

CAROLYN SCHÄFER

Sinnerfüllung in der virtuellen Welt

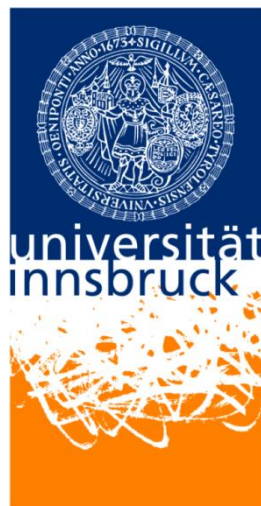
Private Nutzung von Smartphone, Tablet, PC und Konsole

MASTERARBEIT

Eingereicht an der

Leopold-Franzens-Universität Innsbruck

Fakultät für Psychologie



Zur Erlangung des akademischen Grades

MASTER OF SCIENCE

Betreuung: Prof. Dr. Tatjana Schnell

Institut für Psychologie

Fachbereich Persönlichkeits- und Differentielle Psychologie

Innsbruck, Oktober 2016

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Abbildungsverzeichnis | 4 |
| Tabellenverzeichnis | 5 |
| Zusammenfassung | 6 |
| 1. Einleitung | 7 |
| 2. Theorie | 9 |
| 2.1. Das Erleben von Sinnhaftigkeit | 9 |
| 2.1.1. Definitionen und Abgrenzung zu Sinn verwandten Konstrukten..... | 10 |
| 2.1.1.1. Sinn des Leben vs. Sinn im Lebens | 10 |
| 2.1.1.2. Sinnvoll vs. sinnerfüllend, sinngabend, sinnstiftend | 11 |
| 2.1.1.3. Sinnerfüllung vs. Glück, Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit..... | 11 |
| 2.1.1.4. Hedonistisches Wohlbefinden vs. eudämonistisches Wohlbefinden..... | 13 |
| 2.1.1.5. Lebensbedeutungen vs. Werte | 13 |
| 2.1.1.6. Sinnkrise vs. Depression, Langeweile, Einsamkeit und Entfremdung | 15 |
| 2.1.2. Sinn in der Wissenschaft- Theoretische Ansätze und Konzepte | 16 |
| 2.1.2.1. Existentieller Sinn- Frankl und Maddy..... | 17 |
| 2.1.2.2. Salutogenetischer Ansatz und Sinn- Antonovsky..... | 20 |
| 2.1.2.3. Sinn als Bedürfnis- Maslow und Baumeister | 21 |
| 2.1.2.4. Vier Dimensionen von Sinn- Wong und Reker | 23 |
| 2.1.2.5. Das hierarchische Sinnmodell und die 26 Sinnquellen- Schnell und Becker | 24 |
| 2.1.2.6. Eine die Sinnforschung ergänzende Theorie- Beschleunigungstheorie von Rosa | 27 |
| 2.1.3. Aktueller Forschungsstand | 29 |
| 2.1.3.1. Sinn in der Gesellschaft- Überblick am Beispiel der deutschen Bevölkerung..... | 29 |
| 2.1.3.2. Einfluss der Art und der Anzahl von Lebensbedeutungen auf Sinnhaftigkeit..... | 30 |

| | | |
|----------|---|----|
| 2.1.3.3. | Wohlbefinden und Sinnerleben | 31 |
| 2.1.3.4. | Sucht und Sinnkrise | 32 |
| 2.1.3.5. | Verbundenheit und das Sinnerleben | 34 |
| 2.2. | Das Erleben der virtuellen Welt..... | 35 |
| 2.2.1. | Eingrenzung der Begrifflichkeit virtuelle Medien, Internet und Virtualität. 35 | |
| 2.2.1.1. | Die virtuellen Medien: Smartphone, Tablet, Computer und Konsole | 35 |
| 2.2.1.2. | Die Charakteristika des Internets | 37 |
| 2.2.1.3. | Virtualität | 38 |
| 2.2.2. | Medienzuwendung des Menschen..... | 40 |
| 2.2.2.1. | Uses-Gratification-Ansatz..... | 40 |
| 2.2.2.2. | Mood-Management Theorie | 42 |
| 2.2.2.3. | Medienkompetenz..... | 43 |
| 2.2.3. | Medienwirkung auf den Menschen | 45 |
| 2.2.3.1. | Wohlbefinden und virtuelle Medien | 46 |
| 2.2.3.2. | Auswirkung der Internetnutzung auf soziale Kontakte und Einsamkeit .. | 47 |
| 3. | Methodik | 48 |
| 3.1. | Untersuchungsform..... | 48 |
| 3.2. | Materialien | 49 |
| 3.2.1. | LeBe- Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn | 49 |
| 3.2.2. | HSWBS- Habituelle subjektive Wohlbefindensskala | 55 |
| 3.2.3. | Erhebung des Nutzungsverhaltens und des Sinnerlebens in der virtuellen Welt | 57 |
| 3.3. | Stichprobe | 62 |
| 3.4. | Vorgehensweise | 63 |
| 3.5. | Hypothesen | 64 |
| | Hypothese 1 | 64 |
| | Hypothese 2 | 65 |

| | |
|--|-----|
| Hypothese 3 | 66 |
| Hypothese 4 | 68 |
| Hypothese 5 | 68 |
| Hypothese 6 | 69 |
| Hypothese 7 | 71 |
| Hypothese 8 | 72 |
| 3.6. Explorative Fragestellungen | 72 |
| 4. Ergebnisdarstellung..... | 74 |
| 4.1. Deskriptive Statistik..... | 74 |
| 4.2. Hypothesenprüfung..... | 79 |
| 4.2.1. Überprüfung der Hypothese 1 | 80 |
| 4.2.2. Überprüfung der Hypothese 2 | 80 |
| 4.2.3. Überprüfung der Hypothese 3 | 83 |
| 4.2.4. Überprüfung der Hypothese 4 | 88 |
| 4.2.5. Überprüfung der Hypothese 5 | 89 |
| 4.2.6. Überprüfung der Hypothese 6 | 89 |
| 4.2.7. Überprüfung der Hypothese 7 | 91 |
| 4.2.8. Überprüfung der Hypothese 8 | 92 |
| 4.3. Auswertung der explorativen Fragestellungen | 93 |
| 5. Diskussion..... | 96 |
| 5.1. Interpretation und Zusammenfassung der Ergebnisse | 97 |
| 5.2. Limitationen der Studie und zukünftige Forschung | 104 |
| 5.3. Relevanz der Studie in der Praxis | 105 |
| 6. Literaturverzeichnis..... | 108 |
| Anhang | 122 |

Abbildungsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Abbildung 1 Hierarchisches Sinnmodell (Schnell & Becker, 2007, S. 13) | 25 |
| Abbildung 2 Zuordnung der Skalen zu den Dimensionen und inhaltliche Erläuterung (Schnell & Becker, 2007, S. 25) | 52 |
| Abbildung 3 Graphische Darstellung des Interaktionseffektes zwischen Informationssuche (UV) und LB Wissen (Moderator) auf habituelle Stimmung | 85 |
| Abbildung 4 Graphische Darstellung des Interaktionseffektes zwischen Informationssuche (UV) und LB Wissen (Moderator) auf Lebenszufriedenheit | 86 |

Tabellenverzeichnis

| | |
|--|----|
| Tabelle 1 Soziodemografische Daten der Stichprobe..... | 62 |
| Tabelle 2 Reliabilitätsprüfung der erhobenen Skalen..... | 74 |
| Tabelle 3 Übersicht über die Schiefe und Kurtosis der verwendeten Variablen..... | 77 |
| Tabelle 4 Korrelation zwischen Sinnerfüllung und Sinnerfüllung virtuell | 80 |
| Tabelle 5 Korrelationen zwischen Sinnerfüllung virtuell und der Ausübungshäufigkeit der jeweiligen Tätigkeit..... | 81 |
| Tabelle 6 Unterschied zwischen der mit Sinnerfüllung virtuell korrelierenden Tätigkeit und den nicht mit Sinnerfüllung virtuell korrelierenden Tätigkeiten in der der Variable Wohlfühl..... | 82 |
| Tabelle 7 Unterschied zwischen der mit Sinnerfüllung virtuell korrelierenden Tätigkeit und den nicht mit Sinnerfüllung virtuell korrelierenden Tätigkeiten in der Variable Wichtigkeit und Einsamkeitsgefühl | 82 |
| Tabelle 8 Moderatoreffekt der Lebensbedeutung Wissen auf den Zusammenhang Informationssuche und habituelles Wohlbefinden, sowie Sinnerfüllung virtuell | 85 |
| Tabelle 9 Korrelation zwischen Wohlfühl über alle Tätigkeiten hinweg und Sinnerfüllung virtuell, sowie Wohlbefinden | 88 |
| Tabelle 10 Korrelation zwischen Nutzungsdauer und Sinnerfüllung virtuell, sowie Sinnerfüllung des LeBe..... | 88 |
| Tabelle 11 Korrelation zwischen Einsamkeitsgefühl über alle Tätigkeiten hinweg und Sinnerfüllung virtuell | 89 |
| Tabelle 12 Korrelation zwischen Motivation Langeweile und Sinnerfüllung virtuell und Sinnerfüllung des LeBe..... | 90 |
| Tabelle 13 Korrelation zwischen Motivationen und Sinnerfüllung virtuell..... | 91 |
| Tabelle 14 Korrelation zwischen Überforderung mit der Bedienung und Nutzungsdauer, sowie Sinnerfüllung virtuell..... | 92 |
| Tabelle 15 Unterschied zwischen Frauen und Männern bezüglich Sinnerfüllung virtuell . | 92 |
| Tabelle 16 Mittelwertvergleich zwischen den Gruppen gleichviel Zeit und mehr/weniger | 93 |
| Tabelle 17 Übersicht des empfundenen Gefordert-Seins und affektive Bewertung dessen | 94 |
| Tabelle 18 Unterschied in der Sinnerfüllung virtuell zwischen Personen, die es stört, gefordert zu sein und denen die es nicht stört | 96 |

Zusammenfassung

Die Studie untersucht, wie sich im privaten Bereich eine sinnerfüllende Nutzung (Sinnerfüllung virtuell) der virtuellen Medien (Smartphone, Tablet, PC und Konsole) gestalten kann. Dafür wurde mittels online Fraggbögen die Sinnerfüllung im Leben und die Lebensbedeutungen (LeBe) (Schnell & Becker, 2007), das habituelle Wohlbefinden (HSWBS) (Dalbert, 1992) sowie die Sinnerfüllung virtuell und Nutzungsverhalten in der virtuellen Welt von 135 Probanden erhoben.

Die Ergebnisse zeigen, dass Personen, die verstärkt Sinnhaftigkeit im Leben verspüren, auch die Nutzung der virtuellen Medien als sinnerfüllender erleben, im Vergleich zu wenig sinnerfüllten Personen. Die Nutzung der virtuellen Medien wird als sinnerfüllend wahrgenommen, wenn virtuelle Tätigkeiten vollzogen werden, die als angenehm und wichtig empfunden und zugleich ohne Einsamkeitsgefühle erlebt werden. Dabei ist die Tätigkeit Kommunizieren von Bedeutung, sie steht in positivem Zusammenhang mit Sinnerfüllung virtuell. Entsprechend steht die Nutzung aus den Motivationen „In-Kontakt-sein mit der Welt und andern“ und „soziale Kontakte pflegen und knüpfen“, in Verbindung mit Sinnerfüllung virtuell. Dies deutet daraufhin, dass für eine sinnerfüllende Nutzung angenehme Gefühle und das Verbundenheitsgefühl in der virtuellen Welt zu erleben, wichtige Faktoren sind.

Eine aus Langeweile motivierte Nutzung steht ebenfalls in positivem Zusammenhang mit Sinnerfüllung in der virtuellen Welt, jedoch im negativen Zusammenhang mit der Sinnerfüllung im Leben. Das gleiche Muster ist auch für die Nutzungsdauer zu beobachten. Eine hohe Nutzungsdauer geht mit einer hohen Sinnerfüllung virtuell einher, aber mit einer geringen Sinnerfüllung im Leben. Somit lässt sich erkennen, dass hohe Nutzungsdauer motiviert aus Langeweile, zwar mit einer sinnerfüllenden Nutzung einhergeht, diese aber keinen Mehrwert für das Sinnhaftigkeitsgefühl im Leben bietet. Für eine sinnerfüllende Nutzung kommt es also darauf an, wie sinnhaft eine Person ihr Leben empfindet, welchen virtuellen Tätigkeiten nachgegangen wird und aus welcher Motivation heraus die virtuellen Medien genutzt werden. Weitere Zusammenhänge mit Sinnerleben virtuell werden diskutiert und zukünftige Forschungsfragen aufgezeigt.

1 Einleitung

Mit Einführung des Internets in private Haushalte sowie den ersten PCs fand eine medientechnologische Entwicklung statt, die sich in kürzester Zeit auf die verschiedensten Bereiche des gesellschaftlichen Lebens auswirkte und diese bis heute verändert und für Politik, Wirtschaft und Kultur von großer Bedeutung ist (Hüther, 2005). 88 Prozent der Haushalte in Deutschland besaßen 2015 einen PC (Destatis, 2016). Die private Internetnutzung stieg ab 2010 bis 2014 um weitere fünf Prozent, von 75 Prozent auf 80 Prozent, an (Destatis, 2015a). Online-Banking, Online-Shopping, Partnersuche online oder mit Freunden und Bekannten chatten, das sind nur ein paar Beispiele dafür, wie die virtuellen Medien zunehmend Bestandteil des alltäglichen Lebens geworden sind. Die Menschen verbringen in ihrer Freizeit zunehmend mehr Zeit mit den virtuellen Medien (Destatis, 2015b). Angesichts dieser Entwicklungen ist das Feld der Mensch-Medien Interaktion von großem Interesse für die verschiedenen Disziplinen der Wissenschaft. Kontrovers wird diskutiert, wie sich die Nutzung der digitalen Medien auf den Menschen auswirkt (vgl. Spitzer, 2012; Appel & Schreiner, 2014). Es stellt sich aber nicht nur die Frage, wie sich die virtuellen Medien auf den Menschen auswirken, sondern auch, wie das Individuum die verbachte Zeit mit den virtuellen Medien erlebt. Werden die virtuellen Medien genutzt, um Zeit und Langeweile zu vertreiben oder werden sie sinnvoll genutzt und sinnerfüllend erlebt? Man kann seine Freizeit einfach füllen oder seine freie Zeit erfüllend verbringen (Patalong, 2013). Der Psychiater und Begründer der Logotherapie Viktor Frankl sah schon in den neunziger Jahren eine besondere Anfälligkeit der Industrie- und Konsumgesellschaft für zerstreute und sinnleere Freizeitbeschäftigungen, da in der Konsumgesellschaft versucht wird, stetig Bedürfnisse zu erzeugen, die durch Konsum von Produkten befriedigt werden können; dabei bleibt aber für Frankl das wichtigste Bedürfnis, das nach Sinnfindung und Erfüllung in den einzelnen Situationen des Lebens, unbefriedigt. Ähnlich kritisch sieht der Soziologe Hartmut Rosa die Konsumgesellschaft. Für ihn sind Resonanzbeziehungen für ein erfüllendes Leben von zentraler Bedeutung, also eine Beziehung, die auf gegenseitiger Interaktion beruht, in der man sich verbunden fühlt und wirklich erreichbar für einander ist (Rosa, 2013). Diese Art von Beziehung kann aber nach Rosa in der virtuellen Welt nicht erreicht werden, da Resonanz auch immer einen körperlichen Aspekt beinhaltet. Andererseits spricht Frankl davon, dass jeder Mensch im Leben Sinnhaftigkeit empfinden will, und wird dieser Wille nach Sinn nicht frustriert, kann in den verschiedensten Lebenssituationen Sinn gefunden werden durch die Bereiche

Handeln, Fühlen und Denken. So könnte man annehmen, dass auch in der virtuellen Welt sinnerfüllend gehandelt, gedacht oder gefühlt werden kann, da alle drei Bereiche durch die virtuellen Medien bedient werden können. Dabei muss angemerkt werden, dass sich der Medienkonsum, wie eingangs beschrieben, in kürzester Zeit stark verändert hat; früher war durch Radio und Fernsehen Medienkonsum vor allem eine passive Tätigkeit, während heute durch die medientechnologische Entwicklung eine große Nutzungsbandbreite an (inter-) aktiver Nutzung entstanden ist. Schnell und Becker (2007) gehen von 26 Bereichen aus, die im Leben für den Einzelnen unterschiedlich bedeutsam sind und sinnstiftend wirken, sie werden als Lebensbedeutungen bezeichnet (z.B. Spaß, Tradition, Religion, Gemeinschaft). Diesen Lebensbedeutungen kann durch die virtuellen Medien größtenteils nachgegangen werden. Hat eine Person Lebensbedeutungen, die sich in der virtuellen Welt realisieren lassen, und lebt sie diese Lebensbedeutungen dort auch, kann angenommen werden, dass die Nutzung als sinnerfüllender wahrgenommen wird im Vergleich zu Personen, die keine persönlichen Lebensbedeutungen durch die virtuellen Medien realisieren. Das heißt, wie sinnhaft das Individuum die Nutzung der virtuellen Medien empfindet, ist abhängig vom Einzelnen selbst, aber auch von der allgemeinen Wirkung der virtuellen Medien auf den Menschen. Wie der Einzelne die verbrachte Zeit in der virtuellen Welt empfindet, ist daher als ein Zusammenspiel zu betrachten. Bestimmte persönliche Eigenschaften treffen auf bestimmte Medieninhalte und Nutzungsmöglichkeiten, woraus ein individuelles Erlebens- und Nutzungsmuster entsteht. Daher ergibt sich für diese Arbeit die Forschungsfrage, wie sich das Sinnerleben in der virtuellen Welt gestaltet und in welchem Zusammenhang die Sinnerfüllung im eigenen Leben mit einer sinnerfüllenden Nutzung der virtuellen Medien steht.

Dazu ist es wichtig, zunächst zu betrachten, was unter Sinnerleben zu verstehen ist. Dies wird im ersten Teil des Theorieabschnittes aufgezeigt, indem Konstrukte des Sinnerlebens beschrieben und zu sinnverwandten Konstrukten abgegrenzt werden, verschiedene Theorien aus der Wissenschaft zu Sinn im Leben dargelegt und bestimmte empirische Ergebnisse dazu beleuchtet werden. Wie sich das Erleben der virtuellen Welt gestaltet, wird im zweiten Teil des Theorieteils dargelegt. Dazu werden die Eigenschaften der hier untersuchten virtuellen Medien Smartphone, Tablet, PC, und Konsole umrissen, es wird auf den Vernetzungsaspekt eingegangen, der ein zentrales Charakteristikum des Internets darstellt und daher für die Betrachtung der Mediennutzung unerlässlich ist. Des Weiteren wird Virtualität beschrieben und abgegrenzt vom Realen. Es ist davon auszugehen, dass es

von Bedeutung ist, mit welcher Voreinstellung das Individuum sich den Medien zuwendet, daher werden einige theoretische Aspekte der Medienzuwendung aufgezeigt, gefolgt von einer Übersicht über bestimmte Auswirkungen der virtuellen Medien und des Internets auf den Menschen. Im nächsten Teil werden die Methoden beschrieben, die zur Durchführung der Untersuchung herangezogen wurden, das Untersuchungsdesign und die Stichprobe der Untersuchung. Die Beschreibung der Materialien umfasst den Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe) (Schnell & Becker, 2007), die Habituelle subjektive Wohlbefindensskala (HSWBS) (Dalbert, 1992) und den für diese Arbeit selbsterstellten Fragebogen zu Nutzungsverhalten und Sinnerleben virtuell. Anschließend werden die aus der Theorie abgeleiteten Hypothesen erläutert und deren statistische Berechnung und Auswertung dargestellt. Abschließend werden die Ergebnisse und die Schwächen der Untersuchung diskutiert und ein Ausblick auf weiterführende Forschung gegeben.

2 Theorie

Der Theorieteil ist unterteilt in zwei Blöcke. Beide Teile behandeln das subjektive Erleben, im ersten Teil jedoch geht es um das Erleben von einem persönlichen Sinn im Leben und im zweiten Teil um das Erleben der virtuellen Medien. Zu Beginn des ersten Abschnitts wird erklärt, was unter Sinnerleben zu verstehen ist. Dazu werden inhaltlich verwandte Konstrukte erläutert und von anderen abgegrenzt. Daraufhin werden Theorien der Sinnforschung aufgezeigt und weitere wissenschaftliche Ergebnisse in diesem Themengebiet dargelegt. Im zweiten Teil wird das Erleben virtueller Medien umrissen. Dazu sollen ein Einblick in die Ansätze der Medienzuwendung gegeben und empirische Ergebnisse der Medienwirkung vorgestellt werden.

2.1 Das Erleben von Sinnhaftigkeit

In dem ersten Abschnitt der Theorie werden die für das Verständnis wichtigen Konstrukte beschrieben. Vor allem beziehen sich hierbei die Definitionen oder Beschreibungen auf Ausführungen zum Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe) von Schnell und Becker (2007), da dieser einen grundlegenden Bestandteil in der Erhebungsmethodik darstellt und wichtig für den theoretischen Hintergrund dieser Arbeit ist.

2.1.1 Definitionen und Abgrenzung zu Sinn verwandten Konstrukten

Im alltäglichen Sprachgebrauch werden häufig Begriffe in verschiedenen Kontexten oder Zusammenhängen verwendet und es können mehrere Bedeutungen für einen Begriff entstehen. Ein besseres Verständnis für das hier behandelte Thema soll ermöglicht werden, indem in diesem Abschnitt geklärt wird, was unter Sinn im Leben, Sinnerfüllung, eudämonistischem und hedonistischem Wohlbefinden, Lebensbedeutungen und Sinnkrise zu verstehen ist. Inhaltlich überschneiden sich einige der Konstrukte oder stehen in Wechselwirkung zueinander, daher ist die Thematik leichter zu erfassen, wenn die Begrifflichkeiten zusammenhängend und ineinander greifend betrachtet werden.

2.1.1.1 Sinn des Leben vs. Sinn im Lebens

Zuallererst ist zu unterscheiden zwischen dem Sinn des Lebens und Sinn im Leben. Wer nach dem Sinn des Leben fragt, stellt Fragen wie: was für einen Sinn hat das Leben auf der Erde, warum leben wir und warum gibt es überhaupt einen Zustand, den wir Leben nennen? Diese Fragestellungen sind schwer mit wissenschaftlichen Methoden anzugehen. Deshalb ist diese Thematik Bestandteil anderer Disziplinen, wie beispielsweise der Theologie. Diese Arbeit aber beschäftigt sich mit dem persönlichen Sinn im Leben. An diese Fragestellung kann sich mit wissenschaftlichen Methoden angenähert werden. Es geht um den Sinn im Leben, hierbei ist das subjektive Empfinden des Einzelnen von Relevanz. Es wird danach gefragt, was dem Individuum das Gefühl gibt, ein sinnhaftes Leben zu führen, und welche Erlebnisse, Einstellungen und Tätigkeiten dazu beitragen.

Vier Eckpfeiler haben sich herauskristallisiert, die entscheidend für das Erleben von Sinnhaftigkeit sind. Dabei geht es um das Erleben von Bedeutsamkeit, Orientierung, Zugehörigkeit und Stimmigkeit. Diese vier Erlebnisqualitäten bilden die vier Charakteristika der Empfindung von Sinn im Leben (Schnell, 2014a). Das heißt, ich erlebe mein Handeln als wichtig und bedeutsam für mich sowie für andere, mein Leben und Handeln orientiert sich an einer Richtung, ich erlebe mich und mein Handeln eingebettet in ein größeres Ganzes, ein Wir-Gefühl, wie beispielsweise in Familie, Freundeskreis oder unter Gleichgesinnten. Das vierte charakteristische Merkmal bedeutet, dass mein Handeln kohärent zu meinen Werten und Lebenszielen ist, mein Handeln und meine Überzeugungen stimmen überein (Schnell, 2014a).

2.1.1.2 Sinnvoll vs. sinnerfüllend, sinngebend, sinnstiftend

Wie sich zeigt, ist das Sinnerleben vom subjektiven Erleben bestimmt. Die Bedeutung von sinnvoll jedoch ist auch objektiver Natur, wenn beispielsweise etwas Sinn macht, weil es einer festgelegten Logik folgt. Sinnvoll (2015) hat laut Duden drei verschiedene Bedeutungen. Zum einen bedeutet es durchdacht, zweckmäßig, vernünftig, zum anderen sinnergebend, beispielsweise ist ein Text sinnvoll, weil seine Sätze logisch aufeinander folgen und damit Sinn ergeben, womit der objektive Charakter angesprochen ist. Als Drittes beinhaltet es die subjektive Komponente, die der hier zugrundeliegenden Thematik entspricht. Die dritte Bedeutung von sinnvoll heißt dementsprechend, dass etwas für jemanden Sinn hat, eine Befriedigung darstellt, dass er beispielsweise einen Sinn sieht in seiner Aufgabe und damit eine Aufgabe voll Sinn, eine sinnvolle Aufgabe, hat.

Wenn das Handeln sinnvoll ist, muss das nicht zwangsläufig bedeuten, dass es zum persönlichen Sinn im Leben beiträgt. Beispielsweise ist es sinnvoll, Lebensmittel zu besorgen, um sich zu ernähren. Jedoch muss diese Tätigkeit nicht dazu beitragen, dass die Person mehr Sinn im Leben verspürt. Die Bedeutung von sinnvoll ist im Sprachgebrauch nicht ganz eindeutig. In dieser Arbeit wird sinnvoll in der letzteren, subjektiven Bedeutung verwendet, dass etwas eine innere Befriedigung darstellt, da es mit den eigenen subjektiven Überzeugungen übereinstimmt.

Im Gegensatz zu sinnvoll ist die Bedeutung von sinnstiftend, sinngebend und sinnerfüllend eindeutiger. Sinnstiftend heißt, etwas ist „so geartet, dass sich ein Sinn ergibt; Sinngebung bewirkend“ („sinnstiftend“, 2015) ist. Das Wort Sinngebung besagt bereits, dass etwas Sinn verliehen wird („Sinngebung“, 2015). Damit werden in der vorliegenden Arbeit die beiden Begriffe sinnstiftend und sinngebend als Synonym verwendet. Sinnerfüllend wird entsprechend verwendet, wenn eine Sache dazu beiträgt, dass die Person mit dem Gefühl von Sinn erfüllt wird.

2.1.1.3 Sinnerfüllung vs. Glück, Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit

Im Zusammenhang mit der Suche nach Sinn im Leben wird häufig auch das Streben nach Glück genannt. Sinnerfüllung und Glück werden jedoch als psychologisch unterschiedliche Phänomene betrachtet (Schnell, 2014a). Der Hauptunterschied liegt darin, „dass bei der Sinnerfüllung das Wohlbefinden – also das Empfinden möglichst vieler positiver Gefühle – nicht die Hauptrolle spielt. Beim Sinn geht es darum, das persönlich Richtige und

Wertvolle zu tun, das Sinnvolle hat Vorrang vor dem Angenehmen. Das bedeutet auch, nein sagen zu können oder wichtige Ziele engagiert zu verfolgen“ (Schnell, 2014a, S. 37-38). Was zur Folge haben kann, dass ein sinnerfülltes Leben nicht durchgängig von angenehmen Gefühlen begleitet ist, da es anstrengend sein kann, für etwas einzustehen und sich zu engagieren. Man kann sehen, dass ein auf Sinnerfüllung ausgerichtetes Leben vergleichsweise mehr nachhaltige Ressourcen und persönliche Stärken sowie stabile Beziehungen aufweist. Dementsprechend erfahren sich Sinnsuchende als lebendiger, beteiligter und involvierter im Vergleich zu Glückssuchenden (Schnell, 2014a). So Schnell (2014a, S. 38): „kann beispielsweise Fernsehen kurzfristig sicher entspannen, [...] Befragungen haben aber gezeigt, dass es die meisten im Nachhinein als überwiegend sinnfrei erleben – und sich im Grunde auch nicht so glücklich dabei fühlen.“ Auf lange Sicht gesehen geht also ein sinnerfülltes Leben meist mit einem angenehmen Grundgefühl einher, das heißt, ein sinnerfülltes Leben steigert das psychische Wohlbefinden, nicht aber zwingend das Wohlbefinden, das mit angenehmen Gefühlen kurzfristiger Art verbunden ist.

Sinnerfüllung ist auch häufig Untersuchungsgegenstand der klinischen und Gesundheitspsychologie, in diesem Zusammenhang wird Sinnerfüllung als Ressource gesehen, die direkten oder vermittelten Einfluss auf das Wohlbefinden hat (vgl. Ryff & Keyes, 1995; Zika & Chamberlain, 1992).

Dalbert (1992) wiederum differenziert das subjektive Wohlbefinden in eine kognitive und emotionale Komponente. Dabei entspricht die kognitive Komponente der Lebenszufriedenheit, wird als ein Aspekt des subjektiven Wohlbefindens betrachtet und ist ebenfalls trotz Ähnlichkeiten, vom Konstrukt Sinnerfüllung, abzugrenzen. Lebenszufriedenheit ist damit als aktiver Bewertungsprozess – auf kognitiver Ebene – zu sehen, nach dem der persönliche Lebensinhalt auf der Basis subjektiver Urteilkriterien bewertet wird (Shin & Johnson, 1978). Die Gemeinsamkeit liegt in der angenehmen Gefühlsqualität, die die Konstrukte beinhalten; jedoch bildet Zufriedenheit „einen Zustand der Genügsamkeit und der Homöostase, der phänomenologisch nicht mit der Wahrnehmung des eigenen Lebens als kohärent, sinnhaft und in einen größeren Gesamtkontext eingebunden (= Sinnerfüllung) gleichzusetzen ist“ (Schnell & Becker, 2007, S.16-17).

