

Digitales Wohlbefinden und Salutogenese

Frank M. Schneider, Universität Mannheim

Annabell Halfmann, Universität Mannheim

Erschienen als:

Schneider, F. M., & Halfmann, A. (2019). Digitales Wohlbefinden und Salutogenese. *merz / medien + erziehung*, 63, 20–27.

Kurzfassung und Literaturverzeichnis unter: <https://www.merz-zeitschrift.de/alle-ausgaben/details/2019-01-medien-wohlbefinden-gelingendes-leben/#69074>

Kontakt: Frank M. Schneider, Institut für Medien- und Kommunikationswissenschaft, Universität Mannheim, B6, 30–32, 68159 Mannheim. E-Mail: frank.schneider@uni-mannheim.de

Zusammenfassung

In Zeiten, in denen wir über Mobilgeräte permanent online und mit anderen verbunden sein können, stellt sich die Frage, ob das permanente Online-Sein ein gutes Leben fördert oder erschwert. Der Fokus liegt hierbei auf den gesundheitsfördernden und vorbeugenden Aspekten der Salutogenese und auf der achtsamen, selbstkontrollierten und sinnstiftenden Nutzung der Onlinemedien.

Schlagwörter: Smartphone, Social Media, Salutogenese, Achtsamkeit, Selbstkontrolle, Sinnhaftigkeit, Wohlbefinden

Digitales Wohlbefinden und Salutogenese¹

Die Frage, wie gutes Leben gelingen kann, treibt wissenschaftliche Fachkräfte der Geistes- und Sozialwissenschaften seit langen Zeiten um. Was Glück und Wohlbefinden konstituiert und wie man es erreichen kann, gut zu leben, wird in einer Vielzahl von Forschungsarbeiten in Psychologie und verwandten Disziplinen untersucht und kontrovers diskutiert (Park/Peterson 2009). Trotz verschiedenster Ideen, was ein gutes Leben ausmacht, liegen auch Gemeinsamkeiten vor: mehr positive als negative Gefühle zu erleben; enge zwischenmenschliche Beziehungen zu führen; zu einer sozialen Gemeinschaft beizutragen; eigene Talente und Stärken einzusetzen; in unterschiedlichen Bereichen aktiv zu sein; die Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens zu erfahren; selbst über das eigene Leben bestimmen zu können; sich körperlich gesund und sicher zu fühlen (Park/Peterson 2009, S. 424).

Im Hinblick auf das Leben in einer digitalen Welt stellt sich die Frage, welche Auswirkungen die Digitalisierung auf das Erreichen genau dieser Ziele und Bedürfnisse hat. In Zeiten von ständigem Online-sein und ständiger Verbundenheit mit anderen über Mobilgeräte („permanently online, permanently connected“ oder POPC; z. B. Vorderer et al. 2016; Vorderer et al. 2018) gilt es zu untersuchen, ob ein solcher Lebenswandel eher Chancen fördert oder eher Risiken birgt für die Erfüllung eines guten Lebens (Vorderer 2016). Auf der einen Seite könnten durch permanent zugängliche Informationen Unsicherheiten schneller beiseite geräumt und grundlegende menschliche Bedürfnisse besser erfüllt werden, zum Beispiel durch einen intensiven und bedeutsamen Online-Kontakt mit anderen Menschen (vgl. Trepte/Oliver 2018). Auf der anderen Seite könnten die Informationsüberlastung (information overload), die vielfältigen Entscheidungsmöglichkeiten online und der soziale Erwartungsdruck, der durch die ständige Erreichbarkeit entstehen kann (z. B. Mai et al. 2015), zu digitalem Stress führen (vgl. Hefner/Vorderer 2017).

**Unter welchen Umständen kann POPC das Wohlbefinden fördern bzw.
beeinträchtigen?**

Um die Vielzahl sich widersprechender Ergebnisse in Einklang zu bringen, haben eine Reihe von Artikeln Rahmenbedingungen vorgestellt, unter denen POPC eher zu negativen oder eher zu positiven Effekten führen kann.

Beispielsweise beschreibt Reinecke (2018, S. 240; eigene Übers., Hervorhebung im Original), dass „die Chancen und Risiken des Lebens in einer POPC-Gesellschaft nicht so sehr davon abhängen, *ob* ein Individuum online ist, sondern *wie*.“ Einerseits biete POPC beeindruckende Möglichkeiten für ein gesteigertes Wohlbefinden, insbesondere, wenn das Nutzungsverhalten intrinsisch motiviert, selbstbestimmt und autonomiefördernd sei.

Andererseits könne POPC die Verletzbarkeit von Nutzerinnen und Nutzern erhöhen und zu verringertem Wohlbefinden führen, wenn die Internetnutzung durch externe Kräfte oder interne Ängste angetrieben werde und es sich somit um ein extrinsisch motiviertes und autonomieverhinderndes Verhalten handelt. In einer aktuellen Studie wurden erste Hinweise für diesen Mechanismus gefunden. Die Nutzung von Mobilkommunikation aufgrund eines externen Erreichbarkeitsdrucks reduzierte die Autonomie der Nutzenden, was wiederum zu einem geringeren Wohlbefinden und einer stärkeren Stresswahrnehmung führte (Halfmann et al. 2018). Diese Ideen und Befunde stehen im Einklang mit der Selbstbestimmungstheorie und verwandten Ansätzen zur Erklärung von Wohlbefinden (Deci/Ryan 2000).

