

# „Ganz schön sozial-medial erschöpft...“

*Eine qualitative Inhaltsanalyse der Berichterstattung über digitalen Stress und immanente Genderbezüge*

Susanne Kinnebrock / Cordula Nitsch

*Digitale Technologien und Medien haben zu weitreichenden Veränderungen im Arbeits- und Privatleben geführt. Dabei kann die Nutzung digitaler Medien aufgrund ständiger Erreichbarkeit, der Entgrenzung von Arbeits- und Privatleben oder auch Cybermobbing Stress verursachen und negative Folgen für die Gesundheit haben. Dieser Beitrag analysiert, welche Berichterstattungsmuster sich im medialen Diskurs über digitalen Stress zeigen und fokussiert im Besonderen auf das Gendering bei der Behandlung von digitalem Stress. Die durchgeführte qualitative Inhaltsanalyse deutschsprachiger Print- und Online-Beiträge (n=64) zeigt, dass der mediale Diskurs stark auf das Smartphone konzentriert ist. Digitaler Stress wird zwar in verschiedenartigsten Ausprägungen und Settings (am Arbeitsplatz wie im Privatleben) thematisiert, aber nur von einigen wenigen gegenderten Narrativen dominiert.*

**Schlagerworte:** digitaler Stress, digitale Technologien, digitale Medien, Geschlechterstereotype, Gendering, psychische Belastungen, qualitative Inhaltsanalyse

## 1. Einleitung

„Stress, lass nach!“ – so lautete der Aufmacher des *Spiegels* vom 31. Juli 2018. Diese Titelseite reiht sich in eine Vielzahl journalistischer Beiträge ein, die Stress und damit verbundene gesundheitliche Folgen (insbesondere Depressionen und Burnout) thematisieren. Mittlerweile wird auch unter Stichworten wie „Digitaler Stress“, „Handystress“ oder „Technostress“ über Stressphänomene berichtet, die in direktem Zusammenhang mit einer zunehmend digitalisierten Arbeits- und mediatisierten Lebenswelt stehen. Es finden sich Beiträge über geplagte Arbeitnehmer\*innen, die in der Flut an E-Mails und Instant Messages ersticken oder darunter leiden, für ihre Vorgesetzten permanent erreichbar zu sein; Illustrierte schreiben über Stars und Sternchen, die sich eine Social-Media-Pause nehmen, weil sie von den unzähligen (nicht immer freundlichen) Kommentaren gestresst sind; und Mädchen, die den sozialen Medien „verfallen“ sind und in permanentem Stress leben, weil sie ihren umfangreichen Kommunikationsverpflichtungen nicht mehr hinterherkommen, sind ebenso eine Schlagzeile wert wie Jungen, die unter Computerspielsucht leiden.

Der Mediendiskurs über digitalen Stress ist bislang nicht systematisch untersucht worden. Dies gilt ebenso für das Gendering bei der Behandlung des Themas digitaler Stress. Die Beispiele deuten bereits darauf hin, dass mit bestimmten Belastungen eher weibliche, mit anderen Formen des Stresses eher männliche Personen assoziiert werden. Ein Gendering kann sich auf der Akteursebene zeigen, z. B. durch geschlechterstereotype Attribuierungen betroffener Personen. Darüber hinaus haben Studien aus dem Bereich der Gesundheitskommunikation und Medizingeschichte herausgearbeitet, dass auch der Stress an sich und damit zusammenhängende psychische Stressfolgekrankheiten vergeschlechtlicht werden – von der „weiblichen“ Neurasthenie bis zur „männlichen“ Managerkrankheit (Kury 2012). Und schließlich werden auch die potenziell stressauslösenden Digitaltechnologien und Medienanwendungen entlang gegendert Dualismen gezeichnet (Bath 2017; Dorer 2001) – vom kleinen, zierlichen, rosegoldenen „Frauenhandy“ bis hin zum großen, kräftigen, schwarzen Gamer-PC. Folgt man Judy Wajcman (2004) oder auch Donna Haraway (1995), dann ist jede

neue Technik für Geschlechterverhältnisse bedeutsam. Die Anforderungen, die neue Technologien mit sich bringen, stellen Gesellschaften vor neuartige Herausforderungen und im Zuge der Technikimplementierung werden auch Machtverhältnisse und Geschlechterbeziehungen neu verhandelt, zuweilen sogar verschoben (siehe auch Castells 2002). Inspiriert von diesen Überlegungen setzt unser Beitrag am medialen Diskurs über neue digitale Medientechnologien an und will im Besonderen das Gendering bei der Behandlung des Themas digitaler Stress beleuchten.

Dabei stellt sich freilich die Frage, woher die Referenzpunkte für unsere Analyse kommen. Betrachtet man journalistische Berichterstattung weniger als Abbild sozialer Realität, sondern primär als Ergebnis wiederkehrender Selektions- und Bearbeitungsroutinen (Schulz 1976), dann liegt ein Vergleich mit Mustern nahe, die sich in der Berichterstattung über verwandte Thematiken zeigen. Im Falle von digitalem Stress dürfte dies vor allem die Berichterstattung über psychische Krankheiten und Stress generell wie auch über neue Medientechnologien sein. Querliegend dazu gilt es gegenderte Dualismen zu berücksichtigen, die sich als kulturell tief verankerte Interpretations- und Konstruktionsmuster nicht nur dadurch zeigen, dass betroffene Personen in der Medienberichterstattung geschlechterstereotyp attribuiert werden, sondern auch durch eine Vergeschlechtlichung vermeintlich geschlechtsneutraler Phänomene und Prozesse (siehe weiterführend zum (de-)konstruktivistischen Ansatz der kommunikationswissenschaftlichen Geschlechterforschung Klaus 2005).

Angesichts der Neuartigkeit des Phänomens und Forschungsfelds digitaler Stress stehen Vergleichsstudien zur Berichterstattung über Digitalstress, die als Referenzpunkte für unsere Studie dienen könnten, bislang noch aus. Es existieren allenfalls historische Abhandlungen, die sich mit Stress an sich beschäftigen und auf Basis historischer Quellen darlegen, wie Stress seit den 1970er Jahren zu einem Konzept avancierte, das nicht nur eine individuelle Selbstwahrnehmung umfasst, sondern auch als kulturelles Deutungsmuster fungiert, um die Dynamik westlicher Leistungsgesellschaften zu beschreiben bzw. das Unbehagen damit auszudrücken (z. B. Haller et al. 2014). Um das Fehlen von inhaltsanalytischen Vergleichsstudien zu kompensieren, nehmen wir zusätzlich Bezug auf (v. a. medienpsychologische) Studien, die sich direkt mit dem Phänomen digitaler Stress befassen, sowie auf Nutzungsstudien zum geschlechterdifferenten Umgang mit neuen Digitaltechnologien. Diese Studien dienen der Konturierung des neuartigen Phänomens digitaler Stress, ohne dass deshalb unsere Berichterstattungsanalyse abbildungstheoretisch angelegt und automatisch dem Gleichheitsansatz der kommunikationswissenschaftlichen Geschlechterforschung verpflichtet ist (siehe weiterführend Klaus 2005). Vielmehr soll damit erreicht werden, aus vielfältigen Quellen Bausteine zur Analyse der Berichterstattung über digitalen Stress zu gewinnen.

Mit Blick auf die verschiedenartigen Referenzpunkte unserer Analyse liefern wir zunächst einen Überblick über den Forschungsstand zu digitalem Stress und fassen Befunde zur geschlechterdifferenten Nutzung digitaler Medien zusammen, bevor inhaltsanalytische Befunde zu geschlechterstereotypen Darstellungen, zu Debatten über neue Medien und zur Bewertung psychischer Stressfolgekrankheiten resümierend dargelegt werden. Im Anschluss wird das methodische Vorgehen der qualitativen Inhaltsanalyse geschildert, bevor schließlich die Ergebnisse der Berichterstattungsanalyse über digitalen Stress dargelegt und diskutiert werden.

## 2. Forschungsstand

### 2.1 *Digitaler Stress*

Der „Stressreport Deutschland“ definiert Stress recht allgemein als das „Ergebnis eines Ungleichgewichts zwischen äußeren Anforderungen und den zur Verfügung stehenden Möglichkeiten, sie zu bewältigen“ (Lohmann-Haislah 2012: 13). Resultiert das Stresserleben aus

dem Unvermögen einer Person, mit neuen Digitaltechnologien umzugehen, so wird dies als „digitaler Stress“ bezeichnet (z. B. Gimpel et al. 2018: 7). Die Grundlage für dieses Verständnis von digitalem Stress wurde bereits in den 1980er Jahren gelegt, als frühe Computer Verbreitung fanden und Craig Brod (1984: 16) den Begriff Technostress prägte: „a modern disease of adaptation caused by inability to cope with new computer technologies in a healthy manner.“

Die disziplinäre Verortung einflussreicher Stressforscher in der Psychologie (neben Brod z. B. auch Richard Lazarus und Susan Folkman) erklärt den Fokus der Forschung auf das Individuum, seine stressbedingten Beeinträchtigungen und seine Coping-Versuche. Das (auch in der Kommunikationswissenschaft) vielzitierte Stressmodell von Lazarus und Folkman (1984) berücksichtigt zwar indirekt Umwelteinflüsse, denn ihm zufolge resultiert ein Stresserleben aus der individuellen Bewertung der jeweiligen Person-Umfeld-Beziehung. Die mannigfaltigen Kontexte, in denen regelmäßig Stress entsteht, werden aber in dieser psychologischen Forschungsrichtung nicht systematisch exploriert.