2.1.1.4 Hedonistisches Wohlbefinden vs. eudämonistisches Wohlbefinden

Die Unterscheidung von Glück und Sinnerfüllung, die eben dargelegt wurde, lässt sich auch in den unterschiedlichen philosophischen Anschauungen, dem Eudämonismus und dem Hedonismus, wiedererkennen, die in die Psychologie Eingang gefunden haben in den Konstrukten hedonistisches Wohlbefinden und eudämonistisches Wohlbefinden. Hedonistisches Wohlbefinden bedeutet ausschließlich, möglichst viele angenehme Emotionen zu erleben, dabei geht es darum, Freude und Vergnügen zu erfahren, angenehme Erlebnisse zu genießen und mit dem eigenen Leben zufrieden zu sein (Theves, 2011).

Jedoch ist das hedonistische Wohlbefinden vom eudämonistischen Wohlbefinden zu unterscheiden, da trotz hedonistischer Freuden ein tiefgehendes Wohlbefinden ausbleiben kann. Dieses tiefgreifende Wohlbefinden entspricht dem eudämonistischen Wohlbefinden, welches auch als psychisches Wohlbefinden angeführt wird (Deci & Ryan, 2008). Hierbei geht es darum, seine eigenen Potenziale und Stärken zu entfalten und einzusetzen, sich zu engagieren für das, was einem im Leben zentral erscheint. Dabei sind der Prozess und das Handeln an sich von Relevanz, da sie von persönlicher Bedeutung sind. Im Gegensatz zum hedonistischen Wohlbefinden geht das eudämonistische Wohlbefinden mit der persönlich bedeutsamen Handlung einher und ist nicht das Ziel der Handlung (ebd.). Eudämonistisches Wohlbefinden beziehungsweise psychisches Wohlbefinden zeichnet sich durch Selbstakzeptanz, Alltagsbewältigung, Autonomie, Beziehung zu anderen, Ziele im Leben zu haben und Persönlichkeitsentwicklung aus (Ryff, 1989). Diese zwei Arten von Wohlbefinden werden zwar unterschieden, weil sie einzeln auftreten können, schließen einander jedoch nicht aus; eine Person kann beide Arten des Wohlbefindens gleichermaßen empfinden (Deci & Ryan, 2008).

Zusammengefasst liegt der Hauptunterschied in der zeitlichen Dimension und dem Motiv des Handelns. Das hedonistische Wohlbefinden entspricht eher dem Konstrukt Glück und das eudämonistische Wohlbefinden dem der Sinnerfüllung.

2.1.1.5 Lebensbedeutungen vs. Werte

Den eben angeführten Darlegungen zufolge muss einem Ereignis oder einer Handlung auch eine persönliche Bedeutung beigemessen werden, sie müssen in einen übergeordneten persönlichen Gesamtkontext eingeordnet sein, damit das Gefühl der Sinnhaftigkeit

entstehen kann. In einem auf Sinnerfüllung ausgerichteten Leben „geht es darum, das persönlich Richtige und Wertvolle zu tun, das Sinnvolle hat Vorrang vor dem Angenehmen“ (Schnell, 2014a, S. 37-38). Dementsprechend liegt ein Bewertungssystem zugrunde, welches es ermöglicht, sich zu orientieren, was als sinnvoll und wertvoll gilt und was als bedeutsam empfunden wird. Hierbei ist zu differenzieren zwischen Werteorientierung, beziehungsweise Werten und Lebensbedeutungen. Werte stellen Überzeugungen dar, die situationsübergreifend wünschenswerte Verhaltensweisen oder Zustände auf kognitiver Ebene beschreiben (Schnell & Becker, 2007). „Durch ihre Dekontextualisierung und kognitive Natur unterscheiden sich Werte von Lebensbedeutungen. Werte sind abgehoben von persönlichen Bezügen, Lebensbedeutungen aber eng mit dem persönlichen Leben verwoben“ (Schnell & Becker, 2007, S. 18) und bilden sich durch die Einordnung in einen größeren Gesamtkontext heraus (Schnell & Becker, 2007). Auf kognitiver Ebene sind primär die Werte anzutreffen, die normative Sollzustände darstellen, während auf der Wahrnehmungs- und Handlungsebene die Lebensbedeutungen anzusiedeln sind, da sie aus dem Verhalten und Erleben entstehen (ebd.). Lebensbedeutungen sind „die individuelle Vermittlung dessen, was ist, mit dem, was sein soll. Sie sind Ergebnis eines – bewusst oder unbewusst – erlangten Vergleichs von Ist und Soll; sie beziehen Möglichkeit und Dringlichkeit von Werten mit ein, sind mit diesen aber nicht gleichzusetzen“ (Schnell & Becker, 2007, S. 18). So zeigte sich ein unterschiedliches Bewertungsergebnis, wenn Inhalte nach Einstellungs- oder wirklicher Sinnorientierung eingeordnet werden sollen, da es einen Unterschied macht, ob eine Person gefragt wird, was sie als richtig und wichtig erachtet, das heißt, ihre Einstellung gefragt ist, oder was sie tatsächlich an Handlungen vollzieht (Schnell, 2014a). Dementsprechend werden Lebensbedeutungen auch als gelebte Werte oder Sinn im Vollzug bezeichnet (Schnell & Becker, 2007). Lebensbedeutungen sind nicht konsistent, sie können variieren, je nach individueller Lebensphase und –situation, da sie reflektierbar und bewusstseinsfähig sind, sie sind als motivationale Konstrukte zu sehen (ebd.). Sie verleihen dem eigenen Verhalten, Denken und Erleben Bedeutsamkeit und stellen eine grundlegende Motivation dar (z.B. Fürsorge, Spiritualität, Macht oder Leistung) (Schnell, 2008).

2.1.1.6 Sinnkrise vs. Depression, Langeweile, Einsamkeit und Entfremdung

Wenn ein persönlicher Sinn im Leben gesucht wird, dieser aber nicht gefunden werden kann oder sich einstellt, kann es zu einer Sinnkrise kommen. Eine Sinnkrise geht mit verschiedenen Erlebnisqualitäten einher, die Ähnlichkeiten mit dem Zustand in einer Depression, dem der Langeweile oder Einsamkeit haben. Daher werden diese inhaltlich ineinandergreifenden Begriffe hier voneinander abgegrenzt.

Eine Sinnkrise ist gekennzeichnet durch das Erleben von Leere, Orientierungs- und Sinnlosigkeit, sowie dem Infragestellen der eigenen Welt- und Selbstdefinition (Schnell & Becker, 2007).

Die Erlebnisqualitäten einer Sinnkrise treten auch bei der Depression auf. Jedoch ist die Depression von weiteren Symptomen begleitet, dabei sind die Hauptmerkmale Schuldgefühle, Interesse- und Freudlosigkeit, sowie das Gefühl eigener Wertlosigkeit (Laux, 2000). Das Erleben einer Depression wird auch mit dem Gefühl der Leere und dem nutzlos Empfinden des Lebens beschrieben (Beck, 1967). Diese Beschreibung macht die Ähnlichkeit der Empfindungen in einer Sinnkrise und einer Depression deutlich. So kann die Symptomatik einer Depression, neben weiteren Symptomen, die Erlebnisqualität einer Sinnkrise beinhalten. Umgekehrt kann aber nicht von einer Sinnkrise auf eine Depression geschlossen werden (Schnell & Becker, 2007).

Der zweite, der Sinnkrise ähnliche, Zustand ist die Langeweile. Sie ist gekennzeichnet durch „Unzufriedenheit und der Abneigung zum Handeln, auch beschrieben als ein Zustand der mangelnden Ansprechbarkeit durch Anreize, oft verbunden mit innerer Unruhe und Reizsuche“ (Schmitz, 2000, S. 422). Es werden zwei Typen von Langeweile differenziert, zum einen die reaktive Langeweile, die als Reaktion der unbefriedigenden Außenreize entsteht, zum anderen die intrinsische Langeweile, die auch als existentielle Langeweile bezeichnet wird. Dabei ähnelt die intrinsische Langeweile dem Zustand der Sinnkrise (Schnell & Becker, 2007), da sie auch als eine „innere Leere, ein unruhiges Verlangen ‚nach etwas‘“ (Schmitz, 2000, S. 422) charakterisiert wird, und zudem entsteht „gelegentlich der Eindruck der Entfremdung von sich selbst“ (ebd.).

Die Entfremdung ist auch ein Merkmal der Einsamkeit, die einen weiteren der Sinnkrise ähnlichen Zustand darstellt. Hier findet eine Entfremdung im zwischenmenschlichen Bereich statt, die ihre Ursachen in einer Identitätskrise oder einem Mangel an engen Beziehungen oder in instabilen Beziehungen haben kann (Stuwe-Portnoff, 1988). Weiter zeichnet das Einsamkeitsgefühl aus, dass die Person sich innerlich getrennt fühlt von

anderen, vom Selbst, sowie vom Erlebnis gebraucht zu werden und der sozialen Einbindung, ebenso fehlt der Bezug zu einem persönlich bedeutsamen Sinn im Leben (Elbing, 1988). Die Überschneidungspunkte zur Sinnkrise stellen nach Stuewe-Portnoff (1988) die Identitätskrise und der Mangel an engen Beziehungen dar, die er in dem Begriff Sinn-Defizit zusammenfasst. Demnach kann die „Einsamkeit als eine spezifische Form der Sinnkrise, die durch den Mangel an sozialer Bestätigung gekennzeichnet ist“ (Schnell & Becker, 2007, S. 18), betrachtet werden. Diese Erläuterungen sind insofern relevant, da im Zusammenhang mit der Nutzung virtueller Medien häufig die Frage aufgeworfen wird, ob die virtuelle Welt zur Vereinsamung beiträgt und zur Entfremdung des Einzelnen und somit die Wahrscheinlichkeit, Sinnerfülltheit in der virtuellen Welt zu erleben, reduziert.

2.1.2 Sinn in der Wissenschaft- Theoretische Ansätze und Konzepte

Nachdem die zentralen Begriffe inhaltlich eingegrenzt sind, wird dargelegt, wie das Thema Sinnerleben von wissenschaftlicher Seite aufgefasst und bearbeitet wird. Dafür werden zunächst verschiedenen gängigen Theorien der Sinnforschung aufgeführt. Abschließend werden die für die Arbeit relevanten Forschungsergebnisse zum Sinnerleben beschrieben. Eine einheitliche klare Definition zum Sinn im Leben lässt sich schwierig ausmachen, da dieses Themenfeld eine breitgefächerte Herangehensweise bietet. So hat sich eine Vielzahl von Wissenschaftlern, Philosophen, Theologen und auch Mystikern mit dem Sinn beschäftigt, weshalb es schwierig ist das feststehende allgemeingültige Konzept des Sinns im Leben darzulegen, und es würde dem auch nicht gerecht werden; allerdings ist zunehmend eine spezifischere Operationalisierung des Konzepts Sinn in der empirischen Sinnforschung zu beobachten. Im Folgenden wird Bezug genommen auf den Bereich der psychologischen Sinnforschung und deren grundlegenden Theorien und Konzepte zum Sinnerleben. Ergänzend zu den Erläuterungen der psychologischen Sinntheorien wird die Beschleunigungstheorie von dem Soziologen Hartmut Rosa skizziert, da sie eine inhaltliche Beziehung erstellt zwischen den momentanen gesellschaftlichen Strukturen der Spätmodernen und einem gelingenden, erfüllten Leben.

2.1.2.1 Existentieller Sinn- Frankl und Maddi

Eine der prägendsten Theorien in der Sinnforschung stammt von dem österreichischen Neurologen und Psychiater Viktor E. Frankl, er gilt als der Vater der Sinnforschung und ist Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse. Frankl (1987a) postulierte, dass jeder Mensch einen Willen zum Sinn hat, jeder strebt danach, Sinn zu erleben. Schon früh beschäftigte ihn die Sinnfrage, und er entwickelte grundlegende Annahmen, die nicht nur Einzug in seine berufliche Arbeit mit suizidalen Patienten fanden, sondern dort auch weiterentwickelt wurden. Später erfuhren sie eine harte Probe in der Praxis, als Frankl in der NS-Zeit in verschiedenen Konzentrationslagern interniert war- diese Erfahrungen bestärkten ihn jedoch weiter in seinen Annahmen und ließen sie weiterreifen (Frankl, 1995).

Die Frage nach einem Sinn im Leben ist für Frankl ein dem Menschen innewohnendes existenzielles Bestreben. Jedes Leben ist auf Sinn hin ausgerichtet, auch wenn dieser nicht immer offenliegt, ist er doch eine treibende Kraft und die Selbsttranszendenz dessen Basis: „Den einen Aspekt der Selbst-Transzendenz, den grundlegendsten Tatbestand, dass der Mensch über sich selbst hinaus nach dem Sinn langt, den zu erfüllen – und zunächst einmal überhaupt zu entdecken – es gilt, pflege ich mit dem motivationstheoretischen Konzept eines ‚Willen zum Sinn‘ zu umreißen.“ (Frankl, 1997, S. 17). Seiner Ansicht nach kann der Lebenssinn „niemals an sich etwa der Ausdruck von Krankhaftem am Menschen sein; es ist vielmehr eigentlich Ausdruck des Menschseins schlechthin- Ausdruck nach gerade des Menschlichsten im Menschen“ (Frankl, 1987b, S.56). Die Gegenposition dazu stellt Freuds (1960) Überlegung dar, dass es pathologisch einzuordnen sei, wenn man nach Sinn und Wert des Lebens fragt, da dies für ihn in objektiver Art nicht vorhanden ist. Frankl (1987b) sieht jedoch den Sinn als einen gegebenen Bestandteil in jeder Situation, den es gilt zu finden. Demnach ist der Sinn auf die einzelnen Situationen im Leben bezogen, da er diesen bereits immer innewohnt, und zudem ist der Sinn subjektiver Natur, in der Hinsicht, da er nicht konstruiert oder erzwungen werden kann, sondern von jedem Selbst gefunden und erlebt werden muss. Nach Frankl (1987b) kann Sinn in drei Wertebereichen entdeckt und erlebt werden: mittels schöpferischer Werte, Erlebniswerten und Einstellungswerten.

Durch die schöpferischen Werte wird das eigene Handeln als sinnvoll erlebt, da der Mensch schöpferisch, schaffend tätig ist und er sich in seiner Tätigkeit kreativ ausdrücken kann. Im zweiten Wertebereich lässt sich Sinn durch Sich-Hingeben finden, indem beispielsweise die Natur oder Musik genossen und als wertvoll erlebt wird und vor allem

durch die Hingabe an einen geliebten Menschen. Der dritte Wert ist wohl der elementarste Wert, da es das Selbst- und Weltverständnis (Schnell, 2004) betrifft, das grundlegend für das Sinnerleben ist: es geht um eine bewusste lebensbejahende Einstellung, die trotz schwerer Umstände und Schicksalsschlägen dem Menschen es ermöglicht, sein Schicksal anzunehmen und sein Leben als wertvoll zu bewerten. „Es geht um Haltungen wie Tapferkeit im Leiden, Würde auch noch im Untergang und im Scheitern“ (Frankl, 1987b, S. 83).

Zusammenfassend können diese drei Werte als Kreativität, Erfahrung und Haltung betrachtet werden (Yalom, 1989) oder als die Verwirklichung eines Sinns mittels der Werte in den drei Bereichen: Handeln, Erleben und Denken (Schnell, 2004). In der virtuellen Welt lassen sich diese drei Bereiche auch ausfindig machen; so kann der Mensch schaffend tätig sein beispielsweise beim Programmieren, er kann sich der Musik hingeben und der ihm begegnenden virtuellen Welt in Foren und Kommentaren durch eine würdevolle Haltung gegenüberreten. Unter Berücksichtigung des von Frankls postulierten Willens zum Sinn würde der Mensch auch in der virtuellen Welt entsprechend nach Sinnhaftigkeit streben und diese durch die drei Wertebereiche realisieren können. So bieten Frankls Annahmen eine theoretische Grundlage dafür, dass Sinnerleben in der virtuellen Welt möglich ist und aktiv vom Individuum erstrebt wird. Schafft der Mensch es auch im realen Leben, für sich Sinn zu finden, ist anzunehmen, dass er dementsprechend auch die Situationen in der virtuellen Welt sinngemäß behandelt, erlebt und betrachtet.

Wird aber im Leben der Wille zum Sinn frustriert, so kommt es nach Frankl (1987a) zu einem tiefen Sinnlosigkeitsgefühl und dem Gefühl der Leere, welches er als existentielles Vakuum oder existentielle Frustration bezeichnet. Der Zustand des existentiellen Vakuums per se ist noch nicht als pathologisch zu betrachten. Ist das Gefühl der grundlegenden Sinnlosigkeit aber Ausgangspunkt von klinisch neurotischen Symptomen, so spricht Frankl (1987a) von einer noogenen Neurose, jedoch muss es nicht zwangsläufig dazu führen. Der Zustand des existentiellen Vakuums kann auch verdeckt sein, da der Mensch versucht, die innere Leere zu verdrängen, zum Beispiel durch Süchte, und ihr zu entfliehen, indem er sich in seiner Freizeit Tätigkeiten hingibt, die ausschließlich der Zerstreuung dienen und keine Möglichkeit des Sich-Sammelns bieten (Frankl, 1987a). In Anbetracht der Tatsache, dass in Deutschland eine deutliche Konsumzunahme des Internets verzeichnet wird (Statista, 2016a) und gleichzeitig den digitalen Medien ein hohes Zerstreuungs- und Ablenkungspotenzial zugeschrieben wird (vgl. Carr, 2010; Chatfield, 2013), stellt sich die Frage, ob die digitalen Medien häufig zur Ablenkung und Zerstreuung von einem Gefühl

der Leere und Sinnlosigkeit dienen. Nach Frankl (1994) ist das Sinnlosigkeitsgefühl in Überfluss- und Konsumgesellschaften stark vertreten:

Die Industriegesellschaft versucht, alle menschlichen Bedürfnisse zu befriedigen; und die Konsumgesellschaft ist bemüht, darüber hinaus immer neue Bedürfnisse zu erzeugen, um dann hingehen zu können und sie zu befriedigen. Aber ein Bedürfnis – und das ist vielleicht das menschlichste aller Bedürfnisse – bleibt unbefriedigt, nämlich das Bedürfnis im Leben – oder vielleicht besser gesagt in jeder einzelnen Lebenssituation, mit der wir konfrontiert sind, einen Sinn zu sehen und ihn womöglich zu erfüllen. Heute haben die Menschen im Allgemeinen genug, wovon sie leben können; aber sie finden nicht immer etwas, wofür zu leben es auch dafürstünde. (S. 286)

So spricht Frankl der Industrie- und Überflusgesellschaft ein besonders Potenzial zu, sich in einem existentiellen Vakuum wiederzufinden.

Nicht nur Frankl sieht ein existentielles Sinnlosigkeitsgefühl als Grundlage für Neurosen und psychisches Unbehagen, auch der Psychologe Salvatore Maddi nahm sich dem Thema an. Maddi (1998) bezieht sich auf Frankls Konzept der Sinnlosigkeit und spricht von existentiellen Störungen, wobei er drei verschiedene Kategorien unterscheidet.

Die schwerste Form bezeichnet er als geistige Verödung (vegetativeness), sie beschreibt einen Zustand aus Langeweile, Apathie, Desinteresse und Orientierungslosigkeit, der durchzogen ist von depressiven Episoden. Weiter spricht Maddi (ebd.) von einer Negierung von Sinn (Nihilism), wenn Sinn aus dem Angriff und dem Widerlegen, dessen was als eigene Sinnquelle dienen kann, gezogen wird- was ein paradoxes Verhalten darstellt. Kennzeichnende vorherrschende Emotionen dieser Störung sind Empörung, Ärger und Zynismus. Die dritte Form wird als Abenteuerlichkeit (adventurousness) beschrieben, dabei kann ein Sinnempfinden nur generiert werden durch extremes und überhöht risikobereites Verhalten, da die Person im Alltag unter Langeweile und einem Gefühl der Leere leidet.

Auf nicht pathologische Weise kann, nach Maddi (1998), der Mensch seinem Leben einen Sinn verleihen, indem er aktivierende Entscheidungen trifft, die sein Leben beeinflussen und sich auf die Zukunft beziehen, damit neue Erlebnisse gemacht werden können und es so zu einer bereichernden Informationszunahme kommt. Diese zukunftsorientierten Entscheidungsprozesse sind nur noch schwer zu leisten, wenn der Mensch an Depressionen oder Sinn- und Hoffnungslosigkeit, also an existentiellen Störungen leidet.

In diesem Kontext spricht er von dem Konzept der Widerstandsfähigkeit (hardiness), das sich zusammensetzt aus dem Engagement, der Kontrolle und den Herausforderung, mit denen sich die Person im und mit dem Leben auseinandersetzt. Ist ein Mensch in diesem Sinne widerstandsfähig, wird er auch mehr Sinn im Leben empfinden, im Unterschied zu solchen, die es nicht sind (Maddi et al., 2011).

2.1.2.2 Salutogenetischer Ansatz und Sinn- Antonovsky

Eine andere Sichtweise auf den Sinn ist es, die Konsequenzen zu beschreiben, die das Sinnerleben hat. Empfindet ein Mensch Sinn in seinem Leben, kann das auch positive Folgen für weitere Lebensbereiche haben, wie dem der Gesundheit (Antonovsky, 1997). Der Medizinsoziologe Aron Antonovsky beschäftigte sich eingehenden mit den gesundheitserhaltenden und -fördernden Faktoren, was als salutogenetischer Ansatz beschrieben wird. Antonovsky (1997) entwickelte das Konzept des Kohärenzgefühls (sense of coherence), das als eine grundlegende Lebensorientierung betrachtet werden kann. Es beinhaltet die Komponenten Verstehbarkeit (comprehensibility), Handhabbarkeit (manageability) und Bedeutsamkeit (meaningfulness).

Verstehbarkeit bedeutet, dass ein Ereignis vorhersehbar, und nicht, erklärbar ist. Handhabbarkeit drückt aus, dass ausreichend Ressourcen zur Verfügung stehen, um Ereignisse und Anforderungen angemessen bewältigen zu können. Die letzte Komponente Bedeutsamkeit beschreibt das Gefühl, das Leben als sinnvoll zu empfinden und Probleme als Herausforderungen sehen zu können, die persönlichen Einsatz und Engagement lohnen. Die Komponente Bedeutsamkeit ist der emotionale Aspekt des Kohärenzgefühls, während die ersten beiden Komponenten die kognitiven Anteile darstellen. Der Bedeutsamkeit misst Antonovsky eine besondere Rolle bei der Erhaltung der Gesundheit zu, da sie eine motivierende Kraft ist, die sich auf die anderen beiden Aspekte auswirkt. Antonovsky (1997) sieht das Kohärenzgefühl als Persönlichkeitsvariable an, das relativ konstant ist, nach dem es sich in den ersten zehn Lebensjahren entwickelt hat; jedoch kann es sich noch verändern, wenn ein großes Spektrum an neuen Lebenserfahrungen erlebt wird. Dieser Ansicht stehen Frankls existenzanalytische Annahmen konträr gegenüber, er entwickelte aus diesen eine Therapieform eigens zur Unterstützung der individuellen Sinnfindung, die er ein Leben lang für möglich hält (vgl. Kapitel 2.1.2.1.).

2.1.2.3 Sinn als Bedürfnis- Maslow und Baumeister

Übereinstimmend mit Frankls Theorie ist Maslows Annahme, dass der Mensch aus einem inneren Antrieb, über sich hinaus nach Höherem strebt. Maslow beschäftigte sich nicht explizit mit dem Sinn im Leben, seine Theorie der Bedürfnisse beinhaltet jedoch Aspekte des Sinnerlebens. Maslow (1977) postulierte eine hierarchische Bedürfnispyramide, die besagt, dass der Mensch an erster Stelle motiviert ist, die physischen Bedürfnisse (z.B. Hunger und Wärme) zu befriedigen, um dann aufsteigend den weitergehenden psychischen Bedürfnissen (z.B. Unabhängigkeit und Sicherheit), sozialen Bedürfnissen (z.B. Anerkennung und Gemeinschaft) und schließlich den geistigen Bedürfnissen (z.B. Selbstverwirklichung, Wissbegierde, Kreativität, Autonomie, Lebenszielerreichung) gerecht zu werden. Anzumerken ist hierbei, dass eine relative Übereinstimmung der oberen Bedürfnisstufen mit den erhobenen Sinnquellen von Schnell und Becker (2007) wiederzufinden ist, wie beispielsweise die Dimensionen Kreativität, Wissen, Gemeinschaft, Leistung und Liebe. Maslow (1977) unterteilt die Bedürfnisse in Mangel- und Wachstumsbedürfnisse, dabei fallen die unteren Stufen in die erste Kategorie und die nachfolgenden oberen Stufen in letztere Kategorie; das heißt, ist ein Mangelbedürfnis nicht befriedigt, verspürt der Mensch ein Defizit. Wachstumsbedürfnisse liegen im Bereich der Selbstverwirklichung; sind sie nicht befriedigt, lösen sie kein sofortiges Mangelgefühl aus. Zu den Wachstumsbedürfnissen gehört auch die Sinnfindung, die bei Maslow aber nur eine von vielen Wachstumsmotiven darstellt, im Gegensatz zu Frankls Theorie, der Sinnfindung als die zentrale motivierende Kraft sieht (vgl. Kapitel 2.1.2.1.). Maslow entwickelte jedoch kurz vor seinem Tod die Pyramide weiter und fügt ihr noch die Stufe Selbsttranszendenz hinzu, die die Überschreitung der eigenen Bedürfnisse und des Selbst meint. Die Erweiterung um die Stufe Selbsttranszendenz stellt eine Annäherung an Frankls Konzept dar.

Übereinstimmend mit Frankl und Maslow geht auch Baumeister (1991) davon aus, dass der Mensch ein grundlegendes Bestreben nach einem Sinn im Leben hat. Dieser drückt sich auf verschiedene Weisen aus, die in vier grundlegenden Bedürfnissen (needs for meaning) konzeptualisiert wurden. Dabei wird jedoch, ähnlich wie bei Maslow, das Bedürfnis an sich differenziert. MacKenzie und Baumeister (2014) sehen die grundlegenden physischen Bedürfnisse, wie Hunger und Durst, als Notwendigkeit zum physischen Überleben, während das Bedürfnis nach Sinn und Bedeutung weitergesteckt ist

und sich auf den Drang bezieht, sein Leben und persönliche Lebensereignisse verstehen und einordnen zu können. Wird diese Art von Bedürfnis nicht erfüllt, kommt es nicht unweigerlich zum physischen Tod, sondern es entsteht vielmehr ein unangenehmer Gesamtzustand, der Auswirkungen auf andere Lebensbereiche haben kann (vgl. Kapitel 2.1.2.2). Die vier Bedürfnisse, die nach Baumeister (1991) zum Sinnerleben beitragen, können zusammengefasst werden als Zielorientierung (need for purpose), Wertorientierung (need for value/justification), Selbstwirksamkeit (need of efficacy) und Selbstwertgefühl (need for self-worth).

Das erste Bedürfnis nach einem Ziel oder Zweck umschreibt einerseits das Verfolgen eines Zieles, das auf längere Sicht ausgerichtet ist oder in mehreren kleinen Schritten verwirklicht wird und damit die Anstrengungen und den Einsatz im gegenwärtigen Moment auf die Erfüllung zu einem späteren Zeitpunkt hin begründet. Andererseits umschreibt es das Imaginieren eines zukünftig positiven Gefühlszustandes der Erfüllung. Erfüllung ist hierbei die subjektive Vorstellung eines angenehmen affektiven Zustandes, der sich einstellt, wenn ein bestimmtes Ziel erreicht wurde. Ziele und Erfüllung sind dabei zwei Varianten, wie sich das Bedürfnis Zielorientierung ausdrückt. Bei alledem ist aber das Erreichen eines Zieles oder die Erfüllung nicht das Entscheidende, sondern dass die momentane Tätigkeit eine Verbindung und einen Bezug auf die Zukunft hat (MacKenzie & Baumeister, 2014), sodass die Gegenwart eine Bedeutung bekommt. An diesem Punkt lassen sich Parallelen zu Frankls Beobachtungen während seiner Inhaftierung in den Konzentrationslagern ziehen. Später schrieb er, dass diejenigen, die eine Vorstellung oder einen Wunsch für die Zeit nach der Internierung hatten, mit höherer Wahrscheinlichkeit überlebten (Frankl, 1995). Sprich, sie haben das Leiden in der gegenwärtigen Situation auf zukünftige Ereignisse hin ausgerichtet und damit der jetzigen Situation einen Sinn verliehen; sie hatten eine Idee, wofür es sich weiter zu leben lohnte.

Das zweite Bedürfnis, das nach Werten, dient der Rechtfertigung der eigenen Handlungen. Werte dienen dabei als Kompass, nach dem sich gerichtet werden kann, dabei müssen sie aber als eigene übernommen worden sein. Sie geben eine Orientierung, was als richtig und was als falsch bewertet wird. Durch Rechtfertigung und Orientierung der eigenen Handlungen an den persönlichen Werten kann eine Person ihre positiven Gefühle über das Selbst aufwerten und die stressverursachenden Gefühle wie Angst und Schuld verringern (MacKenzie & Baumeister, 2014). Auch Frankl betont in seiner Theorie die Wichtigkeit von Werten als Möglichkeit zur Sinnerfüllung- jedoch in Form der drei Wertebereiche (vgl. Kapitel 2.1.2.1.).

Das dritte Bedürfnis ist das nach Selbstwirksamkeit, beziehungsweise Kontrolle. Ein Mensch benötigt nicht nur Ziele und Werte im Leben, er ist auch bestrebt, diese in der Welt erreichen und verwirklichen zu können (MacKenzie & Baumeister, 2014), sodass er das Gefühl hat, Einfluss auf seine Umwelt und sein Leben zu haben. Hier lassen sich Übereinstimmungen mit der Komponente Handhabbarkeit des Kohärenzgefühls von Antonovsky finden, wo es auch darum geht zu spüren, dass man Wirkung auf sein Leben ausüben kann (vgl. Kapitel 2.1.2.2).