Im Folgenden erweitern wir Reineckes (2018) Ideen und rücken dabei einen wichtigen Ansatz in den Vordergrund, der in den letzten Jahrzehnten zwar in den Gesundheitswissenschaften viel Anerkennung erfahren hat, im Kontext der Diskussion um gesundheitliche Aspekte der digitalen Mediennutzung und -wirkung jedoch kaum Erwähnung findet: die Salutogenese (Antonovsky 1979, 1987).

Der salutogenetische Ansatz zum digitalen Wohlbefinden

Im Gegensatz zur vorherrschenden pathogenen Perspektive in der Medizin fokussiert der salutogenetische Ansatz nicht auf das, was Menschen krankmacht und entsprechende Risikofaktoren, sondern auf das, was Menschen gesund hält und entsprechende Ressourcen und Schutzfaktoren. Übertragen auf POPC kann man beobachten, dass sich ein Großteil an Forschung und wissenschaftsjournalistischer Aufbereitung mit den negativen Aspekten von POPC beschäftigt. Diese werden als pathogene Stressoren verstanden und in direkte Verbindung mit reduziertem Wohlbefinden gebracht. Selbst wenn positive Aspekte wie soziale Unterstützung und Bedürfniserfüllung betrachtet werden, stehen pathogene Stressoren im Vordergrund, derer dann mithilfe von mobilen oder Online-Medien begegnet werden kann (vgl. Vorderer et al. 2018).

Aus einer salutogenetischen Perspektive sind ‚Stressoren‘ nicht notwendigerweise ausschließlich negativ zu bewerten, sondern als innere oder externe Reize zu betrachten, die auch Gesundheit und Wohlbefinden fördern können. Aaron Antonovsky entwickelte den Salutogenese-Ansatz in den 1970er und 1980er Jahren als Kritik und Alternativmodell zum damals vorherrschenden Pathogenese-Ansatz in der Medizin (Antonovsky 1979, 1987). Eine zentrale Annahme von Antonovsky ist, dass sich Gesundheit und Krankheit nicht als Dichotomie beschreiben lassen. Vielmehr sei der Zustand eines lebenden Menschen auf einem Kontinuum zu verorten, das die beiden Endpole Krankheit und Gesundheit aufweist. Zum menschlichen Leben gehöre beides und man könne nicht von einem gewöhnlich perfekt funktionierenden System ausgehen, das nur, wenn es pathogenen Stressoren ausgesetzt sei, Richtung Krankheit tendiere. Stattdessen sei das menschliche Leben als System zu betrachten, das ständig äußeren Reizen ausgesetzt sei und der Umgang mit diesen Reizen führe zu Spannungszuständen, die nur dann in negativen Formen von Stress münden, wenn mit ihnen

nicht angemessen umgegangen werden könne. Mithilfe interner und externer Ressourcen können diese Spannungszustände positiv bewältigt werden. Diese Ressourcen und Schutzfaktoren erhöhen die Widerstandsfähigkeit (Resilienz).

Im Mittelpunkt von Antonovskys umfangreichem Modell der Salutogenese steht das Kohärenzgefühl (bzw. Kohärenzsinn, *sense of coherence*; SOC, Antonovsky 1987). Ein ausgeprägtes Kohärenzgefühl steht mit allgemeiner Gesundheit und weiteren positiven Aspekten von Lebensqualität in Zusammenhang (vgl. Sagy et al. 2015). Es besteht aus den drei Facetten Verstehbarkeit (*comprehensibility*), Handhabbarkeit (*manageability*) und Sinnhaftigkeit (*meaningfulness*) und wird definiert als

„eine globale Orientierung, die ausdrückt, in welchem Ausmaß man ein durchdringendes, andauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, daß 1. die Stimuli, die sich im Verlauf des Lebens aus der inneren und äußeren Umgebung ergeben, strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind; 2. einem die Ressourcen zur Verfügung stehen, um den Anforderungen, die diese Stimuli stellen, zu begegnen; 3. die Anforderungen Herausforderungen sind, die Anstrengung und Engagement lohnen“ (Antonovsky 1997, S. 36)

Um zu klären, inwiefern die salutogenetische Perspektive im Kontext von POPC und digitalem Wohlbefinden nutzbar gemacht werden kann, ist es sinnvoll, im ersten Schritt das Kohärenzgefühl genauer zu betrachten. Hierzu liegt es nahe, zu eruieren, welche Schnittmengen das Kohärenzgefühl mit POPC und Wohlbefinden aufweist. Drei Konzepte stehen dabei im Fokus der Überlegungen: Achtsamkeit (*mindfulness*), Selbstkontrolle (*self-control*) und Sinnhaftigkeit (*meaningfulness*) (vgl. auch Hefner et al. 2018). Auch wenn diese drei Konzepte sowohl begriffliche als auch inhaltliche Ähnlichkeit mit den Facetten des Kohärenzgefühls – Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit – aufweisen, sind sie

in ihren eigenen Theorietraditionen verankert, als Konstrukte unabhängig entwickelt worden und wurden bislang kaum im Kontext der Salutogenese diskutiert.