Letzteres geschieht vermehrt in der Wirtschaftsinformatik, die sich dem Thema „Digitaler Stress im Arbeitsleben“ seit längerem annimmt (siehe z. B. die aktuellen Überblicke bei Gimpel et al. 2019 und Tarafdar et al. 2019). Von insgesamt zwölf identifizierten Stressoren haben sich mit Blick auf den Einsatz digitaler Technologien an bundesdeutschen Arbeitsplätzen sechs Stressoren als dominant herausgestellt: 1. das Gefühl, permanenter *Leistungsüberwachung* ausgesetzt zu sein, 2. die Sorge, eine *gläserne Person* zu werden, weil mit der Nutzung von Digitaltechnologien die Privatsphäre verletzt werden kann, 3. die *Unzuverlässigkeit* der Technologien, 4. die häufige *Unterbrechung* des Arbeitsprozesses durch zusätzliche Digitalkommunikation (und damit verbunden der Zwang zum Multitasking), 5. die *Überflutung* mit Information verbunden mit dem Gefühl, wegen der Digitaltechnologien mehr und schneller arbeiten zu müssen, und schließlich 6. die *Verunsicherung* im Umgang mit neuen Technologien aufgrund des Gefühls, die eigenen Fähigkeiten ständig an technische Neuerungen anpassen zu müssen (Gimpel et al. 2019).

Wenngleich diese Stressoren mit Blick auf die Digitalisierung der Arbeitswelt erhoben wurden, können sie durchaus auch in anderen Lebensbereichen Wirksamkeit entfalten. Dies zeigen Studien aus der Rezeptions- und Wirkungsforschung, in denen digitaler Stress v. a. unter dem Stichwort POPC („Permanently Online, Permanently Connected“) behandelt und als Effekt der Nutzung digitaler Medien erforscht wird (z. B. Hefner & Vorderer 2016; Vorderer et al. 2018). Dem kommunikationswissenschaftlichen Fokus entsprechend treten rein technologie- oder arbeitsbezogene Stressoren etwas zurück, dafür werden Belastungen fokussiert, die in direktem Zusammenhang mit sozialer Kommunikation stehen und auch das Privatleben betreffen. Die *Omnipräsenz digitaler Technologien*, die Gimpel et al. (2018, 2019) in Anlehnung an das Konzept „techno-invasion“ (Ragu-Nathan et al. 2008; Tarafdar et al. 2011) formulieren, konzipieren Dorothee Hefner und Peter Vorderer in ihrer Literatursynopse daher etwas breiter: Sie verwenden die Bezeichnung *Connection Overload* (vgl. auch LaRose et al. 2014) und verstehen darunter die Überlastung des Individuums mit digitalen Kommunikationsbeziehungen und -aktivitäten, die ebenso das Privatleben bzw. die Entgrenzung von Berufs- und Privatsphäre betreffen kann (Hefner & Vorderer 2016; vgl. auch ähnliche Ausführungen unter Verwendung des Begriffs *Communication Load* bei Reinecke et al. 2017). Dabei werden – gerade auch mit Blick auf soziale Medien – mehrere Stressoren und ihre Wirkung konkretisiert. Dies ist zunächst die *permanente Erreichbarkeit* verbunden mit dem Erwartungsdruck, schnell zu reagieren. Der dominante Stressor am Arbeitsplatz, die *Leistungsüberwachung*, geht bei Hefner und Vorderer nicht von anderen aus, sondern vom Individuum selbst. Sie wird als *Continuous Communication Vigilance* konzipiert, also als individuell wahrgenommene Verpflichtung oder gar Zwang, die vielfältigen Kommunikationsbe-

ziehungen kontinuierlich zu überwachen und auf Neues hin zu prüfen. Dahinter steht oft die Angst, einen Sozialkontakt oder eine Neuigkeit zu verpassen (siehe auch *Fear of Missing out*, Przybylski et al. 2013). Weiter werden von Hefner und Vorderer (2016) als Stressoren der Druck zur (*permanenten*) *Selbstdarstellung* in den sozialen Medien angeführt, der oft in Verbindung steht mit *negativen sozialen Vergleichen* – also der Wahrnehmung, im Vergleich mit anderen selbst schlechter abzuschneiden.

Der laut Gimpel et al. (2019) zweitgrößte Stressor am Arbeitsplatz, die *Angst, zur gläsernen Person zu werden*, spiegelt sich ebenso in kommunikationswissenschaftlichen Studien wider: Emily Weinstein und Robert Selman (2016) identifizieren die Angst vor *Verletzung von Privatheit und Intimität* sowie die Sorge vor *öffentlicher Bloßstellung und persönlichen Attacken* als maßgebliche Stressoren für Jugendliche, die in sozialen Medien aktiv sind. Und schließlich haben Studien aus Wirtschaftsinformatik und Kommunikationswissenschaft übereinstimmend ergeben, dass *Multitasking*, das aus der parallelen Nutzung digitaler Medien resultiert, Stress verstärkt (Hefner & Vorderer 2016; Hofmann 2018; Reinecke et al. 2017; Tarafdar et al. 2011).

Die wesentlichen digitalen Stressoren scheinen also identifiziert, doch sagt dies noch wenig über die medial-gesellschaftliche Konstruktion von digitalem Stress aus. Wie publizistische Medien, die für die bundesdeutsche Bevölkerung nach wie vor die wichtigste Informationsquelle in Gesundheitsfragen darstellen (Wissenschaft im Dialog 2018), über digitalen Stress berichten, ist bislang unbekannt.

## 2.2 Geschlecht und digitale Technologien

Geschlechterunterschiede hinsichtlich der individuellen Wahrnehmung von digitalem Stress werden in der bisherigen Forschung nicht systematisch, sondern nur vereinzelt (als Mann-Frau-Differenz) ausgewiesen. Dabei sind sie – schon mit Blick auf physiologische und psychologische Geschlechterdifferenzen beim Stresserleben (Derntl 2018) – durchaus erwartbar. Gimpel et al. (2018) stellten fest, dass Frauen an stärker digitalisierten Arbeitsplätzen tätig sind und ein höheres Level an digitalem Stress aufweisen. Dies gilt insbesondere für Frauen im Alter von 25 bis 34 Jahren. Die soziokulturellen Hintergründe dieser Befunde (denkbar wäre z. B. ein digitalisiertes Home-Office, das die Doppelbelastung von Frauen mit kleinen Kindern durchaus noch verschärfen kann) werden allerdings ebenso wenig elaboriert wie ein geschlechterdifferenter Umgang mit Digitaltechnologien.

In der Forschung zur geschlechterspezifischen Mediennutzung wird ein „Gender Digital Divide“ debattiert, der sich zum einen auf den unterschiedlichen Zugang zum Internet, zum anderen auf differente Nutzungsweisen bezieht (Joiner et al. 2015). Während in der frühen Phase der Internetimplementierung Frauen deutlich weniger Zugang zum Internet hatten als Männer (Röser & Peil 2010; Wöhler & Knoblauch 2013), hat sich dies inzwischen angeglichen. Laut ARD/ZDF-Onlinestudie nutzen in der Bundesrepublik 88 Prozent der Frauen und 91 Prozent der Männer das Internet (Beisch et al. 2019). Die etwas geringeren Nutzungszahlen bei Frauen sind inzwischen eher intersektional, also durch das Zusammenwirken von Geschlecht mit anderen Sozialkategorien wie Alter, Bildung und Einkommen zu erklären (Carstensen & Winker 2012). Ebenso nutzen inzwischen 83 Prozent der Männer und Frauen den digitalen Alleskönner Smartphone (Beisch et al. 2019), wobei jüngere Altersgruppen fast flächendeckend damit versorgt sind: 92 Prozent der männlichen und 95 Prozent der weiblichen 12- bis 19-Jährigen besitzen ein eigenes Smartphone (JIM 2019).