Das vierte Bedürfnis - das nach Selbstwert - besagt, dass ein Mensch sich als wertvoll empfinden muss, um auch dem eigenen Leben Wert und Bedeutung zu zuschreiben (Crescioni & Baumeister, 2013). Dabei beziehen sich Crescioni und Baumeister (2013) auf Steger und Kollegen (2006), wonach der wahrgenommene Selbstwert mit der Wahrnehmung eines Sinns im eigenen Leben positiv korreliert, es also einen Zusammenhang zwischen Selbstwert und Sinnerleben gibt.

Die vier Bedürfnisse - Zielorientierung, Werteorientierung, Selbstwirksamkeit und Selbstwertgefühl - können sich überschneiden; ein Selbstwert kann beispielsweise aus moralischen Handlungen ebenso gezogen werden wie aus Selbstwirksamkeitserfahrungen. Aber das eine bedingt das andere nicht, so kann trotz werteorientierter Handlungen und Selbstwirksamkeit das Gefühl des Selbstwertes ausbleiben (Baumeister, 1989). Wird mindestens eines der vier Bedürfnisse befriedigt, kann Sinnerleben entstehen, bleiben jedoch alle vier unbefriedigt, kann es leicht zu Auswirkungen wie dem Gefühl der Leere oder von Stress kommen (Baumeister & Wilson, 1996).

2.1.2.4 Vier Dimensionen von Sinn- Wong und Reker

Wie der persönliche Sinn im Leben entstehen kann und sich strukturell darstellen lässt, damit haben sich auch Reker und Wong beschäftigt. Reker und Wong (1988) betrachten das Sinnerleben als etwas Subjektives, das von jedem Einzelnen hergestellt werden muss, und das Konstrukt Sinnerleben kann erfasst werden in den vier Dimensionen: Struktur, Sinnquellen, Breite, Qualität.

Die Dimension Struktur umfasst die kognitive, motivationale und affektive Komponente des Sinnerlebens. Die affektive Komponente umschreibt das Gefühl der Erfüllung und Zufriedenheit beim Erleben von Sinn, während der motivationale Anteil sich aus einem persönlichen Wertekonstrukt herausbildet, das das Verhalten beeinflusst. Auf kognitiver Ebene wird versucht, die Erlebnisse einzuordnen und sinnhaft zu interpretieren.

Die zweite Dimension bezieht sich auf die Bereiche und Themen im Leben des Individuums, die ihm als Quellen für den persönlichen Sinn dienen. Dabei bezogen sich Reker und Wong (1988) auf Yalom (1980) und formulierten zwölf Sinnquellen, welchen Reker (1991) wiederum fünf weiter hinzufügte. Die vormals zwölf Sinnquellen umfassen die Bereiche: Grundbedürfnisse, Hobbies, kreative Arbeit, persönliche Beziehungen, persönliche Leistung, persönliche Entwicklung (Reife, Weisheit), sozialer und politischer Aktivismus, Altruismus, Werte und Ideale, Traditionen und Kultur, Vermächtnis für die Nachkommen, sowie Religion.

Die individuelle Gewichtung dieser Lebensbedeutungen kann sich je nach Lebenssituation im Lauf des Lebens verschieben. Innerhalb der Sinnforschung überschneiden oder ähneln sich die postulierten Bereiche der verschiedenen Autoren, die zum Sinnerleben beitragen, beispielsweise lässt sich bei Frankl die Kreativität in den schöpferischen Werten wiederfinden (vgl. Kapitel 2.1.2.1.), ebenso die Werte und Ideale in der Werteorientierung bei Baumeister wiederzuerkennen sind (vgl. Kapitel 2.1.2.3).

Mit der Dimension der Breite beschreiben Reker und Wong (1988), dass eine Person aus einer Vielzahl von Sinnquellen Sinn schöpfen kann. Es zeigt sich, dass ein Zusammenhang mit einer hohen Breite an solchen Lebensbedeutungen und eine erhöhten Sinnerfüllung besteht, was sich auch in weiteren Untersuchungen bestätigt hat (vgl. Reker, 1994; Schnell, 2011).

In der vierten Dimension wird die Qualität des Sinnerlebens betrachtet. In Anlehnung an Frankls Idee der Selbsttranszendenz, dass der Mensch über sich hinaus nach etwas Größerem greift (vgl. Kapitel 2.1.2.1.), ist die Sinnerfahrung nach Ihrer Tiefe und Komplexität zu betrachten. Eine Sinnerfahrung kann unterschiedliche Tiefe und Komplexität aufweisen und somit in ihrer Qualität variieren (Reker, 2000).

2.1.2.5 Das hierarchische Sinnmodell und die 26 Sinnquellen- Schnell und Becker

Nicht nur Reker und Wong haben untersucht, welche Lebensbereiche für die Sinnerfüllung eine Rolle spielen, unter anderem haben Schnell und Becker ein Konzept entwickelt, welches die möglichen Sinnquellen im Leben beschreibt. Auf diesem Konzept basiert der Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe) (Schnell & Becker, 2007), der in dieser Arbeit Bestandteil der Untersuchungsmethodik ist und daher im Methodikteil tiefergehender beschrieben wird.

Die Grundlage bildet das hierarchische Sinnmodell (Abb. 1), das in diesem Abschnitt als theoretischer Hintergrund für den LeBe (Schnell & Becker, 2007) kurz dargelegt wird. Das Modell bildet das Entstehen von Sinn auf unterschiedlich komplexen und abstrakten Ebenen ab (Schnell & Becker, 2007).

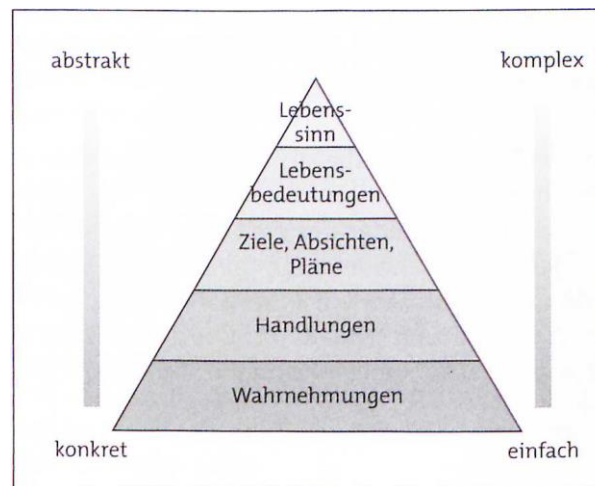


Abbildung 1 Hierarchisches Sinnmodell (Schnell & Becker, 2007, S. 13)

Sinn entsteht durch die subjektive Bewertung eines Erlebnisses, einer Handlung oder einer Sache als bedeutungsvoll und dem Einordnen in einen Gesamtzusammenhang; die Autoren beziehen sich dabei auf Hardy (2000), Schischkoff (1991) und Baumeister (1991). Dieser Prozess wird hier als Sinnstiftung bezeichnet (Schnell & Becker, 2007).

Schon auf unterster Ebene beginnt Sinnstiftung, indem die wahrgenommenen äußeren Reize zusammengesetzt werden zu einem Konstrukt, das verstanden und eingeordnet werden kann in ein größeres Gesamtbild. Durch wiederkehrende Erfahrungen bildet sich eine Wahrnehmung, die auf in der Zukunft liegende Ereignisse ausgerichtet ist und somit personenspezifische Handlungsmuster hervorbringt. Die erlebnisbasierten Wahrnehmungen wiederum generieren Ziele, Absichten und Pläne, die den größeren Gesamtzusammenhang und damit eine Richtlinie für die weiteren Handlungsmuster darstellen. Absichten, Ziele und Pläne werden schließlich als sinnvoll erlebt, wenn sie den Lebensbedeutungen entsprechen. Die unteren Stufen fließen in die oberen Stufen mit ein. Am abstraktesten und am komplexesten ist der übergeordnete Lebenssinn; Sinn auf dieser Stufe ist das Erleben von Sinnerfüllung, bleibt dieser jedoch aus, kann es zu einer Sinnkrise kommen (Schnell & Becker, 2007). Der Lebenssinn kann aufgrund seiner Abstraktheit nicht bewusst hergestellt werden, er entsteht durch das Realisieren und

Erleben der Lebensbedeutungen; welche deshalb auch als Sinn im Vollzug (Schnell & Becker, 2007, S. 13) beschrieben werden. Die einzelnen Ebenen finden in den Lebensbedeutungen ihre Umsetzung und verbinden damit die Hierarchie-Stufen. Sie sind unterschiedlichsten Charakters, so umfassen Lebensbedeutungen religiös spirituelle Bereiche bis hin zu weltlich basalen Bereichen. Lebensbedeutungen können je nach Lebensphase variieren und mehr oder weniger Bedeutung für den Einzelnen haben. „Dabei sind Lebensbedeutungen als motivationale Konstrukte zu verstehen, die bewusstseinsfähig und reflektierbar sind“ (Schnell & Becker, S. 14). Lebensbedeutungen stehen nebeneinander und schließen sich nicht gegenseitig aus, so können verschiedenste Bereiche die gleiche Bedeutsamkeit besitzen. Im LeBe (Schnell & Becker, 2007), werden diese persönlichen Lebensbedeutungen erhoben, es sind 26 Bereiche formuliert. Als Beispiel können genannt werden Religiosität, Generativität, Spaß, Leistung, Entwicklung oder Vernunft. Aufgrund ihrer unterschiedlichen Inhalte wird zu beobachten sein, ob einige dieser Sinnquellen sich mehr als andere dafür eignen, durch die virtuellen Medien gelebt zu werden und so die Möglichkeit, Sinn durch die virtuelle Welt zu erleben, erhöhen.

Mittels der Lebensbedeutungen kann Sinn gestiftet werden, was aber nicht zwingend auf höherer Ebene zu Sinnerfüllung führen muss. Übereinstimmend mit Baumeister (1991) gehen die Autoren davon aus, dass auf weniger komplexer Ebene das Leben sinnerfüllt wahrgenommen werden kann, während auf abstrakter Ebene das Empfinden eines übergeordneten Sinns also Sinnerfüllung, ausbleibt (Schnell & Becker, 2007). Wird jedoch Sinnerfüllung erlebt, charakterisiert sich dies als „ein fundamentales Empfinden von Bedeutsamkeit und Zugehörigkeit, beruhend auf der Bewertung des eigenen Lebens als kohärent (einen inneren Zusammenhang aufweisend), sinnhaft und in einem übergeordneten Zusammenhang eingebunden“ (Schnell & Becker, 2007, S.14). Dabei ist Sinnerfüllung als eine eher unbewusste, stützende Lebensgrundlage zu betrachten.

Wohingegen eine Sinnkrise eher bewusst wahrgenommen wird, da sie ein Problem im Leben darstellt und als Bruch im Erleben von Sinn, beziehungsweise von Kontinuität, oder als Mangelgefühl erlebt wird. Eine Sinnkrise kann hervorgerufen werden durch „kritische Lebensereignisse“, die Selbstdefinition betreffende Misserfolge, biologische Gefährdung (Krankheit, Unfall, Folter), die Diskreditierung der Selbstdefinition oder die Disorganisation der psychischen Operationen“ (Schmitz, 2005, S. 147). Nach Schnell und Becker (2007) sollte auch berücksichtigt werden, dass eine Sinnkrise unterschiedliche Ursachen haben kann, da sie nicht nur vom unterbrochenen Kontinuitätserleben

hervorgerufen wird, sondern auch aus pathologischen Imbalancen im Neurotransmittersystem entspringen kann. Daher ist eine Differenzierung bei der Genese einer Sinnkrise nötig (Schnell & Becker, 2007).

Neben Sinnkrise und Sinnerfüllung gibt es auch ein drittes Erscheinungsbild: das der existentiellen Indifferenz. Das heißt, man leidet nicht unter einer Sinnkrise, aber auch nicht am Ausbleiben von Sinnerfüllung. Dies kann beispielsweise Folge der generellen Zurückweisung der Idee eines Lebenssinns sein oder des konsequenten Ausweichens vor der Beschäftigung mit dem persönlichen Sinn im Leben (ebd.).

Von Relevanz für den LeBe (Schnell & Becker, 2007) sind die beiden oberen Stufen, da der LeBe (Schnell & Becker, 2007) die persönlichen Sinnquellen des Einzelnen erhebt, und ob eine Sinnerfüllung, Sinnkrise oder existenzielle Indifferenz vorliegt.

2.1.2.6 Eine die Sinnforschung ergänzende Theorie- Beschleunigungstheorie von Rosa

Auch die Strukturen, in denen der Mensch lebt, haben Einfluss auf unser Denken, Fühlen und Handeln. So soll, um den Einfluss der derzeitigen gesellschaftlichen Strukturen der Spätmoderne auf ein erfülltes, gutes Leben, zu skizzieren die Theorie über Beschleunigung, Entfremdung und Resonanz von dem Soziologen Hartmut Rosa aufgeführt werden.

Die Theorie von Rosa (2013) kann als Beschleunigungstheorie bezeichnet werden, da sein Hauptaugenmerk auf der vom Kapitalismus provozierten Beschleunigung im sozialen Leben liegt. Unter Beschleunigung ist der Prozess zu verstehen, der der wirtschaftlichen Kapitallogik entspringt und dadurch entsteht, dass ein fortwährender Drang vorhanden ist, das eigene Kapital – in finanzieller, körperlicher, sozialer oder in anderer Form – zu steigern und zu optimieren. Inzwischen ist dieser Drang zum Selbstzweck geworden. Es ist ein stetiges Wachstum nötig geworden, um den Status quo zu erhalten und nicht abzufallen; davor diente Wachstum dazu, Mangelzustände zu überwinden. Durch den fortwährenden Drang, der mehr zum Zwang nach Wachstum und Optimierung geworden ist, entsteht Zeitdruck und folglich kommt es zur Beschleunigung: diese Beschleunigung geht meist mit einem entfremdeten Weltverhältnis einher. Beschleunigung ist bei Rosa per se nichts Schlechtes. Sie ist problematisch, wenn dabei die Resonanzerfahrung verloren

geht und es so zur Entfremdung, sprich zu einer entfremdeten Beziehung zwischen dem Mensch und der Welt kommt (Rosa, 2013).

Das heißt: der Gegenbegriff und zugleich die Gegenmaßnahme zur Beschleunigung ist Resonanz (Rosa 2016; zitiert nach Welty, 2016). Resonanz ist zu verstehen als ein Beziehungszustand, wie auch Entfremdung einer ist; ersteres aber ist mehr als eine dialogische Antwortbeziehung, letzteres als beziehungslose Beziehung zu betrachten (Rosa, 2015). Rosa (2016; zitiert nach Welty, 2016, keine Paginierung) formuliert es auch folgendermaßen:

Resonanz, das heißt, ein Verhältnis zu Menschen oder zu Dingen, zu Natur, zur Kunst vielleicht oder sogar zu unserem Körper oder unseren eigenen Gefühlen, so etwas wie eine Antwortbeziehung, wo wir das Gefühl haben, wir sind wirklich verbunden mit der anderen Seite, die geht uns etwas an, die können wir auch erreichen.

Durch die Beschleunigung geht meist Resonanz verloren. Beschleunigung bedeutet, das Ziel der Steigerung und Optimierung in möglichst wenig Zeit zu erfüllen. Jedoch bedarf es Zeit, um in Beziehung zu treten, etwas aufnehmen und verarbeiten zu können.

Betrachtet man die Beschleunigung in Bezug auf das hierarchische Sinnmodell (Kapitel 2.1.2.5), so ist zu erkennen, dass sie Einfluss auf die Lebensbedeutungen und damit auf den Lebenssinn hat. Durch die Beschleunigung kann die nötige Zeit verloren gehen, die es braucht, um sich selbst, seine Werte und Handlungen und deren Bedeutsamkeit zu reflektieren, um sie in einen übergeordneten Zusammenhang einbinden zu können. Daraus leiten sich aber die persönlichen Lebensbedeutungen ab, die wiederum Grundlage für das Erleben von Sinn sind. Nicht nur ausreichend Zeit zur Reflektion fehlt, auch sind durch die Kapitallogik im weiteren Sinne bereits Werte und Bedeutungen vorgegeben in Form von stetigem Wachstum, Steigerung und Optimierung. Durch die Kombination der zwei Aspekte, Vorgabe der Werte und Beschleunigung, besteht die Gefahr, den inneren Bezug zu persönlich Relevantem und Bedeutsamen zu verlieren, der aber wichtig ist, da die verfolgten Ziele und persönlichen Lebensbedeutungen nach dem hierarchischen Sinnmodell übereinstimmen müssen, um Sinnhaftigkeit zu empfinden. Stimmen sie nicht überein, könnte man auch sagen, sie sind uns in gewisser Weise fremd. Interessant ist an diesem Punkt, dass auch eine Parallele zu Rosas Begriff der Entfremdung gezogen werden kann, da in beiden Fällen die Bedeutsamkeit in der Beziehung oder eben eine persönlich bedeutsame Beziehung fehlt. In der Beschleunigungstheorie von Rosa ist der Beziehungsaspekt zentral, über ihn ist Entfremdung und Resonanz definiert.

Hinzu kommt, dass durch die Handlungsorientierung an Steigerung und Optimierung der Mensch in dieser Kapitallogik nach einer Vergrößerung der Möglichkeiten und Optionen strebt, sowie danach, mehr Reichweite in kürzester Zeit zu erlangen, das heißt, ohne Zeitverlust mehr von der Welt zu erfahren. Möglich wird dies durch die modernen Medien. Rosa drückt es folgendermaßen aus: „Das Handy holt uns die Welt in die Hosentasche“ (Rosa 2014, zitiert nach Weishaar, 2014, keine Paginierung). Dies verändert auch unsere Beziehung zur Welt. Es gibt verschiedenste virtuelle Vernetzungsmöglichkeiten beispielsweise soziale Plattformen wie Facebook oder Twitter. Aber ob solche virtuellen Räume als Raum für Resonanzbeziehungen dienen können, bezweifelt Rosa, da Resonanz immer einen körperlichen Aspekt besitzt und so kann ein Computer nicht in einer Resonanzbeziehung mit dem Menschen stehen (ebd.).

Nach Rosa (2013) aber sind es genau diese Resonanzbeziehungen und -erfahrungen, die ein gutes und erfüllendes Leben ausmachen. Demnach müsste das Erleben von Sinnhaftigkeit in der virtuellen Welt nur eingeschränkt möglich sein.

2.1.3 Aktueller Forschungsstand

Nachdem die verschiedenen konzeptuellen Ansätze zum Sinnerleben beschrieben wurden, werden dazu im Folgenden einzelne, für die Arbeit relevante, Forschungsergebnisse beleuchtet. Begonnen wird zunächst mit einem Überblick über das Sinnerleben in der Gesellschaft.

2.1.3.1 Sinn in der Gesellschaft- Überblick am Beispiel der deutschen Bevölkerung

In dieser Arbeit wird gefragt, wie sinnerfüllend im Einzelnen die Person die virtuelle Welt erlebt. Dafür ist es interessant, zuvor im Allgemeinen die Verteilung von Sinnerfülltheit in der Bevölkerung zu betrachten.

Eine umfassende Studie zur Sinnkrise in der Bevölkerung hat Schnell (2008) an der deutschen Bevölkerung durchgeführt, zudem wurde die Wichtigkeit der Religiosität für das Erleben von Sinn untersucht. Zur Befragung der Stichprobe (N = 603) wurde der LeBe (Schnell & Becker, 2007) verwendet. Aus den Ergebnissen geht hervor, dass nur 4 % der Befragten eine Sinnkrise aufweisen und 61 % Sinnhaftigkeit erleben. Vor allem sind die Lebensbedeutungen Moral, Harmonie, Fürsorge, Entwicklung und Gemeinschaft unter den

Deutschen stark ausgeprägt. Die restlichen 35 % der Stichprobe litten weder an einer Sinnkrise noch empfanden sie ihr Leben als sinnerfüllt. Dieser Zustand des Weder-Noch wird dem Typus, existentiell indifferent zugeordnet. Auffällig ist bei diesem Drittel der Bevölkerung, dass sie in allen Dimensionen eine geringere Ausprägung aufweisen, in vertikaler und horizontaler Selbsttranszendenz liegen sie sogar unter den Werten von Personen in einer Sinnkrise. Im Besonderen sind bei existentiell Indifferenten die Ausprägungen der Lebensbedeutung Selbsterkenntnis, Spiritualität, explizite Religiosität und Generativität gering.

Betrachtet man zusammenfassend die Lebensbedeutungen der gesamten Stichprobe, zeigt sich eine Gesellschaft, die wenig religiös oder spirituell ist, aber Wert legt auf das Wir, die Nähe untereinander, wie auch zur Natur und Da-Sein für andere als bedeutsam empfindet, ein Harmoniebedürfnis zeigt und Wandel und Veränderungen anstrebt, jedoch Herausforderungen nicht explizit gesucht werden.

2.1.3.2 Einfluss der Art und der Anzahl von Lebensbedeutungen auf Sinnhaftigkeit

Auch wenn Sinnerleben eine subjektive Erfahrung und individuell ist, lassen sich bestimmte Lebensbedeutungen ausmachen, die stärker zum Erleben von Sinnhaftigkeit beitragen als andere. Basierend auf dem Fragebogen LeBe (Schnell & Becker, 2007) führte Schnell (2011) eine Studie (N = 603) durch, die den Einfluss der Art der Sinnquelle, die Anzahl und deren Verschiedenartigkeit auf das Sinnerleben untersuchte. Es stellte sich heraus, dass die Lebensbedeutung Generativität im besonderen Maße zu einem höheren Sinnerleben beiträgt. Das heißt, dass das Leben von bleibenden Werten beziehungsweise das Handeln für einen bleibenden Beitrag an der Allgemeinheit, der wir uns verpflichtet fühlen, als Prädiktor für das Erleben von Sinnhaftigkeit gilt. Eine Lebensbedeutung alleine ist aber noch nicht ausreichend, es stellte sich heraus, dass eine hohe Anzahl von Sinnquellen ebenfalls wichtig dafür ist (vgl. Schnell, 2011; Reker & Wong, 1988). Es ist eine starke Zunahme von Sinnhaftigkeit für bis zu fünf Sinnquellen festzustellen, danach ist die Zunahme nur noch gering. Aber es kommt auch auf deren Verschiedenartigkeit an, das heißt, sie sollten aus verschiedenen Dimensionen kommen, denen die einzelnen Lebensbedeutungen inhaltlich zugeordnet sind. Zwei Dimensionen haben schon einen Einfluss auf das Sinnerleben, jedoch zeigt sich erst bei drei verschiedenen Dimensionen eine steile Zunahme von Sinnerleben. Folglich ist es wichtig für ein sinnerfülltes Leben, mehrere verschiedenartige Lebensbedeutungen zu haben, die einem wichtig sind und diese

zu leben. Wobei die Lebensbedeutungen aus der Dimension der Selbsttranszendenz, wozu Generativität gehört, im besonderen Maß dazu beitragen (Schnell, 2011).

Wie sich gezeigt hat, spielt die Art und die Anzahl verschiedenartiger Lebensbedeutungen eine Rolle im Erleben von Sinn. Unter Berücksichtigung der Möglichkeiten der virtuellen Medien legt das die Annahme nahe, dass auch in der virtuellen Welt bestimmten Tätigkeiten eine gewichtigere Bedeutung zukommen könnte. So könnte beispielsweise die Handlung Informationssuche mehr sinnstiftend wahrgenommen werden als die Tätigkeit online shoppen, da der Prozess der Informationssuche der Beschaffenheit der virtuellen Welt mehr entspricht. Beim Einkaufen von Gegenständen fehlt die sensorische Komponente, der Gegenstand ist nicht greifbar und nur am Bildschirm zu betrachten.

2.1.3.3 Wohlbefinden und Sinnerleben

Auch wenn Sinnerfüllung und Wohlbefinden nicht identische Konstrukte sind, stehen sie in einem engen Zusammenhang. So wurden in einer Untersuchung (N = 616) von Schnell (2009) die Skalen des LeBe (Schnell & Becker, 2007) mit den positiven Indikatoren Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit und Stimmung sowie mit den negativen Indikatoren Neurotizismus, Angst und Depression korreliert. Und es zeigte sich, dass Sinnerfüllung als Prädiktor für die positiven Indikatoren von Wohlbefinden gilt, aber nicht für die negativen. Wohingegen Sinnkrise für beide Pole, negativ wie positiv, eine Vorhersage treffen kann. Deckend mit diesen Ergebnissen sind die Untersuchungen von Zika und Chamberlain (1992), die Erhebungen zum Zusammenhang von Sinnerfüllung und psychologischem Wohlbefinden durchführten. Dafür wurden verschiedene Methoden zur Messung von Sinnhaftigkeit verwendet, der Purpose in Life Test (PIL) (Crumbaugh & Maholick, 1964), der Life Regard Index (LRI) (Battista & Almond, 1973) und die Sense of Coherence Scale (SOC) (Antonovsky, 1983, 1985, 1987). Für das psychologische Wohlbefinden wurde herangezogen: das Mental Health Inventory (MHI) (Viet & Ware, 1983), dabei wurden die negativen Dimensionen der psychischen Gesundheit, Angst, Depression und Verlust von emotionaler Kontrolle und Verhaltenskontrolle erfasst sowie die positiven Dimensionen, allgemein positive Affekte und emotionale Verbundenheit. Als zweites Inventar wurde zur Erhebung der allgemeinen Lebenszufriedenheit der globale measure, Life 3 (Andrews & Withey's, 1976) herangezogen und zur Erfassung der negativen und positiven Affektkomponenten des psychologischen Wohlbefindens das Affectometer 2 (Kammann & Flett, 1983). Die Ergebnisse zeigten, dass ein starker Zusammenhang zwischen Sinn im

Leben und Wohlbefinden besteht, wobei ein stärkerer Zusammenhang mit den positiven Dimensionen des Wohlbefindens zu erkennen ist als mit den negativen Dimensionen.

In diesem Zusammenhang weisen die Ergebnisse von Kashdan und Steger (2007) daraufhin, dass für die Entwicklung einer hohen Ausprägung an Wohlbefinden und Sinnerfüllung die Neugierde ein wichtiger Faktor zu sein scheint. Auch spielt Optimismus eine Rolle, so kamen Ho et al. (2010) zu dem Ergebnis, dass Optimismus als partieller Mediator fungieren kann im Zusammenhang zwischen Sinnerfüllung und den negativen wie positiven Aspekten von Wohlbefinden. McMahan und DeHart Renken (2011) kamen wiederum zu dem Ergebnis, dass Sinnerfüllung den Zusammenhang zwischen eudämonischen Dimensionen von Wohlbefinden und selbstberichtetem Wohlbefinden partiell mediiert.

Auch wenn teils nicht identische vermittelnde Faktoren gefunden wurden, weisen zusammenfassend die Studien daraufhin, dass Sinnerfüllung und Wohlbefinden in einem engen Zusammenhang stehen und Sinnerfüllung als Prädiktor für psychologisches Wohlbefinden fungieren kann (vgl. Compton, 2000; Wong, 1988; Schnell, 2009).

Relevant erscheinen die Ergebnisse in Bezug auf die Nutzung virtueller Medien, da sie die Annahme zulassen, dass das Nachgehen von sinnerfüllenden Tätigkeiten in der virtuellen Welt auch zu mehr psychologischem Wohlbefinden beiträgt.

2.1.3.4 Sucht und Sinnkrise

Schon Frankl bemerkte, dass es zu einem problematischen Konsumverhalten kommen kann, wenn der Sinnbezug fehlt (vgl. Kapitel 2.1.2.1.). Problematisches Konsumverhalten und eine sich daraus entwickelnde Sucht liegen nahe beieinander. Ein solches Suchtpotential wird auch Computerspielen und dem Internet zugeschrieben (Dreier et al., 2012). Vor allem im existenzanalytischen Ansatz wird ein Zusammenhang zwischen Sinnleere und dysfunktionalem Verhalten und Süchten gesehen (vgl. Frankl, 1979b; Konkoly Thege, 2006; Rainer, 1997).

Becker und Quinten (2003) verglichen eine Gruppe Alkoholabhängiger (N = 151) mit einer Kontrollgruppe aus der Normalbevölkerung (N = 199) auf Persönlichkeitseigenschaften und Persönlichkeitsstörungen. Hierzu wurden das Trierer Integrierte Persönlichkeitsinventar (TIPI-I) (Becker, 2003), sowie das Strukturierte Klinische Interview zur Erfassung von Persönlichkeitsstörungen (SKID-II) (Wittchen et al., 1997) verwendet. Interessant ist dies in Bezug auf Sinnerleben, da die Gruppe der

Alkoholabhängigen sich unter anderem in den folgenden Dimensionen von der Kontrollgruppe unterscheiden: ausgeprägter Pessimismus, mangelndes Selbstvertrauen und geringes Selbstwertgefühl sowie geringere Sinnerfülltheit. Insofern sind die Ergebnisse interessant, da im vorhergehenden Kapitel der partiell mediierende Effekt von Optimismus auf den Zusammenhang von Sinnerfüllung und Wohlbefinden aufgezeigt wurde und bei Baumeister (1991) das Selbstwertgefühl ein wichtiger Bestandteil für das Erleben von Sinn darstellt (vgl. Kapitel 2.1.2.3); entsprechend lässt sich in der Gruppe der Alkoholsüchtigen eine geringere Sinnerfülltheit beobachten. Es scheint ein Zusammenhang zu bestehen, jedoch ist damit noch nicht die Ursache aufgezeigt.

