei mir, zu viel ist auch nicht gut, weil das blockiert einen dann auch FU: Zeile 266-268 ja... ich glaub schon, das ist halt immer ein () eine Möglichkeit gibt irgendwas zu lösen also dass es immer möglich ist auf jeden Fall () dass ich das immer schaff das kann ich nicht garantieren aber ich hab zumindest das Gefühl es ist immer alles lösbar () und ja es gibt immer eine Lösung, ganz einfach	FU: Zeile 283-285; MN: Zeile 286-289 AK: Zeile 325-326; CP: Zeile 220-224 NR: Zeile 174-176, 196-197, 205-206
		positives Denken und sich gut zureden	NR: Zeile 203-205 ja also... eh... positives Denken auf jeden Fall ich glaub ich bin jemand der sehr positiv und sehr res- also so irgendwie wenn mir was passiert dann seh ich es schon sehr oft halt ich mich nicht lange damit auf o: warum passiert das jetzt mir oder so sondern bin da irgendwie gleich dann okay was ist das Positive an der Situation	AK: Zeile 351-356; CP: Zeile 225-226; ES: Zeile 258 262; FU: Zeile 276; JB: Zeile 181-182
		To Do Listen schreiben	CP: Zeile 210-212 Einen Zeitplan erstellen (1) mhm () und da so gut wie möglich des alles kompimentieren, dass i alles in dem engen Zeit-plan da erledigen kann, was natürlich ned oft funktioniert und des nervt mi dann wieder und stresst mi dann von neuem wieder aber i versuch dass i des irgendwie mit Zeitplan und so () umibbieg ()	MN: Zeile 311-313

		aktive Bewältigung	JB: Zeile 167-168 M::m ne:: ich bin echt eher der der wo sich dann versucht gleich hin zum Setzen und das Problem in Angriff nimmt, weil ich da eher unruhig werd, wenn ich was aufschrieb, das kann ich nicht	ES: Zeile 249-250, 258-262 JB: Zeile 179-180; MN: Zeile 286-289 OCH: Zeile 249-261
	passive Bewältigung/ kognitive Vermeidung	Panikattacken/ Gefühl dass alles zu viel wird	OCH: Zeile 264 jetzt die letzten zwei Monate waren bei mir schon ein bissl alles zu viel THS: Zeile 233-234 Ja () regelmäßig-ja also regelmäßig aber das ist () so alle zwei Tage die kleinen @Panikattacken und dann gehts wieder@	ES: Zeile 247; JB: Zeile 179-180 JS: Zeile 241-248; THS: Zeile 202
		soziale Unterstützung	JB: Zeile 175-176 ich denk da immer irgendwie ich hab meine Freunde oder vor allem auch meine Familie, die mir sehr wichtig ist, und da kann das Problem noch so groß sein, da (2) unterstützen die mich immer oder so () ja	AK: Zeile 360-361, CP: Zeile 228-230 JB: Zeile 157-158; JS: Zeile 259-260 NR: Zeile 206-208; RI: Zeile 193-195, 218-219; THS: Zeile 207-211
		Fotgehen/ Alkohol/ Entspannen	NR: Zeile 217-219 Gebrauch von Alkohol oder Drogen a..m i glaub () auch im Sinne von sozialer Unterstützung also dass ma dann auch wirklich was mit Freunden macht und dann auf ein Bier oder so geht, ja das auch, Drogen nein	AK: Zeile 374-381, FU: Zeile 276-278 JB: Zeile 155-156
		Humor/ Galgenhumor	NR: Zeile 208 Humor auch ist sehr wichtig find ich a:m	AK: 363-367; JB: Zeile 189-190
		Schicksal akzeptieren	MN: Zeile 323-326 Ahm Schicksal akzeptieren ist eine sehr schöne Formulierung weil i glaub ganz egal was ma für a Problem hat also wenn i jetzt a Liste mach, ma kann ned jedes Problem immer selbst bewältigen und des is wie () wie am also genauso wichtig is afoch dass ma entweder a Lösung findest oder lernst, dass ma damit leben kann und vor allem wie ma damit leben und umgehen kann () das is ein wichtiger Punkt	NR: Zeile 223-225; TH: Zeile 303-306

