

»Gut selbstregulieren bedeutet weniger digitalen Stress«

Tamara Scholze: Entwicklungspsychologinnen der Uni Würzburg wollen herausfinden, mit welchen Kompetenzen sich Kinder vor digitalem Stress schützen können

Von unserer Mitarbeiterin
MICHAELA SCHNEIDER

WÜRZBURG. Das Handy liegt ständig griffbereit. Diskutiert wird über WhatsApp-Gruppen, man »trifft« sich in Videokonferenzen, Arbeitsmaterial wird per E-Mail oder die Dropbox geteilt. In sozialen Netzwerken wie Instagram oder Facebook rasen zeitgleich Nachrichten über die Timeline. Ohne digitale Technologien wäre Kommunikation, so will man meinen, heute kaum mehr möglich. Allerdings geht damit digitaler Stress einher, dem derzeit auch Schüler verstärkt ausgesetzt sind.

Welche Folgen hat dies für Kinder und Jugendliche? Das wollen Entwicklungspsychologinnen der Julius-Maximilians-Universität Würzburg herausfinden. Geplant war das Forschungsprojekt schon länger, dann kam die Pandemie »dazwischen«. Es ist Teil des bayerischen Forschungsverbunds For-DigitHealth und läuft bis 2023. Ein Gespräch mit der wissenschaftlichen Mitarbeiterin Tamara Scholze (27).

Aus Sicht der Psychologin: Ist die Digitalisierung eher Fluch oder eher Segen?

Aus meiner Sicht ist sie eher ein Segen, vor allem in der jetzigen Zeit. Meine Eltern wohnen in Frankfurt, ich bin in Würzburg – und trotzdem fühlen wir uns in Videotelefonaten sehr nah. Aber, klar, es gibt auch Schattenseiten. Wer kennt das nicht: Ständig kommen Nachrichten an, die man beantworten muss – ob privat über WhatsApp oder geschäftlich per E-Mail. Man muss ständig erreichbar sein, das bedeutet Stress. Wann waren Sie das letzte Mal ohne Handy spazieren? Ich habe meines immer dabei. Es gehört dazu, es erleichtert vieles, aber es hat auch seine Schattenseiten.

Muss man denn tatsächlich ständig erreichbar sein?

Einerseits produzieren wir digitalen Stress selbst, das stimmt schon. Andererseits geschieht dies aber

auch durch die anderen. Wenn Freunde erwarten, dass ich sofort antworte, entsteht sozialer Druck. Indem ich bewusst kommuniziere, dass ich nicht sofort antworte, kann ich den Stress vielleicht etwas reduzieren. Ich muss aber auch damit rechnen, dass nicht jeder damit konform geht.

Digitalen Stress löst aus Sicht der Wissenschaft auch »Fear of Missing« aus, also die Angst etwas zu verpassen. Warum haben wir diese Angst so ausgeprägt nur im virtuellen Raum?

Bei einer Geburtstagsfeier, sprich in der realen Welt, bin ich mit-tendrin und sehe selbst, was passiert. In den sozialen Medien sehen wir aber auch die Dinge,

die wir gerade verpassen könnten. Ich sehe auf Instagram in der Story, dass sich gerade zwei meiner Freunde treffen und frage mich: Was verpasse ich da? Diese Angst entsteht durch die vielen, vielen Möglichkeiten zu sehen, was andere gerade machen. Es geht hier auch um vermutete Konsequenzen, die aus der Frage heraus entstehen: Was ist, wenn ich nicht dabei bin? Deshalb ist es nicht immer die perfekte Lösung, wenn ich einem Kind oder Jugendlichen sage: »Jetzt leg doch mal das Han-



Tamara Scholze. Foto: Heike Scholze

dy weg.« Denn die Gedanken kreisen trotzdem weiter um die Frage: Was passiert gerade? Was verpasse ich?