Den Versuch, Sinnleere, Werteverlust und existentielles Vakuum als Ursache für Suchtverhalten zu untersuchen, wurde in der Studie von Rainer (1997) unternommen. Es wurden Alkoholabhängige (N = 50) untersucht, die auch teils eine Medikamenten- oder Drogenabhängigkeit aufwiesen. Die Untersuchungsmethoden setzten sich aus einem strukturierten Interview, dem Anamnesefragebogen, Angaben zur Person und Suchtentwicklung (APS) (Krampen, 1985), dem Einstellungsfragebogen zum Alkoholismus (EFA) (Krampen, 1985) und der Existenzskala von Längle, Orgler und Kundi (2000) zusammen. Die Ergebnisse zeigten, dass die süchtigen Personen unterdurchschnittliche Werte in den Bereichen Selbsttranszendenz, Selbstdistanzierung sowie Freiheit und Verantwortung aufwiesen. Die weitere Verarbeitung der Antworten deutete auf eine geringe Orientierungs- und Handlungssicherheit, ein übergroßes Sicherheitsbedürfnis, sowie auf sich Gezwungen fühlen und innerer Unfreiheit in der Stichprobe hin. Als Motive für den Alkoholkonsum wurde an erster Stelle innere Leere und Sinnlosigkeitsgefühl genannt, gefolgt von familiären und sozialen Problemen. Rainer (1997) sieht daher das existentielle Vakuum als einen wichtigen Faktor in der Ätiologie von Suchtverhalten. Jedoch sind die Ergebnisse dieser Studie unter Berücksichtigung der kleinen Stichprobe zu betrachten und daher mehr als weiterer Hinweis auf den Zusammenhang von Suchtverhalten und Sinnleere zu verstehen.

Die Annahme Frankls, dass das Gefühl von Sinnlosigkeit und die Frustration des Willens zum Sinn zu selbstschadendem Verhalten führt, wird teilweise immer wieder bestätigt (Konkolj Thege, 2006). Auch die virtuelle Welt bietet den Raum für solches destruktive, nicht sinnstiftende Verhalten, wenn entsprechende Zustände von Sinnleere vorhanden sind. So ist anzunehmen, dass der Mensch auch im Zustand der Sinnleere oder -krise entsprechend die virtuellen Medien nutzt und keine sinnstiftenden Erfahrungen macht.

2.1.3.5 Verbundenheit und das Sinnerleben

Ein zentraler Aspekt, den das Internet charakterisiert, ist der Vernetzungsaspekt. Bei der Befragung von Internetsüchtigen ist zu hören, dass sie sich von der Welt abgeschnitten und nicht vollständig fühlen, wenn sie ihr Handy nicht bei sich haben oder es ausgeschaltet ist (Scholz, 2014). Scholz (2014), der systemische Interventionen für Internetabhängigkeit entwickelte, berichtet, dass exzessiver Mediengebrauch selten nur Ausdruck von Bequemlichkeit, Antriebslosigkeit, Langeweile, Realitätsflucht oder -ablenkung, Spaßfixierung, Vergnügungswut oder Kick-Versessenheit sei. „Oft spielen die Grunderwartungen eines Menschen an die Welt eine entscheidende Rolle: die Erwartung von Verbundenheit und Wachstum. Daraus folgt die Suche nach Anerkennung, Gemeinschaft, Selbstwirksamkeit, Orientierung, Sinn und nach neu zu Entdeckendem“ (Scholz, 2014, S. 14). Zugehörigkeit und Verbundenheit sind nicht nur Grundbedürfnisse des Menschen (Maslow, 1977), sie spielen auch beim Erleben von Sinnhaftigkeit eine entscheidende Rolle (Schnell, 2014a). Der Zusammenhang zwischen Sinnerfüllung und Verbundenheit oder Zugehörigkeit ist in der Literatur häufiger zu finden (Stillmann & Lambert, 2013).

Es wird auch die bidirektionale Verbindung postuliert, dass Verbundenheit zu mehr Sinnerfüllung beiträgt und umgekehrt (Stavrova & Luhmann, 2015). In einer Studie von Stavrova und Luhmann (2015) wurde dieser Zusammenhang zwischen Lebenssinn und Verbundenheit untersucht. Verbundenheit wurde dabei aufgeteilt in die drei Formen: intime (Partner), relationale (Freunde und Familie) und kollektive (soziale Gruppen) Verbundenheit. Zur Analyse wurden die Daten aus Selbstauskünften der Längsschnitt-Untersuchung der Midlife in the United States Studie (MIDUS; Ryff et al., 2012) herangezogen. Die Ergebnisse zeigten, dass Sinnerfüllung auf lange Sicht in einem positiven Zusammenhang mit allen drei Formen der Verbundenheit steht, Sinnerfüllung also die Verbundenheit verstärkt. Umgekehrt besteht ebenfalls der Zusammenhang, jedoch verstärkt nur die kollektive Verbundenheit das Gefühl der Sinnhaftigkeit.

Debats und Kollegen (1995) fanden in einem anderen Kontext einen positiven Zusammenhang zwischen Sinnerfüllung und In-Kontakt-Sein. Dabei unterscheiden die Autoren drei Ebenen: man kann In-Kontakt-Sein mit sich selbst, mit anderen und mit der Welt. Während umgekehrt Sinnleere mit Entfremdung von sich selbst, anderen und der Welt einhergeht.

Es zeigt sich, dass die Gefühlsqualität der Verbundenheit und Zugehörigkeit ein wichtiger Faktor im Erleben von Sinnhaftigkeit ist, und umgekehrt können das Verbunden-Sein und die Zugehörigkeit zu einer sozialen Gruppe sinnstiftend wirken. Nachdem das Internet viele Teile der Welt verbindet und die Möglichkeit bietet, auf weite Entfernung in Kontakt zu sein mit anderen, könnte dies zu der Annahme führen, dass das Internet dazu beiträgt, sich in der vernetzten virtuellen Welt sinnerfüllt zu fühlen. Jedoch ist dies kritisch zu betrachten, da es sich um eine indirekte Verbindung handelt, vermittelt durch die Virtualität und es anzuzweifeln ist, wie auch bei Rosa (vgl. Kapitel 2.1.2.6), ob Virtualität die Erlebnis- und Gefühlsqualitäten bieten kann, deren ein Mensch bedarf.

2.2 Das Erleben der virtuellen Welt

Nachdem das Themenfeld Sinnerleben behandelt wurde, soll im nachfolgenden zweiten Abschnitt des Theorieteils ein Einblick gegeben werden, wie sich das Erleben der virtuellen Welt gestaltet. Dazu werden eingangs einzelne Spezifika der virtuellen Medien abgesteckt und anschließend Theorien und Untersuchungen aufgeführt über die Medienzuwendung des Menschen und die Wirkung der virtuellen Medien auf den Menschen.

2.2.1 Eingrenzung der Begrifflichkeit virtuelle Medien, Internet und Virtualität

Im Folgenden werden die in dieser Arbeit untersuchten Medien kurz geschildert, dann das charakteristische Merkmal des Internets aufgezeigt und die Beschaffenheit der Virtualität besprochen.

2.2.1.1 Die virtuellen Medien: Smartphone, Tablet, Computer und Konsole

Da in dieser Arbeit die private Nutzung der gängigen virtuellen Medien: Smartphone, Tablet, Computer und Konsole untersucht wird, soll ein kurzer Überblick gegeben werden, welche Nutzungsmöglichkeiten diese medialen Mittel bieten und in welchem Ausmaß sie in der Gesellschaft genutzt werden. Inzwischen sind die Nutzungsmöglichkeiten sehr vielfältig, da mit Weiterentwicklung der technischen Möglichkeiten die Medien untereinander miteinander verknüpfbar sind, so kann Radio über das Internet am Computer

gehört werden, online-Zeitung abonniert oder Fernsehsendungen auf dem Tablet im Live Stream gesehen werden.

Als Erstes ist das Smartphone zu nennen, es ist eine Weiterentwicklung des Handys, welches anfangs nur als mobiles Telefon diente und um Kurznachrichten (SMS) zu verschicken. Das Smartphone wurde 2009 von 6,31 Millionen Personen in Deutschland verwendet. Inzwischen stieg die Zahl der Nutzer in der deutschen Bevölkerung bis 2015 auf 46 Millionen (Statista, 2016b). Unter den Jugendlichen ist das Smartphone weit verbreitet, 2014 nutzten bereits 57% der 10-11 Jährigen in Deutschland ein Smartphone und unter den 12-13 jährigen Kindern 85%, bei den 16-18 Jährigen lag die Nutzung bei rund 88% (Statista, 2016c).

Die Besonderheit des Smartphones, im Unterschied zu einem mobilen Telefon, liegt in der vielfältigen Nutzungsmöglichkeit, die einer fortlaufenden Weiterentwicklung zu mehr Möglichkeiten unterliegt. Die Anwendungsbreite des Smartphones ist vor allem durch die Zugangsmöglichkeit zum Internet gegeben, wodurch das Smartphone ähnliche Anwendungsmöglichkeiten wie ein Computer besitzt. Es ist möglich, es für verschiedenste Absichten zu verwenden: für Unterhaltungszwecke, beispielsweise Spiele auf dem Gerät oder unterhaltsame Filme im Internet, sowie zu organisatorischen Zwecken, zum Beispiel durch eine Organizer-Funktion.

Der entscheidende Unterschied zu den anderen hier aufgeführten Medien ist die kompakte Größe des Smartphones, dadurch kann es zu einem ständigen Begleiter werden, weil es sich leicht in einer Hand- oder Hosentasche mitnehmen lässt. Diese Eigenschaft erhöht im extremen Maße die Verfügbarkeit: in verschiedensten Situationen des Lebens kann man auf die virtuelle Welt und ihre Inhalte zugreifen oder für diese verfügbar sein.

Die Anwendungsmöglichkeiten des Tablets decken sich überwiegend mit denen des Smartphones. Der Hauptunterschied liegt jedoch in der Größe. Theoretisch ist es auch möglich, mit einem Tablet zu telefonieren, dennoch wird dies selten genutzt. Jedoch kann über das Internet eine Sprechverbindung aufgebaut werden, die der einer Telefonverbindung gleicht und auch eine zeitgleiche Bildübertragung des Gesprächspartners ermöglicht. Das Tablet ist wesentlich kleiner und portabler als ein Computer oder Laptop, hat aber überwiegend die gleichen Funktionen wie ein PC; womit es sich besonders gut eignet, um die Funktionen des Computers zu nutzen, aber auf eine deutlich mobilere Art und Weise. So stieg die Internetnutzung via Tablet von 2012 bis 2014 von 8% auf 22% in deutschen Haushalten (Feierabend et al., 2014).

Der Computer beziehungsweise der Laptop hat die Anwendungsmöglichkeiten, die auch das Smartphone und das Tablet besitzen, außer einer Telefonfunktion, es können aber auch hier über das Internet Gespräche geführt werden. Im Unterschied dazu hat der Computer im Allgemeinen mehr Speicherplatz und stärkere Verarbeitungskapazitäten als das Smartphone oder Tablet, womit sich die Unterhaltungsmöglichkeiten erweitern, beispielsweise können im Internet Multi-Player Spiele mit Team-Speak gespielt werden. 88% der Haushalte in Deutschland besaßen 2015 einen PC (Destatis, 2016).

Der Konsole kommt unter den aufgeführten Medien eine gesonderte Rolle zu, da sie primär dem Unterhaltungszweck dient. Da der Begriff Konsole mehrere Bedeutungen besitzt, soll darauf hingewiesen sein, dass es sich in dieser Arbeit ausschließlich um Spielkonsolen handelt.

Es gibt stationäre Konsolen, die feststehend sind und verbunden werden müssen mit einem Bildschirm und Steuerungsmodalitäten, wie einem Controller. Zudem gibt es auch tragbare Konsolen, sogenannte Handheld-Konsolen, in die Bedienungstastatur, Bildschirm und Ton bereits integriert sind, so dass ein kleines tragbares Spielgerät entsteht, das überallhin mitgenommen werden kann. Die meisten der neueren Konsolen sind internetfähig, sodass Multiplayer-Spiele auch über die ganze Welt miteinander gespielt werden können und nicht mehr alle Spieler zusammen an der Konsole anwesend sein müssen. Vor allem sind Spielkonsolen in Haushalten mit Kindern zu finden, 2013 besaßen 61% der deutschen Haushalte mit minderjährigen Kindern mindestens eine Konsole, im Vergleich dazu besaßen im Durchschnitt 28% der deutschen Haushalte eine Konsole (Destatis, 2014).

Die Besonderheit einer Spielkonsole ist die Möglichkeit, auch den körperlichen Aspekt des Menschen miteinzubeziehen. So können beispielsweise mit einer Wii Sportarten imitiert werden, indem ein kleiner bewegungssensitiver Controller zur Steuerung in der Hand gehalten wird.

2.2.1.2 Die Charakteristika des Internets

In diesem Absatz wird auf eine zentrale Eigenschaft des Internets eingegangen: die Vernetzung. Das Internet erhöht die Nutzungsmöglichkeiten der virtuellen Medien stark, zudem geht ein besonderer Reiz davon aus und es besitzt für diese Arbeit Relevanz. Der Begriff Internet (2016) beschreibt laut Duden den weltweiten, dezentral organisierten Netzverbund von Rechnern, der durch Informationsaustausch verschiedene

Dienstleistungen bereitstellt, wie E-Mail Verkehr oder das World Wide Web (www). Daher bezieht sich hier der Begriff Internet auf das allgemeingültige Verständnis, das den gesamten Raum aller Anwendungsmöglichkeiten des Netzverbundes meint.

Hervorgehoben werden soll der Vernetzungsaspekt, welcher das Internet definiert. Die Verbindungsmöglichkeiten, die dadurch zu Stande kommen, haben einen virtuellen Raum eröffnet für eine neue Form des Informationsaustausches, der Kommunikation, der Arbeit, des Spieles und des sozialen wie beruflichen Miteinanders. Das heißt, es wird dadurch eine virtuelle Form des gesellschaftlichen Lebens angeboten. Dieser virtuelle Raum ist aber nicht nur ein Angebot, er bestimmt auch das reale gesellschaftliche Leben, indem Bereiche der Kommunikation und Organisation in diesen hineinverlagert oder in einer Wechselbeziehung mit dem realen Leben gestellt werden.

Der Vernetzungsaspekt bietet nicht nur eine virtuelle Parallelwelt, er bietet auch die Grundlage für eine Informationsflut. Das heißt, dass sich einmal in das Internet gestellte Inhalte sehr leicht und schnell verbreiten lassen, wodurch sich eine große Reichweite für Informationsverbreitung ergibt.

Dieser Teilaspekt der Vernetzung steht auch in Bezug zu einer weiteren Eigenschaft des Internets: dem Zeitfaktor. Die Schnelligkeit, mit der virtuelle Inhalte übertragen werden, ist im Laufe der Zeit stark gestiegen. Das vereinfacht Vorgänge und die Bedienung des Internets, hat aber auch zur Folge, dass Resonanzbeziehungen verloren gehen können (vgl. Kapitel 2.1.2.6). Dem gegenüber steht die Vernetzung, die In-Kontakt-Sein mit anderen und der Welt ermöglicht, auch wenn dieser Aspekt kritisch betrachtet werden darf (vgl. Kapitel 2.1.2.6).

2.2.1.3 Virtualität

Durch das Internet entsteht ein virtueller Raum, wie auch Spiele auf Konsolen einen virtuellen Raum aufspannen, in dem agiert werden kann. In dieser Arbeit steht das Sinnerleben in der virtuellen Welt im Fokus, daher wird im Folgenden beschrieben, was Virtualität charakterisiert und was den Unterschied zum Realen ausmacht.

Virtualität kann beschrieben werden als den Anschein der Existenz einer Sache, die aber nicht in Echt vorhanden ist, aber echt erscheint („Virtualität“, 2014). Jedoch heißt Virtualität in der ursprünglichen Begriffsbedeutung „innewohnende Kraft oder Möglichkeit“ („Virtualität“, 2016).

Virtualität ist also ein Zustand der Möglichkeit, dessen, was realisiert werden kann und in der Reichweite des Denkens und Handelns liegt, sich aber nicht realisieren

muss. [...] Virtualität hält Möglichkeitshorizonte offen, weist Optionen auf, die vorher nicht oder nicht in dieser Weise bestanden haben und die jetzt zur Verfügung stehen und somit an die Realität heranrücken. Dabei weist Virtualität ein artifizielles Moment auf. [...] Genauer gesagt handelt es sich um konstruierte Wirklichkeitsalternativen. (Thiedeke, 2001, S. 21).

Ein Unterschied zum Realen ist somit das Konstruierte und die Vermittlung: im Virtuellen sind die Dinge konstruiert und nachempfunden. Beispielsweise ist der Brief nicht mehr in Form eines Objektes vorhanden, eines Zettels, den man in der Hand hält, sondern ist ersetzt durch eine digitale Information. Das heißt, um Virtualität zu schaffen, müssen Techniken der Virtualisierung angewendet werden:

Als wichtigste Virtualisierungstechniken sind Inszenierung und Simulation zu benennen. Inszenierung meint das künstliche Herstellen oder Herbeiführen von außeralltäglichen Wahrnehmungssituationen, etwa das Aufbauen einer Bühne, die den Einblick in eine andere Wirklichkeit vermittelt, die Komposition eines Bildes oder Musikstücks [...]. Eng mit der Inszenierung verwandt ist die Technik der Simulation, die im Bereich der Computeranwendungen zumeist mit der Virtualität selbst gleichgesetzt wird. Simulation ist die Nachkonstruktion oder der realitätsadäquate Vorgriff auf Wirklichkeiten. Ziel der Simulation ist also eine möglichst hohe Wirklichkeitsähnlichkeit. Eine Totalsimulation würde demzufolge ihren virtuellen Charakter verlieren. Sie wäre die Wirklichkeit und keine Möglichkeit mehr, oder zumindest nicht mehr als künstlich Gemachtes zu erkennen. (Thiedeke, 2001, S. 22)

Zusammenfassend ist Virtualität charakterisiert durch Konstruktion und Simulation, welche sie auch vom Realen abgrenzt. Wenn schließlich nicht nur die Virtualität betrachtet wird, sondern die virtuelle Welt in Bezug auf die reale Welt, sei angemerkt, dass diese beiden Räume immer ineinandergreifen, da physische und mentale Anwesenheit sich unterscheiden lassen. Physisch ist man immer in der realen Welt anwesend, auch im Falle einer virtuell räumlichen Simulation. Jedoch ist es möglich, sich mental entweder in der virtuellen Welt oder in die reale Umgebung aufzuhalten. Das heißt, dass man physisch immer in der realen Welt anwesend ist, auch wenn man gleichzeitig in der virtuellen Welt agiert, also die eine den Inhalt der anderen beeinflussen kann und umgekehrt.

2.2.2 Medienzuhwendung des Menschen

Wie das Individuum die virtuelle Welt erlebt, hängt auch davon ab, wie der Einzelne damit umgeht. Wird der Umgang des Menschen mit den virtuellen Medien betrachtet, muss dabei bedacht werden, dass es sich immer um eine Wechselbeziehung handelt. Je nachdem, auf welche Einstellungen und Medienkompetenzen die virtuellen Medien beim Einzelnen treffen, werden sie unterschiedliches Verhalten und Emotionen auslösen (Trepte & Reinecke, 2013). Im folgenden Abschnitt wird ein Einblick in die Ansätze der Medienkompetenz und Medienselektion gegeben, dabei ist zu beachten, dass in den Theorien alle Medienarten miteinbezogen sind und auch im Hinblick auf Untersuchungen früher verstärkt Fernsehen, Radio und Zeitung im Fokus standen. Die Medienwahl ist ein komplexes Zusammenspiel aus Kognition, Emotion und Verhalten. Diese Komplexität ist bei den Beschreibungen zur Medienwahl zu berücksichtigen (ebd.). Hier soll aber nur ein Einblick gegeben werden, weshalb nur auf zwei gängige Ansätze der Medienselektion eingegangen wird; auf die weiteren wird in der einschlägigen Literatur verwiesen (vgl. Schweiger, 2007; Batinic & Appel, 2008; Trepte & Reinecke, 2013; Höfer, 2013).

2.2.2.1 Uses-Gratification-Ansatz

Eine Erklärung zu finden, warum und wie sich das Individuum den Medien zuwendet, wird im Uses-and-Gratification-Ansatz versucht. Hier geht man davon aus, dass der Rezipient, also der Mediennutzer, eine aktive Rolle im Medienkonsum spielt und die Medien nutzt, um seine Bedürfnisse zu befriedigen. Im Vordergrund stehen die Bedürfnisse Information und Unterhaltung. Dabei fungiert die aktive Medienwahl und -rezeption zur Erreichung von erwünschten Wirkungen und erfüllt eine Funktion für den Rezipienten (Schweiger, 2007). Gratifikation heißt in diesem Sinne Befriedigung der Motive und Bedürfnisse einer Person (Batinic & Appel, 2008). Die fünf Grundannahmen, von denen der Uses-and-Gratifications Ansatz ausgeht, erfassen Katz und Kollegen (1974) folgendermaßen: erstens ist die Nutzung des Publikums zielgerichtet und willentlich, in Bezug darauf ist die Medienwahl also die Entscheidung des Nutzers und stellt die zweite Grundannahme dar, drittens werden die Medien als Mittel zur Bedürfnisbefriedigung gesehen und konkurrieren mit anderen entsprechenden Wegen der Bedürfnisbefriedigung (zum Beispiel Spazieren gehen oder Freunde treffen, statt Medienkonsum), viertens wird dem Nutzer die Bewusstheit über seine Bedürfnisse und Motivationen zugeschrieben, sodass er bei

Befragungen diese nennen kann und zuletzt sind Bewertungen der kulturellen Bedeutung der Mediennutzung zu unterlassen, da sie im Kontrast zum Uses-and-Gratification-Ansatz stehen.

In Untersuchungsarbeiten zum Uses-and-Gratification-Ansatz werden hauptsächlich situationsunabhängige, überdauernde Nutzungsmuster betrachtet. So entstehen vor allem Listen von Motiven für ein bestimmtes Medium oder bestimmte Medieninhalte (Batinic & Appel, 2008). Eine Liste beispielsweise von McQuail (1994) nennt die vier übergeordneten Motive: Information, eigene Identität, Integration und soziale Interaktion, sowie Unterhaltung. Diese Oberpunkte sind wiederum in einzelne Teilaspekte untergliedert. Zur Fernsichtnutzung hat Rubin (1983) die neun Motive Entspannung, Gewohnheit, Zeitvertreib, Geselligkeit, Unterhaltung, soziale Interaktion, Information, Spannung und Eskapismus gefunden. Dabei unterscheidet er zwischen einer gezielten, instrumentellen und einer gewohnheitsmäßigen, habituellen Nutzung des Fernsehens.

Eine Weiterentwicklung des Uses-Gratification-Ansatzes wird durch die Unterscheidung von gesuchter und erhaltener Gratifikation vollzogen und wird als Erwartungs-Bewertungs-Modell bezeichnet (Palmgreen, 1984).

Die Antizipation der Medienwirkung durch die Person kann aus einer handlungstheoretischen Perspektive als Handlungsentwurf charakterisiert werden; die Bedürfnisbefriedigung stellt dabei das Feedback zur Handlung dar [...]. Je besser eine Person die Effekte von Medien(inhalten) auf sich selbst einschätzen lernt, desto gezielter kann sie in entsprechenden Situationen das für ihre Bedürfnisse passende Medium auswählen. (Batinic & Appel, 2008, S. 115)

Hierbei lässt sich erkennen, dass der Medienkompetenz der Person eine Bedeutung zukommt (Batinic & Appel, 2008). Auch wenn der Uses-Gratification-Ansatz einen wichtigen Blickwinkel auf Mensch-Medien-Interaktion darstellt, war er starker Kritik ausgesetzt. Die Hauptkritikpunkte fassen Batinic und Appel (2008) folgendermaßen zusammen: zu starke Fokussierung auf das Individuum und Vernachlässigung des sozialen Kontextes. An diesem Punkt soll eingeschoben werden, dass Ergebnisse einer Befragung (Misoch, 2014) an Studierenden 2007 ergab, dass fast alle in der Sozialen Plattform Facebook angemeldet sind, weil ihre Freunde dort sind und sie sonst fürchten ausgeschlossen zu werden. Sechs Jahre später (Misoch, 2014) zeigten sich die Ergebnisse noch einmal verstärkt: die Jugendlichen empfanden das Onlinesein als Bestandteil des Alltags und würde man dem nicht nachgehen, könnte man zum Außenseiter werden.

Woran sich zeigt, dass der soziale Kontext für die Erklärung von Medienzuwendung nicht zu vernachlässigen ist.

Die weiteren Kritikpunkte am Uses-Gratification-Ansatz sind: die Betonung der Rationalität bei der Medienwahl, die Annahme, Bedürfnisse und Motive seien dem Nutzer bewusst, die fehlende Berücksichtigung der Lebensumstände (das heißt, ob die Medien verfügbar oder aufgrund fehlender finanzieller Mittel nicht verfügbar sind) und zuletzt das Fehlen einer Aussage über die Qualität der Bedürfnisbefriedigung.

2.2.2.2 Mood-Management Theorie

Im Unterschied zum Uses-Gratification Ansatz, der eine Bewusstheit des Rezipienten voraussetzt, geht die Mood-Management Theorie von einer Unbewusstheit aus, das heißt, die Medienselektion findet kaum willentlich statt (Batinić & Appel, 2008). Aus Sicht der Mood-Management Theorie sucht der Rezipient die Medien und Medieninhalte aus, um seine Stimmung zu regulieren, mit dem Ziel, positive Stimmung zu erreichen oder zu halten. „In diesem Sinne ist die Rezeption von Medieninhalten eine Form der aktiven Gestaltung der Umwelt“ (Batinić & Appel, 2008, S. 117). Man geht davon aus, dass der Einfluss der Medieninhalte abhängig von der Intensität und Dauer der Nutzung ist. Auch wenn in einigen Untersuchungen mit der Mood-Management Theorie, dem Fernsehkonsum betreffend, entsprechende Ergebnisse gefunden wurden (vgl. Masters et al., 1983; Bryant & Zillmann, 1984), ist diese Theorie nicht ausreichend zur Erklärung der Medienwahl. Kritisiert wird vor allem, dass wie bei dem Uses-Gratification-Ansatz der soziale Kontext überwiegend unberücksichtigt bleibt, dass die Untersuchungen hauptsächlich auf Experimente im Labor zurückgreifen müssen und so die Gültigkeit für den Alltag anzuzweifeln ist, zudem auch nicht ausreichend erklärt werden kann, warum auch traurige Medieninhalte gewählt werden (Batinić & Appel, 2008). Letzterer Punkt ist ein zentraler Kritikpunkt und führte zu dem Erklärungsversuch (Oliver, 1993), „dass insbesondere bei weiblichen Rezipienten das Erleben von medialer Trauer mit positiven Selbstattribution (man ist ein mitfühlender und emphatischer Mensch) einhergeht“ (Batinić & Appel, 2008, S. 118). Ein anderer Erklärungsversuch war die Theorie der Information Utility, die besagt, dass durch die medialen Inhalte Informationen und Orientierung über Probleme und das Leben anderer sowie über gesellschaftliche Bedrohungen bezogen werden (Hastall, 2009). Eine andere Variante versucht das Phänomen über Meta-Emotionen zu erklären. Das heißt negative Emotionen können erlebt werden, aber

gleichzeitig werden diese positiv bewertet, weil sie ein Gefühlserlebnis darstellen und als bedeutungsvoll bewertet werden (Trepte & Reinecke, 2013).

2.2.2.3 Medienkompetenz

Wie der Einzelne mit den Medien umgeht, hängt auch von der Medienkompetenz ab. „*Medienkompetenz* (auch: *Media Literacy*) beinhaltet die Fähigkeit, Medien kritisch, selbstbestimmt und verantwortlich nutzen, verstehen, bewerten und gestalten zu können“ (Trepte & Reinecke, 2013, S. 205).

In dem Bielefelder Medienkompetenzmodell von Baacke (Treumann et al., 2004) werden vier Dimensionen beschrieben, die teils miteinander verbunden sind (Trepte & Reinecke, 2013). Es handelt sich bei den vier Dimensionen um Mediennutzung, Medienkunde, Mediengestaltung und Medienkritik.

Unter dem Mediennutzung ist die Fähigkeit zu verstehen, sich mit den Medieninhalten auseinander setzen zu können, indem man sie in vorhandene Gedächtnis- und Denkstrukturen integriert. Der Nutzer ist in der Lage, angemessen auf die Inhalte zu reagieren und interaktive Angebote anzuwenden (Trepte & Reinecke, 2013).

Medienkunde beinhaltet zwei Aspekte. Zum einen ist damit gemeint, die Medien, zum Beispiel den Computer oder das Internet, bedienen zu können, zum anderen, Kenntnisse darüber zu haben, wie die Organisation von Medien funktioniert (beispielsweise Überblick über die verschiedenen Programmformate oder auch Einblick in die Finanzierung der Medien) (ebd.).

Mediengestaltung ist die Fähigkeit, gegebene Medienformate oder -inhalte zu verändern und weiter zu gestalten. Darunter fallen Tätigkeiten wie Beiträge verfassen in sozialen Plattformen, aber auch eigene Weiterentwicklungen von Softwares (ebd.).

Zuletzt wird die Medienkritik als Bestandteil der Medienkompetenz genannt. Das heißt, der Nutzer ist im Stande zur kritischen und ethischen Betrachtung und Reflektion sowie zur Einordnung problematischer Prozesse des Mediensystems in den eigenen Lebenszusammenhang (ebd.).

Eine weitere Theorie ist Groebens Prozessmodell der Medienkompetenz. Das von Groeben (2004) entwickelte Modell beinhaltet nicht nur die Fertigkeit, sich in der Medienlandschaft zurechtzufinden, sondern auch aus den Medien einen eigenen Mehrwert ziehen zu können.