Unterschiede zwischen den Geschlechtern zeigen sich jedoch in Bezug auf die Nutzungsweisen digitaler Medienanwendungen. Im Unterschied zu Frauen wenden sich Männer regelmäßiger medialen Internetinhalten zu und rezipieren häufiger Audio- und Videoangebote; Frauen verbringen hingegen mehr Zeit mit wechselseitiger Individualkommunikation wie

Chats, E-Mail und WhatsApp (Beisch et al. 2019). Dies korrespondiert mit dem Befund der aktuellen BVDW-Studie, wonach Frauen soziale Medien besonders intensiv nutzen und täglich knapp eine halbe Stunde länger in sozialen Medien unterwegs sind als Männer – wochentags durchschnittlich 106 Minuten, am Wochenende sogar 125 Minuten (Bundesverband Digitale Wirtschaft 2019). Die stärkere Nutzung digitaler Medien zu Zwecken der sozialen Kommunikation scheint ein vergleichsweise stabiles Muster zu sein, das auch schon Vorgängerstudien aufzeigen konnten, die Nutzungsdaten mit Blick auf Genderaspekte ausgewertet haben (Carstensen 2012, 2019; Dorer 1997). Diese Daten sollten allerdings nicht vorschnell als gleichberechtigte Teilhabe am von Digitalmedien getragenen öffentlichen Diskurs interpretiert werden. Denn Blogs (Harders & Hesse 2006) und YouTube-Videos (Prommer & Linke 2019b) von Männern generieren deutlich mehr Reichweite als die von Frauen, und auch Wikipedia steht für eine überwiegend von Männern bestimmte Wissensproduktion (Ebersbach 2013).

### 2.3 *Muster in der Berichterstattung*

Inhaltsanalytische Untersuchungen der Medienberichterstattung zu verschiedenartigsten Themen verweisen regelmäßig auf wiederkehrende Muster (beispielsweise Nachrichtenfaktoren, siehe Schulz 1976) – auch in Abweichung zu dem, was aus anderen Quellen über den jeweiligen Ausschnitt der sozialen Realität herauslesbar ist. In der Berichterstattung werden einzelne Aspekte hervorgehoben, andere vernachlässigt oder ganz ausgespart; zudem lassen sich vielfältige Stereotypisierungen ausfindig machen (Thiele 2015). Für eine Analyse der medialen Darstellung von digitalem Stress unter besonderer Berücksichtigung des Genderings sind insbesondere Erkenntnisse zu Geschlechterstereotypen, zur Darstellung neuer Medientechnologien sowie zur Berichterstattung über Stressfolgeerkrankungen von Interesse.

*Geschlechterstereotype.* Die mediale Berichterstattung weist mit großer Beständigkeit Tendenzen der Marginalisierung und Stereotypisierung von Frauen auf (z. B. Kinnebrock 2012; Lünenborg & Röser 2012; Prommer & Linke 2019a; Thiele 2015). Immer noch ist nur rund ein Drittel der Personen, über die berichtet wird, weiblich, wobei sich diesbezüglich die Berichterstattung in westlichen Industrienationen nur wenig unterscheidet (Gallagher 2015). Was Stereotypisierungen angeht, so werden Frauen nach wie vor verstärkt mit feminin konnotierten Attributen und Männer mit männlich konnotierten Attributen beschrieben. Bei Frauen werden vermehrt Attraktivität, moralische Integrität und Abhängigkeit betont, bei Männern hingegen Rationalität, Härte und moralische Fragwürdigkeit (Kinnebrock 2012). Viele geschlechtlich konnotierte Attribute kamen in der Berichterstattung jedoch nicht so zum Einsatz, wie das aufgrund soziologischer Studien erwartbar wäre (Eckes 2008): Frauen wurden nicht signifikant häufiger als passiv, schwach und emotional gezeichnet und Männer nicht signifikant häufiger als stark, aktiv und erfolgreich, was auf eine rückläufige, weniger polarisierende Geschlechterstereotypie hindeutet (siehe auch Engelmann & Etzrodt 2014). Die traditionelle Aufteilung der Sphären wird allerdings von der Berichterstattung perpetuiert: Männer werden vermehrt in öffentlichen Kontexten platziert, Frauen hingegen in privaten Kontexten (Kinnebrock 2012). Weiterhin deuten diskursanalytische Studien darauf hin, dass das Interesse an neuen Digitaltechnologien und der kompetente Umgang damit männlich konnotiert ist, während Technikdistanz v. a. (älteren) Frauen zugeschrieben wird (Dorer 2001; Oliveira 2017). Dass sich der Gender Digital Divide in vielen Nutzungsbereichen einebnet, muss also nicht heißen, dass sich dies in ähnlicher Weise in der Berichterstattung zeigt.

*Neue Medientechnologien.* Die öffentliche Debatte über digitalen Stress kann zudem geprägt sein von dem Image, das der jeweiligen Digitaltechnologie zugeschrieben wird. Historisch betrachtet wurde die Einführung eines neuen Mediums stets entlang recht ähnlicher Muster debattiert: Das Potenzial des neuen Mediums wird anfangs stark polarisierend – ent-

weder negativ oder positiv – beschrieben. Dies gilt in ähnlicher Weise für Buch, Presse, Radio, Fernsehen und das Internet (z. B. Bartsch 2010; Faulstich 1997; Ribeiro 2015). Dabei werden entweder positive Medienpotenziale (erweiterte Verständigungsmöglichkeiten, Effizienz, Förderung des Sozialen) oder denkbare Negativentwicklungen (Überdosierung, Sucht, Verlust des Sozialen) herausgestellt. Auffällig ist zudem, dass neue Medien regelmäßig mit verschiedenartigen Beschleunigungsprozessen assoziiert werden, die sich auf die individuelle Wahrnehmung, aber auch das alltägliche Leben beziehen können (Görland 2020). Auch diese Beschleunigungsprozesse werden polarisierend bewertet, und erst im Zuge einer breiten gesellschaftlichen Etablierung des jeweils neuen Mediums versachlicht sich der öffentliche Diskurs (Neuberger 2005; Ribeiro 2015). Es stellt sich hier die Frage, welche Digitaltechnologien für digitalen Stress verantwortlich gemacht werden und inwieweit ihre Bewertung polarisierend ausfällt. Mit Blick auf die äußerst positive Berichterstattung deutscher Leitmedien über die frühe Interneteinführung (Rössler 2001) und die Digitalisierung (Zeller et al. 2010) ist es durchaus denkbar, dass trotz negativer Nutzungsfolgen (digitaler Stress) die Digitaltechnologien selbst überwiegend positiv bewertet werden.

*Stressfolgeerkrankungen.* Wenngleich digitaler Stress kein klinisch anerkanntes Krankheitsbild ist, so steht er in Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen wie Depressionen oder Burnout. Folgt man Studien zur Berichterstattung über Depressionen, dann überwiegen negative Bewertungen und Kontextualisierungen (z. B. Kroll et al. 2003; Myrick et al. 2014), und depressive Personen werden als Gegenpol zum Ideal des dynamisch-eigeninitiativ handelnden Menschen gezeichnet (Baer et al. 2016). Die Berichterstattung über Depressionen ist zudem von einem Gendinger geprägt (Harper 2009). Dabei zeichnet sich ab, dass Frauen entlang klassischer Geschlechterstereotype vermehrt als passive Wesen (Hurt 2007), belastet von schwierigen sozialen, v. a. familiären Beziehungen (Bengs et al. 2008), und deshalb als besonders empfänglich für Depressionen gezeichnet werden (Gardner 2007; Yang et al. 2016). Bei depressiven Männern wird hingegen stärker auf ihre große Verantwortung, hohe Stressbelastung und einen erlittenen Kontrollverlust hingewiesen (Bengs et al. 2008; Yang et al. 2016). Auffallend ist, dass das Phänomen Burnout in der Berichterstattung anders als die Depression bewertet wird. Erkrankungsgründe werden hier seltener bei der betroffenen Person gesucht, sondern überwiegend in der Berufswelt. Burnout wird als logische Folge der Leistungsgesellschaft dargestellt, als kleine „Schwäche der ganz Starken“ (Gedamke 2013: 83), so dass Burnout letztlich sogar positiv beschrieben wird.

#### 2.4 Zusammenfassung und Forschungsfrage

Es lässt sich festhalten, dass (1) das Phänomen digitaler Stress aus unterschiedlichen wissenschaftlichen Perspektiven bearbeitet wird und die wesentlichen Stressoren inzwischen identifiziert scheinen, dass (2) der Gender Digital Divide sich heute kaum mehr auf den Zugang zu digitalen Medien bezieht, es aber durchaus Geschlechterunterschiede hinsichtlich der Vorliebe für bestimmte Medienanwendungen und der Nutzungsintensität gibt, und dass (3) die Medienberichterstattung wiederkehrende Muster aufweist, wie Genderstereotype, eine ehemals stigmatisierende, inzwischen aber zumindest ambivalente Darstellung von psychischen Krankheiten (die auch auf Geschlechterstereotype zurückgreift) sowie eine hoch ambivalente, meist polarisierende Darstellung der jeweils neuen Medientechnologien.