Achtsamer Umgang mit digitalen Medien

Achtsamkeit wird definiert als „aufnahmebereite Aufmerksamkeit und Bewusstheit im Hinblick auf gegenwärtige Ereignisse und Erfahrungen“ (eigene Übersetzung in Anlehnung an Brown et al. 2007, S. 212). Im deutschen Sprachraum wird Achtsamkeit häufig im Zusammenhang mit Buddhismus und Meditation genannt. Auch der Einsatz im klinischen Bereich ist verbreitet. Der bekannteste Vertreter, Jon Kabat-Zinn, hat viele deutschsprachige, anwendungsorientierte Bücher veröffentlicht.

Achtsamkeit fördert die Selbstbestimmung und agiert somit als Vorläufer von Wohlbefinden (vgl. Schultz/Ryan 2015; zum Zusammenhang zwischen Selbstbestimmung/Autonomie und Wohlbefinden, siehe oben und vgl. Reinecke 2018). Darüber hinaus konnte in vielen Studien der positive kausale Einfluss von Achtsamkeit auf die psychische Gesundheit nachgewiesen werden (Keng et al. 2011). Gemeinsamkeiten zwischen Achtsamkeit und dem Kohärenzgefühl wurden von Weissbecker et al. (2002, S. 299) herausgearbeitet. Sie argumentieren, dass Achtsamkeit (a) das Gefühl von Handhabbarkeit (z. B. im Umgang mit Stress) erhöht, (b) die nicht wertende Bewusstheit die Offenheit und Sinnhaftigkeit von Erlebnissen erleichtert und (c) somit auch das Kohärenzgefühl fördern kann (vgl. u. a. Gimpel et al. 2014; Glück et al. 2016; Grevenstein et al. 2017; Weissbecker et al. 2002).

Erste Befunde zeigen auch Zusammenhänge zwischen Achtsamkeit und POPC. Beispielsweise steht die achtsame Nutzung von Instant-Messaging-Programmen in direktem, positiven Zusammenhang mit Wohlbefinden und fördert dieses, indem sie zur selbstbestimmten Nutzung motiviert (Bauer et al. 2017). Auch konnte gezeigt werden, dass die achtsame Nutzung von Sozialen Medien am Arbeitsplatz positiv mit gesundheitlichen

Aspekten zusammenhängt (Charoensukmongkol 2016). Darüber hinaus steht Achtsamkeit in negativem Zusammenhang mit problematischer Internetnutzung (Ataşalar/Michou 2017; Gámez-Guadix/Calvete 2016). Außerdem zeigte sich, dass Achtsamkeit als Persönlichkeitseigenschaft (*trait mindfulness*) sowohl negativ mit POPC als auch negativ mit problematischer Smartphone-Nutzung assoziiert ist (Owen et al. 2018).

Wenn Achtsamkeit das Kohärenzgefühl stärken und einen bewussten und *sinnvollen* Umgang mit digitalen Medien befördern kann, welche Möglichkeiten gibt es dann, um Achtsamkeit insbesondere im Kontext von POPC zu fördern?

Achtsamkeitsarbeit ist Bestandteil diverser Psychotherapie, Entspannungs- und fernöstlicher Mediationsverfahren (für einen Überblick, siehe z. B. Husmann 2009) und unabhängig von der digitalen Mediennutzung. Das POPC-sein könnte aber für eine regelmäßige Übung genutzt werden. So richten sich bestimmte Apps wie *Headspace* oder *7Mind* an verschiedene online-affine Zielgruppen (z. B. Erwerbstätige oder Schulkinder). Die Nutzung solcher mobilen Apps führt zu ähnlich positiven Ergebnissen wie herkömmliche Achtsamkeitstrainings (für *Headspace* vgl. z. B. Howells et al. 2016; für *7Mind* vgl. z. B. Möltner et al. 2018). Auch im Kinderbereich gibt es ein reichhaltiges Angebot (z. B. die *Sesamstraßen*-App für Zwei- bis Fünf-Jährige *Breathe, Think, Do with Sesame*). Weekly et al. (2018) geben einen Überblick über englischsprachige Apps, die insbesondere für kurzfristige Interventionen geeignet erscheinen. Auch einfache Erklärfilme könnten erste Anreize für einen bewussteren Umgang mit dem Smartphone schaffen (z. B. zu ‚*WhatsApp*-Stress‘ von *handysektor.de*).

Selbstkontrollierter Umgang mit digitalen Medien

Auch die überdauernde Eigenschaft, selbstkontrolliert zu handeln, hängt mit einer bewussten mobilen Mediennutzung zusammen (Bayer et al. 2016) und zeigt Gemeinsamkeiten mit dem Kohärenzgefühl. Selbstkontrolle bezieht sich auf die Fähigkeit, die

eigene Reaktion zu verändern sowie unerwünschte Verhaltenstendenzen zu stoppen bzw. nicht auszuführen (Tangney et al. 2004, S. 275). Dies setzt eine Reflexion über eigene Ziele und Werte voraus (Hofmann et al. 2009).