Damit etabliert der Psychologe Norbert Groeben ein Menschen- und Medienbild, das der humanistischen Psychologie entlehnt ist, also vor allem das individuelle

Wachstum, die intellektuelle und persönliche Weiterentwicklung und den Genuss in den Vordergrund stellt. [...] Anstatt also Medienkompetenz als einen Schutzschild zu begreifen, proklamiert Groeben (2004), dass zum medienkompetenten Handlungsspektrum beispielsweise die Entwicklung der eigenen Identität mithilfe von Medien und die Nutzung von Medien zur Orientierung im privaten und beruflichen Alltag gehören können. (Trepte & Reinecke, 2013, S. 209)

Im Gegensatz zum Bielefelder Medienkompetenzmodell von Baacke werden hier auch der Genuss und die aktive Unterhaltungsnutzung miteinbezogen. Im Gesamten umfasst Groebens Prozessmodell der Medienkompetenz die sieben Prozessdimensionen: 1. Medienwissen und Medialitätsbewusstsein 2. Medienspezifische Rezeptionsmuster 3. Medienbezogene Genussfähigkeit 4. Medienbezogene Kritikfähigkeit 5. Selektion/Kombination von Mediennutzung 6. Produktive Partizipationsmuster 7. Anschlusskommunikation (Trepte & Reinecke, 2013).

Unter Medienwissen und Medialitätsbewusstsein ist einerseits das Wissen über die Rahmenbedingungen und möglichen Wirkungen von Medieninhalten zu verstehen, andererseits auch die Unterscheidungsfähigkeit zwischen Realität und Fiktion (ebd.). Medienspezifische Rezeptionsmuster beschreibt die technologisch-instrumentelle Fähigkeit der Medieninteraktion, das heißt selektieren, enkodieren und anwenden zu können (ebd.).

Der dritte Prozess, die medienbezogene Genussfähigkeit umfasst, das Vermögen des Einzelnen, sich von den Medien unterhalten zu lassen, ohne sich zu verlieren, sich identifizieren zu können, ohne sich selbst aufzugeben und genießen zu können, ohne in eine Sucht zu verfallen (ebd.).

Im vierten Aspekt wird die Fähigkeit zur kritischen Bewertung von Medieninhalten angesprochen (ebd.). Wie der Begriff schon vorwegnimmt, handelt es sich bei der Selektion und Kombination von Medien um die gezielte Auswahl der Medien und deren Kombination (ebd.).

Der sechste Punkt berücksichtigt die Entwicklung zu mehr Eigenproduktionsmöglichkeiten in der medialen Landschaft. Das heißt, es besteht ein gekonnter Umgang mit den interaktiven Medien und dem Produzieren und Verändern von Medieninhalten, beispielsweise eigene Youtube-Videos zu produzieren (ebd.).

Die Anschlusskommunikation ist der letzte Aspekt. Es ist die Fähigkeit und Motivation gemeint, über die Medieninhalte und -systeme zu diskutieren (ebd.). Vorteil dieses Modells

ist, dass es anwendbar und aktuell ist und zum fachlichen Kanon der Medienpsychologie zählt (ebd.).

Keine eigenständige Theorie, aber einen weiteren interessanten Aspekt zur Medienkompetenz bei Heranwachsenden formuliert te Wildt (2012), der im Bereich der Medienabhängigkeit forscht. Um sich nicht in der virtuellen Welt zu verlieren, sieht er die Notwendigkeit, erst seine eigene Körperlichkeit und Umgebung, also Natur und Kultur, zu erfahren, sich dort zurechtzufinden und zu bewegen, bevor man sich in die virtuelle Welt begibt. Dabei sollen die Fähigkeiten der Introspektions- und Abstraktionsfähigkeit entwickelt werden. Diese beiden Fähigkeiten sind vor allem Bewusstseinsfunktionen und scheinen eine Voraussetzung zu sein für einen vernünftigen Umgang mit den Medien.

Wer sich nicht mit Bewusstsein in seinem individuellen intrapsychischen Binnenraum bewegen kann, wird dies erst recht nicht im kollektiven extrapsychischen medialen Raum können. [...] Um einen Menschen auf die Chancen des Medialen vorzubereiten, [...] bedarf es also der Erziehung zu einer gesunden intrapsychischen Medialität, einer Introspektionsfähigkeit, die es möglich macht, sich gegenüber den und innerhalb der äußeren Medien als bewusst Handelnder zu erleben. (te Wildt, 2012, S. 185)

Für das Handeln im metaphysischen Bereich, bedarf es also einer funktionierenden intrapsychischen Grundlage (te Wildt, 2012).

Zusammenfassend lässt sich erkennen, dass Medienkompetenz und personenspezifische Erwartungen und Bedürfnisse, an die Medien und deren Inhalte, die Menschen-Medien-Interaktion beeinflussen. So sollte der Aspekt der Medienkompetenz auch berücksichtigt werden, wenn das Sinnhaftigkeitserleben des Individuums in der virtuellen Welt betrachtet wird.

2.2.3 Medienwirkung auf den Menschen

Nachdem theoretische Ansätze zum Umgang mit den Medien dargelegt wurden, werden im Folgenden einzelne für die Arbeit relevante Forschungsergebnisse über die Auswirkung der Nutzung digitaler Medien skizziert.

2.2.3.1 Wohlbefinden und virtuelle Medien

Ein enger Zusammenhang von Sinnerleben und psychologischem Wohlbefinden wurde in Kapitel 2.1.3.3 geschildert, daher ist es interessant zu betrachten, ob und welche Beziehung zwischen Wohlbefinden und virtuellen Medien besteht.

Eine Studie zu psychologischem Wohlbefinden und Aktivitäten im Internet führten Shen und Williams (2011) durch. Sie untersuchten Daten aus Selbstberichten und Daten aus einem Server Protokoll, das das Verhalten der Nutzer (N = 5000) in der virtuellen Welt des Massively Multiplayer Online (MMO) Spiels EverQuest II, aufzeichnete. Untersucht wurden dabei das Internet-Nutzungsverhalten, die spezifischen Handlungen in der virtuellen Welt des Online Spiels und das psychologische Wohlbefinden. Die Ergebnisse zeigten, dass es stark abhängig ist von persönlichen Zielen, dem Kontext und den individuellen Eigenschaften des Nutzers, ob durch die Internet- und MMO-Nutzung sich ein positives oder negatives Erleben einstellt. Sie bestätigen die Annahme, dass Internetnutzung und das Spielen von Online-Spielen sehr differenziert stattfinden kann und somit kein alleiniger einseitiger Effekt von den untersuchten medialen Inhalten ausgeht.

Ein spezifischeres Ergebnis liefert eine Studie (Casale et al., 2014) über den Zusammenhang von Dimensionen des Wohlbefindens und einer problematischen Nutzung von Internet Kommunikationsdienstleistungen an 495 Studenten. Dafür wurden die Psychological Well-Being Scales und die Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS2; Caplan, 2010) herangezogen. Die GPIUS2 erhebt die Präferenz, soziale Interaktionen online zu gestalten und das Internet zur Regulation negativer Emotionen zu nutzen, sowie das zwanghafte Nutzen des Internets und zwanghafte Denken ans das Online-sein, ebenso ob sich die Internetnutzung negativ auf das Leben auswirkt. Die Ergebnisse zeigen insgesamt einen Zusammenhang zwischen einer problematischen Nutzung von Internet Kommunikationsdienstleistungen und geringem psychologischem Wohlbefinden.

Inzwischen gibt es einige Smartphone Anwendungen (App), die zur Steigerung des Glücksfaktors (authentic happiness) beitragen sollen. Howells und Kollegen (2016) untersuchten in einer Studie (N = 121) ob eine durch die virtuellen Medien vermittelte empirisch gültige achtsamkeitsbasierte Interventions-App, auch den gewünschten Effekt hat. Sie kamen zu dem Ergebnis, dass es mit mittlerer Effektstärke zu einem Anstieg positiver Affekte kam und mit geringer Effektstärke reduziert Depressivitäts-Symptome auftraten, aber sich kein Unterschied zur Kontrollgruppe in der Dimension

Lebenszufriedenheit, Flourishing und negative Affekte ergab. Der Anstieg positiver Affekte stand im positiven Zusammenhang mit der Freude an den App-Aufgaben. Die Ergebnisse weisen auf die Brauchbarkeit von Smartphone-basierten Interventionen hin, um bestimmte Dimensionen von Wohlbefinden zu steigern. Entscheidend dabei ist aber der Inhalt der App und ob die App-Aufgaben für die Person passen sind.

Demnach lassen sich Hinweise finden, dass unter bestimmten Bedingungen die virtuellen Medien einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden haben können. In einer Meta-Analyse (Huang, 2010) zu Internetnutzung und subjektivem Wohlbefinden fand sich ein kleiner aber signifikanter Zusammenhang zwischen Internetnutzung und den Variablen Depressivität, Selbstwert und Lebenszufriedenheit. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Internetnutzung in geringem Ausmaß in Zusammenhang mit mehr Depressivität und reduziertem Wohlbefinden steht. Insgesamt betrachtet sind die zu findenden Korrelationen sehr gering, und es ergibt sich kein aussagekräftiges Bild über den Zusammenhang von Internetnutzung und weniger Wohlbefinden (Appel & Schreiner, 2014). Es scheint, dass andere Faktoren besser zur Erklärung von Wohlbefinden beitragen können als Internetnutzung.

2.2.3.2 Auswirkung der Internetnutzung auf soziale Kontakte und Einsamkeit

Da „Einsamkeit als eine spezifische Form der Sinnkrise, die durch den Mangel an sozialer Bestätigung gekennzeichnet ist“ (Schnell & Becker, 2007, S. 18) und früher vermutet wurde, dass die Internetnutzung zu weniger sozialen Kontakten und mehr Einsamkeit führt (Appel & Schreiner, 2014), werden die Forschungsergebnisse zum Zusammenhang von Internetnutzung und Einsamkeit und sozialen Kontakten beleuchtet. Bedeutsam ist es, die Internetnutzung zu betrachten, da sie ein entscheidender Faktor im Umgang mit der virtuellen Welt ist.

Kraut und Kollegen (1998) legten in einer Studie nahe, dass durch das Internet vermittelte Kommunikation die direkte reale Kommunikation verringert und zu sozialer Isolation führen kann. Zu ähnlichen Ergebnissen kamen auch Nie & Hillygus (2002). In einer späteren Studie konnten Kraut und Kollegen (2002) diese Annahme aber nicht mehr bestätigen.

In einer Meta-Analyse (Shklovski et al., 2006) dazu wurden $k = 16$ Studien herangezogen, die bis zum Jahr 2003 vorlagen. Es zeigte sich eine sehr geringe Korrelation zwischen Internetnutzung und verringerter sozialer Interaktion. Bei Ausschluss von statistischen

Ausreißern weisen die Ergebnisse daraufhin, dass zwischen sozialer Interaktion und Internetnutzung kein Zusammenhang besteht. „Moderatoranalysen im Hinblick auf das Studiendesign (querschnittlich oder längsschnittlich) sowie die Interaktionspartner (Familie gegenüber Freunden) zeigen, dass längsschnittliche Studien eher einen positiven Zusammenhang zwischen Internetnutzung und sozialer Interaktion mit Freunden identifizieren, während die Zusammenhänge bei querschnittlichen Designs negativer ausfallen“ (Appel & Schreiner, 2014, S. 3).

In Bezug auf den Zusammenhang von Internetnutzung und Einsamkeit deuten die Ergebnisse einer Meta-Analyse von Huang (2010) daraufhin, dass ein sehr kleiner Zusammenhang zwischen Internetnutzung und Einsamkeit besteht, jedoch kein signifikanter Zusammenhang mehr zu finden ist, wenn die Variable Einsamkeit allein betrachtet wird.

Es zeigt sich kein eindeutiges Bild bezüglich des Zusammenhangs zwischen Internetnutzung und sozialen Kontakten und Einsamkeit. Wenn signifikante Ergebnisse gefunden werden, dann nur sehr geringe. Es scheint, als ob die Internetnutzung nicht monokausal mit Einsamkeit oder vermindert sozialem Kontakt in Verbindung zu bringen ist.

3 Methodik

Zu Beginn der Arbeit stand die Forschungsfrage, wie sinnerfüllend der Einzelne die private Nutzung der virtuellen Medien erlebt. Dafür wurde zunächst der zugrunde liegende theoretische Hintergrund dargestellt, um im Folgenden zu erläutern, wie diese Fragestellung diesbezüglich umgesetzt wurde. Die Methodendarstellung umfasst die Untersuchungsform, die Übersicht über die Untersuchungsmaterialien: LeBe (Schnell & Becker, 2007), HSWBS (Dalbert, 1992) (s. Anhang A) und einen für diese Untersuchung erstellten Fragebogen zum Sinnerleben und Nutzungsverhalten in der virtuellen Welt (s. Anhang B), sowie die Stichprobenbeschreibung und das Vorgehen bei der Erhebung. Zum Schluss werden die aus dem Theorieteil abgeleiteten Hypothesen der Studie aufgeführt.

3.1 Untersuchungsform

Für die Durchführung der Forschungsfrage wurde ein nicht-experimentelles Design gewählt, die Datenerhebung fand mittels Fragebogenerhebung in einem Querschnittsdesign statt. Diese Form der Untersuchung erschien am geeignetsten, da die private Nutzung der

hier untersuchten virtuellen Medien und das subjektive Empfinden der Nutzung am besten aus Selbstauskünften gezogen werden kann.

Die Untersuchung erhebt nicht nur das Nutzungsverhalten und die Variable Sinnerleben virtuell, sondern auch die Variable Sinnerfüllung und Sinnkrise im Leben des Probanden. Darüber hinaus werden die persönlichen Sinnquellen (Lebensbedeutungen) und das subjektive Wohlbefinden erhoben. Für die Erhebung dieser Variablen eignen sich am besten Fragebögen, da sie durch Selbstauskünfte abgebildet werden können. Die Fragebögen zur Erhebung der Variablen Sinnerfüllung, Sinnkrise und Lebensbedeutung, subjektives Wohlbefinden sowie Sinnerleben und Nutzungsverhalten virtuell werden dem Probanden hintereinander dargeboten.

Die Datenerhebung fand online mittels eines Links statt, der online verschickt wurde. Diese Form der Befragung war am leichtesten durchführbar und für den Probanden eine angenehmere Bearbeitungsvariante als eine Stift-Papier-Version, für die er zu einem bestimmten Zeitpunkt vor Ort hätte sein müssen. So konnten die Probanden zu einem für sie passenden Zeitpunkt am Ort ihrer Wahl die Items online beantworten und bei Bedarf zwischenspeichern, um die Befragung später fortzusetzen.

3.2 Materialien

Für die Untersuchung wurde der Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe) (Schnell & Becker, 2007), die habituelle subjektive Wohlbefindensskala (HSWBS) (Dalbert, 1992) und ein selbsterstellter Fragebogen zum Sinnerleben und Nutzungsverhalten in der virtuellen Welt herangezogen. Zudem wurden die soziodemografischen Daten Alter, Geschlecht, Familienstand, Kinderanzahl und Nationalität abgefragt. Die drei Erhebungsinstrumente LeBe (Schnell & Becker, 2007), HSWBS (Dalbert, 1992) und der selbsterstellte Fragebogen werden im Folgenden genauer erläutert.

3.2.1 LeBe- Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn

Für die Untersuchung sollte nicht nur das Nutzungsverhalten der Probanden erhoben werden, es sollte auch allgemein die Sinnerfülltheit der Probanden im Leben und deren

persönliche Lebensbedeutungen erfasst werden, um Zusammenhänge mit dem Nutzungsverhalten aufzeigen zu können. Für diesen Zweck wurde der Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe) von Schnell und Becker (2007) herangezogen. Dieser erschien geeignet, da er Sinn im Leben nicht eindimensional misst, sondern differenziert Sinnerfüllung und Sinnkrise auf zwei unabhängigen Skalen abbildet, unabhängig davon die persönlichen Lebensbedeutungen erfasst und zudem nicht nur als Paper-Pencil Version, sondern auch als Computer-Version verfügbar ist.

Der LeBe (Schnell & Becker, 2007) ist sowohl im klinischen Kontext wie auch im nicht klinischen Bereich einsetzbar, das Mindestalter zur Bearbeitung beträgt 16 Jahre. Er besteht aus insgesamt 151 Items, die in Form von Aussagen dargeboten werden, die mit einer 6-stelligen Likert- Skala zu beantworten (0-keine Zustimmung bis 5- völlige Zustimmung) sind. Die Bearbeitung dauert circa 25 Minuten. Der LeBe (Schnell & Becker, 2007) erfasst die persönlichen Lebensbedeutungen und ob die Person momentan eine Sinnkrise oder Sinnerfüllung erlebt. Da letztere beide Skalen unabhängig voneinander erhoben werden, kann auch eine dritte Form des Sinnerlebens festgestellt werden: die existentielle Indifferenz. Das heißt, eine Person empfindet keine Sinnerfüllung im Leben, leidet aber auch nicht darunter; dies zeigt sich durch eine unterdurchschnittliche Ausprägungen auf den beiden Skalen Sinnerfüllung und Sinnkrise.

Es werden 26 Lebensbedeutungen unterschieden, die inhaltlich den vier übergeordneten Dimensionen Selbsttranszendenz, Selbstverwirklichung, Ordnung und Wir- und Wohlgefühl zugeordnet sind (s. Abb. 2). Lebensbedeutungen werden auch als Sinnquelle bezeichnet und entsprechen exakt der Erläuterung von Lebensbedeutungen in Kapitel 2.1.1.5. Da die Lebensbedeutungen als „Sinn im Vollzug und gelebte Werte“ (Schnell & Becker, 2007) verstanden werden und mit dem tägliche Leben verwoben sind, sind sie dem deklarativen Wissen weniger zugänglich und mehr implizites Wissen (Schnell und Becker, 2007). Daher sind die Items als Aussagen formuliert, die Überzeugungen und Handlungen der jeweiligen Lebensbedeutung widerspiegeln. Den Aussagen kann abgestuft zugestimmt werden in Form einer 6-stufigen Likert-Skala. Beispiele dafür sind: „Ich möchte anders sein als andere“; „Ich lese viel“ oder „Ich gehe gerne aus“ (Schnell & Becker, 2007).

Die Skalen Sinnerfüllung und Sinnkrise werden ebenfalls durch solche Aussagen und Beantwortung erhoben; jeweils fünf Items werden dazu herangezogen. Beispiel dafür sind Aussagen wie „Ich glaube mein Leben hat einen tieferen Sinn“; „Ich fühle mich als Teil

eines größeren Ganzen“ oder „Mein Leben erscheint mir sinnlos“ (Schnell & Becker, 2007).

| Skala/Dimension | Inhaltliche Erläuterung |
|------------------------------------|--|
| Sinnerfüllung | Ausmaß, in dem das eigene Leben als sinnerfüllt wahrgenommen wird |
| Sinnkrise | Ausmaß des Leidens an empfundener Sinnlosigkeit des eigenen Lebens |
| D1 Selbsttranszendenz | |
| D_1 Selbsttranszendenz- vertikal | |
| Explizite Religiosität | Sinn durch Religion und Glaube |
| Spiritualität | Sinn durch Orientierung an einer anderen Wirklichkeit und Schicksalsglaube |
| D_2 Selbsttranszendenz- horizontal | |
| Soziales Engagement | Sinn durch aktives Eintreten für Gemeinwohl oder Menschenrechte |
| Naturverbundenheit | Sinn durch Einklang und Verbundenheit mit der Natur |
| Selbsterkenntnis | Sinn durch Suche nach und Auseinandersetzung mit dem Selbst |
| Gesundheit | Sinn durch Erhalt und Förderung von Fitness und Gesundheit |
| Generativität | Sinn durch Tun oder Erschaffen von Dingen mit bleibendem Wert |
| D2 Selbstverwirklichung | |
| Herausforderung | Sinn durch Suche nach Neuem, Abwechslung und Risiko |
| Individualismus | Sinn durch Individualität und Ausleben von Potentialen |
| Macht | Sinn durch Kampf und Dominanz |
| Entwicklung | Sinn durch Zielstrebigkeit und Wachstum |
| Leistung | Sinn durch Kompetenz und Erfolg |
| Freiheit | Sinn durch Ungebundenheit und Selbstbestimmung |
| Wissen | Sinn durch Hinterfragen, Informieren und Verstehen dessen, was ist |
| Kreativität | Sinn durch Phantasie und schöpferische Gestaltung |
| D3 Ordnung | |
| Tradition | Sinn durch Festhalten an Ordnung, Bewährtem und Gewohntem |
| Bodenständigkeit | Sinn durch Pragmatismus und Anwendungsbezug |

| Skala/Dimension | Inhaltliche Erläuterung |
|------------------------|---|
| Moral | Sinn durch Orientierung an klaren Richtlinien und Werten |
| Vernunft | Sinn durch Abwägung und Rationalität |
| D4 Wir- und Wohlgefühl | |
| Gemeinschaft | Sinn durch menschliche Nähe und Freundschaft |
| Spaß | Sinn durch Humor und Vergnügen |
| Liebe | Sinn durch Romantik und Intimität |
| Wellness | Sinn durch Wohlgefühl und Genuss |
| Fürsorge | Sinn durch Fürsorglichkeit und Hilfsbereitschaft |
| Bewusstes Leben | Sinn durch Achtsamkeit und Rituale |
| Harmonie | Sinn durch Ausgewogenheit und Gleichklang mit sich selbst und anderen |

Abbildung 2 Zuordnung der Skalen zu den Dimensionen und inhaltliche Erläuterung
(Schnell & Becker, 2007, S. 25)

Selbsttranszendenz

Die Dimension Selbsttranszendenz ist in die zwei Subskalen, vertikale und horizontale Selbsttranszendenz unterteilt. Dabei geht es um die Überschreitung von Grenzen. Die Autoren beziehen sich dazu auf das existenzpsychologische Konstrukt der Lebenswelten von Binswanger (1942). Das heißt, Sinnquellen, die in dieser Dimension verortet sind, charakterisiert die Bestrebung nach Überschreitung des subjektiven Selbstbezugs (Eigenwelt), um andere Welten zu erleben. Das bedeutet, man beschäftigt sich und lebt nicht nur in seiner Eigenwelt, sondern hat auch zum Ziel diese zu überschreiten und in andere Erlebensräume einzutreten; beispielsweise kann durch zwischenmenschliche Interaktionen (Mitwelt) eine neue Erlebenswelt entstehen, in der materiell-biologischen Umwelt (Umwelt) lässt sich ein solcher auch finden oder durch das Erleben einer jenseitigen Welt, sowie durch das Erleben eines übergeordneten umfassenderen Selbst, das auch als wahres Selbst bezeichnet werden kann (Schnell & Becker, 2007).

Die vertikale Selbsttranszendenz umfasst die Lebensbedeutungen explizite Religiosität und Spiritualität. Sie ist gekennzeichnet durch eine Einstellung, die von einer jenseitigen Wirklichkeit ausgeht und sich daran ausrichtet (ebd.).

Die horizontale Selbsttranszendenz beinhaltet die Lebensbedeutungen soziales Engagement, Naturverbundenheit, Selbsterkenntnis, Gesundheit und Generativität. Die Dimension horizontale Selbsttranszendenz umfasst die „engagierte Übernahme von Verantwortung für verschiedene Bereiche der Eigen-, Mit- oder Umwelt“ (Schnell & Becker, 2007, S. 29). Kennzeichnend für Personen mit hoher Ausprägung in dieser Dimension ist ein aktives bis aktivistisches Vertreten der ihnen wichtig erscheinenden Bereiche (Schnell & Becker, 2007).

Selbstverwirklichung

Dieser Sinndimension sind die Lebensbedeutungen Entwicklung, Herausforderung, Freiheit, Individualismus, Wissen, Kreativität, Leistung und Macht zugeordnet. Sind diese Bereiche wichtig für eine Person, empfindet sie die persönliche Weiterentwicklung als sinnerfüllend. Selbstbestimmung ist für diese Person von Bedeutung. Die grundlegende Haltung ist, dass jeder in der Lage ist, sein Leben und sich selbst gestalten zu können (ebd.).

Ordnung

In der Dimension Ordnung steht eine konservative, eher materielle Haltung im Vordergrund. Sind hier hohe Ausprägungen zu finden sind Sicherheit und Wohlstand von Bedeutung; es geht um Bewahren und Festhalten und die Bemühung dem Leben Struktur zu verleihen. Dies kann sich in den Lebensbedeutungen Vernunft, Bodenständigkeit, Moral- und Traditionsbewusstsein ausdrücken (ebd.).

Wir- und Wohlgefühl

Die Dimension Wir- und Wohlgefühl hat als zentrales Merkmal das Wohlgefühl, es soll sowohl das eigene wie auch das Wohlbefinden der anderen gefördert und erhalten werden. Dies lässt sich realisieren durch die Lebensbedeutung Wellness, die „körperlich-seelisches Wohlgefühl, Harmonie und Spaß“ (Schnell & Becker, 2007, S. 31) verspricht. Es kann aber auch gelebt werden durch Sich-Zurückziehen in eine private Atmosphäre und Beziehungen, die Geborgenheit und Gemütlichkeit vermitteln (Schnell & Becker, 2007). In

dieser Lebensbedeutung steht eine hedonistische Lebenseinstellung im Vordergrund. Die Nähe zu anderen und sich selbst als soziales Wesen zu erleben ist in der Dimension Wir- und Wohlgefühl zentral und spiegelt sich in der weiteren Lebensbedeutung Gemeinschaft wider. Sinn wird auch aus den Quellen Fürsorge, Harmonie, Spaß und bewusstes Erleben geschöpft sowie aus Liebe, wobei hier vor allem von einem romantischen Verständnis von Liebe ausgegangen wird (ebd.).

Sinnerfüllung

Die Skala Sinnerfüllung beschreibt das Gefühl von Zugehörigkeit zu einem größeren Ganzen, zu dem man selbst mit seinem Leben beiträgt. Das eigne Leben wird als bedeutsam und sinnvoll erachtet (ebd.). Verwandte „Konstrukte wie Interesse am Leben, Optimismus, Hoffnung“ (Schnell & Becker, 2007, S. 32) oder ähnliche werden hier nicht berührt.

Sinnkrise

Die Theorie, die dem LeBe (Schnell & Becker, 2007) zugrunde liegt, geht nicht davon aus, dass das Ausbleiben von Sinnerfüllung zwangsläufig eine Sinnkrise bedeutet, deshalb werden die charakteristischen Merkmale einer Sinnkrise (Leere- und Sinnlosigkeitsgefühl, ergebnislose Suche nach Sinnhaftigkeit) für sich erhoben. Das heißt, die Skala Sinnkrise misst den Grad des Leidens einer Person am Sinnmangel im eigenen Leben (ebd.).

Gütekriterien

Der LeBe (Schnell & Becker, 2007) und dessen Auswertung ist standardisiert und ist als objektiv zu bewerten. Die Reliabilität der Skalen und Dimensionen des Fragebogens LeBe (Schnell & Becker, 2007) wurde überprüft durch die interne Konsistenz (Cronbachs alpha) und die Trennschärfe der Items. Die Ergebnisse lieferten interne Konsistenzen zwischen .65 und .94, bei einem Mittelwert von $M = 81$ (Schnell & Becker, 2007) und sind daher als reliabel zu betrachten.

Die Stabilität der Skalen und Dimensionen (aber ohne die Skala Sinnkrise, denn sie stand zu diesem Zeitpunkt noch nicht zur Verfügung) wurde mittels Retest-Reliabilität im Abstand von zwei, vier und sechs Monaten ermittelt. Nachdem 84 Studenten nach zwei Monaten den LeBe (Schnell & Becker, 2007) nochmal beantworteten, lag die Retest-Reliabilität der Skalen bei .83, die Retest-Reliabilität der Dimensionen bei .91. Nach vier Monaten ($N = 55$) lag sie bei den Skalen bei .76, bei den Dimensionen bei .85. Nach sechs

Monaten (N = 22) lag die durchschnittliche Retest-Reliabilität für die Skalen bei .72, für die Dimensionen bei .78, diese ist mit Vorbehalt zu bewerten, aufgrund der kleinen Stichprobe. Insgesamt jedoch ist der LeBe (Schnell & Becker, 2007) situationsunabhängig und relativ stabil. „Über längerfristige Stabilität kann noch nichts ausgesagt werden; von Veränderungen im Laufe des Lebens, aufgrund von einschneidenden Ereignissen oder auch kontinuierlichen Lernerfahrungen, ist jedoch auszugehen“ (Schnell & Becker, 2007). Für die mittlere Interkorrelation (N = 603) der Lebensbedeutungsskalen wurde der Wert .26 mit einem Rang von -.19 bis .64 ermittelt. Das heißt, die Lebensbedeutungen erfassen unterschiedliche Bereiche und überschneiden sich kaum.

Die Validitäten, Inhalts-, Konstrukt- und Kriteriumsvalidität wurden in mehreren Studien überprüft und belegt (vgl. Schnell & Becker, 2007; Schnell, 2012; Schnell & Pali, 2013; Damásio et al., 2013; Schnell, 2014b).

3.2.2 HSWBS- Habituelle subjektive Wohlbefindensskala

Neben Nutzungsverhalten und Sinnerfülltheit sollte das allgemeine Wohlbefinden abgefragt werden, da ein enger Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und Sinnerfüllung gezeigt wurde (vgl. Kapitel 2.1.3.5) und davon auszugehen ist, dass die häufige Ausübung einer sinnstiftende Tätigkeiten in der virtuellen Welt das subjektive Wohlbefinden steigert. Hierfür wurde die Habituelle subjektive Wohlbefindensskala (HSWBS) (Dalbert, 1992) verwendet. Sie erschien geeignet, da sie die kognitive und emotionale Dimension von Wohlbefinden berücksichtigt und mit dem LeBe (Schnell & Becker, 2007) bereits in Bezug gesetzt wurde, um den Zusammenhang zwischen Sinnerfüllung und subjektivem Wohlbefinden zu überprüfen. Die beiden Skalen Sinnerfüllung und Sinnkrise des LeBe (Schnell & Becker, 2007) korrelieren signifikant mit den beiden Komponenten des habituellen Wohlbefindens, die der HSWBS (Dalbert, 1992) beinhaltet. Dabei korreliert Sinnkrise negativ und Sinnerfüllung positiv mit den beiden Aspekten des Wohlbefindens.