		Abregieren	AK: Zeile 285-286 da...s...m manchmal ist es so dass ich ins Fitnesscenter fahr und trainieren geh, einfach um mal abzuschalten und zwei Stunden lang an gar nichts zu denken sondern einfach mal nur irgendwas zu tun	AK: Zeile 309-370, JB: Zeile 157, 191 OCH: Zeile 236
		Selbstvorwürfe	JS: Zeile 260-262 wenn da dann dabei nichts rauskommt kommen schon Selbstvorwürfe weil ich mir denke, warum hab ich jetzt so lang gewartet damit, hält ich früher angfangen wärs viel einfacher aber ja	NR: Zeile 220-221; TH: Zeile 288-291 THS: Zeile 205-207
		Ablenkung	OCH: Zeile 232-234 ich glaub wenn ich ich bin ziemlich oft gestresst @.@ dann hör ich immer Musik () oder () genau wenn ich alleine bin höre ich Musik, mongolische Musik oder () am schau mir Bilder an von der Familie oder so oder schau mir Filme an	AK: 387-391, ES: Zeile 258-262, J JB: Zeile 155-158, 161-163 MN: Zeile 311-313, 334; OCH: Zeile 255-261; TH: Zeile 250-252
		Vermeiden, Nichtstun	FC: Zeile 258-262 Ja () das is eben das is das wo ich auch selber draufgekommen bin jetzt auch in den letzten Wochen Monaten dass ich das so sehr viel immer rausschieb und das vermeide die Herausforderung sozusagen eher irgendwann kommt der Stress und dann fühl ich mich so... so beschneuert in der Hinsicht weil ich mir denk jetzt mach ichs einfach und dann passiert das innerhalb von kürzester Zeit und dann is das gegessen und dann denk ich mir immer so war das jetzt so schwer, warum hab ich das jetzt so lange hinausgezögert	JS: Zeile 245-247, 259 RI: Zeile 206-209; THS: Zeile 215

		Gewalt = Explosion/Implosion	JS: Zeile 236-240 ja erst zöger ichs halt hinaus und wenn ich mir jetzt eben so eine Abschlussarbeit hab oder so, wo ich mir denk, dass überfordert mich jetzt am Anfang ein bisschen, weil das halt so ein riesen Berg ist, dann zöger ich das immer ein wenig hinaus und schiebs ein bisschen hinaus und dann purz ich halt die Wohnung oder @ @ ja oder da fallen mir dann halt immer andere Beschäftigungsmöglichkeiten ein und ja wenn ichs dann halt zu lange hinaus schiebe, dann bekommi ich a... Magen-Darm Probleme also das wird dann schon unangenehm (2)	NR: Zeile 176-178, 183-192; THS: Zeile 202-204
		Selbstmitleid	OCH: Zeile 283-286 ja aber es ist trotzdem ein irgendwann wird es schon viel dass ist dann da und ich glaub weil ich so gehe ja da denk ich mir ja warum muss- ab und zu denk ich mir ja warum muss ich alles immer so warum und man kann nie immer positiv sein ich glaub auch wenn man es sein will also irgendwann gibts den Punkt an dem man sagt ich kann nicht mehr und trotzdem hör ich zum Beispiel nicht auf und mach weiter aber ich bin ziemlich positiv	
		Ersatzhandlung, Ticks	JS: Zeile 236-240 () ja erst zöger ichs halt hinaus und wenn ich mir jetzt eben so eine Abschlussarbeit hab oder so, wo ich mir denk, dass überfordert mich jetzt am Anfang ein bisschen, weil das halt so ein riesen Berg ist, dann zöger ich das immer ein wenig hinaus und schiebs ein bisschen hinaus und dann purz ich halt die Wohnung oder @ @ ja oder da fallen mir dann halt immer andere Beschäftigungsmöglichkeiten ein und ja wenn ichs dann halt zu lange hinaus schiebe, dann bekommi ich a... Magen-Darm Probleme also das wird dann schon unangenehm (2)	CP: Zeile 216, ES: Zeile 233-235 MN: Zeile 286; OCH: Zeile 234 TH: Zeile 250-254, 268-272 THS: Zeile 222-228