Die inhaltliche Verbindung zwischen Selbstkontrolle und der Kohärenzgefühl-Facette Handhabbarkeit liegt nahe: selbstkontrolliert zu handeln, bedeutet auch interpersonale und intrapersonale Spannungszustände regeln zu können (Cederblad et al. 1994; Nilsson et al. 2007). Darauf lassen bisherige Studien schließen, die einen positiven Zusammenhang zwischen Selbstkontrolle und Kohärenzgefühl feststellten (z. B. Forsberg-Wärleby et al. 2001; Pålsson et al. 1996). In einer Längsschnittstudie konnte zudem gezeigt werden, dass eine gute Impulskontrolle als ein wichtiger Aspekt von Selbstkontrolle in der Kindheit die spätere Handhabbarkeit erhöht (Cederblad et al. 1994). Insgesamt kann aus salutogenetischer Perspektive konstatiert werden, dass Selbstkontrolle als Stressbewältigungsressource dienen kann und somit auch für die Bewältigung von POPC-Stress förderlich ist.

Die situative Selbstkontrolle wird aber gerade durch das permanente Online-Sein und die permanente Verbundenheit mit anderen online auf die Probe gestellt. Digitale Medien, seien es die ständigen Benachrichtigungen im *WhatsApp*-Messenger oder die Auto-Play-Funktionen der Streaming-Anbieter, sind besonders reizvoll, da sie unmittelbare Bedürfnisbefriedigung versprechen. Somit entstehen im Alltag häufig Zielkonflikte zwischen Online- und Offline-Aktivitäten, die gelöst werden müssen (Hofmann et al. 2017, S. 216). Umso erstaunlicher ist es, dass die Nutzung von mobilen Medien nur manchmal zum Scheitern des selbstkontrollierten Handelns führt (vgl. Meier 2017). Außerdem zeigte sich, dass eine über Situationen hinweg stabile Selbstkontrolle auch eine erfolgreiche Kontrolle des eigenen Mediennutzungsverhalten begünstigt (Panek et al. 2015). Unter diesen Umständen nehmen Hofmann und Kollegen (2017) an, dass das selbstkontrollierte POPC-Sein durchaus das Wohlbefinden fördern könne.

Ähnlich wie Achtsamkeit kann auch Selbstkontrolle zu einem selbstbestimmteren Leben beitragen (Ryan/Deci 2006, S. 1573), indem sie hilft, extrinsisch motiviertes Verhalten zu verhindern. Im Hinblick auf POPC stellt der Druck, für andere ständig erreichbar zu sein, einen starken äußeren Anreiz dar, der mitunter die mobile Mediennutzung bestimmt (Ling 2012). Die unkontrollierte Nutzung, die dieser Druck erzeugen kann, hat möglicherweise längerfristige negative Folgen auf die Erreichung der vorgenommenen Ziele (Meier 2017). Aktuelle Forschung in diesem Bereich zeigt allerdings, dass insbesondere Personen mit stark ausgeprägter Selbstkontrolle weniger anfällig sind, diesem Anreiz zu erliegen und aufgrund dieses Drucks mobile Medien zu nutzen (Halfmann et al. 2018).

Auf innere Impulse und äußere Reize in selbstkontrollierter Weise reagieren zu können, scheint somit ein probates Mittel zu sein, um unliebsame und nachteilige Effekte von POPC in den Griff zu bekommen und den positiven Wirkungen mehr Raum zur Entfaltung zu ermöglichen. Freilich ist die Selbstkontrolle genau wie die Achtsamkeit ein überlebenswichtiger Bestandteil des menschlichen Wahrnehmungs- und Handlungssystems. Dennoch scheint es auch hier angebracht, neben der Entwicklung im Kindesalter (Blair et al. 2010), gezielte Förder- und Interventionsmaßnahmen insbesondere im Hinblick auf den Umgang mit digitalen Medien zu berücksichtigen. Hierfür kann auf die digitalen Medien selbst zurückgegriffen werden: Für Kinder gibt es sowohl Apps, die den selbstkontrollierten Umgang mit Impulsen fördern sollen (z. B. *Breathing Bubbles*), als auch Apps, die dabei helfen sollen, Versuchungen nicht nachzugeben und Aufgaben zielorientiert zu erledigen (z. B. *Morning Kids*, *Tico Timer*).

Für Erwachsene hingegen konzentriert sich das App-Angebot auf die Überwachung (Monitoring) des eigenen Nutzungsverhaltens (z. B. *Screentime*, *Menthal*) und die Verringerung möglicher Versuchungen: So können Nutzerinnen und Nutzer beispielweise in der App *Forest* für einen selbst bestimmten Zeitraum festlegen, dass sie ihr Smartphone nicht

nutzen und keine Notifikationen erhalten werden. Die Effekte dieser Apps sind empirisch noch nicht untersucht worden. Die bisherige Forschung zur Selbstkontrolle lässt jedoch vermuten, dass die Reflektion über das eigene Nutzungsverhalten (Hofmann et al. 2009) und die Verringerung möglicher Versuchungen (Kushlev et al. 2016) die situative Selbstkontrolle fördern können. Nichtsdestotrotz ist zu berücksichtigen, dass das Öffnen von Apps bereits zu Selbstkontrollversagen führen kann, da dies zum Beispiel eine unbeabsichtigte Suche nach anderen Online-Inhalten auslösen kann (,gateway habits‘, vgl. Oulasvirta et al. 2012).