Die HSWBS (Dalbert, 1992) setzt sich aus zwei Skalen, Stimmungsniveau und Allgemeine Lebenszufriedenheit, zusammen und besteht aus insgesamt dreizehn Items, die als Aussagen formuliert sind, zu denen mittels einer 6- stufigen Likert- Skala (6- stimmt genau bis 1- stimmt überhaupt nicht) durch Selbstbeurteilung zugestimmt werden kann.

Sie kann im Jugendalter wie auch im Erwachsenenalter eingesetzt und im klinischen Bereich verwendet werden, wie auch für Normalstichproben (Dalbert, 1992). Insgesamt dauert die Bearbeitung des HSWBS (Dalbert, 1992) etwa fünf Minuten.

Skala Stimmungsniveau

Die emotionale Komponente des Wohlbefindens, die die Skala Stimmungsniveau darstellt, wird durch sechs der dreizehn Items erfasst und bildet eine deutschsprachige Kurzfassung der Mood Level Scale von Underwood und Froming (1980). Zwei Items in dieser Skala sind negativ gepolt, vier positiv, zum Beispiel „Ich bin selten in wirklicher Hochstimmung“ oder „Ich fühle mich meist ziemlich fröhlich“ (Dalbert, 1992).

Skala Allgemein Lebenszufriedenheit

Die anderen sieben der insgesamt dreizehn Items erfassen die kognitive Dimension des Wohlbefindens, die auf der Skala Allgemeine Lebenszufriedenheit abgebildet wird, welche auf Dalbert und Kollegen (1984) zurückgeht. Drei dieser Items beziehen sich auf die Gegenwart, wie „Ich bin mit meinem Leben zufrieden“, zwei auf die Vergangenheit, beispielsweise ausgedrückt durch „Wenn ich so auf mein bisheriges Leben zurückblicke, bin ich zufrieden,“ und drei der Items sind auf die Zukunft bezogen, wie „Ich glaube, dass sich vieles erfüllen wird, was ich mir für mich erhoffe“ (Dalbert, 1992).

Subjektives Wohlbefinden

Das subjektive Wohlbefinden ergibt sich schließlich aus der emotionalen und kognitiven Dimension, die auf der Skala Allgemeinen Lebenszufriedenheit und der Skala Stimmungsniveau dargestellt sind. Die Skalen werden durch Berechnung der Mittelwerte aus den jeweiligen skalenzugehörigen Item Werten gebildet.

Die Konstruktion des Fragebogens lässt nicht nur eine Unterscheidung zwischen den kognitiven und emotionalen Anteilen des Wohlbefindens zu, sondern auch zwischen dessen aktuellen und habituellen Komponenten.

Gütekriterien

Der Test ist in seiner Durchführung und Auswertung standardisiert und als objektiv zu beurteilen (Dalbert, 1992). Die Reliabilität des HSWBS (Dalbert, 1992) wurde mittels interner Konsistenz (Cronbachs Alpha) angegeben und erwies sich als sehr gut (Dalbert, 1992). In der Konstruktionsstichprobe (N = 200) lag die interne Konsistenz der Skala

Stimmungsniveau bei .82 und für die Skala Allgemeine Lebenszufriedenheit bei .88. Für die heterogene Gesamtstichprobe ($N \leq 1101$) ergab sich für die Skala Stimmungsniveau ein Wert von .83 und für Skala Allgemein Lebenszufriedenheit .87.

Die Stabilität des HSWBS (Dalbert, 1992) in einer unbelasteten Stichprobe über drei Monate hinweg, erwies sich als stabil für die Skala Stimmungsniveau ($r_{tt} = .81$), sowie für die Skala Allgemeine Lebenszufriedenheit ($r_{tt} = .87$). Die Gültigkeit des HSWBS (Dalbert, 1992) wurde mittels der faktoriellen-, differentiellen- und Konstruktvalidität bestätigt.

3.2.3 Erhebung des Nutzungsverhaltens und des Sinnerlebens in der virtuellen Welt

Da es bisher kein etabliertes Erhebungsinstrument gibt um Sinnerfülltheit in der virtuellen Welt zu messen, wurde sich dem mittels einer selbstkonstruierten Skala angenähert. Des Weiteren wurden das Nutzungsverhalten und die persönlichen Gefühle und Reflektionen über die Nutzung und die verbrachte Zeit mit den virtuellen Medien abgefragt. Der Fragebogen ist durch Selbstauskunft zu beantworten und gliedert sich in die fünf Abschnitte „Allgemeines persönliches Empfinden“, „Dauer der Nutzung“, „Tätigkeitsbereiche“, „Motivation“ und „Eigene Empfindungen und Reflektionen“. In der Instruktion zu Beginn des Fragebogens wird nochmal darauf hingewiesen, dass es sich ausschließlich um die private Nutzung und um die Medien PC, Smartphone, Tablet und Konsole handelt. Zur Bearbeitung des Fragebogens benötigt man ungefähr zehn Minuten.

Allgemeines persönliches Empfinden

Dieser Abschnitt stellt die Skala zur Erfassung der Sinnerfüllung in der virtuellen Welt dar. Daher wird die Skala im Folgenden „Sinnerfüllung virtuell“ genannt. Sie ist abgeleitet aus der Sinnerfüllungsskala des LeBe (Schnell & Becker, 2007). Sie bezieht sich auf die vier Eckpfeiler, die entscheidend sind für das Erleben von Sinnhaftigkeit: Bedeutsamkeit, Orientierung, Zugehörigkeit und Kohärenz. Die Skala umfasst sieben Items, davon ist eines negativ gepolt. Sie sind wie im LeBe (Schnell & Becker, 2007) als Aussagen formuliert, die mit einer sechs stufigen Likert- Skala (1- stimmt überhaupt nicht bis 6- stimmt genau) durch Selbstauskunft zu beantworten sind. Beispiel für diese Items sind: „Durch die Nutzung erlebe ich mich als Teil eines größeren Ganzen“; „Ich finde die Nutzung der virtuellen Medien im Privatleben sinnvoll“ oder „Virtuelle Medien im

Privaten zu nutzen, passt zu meinem Lebenskonzept“. Der Mittelwert der einzelnen Items ergibt den Wert der Skala Sinnerleben virtuell. Je höher dieser ist, desto sinnerfüllender wird die Nutzung empfunden.

Dauer der Nutzung

Die Angabe, wie lange sich eine Person mit den virtuellen Medien beschäftigt, wurde in die Befragung mit aufgenommen, um ein genaueres Bild des Nutzungsverhaltens zu bekommen und mögliche Korrelationen (wie beispielsweise zwischen Sinnerleben und Viel- und Wenig-Nutzern) ausfindig zu machen.

Gefragt ist die täglich durchschnittliche Stundenanzahl im Privaten. Es gibt sechs Antwortmöglichkeiten, die in zwei Stundenintervalle unterteilt sind und nach oben und unten hin offen sind (weniger als eine halbe Stunde; 1-2 Stunden; 2-4 Stunden; ...; mehr als acht Stunden).

Tätigkeitsbereiche

Im dritten Teil des Fragebogens wurde gefragt, was die Person in der virtuellen Welt macht. Dies wird erhoben, um untersuchen zu können, ob bestimmte Tätigkeiten möglicherweise stärker zur Sinnerfüllung virtuell beitragen, zudem vervollständigt es das Bild des Nutzungsverhaltens.

Acht Tätigkeitsbereiche sind vorgegeben mit der Möglichkeit, am Ende des Absatzes in eine leere Zeile eine weitere Tätigkeit einzutragen, die dem Probanden gefehlt hat, die aber so spezifisch ist, dass sie in den Hauptkategorien nicht beinhaltet ist. Die vorgegebenen Tätigkeiten umfassen: „Informationssuche und -beschaffung“; „Kommunikation“; „Profilpflege“; „Unterhaltung“; „online Shopping“; „Organisation und verwaltende Tätigkeiten“; „Schaffen von Inhalten (z.B. Homepage erstellen, Bewertungen/Lexikoneinträge schreiben)“ und „Partnersuche“. Für das bessere Verständnis stehen jeweils konkrete Beispiele hinter den Tätigkeiten, außer für online Shopping.

Die jeweilige Frage, ob die Tätigkeit ausgeübt wird, kann mit ja oder nein beantwortet werden. Wird Tätigkeit ausgeübt, also mit ja beantwortet, ist sie hinsichtlich der persönlichen Wichtigkeit, des positiven Empfindens und des Gefühls der Einsamkeit während der Beschäftigung zu beurteilen, außerdem ist anzugeben, wie oft sie ausgeübt wird. Die Häufigkeit der Tätigkeit ist einzuschätzen von „selten“- „einmal wöchentlich“- „mehrmals wöchentlich“- „täglich“ bis „mehrmals täglich“.

Um eine Orientierung zu bekommen, wie wichtig und angenehm die Tätigkeit für die Person ist, sind die entsprechenden Items in Form von Aussagen dargeboten: „Die Tätigkeit ist mir wichtig“ und „Ich empfinde die Tätigkeit als angenehm“. Diese Aussagen können mittels einer fünf-stufigen Likert-Skala eingeschätzt werden (1- stimme nicht zu bis 5- stimme zu).

Für das empfundene Einsamkeitsgefühl während der Tätigkeit steht die Aussage „Bei der Tätigkeit fühle ich mich einsam/isoliert“, die mit fünf Abstufungen von „nie“ bis „sehr häufig“, eingeschätzt wird. Damit ist bei der Erhebung neben der Wichtigkeit und dem Wohlgefühl, die eine positive Gefühlsqualität darstellt, zusätzlich eine negative Gefühlsqualität des Sinnerlebens abgedeckt.

Die Zusatzfrage nach Einsamkeit soll einen Hinweis darauf geben, ob die jeweilige Tätigkeit sinnstiftend erlebt wird. Dies hat den theoretischen Hintergrund, dass Einsamkeit einen selbstständigen, jedoch einen der Sinnkrise ähnlichen Zustand darstellt (vgl. Kapitel 2.1.1.6) und ein Verbundenheitsgefühl ausschließt, welches wiederum in engem Zusammenhang mit Sinnerfüllung im Leben steht (vgl. Kapitel 2.1.3.5). Wenn eine Person bei Einsamkeitsempfinden einen hohen Wert aufweist, kann dies als Indiz gesehen werden, dass die Tätigkeit für die Person nicht sinnstiftend wirkt.

Motivation

Der vierte Absatz des Fragebogens fragt nach Motiven, die zur Nutzung der virtuellen Medien führen. Die Motiv-Listen innerhalb des Uses-Gratification-Ansatzes dienen dabei als theoretischer Hintergrund, sowie eine nicht repräsentative Vorab-Umfrage an einer ausgewählten Stichprobe zu den Motiven für die Nutzung. Die Motivation zu erfragen, lässt eine genauere Einschätzung des Nutzungsprofils des Einzelnen zu. So können mögliche Zusammenhänge zwischen bestimmten Motiven und höherer Sinnhaftigkeit in der virtuellen Welt und mögliche Moderator-Effekte kontrolliert werden.

Die Motive sind vorgegeben mit der Möglichkeit, am Ende des Absatzes in eine leere Zeile eine weitere spezifische Motivation einzutragen, die dem Probanden gefehlt hat und in den vorgegebenen Motiven nicht beinhaltet ist. Insgesamt umfasst der Abschnitt die elf Motive: „Langeweile“; „Informationsquelle“; „Leistungsaspekt“; „Wissen, was in der Welt los ist“; „soziale Beziehungen“; „Weiterhelfen“; „Abschalten“; „Spaß“; „sexuelle Befriedigung“; „Inspiration“ und „Inneres Wachstum“. Die Motivationen sind, wie die anderen Bereiche, als Aussagen formuliert, beispielsweise „Ich nutze die virtuellen Medien aus Langeweile, weil ich grad "nichts Besseres zu tun habe"“ oder „weil ich wissen will,

was andere gerade machen, was "in der Welt los ist"; um mit der "Außenwelt" in Kontakt zu sein“. Fünf der Motive sind spezifiziert durch Beispiele in Klammern, die der Verdeutlichung dienen, um das gleiche Verständnis bei den Probanden zu gewährleisten. Die elf Motivationsbereiche sind durch Selbsteinschätzung nach ihrer Häufigkeit des Auftretens einzuschätzen („nie“; „selten“; „manchmal“; „häufig“; „immer“).

Eigene Empfindungen und Reflektionen

Der letzte Absatz soll eine Einschätzung über die subjektiven Gefühle des Probanden bezüglich der Nutzung geben und mögliche Ambivalenzen im Nutzungsverhalten aufzeigen. Dazu ist er in drei Abschnitte untergliedert.

Der erste Unterabschnitt besteht nur aus einer Aussage, die der Proband vervollständigen muss: „Ich würde gerne ... im Privaten mit den virtuellen Medien verbringen“. Vervollständigt werden kann diese mit einer der fünf vorgegebenen Antwortmöglichkeiten: „weniger Zeit“; „etwas weniger Zeit“; „weder mehr noch weniger Zeit“; „etwas mehr Zeit“ oder „mehr Zeit“. An diesem Item sollen mögliche Ambivalenzen im Nutzungsverhalten beobachtet werden.

Der zweite Unterabschnitt untersucht zum einen, ob der Proband einen Einfluss der virtuellen Medien auf das soziale Leben sieht und wie er dies affektiv bewertet, zum anderen, ob er einen Einfluss durch verwaltende Tätigkeiten in der virtuellen Welt auf sein Leben sieht und wie er diesen affektiv bewertet. Dies soll einen Hinweis darauf geben, ob der Proband sich gezwungen fühlt zur Nutzung; denn es gibt Anhaltspunkte, dass man sich in sozialen Netzwerken anmeldet, in denen bereits die Freunde sind, um dazuzugehören. Online-sein außerdem zunehmend als fester Bestandteil des alltäglichen Lebens gesehen wird, ohne den man befürchtet, zum Außenseiter zu werden (Misoch, 2014).

Bei den zugehörigen Items wurde auf neutrale Formulierung geachtet und der Begriff „gezwungen“ vermieden, um keine Reaktanzen beim Probanden auszulösen. Die Items sind folgendermaßen formuliert: „Ich habe das Gefühl, man ist zunehmend gefordert, in sozialen Netzwerken/Messenger angemeldet zu sein, um integriert zu sein“ und „Ich habe das Gefühl, man ist zunehmend gefordert, im Privaten verwaltende und organisatorische Aufgaben mittels virtueller Medien zu erledigen (z.B. online-Steuererklärung, online-Banking, Rechnungsabfrage etc.)“. Diesen beiden Aussagen folgt jeweils der Zusatz „und das stört mich“. Alle Items des Blocks sind zu beantworten durch das fünf-stufige

Antwortformat von „stimme nicht zu“ über „neutral“ bis „stimme zu“. Die Antwort des ersten Items (Anmeldung in sozialen Netzwerken) ist bei der Auswertung aufzuteilen in zwei Gruppen: eine, die zugestimmt hat („stimme eher zu“ und „stimme zu“), also eine Notwendigkeit wahrnimmt angemeldet zu sein, um integriert zu sein und eine Gruppe, die diese nicht wahrnimmt („stimme nicht zu“ und „stimme eher nicht zu“). Das heißt, die Unterscheidung lässt eine Aussage zu über die wahrgenommene Notwendigkeit, virtuelle Medien zu nutzen, um sozial integriert zu sein. Die erste Gruppe, die eine Notwendigkeit wahrnimmt, kann nocheinmal spezifiziert werden durch die Zusatzfrage „und das stört mich“, um differenzieren zu können, ob dies auf Gefühlsebene auch negativ bewertet wird. Stimmt der Proband hier zu („stimme eher zu“ und „stimme zu“), spricht dies dafür, dass dieser Bereich bei der Nutzung mit negativen Gefühlen einhergeht. Entsprechend gilt das gleiche für das zweite Item (verwaltende Tätigkeiten durch virtuelle Medien). Bei neutraler Antwort ist keine Aussage möglich und die Meinung des Probanden als undifferenziert zu bewerten.

Der dritte Unterabschnitt bezieht auf das Gefühl der Überforderung bei der Bedienung der virtuellen Medien. Nachdem die Medienkompetenz einen Einfluss darauf hat, wie die Personen mit den Medien umgehen und dies Auswirkungen auf ihre Stimmungslage hat, wie es beispielsweise die Mood-Management Theorie beinhaltet, werden Personen, die sich überfordert fühlen mit der Bedienung der virtuellen Medien, eher negative Affekte währenddessen verspüren. Dies kann einen möglichen Einflussfaktor auf das Nutzungsverhalten darstellen und soll mit diesem Teilabschnitt beobachtet werden. Dieser bezieht sich zwar in seinem theoretischen Hintergrund auf die Theorien der Medienkompetenz, erfasst sie aber nicht im Sinne ihrer in der Theorie aufgeführten Bedeutung. Es soll mehr eine praktische Kompetenz der Bedienung der virtuellen Medien erfasst werden, um eine mögliche negative Gefühlskomponente durch Überforderung bei der Nutzung aufdecken zu können. Eine zusätzlich vollständige Erhebung der Medienkompetenz ist nicht zentraler Punkt der Untersuchung und es wäre für den Probanden unzumutbar viel zu bearbeiten.

Die vier Items sind als Aussagen formuliert: „Ich fühle mich überfordert mit der Bedienung/Bedienoberfläche der virtuellen Medien“; „mit den Verknüpfungsmöglichkeiten unter den einzelnen Medien“; „den technischen Begriffen bezüglich der virtuellen Medien“ „mit der Angebotsvielfalt (z.B. Informationen/Ergebnisliste von Suchmaschinen, verschiedenste soziale

Netzwerke/Plattformen etc.)“. Die Beantwortung ist im gleichen Format gestaltet wie die Fragen zuvor. Der Proband hat die fünf Antwortmöglichkeiten „stimme nicht zu“; „stimme eher nicht zu“; „neutral“; „stimme eher zu“ und „stimme zu“. Der Mittelwert der Items gibt einen Hinweis auf den Grad der empfundenen Überforderung bei der Bedienung der virtuellen Medien. Je höher der Wert, desto überforderter fühlt sich der Proband.

3.3 Stichprobe

Es wurde bei der Erhebung versucht, eine möglichst repräsentative Stichprobe zu erhalten, daher wurde keine Eingrenzung auf eine bestimmte Personengruppen vorgenommen. Aufgrund der Verteilungsmöglichkeit des Fragebogens durch den universitären Mailverteiler ergibt sich jedoch eine hohe Anzahl an Studierenden in der Stichprobe. Insgesamt nahmen an der Untersuchung 194 Personen teil. Davon beantworteten 59 Teilnehmer die Fragen unvollständig, aufgrund dessen sie ausgeschlossen wurden, daher ergibt sich für die Auswertung eine Gesamtstichprobe von $N = 135$. Von den 135 Probanden waren 69 Prozent weiblich und 31 Prozent männlich. Das durchschnittliche Alter in der Stichprobe lag bei 29 Jahren ($SD = 12,76$). Der jüngste Proband war 18 Jahre alt, der älteste 81 Jahre. 42 Prozent der Probanden waren Single, ebenfalls 42 Prozent waren in einer Beziehung, 16 Prozent verheiratet, nur ein Proband war geschieden und einer verwitwet. Die Probandenanzahl mit einem Kind beläuft sich auf sechs Prozent der Stichprobe, zehn Prozent der Probanden hatten zwei Kinder, vier Prozent hatten drei oder mehr Kinder und die Mehrheit mit 81 Prozent der Stichprobe hatte keine Kinder. Die meisten Probanden mit 58 Prozent waren deutscher Nationalität, 25 Prozent Österreicher, 14 Prozent Italiener, 2 Prozent aus anderen Ländern und ein Proband aus der Schweiz. In Tabelle 1 sind die soziodemografischen Daten in einer Übersicht zusammengefasst und in Prozenten sowie absoluten Zahlen angegeben.

Tabelle 1

Soziodemografische Daten der Stichprobe

| Merkmal | Anzahl (Prozent*) |
|---------|---------------------------|
| Alter | 18 – 81 Jahre; Ø 29 Jahre |

| Merkmal | Anzahl (Prozent*) |
|---------------|--|
| Geschlecht | weiblich 93 (69 %); männlich 42 (31 %) |
| Familienstand | 56 (42 %) Single; 56 (42 %) in einer Beziehung; 21 (16 %) verheiratet; 1 (0,7 %) geschieden; 1 (0,7 %) verwitwet |
| Kinderanzahl | 109 (81 %) kein Kind; 8 (6 %) ein Kind; 13 (10 %) zwei Kinder; 5 (4 %) drei oder mehr Kinder |
| Nationalität | 78 (58 %) Deutschland; 34 (25 %) Österreich; 19 (14 %) Italien; 1 (0,7 %) Schweiz; 1 (0,7 %) Tschechien; 1 (0,7 %); Finnland; 1 (0,7 %) Ungarn |

* gerundete Prozentzahl

3.4 Vorgehensweise

Die Untersuchung wurde mittels des Umfrage-Portals LimeSurvey online durchgeführt. LimeSurvey bietet die Möglichkeit, Fragebögen online zu erstellen und später die Daten in das Auswertungsprogramm SPSS zu übertragen. Die Probanden konnten auf die Untersuchung mittels eines Links zugreifen, der zu den Fragebögen führte. Die Studie wurde von 23.04.15 bis 17.05.15 durchgeführt, danach war sie geschlossen. Der Link wurde verbreitet durch den internen E-Mail Verteiler der Universität Innsbruck, durch das soziale Netzwerk Facebook und per E-Mail an Verwandte und Freunde. Der Text zur Verteilung enthielt den Hinweis, dass bei vollständiger Beantwortung an einem Gewinnspiel teilgenommen werden kann und Psychologie-Studenten der Universität Innsbruck sich eine Dreiviertelstunde Probandenstunde anrechnen lassen können. Zudem enthielt er die Bitte, den Link auch an Freunde, Bekannte und Verwandte weiterzuleiten, sodass wie in einer Schneeballmethode möglichst viele Personen erreicht werden.

Zu Beginn der Bearbeitung der Fragebögen wurde in einem Einleitungstext darauf hingewiesen, dass die Daten anonym und vertraulich behandelt werden, die Bearbeitung zwischen 25 und 40 Minuten dauert, außerdem die Befragung zwischengespeichert und zu einem späteren Zeitpunkt, bis 17.05.15, fortgeführt werden kann. Anschließend wurden die soziodemografischen Daten erhoben, woraufhin der LeBe (Schnell & Becker, 2007), der HSWBS (Dalbert, 1992) und der Fragebogen zum Sinnerleben und Nutzungsverhalten in

der virtuellen Welt zu bearbeiten waren. Am Ende der Untersuchung wurde dem Teilnehmer für sein Mitwirken gedankt und auf den weiterführenden Link zum Gewinnspiel und zur Anrechnung für Probandenstunden verwiesen.

3.5 Hypothesen

In der Einleitung wurde bereits aufgezeigt, dass die virtuellen Medien zunehmend Bestandteil des alltäglichen Lebens werden. Es stellt sich die Frage, wie der Einzelnen die verbrachte Zeit mit den Medien erlebt, genauer: wie sinnerfüllend die Nutzung der virtuellen Medien empfunden wird. Dazu wurden spezifische theoriegeleitete Hypothesen generiert, die im Folgenden erläutert und mithilfe statistischer Verfahren überprüft werden.

Hypothese 1

Es ist davon auszugehen, dass die Sinnerfülltheit im Leben des Menschen einen Einfluss darauf hat, wie er in der virtuellen Welt handelt und dort Sinnhaftigkeit erlebt.

Die in Kapitel 2.2.2.3 aufgeführten Überlegungen zur Medienkompetenz weisen darauf hin, dass der Mensch sich bereits mit einer bestimmten Haltung den Medien zuwendet und mit diesen umgeht. Frankl (1987a) postulierte, dass jedem Menschen ein Wille zum Sinn innewohnt, das heißt er strebt nach Sinnhaftigkeit in den einzelnen Situationen des Lebens. Sinn kann durch die drei Werte Kreativität, Erfahrung und Haltung verwirklicht werden (Yalom, 1989), die auch als Handeln, Erleben und Denken bezeichnet werden können (Schnell, 2004). Alle drei Bereiche können in der virtuellen Welt realisiert werden. Unter der Annahme Frankls, dass das Erleben von Sinnhaftigkeit aktiv angestrebt wird und die drei Wertebereiche in der virtuellen Welt gelebt werden können, ist davon auszugehen, dass Sinnerleben dort möglich ist und aktiv vom Einzelnen erstrebt wird. Wenn die Person in den einzelnen Situationen des realen Lebens durch die einzelnen Werte Sinn für sich finden kann, ist anzunehmen, dass die Person entsprechend auch die Situationen in der virtuellen Welt sinngemäß behandelt, erlebt und betrachtet.

Umgekehrt formulierte Frankl, dass es zu destruktivem Konsumverhalten kommen kann, wenn der Sinnbezug verloren geht (vgl. Kapitel 2.1.2.1). Vor allem im existenzanalytischen Ansatz wird Sinnleere häufig mit dysfunktionalem Verhalten und Süchten in Verbindung gebracht (vgl. Frankl, 1979b; Konkolj Thege, 2006; Rainer, 1997). Durch die virtuelle Welt kann solches destruktive Verhalten auch gelebt werden. Daher ist

anzunehmen, dass bei einem bereits bestehenden Zustand der Sinnleere oder -krise die virtuellen Medien entsprechend genutzt werden und es zu keinen sinnstiftenden Erfahrungen in der virtuellen Welt kommt.

Es ist davon auszugehen, dass Sinnerleben im realen Leben im Zusammenhang mit dem Sinnerleben virtuell steht. Daraus leitet sich folgende gerichtete Zusammenhangshypothese ab:

Hypothese 1: Je höher die Ausprägung der Skala Sinnerfüllung des LeBe ist, desto höher ist die Ausprägung der Skala Sinnerfüllung virtuell.

Die Korrelation der Hypothese 1 kann mit einer Korrelationsberechnung nach Pearson berechnet werden, nachdem die Variablen Sinnerfüllung und Sinnerfüllung virtuell auf Normalverteilung geprüft wurden.

Hypothese 2

Wie sich in einer Studie von Schnell (2011) auf Basis des LeBe (Schnell & Becker, 2007) gezeigt hat, tragen bestimmte Lebensbedeutungen stärker zur Sinnerfüllung bei als andere (vgl. Kapitel 2.1.3.2). Es ist davon auszugehen, dass bestimmte Tätigkeiten in der virtuellen Welt, die diesen Lebensbedeutungen nach Schnell (2011) entsprechen, auch in der virtuellen Welt verstärkt sinnerfüllend wirken. Allerdings ist die Beschaffenheit der virtuellen Welt, das heißt, die Eigenschaften der Virtualität (vgl. Kapitel 2.2.1.3), bei der Tätigkeit zu berücksichtigen. Geht man von den 26 Sinnquellen von Schnell und Becker aus, sind bestimmte Lebensbedeutungen durch die virtuellen Medien kaum realisierbar, da einige von ihnen stark materielle oder körperbezogene Aspekte besitzen, die in der virtuellen Welt nicht umsetzbar sind, wie Naturverbundenheit, Gesundheit oder Wellness. Es könnte daher auch davon ausgegangen werden, dass solche häufig ausgeübte Tätigkeiten, die der Beschaffenheit der virtuellen Welt mehr entsprechen, wie Informationssuche, sinnstiftender wirken, da sie in einem vollständigeren Maße vollzogen werden können; im Gegensatz zu Tätigkeiten mit hohem physischen Anteil, der nur unzureichend abgedeckt werden kann. Dies stellt zwei verschiedene theoretische Herleitungen dar, die beide auf einen Zusammenhang zwischen bestimmten Tätigkeiten in der virtuellen Welt und höherer Sinnerfüllung virtuell hindeuten. Eine genauere Beobachtung dieses Zusammenhangs soll ermöglicht werden, indem die Häufigkeit, mit

der eine bestimmte Tätigkeit ausgeübt wird, betrachtet wird. Es wird also die Frage gestellt, ob Sinnerleben virtuell beeinflusst wird durch häufiges Ausüben bestimmter Tätigkeiten. Daher leitet sich folgende ungerichtete Zusammenhangshypothese ab:

Hypothese 2a: Es besteht ein Zusammenhang zwischen der Skala Sinnerfüllung virtuell und der Ausübungshäufigkeit bestimmter Tätigkeitsbereichen in der virtuellen Welt.

Die Auswertung der Hypothese 2a erfolgt nach einer Korrelationsberechnung nach Spearman, da die Variable Ausübungshäufigkeiten ordinal- Skalenniveau aufweist.

Sollten bestimmte Tätigkeiten mit Sinnerfüllung virtuell korrelieren, ist zu überprüfen, ob sich diese Tätigkeiten in den Zusatzfragen von den anderen Tätigkeiten unterscheiden. Das heißt, dass sie sich bezüglich der Variable Wohlgefühl, Wichtigkeit oder Einsamkeitsgefühl unterscheiden. Daher wird eine Unterhypothese zu Hypothese 2a formuliert, die Unterschiedshypothese lautet:

Hypothese 2b: Es besteht ein Unterschied zwischen den Tätigkeiten, die signifikant mit Sinnerfüllung virtuell korrelieren und den Tätigkeiten, die nicht signifikant korrelieren, in mindestens einer der Variablen: Wichtigkeit, Wohlgefühl oder Einsamkeitsgefühl.

Hypothese 2b wird mittels einer Multivariaten Varianzanalyse ausgewertet.