Um zu untersuchen, wie digitaler Stress in der Berichterstattung debattiert wird und welche geschlechtlich unterlegten Bedeutungszuschreibungen auszumachen sind, formulieren wir folgende Forschungsfrage:

*Welche Berichterstattungsmuster zeigen sich im medialen Diskurs über digitalen Stress und inwieweit werden Stressbetroffene, psychische Stressfolgeerkrankungen und der Um-*

*gang mit neuen Digitaltechnologien mit geschlechtlich-konnotierten Bedeutungen versehen?*

### 3. Methodisches Vorgehen

Die mediale Darstellung von digitalem Stress wurde mittels einer qualitativen Inhaltsanalyse untersucht. Analysiert wurden deutschsprachige Print- und Online-Artikel, die das Thema digitaler Stress an einem Fallbeispiel illustrieren – die untersuchten Artikel beschreiben also eine (oder mehrere) betroffene Person(en), deren Situation, deren Handeln und/oder deren Einstellungen bzw. Gefühle dargestellt werden.

Um ein möglichst breites Spektrum des medialen Diskurses abzubilden, sollten sowohl traditionelle Qualitätsmedien als auch stärker unterhaltungsorientierte Publikationsorgane in der Analyse berücksichtigt werden. Aus diesem Grund wurden neben *Google News* zusätzlich die Wochenzeitung *Die Zeit*, das Nachrichtenmagazin *Der Spiegel* sowie die populären Publikumszeitschriften *Gala* und *Stern* einbezogen. Diese vier Publikationsorgane sind in der deutschen Medienlandschaft fest etabliert und verfügen über Online-Archive, die eine Stichwortsuche ermöglichen. Zur Identifikation einschlägiger Artikel wurden Stichworte verwendet, die sich an den aus der Literatur bekannten Stressoren sowie an Folgen von digitalem Stress orientierten (u. a. ständig\* erreichbar\*, Informationsflut, Stress Arbeit privat, Digital Detox, digitaler Burnout/digitale Erschöpfung, Cybermobbing, digitaler Stress). Die Stichwortsuche wurde Ende Dezember 2019 durchgeführt. In einem zweiten Schritt wurden die identifizierten Artikel (bei *Google News* beschränkt auf die ersten 50 Treffer) auf das Vorhandensein von Fallbeispielen überprüft. Die Befunde beruhen auf 64 einschlägigen Artikeln<sup>1</sup>, in denen jeweils ein oder mehrere Fallbeispiele enthalten sind. Bei den Artikeln handelt es sich überwiegend um sehr aktuelle Beiträge: Zwei Drittel der Artikel (n=42) sind in den Jahren 2018 und 2019 erschienen, rund 80 Prozent (n=50) zwischen 2017 und 2019.

Die qualitative Inhaltsanalyse konzentriert sich auf fünf Dimensionen, die unsere Untersuchung anleiten: 1) den Anlass der Berichterstattung, 2) die ursächlich genannten digitalen Medien und Technologien (z. B. Smartphone, Internet, Apps) und ihre Attribuierung, 3) die Beschreibung von digitalem Stress (z. B. Stresskontexte, Ursachen/Stressoren, Folgen für Gesundheit und Lebensführung), 4) die Darstellung der Stressbetroffenen (z. B. soziodemografische Merkmale, Ausmaß der Geschlechterstereotypie) und schließlich 5) die thematisierten Coping-Strategien (z. B. Digital Detox, Erhöhung der Medienkompetenz). Die in den Artikeln enthaltenen Beschreibungen von neuen digitalen Medientechnologien (Dimension 2), psychischen (Stressfolge-)Erkrankungen (Dimension 3) und Stress-Betroffenen (Dimension 4) wurden außerdem auf Genderbezüge hin untersucht. Wenngleich einzelne Kategorien (z. B. zu Stressoren oder Coping-Strategien) deduktiv aus der Literatur abgeleitet werden konnten, so war das Vorgehen bei der Analyse doch überwiegend induktiv. Die Auswertung erfolgte gemäß dem dreistufigen Ablauf der Materialbearbeitung von Nawratil und Schönhagen (2009: 339).

---

1 Die Artikel verteilen sich wie folgt: *Spiegel* (n=11), *Die Zeit* (n=9), *Gala* (n=10), *Stern* (n=8). Bei den über *Google News* identifizierten Beiträgen handelt es sich vorwiegend um Artikel aus (regionalen) Tageszeitungen (n=8) und Online-Artikel von Rundfunksendern (n=6); die restlichen Beiträge verteilen sich auf einzelne Publikationsorgane wie z. B. *Neon*, *Wirtschaftswoche*, *jetzt* und *Manager Magazin*.

#### 4. Befunde

Die Darstellung der Befunde ist entlang der fünf beschriebenen Dimensionen gegliedert. Erkenntnisse mit Genderbezug werden dabei immer im Kontext der jeweiligen Analysedimension ausgeführt, wobei hier schon vorweggenommen sei, dass Genderbezüge und Dualismen sich primär im Zuge von Personen- (Dimension 4) und Coping-Beschreibungen (Dimension 5) zeigen, in Zusammenhang mit Digitaltechnologien und Stressphänomenen (Dimension 2) hingegen kaum erkennbar sind.

(1) Anlässe für die analysierten Medienbeiträge zum Thema digitaler Stress liefern zum einen persönliche Erfahrungsberichte Betroffener, zum anderen aktuelle Ereignisse, die als Aufhänger für die (weiterführende) Berichterstattung genommen werden. Erfahrungsberichte sind häufig von Redakteur\*innen selbst geschrieben und beschreiben entweder Digital-Detox-Experimente oder enthalten Reflexionen über das eigene Medienverhalten. In diesem Zusammenhang wird v. a. die wahrgenommene Abhängigkeit von digitalen Medien thematisiert („Was zum Teufel stimmt nicht mit mir, dass ich selbst im Krankenhaus mein Handy nicht aus der Hand legen kann?“, Die Zeit vom 4.12.2018). Aktuelle Ereignisse, die als Anlass für einen Bericht dienen, sind beispielsweise Cybermobbing-Fälle, die Publikation wissenschaftlicher Studien oder die Äußerungen Prominenter – z. B. der Rückzug des Grünen-Chefs Robert Habeck aus den sozialen Medien im Jahr 2019 oder Positionierungen gegen Hasskommentare von Musikerinnen wie Britney Spears und Lena Meyer-Landrut.

(2) Die mediale Debatte über digitalen Stress konzentriert sich fast ausschließlich auf die Nutzung des Smartphones und der sozialen Medien. Das Smartphone wird überwiegend negativ attribuiert, was allerdings auch dem Themenumfeld Stress geschuldet sein kann. Es wird als „Verlockung in meiner Tasche“ beschrieben, gegen die man ankämpfen muss (Neon vom 29.1.2019), oder als „ständige digitale Dröhnung“ (Spiegel vom 25.8.2015). Zudem wird regelmäßig auf das Suchtpotenzial hingewiesen: „Die Geräte sind wie Heroin, machen sofort abhängig“ (Spiegel vom 6.8.2016). Einige Artikel stellen aber auch positive Aspekte des neuen Mediums heraus. Hier dominieren die verbesserten Kommunikationsmöglichkeiten – sei es mit Freunden und Familie im Ausland oder durch Skype-Meetings im Arbeitskontext. Genannt werden auch Erleichterungen im Alltag durch Apps wie *Google Maps* oder Webseiten wie *Bahn.de*, die eine effizientere Mobilität erlauben. Insgesamt lassen sich – wie bei der Einführung anderer „neuer“ Medien – polarisierende Bewertungen des Smartphones feststellen. Bemerkenswert ist zudem, dass sich die Vergeschlechtlichung von Digitaltechnologien, die u. a. im Zuge des Gendermarketings üblich ist, nicht in der analysierten Berichterstattung niedergeschlagen hat.

(3) Digitaler Stress wird in unterschiedlichen lebensweltlichen Kontexten dargestellt und auf vielfältige Ursachen zurückgeführt. Dabei konzentriert sich die Berichterstattung auf aktuelle Ereignisse bzw. das gegenwärtige Stresserleben; die längerfristigen Folgen von digitalem Stress werden hingegen seltener thematisiert und oftmals nur unspezifisch angesprochen – z. B. „Experten warnen bereits vor den gesundheitlichen und mentalen Folgen des Smartphone-Konsums“ (Neon vom 29.1.2019). Die Beschreibung von digitalem Stress geht häufig einher mit einer Kritik an der zunehmenden Beschleunigung des Lebens durch die Digitalisierung. Diese erschwere es den Menschen, Schritt zu halten, und überfordere sie. Es wird die Sehnsucht nach „Ruhe“ thematisiert und der Wunsch artikuliert, „dass sich alles ein wenig langsamer bewege“, denn: „Die Technik ist unbegrenzt beschleunigbar. Der Mensch nicht.“ (Die Zeit vom 8.3.2012). Die mit der Einführung neuer Medien häufig verbundene *Beschleunigungskritik* sticht auch in der Berichterstattung über digitalen Stress markant hervor.