Sinnhafte und sinngebende Nutzung digitaler Medien

Ein sinnerfülltes Leben ist ein zentraler Bestandteil des guten Lebens (Antonovsky 1987; Frankl 2014; Hooker et al. 2018; Park/Peterson 2009; Ryff/Singer 1998) und ist ebenso ein wesentlicher Aspekt des Kohärenzgefühls (Antonovsky 1987; Grevenstein et al. 2017). In ihrem kürzlich erschienen Aufsatz erörtern Trepte und Oliver (2018) die Möglichkeiten von sinnstiftender digitaler Mediennutzung im Kontext von POPC: die permanente und wachsame Nutzung und Produktion von Medieninhalten, die dem eigenen sozialen Verbundenheitsbedürfnis dienen; aus dem Leben und den Geschichten anderer lernen, was es bedeuten kann, ein erfülltes Leben zu führen; in Kontakt mit anderen bleiben, um gemeinsam Antworten auf Fragen zu Werten und Lebensweisheiten zu finden (Trepte/Oliver 2018, S. 107). Diese sozialen Aspekte der Sinnstiftung, die einem guten Leben zuträglich sind, können jedoch gleichsam beeinträchtigend wirken, wenn sie anderen wichtigen Bedürfnissen entgegenstehen, beispielsweise dem Bedürfnis nach Privatheit (Trepte/Oliver 2018). Ein gewisses Maß an Selbstoffenbarung scheint also notwendig, um zum Beispiel an Chat-Gruppen und Online-Communities teilhaben und die Sinnhaftigkeit sozialer Gemeinschaft erfahren zu können. Ansonsten besteht die Gefahr, sich ausgeschlossen und ignoriert zu fühlen, was wiederum – zumindest temporär – die Erfüllung von Bedürfnissen bedroht und

das emotionale Wohlbefinden einschränkt (Schneider et al. 2017). Die positiven Aspekte der permanenten Verbundenheit mit anderen über soziale Online-Netzwerke (z. B. soziale Unterstützung und soziales Kapital, vgl. Trepte/Scharkow 2017) tragen dazu bei, sinnstiftende und kohärente Lebenserfahrungen zu machen. Diese beeinflussen das Kohärenzgefühl auch längerfristig. Zudem handelt es sich bei sozialer Unterstützung und sozialen Beziehungen (z. B. in der Familie, Freundeskreisen) auch um generalisierte Widerstandsressourcen, die zur Bewältigung von Spannungszuständen aktiviert werden und vermeiden können, dass Stress entsteht (Antonovsky 1987).

Aus medienpädagogischer Sicht kann dieser Aspekt insbesondere für Zielgruppen interessant sein, die möglicherweise aufgrund geografischer Entfernung keinen oder erschwerten Zugang zu (ihren) sozialen Netzwerken haben (z. B. ältere Menschen, Geschäftsreisende, Auslandsstudierende). Beispielsweise kann das Training im Umgang mit geeigneten digitalen Medien und Apps älteren Menschen helfen, sich mehr verbunden und weniger sozial isoliert zu fühlen (Neves et al. 2017). Jugendliche können mithilfe sozialer Online-Netzwerke Identitätsarbeit betreiben und Orientierungshilfen und -strukturen finden (vgl. Wagner/Brüggen 2013). Was in Apps steckt, die Sinnstiftung-on-the-fly versprechen (wie die *iOS*-App *meaningful*), bleibt abzuwarten.

Fazit

POPC könnte als achtsame, selbstkontrollierte und sinnstiftende Mediennutzungsform durchaus zu einem stärkeren Kohärenzgefühl während der Sozialisation beitragen und somit das Wohlbefinden nachhaltig begünstigen. Wenn der Umgang mit digitalen Medien nicht achtsam, selbstkontrollierend und sinnstiftend verläuft, folgt jedoch nicht zwangsläufig ein schwach ausgeprägtes Kohärenzgefühl, da andere wichtige (Offline-)Faktoren kompensierend wirken können (z. B. Familie, Peers und andere). Im umgekehrten Falle bedeutet dies aber

auch, dass negative Einflüsse durch soziales Umfeld oder ungünstige Lebensumstände stärker ins Gewicht fallen könnten als ein ‚gelungenes‘ Mediennutzungsverhalten.

Ein starkes Kohärenzgefühl, wodurch auch immer geprägt, federt verschiedenste vermeintlich negative Reize ab. Dadurch, dass die erlebten Spannungszustände positiv aufgelöst werden, muss es gar nicht erst zu negativem Stresserleben kommen. Dies bedeutet, dass selbst wenn, von außen betrachtet, im Rahmen der permanenten Online-Nutzung und Verbundenheit mit anderen, extrem hohe Anforderungen an ein Individuum gestellt werden, ein starkes Kohärenzgefühl dem Individuum helfen könnte, dass dieses die Anforderungen nicht als stressig erlebt und meistern kann.

Anstatt auf vermeintlich pathogene Stressoren zu fokussieren, wäre es aus der hier präsentierten salutogenetischen Perspektive also angemessen, den Blick auf die Ressourcen zu richten, die dazu führen, dass trotz POPC oder eventuell sogar wegen POPC die Nutzerinnen und Nutzer gesund bleiben und die konstanten Anforderungen, die ein POPC-Lebenswandel mit sich bringt, als gewinnbringend und förderlich erleben. Um Kenntnisse und Fähigkeiten zu fördern, die einen achtsamen, selbstkontrollierten und sinnstiftenden Umgang mit digitalen Medien ermöglichen, sollten diese eine wichtige Rolle beim Medienkompetenzerwerb spielen.