Bislang war digitaler Stress bei Kindern und Jugendlichen eher ein Freizeitproblem. Jetzt zwingt Homeschooling vor die Bildschirm. Welcher digitale Stress ist problematischer – der in der Freizeit oder der »Pflichtstress«? Beim selbst gemachten Stress kann ich vielleicht etwas mehr gegensteuern. Beim erzwungenen Stress kann ich wenig dagegen tun. Aber: Stress bleibt Stress, beides ist schlimm. Das Problem ist, dass

Hintergrund: Tipps, um digitalen Stress zu minimieren

Ständig ploppen Benachrichtigungen auf dem Handy auf und lenken ab? Wer digitalen Stress vermeiden möchte, sollte gewichten und Push-Nachrichten unwichtiger Apps ausschalten. Bei Messenger-Diensten wie WhatsApp könnte man zumindest einen Teil der Gruppen stummschalten, so dass nur noch auf persönliche Nachrichten hingewiesen wird.

Auch kann man sich ein persönliches Limit setzen, wie viel Zeit man maximal in bestimmten Netzwerken verbringen möchte. Auch wenn es paradox klingt: Es gibt Smartphone-Apps, die Handystress entgegenwirken, indem sie nach einer bestimmten Zeit darauf aufmerksam machen, dass die tägliche Instagram- oder Facebook-Zeit erreicht ist.

Um sich selbst bewusster zu beobachten, empfehlen Experten auch, die Apps auf dem Handy ab und an neu anzuordnen. So wird der Automatismus des gewohnten, unbewussten Tippens und Wischens durchbrochen.

Auch das E-Mail-Postfach lässt sich leicht verschlanken, indem man ab und an alle Newsletter abbestellt, die das Postfach täglich »zumüllen«.

Nachts sollte der Mensch schlafen: Optimal wäre, das Smartphone erst gar nichts ins Schlafzimmer mitzunehmen. Wer das nicht möchte, kann es auf lautlos stellen. Wer erreichbar bleiben muss, kann das Handy zumindest über die Einstellungen in den »Nicht-stören«-Status setzen. Hier können Ruhezeiten festgelegt werden und zum Beispiel auch, welche Ausnahmen weiter zugelassen werden. (mic)

Krank zur Arbeit: Psychologe hofft auf Ende des Präsentismus

Der Psychologe Simon Hahnzog erwartet durch die Corona-Krise einen Wandel beim sogenannten Präsentismus in der Arbeitswelt. Damit ist gemeint, dass jemand arbeiten geht (präsent ist), obwohl er oder sie krank ist. »Von allen krankheitsbedingten Folgekosten entfielen auf den Präsentismus bislang etwa zwei Drittel«, sagt der Experte für Gesunde Arbeit. »Dieser enorme volkswirtschaftliche Schaden dürfte in der nächsten Zeit geringer ausfallen, weil niemand mehr will, dass Kolleginnen und Kollegen krank zur Arbeit kommen – oder das schlichtweg nicht mehr dürfen.«

Neben echter Krankheit mit Zuhau-

sebleiben sowie dem Präsentismus gibt es auch sogenannten Absentismus (von Abwesendsein) – sprich: die, die sich krankschreiben lassen, obwohl sie gesund sind.

Hahnzog ist skeptisch, ob alte Normen wie »Wenn du wirklich leistungsorientiert und professionell bist, gehst Du auch krank in die Arbeit« oder »Wer sich krankschreiben lässt, ist faul« der Vergangenheit angehören. »Besser wäre das jedoch – sowohl für die Leistungsfähigkeit unserer Wirtschaft als auch für deren nachhaltige und krisensichere Entwicklung«, sagt der Psychologe. **In Bezug auf die Wirtschaft allge-**

mein hofft Hahnzog, dass das Thema »Gesundheit« mehr als nur ein Lippenbekenntnis von Unternehmen bleibt. »Inzwischen muss ich niemandem mehr erklären, dass zwischen Gesundheit der Beschäftigten und betriebswirtschaftlicher Gesundheit eines Unternehmens ein Zusammenhang besteht.« Diese Erkenntnis werden wohl nicht alle in die Tat umsetzen, schätzt der Psychologe, aber es sei davon auszugehen, dass nur diejenigen Unternehmen in wirtschaftlich stark entwickelnden Ländern wie Deutschland in 10 bis 15 Jahren noch existieren, die »Gesunde Arbeit« als ein zentrales Strategie-Element umsetzen. (dpa)

sich der digitale Stress derzeit vervielfacht. Kinder und Jugendliche, sind im Moment jener Situation ausgesetzt, die wissenschaftlich erwiesen auch bei Erwachsenen Stress auslöst: Ständig gehen zu beantwortende Nachrichten ein, während man eigentlich andere Aufgaben erledigen muss. Lehrer setzen Telefonkonferenzen an, in der WhatsApp-Gruppe der Klasse wird diskutiert. Teilweise informieren die Lehrer schon am Vorabend über den Ablauf des nächsten Schultags. Auch das ist ein Eingriff ins Privatleben, der zusätzlichen Stress erzeugen kann.