Was konkrete Stressoren anbelangt, so steht die *ständige Erreichbarkeit*, sei es im Arbeitskontext oder auch im Privatleben, im Vordergrund. Sie wird nicht nur mit dem Druck in



Beziehung gesetzt, schnell zu reagieren, sondern auch mit zahlreichen *Unterbrechungen* und Ablenkungen: „Ich habe nachgerechnet, wie oft ich im Büro auf mein Smartphone gucke. Ich kam auf 122 Mal am Tag. Und das, obwohl ich all die Arbeitsunterbrechungen nicht mitgerechnet habe, in denen ich E-Mails abrufe, Slack- und Facebook-Nachrichten beantworte“ (Die Zeit vom 11.12.2017). Eine Folge der ständigen Erreichbarkeit wird besonders negativ gezeichnet: das Bearbeiten von beruflichen Anfragen in der Freizeit, also nach Feierabend oder im Urlaub. Bezeichnend ist, dass solche Beschreibungen von digitalem Stress in einem (sich entgrenzenden) Arbeitskontext mit impliziter, oft aber auch expliziter Kritik an der Leistungsgesellschaft einhergehen.

Die zunehmende *Entgrenzung von Arbeits- und Privatleben* ist demnach zumindest in der Berichterstattung ein wichtiger Stressor. Sie wird für gesundheitliche Folgen wie Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit verantwortlich gemacht und könne schließlich im Burnout gipfeln. In Einklang mit bisherigen Befunden zur Darstellung von Stressfolgeerkrankungen kommt es auch in der Berichterstattung über digitalen Stress zu einem Gendering: Als Ursache für Burnout bei Männern wird in den meisten Artikeln ausschließlich die Arbeit genannt („Jahrelang gab Elias im Job alles“, Rhein-Neckar-Zeitung vom 17.11.2019), während bei Frauen oft auf die Doppelbelastung mit Berufs- und Familienarbeit verwiesen wird: „der ständige Kampf mit den Kindern, Druck im Job und dazu noch ‚das bisschen Haushalt‘“ (WAZ vom 9.12.2019). Das durch die Digitalisierung erleichterte Arbeiten im Home-Office wird bei Frauen gerne als Vorteil dargestellt („als Mutter kommt ihr das (...) vor allem entgegen“, Die Zeit vom 8.3.2012). Es wird aber auch darauf verwiesen, dass es Burnout begünstigen kann, denn: „im ‚Home-Office‘ gibt es keine Kollegen; Computer sagen nie ‚gut gemacht‘, und ein kleiner Sohn sagt nicht ‚Zeig mal‘, wenn es beim Schreiben stockt“ (Stern vom 30.7.2007).

Weitere Beschreibungen von digitalem Stress konzentrieren sich auf den privaten Lebensbereich. Die Fallbeispiele thematisieren den wahrgenommenen Druck zur perfekten Selbstinszenierung, das Suchtpotenzial digitaler Medien und Cybermobbing. Vor allen in den Artikeln, in denen Journalist\*innen ihren eigenen Umgang mit sozialen Medien reflektieren, wird die *permanente Selbstdarstellung* sowie der Drang zur Selbstperfektion herausgestellt: „Mir wurde schlagartig bewusst, dass ich (...) mein Privatleben absichtlich inszeniere und ein wenig hübscher darstelle, nur um damit online zu prahlen“ (Deutschlandfunk vom 29.3.2019). Die Erfahrungsberichte akzentuieren, dass das Leben durch eine Social-Media-Brille wahrgenommen werde und sämtliche Alltagserlebnisse auf ihre „Tauglichkeit für soziale Netzwerke“ überprüft würden: „Wenn ich etwa an einem sonnigen Frühlingstag einen blühenden Baum bestaune, spielt sich gleichzeitig ein Bewertungssystem in meinem Kopf ab mit der Frage, ob es sich wohl lohnen würde, ein Foto davon online zu posten. So tief in mein natürliches Denken sind Soziale Medien also bereits eingedrungen“ (ebd.). Der hohe Stellenwert, den soziale Medien im Alltag einnehmen, wird als fordernd und anstrengend empfunden und auch zugegeben, dass man „zwischen durch ganz schön sozial-medial erschöpft“ sei (Basic-Thinking vom 20.2.2019).

Ebenso wird der *negative soziale Vergleich* als Stressor thematisiert. Es werden nicht nur Follower- und Like-Zahlen verglichen, sondern auch Bezüge zu dem in sozialen Medien präsentierten Selbst hergestellt. Eine Influencerin wird mit folgender Aussage zitiert: „Andere haben coolere Kooperationen, das geilere Leben, in allen möglichen Bereichen kann man schlechter abschneiden“ (Deutsche Welle vom 8.8.2019). Die Folgen seien Unzufriedenheit und Minderwertigkeitsgefühle, die bis zu Depressionen reichen können.

Die permanente Nutzung des Smartphones wird als Ausgangspunkt verschiedenartiger *Suchtphänomene* thematisiert. Sucht zeigt sich als Nervosität und Unbehagen, wenn man ohne das Smartphone aus dem Haus geht, als Abhängigkeit nach Anerkennung in sozialen Medien („sie wurde gierig nach Likes und Herzchen“, Stern vom 24.12.2018) oder als Computer-

spielsucht. Als Folge der übermäßigen Nutzung wird zudem ein Verlust an kognitivem Leistungsvermögen konstatiert: „Wir können nur noch in Bruchstücken denken. Schließlich besteht unser ganzer Alltag nur noch aus Häppchen – getrennt durch den Griff zum Smartphone“ (Neon vom 29.1.2019). Insbesondere bei Kindern werden Konzentrationschwierigkeiten beschrieben, die zu schlechteren Schulnoten führten, sowie Konflikte mit den Eltern über das Ausmaß der Handynutzung.

Extrem hoher digitaler Stress dürfte durch *persönliche Attacken und das öffentliche Bloßstellen* entstehen. Berichte über Cybermobbing sind häufig und konzentrieren sich einerseits auf Prominente, andererseits auf Kinder und Jugendliche – wobei meist Mädchen und junge Frauen als Opfer von Cybermobbing dargestellt werden (siehe hierzu auch die Ausführungen zur Darstellung der Stressbetroffenen). Typisch sind Darstellungen, wie sich prominente Personen mit hämischen Kommentaren und Beleidigungen auseinandersetzen müssen, was nicht selten zu einem Rückzug aus den sozialen Medien führe (z. B. „Hailey Bieber – Darum nimmt sie Abstand von Instagram“, Gala vom 9.12.2018). Was Kinder und Jugendliche anbelangt, so wird betont, dass „analoges“ Mobbing heutzutage eine digitale Fortsetzung findet („Nicht einmal, wenn sie die Tür zu ihrem Zimmer hinter sich zuzog, war Louisa vor ihren Peinigern sicher. Die Gemeinheiten, die sie ihr auf dem Schulhof an den Kopf warfen, sickerten nachmittags durchs Netz auf ihren Bildschirm“, Spiegel vom 7.9.2012). Im Falle von Cybermobbing unter Heranwachsenden werden auch die gravierenden Folgen des Stresses geschildert, wie Schulabbruch, sozialer Rückzug und Suizidgedanken bzw. langwierige psychiatrische Behandlungen.

Auffallend ist, dass einige in der Literatur als zentral beschriebene Stressoren im medialen Diskurs weitgehend ausgespart werden. Die Sorge, eine *gläserne Person* zu werden, wird in den analysierten Artikeln lediglich einmal artikuliert und schwingt allenfalls im Rahmen von Cybermobbing als Angst vor öffentlicher Bloßstellung mit. Auch spielt die *Unzuverlässigkeit der Technologien* in der Medienberichterstattung kaum eine Rolle. Am nächsten kommt diesem Stressor ein diffuser Technikärger: „Die Technik will nicht so, wie ich will“ (Die Zeit vom 20.6.2019). Beklagt werden zudem neue Stressarten, die z. B. durch unzählige SPAM-Mails (Löschstress) oder das Erinnern von Passwörtern (Passwortstress) entstehen (Stern vom 25.7.2017). Resümierend lässt sich festhalten, dass die konkreten Stressbeschreibungen wenig Genderbezüge aufweisen, dafür aber vielfältige Kritik an der Leistungsgesellschaft enthalten.