Hypothese 3

Die Differenzierung zwischen den Konstrukten Sinnerfüllung und Wohlbefinden wurde bereits erläutert, aber auch, dass ein enger Zusammenhang besteht und Sinnerfüllung als Prädiktor für psychologisches Wohlbefinden dienen kann (vgl. Compton, 2000; Wong, 1988; Schnell, 2009). Wenn der Einzelne sinnstiftenden Tätigkeiten in der virtuellen Welt nachgeht, müsste sich dies nicht nur auf die Sinnerfüllung virtuell, sondern auch auf das subjektive Wohlbefinden auswirken. Es ist davon auszugehen, dass virtuelle Tätigkeiten dann sinnstiftend wirken, wenn sie den persönlichen Lebensbedeutungen entsprechen. Diese virtuellen Tätigkeiten, die auch den persönlichen Lebensbedeutungen entsprechen,

müssten sich auf die Sinnerfüllung virtuell und auch auf das subjektive Wohlbefinden steigend auswirken. Das heißt, es ist eine Interaktion zwischen der virtuellen Tätigkeit und der entsprechenden Lebensbedeutung zu erwarten. Also ist anzunehmen, dass der Einfluss der virtuellen Tätigkeit auf die Sinnerfüllung virtuell und das subjektive Wohlbefinden moderiert wird durch die der Tätigkeit entsprechende persönliche Lebensbedeutung. Teilweise lassen sich mehrere Lebensbedeutungen zu einer Tätigkeit zuordnen und es kann zu Überschneidungen kommen, daher beschränkt sich die Testung auf die Tätigkeit Informationssuche und -beschaffung, der nur eine Lebensbedeutung (Wissen) zugeordnet werden kann. Daraus ergeben sich folgende Moderatorhypothesen:

Hypothese 3a: Der Zusammenhang zwischen der Tätigkeit Informationssuche und -beschaffung und der Skala subjektives Wohlbefinden ist moderiert durch die Lebensbedeutung Wissen.

Hypothese 3b: Der Zusammenhang zwischen der Tätigkeit Informationssuche und -beschaffung und der Skala Sinnerfüllung virtuell ist moderiert durch die Lebensbedeutung Wissen.

Die Auswertung der Hypothesen 3a und 3b sind mittels einer Regressionsanalyse zu berechnen.

Sinnerfüllung kann als Prädiktor für Wohlbefinden fungieren (vgl. Kapitel 2.1.3.3), überträgt man dies auf den Bereich der virtuellen Medien, kann folgende Vermutung angestellt werden: wenn die Nutzung der virtuellen Medien sinnerfüllend empfunden wird, müsste auch das Wohlbefinden während der Nutzung steigen. Da das Wohlbefinden während der Nutzung nicht erhoben werden konnte, soll das gemittelte Wohlgefühl während der Tätigkeiten herangezogen werden, welches aber lediglich als Hinweis darauf verstanden werden kann. Betrachtet man also das Wohlgefühl gesamt, durch Berechnung des Mittelwertes des Wohlempfindens über alle Tätigkeiten hinweg, und setzt diesen Mittelwert in Zusammenhang mit der Sinnerfüllung virtuell, müsste sich eine positive Korrelation ergeben. Zudem kann vermutet werden, dass eine angenehme Gefühlslage durch die Nutzung sich positiv auch auf das subjektive Wohlbefinden auswirkt und beide Werte in Zusammenhang stehen. Daher lauten die gerichteten Zusammenhangshypothesen:

Hypothese 3c: Je höher die Ausprägung des Wohlfühls über alle Tätigkeiten hinweg, desto höher ist die Sinnerfüllung virtuell ausgeprägt.

Hypothese 3d: Je höher die Ausprägung des Wohlfühls über alle Tätigkeiten hinweg, desto höher ist die Ausprägung des subjektiven Wohlbefindens.

Die Auswertung der Hypothesen 3c und 3d erfolgt nach einer Korrelationsberechnung nach Pearson, wenn die Variablen normalverteilt sind.

Hypothese 4

Den digitalen Medien wird ein hohes Zerstreungs- und Ablenkungspotenzial zugeschrieben (vgl. Carr, 2010; Chatfield, 2013). Frankl sah Freizeitbeschäftigungen, die zerstreuen und ablenken, als nicht sinnstiftend an (Frankl, 1987a). Wenn sich eine Person viel in der virtuellen Welt aufhält, könnte man annehmen, dass sie weniger Sinnhaftigkeit im Leben erlebt und zudem das Erleben der Nutzung der virtuellen Medien auch weniger sinnerfüllend wahrnimmt. Andererseits lässt sich argumentieren, dass Personen, die die Nutzung der virtuellen Medien als sinnerfüllend empfinden, auch mehr Zeit damit verbringen, es somit zu einem positiven Zusammenhang kommt. Daher werden folgende ungerichtete Zusammenhangshypothesen formuliert:

Hypothese 4a: Es besteht ein Zusammenhang zwischen der Nutzungsdauer und der Sinnerfüllung des LeBe.

Hypothese 4b: Es besteht ein Zusammenhang zwischen der Nutzungsdauer und der Sinnerfüllung virtuell.

Die Auswertung der Hypothesen 4a und 4b erfolgt nach Korrelationsberechnung nach Spearman, da die Variable Nutzungsdauer als ordinalskalierte Variable vorliegt.

Hypothese 5

Wie bereits dargelegt, kann die Zusatzfrage zum Einsamkeitsgefühl zu den jeweiligen Tätigkeiten als Hinweis gesehen werden, ob die Tätigkeiten für die jeweilige Person sinnstiftend wirkt, da Einsamkeit einen selbstständigen, jedoch einen Sinnkrise ähnlichen

Zustand darstellt (Schnell & Becker, 2007). Demnach müsste bei einer überwiegenden Ausübung von Tätigkeiten, die mit Einsamkeitsgefühlen einhergehen, weniger Sinnhaftigkeitsempfinden bei der Nutzung der virtuellen Medien entstehen. Das heißt, wird das Einsamkeitsgefühl gesamt über alle Tätigkeiten einer Person hinweg durch Berechnung des Mittelwerts betrachtet und in Zusammenhang mit der Sinnerfüllung virtuell gestellt werden, müsste sich eine negative Korrelation ergeben. Daher ergibt sich folgende gerichtete Zusammenhangshypothese:

Hypothese 5: Je höher die mittlere Ausprägung des Einsamkeitsgefühls über alle Tätigkeiten hinweg, desto geringer ist die Ausprägung der Skala Sinnerfüllung virtuell.

Die Hypothese 5 ist mit einer Korrelationsberechnung nach Pearson auszuwerten, wenn die Variablen normalverteilt sind.

Hypothese 6

Die virtuellen Medien und das Internet lassen sich leicht aus Langeweile oder zum Zeitvertreib, während Wartezeit und ähnlichem nutzen, da die Mobilität der Medien durch Smartphone, Tablet, Laptop und Handheld-Konsolen stark gestiegen ist. Rubin (1983) unterscheidet in Bezug auf Medienkompetenz zwischen einer gezielten, instrumentellen und einer gewohnheitsmäßigen, habituellen Nutzung des Fernsehens, dies lässt sich auch auf andere Medien übertragen. Wenn es aus reiner Langeweile und zum Zeitvertreib zur Nutzung der virtuellen Medien kommt, ist davon auszugehen, dass es mehr einer gewohnheitsmäßigen, habituellen Nutzung entspricht und es so zu keiner gezielten Nutzung kommt, um persönlich Bedeutsames zu realisieren. Das lässt die Vermutung zu, dass Personen, die vor allem aus Langeweile die virtuellen Medien nutzen, die Nutzung weniger sinnerfüllt wahrnehmen und möglicherweise auch im realen Leben eine geringere Ausprägung an Sinnerfülltheit aufweisen. Mit Hypothese 6a und b soll überprüft werden, ob dieser Zusammenhang zwischen dem Motiv Langeweile und Sinnerfüllung virtuell, sowie Sinnerfüllung im Leben, besteht. Daraus leiten sich folgende gerichtete Zusammenhangshypothesen ab:

Hypothese 6a: Je höher die Motivation Langeweile ausgeprägt ist, desto niedriger ist die Sinnerfüllung virtuell.

Hypothese 6b: Je höher die Motivation Langeweile ausgeprägt ist, desto niedriger ist die Sinnerfüllungsskala des LeBe ausgeprägt.

Hypothese 6a und 6b wird mit einer Korrelation nach Spearman berechnet, da die Variable Langeweile ordinalskaliert ist.

Das Verbundenheitsgefühl spielt im Erleben von Sinnhaftigkeit eine wichtige Rolle (vgl. Kapitel 2.1.3.5). Nutzt eine Person vor allem die virtuellen Medien aus der Motivation heraus mit anderen in Kontakt zu sein und zu erfahren, was andere momentan machen, kann dies als Hinweis genommen werden, dass sie dem Bedürfnis nach Verbundenheit nachgeht. Eingewendet sei, dass in der Argumentation von Rosa es eher dem Nachgehen von Reichweitenvergrößerung entsprechen würde, um in kürzester Zeit mehr Informationen von der Welt und anderen zu bekommen. Dennoch lässt sich vermuten, dass Personen, die eine hohe Motivation aufweisen, die virtuellen Medien zu nutzen, um mit der Welt und anderen in Kontakt zu sein, die Nutzung auch sinnerfüllender erleben. Das heißt, es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen dem Motiv „In Kontakt sein mit der Welt und andern“ und der Sinnerfüllung virtuell. Zudem steht diese Motivation inhaltlich in Verbindung mit der Motivation „soziale Kontakte pflegen und knüpfen“. Daher wird ein möglicher positiver Zusammenhang mit diesen Motivationen und dem Sinnerleben virtuell geprüft. Daraus leiten sich folgende gerichtete Zusammenhangshypothesen ab:

Hypothese 6c: Je höher die Ausprägung der Motivation „In Kontakt sein mit der Welt und anderen“, desto höher ist die Ausprägung Sinnerfüllung virtuell.

Hypothese 6d: Je höher die Ausprägung der Motivation „Soziale Beziehungen pflegen und knüpfen“, desto höher ist die Ausprägung Sinnerfüllung virtuell.

Die Auswertung der Hypothesen 6c und 6d erfolgt, nach Korrelationsberechnung nach Spearman, da die Variable Motivation ordinalskaliert ist.

Es hat sich gezeigt, dass bestimmte Lebensbedeutungen mehr als andere zur Sinnerfüllung beitragen, im Besonderen die Lebensbedeutung Generativität (Schnell, 2011). Die Motivation Weiterhelfen, kann inhaltlich mit der Lebensbedeutung Generativität als verwandt betrachtet werden. Daher lässt sich vermuten, dass eine Nutzung der virtuellen Medien aus der Motivation heraus weiterzuhelfen, auch dazu beiträgt die Nutzung als sinnerfüllend wahrzunehmen. Es ist eine positive Korrelation zwischen der Motivation Weiterhelfen und Sinnerfüllung virtuell zu erwarten. Daher lautet die gerichtete Zusammenhangshypothese:

Hypothese 6e: Je höher die Ausprägung der Motivation Weiterhelfen, desto höher ist die Ausprägung Sinnerfüllung virtuell.

Hypothese 6e wird mittels eine Korrelation nach Spearman berechnet, da die Variable Weiterhelfen ordinalskaliert ist.

Hypothese 7

Die Medienkompetenz hat einen Einfluss darauf, wie die Medien genutzt werden. Im Uses-Gratification-Ansatz wird postuliert, dass der Rezipient die Medien aktiv nutzt, um Bedürfnisse zu befriedigen und sich dementsprechend den Medien zuwendet (Batinic & Appel, 2008). Wenn sich eine Person überfordert fühlt, geht dies mit negativen Gefühlen einher. Deshalb ist davon auszugehen, dass die Probanden, die sich mit der Bedienung der virtuellen Medien überfordert fühlen, auch weniger die virtuellen Medien nutzen. Zudem lässt es vermuten, dass diese Personen nicht entsprechend zielgerichtet die Medien sinnerfüllend nutzen können, da sie weniger Kompetenz im Bedienen der Medien aufweisen. Das heißt, es besteht ein Zusammenhang zwischen der gefühlten Überforderung mit der Bedienung und der Nutzungsdauer, sowie mit der Sinnerfüllung virtuell. Daraus leiteten sich die folgenden gerichteten Zusammenhangshypothesen ab:

Hypothese 7a: Je höher die gefühlte Überforderung mit der Bedienung ausgeprägt ist, desto niedriger ist die Nutzungsdauer.

Hypothese 7b: Je höher die gefühlte Überforderung mit der Bedienung ausgeprägt ist, desto niedriger ist die Sinnerfüllung virtuell.

Hypothese 7a wird mittels Korrelation nach Spearman berechnet, da die Variable Nutzungsdauer ordinalskaliert vorliegt, und 7b wird mittels Korrelation nach Pearson berechnet, wenn die Variablen Normalverteilung aufweisen.

Hypothese 8

Mit Hypothese 8 soll ein möglicher Einfluss des Geschlechts auf die Sinnerfüllung virtuell überprüft werden. In einer Studie zur Sinnerfüllung und Sinnkrise der deutschen Bevölkerung (Schnell, 2008) unterschieden sich Männer von Frauen nicht bezüglich Sinnerfülltheit und Sinnkrise. Daher wird angenommen, dass Männer und Frauen sich auch nicht unterscheiden im Sinnerleben der virtuellen Welt. Man könnte noch annehmen, dass sich jüngere Probanden von älteren unterscheiden, da sie mit den virtuellen Medien aufgewachsen sind. Mit der Variable Alter zu kontrollieren, ob jüngere Probanden sich von älteren unterscheiden, ist aber in diesem Fall nicht zielführend, da das Alter der Probanden in der Stichprobe überwiegend zwischen 20 und 27 Jahren liegt. Daher wird folgende Unterschiedshypothese formuliert:

Hypothese 8: Es besteht kein Unterschied zwischen Frauen und Männern bezüglich der Variable Sinnerfüllung virtuell.

Die Hypothese 8 kann, bei Normalverteilung der Variable Sinnerfüllung virtuell, mit einem t-Test für unabhängige Stichproben ausgewertet werden.

3.6 Explorative Fragestellungen

Neben den theorieabgeleiteten Hypothesen werden noch folgende weitere explorative Fragestellungen formuliert. Man könnte annehmen, dass Personen, die ein ambivalentes Nutzungsverhalten aufweisen, also gerne weniger oder mehr Zeit mit der Nutzung verbringen möchten, sich unterscheiden von denen, die genau gleichbleibend viel Zeit mit den virtuellen Medien verbringen möchten, also in einem für sie stimmigen Maße die virtuellen Medien nutzen. Es stellt sich die Frage, ob diese Personen andere Interessen und Gewichtungungen im Leben haben als die Personen, die gerne mehr oder weniger Zeit mit den virtuellen Medien verbringen möchten. Daher lautet die erste explorative Fragestellung:

Fragestellung 1: Gibt es einen Unterschied bezüglich der Lebensbedeutungs-Dimensionen zwischen den Personen, die gerne weniger oder mehr Zeit mit den virtuellen Medien verbringen möchten und denen, die gleichbleibend viel Zeit mit den virtuellen Medien verbringen möchten?

Die Auswertung der Fragestellung erfolgt mittels einer Multivariaten Varianzanalyse.

Wenn sich gesellschaftliche Strukturen verändern, gibt es häufig kritische Reaktionen, aber auch dem Neuen gegenüber offene Reaktionen. Durch die virtuellen Medien hat sich das gesellschaftliche Miteinander verändert. Es stellt sich die Frage, ob die Personen einen Einfluss der virtuellen Medien wahrnehmen und ob sie dies stört. Spezifischer formuliert, stört es die Personen, wenn sie sich gefordert fühlen, in sozialen Netzwerken und Messengern angemeldet zu sein, um integriert zu sein und verwaltend organisatorische Aufgaben mittels virtueller Medien zu erledigen. Zudem stellt sich die Frage, ob die Personen, die zum einen der Meinung sind, man sei zunehmend dazu gefordert, zum anderen sich auch daran stören, sich in der Sinnerfüllung virtuell unterscheiden von den Personen, die zwar einerseits auch der Meinung sind, man sei gefordert, sich daran aber nicht stören. Daher ergeben sich folgende Fragestellungen:

Fragestellung 2a: Stört es Personen, die das Gefühl haben, man ist zunehmend gefordert in sozialen Netzwerken und Messengern angemeldet zu sein, um integriert zu sein und verwaltend organisatorische Aufgaben mittels virtueller Medien zu erledigen?

Fragestellung 2b: Unterscheiden sich Personen, die es stört, gefordert zu sein, virtuelle Medien im sozialen und verwaltenden Bereich zu nutzen, von den Personen die das Gefordert-Sein nicht stört, in der Sinnerfüllung virtuell?

Fragestellung 2a wird in einer beschreibenden Darstellung aufgeführt. Fragestellung 2b wird mittels t-Test für unabhängige Stichproben untersucht, wenn die Variable Sinnerfüllung virtuell normalverteilt ist.

4 Ergebnisdarstellung

Zu Beginn dieses Abschnittes werden die Reliabilitätskoeffizienten der erhobenen Skalen und deren deskriptiven Ergebnisse aufgeführt. Anschließend erfolgt die Auswertung der Hypothesen und der explorativen Fragestellungen. Die Auswertung fand mit Hilfe der Statistiksoftware PASW Statistics 18 (SPSS Statistics) statt.

4.1 Deskriptive Statistik

Im folgenden Abschnitt werden die Reliabilität der Skalen und die Normalverteilung der Variablen angegeben. Die Reliabilität der Skalen wird durch die interne Konsistenz ermittelt und in Cronbachs Alpha (α) angegeben. Ein Cronbach Alpha ab .65 kann hier als noch akzeptabel interpretiert werden (DeVellis, 1991). Die Anzahl der Items und die Reliabilitätskoeffizienten der Skalen sowie deren Mittelwerte und Standardabweichungen sind in Tabelle 2 aufgeführt. Die Interkorrelationen der untersuchten Skalen sind im Anhang C aufgeführt.

Tabelle 2

Reliabilitätsprüfung der erhobenen Skalen

| Skala | Items | M | SD | α |
|-----------------------------|-------|------|------|----------|
| Sinnerfüllung virtuell | 6 | 3.87 | 0.84 | .69 |
| Sinnerfüllung im Leben | 5 | 2.93 | 0.96 | .79 |
| Sinnkrise | 5 | 1.03 | 1.14 | .94 |
| Überforderung mit Bedienung | 4 | 2.30 | 1.06 | .89 |
| HSWBS Stimmung | 6 | 3.94 | 1.09 | .90 |
| HSWBS Lebenszufriedenheit | 7 | 4.54 | 0.92 | .91 |
| LB soziales Engagement | 5 | 3.05 | 0.82 | .67 |
| LB explizite Religiosität | 3 | 1.15 | 1.42 | .94 |
| LB Naturverbundenheit | 5 | 3.20 | 1.01 | .87 |
| LB Selbsterkenntnis | 6 | 3.48 | 1.06 | .90 |
| LB Gesundheit | 4 | 2.95 | 1.04 | .87 |
| LB Generativität | 6 | 2.87 | 0.92 | .81 |
| LB Spiritualität | 5 | 2.21 | 1.17 | .78 |

| Skala | Items | M | SD | α |
|----------------------|-------|------|------|----------|
| LB Herausforderung | 5 | 2.96 | 0.75 | .63 |
| LB Individualismus | 6 | 3.31 | 0.71 | .69 |
| LB Macht | 5 | 2.98 | 0.85 | .71 |
| LB Entwicklung | 6 | 3.67 | 0.80 | .84 |
| LB Leistung | 4 | 3.12 | 0.97 | .79 |
| LB Freiheit | 6 | 3.14 | 0.99 | .90 |
| LB Wissen | 5 | 3.53 | 0.85 | .74 |
| LB Kreativität | 5 | 2.83 | 1.11 | .90 |
| LB Tradition | 6 | 2.09 | 0.76 | .74 |
| LB Bodenständigkeit | 8 | 2.86 | 0.76 | .77 |
| LB Moral | 5 | 3.41 | 0.77 | .68 |
| LB Vernunft | 5 | 3.14 | 0.71 | .69 |
| LB Gemeinschaft | 5 | 3.56 | 0.90 | .84 |
| LB Spaß | 6 | 3.40 | 0.86 | .75 |
| LB Liebe | 4 | 2.95 | 1.11 | .84 |
| LB Wellness | 6 | 3.42 | 0.77 | .72 |
| LB Fürsorge | 4 | 3.77 | 0.77 | .78 |
| LB Bewusstes Erleben | 8 | 2.99 | 0.89 | .80 |
| LB Harmonie | 8 | 3.44 | 0.81 | .86 |

Anmerkung M = Mittelwert, SD = Standardabweichung, α = Cronbachs Alpha, LB = Lebensbedeutung

In der Skala Sinnerfüllung virtuell wird das Item 7 der Skala („Ich habe das Gefühl, meine Zeit mit den virtuellen Medien zu verschwenden“) ausgeschlossen, da die Ergebnisse für die sieben Items der Skala ein Cronbach Alpha von .58 zeigen. Betrachtet man die Interkorrelationsmatrix der Items, findet man für das Item 7 eine sehr geringe negative Korrelation mit Item 2, 5 und 6. Bei Ausschluss des Items 7 erhöht sich die interne Konsistenz auf $\alpha = .69$. Daher wird für die weiteren Berechnungen Item 7 ausgeschlossen und es ergibt sich für die Skala Sinnerfüllung virtuell ein noch annehmbares Cronbach Alpha von .69, womit die Skala als intern konsistent betrachtet werden kann. Das Antwortformat liegt zwischen den Werten 1 bis 6. Der Mittelwert von 3.87 zeigt an, dass in der Stichprobe die Nutzung der virtuellen Medien tendenziell als sinnerfüllend wahrgenommen wird.

Für die Skala Sinnerfüllung im Leben und Sinnkrise ergibt sich ein gutes ($\alpha = .79$) und hervorragendes ($\alpha = .94$) Cronbach Alpha. Die Antwortskalen liegen zwischen 0 und 5, das heißt, der Mittelwert von 2.93 der Skala Sinnerfüllung gibt an, dass in der Stichprobe eine eher über dem Mittelmaß ausgeprägte Sinnerfüllung herrscht. Der Mittelwert von 1.03 der Skala Sinnkrise weist auf eine kaum in der Sinnkrise befindliche Stichprobe hin.

Die Skala Überforderung mit der Bedienung der virtuellen Medien kann mit einem $\alpha = .89$ als sehr gut interpretiert werden. Bei Werten zwischen 1 bis 5 als Antwortmöglichkeit zeigt der Mittelwert von 2.30 der Skala eine geringe Überforderung mit der Bedienung in der Stichprobe an.

Das Cronbach Alpha die Skalen Stimmungsniveau und Lebenszufriedenheit des HSWBS (Dalbert, 1992) erweisen sich als sehr gut ($\alpha = .90$; $\alpha = .91$). Der Mittelwert von 3.94 der Skala Stimmungsniveau zeigt, bei einer Spanne der möglichen Antwortwerte von 1 bis 6, ein tendenziell über dem Mittelmaß ausgeprägtes emotionales Wohlbefinden in der Stichprobe an. Für die kognitive Komponente des Wohlbefindens zeigt sich ein Mittelwert von 4.54, was auf eine ausgeprägte Lebenszufriedenheit der Probanden hinweist.

Für die Lebensbedeutungen ergeben sich Cronbach Alphas zwischen .63 und .94. Das Antwortformat lässt Werte von 0 bis 5 zu. Der höchste Mittelwert von 3.77 ist für die Lebensbedeutung Fürsorge zu finden, gefolgt von Entwicklung (3.67) und Gemeinschaft (3.56). Das heißt, dass diese Bereiche in der Stichprobe am bedeutsamsten erlebt werden. Am wenigsten Bedeutung in der Stichprobe wird der Lebensbedeutung explizite Religion mit einem Mittelwert von 1.15 beigemessen, dieser folgt die Lebensbedeutung Tradition (2.09) und Spiritualität (2.21).

Die Normalverteilung der Variablen wird mittels Schiefe und Kurtosis ermittelt und ist zusammen mit dem Mittelwert, der Standardabweichung und dem Median in Tabelle 3 angegeben. Werte der Schiefe und Kurtosis, die gegen 0 gehen, zeigen eine Annäherung an die Normalverteilung an.

Tabelle 3

Übersicht über die Schiefe und Kurtosis der verwendeten Variablen

| | MW | Median | SD | Schiefe | Kurtosis |
|---|------|--------|------|---------|----------|
| Nutzungsdauer | 2.97 | 3.00 | 1.09 | 0.42 | 0.16 |
| Motivation Langeweile | 3.08 | 3.00 | 0.89 | -0.61 | -0.21 |
| Motivation „In Kontakt sein mit der Welt und anderen“ | 3.27 | 3.00 | 0.99 | -0.28 | -0.54 |
| Motivation „soziale Beziehungen pflegen und knüpfen“ | 3.66 | 4.00 | 0.89 | -0.75 | 0.04 |
| Motivation Weiterhelfen | 2.79 | 3.00 | 1.04 | 0.04 | -0.69 |
| Sinnerfüllung virtuell | 3.87 | 3.83 | 0.84 | -0.37 | 0.33 |
| Sinnerfüllung im Leben | 2.93 | 3.00 | 0.96 | -0.26 | -0.51 |
| Überforderung mit Bedienung | 2.30 | 2.25 | 1.06 | 0.41 | -0.86 |
| HSWBS Stimmung | 3.94 | 4.00 | 1.09 | -0.46 | -0.45 |
| HSWBS Lebenszufriedenheit | 4.54 | 4.86 | 0.92 | -0.92 | 0.30 |
| LB Wissen | 3.53 | 3.60 | 0.85 | -0.51 | -0.21 |
| Dimension Selbsttranszendenz vertikal | 1.68 | 1.50 | 1.13 | 0.65 | -0.29 |
| Dimension Selbsttranszendenz horizontal | 3.11 | 3.05 | 0.68 | -0.27 | 0.11 |
| Dimension Selbstverwirklichung | 3.19 | 3.21 | 0.57 | -0.31 | 1.14 |
| Dimension Ordnung | 2.87 | 2.93 | 0.59 | -0.08 | 0.44 |
| Dimension Wir- und Wohlgefühl | 3.36 | 3.42 | 0.61 | -0.29 | 0.46 |
| Wichtigkeit der Tätigkeiten gesamt | 3.66 | 3.67 | 0.66 | -0.91 | 1.90 |
| Wohlgefühl der Tätigkeiten gesamt | 3.58 | 3.67 | 0.69 | -0.69 | 0.82 |
| Einsamkeitsgefühl der Tätigkeiten gesamt | 1.73 | 1.50 | 0.72 | 0.72 | -0.51 |
| Ausübungshäufigkeit Informationssuche | 3.54 | 3.00 | 0.96 | -0.27 | 0.04 |
| Ausübungshäufigkeit Kommunizieren | 4.41 | 5.00 | 0.91 | -1.71 | 3.02 |
| Ausübungshäufigkeit Profilpflege | 1.33 | 1.00 | 0.72 | 2.26 | 4.60 |
| Ausübungshäufigkeit Unterhaltung | 3.24 | 3.00 | 0.96 | -0.25 | -0.74 |
| Ausübungshäufigkeit Online Shoppen | 1.24 | 1.00 | 0.54 | 2.64 | 8.12 |
| Ausübungshäufigkeit verwaltender Tätigkeiten | 1.89 | 2.00 | 0.87 | 0.67 | 0.09 |
| Ausübungshäufigkeit Informationen generieren | 2.26 | 2.00 | 1.10 | 1.11 | 0.98 |

| | MW | Median | SD | Schiefe | Kurtosis |
|--|------|--------|------|---------|----------|
| Ausübungshäufigkeit Partnersuche | 2.00 | 1.50 | 1.41 | 1.62 | 2.47 |
| Wichtigkeit Informationssuche | 3.95 | 4.00 | 0.84 | -0.65 | 0.88 |
| Wichtigkeit Kommunizieren | 4.26 | 4.00 | 0.88 | -1.29 | 1.84 |
| Wichtigkeit Profilpflege | 2.74 | 2.00 | 1.04 | 0.70 | -0.29 |
| Wichtigkeit Unterhaltung | 3.57 | 4.00 | 0.98 | -0.26 | -0.40 |
| Wichtigkeit online Shoppen | 3.05 | 3.00 | 1.17 | -0.02 | -0.74 |
| Wichtigkeit verwaltender Tätigkeiten | 3.74 | 4.00 | 1.05 | -0.90 | 0.70 |
| Wichtigkeit Informationen generieren | 3.74 | 4.00 | 1.10 | -0.82 | 0.68 |
| Wichtigkeit Partnersuche | 3.38 | 3.00 | 0.74 | 1.95 | 3.21 |
| Wohlgefühl Informationssuche | 3.66 | 4.00 | 0.89 | -0.47 | 0.21 |
| Wohlgefühl Kommunizieren | 3.96 | 4.00 | 0.95 | -0.84 | 0.65 |
| Wohlgefühl Profilpflege | 3.29 | 3.00 | 1.02 | -0.04 | -0.02 |
| Wohlgefühl Unterhaltung | 4.11 | 4.00 | 0.93 | -1.43 | 2.77 |
| Wohlgefühl online shoppen | 3.57 | 4.00 | 1.01 | -0.34 | -0.22 |
| Wohlgefühl verwaltender Tätigkeiten | 2.80 | 3.00 | 1.00 | 0.12 | -0.10 |
| Wohlgefühl Informationen generieren | 3.58 | 4.00 | 1.22 | -0.93 | 0.39 |
| Wohlgefühl Partnersuche | 3.50 | 3.50 | 0.93 | 0.00 | 0.00 |
| Einsamkeitsgefühl Informationssuche | 1.86 | 2.00 | 1.00 | 0.93 | 0.18 |
| Einsamkeitsgefühl Kommunizieren | 1.53 | 1.00 | 0.72 | 1.37 | 1.64 |
| Einsamkeitsgefühl Profilpflege | 1.57 | 1.00 | 0.74 | 0.89 | -0.56 |
| Einsamkeitsgefühl Unterhaltung | 1.80 | 1.00 | 0.95 | 0.94 | 0.12 |
| Einsamkeitsgefühl online shoppen | 1.63 | 1.00 | 0.94 | 1.43 | 1.34 |
| Einsamkeitsgefühl verwaltende Tätigkeiten | 1.78 | 1.00 | 1.10 | 1.33 | 1.00 |
| Einsamkeitsgefühl Information generieren | 1.74 | 1.00 | 0.93 | 1.05 | 0.19 |
| Einsamkeitsgefühl Partnersuche | 1.88 | 2.00 | 0.84 | 0.28 | -1.39 |

Anmerkung MW = Mittelwert, SD = Standardabweichung, LB = Lebensbedeutung

Die Variable Ausübungshäufigkeit online shoppen weist mit einer Schiefe von 2.64 die größte Abweichung von der Normalverteilung der linkssteilen Verteilung auf. Es sind weitere Schiefe Werte zwischen -1.43 (Wohlgefühl Unterhaltung) und 2.26 (Ausübungshäufigkeit Profilpflege) zu finden. Die Mehrheit der Verteilungen ist rechtssteil, bei den rechtssteilen Verteilungen ergibt sich die größte Abweichung von der Normalverteilung für die Variable Ausübungshäufigkeit Kommunizieren mit einem

Schiefe-Wert von -1.71. Mit einem Kurtosis-Wert von 8.12 weist die Variable Ausübungshäufigkeit online shoppen die größte Abweichung und die spitzeste Verteilung auf. Die flachste Verteilung ergibt sich für Variable Einsamkeitsgefühl Partnersuche mit -1.39. Die weiteren Kurtosis-Werte liegen zwischen -0.86 (Überforderung mit der Bedienung) und -0.02 (Wohlgefühl Profilpflege).