Sie wollen herausfinden, wie sich digitaler Stress bei Kindern auswirkt. Wie wollen Sie dies messen?

Wir haben eine Studie geplant, bei der das Stresslevel gemessen werden soll in einer Situation, die mit der derzeitigen Homeschooling-Realität vergleichbar ist: Die Kinder sitzen an den Hausaufgaben, während andauernd übers Handy neue Meldungen reinkommen. Wir wollen messen, wie stressvoll eine solche Situation für die Probanden ist. Insgesamt wollen wir ungefähr 60 Kinder der fünften Klasse und 60 Jugendliche der achten Klasse an je zwei Terminen testen. Weitere Probanden sind willkommen. Begonnen haben wir mit der Erhebung Ende 2020, müssen aber aktuell pausieren. Wir hoffen, dass es im Frühjahr weitergehen kann, dann wä-

ren wir im Sommer mit den Tests fertig.

Sie wollen erarbeiten, welche Kompetenzen vor digitalem Stress schützen. Haben Sie erste Ideen?

Um gut mit diesem »Overload« an Nachrichten zurechtzukommen, vermuten wir, dass kognitive Selbstregulation wichtig ist. Darunter fallen unter anderem sogenannte exekutive Funktionen, also: Wie gut kann ich Dinge ausblenden, die nicht relevant für mich sind und wie gut kann ich zwischen zwei Aufgaben wechseln. Wir wissen allerdings aus der Grundlagenforschung, dass sich exekutive Funktionen bei Kindern noch entwickeln. Den Hochpunkt der Kurve erreichen die meisten Menschen im jungen Erwachsenenalter, anschließend geht es langsam wieder bergab. Unsere Forschungshypothese ist: Jemand, der sich gut selbstregulieren kann, empfindet auch weniger digitalen Stress.

Gerade jetzt fragen sich viele Eltern, wie sie die Kinder unterstützen und auch vor digitalem Stress schützen können. Haben Sie erste Empfehlungen?

Aus der Grundlagenforschung wissen wir, dass exekutive Funktionen bei Kindern sich erst entwickeln. Und wir wissen, dass sich digitaler Stress nicht abschalten lässt, indem wir Kindern sagen, dass sie das Handy weglegen sollen. Bei kleineren Kindern könnte es helfen, wenn man im Freun-

deskreis vereinbart, dass zum Beispiel während der Hausaufgabenzeit niemand Nachrichten in die WhatsApp-Gruppe schreibt. Dann wüssten alle Kinder, dass sie nichts verpassen. Aktiv unterstützen könnten Eltern zum Beispiel auch bei der Gewichtung von Aufgaben.

Sie sagen, es braucht auch im Umgang mit digitalem Stress mehr Medienkompetenz. Was genau bedeutet für Sie dieser viel bemühte Begriff?

Um vorneweg ein praktisches Beispiel zu nennen: Bei Instagram wird ganz viel Bildbearbeitung betrieben, die Bilder entsprechen nicht der Realität, trotzdem vergleichen wir uns mit den »photogeshoppten« Menschen. Studien zeigen, dass das Wohlbefinden von Kindern steigt, wenn man ganz offen mit ihnen über solche medialen Aspekte spricht. Medienkompetenz hat aber sehr viele Facetten: Es geht um das Wissen um Rechte in den Medien. Darf ich zum Beispiel ein Bild hochladen oder nicht?

Wichtig ist auch, dass ich Sachen selbst produzieren kann. Ich muss Realität und Fiktion unterscheiden können. Und ich brauche mediale Zeichenkompetenz. Wofür stehen Emojis, Abkürzungen und Co? In unserem Projekt wollen wir nun schauen, ob es weitere Facetten der Medienkompetenz gibt, die wir an die Hand geben können, um digitalen Stress zu reduzieren.