(4) Von digitalem Stress betroffen sind potenziell alle Menschen, die digitale Medien nutzen. Die Berichterstattung suggeriert allerdings, dass sich dieses Phänomen nur bei bestimmten Personengruppen zeige. Fallbeispiele von über 50-Jährigen lassen sich z. B. kaum finden, und im Zentrum stehen Personen der gebildeten Mittelschicht. Personen mit Migrationshintergrund, für die das Smartphone oft noch bedeutsamer ist, da es die zentrale, zuweilen einzige Verbindung zu Familie und Bekannten im Herkunftsland darstellt, werden ebenso ausgeblendet. Deutlich wird auch, dass einzelne Formen von digitalem Stress mit spezifischen Personengruppen verknüpft werden. So betrifft Bodyshaming, das als Unterform des Cybermobbings betrachtet werden kann, ausschließlich Mädchen und Frauen. In einer Vielzahl von Beiträgen wird beschrieben, wie junge Frauen aufgrund von Äußerlichkeiten angegriffen werden: Prominenten Frauen wird nahegelegt, wahlweise zu- oder abzunehmen, Mädchen erhalten Mobbing-Nachrichten wie „Du nervst, geh sterben, Du bist so hässlich“ (Spiegel vom 7.9.2012), und sexualisierte Hasskommentare reichen bis zu Vergewaltigungswünschen („Man wünschte mir Vergewaltigungen, als ich mich gegen die AfD positionierte“, Stern vom 16.11.2018).

Auch der Druck zur perfekten Selbstinszenierung wird überwiegend anhand weiblicher Fallbeispiele beschrieben, was durch die Wahl weiblich konnotierter Wörter nochmals unterstrichen wird: „Das Profil will gepflegt, das Image geschminkt und die Personal Brand

gepudert werden“ (Basic Thinking vom 20.2.2019). Dahinterliegende Problematiken wie das permanente Streben nach Anerkennung und der Umstand, dass Frauen dies auf Bildplattformen oft durch ein attraktives Äußeres zu erreichen suchen, werden zwar thematisiert. So sei es für Frauen nicht einfach, sich „gegen gesellschaftliche Erwartungen und Schönheitsideale zu wehren“, und so werde aufgrund des sozialen Vergleichs „jedes Öffnen von Instagram (...) potenziell als Herausforderung empfunden“ (Die Zeit vom 28.12.2017). Nachhaltige Problemlösungen, wie dem Attraktivitätsdruck zu entgehen sei, werden allerdings kaum thematisiert. So stellt sich die Frage, inwieweit die Berichterstattung hier Vulnerabilitäten kultiviert und damit eher stereotypisierende als emanzipatorische Botschaften enthält.

Neben Frauen werden v. a. Kinder und Jugendliche als vulnerable Gruppe dargestellt. So wird in einem Erfahrungsbericht beispielsweise gefragt: „wenn mich, als erwachsene Frau, diese ganze Perfektion schon dermaßen stresst – was muss das alles dann erst bei Heranwachsenden auslösen?“ (Sat.1 Regional vom 23.12.2019). Auch die Abhängigkeit von digitalen Medien wird gerne mit Beispielen aus der jüngeren Generation beschrieben. Geschlechterdifferente Darstellungen finden sich auch hier: Während bei Computerspielsucht Jungen als Fallbeispiele dienen, wird bei Mädchen ihre Social-Media-Abhängigkeit beschrieben. Die Auswahl der Fallbeispiele mag auf die unterschiedlichen Nutzungsvorlieben rekurrieren, wird allerdings gerne mit geschlechterstereotypen Darstellungen angereichert, wenn z. B. computerspielsüchtige Jungen „als Elitekämpfer einen Level nach dem anderen“ erklimmen, während junge Mädchen „in den Weiten des Webs verloren“ gehen, sich zu Hause verkriechen und sich nur noch für „Selfies fürs Internet“ schminken (Stern vom 24.12.2018). Bezeichnend ist bei all den Sucht-Darstellungen, egal ob sie Erwachsene in der Arbeit, Jungen beim Computerspielen oder Mädchen in sozialen Medien betreffen, dass die Vereinsamung und der Verlust des „realen“ Sozialen herausgestellt werden. Es wird also auch hier eine Kritik geübt, die aus früheren Diskursen über „neue“ Medien bereits bekannt ist.

(5) Die Beschreibungen von Coping-Strategien konzentrieren sich entweder auf Digital Detox oder heben auf den bewussten Umgang mit digitalen Medien ab. Rund um Digital Detox haben sich inzwischen zahlreiche kommerzielle Wellness- und Reiseangebote entwickelt, über die auch berichtet wird – z. B. über Digital Detox Camps, in denen Stressgeplagte unter dem Schlagwort „disconnect to reconnect“ bei Wanderungen in der Natur, in Kochkursen oder dank Meditation und Yoga wieder ein Gefühl für die reale Offline-Welt entwickeln und sich selbst wiederfinden sollen. Der Aufenthalt in der „realen“ Natur wird dabei meist als Gegenpol zur Entfremdung in einer „künstlichen“ technisierten Welt dargestellt, d. h. es wird auf kulturell tief verankerte und auch geschlechtlich konnotierte Dualismen rekurriert. Auffallend ist zudem, dass die empfohlenen Detox-Maßnahmen viele traditionell weiblich konnotierte Aktivitäten enthalten.

Weiterhin finden sich in der Berichterstattung Vorschläge für einen bewusste(re)n Umgang mit Digitalmedien. Bei Kindern und Jugendlichen soll dieser zumeist durch die Vermittlung von Medienkompetenz erreicht werden, beispielsweise in schulischen Projekten zu Themen wie Cybermobbing, Internetsicherheit oder das Recht am eigenen Bild. Um digitalen Stress zu vermeiden, werden auch Tipps für Verhaltensänderungen genannt. So helfe es, das Handy aus dem Schlafzimmer zu verbannen, Push-Benachrichtigungen zu deaktivieren, den Esstisch zur handyfreien Zone zu erklären oder klare berufliche Absprachen mit Blick auf die zeitliche Erreichbarkeit zu treffen. Digitale Technologien, die zu einem bewussteren Umgang mit digitalen Medien anregen sollen (z. B. Apps wie *Forest*), sind hingegen im medialen Diskurs noch kaum präsent.

## 5. Fazit

Unsere Analyse hat gezeigt, dass das Thema digitaler Stress in der Berichterstattung sehr viel breiter debattiert wird, als es (Befragungs-)Studien aus Wirtschaftsinformatik und Medienwirkungsforschung bislang erwarten ließen. Digitaler Stress wird in vielfältigen lebensweltlichen Kontexten thematisiert – vom Cybermobbing in Kinderzimmern und Multitasking im Homeoffice bis hin zum Zwang, „bella figura“ in einer von sozialen Medien getragenen Sozialsphäre zu machen.

Dabei haben sich einige dominante Narrative herausgebildet. Ihnen zufolge entsteht digitaler Stress in der Berufssphäre vor allem durch die ständige Erreichbarkeit und damit verbunden der Entgrenzung von Privat- und Arbeitsleben. Diese Entgrenzung wiederum ist Ausgangspunkt einer oft unterschweligen, aber doch fundamentalen Kritik an einer Leistungsgesellschaft, die auf Beschleunigung und Effizienz setze, dabei die Privatsphäre usurpiere und „echte“, d. h. private Face-to-Face-Sozialbeziehungen gefährde. Die Vermischung von privater und öffentlicher Sphäre ist auch Ausgangspunkt derjenigen Narrative, die bei vulnerablen Personengruppen ansetzen. Das erste Narrativ besagt, dass Cybermobbing den Stress bei Kindern verschärfe, weil sie sich nach der Schule nicht mehr in die sichere Privatsphäre flüchten könnten, sondern permanent bedrängt würden. Weiterhin seien Mädchen und junge Frauen aufgrund des Öffentlichkeitscharakters sozialer Medien nicht nur dem Bodyshaming in viel größerem Maße ausgesetzt, sondern unterlägen neuartigen Zwängen, wie beispielsweise der perfekten Selbstdarstellung. Letzteres kann sowohl als Narrativ des verschärften „äußeren Drucks“ gefasst werden als auch als Sucht-Narrativ. Dabei wird die Sucht, sich permanent möglichst positiv zu präsentieren, in der Regel anhand weiblicher Protagonistinnen dargestellt, bei Computerspielsucht sind die Protagonisten hingegen durchgängig männlich.

Trotz der Verschiedenartigkeit der beschriebenen Stressoren und Szenarien fallen einige Leerstellen auf: Digitale Stressoren, die auf fehlende Datensicherheit zurückgehen, werden ebenso selten thematisiert wie die Unzuverlässigkeit der Technologien. Auch Apps, die helfen, mit akutem Digitalstress umzugehen oder langfristig einen gesunden Umgang mit digitalen Medien zu entwickeln, finden kaum Erwähnung, so dass die technologische Seite von Digitalstress wie auch Datenschutzaspekte unterbelichtet bleiben.