Literatur

Antonovsky, Aaron (1979). Health, stress, and coping. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Antonovsky, Aaron (1987). Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Antonovsky, Aaron (1997). Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit.

Tübingen: dgvt.

Ataşalar, Jale/Michou, Aikaterini (2017). Coping and mindfulness. Mediators between need satisfaction and generalized problematic Internet use. In: *Journal of Media Psychology*, S. 1–6. DOI: 10.1027/1864-1105/a000230.

Bauer, Arne A./Loy, Laura S./Masur, Philipp K./Schneider, Frank M. (2017). Mindful instant messaging. Mindfulness and autonomous motivation as predictors of well-being and stress in smartphone communication. In: *Journal of Media Psychology*, 29 (3), 159-165. DOI: 10.1027/1864-1105/a000225.

Bayer, Joseph B./Dal Cin, Sonya/Campbell, Scott W./Panek, Elliot (2016). Consciousness and self-regulation in mobile communication. In: *Human Communication Research*, 42 (1), S. 71–97. DOI: 10.1111/hcre.12067.

Blair, Clancy/Calkins, Susan/Kopp, Lisa (2010). Self-Regulation as the Interface of Emotional and Cognitive Development. In: Hoyle, Rick H. (Hrsg.). *Handbook of personality and self-regulation*. Oxford, UK: Wiley-Blackwell, S. 64–90.

Brown, Kirk Warren/Ryan, Richard M./Creswell, J. David (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. In: *Psychological Inquiry*, 18 (4), S. 211–237. DOI: 10.1080/10478400701598298.

Cederblad, Marianne/Dahlin, Lisa/Hagnell, Olle/Hansson, Kjell (1994). Salutogenic childhood factors reported by middle-aged individuals. Follow-up of the children from the Lundby study grown up in families experiencing three or more childhood psychiatric risk factors. In: *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 244 (1), S. 1–11. DOI: 10.1007/BF02279805.

Charoensukmongkol, Peerayuth (2016). Mindful Facebooking: The moderating role of mindfulness on the relationship between social media use intensity at work and burnout. In: *Journal of Health Psychology*, 21 (9), S. 1966–1980. DOI: 10.1177/1359105315569096.

Deci, Edward L./Ryan, Richard M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits. Human needs and the self-determination of behavior. In: *Psychological Inquiry*, 11 (4), S. 227–268.

DOI: 10.1207/S15327965PLI1104_01.

Forsberg-Wärleby, Gunilla/Möller, Anders/Blomstrand, Christian (2001). Spouses of first-ever stroke victims. Sense of coherence in the first phase after stroke. In: *Journal of Rehabilitation Medicine*, 34 (3), S. 128–133. DOI: 10.1161/01.STR.32.7.1646.

Frankl, Viktor E. (2014). *Man's search for meaning. An introduction to logotherapy*. Boston, MA: Beacon Press.

Gámez-Guadix, Manuel/Calvete, Esther (2016). Assessing the relationship between mindful awareness and problematic Internet use among adolescents. In: *Mindfulness*, 7 (6), S. 1281–1288. DOI: 10.1007/s12671-016-0566-0.

Gimpel, Christine/Scheidt, Christel von/Jose, Gerald/Sonntag, Ulrike/Stefano, George B./Michalsen, Andreas/Esch, Tobias (2014). Changes and interactions of flourishing, mindfulness, sense of coherence, and quality of life in patients of a mind-body medicine outpatient clinic. In: *Forschende Komplementarmedizin*, 21 (3), S. 154–162. DOI: 10.1159/000363784.

Glück, Tobias M./Tran, Ulrich S./Raninger, Simone/Lueger-Schuster, Brigitte (2016). The influence of sense of coherence and mindfulness on PTSD symptoms and posttraumatic cognitions in a sample of elderly Austrian survivors of World War II. In: *International Psychogeriatrics*, 28 (3), S. 435–441. DOI: 10.1017/S104161021500143X.

Grevenstein, Dennis/Aguilar-Raab, Corina/Bluemke, Matthias (2017). Mindful and resilient? Incremental validity of sense of coherence over mindfulness and big five personality factors for quality of life outcomes. In: *Journal of Happiness Studies*. DOI: 10.1007/s10902-017-9901-y.

handysektor.de (2014). Handysektor erklärt: WhatsApp-Stress! <https://youtu.be/PDjJjgGioQ>
[Zugriff: 23.11.2018]

Halfmann, Annabell/Rieger, Diana/Vorderer, Peter (2018, Mai). Wer bestimmt, wann du mobil kommunizierst? Die Effekte von Erreichbarkeitsdruck auf Selbstkontrolle, Bedürfnisbefriedigung, Wohlbefinden und Stress. (Vortrag auf der 63. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Publizistik und Kommunikationswissenschaft (DGPK), Mannheim).

Hefner, Dorothée/Knop, Karin/Klimmt, Christoph (2018). Being mindfully connected. Responding to the challenges of adolescents living in a POPC world. In: Vorderer, Peter/Hefner, Dorothée/Reinecke, Leonard/Klimmt, Christoph (Hrsg.). Permanently online, permanently connected. Living and communicating in a POPC world. New York, NY: Routledge, S. 176–187.

