merz | medien + erziehung | Arnulfstraße 205 | 80634 München
| fon 089.68989120 | merz@jff.de | www.merz-zeitschrift.de
| ISSN 0176-9418

merz
ZEITSCHRIFT FÜR MEDIENPÄDAGOGIK

Karin Knop/Roland Bader/Andreas Lange: Medien, Wohlbefinden, gelingendes Leben

Beitrag aus Heft »2019/01 Medien, Wohlbefinden, gelingendes Leben«

Der Wohlstand von Gesellschaften oder einzelner Individuen wurde und wird noch häufig (ausschließlich) anhand monetärer oder materieller Indikatoren bestimmt. Bezogen auf die ebenfalls mehrdimensionalen Konzepte subjektives Wohlbefinden, Lebensqualität und Lebenszufriedenheit werden neben dem Einkommen nunmehr unter anderem aber auch Gesundheit, Bildung, Arbeit, die sozialen Verbindungen und Beziehungen als Gradmesser herangezogen (u. a. Diener et al. 1997). Positive Emotionen, Kompetenz- und Autonomieerleben sowie gelingende soziale Beziehungen haben dabei einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf Glückserleben und psychologisches Wohlbefinden oder well-being (Ryan/Deci 2000). Es geht also um die Summe an bereichsspezifischen Verwirklichungschancen von Menschen und die objektiven und subjektiven Freiheitsgrade und Potenziale im Bereich realisierbarer Lebensentwürfe, die das Individuum hat oder eben vermisst, um ein gelingendes, selbstbestimmtes Leben nach eigenen Plänen und Vorlieben zu führen. Der Einfluss der Medien auf die Lebensqualität ist dabei nicht zu unterschätzen. Wohlbefinden und Glück sind dann dezidiert das Resultat der Auseinandersetzung mit verschiedensten Medieninhalten von Buch, Radio, Fernsehen und Onlinemedien. Medien sind dann in vielen Bereichen des Lebens eine wertvolle Ressource, die beispielsweise durch Erholung, vielfältige Bedürfnisbefriedigungsoptionen, soziale Interaktionen und soziale Unterstützung das Wohlbefinden erhöhen (kann). Wenn – um einige anschauliche Beispiele zu nennen – durch eine spannende Serie Unterhaltungserleben und Abschalten ermöglicht wird, wenn durch einen Spielfilm oder eine Dokumentation eine Auseinandersetzung mit Werten oder Lebenszielen geschieht, wenn soziale Unterstützung erfahren oder Identitätsarbeit durch digitale soziale Medien praktiziert werden kann, wenn durch Produktion eines Videos, Radiobeitrags oder eines Blogs selbstständig und kreativ Medienprodukte erschaffen werden, wenn durch digitale Technologien Zeitersparnis und generelle Lebenserleichterung erfolgt, dann tragen Medien fraglos zur Verbesserung des individuellen Wohlbefindens und der Steigerung von Verwirklichungschancen bei. Voraussetzung für diese positiven Medienwirkungen auf das Wohlbefinden ist aber unter anderem ein selbstbestimmtes, kompetentes Medienhandeln. Vor diesem Hintergrund unternimmt merz 1/2019 eine vielfältige und facettenreiche Bearbeitung des komplexen Themas.

Zu diesem Heft

Andreas Lange und Karin Knop geben einen Überblick zum Stand der allgemeinen, soziologischen und psychologischen Glücks- und Zufriedenheitsforschung. Lebenszufriedenheit, Wohlbefinden, Wohlstand und Glückserleben werden bezogen auf die Lebensphasen Kindheit, Jugend-, Erwachsenen- und Seniorenalter beleuchtet. Aufgezeigt wird die zentrale Rolle von Selbstregulationsfähigkeiten deren Bedeutung für die Erfüllung von Grundbedürfnissen nach Autonomie, Kompetenzerleben und Zugehörigkeit. Dabei kann Mediengebrauch das Wohlbefinden situativ oder langfristig steigern. Es wird ausgelotet, wo Grenzen undChancen der Steigerung des Wohlbefindens qua Medien zu verorten sind.

Frank Schneider und Annabell Halfmann befassen sich mit den gesundheitsfördernden und vorbeugenden Aspekten der Salutogenese und zeigen auf, wie der achtsame, selbstkontrollierte und sinnstiftende Umgang mit

kopaed verlagsgmbh | Arnulfstraße 205 | 80634 München
kopaed verlagsgmbh | fon 089.688 900 98 | info@kopaed.de | www.kopaed.de

Onlinemedien gelingen und zur Steigerung des Wohlbefindens beitragen kann.

Karin Knop, Sarah Lutz, Ines Vogel und Roland Gimmler veranschaulichen auf Basis des aktuellen Forschungsstandes die Potenziale und Herausforderungen der mobilen, digitalen Kommunikation via Smartphone für direkte interpersonale Kommunikation. Mit Bezug auf relevante Dimensionen von Medienkompetenz werden Gelingensbedingungen skizziert und medienpädagogische Implikationen abgeleitet.

Das Schulfach Glück trägt seit 2007 an der Willy-Hellpach-Schule in Heidelberg zur Steigerung des Wohlbefindens von Schülerinnen und Schülern bei. Welche Rolle die Medien innerhalb dieses innovativen Fachunterrichts spielen, erläutert die Lehrerin Andrea Gietzelt im Interview mit Karin Knop.

Roland Bader diskutiert in seinem Beitrag, inwieweit Alltagsunterstützende Assistenzlösungen, sogenanntes Ambient Assisted Living, das Potenzial haben, älteren Menschen durch eine medienunterstützte intelligente Lösung einen längeren Verbleib in ihrem eigenen häuslichen Wohnumfeld zu ermöglichen. Es werden Beispiele und Einblicke in die bisherigen Projekte und den aktuellen Stand der Entwicklung gegeben.

Überblicksorientierte Beiträge aus der Forschung werden ergänzt durch Einblicke in medienpädagogische Praxisprojekte und nützliche Tools. Das Projekt ATOLE (Attentif à l'école) des französischen Hirnforschers Jean-Philippe Lachaux arbeitet daran, Kindern Wege aufzuzeigen, wie sie auf der Grundlage aktueller Hirnforschung die Steuerung ihrer Aufmerksamkeit verbessern können. Elke Dillmann berichtet über das Webvideo-Projekt Here's my story von der Arbeit mit geflüchteten Menschen, die ihre Geschichten erzählen und dabei Identitätsfragen und ihre eigenen Kompetenzen fokussieren. Nadja Jennewein beschreibt in ihrem Beitrag MoMimA – Moderne Medizintechnik im Altenheim, wie sich Pflegeschülerinnen und -schüler mediengestützt mit ethischen Fragen des Technikeinsatzes in der Pflege auseinandersetzen.

Aus der Fülle der Apps, die für die medienpädagogische Arbeit oder zum Eigengebrauch hilfreich sein können, hat die Redaktion einige ausgewählt und getestet, darunter Smiling Mind, Breathe, Think, Do with Sesame, Quality Time und Daylio – Tagebuch und Stimmungen. Weitere App-Rezensionen sind zudem auf der merz-Homepage unter www.merz-zeitschrift.de abrufbar.

Literatur

Diener, Ed/Suh, Eunkook/Oishi, Shigehiro (1997). Recent findings on subjective well-being. In: Indian Journal of Clinical Psychology, 24(1), pp. 25–41.

Reinecke, Leonard/Oliver, Mary Beth (2017). Handbook of media use and well-being. New York, NY: Routledge.

Ryan, Richard M./Deci, Edward L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. In: American Psychologist, 55(1), pp. 68–78.