Die Auswahl an digitalen Medien, über die im Zusammenhang mit Stress berichtet wird, ist klein und konzentriert sich stark auf das Smartphone. Und wie frühere „neue“ Medien wird auch das Smartphone sehr ambivalent bewertet: Sein Anteil an der Beschleunigung des Lebens, sein Suchtpotenzial und v. a. die von ihm verursachte Virtualisierung oder auch Ablenkung vom „echten“ sozialen Leben werden als problematische Aspekte betont. Es muss offenbleiben, ob dies nur ein Effekt des negativ konnotierten Themas Stress ist, oder ob diese Befunde auf andere Themenbereiche übertragbar sind.

Was das Gendering in der Berichterstattung über Digitalstress anbelangt, so konnte keine Marginalisierung von Mädchen und Frauen festgestellt werden. Es zeigten sich aber tradierte Muster der Attribuierung und Platzzuweisung. Bei Frauen wird verstärkt der heimische, mit ihnen als Privatpersonen verknüpfte sowie mit Anerkennung von außen bzw. ihrem Äußeren verbundene Stress thematisiert. Wenngleich es nicht zu Stigmatisierungen kommt, weil empathische Artikel den Druck, der von Schönheitsidealen und sonstigen Erwartungen ausgeht, durchaus problematisieren, so stellt sich doch die Frage, inwieweit hier eine frauenspezifische Vulnerabilität fort- und festgeschrieben wird. Digitaler Stress mag zwar nicht als reines Frauenproblem dargestellt werden, das im Kontext dieses Themas vermittelte Frauenbild bleibt aber ambivalent.

Auch scheinen die Potenziale eines Service- oder Nutzwertjournalismus im Kontext des Themas digitaler Stress nicht ausgeschöpft zu werden. Die empfohlenen Copingstrategien

sind entweder banal oder zielen auf ein alltagsuntaugliches Verhalten ab: radikales Offline-Gehen. Selbst wenn so manches Digital-Detox-Angebot verlockend oder gar „stylish“ wirken mag, so ist ein kompletter Verzicht auf digitale Medien i. d. R. nicht umsetzbar und kann Stress sogar noch verstärken. An aktuelle kommunikationswissenschaftliche Überlegungen zu „Taktiken der Entnetzung“ (Zurstiege 2019) schließen die Mediendebatten nicht an.

Die Befunde unterliegen den üblichen Limitationen qualitativer Forschung. Ihre Verallgemeinerbarkeit ist künftig mit quantitativen Inhaltsanalysen abzuklären. Zudem haben wir uns hier auf Mann-Frau-Differenzen bzw. die Gegenüberstellung von Maskulinitäts- und Feminitätsindikatoren bei der Darstellung von Attribuierungen, Stressverhalten und Technikumgang konzentriert. Weitergehende intersektional angelegte Analysen dürften zusätzliche Einblicke in den medialen Diskurs über digitalen Stress geben und weitere Leerstellen sowie multiplere Stereotypisierungen aufdecken. Insgesamt hat sich das Thema digitaler Stress allerdings als äußerst fruchtbar erwiesen, um aktuelle (Krisen-)Diagnosen des digitalen Zeitalters zu erfassen.

## Literatur

- Baer, N., Sikorski, C., Lupp, M., Riedel-Heller, S. & Schomerus, G. (2016). Das Stigma Depression: Eine Interaktion zwischen öffentlichem Diskurs und Erfahrungsberichten Betroffener. *Psychiatrische Praxis*, 43(3), 1–8.
- Bartsch, A. (2010). Zeitungs-Sucht, Lesewut und Fernsehieber. Zur Geschichte der kritischen Diskurse über Medien und Emotionen. In M. Buck, F. Hartling & S. Pfau (Hrsg.), *Randgänge der Mediengeschichte* (S. 109–122). Wiesbaden: VS.
- Bath, C. (2017). De-Gendering informatischer Artefakte „in a nutshell“. In U. Kempf & B. Wrede (Hrsg.), *Gender-Effekte. Wie Frauen die Technik von morgen gestalten. IZG-Forschungsreihe Band 19* (S. 39–44). Bielefeld: Universität Bielefeld.
- Beisch, N., Koch, W. & Schäfer, C. (2019). ARD/ZDF-Onlinestudie 2019: Mediale Internetnutzung und Video-on-Demand gewinnen weiter an Bedeutung. *Media Perspektiven* (9), 374–388.
- Bengs, C., Johansson, E. E., Danielsson, U., Lehti, A. & Hammarström, A. (2008). Gendered Portraits of Depression in Swedish Newspapers. *Qualitative Health Research*, 18(7), 962–973.
- Brod, C. (1984). *Technostress: The Human Cost of the Computer Revolution*. Reading/Mass.: Addison-Wesley.
- Bundesverband Digitale Wirtschaft (2019). *Digitale Nutzung in Deutschland*. <https://www.bvdw.org/der-bvdw/news/detail/artikel/digitale-nutzung-in-deutschland-die-smartphone-nutzung-stieg-2019-werktags-um-14-prozent-an-am-woc/> [06.07.2020].
- Carstensen, T. (2019). Social Media: Zwischen Selbstpräsentation und Unsichtbarkeit, Empowerment und Sexismus. In J. Dorer, B. Geiger, B. Hipfl & V. Ratković (Hrsg.), *Handbuch Medien und Geschlecht. Perspektiven und Befunde der feministischen Kommunikations- und Medienforschung*. Wiesbaden: Springer. Online first: doi:10.1007/978-3-658-20712-0\_79-1.
- Carstensen, T. (2012). Gendered Web 2.0: Geschlechterverhältnisse und Feminismus in Zeiten von Wikis, Weblogs und sozialen Netzwerken. *Medien-Journal* 36(2), 22–34.
- Carstensen, T. & Winker, G. (2012). Intersektionalität in der Internetforschung. *Medien & Kommunikationswissenschaft*, 60(1), 3–23.
- Castells, M. (2002). *Das Informationszeitalter. Die Macht der Identität (Bd. 2)*. Opladen: Leske + Budrich.
- Derntl, B. (2018). Gleich oder ungleich? Geschlechterunterschiede hinsichtlich Stress und Stressbewältigung. In C. Gorr & M. C. Bauer (Hrsg.), *Was treibt uns an? Motivation und Frustration aus der Sicht der Hirnforschung* (S. 129–141). Berlin: Springer.
- Dorer, J. (1997). Gendered Net: Ein Forschungsüberblick über den geschlechtsspezifischen Umgang mit neuen Kommunikationstechnologien. *Rundfunk und Fernsehen*, 45(1), 19–29.
- Dorer, J. (2001). Internet und Geschlecht. Berufliche und private Anwendungspraxen der neuen Technologie. In E. Klaus, J. Röser & U. Wischermann (Hrsg.), *Gender Studies und Kommunikationswissenschaft* (S. 241–266). Wiesbaden: Westdeutscher Verlag.