	Eskapismus CP: Zeile 152-154 mhm (3) i weiß ned () des kann i jetzt ned so sagen ob i da flieh vor meinem Stress (2) Naja () Zum Beispiel () Grad im Büro zum Beispiel im Alltag (2) da ist es schon so, dass ich, wenn ich sag ich brauch fünf Minuten, jetzt einmal Pause und die Zeit jetzt einmal für mich, sozusagen, schau i schon aufs Handy, auf Insta, auf Facebook JS: Zeile 7 Ja eben so wenn ich grad Zeit hab oder auch mal gedanklich abschalten will	JB: Zeile 161-163; RI: Zeile 198-202 TII: Zeile 181-184
	Verdrängen, Verdrängen ES: Zeile 226-228 Kommt immer drauf an wie man sich umgibt ich mich damit auseinandersetze also ich kann schon auch gut Sachen verdrängen irgendwie aber desto länger man sie hält dann verdrängt, desto mehr Stress hat man dann eh und dann () früher oder später muss man sich eh damit beschäftigen	ES: Zeile 249-250; NR: Zeile 212-217
Langzeitauswirkungen sozialer Medien	machen aktiver Beziehungen leichter pflegen AK: Zeile 397-401 Also () einerseits find ich, dass sie manches aktiver machen () zum Beispiel () am manche Beziehungen, Zwi-schemmenschliche Beziehungen, werden () finde ich, aktiver gepflegt, als wenn es jetzt zum Beispiel gar kein Smartphone gäbe, wenn man es nur mit Festnetztelefon () glaube ich dass sich dann zum Beispiel niemand () weiß ich nicht, dass die Leute sich nicht, dann so oft hören würden und nicht genau wüssten, was jetzt im Leben des anderen so vor geht das heißt in dem Sinne aktiv, dass man sehr viel miteinander zu tun hat	NR: Zeile 449-50, 229-232

		internationale Verknüpfung	RI: Zeile 231-238 () also ich glaube soziale Medien sind gut darin zum Beispiel so em:: gemacht also so diese Demo oder so also wenn eine Demo oder so ich weiß so wie in der Türkei oder so dass man also man kann schon zusammenkommen und so eine Community em:: bauen davon und da ist es glaub ich gut und da wird man auch mehr aktiv obwohl das jetzt nicht unbedingt bedeutet, dass man nur online aktiv wird, da kann man auch offline aktiv werden aber ich glaube also es hilft, die Leute werden sehr aktiv auch international- also die Leute werden auch international aktiv damit die Leute wissen auch die auch im Ausland sind was in dem Land so abgeht ohne () weil man das sonst so nie e:: von irgendwo bekommen kann die Information, also ich glaube, dann werden wir aktiv wenn es wirklich um was wichtiges geht was auch unser Leben beeinflusst und sowas	AK: Zeile 401-405 auf der anderen Seite genau beim gleichen Thema passiv, weil man dafür nicht wirklich sehr viel tun, man muss einfach nur () das Handy in die Hand nehmen und dem anderen schreiben und der liest dann halt irgendwann () indem Sinne aber eben auch passiv weil man muss nicht zu dem anderen hingehen und sich mit dem Treffen und sich was ausma-chen sondern man schreibt einfach mal und schaut was passiert, in dem Sinne passiv	JS: Zeile 269-270 Ja eben () weil wir jetzt immer mit Informationen gefüttert werden müssen wir uns jetzt eigentlich gar nicht mehr selber auf die Suchemachen, wo finde ich welche Information	CP: Zeile 233 Ja, der soziale Kontakt von Mensch zu Mensch fehlt () weil alles nur mehr über soziale Medien ausgetragen wird	AK: Zeile 405-408; CP: Zeile 234-240; FU: Zeile 131-134; RI: Zeile 62-78 NR: Zeile 232-237; OCH: Zeile 289-294; TH: Zeile 48-50; THS: Zeile 254-259
	machen passiver	es ist wenig Aktion nötig um mit anderen in Kontakt zu bleiben					
		Algorithmen steuern was man sieht					
		Zwischenmenschlicher Kontakt wird weniger					