Hefner, Dorothée/Vorderer, Peter (2017). Digital stress. Permanent connectedness and multitasking. In: Reinecke, Leonard/Oliver, Mary Beth (Hrsg.). The Routledge handbook of media use and well-being. New York, NY: Routledge, S. 237–249.

Hofmann, Wilhelm/Friese, Malte/Strack, Fritz (2009). Impulse and self-control from a dual-systems perspective. In: Perspectives on Psychological Science, 4 (2), S. 162–176. DOI: 10.1111/j.1745-6924.2009.01116.x.

Hofmann, Wilhelm/Reinecke, Leonard/Meier, Adrian (2017). Of sweet temptations and bitter aftertaste: Self-control as a moderator of the effects of media use on well-being. In: Reinecke, Leonard/Oliver, Mary Beth (Hrsg.). The Routledge handbook of media use and well-being. New York, NY: Routledge, S. 211–222.

Hooker, Stephanie A./Masters, Kevin S./Park, Crystal L. (2018). A meaningful life is a healthy life: A conceptual model linking meaning and meaning salience to health. In: Review of General Psychology, 22 (1), S. 11–24. DOI: 10.1037/gpr0000115.

Howells, Annika/Ivtzan, Itai/Eiroa-Orosa, Francisco Jose (2016). Putting the ‘app’ in happiness: A randomised controlled trial of a smartphone-based mindfulness intervention to enhance wellbeing. In: Journal of Happiness Studies, 17 (1), S. 163–185. DOI: 10.1007/s10902-014-9589-1.

Husmann, Björn (2009). Besser als nur rumsitzen und nichts tun? Über Achtsamkeitsarbeit, Autogenes Training und Salutogenese. In: Entspannungsverfahren, 26, S. 36–91.

Keng, Shian-Ling/Smoski, Moria J./Robins, Clive J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. In: Clinical Psychology Review, 31 (6), S. 1041–1056. DOI: 10.1016/j.cpr.2011.04.006.

Kushlev, Kostadin/Proulx, Jason/Dunn, Elizabeth W. (2016). “Silence your phones”. In: Kaye, Jofish/Druin, Allison/Lampe, Cliff/Morris, Dan/Hourcade, Juan Pablo (Hrsg.). Proceedings of the 2016 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems - CHI ‘16. New York, NY: ACM Press, S. 1011–1020.

Ling, Rich (2012). Taken for grantedness. The embedding of mobile communication into society. Cambridge, UK: MIT Press.

Mai, Lisa M./Freudenthaler, Rainer/Schneider, Frank M./Vorderer, Peter (2015). “I know you’ve seen it!” Individual and social factors for users’ chatting behavior on Facebook. In: Computers in Human Behavior, 49, S. 296–302. DOI: 10.1016/j.chb.2015.01.074.

Meier, Adrian (2017, May). Neither pleasurable nor virtuous. Procrastination links smartphone habits and messenger checking behavior to decreased hedonic as well as eudaimonic well-being. San Diego, CA.

Möltner, Hannah/Leve, Jonas/Esch, Tobias (2018). Burnout-Prävention und mobile Achtsamkeit: Evaluation eines appbasierten Gesundheitstrainings bei Berufstätigen. In: Das Gesundheitswesen, 80 (3), S. 295–300. DOI: 10.1055/s-0043-114004.

Neves, Barbara Barbosa/Franz, Rachel/Judges, Rebecca/Beermann, Christian/Baecker, Ron (2017). Can digital technology enhance social connectedness among older adults? A

feasibility study. In: *Journal of Applied Gerontology*, 1-24. DOI:

10.1177/0733464817741369.

Nilsson, Kent W./Starrin, Bengt/Simonsson, Bo/Leppert, Jerzy (2007). Alcohol-related problems among adolescents and the role of a sense of coherence. In: *International Journal of*

Social Welfare, 16 (2), S. 159–167. DOI: 10.1111/j.1468-2397.2006.00452.x.

Oulasvirta, Antti/Rattenbury, Tye/Ma, Lingyi/Raita, Eeva (2012). Habits make smartphone use more pervasive. In: *Personal and Ubiquitous Computing*, 16 (1), S. 105–114. DOI:

10.1007/s00779-011-0412-2.

Owen, Bradford/Heisterkamp, Brian/Halfmann, Annabell/Vorderer, Peter (2018). Trait mindfulness and problematic smartphone use. In: Grimes, Diane/Wang, Qiu/Lin, Hong

(Hrsg.). *Empirical studies of contemplative practices*. New York, NY: Nova Science Publishers, S. 181–206.

Pålsson, Maj-Britt/R Hallberg, Ingalill/Norberg, Astrid/Björvell, Hjördis (1996). Burnout, empathy and sense of coherence among Swedish district nurses before and after systematic

clinical supervision. In: *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 10 (1), S. 19–26. DOI:

10.1111/j.1471-6712.1996.tb00305.x.

Panek, Elliot T./Bayer, Joseph B./Dal Cin, Sonya/Campbell, Scott W. (2015). Automaticity, mindfulness, and self-control as predictors of dangerous texting behavior. In: *Mobile Media*

& Communication, 3 (3), S. 383–400. DOI: 10.1177/2050157915576046.