- Ebersbach A. (2013). Wikipedia: Lexikon sucht Frau. In B. Kampmann, B. Keller, M. Knippelmeyer & F. Wagner (Hrsg.), *Die Frauen und das Netz: Angebote und Nutzung aus Genderperspektive* (S. 159–171). Wiesbaden: Springer.
- Eckes, T. (2008). Geschlechterstereotype: Von Rollen, Identitäten und Vorurteilen. In R. Becker & B. Kortendiek (Hrsg.), *Handbuch Frauen und Geschlechterforschung: Theorie, Methoden, Empirie* (S. 171–182). Wiesbaden: VS.
- Engelmann, I. & Etzrodt, K. (2014). Mediale Geschlechterkonstruktionen online und mögliche Ursachen. Eine Inhaltsanalyse der journalistischen Online-Berichterstattung über Politikerinnen und Politiker. *Medien & Kommunikationswissenschaft*, 62(1), 64–82.
- Faulstich, W. (1997). „Jetzt geht die Welt zugrunde...“ – „Kulturschocks“ und Medien-Geschichte: Vom antiken Theater bis zu Multimedia. In P. Ludes & A. Werner (Hrsg.), *Multimedia-Kommunikation. Theorien, Trends und Praxis* (S. 13–35). Opladen: Westdeutscher Verlag.
- Gallagher, M. (2015). *Who Makes the News? Global Media Monitoring Project Report 2015*. London: WACC.
- Gardner, P. M. (2007). Re-Gendering Depression: Risk, Web Health Campaigns, and the Feminized Pharmaco-Subject. *Canadian Journal of Communication*, 3(3), 537–555.
- Gedamke, S. (2013). *Burnout in der öffentlichen Kommunikation der Schweiz: Zwischen Modediagnose und Volkskrankheit*. Baden-Baden: Nomos.
- Gimpel, H., Lanzl, J., Manner-Romberg, T. & Nüsken, N. (2018). *Digitaler Stress in Deutschland: eine Befragung von Erwerbstätigen zu Belastung und Beanspruchung durch Arbeit mit digitalen Technologien*. Working Paper 101. Düsseldorf: Hans Böckler Stiftung.
- Gimpel, H., Regal, C., Lanzl, J., Urbach, N. & Wieschniewski, S. (2019). *Gesund digital arbeiten?! Eine Studie zum digitalem Stress in Deutschland*. Bonn: BMBF.
- Görland, S. (2020). *Medien, Zeit und Beschleunigung: Mobile Mediennutzung in Interimzeiten*. Wiesbaden: Springer VS.
- Haller, L., Höhler, S. & Stoff, H. (2014). Stress: Konjunkturen eines Konzepts. *Zeithistorische Forschungen – Studies in Contemporary History*, 11(3), 359–381.
- Haraway, D. (1995 [1985]). Ein Manifest für Cyborgs. Feminismus im Streit mit den Technowissenschaften. In D. Haraway (Hrsg.), *Die Neuerfindung der Natur: Primaten, Cyborgs und Frauen* (S. 33–72). Frankfurt a. M. und New York: Campus.
- Harders, C. & Hesse, F. (2006). Partizipation und Geschlecht in der deutschen Blogosphäre. *Femina Politica*, 19(2), 90–101.
- Harper, S. (2009). *Madness, Power and the Media. Class, Gender and Race in Popular Representations of Mental Distress*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Hefner, D. & Vorderer, P. (2016). Digital Stress: Permanent Connectedness and Multitasking. In L. Reinecke & M. Oliver (eds.), *The Routledge Handbook of Media Use and Well-Being: International Perspectives on Theory and Research on Positive Media Effects* (pp. 237–249). New York, NY: Routledge.
- Hofmann, J. (2018). *Medienstress durch Smartphones? Eine quantitative und qualitative Analyse*. Köln: Halem.
- Hurt, N. E. (2007). Disciplining through Depression: An Analysis of Contemporary Discourse on Women and Depression. *Women's Studies in Communication*, 30(3), 284–309.
- JIM (2019). *JIM-Studie 2019. Jugend, Information, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger*. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest.
- Joiner, R., Stewart, C. & Beaney C. (2015). Gender Digital Divide: Does it Exist and What are the Explanations. In L. Rosen, N. Cheeser & M. Carrier (eds.), *The Wiley Handbook of Psychology, Technology and Society* (pp. 74–88). New York: Wiley.
- Kinnebrock, S. (2012). Puzzling Gender Differently? A Comparative Study of Newspaper Coverage in Austria, Germany and Switzerland. *Interactions: Studies in Communication & Culture*, 2(3), 197–208.
- Klaus, E. (2005). *Kommunikationswissenschaftliche Geschlechterforschung. Zur Bedeutung der Frauen in Massenmedien und Journalismus*. Aktualisierte und korrigierte Neuauflage. Wien: Lit.
- Kroll, M., Dietrich, S. & Angermeyer, M. C. (2003). Die Darstellung der Depression in deutschen Tageszeitungen. *Psychiatrische Praxis*, 30(7), 367–371.

- Kury, P. (2012). *Der überforderte Mensch. Eine Wissensgeschichte vom Stress zum Burnout*. Frankfurt a. M.: Campus.
- LaRose, R., Connolly, R., Lee, H., Li, K. & Hales, K. D. (2014). Connection Overload? A Cross-Cultural Study of the Consequences of Social Media Connection. *Information Systems Management*, 31(1), 59–73.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, NY: Springer.
- Lohmann-Haislah, A. (2012). *Stressreport Deutschland 2012. Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden*. Dortmund, Berlin, Dresden: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.
- Lünenborg, M. & Röser, J. (Hrsg.) (2012). *Ungleich mächtig. Das Gendering von Führungspersonen aus Politik, Wirtschaft und Wissenschaft in der Medienkommunikation*. Bielefeld: transcript.
- Myrick, J. G., Major, L. H. & Jankowski, S. M. (2014). The Sources and Frames Used to Tell Stories About Depression and Anxiety: A Content Analysis of 18 Years of National Television News Coverage. *Electronic News*, 8(1), 49–63.
- Nawratil, U. & Schönhagen, P. (2009). Die qualitative Inhaltsanalyse: Rekonstruktion der Kommunikationswirklichkeit. In H. Wagner (Hrsg.), *Qualitative Methoden in der Kommunikationswissenschaft. Ein Lehr- und Studienbuch* (S. 333–346). Baden-Baden: Nomos.
- Neuberger, C. (2005). Medien als Diskursprodukte: Die Selbstthematisierung neuer und alter Medien in der Medienöffentlichkeit. In K. Arnold & C. Neuberger (Hrsg.), *Alte Medien – neue Medien. Theorierperspektiven, Medienprofile, Einsatzfelder. Festschrift für Jan Tonnemacher* (S. 76–104). Wiesbaden: VS.
- Oliveira, D. (2017). *Gender und Digitalisierung: Wie Technik allein die Geschlechterfrage nicht lösen wird*. Working Paper 37. Düsseldorf: Hans-Böckler-Stiftung.
- Prommer, E. & Linke C. (2019a). *Ausgeblendet: Frauen im deutschen Film und Fernsehen*. Köln: Halem.
- Prommer, E. & Linke, C. (2019b). Selbstermächtigung oder Normierung? Weibliche Selbstinszenierung auf Youtube. *Television* 32(1), 11–15.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. & Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
- Ragu-Nathan, T. S., Tarafdar, M., Ragu-Nathan, B. S. & Tu, Q. (2008). The Consequences of Technostress for End Users in Organizations. Conceptual Development and Empirical Validation. *Information Systems Research*, 19(4), 417–433.
- Reinecke, L., Aufenanger, S., Beutel, M. E., Dreier, M., Quiring, O., Stark, B., Wölfling, K. & Müller, K. W. (2017). Digital Stress over the Life Span: The Effects of Communication Load and Internet Multitasking on Perceived Stress and Psychological Health Impairments in a German Probability Sample. *Media Psychology*, 20(1), 90–115.
- Ribeiro, N. (2015). The Discourse on New Media: Between Utopia and Disruption. In S. Kinnebrock, C. Schwarzenegger & T. Birkner (Hrsg.), *Theorien des Medienwandels. Konturen eines emergierenden Forschungsfeldes* (S. 211–231). Köln: Halem.
- Röser, J. & Peil, C. (2010). Diffusion und Teilhabe durch Domestizierung. Zugänge zum Internet im Wandel 1997–2007. *Medien & Kommunikationswissenschaft*, 58(4), 481–502.
- Rössler, P. (2001). Between Online Heaven and Cyberhell: The Framing of „the Internet“ by Traditional Media Coverage. *New Media & Society*, 3(1), 49–66.
- Schulz, W. (1976). *Die Konstruktion von Realität in den Nachrichtenmedien. Analyse der aktuellen Berichterstattung*. Freiburg: Alber.
- Tarafdar, M., Cooper, C. L. & Stich, J. F. (2019). The Technostress Trifecta – Techno Eustress, Techno Distress and Design: Theoretical Directions and an Agenda for Research. *Information Systems Journal*, 29(1), 6–42.
- Tarafdar, M., Tu, Q., Ragu-Nathan, T. S. & Ragu-Nathan, B. S. (2011). Crossing to the Dark Side: Examining Creators, Outcomes, and Inhibitors of Technostress. *Communications of the ACM*, 54 (9), 113–120.
- Thiele, M. (2015). *Medien und Stereotype. Konturen eines Forschungsfeldes*. Bielefeld: transcript.
- Vorderer, P., Hefner, D., Reinecke, L. & Klimmt, C. (Eds.) (2018). *Permanently Online, Permanently Connected: Living and Communicating in a POPC World*. New York: Routledge.
- Wajcman, J. (2004). *TechnoFeminism*. Malden/MA: Polity Press.
- Weinstein, E. C. & Selman R. L. (2016). Digital Stress: Adolescents’ Personal Accounts. *New Media & Society*, 18(3), 391–409.

- Wissenschaft im Dialog (2018): *Wissenschaftsbarometer 2018*. Berlin: Wissenschaft im Dialog.
- Wöhler, K. & Knoblauch, C. (2013). Wie Frauen von der digitalen Entwicklung profitieren könn(t)en. Empirische Befunde zur weiblichen und männlichen Internetnutzung. In B. Kampmann, B. Keller, M. Knippelmeyer & F. Wagner (Hrsg.), *Die Frauen und das Netz: Angebote und Nutzung aus Genderperspektive* (S. 3–18). Wiesbaden: Springer.
- Yang, Y., Tang, L. & Bie, B. (2016). Portrayals of Mental Illnesses in Women's and Men's Magazines in the United States. *Journalism & Mass Communication Quarterly*, 94(3), 793–811.
- Zeller, F., Wolling, J. & Porten-Cheé, P. (2010). Framing 0/1. Wie Medien über die „Digitalisierung der Gesellschaft“ berichten. *Medien & Kommunikationswissenschaft*, 58(4), 503–524.
- Zurstiege, G. (2019). *Taktiken der Entnetzung. Die Sehnsucht nach Stille im digitalen Zeitalter*. Frankfurt: Suhrkamp.