		Fokus wird auf Online-Welt gelegt	FU: Zeile 296-302 M:: ja würd ich schon auch sagen also (.) für mich klingt das so als würd ma zum Beispiel sagen, dass die Menschen ihren Fokus mehr darauflegen (.) was da online in der zweiten Welt sozusagen passiert, anstatt wirklich sich zu konzentrieren und sagen (.) a:m he jetzt setz ma uns mal zusammen (.) gehn ma zusammen weiß nicht laufen oder wandern oder weiß nicht sonst irgendwas oder treffen uns und setzen uns auf die Bank im Park und reden miteinander (.) bevor das passiert (.) sagen sie okay bleiben wir zuhause und schreiben beide miteinander oder telefonieren miteinander oder sonst irgendwas also eigentlich wärs schon viel viel schöner wenn das wirklich a:m (.) nicht immer in dieser einer Welt passiert sondern auch im realen Leben sozusagen	JS: Zeile 76-79; 270-272 NR: Zeile 47-49, Pl: Zeile 240-249
weder noch	gleicht sich aus		JB: Zeile 204-205 Puh (2) Herje @:A:m (3) Zum Beispiel ich weiß nicht bei (.) ich glaub das macht gar nicht so viel Unterschied, oder?	MN: 338-342
		personenabhängig	MN: Zeile 337-342 MN: Ehm also (.) soziale Medien verändern sicher die Leute, obs aktiv oder passiv san (.) aber es kommt eh wie vorher scho mal angeschnitten (.) es kommt ganz auf den Menschen drauf an, obs jetzt an aktiver oder passiver macht (.) i glaub im großen Bild bleibt's sehr ausgeglichen (.) a:m des is jetzt ned dass des irgendwie a (.) kompletter Paradigmenwechsel ist es is halt einfach ein bisschen anders jetzt, ja (.) I: Also es hält sich die Waage? MN: Ja i glaub schon	

Abstract DE

Im Zentrum der hier vorliegenden Arbeit, steht die Frage, ob die häufige Verwendung sozialer Medien Nutzer und Nutzerinnen in ihrem Online- als auch Offlineleben passiver werden lässt. Passivität bezeichnet jede Aktivität, bei der Energie nicht für die Problemlösung, sondern für andere Handlungen aufgewendet wird. Diese Passivität wird evoziert durch die sozialen Netzwerke und das Smartphone im Allgemeinen, da diese einen Information Overload und Stress hervorrufen, die Nutzenden emotional abstupfen lassen und eskapistische Verhaltensmuster begünstigen.

Um die forschungsleitende Frage beantworten zu können, wurden 12 qualitative Leitfadeninterviews geführt, die die Annahmen allesamt bestätigen konnten.

Abstract EN

The following thesis tries to find out whether frequent social media use can make users more passive in their general behaviour. Passivity means every action where energy is directed towards something that is not helping in solving the current problem or concern. This passivity is evoked through social Media and Smartphone usage in general, hence they cause information overload and stress, encourage escapism and deaden feelings of the user.

To answer the leading question of this research 12 qualitative guideline-based interviews were conducted and were able to prove the assumptions.