Park, Nansook/Peterson, Christopher (2009). Achieving and sustaining a good life. In: *Perspectives on Psychological Science*, 4 (4), S. 422–428. DOI: 10.1111/j.1745-

6924.2009.01149.x.

Reinecke, Leonard (2018). POPC and well-being. A risk-benefit analysis. In: Vorderer, Peter/Hefner, Dorothée/Reinecke, Leonard/Klimmt, Christoph (Hrsg.). Permanently online, permanently connected. Living and communicating in a POPC world. New York, NY: Routledge, S. 233–243.

Ryan, Richard M./Deci, Edward L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will? In: *Journal of Personality*, 74 (6), S. 1557–1585. DOI: 10.1111/j.1467-6494.2006.00420.x.

Ryff, Carol D./Singer, Burton (1998). The contours of positive human health. In: *Psychological Inquiry*, 9 (1), S. 1–28. DOI: 10.1207/s15327965pli0901_1.

Sagy, Shifra/Eriksson, Monica/Braun-Lewensohn, Orna (2015). The salutogenic paradigm. In: Joseph, Stephen (Hrsg.). *Positive psychology in practice. Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life.* Hoboken, NJ: Wiley, S. 61–79.

Schneider, Frank M./Halfmann, Annabell/Vorderer, Peter (2019). POPC and the good life. A salutogenic take on being permanently online, permanently connected. In: Muñoz Velázquez, José Antonio/Pulido, Cristina (Hrsg.). *The Routledge handbook of positive communication.* London, UK: Routledge, S. 295–303.

Schneider, Frank M./Zwillich, Britta/Bindl, Melanie J./Hopp, Frederic R./Reich, Sabine/Vorderer, Peter (2017). Social media ostracism. The effects of being excluded online. In: *Computers in Human Behavior*, 73, S. 385–393. DOI: 10.1016/j.chb.2017.03.052.

Schultz, Patricia P./Ryan, Richard M. (2015). The “why,” “what,” and “how” of healthy self-regulation. Mindfulness and well-being from a self-determination theory perspective. In: Ostafin, Brian D./Robinson, Michael D./Meier, Brian P. (Hrsg.). *Handbook of mindfulness and self-regulation.* New York, NY: Springer, S. 81–94.

Tangney, June P./Baumeister, Roy F./Boone, Angie Luzio (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. In: *Journal of Personality*, 72 (2), S. 271–324. DOI: 10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x.

Trepte, Sabine/Oliver, Mary Beth (2018). Getting the best out of POPC while keeping the risks in mind. The calculus of meaningfulness and privacy. In: Vorderer, Peter/Hefner, Dorothée/Reinecke, Leonard/Klimmt, Christoph (Hrsg.). Permanently online, permanently connected. Living and communicating in a POPC world. New York, NY: Routledge, S. 107–115.

Trepte, Sabine/Scharkow, Michael (2017). Friends and lifesavers. How social capital and social support received in media environments contribute to well-being. In: Reinecke, Leonard/Oliver, Mary Beth (Hrsg.). *The Routledge handbook of media use and well-being*. New York, NY: Routledge, S. 304–316.

Vorderer, Peter (2016). Communication and the good life: Why and how our discipline should make a difference. In: *Journal of Communication*, 66 (1), S. 1–12. DOI: 10.1111/jcom.12194.

Vorderer, Peter/Hefner, Dorothée/Reinecke, Leonard/Klimmt, Christoph (Hrsg.) (2018). Permanently online, permanently connected. Living and communicating in a POPC world. New York, NY: Routledge.

Vorderer, Peter/Krömer, Nicola/Schneider, Frank M. (2016). Permanently online – permanently connected. Explorations into university students' use of social media and mobile smart devices. In: *Computers in Human Behavior*, 63, S. 694–703. DOI: 10.1016/j.chb.2016.05.085.

Wagner, Ulrike/Brüggen, Niels (Hrsg.) (2013). *Teilen, vernetzen, liken. Jugend zwischen Eigensinn und Anpassung im Social Web*. Baden-Baden: Nomos.

Weekly, Taelyr/Walker, Nicole/Beck, Jill/Akers, Sean/Weaver, Meaghann (2018). A review of apps for calming, relaxation, and mindfulness interventions for pediatric palliative care patients. In: Children, 5 (2), 16. DOI: 10.3390/children5020016.

Weissbecker, Inka/Salmon, Paul/Studts, Jamie L./Floyd, Andrea R./Dedert, Eric A./Sephton, Sandra E. (2002). Mindfulness-based stress reduction and sense of coherence among women with fibromyalgia. In: *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 9 (4), S. 297–307.

DOI: 10.1023/A:1020786917988.

ⁱ Dieser Beitrag greift auf Grundideen zurück, die wir im *Handbook of Positive Communication* formuliert haben (Schneider et al. in press), ist aber keine 1:1-Übersetzung. Ein Unterschied des vorliegenden Beitrags ist beispielsweise die ergänzende Darstellung von Möglichkeiten zum Kompetenzerwerb und Interventionen. Wir danken Felix Dietrich für die Suche und Aufarbeitung entsprechender Materialien.

Frank M. Schneider ist Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Medien- und Kommunikationswissenschaft der Universität Mannheim

Annabell Halfmann ist Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Medien- und Kommunikationswissenschaft der Universität Mannheim