Um eine genauere Interpretation zu gewährleisten, werden noch die jeweiligen Histogramme mit überlagerter Normalverteilungskurve und Normalverteilungsplots in Form von Q-Q Plots in der Interpretation mitberücksichtigt. Schiefe- oder Kurtosis-Werte zwischen -1 und 1 können als äquivalent schief beziehungsweise breit interpretiert werden. Liegt der Wert jedoch darüber, kann zusätzlich der zugehörige Standardfehler des Schiefe-beziehungsweise des Kurtosis-Wertes betrachtet werden. Ist der absolute Schiefe- oder Kurtosis-Wert größer als das Zweifache des jeweiligen Standardfehlers, kann von einer signifikanten Abweichung von der Normalverteilung ausgegangen werden (Miles & Shevlin, 2001).

Nach Berücksichtigung der Interpretationskriterien lässt sich für die Mehrheit der Variablen eine Normalverteilung annehmen. Die Voraussetzung der Normalverteilung ist für folgende Variablen nicht gegeben: Wichtigkeit der Tätigkeiten gesamt, Einsamkeitsgefühl der Tätigkeiten gesamt, Ausübungshäufigkeit Kommunizieren, Wichtigkeit Kommunizieren, Einsamkeitsgefühl Kommunizieren, Ausübungshäufigkeit Profilpflege, Wohlgefühl Unterhaltung, Ausübungstätigkeit online shoppen, Einsamkeitsgefühl online shoppen, Einsamkeitsgefühl verwaltende Tätigkeiten, Ausübungshäufigkeit Informationen generieren, Einsamkeitsgefühl Informationen generieren, Ausübungshäufigkeit Partnersuche, Wichtigkeit Partnersuche.

4.2 Hypothesenprüfung

Als nächstes werden die aufgestellten Hypothesen und die Fragestellungen überprüft. Es wird in der Reihenfolge vorgegangen, in der sie auch aufgestellt wurden. In der folgenden Überprüfung der Hypothesen wird das Signifikanzniveau auf $\leq .05$ festgelegt.

4.2.1 Überprüfung der Hypothese 1

Hypothese 1 lautet: Je höher die Ausprägung der Skala Sinnerfüllung des LeBe ist, desto höher ist die Ausprägung der Skala Sinnerfüllung virtuell. Die Hypothese kann mit einer Korrelationsrechnung nach Pearson geprüft werden. Der erwartete Zusammenhang kann anhand der Ergebnisse bestätigt werden. Tabelle 4 zeigt, dass eine signifikante (hervorgehoben) geringe Korrelation zwischen der Skala Sinnerfüllung des LeBe und Sinnerfüllung virtuell auftritt.

Tabelle 4

Korrelation zwischen Sinnerfüllung und Sinnerfüllung virtuell

| | | Sinnerfüllung virtuell | |
|--------------------|-------------------------|------------------------|-----|
| | Korrelationskoeffizient | Signifikanz (1-seitig) | N |
| Sinnerfüllung LeBe | .166* | .027 | 135 |

Anmerkung * $p \leq 0.05$, Korrelationskoeffizient der Korrelation nach Pearson, N = Größe der Gesamtstichprobe

4.2.2 Überprüfung der Hypothese 2

Hypothese 2 ist unterteilt in Hypothese 2a und 2b. Zunächst wird Hypothese 2a untersucht (Es besteht ein Zusammenhang zwischen der Skala Sinnerfüllung virtuell und der Ausübungshäufigkeit bestimmter Tätigkeitsbereichen in der virtuellen Welt). Die Berechnung erfolgt mittels Korrelation nach Spearman. Die Ergebnisse (Tabelle 5) zeigen, dass Sinnerfüllung virtuell mit der Ausübungshäufigkeit zu kommunizieren signifikant korreliert (hervorgehoben), der Zusammenhang jedoch klein ist. Für die Tätigkeiten Informationssuche und Partnersuche sind die Teilstichprobengrößen statistisch zu klein, um eine Aussage über einen möglichen Zusammenhang machen zu können. Eine Berechnung mit G-Power ergibt, dass aufgrund der Stichprobengröße bei der Tätigkeit Partnersuche mit einer 60 prozentigen Wahrscheinlichkeit ein möglicher Effekt abgelehnt wird und bei der Tätigkeit Informationen generieren mit einer 77 prozentigen Wahrscheinlichkeit. Um überhaupt einen Effekt von mindestens 0.3 mit 85 prozentiger Wahrscheinlichkeit auf einem Alpha-Niveau von .05 zu finden, würde es eine

Stichprobengröße von 75 Probanden benötigen. Daher kann für die beiden Bereiche Informationen generieren und Partnersuche keine Aussage getroffen werden.

Tabelle 5

Korrelationen zwischen Sinnerfüllung virtuell und der Ausübungshäufigkeit der jeweiligen Tätigkeit

| | Sinnerfüllung virtuell | | |
|-----------------------------|-------------------------|------------------------|-----|
| | Korrelationskoeffizient | Signifikanz (2-seitig) | n |
| AH Informationssuche | .06 | .508 | 125 |
| AH Kommunizieren | .213* | .014 | 133 |
| AH Profilpflege | .228 | .146 | 42 |
| AH Unterhaltung | .046 | .634 | 109 |
| AH online Shoppen | .133 | .192 | 97 |
| AH verwaltende Tätigkeiten | .097 | .326 | 105 |
| AH Informationen generieren | -.282 | .242 | 19 |
| AH Partnersuche | .587 | .126 | 8 |

Anmerkung * $p \leq 0.05$, AH = Ausübungshäufigkeit, Korrelationskoeffizient der Korrelation nach Spearman, n = Größe der Teilstichprobe

Damit bestätigt sich Hypothese 2a. Es besteht ein Zusammenhang zwischen der Ausübungshäufigkeit bestimmter Tätigkeiten und Sinnerfüllung virtuell. Das heißt, die Bedingung für Hypothese 2b ist erfüllt (bestimmte Tätigkeiten korrelieren signifikant mit Sinnerfüllung virtuell) und es wird Hypothese 2b getestet.

Hypothese 2b untersucht, ob die mit Sinnerfüllung virtuell korrelierenden Tätigkeiten, in diesem Fall Kommunizieren, sich von den Tätigkeiten unterscheiden, die nicht mit Sinnerfüllung virtuell korrelieren in mindestens einer der Variablen Wichtigkeit, Wohlfühl oder Einsamkeitsgefühl. Die Voraussetzung der Normalverteilung für eine Multivariate Varianzanalyse ist für die Variable Wichtigkeit gesamt und Einsamkeitsgefühl gesamt nicht gegeben. Daher wird für die Unterschiedstestung ein t-Test für unabhängige Stichproben verwendet- für die normalverteilte Variable (Wohlfühl der Tätigkeit gesamt). Für die nicht normalverteilten Variablen, Wichtigkeit und Einsamkeitsgefühl gesamt, wird ein Mann-Whitney-U-Test herangezogen (Tabelle 7).

Die mit der Sinnerfüllung virtuell korrelierende Tätigkeit (Kommunizieren) unterscheidet sich hoch signifikant (hervorgehoben) in allen drei Variablen, Wichtigkeit, Wohlgefühl und Einsamkeitsgefühl gesamt, von den nicht mit Sinnerfüllung virtuell korrelierenden Tätigkeiten (Tabelle 6). Damit bestätigt sich Hypothese 2b.

Tabelle 6

Unterschied zwischen der mit Sinnerfüllung virtuell korrelierenden Tätigkeit (sinnvoll) und den nicht mit Sinnerfüllung virtuell korrelierenden Tätigkeiten (sinnlos) in der Variable Wohlgefühl mittels t-Test für unabhängige Stichproben

| Wohlgefühl während der Tätigkeiten gesamt | | | | | | | | |
|---|-----|------|------|---|----------------|--------|---------------------------|------|
| | n | M | SD | Levene-Test der Varianz gleichheit (Signifikanz) | t | df | Signifikanz (2-seitig) | d |
| Sinnvoll | 133 | 3.96 | 0.95 | .020 | 4.377** | 242.72 | .000 | 0.54 |
| Sinnlos | 133 | 3.52 | 0.70 | | | | | |

Anmerkung ** $p \leq 0.01$, n = Größe der Gruppenstichprobe, M = Mittelwert, SD = Standardabweichung, t = Testprüfgröße des t-Tests, df = Freiheitsgrade, d = Größe der Effektstärke (Cohens d)

Tabelle 7

Unterschied zwischen der mit Sinnerfüllung virtuell korrelierenden Tätigkeit (sinnvoll) und den nicht mit Sinnerfüllung virtuell korrelierenden Tätigkeiten (sinnlos) in der Variable Wichtigkeit und Einsamkeitsgefühl mittels Mann-Whitney-U-Test

| Wichtigkeit der Tätigkeit gesamt | | | | | | |
|----------------------------------|-----|----------------|-----------|------------------|--------|---------------------------|
| | n | Mittlerer Rang | Rangsumme | U | z | Signifikanz (2-seitig) |
| Sinnvoll | 133 | 169.52 | 22546.50 | 4053.50** | -7.762 | .000 |
| Sinnlos | 133 | 97.48 | 12964.50 | | | |

Anmerkung ** $p \leq 0.01$, n = Größe der Gruppenstichprobe, U = Prüfgröße des Mann-Whitney-U-Tests, z = Prüfgröße in z

| Einsamkeitsgefühl während der Tätigkeiten gesamt | | | | | | |
|--|-----|----------------|-----------|------------------|--------|---------------------------|
| | n | Mittlerer Rang | Rangsumme | U | z | Signifikanz (2-seitig) |
| Sinnvoll | 133 | 117.85 | 15673.50 | 6762.50** | -3.496 | .000 |
| Sinnlos | 133 | 149.15 | 19837.50 | | | |

Anmerkung ** $p \leq 0.01$, n = Größe der Gruppenstichprobe, U = Prüfgröße des Mann-Whitney-U-Tests, z = Prüfgröße in z

4.2.3 Überprüfung der Hypothese 3

Hypothese 3a und 3b

Hypothese 3 ist unterteilt in Hypothese 3a, 3b, 3c und 3d. Hypothese 3a und 3b beziehen sich auf den möglichen moderierenden Effekt der Lebensbedeutung Wissen auf den Zusammenhang zwischen der Tätigkeit Informationssuche und Sinnerfüllung virtuell, sowie das Wohlbefinden. Hypothese 3a lautet: Der Zusammenhang zwischen der Tätigkeit Informationssuche und -beschaffung und der Skala subjektives Wohlbefinden (habituelle Stimmung und Lebenszufriedenheit) ist moderiert durch die Lebensbedeutung Wissen. Hypothese 3b lautet: Der Zusammenhang zwischen der Tätigkeit Informationssuche und -beschaffung und der Skala Sinnerfüllung virtuell ist moderiert durch die Lebensbedeutung Wissen. Die Überprüfung der Hypothesen erfolgt mittels einer multiplen linearen Regressionsanalyse. Es werden im ersten Block der Berechnung die unabhängige Variable (Informationssuche) und die mögliche Moderatorvariable (Lebensbedeutung Wissen) als Prädiktoren in die Regressionsanalyse aufgenommen. Im zweiten Block wird die Interaktion zwischen Tätigkeit Informationssuche und Lebensbedeutung Wissen (das Produkt aus beiden Variablen als dritte Variable) mitaufgenommen. Zuvor wurden die Variablen z-standardisiert. Die Ergebnisse zeigen keinen signifikanten Moderationseffekt für das Kriterium Sinnerfüllung virtuell (Tabelle 8c), womit sich Hypothese 3b nicht bestätigt. Für die Skalen des subjektiven Wohlbefindens, Stimmung und Lebenszufriedenheit zeigen sich jeweils signifikante (hervorgehoben) Moderationseffekte. Für das Kriterium Stimmung klärt der Interaktionsterm 4.3 % der Varianz auf und ist mit einem Regressionskoeffizient von $-.26$ signifikant ($p = .02$). Für das Kriterium Lebenszufriedenheit klärt der Interaktionsterm 5.8 % der Varianz auf und ist mit einem Regressionskoeffizient von $-.293$ hoch signifikant ($p = .007$). Die Hypothese 3a kann damit

bestätigt werden. Die Lebensbedeutung Wissen beeinflusst den Zusammenhang zwischen der Tätigkeit Informationssuche und habituelle Stimmung, sowie allgemeine Lebenszufriedenheit (Tabelle 8a, b). In Abbildung 3 und 4 sind die Moderationseffekte graphisch nach Jeremy Dawsons Excel Work Sheet (n.d.) dargestellt.

Tabelle 8

Moderatoreffekt der Lebensbedeutung Wissen auf den Zusammenhang Informationssuche und a) habituelle Stimmung, b) Lebenszufriedenheit, sowie c) Sinnerfüllung virtuell

a) Habituelle Stimmung

| Schritte der Moderatoranalyse | B | SE B | β | R ² | ΔR^2 | Sig. |
|---|---------------|------|---------|----------------|--------------|------|
| Block 1 | | | | .027 | .027 | |
| Tätigkeit Informationssuche | -.093 | .092 | -.091 | | | .312 |
| LB Wissen | .150 | .096 | .139 | | | .121 |
| Block 2 | | | | .069 | .043 | |
| Tätigkeit Informationssuche | -.006 | .097 | -.005 | | | .955 |
| LB Wissen | .167 | .095 | .155 | | | .080 |
| LB Wissen x Tätigkeit Informationssuche | -.260* | .110 | -.225 | | | .020 |

Anmerkung * $p \leq 0.05$, B = Regressionskoeffizient, SE B = Standardfehler des Regressionskoeffizient, β = standardisiertes Beta-Gewicht, R² = multipler Determinationskoeffizient (ΔR^2 = Änderungen in R²), Sig. = Signifikanz

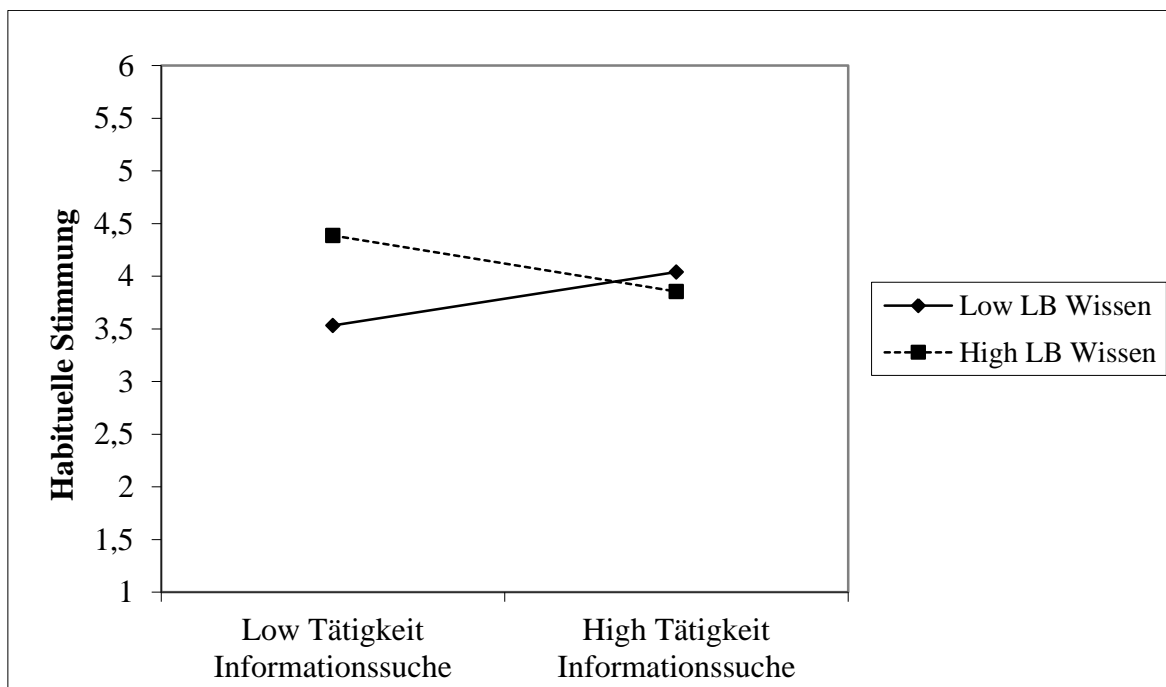


Abbildung 3 Graphische Darstellung des Interaktionseffektes zwischen Informationssuche (UV) und LB Wissen (Moderator) auf habituelle Stimmung

b) Lebenszufriedenheit

| Schritte der Moderatoranalyse | B | SE B | β | R^2 | ΔR^2 | Sig. |
|---|----------------|---------|---------|-------|--------------|------|
| Block 1 | | | | .022 | .022 | |
| Tätigkeit Informationssuche | -.023 | .089 | -.023 | | | .795 |
| LB Wissen | .153 | .093 | .147 | | | .104 |
| Block 2 | | | | .080 | .058 | |
| Tätigkeit Informationssuche | .075 | .094 | .076 | | | .423 |
| LB Wissen | .172 | .091 | .165 | | | .061 |
| LB Wissen x Tätigkeit Informationssuche | -.293** | .106 | -.261 | | | .007 |

Anmerkung ** $p \leq 0.01$, B = Regressionskoeffizient, SE B = Standardfehler des Regressionskoeffizient, β = standardisiertes Beta-Gewicht, R^2 = multipler Determinationskoeffizient (ΔR^2 = Änderungen in R^2), Sig. = Signifikanz

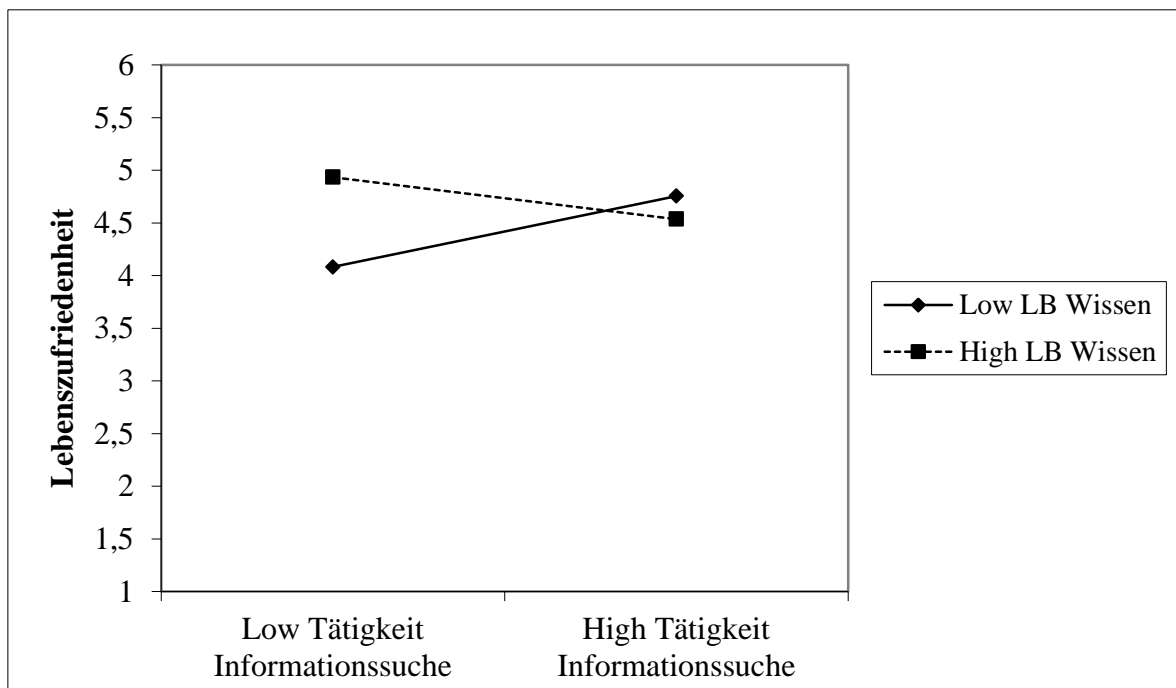


Abbildung 4 Graphische Darstellung des Interaktionseffektes zwischen Informationssuche (UV) und LB Wissen (Moderator) auf Lebenszufriedenheit

c) Sinnerfüllung virtuell

| Schritte der Moderatoranalyse | B | SE B | β | R^2 | ΔR^2 | Sig. |
|---|------|------|---------|-------|--------------|------|
| Block 1 | | | | .009 | .009 | |
| LB Wissen | .056 | .094 | .054 | | | .552 |
| Tätigkeit Informationssuche | .074 | .089 | .075 | | | .406 |
| Block 2 | | | | .013 | .004 | |
| LB Wissen | .051 | .094 | .049 | | | .592 |
| Tätigkeit Informationssuche | .048 | .097 | .048 | | | .622 |
| LB Wissen x Tätigkeit Informationssuche | .079 | .110 | .071 | | | .472 |

Anmerkung * $p \leq 0.05$, ** $p \leq 0.01$, B = Regressionskoeffizient, SE B = Standardfehler des Regressionskoeffizient, β = standardisiertes Beta-Gewicht, R^2 = multipler Determinationskoeffizient (ΔR^2 = Änderungen in R^2), Sig. = Signifikanz

Hypothese 3c und 3d

Hypothese 3c und 3d prüft, ob ein Zusammenhang besteht zwischen dem Grad, wie angenehm die Tätigkeit empfunden wird und Sinnerfüllung virtuell, sowie dem subjektiven Wohlbefinden. Hypothese 3c lautet: Je höher die Ausprägung des Wohlfühls über alle Tätigkeiten hinweg, desto höher ist die Sinnerfüllung virtuell ausgeprägt. Hypothese 3d lautet: Je höher die Ausprägung des Wohlfühls über alle Tätigkeiten hinweg, desto höher ist die Ausprägung des subjektiven Wohlbefindens. Hypothese 3cd wird mit einer Korrelation nach Pearson berechnet. Es zeigt sich ein hoch signifikanter (hervorgehoben) mittlerer Zusammenhang zwischen der Sinnerfüllung virtuell und dem Wohlfühl über alle Tätigkeiten hinweg (Tabelle 9), womit sich Hypothese 3c bestätigt. Ein Zusammenhang zwischen dem Wohlfühl über alle Tätigkeiten hinweg und dem Wohlbefinden kann nicht bestätigt werden (Tabelle 9).

Tabelle 9

Korrelation zwischen Wohlgefühl über alle Tätigkeiten hinweg und Sinnerfüllung virtuell, sowie Wohlbefinden

| | Wohlgefühl gesamt | | |
|---------------------------|-------------------------|------------------------|-----|
| | Korrelationskoeffizient | Signifikanz (1-seitig) | N |
| Sinnerfüllung virtuell | .412** | .000 | 135 |
| HSWBS Stimmung | .133 | .062 | 135 |
| HSWBS Lebenszufriedenheit | .107 | .109 | 135 |

Anmerkung ** $p \leq .01$, Korrelationskoeffizient der Korrelation nach Pearson, N = Größe der Gesamtstichprobe

4.2.4 Überprüfung der Hypothese 4

Hypothese 4 ist unterteilt in Hypothese 4a und 4b. Es wird geprüft, ob ein Zusammenhang zwischen der Nutzungsdauer der virtuellen Medien und der Sinnerfüllung im Leben (Hypothese 4a) besteht, sowie der Sinnerfüllung virtuell (Hypothese 4b). Die Variable Nutzungsdauer liegt auf ordinal- Skalenniveau vor, Sinnerfüllung und Sinnerfüllung virtuell auf intervall- Skalenniveau, daher wird eine Korrelation nach Spearman berechnet. Die Ergebnisse zeigen einen hoch signifikanten (hervorgehoben) gerade noch mittleren positiven Zusammenhang zwischen der Nutzungsdauer und Sinnerfüllung virtuell und einen hoch signifikanten (hervorgehoben) mittleren negativen Zusammenhang zwischen der Nutzungsdauer und Sinnerfüllung des LeBe (Tabelle 10). Damit bestätigt sich Hypothese 4a und b.

Tabelle 10

Korrelation zwischen Nutzungsdauer und Sinnerfüllung virtuell, sowie Sinnerfüllung des LeBe

| | Nutzungsdauer | | |
|------------------------|-------------------------|------------------------|-----|
| | Korrelationskoeffizient | Signifikanz (2-seitig) | N |
| Sinnerfüllung des LeBe | -.303** | .000 | 135 |
| Sinnerfüllung virtuell | .241** | .005 | 135 |

Anmerkung ** $p \leq 0.01$, Korrelationskoeffizient nach Spearman, N = Größe der Gesamtstichprobe

4.2.5 Überprüfung der Hypothese 5

Hypothese 5 lautet: Je höher die mittlere Ausprägung des Einsamkeitsgefühls über alle Tätigkeiten hinweg, desto geringer ist die Ausprägung der Skala Sinnerfüllung virtuell. Der Zusammenhang wird mittels Korrelationsberechnung nach Spearman berechnet. Es zeigt sich kein signifikanter Zusammenhang (Tabelle 11). Hypothese 5 kann damit nicht bestätigt werden.

Tabelle 11

Korrelation zwischen Einsamkeitsgefühl über alle Tätigkeiten hinweg und Sinnerfüllung virtuell

| | Einsamkeitsgefühl gesamt | | |
|------------------------|--------------------------|------------------------|-----|
| | Korrelationskoeffizient | Signifikanz (1-seitig) | N |
| Sinnerfüllung virtuell | -.138 | .055 | 135 |

Anmerkung Korrelationskoeffizient der Korrelation nach Spearman, N = Größe der Gesamtstichprobe

4.2.6 Überprüfung der Hypothese 6

Hypothese 6a und 6b

Hypothese 6 ist untergliedert in die Hypothese 6a, 6b, 6c, 6d und 6e, sie fragen die Zusammenhänge mit einzelnen Nutzungsmotiven ab. Hypothese 6a und 6b beziehen sich auf die Motivation Langeweile. Hypothese 6a lautet: Je höher die Motivation Langeweile ausgeprägt ist, desto niedriger ist die Sinnerfüllung virtuell. Hypothese 6b: Je höher die Motivation Langeweile ausgeprägt ist, desto niedriger ist die Sinnerfüllungsskala des LeBe ausgeprägt. Die Ergebnisse zeigen, dass ein signifikanter (hervorgehoben) kleiner positiver Zusammenhang zwischen dem Motiv Langeweile und der Sinnerfüllung virtuell besteht (entgegen der erwarteten Richtung) und ein signifikanter (hervorgehoben) negativer kleiner Zusammenhang zwischen dem Motiv Langeweile und Sinnerfüllung des LeBe besteht (Tabelle 12). Damit bestätigt sich Hypothese 6a nicht, jedoch Hypothese 6b.

Tabelle 12

Korrelation zwischen Motivation Langeweile und Sinnerfüllung virtuell und Sinnerfüllung des LeBe

| | Motivation Langeweile | | |
|------------------------|-------------------------|------------------------|-----|
| | Korrelationskoeffizient | Signifikanz (1-seitig) | N |
| Sinnerfüllung virtuell | .162* | .030 | 135 |
| Sinnerfüllung des LeBe | -.165* | .028 | 135 |

Anmerkung * $p \leq 0.05$, Korrelationskoeffizient der Korrelation nach Spearman, N = Größe der Gesamtstichprobe

Hypothese 6c, 6d und 6e

Hypothese 6c lautet: Je höher die Ausprägung der Motivation „In Kontakt sein mit der Welt und anderen“, desto höher ist die Ausprägung Sinnerfüllung virtuell; Hypothese 6d: Je höher die Ausprägung der Motivation „Soziale Beziehungen pflegen und knüpfen“, desto höher ist die Ausprägung Sinnerfüllung virtuell und Hypothese 6e: Je höher die Ausprägung der Motivation Weiterhelfen, desto höher ist die Ausprägung Sinnerfüllung virtuell. Der Zusammenhang wird mittels Korrelationsberechnung nach Spearman untersucht. Die Ergebnisse zeigen, dass die Motivation „In Kontakt sein mit der Welt und anderen“ und „soziale Beziehungen pflegen und knüpfen“ hoch signifikant (hervorgehoben), bei einem mittleren Zusammenhang, korreliert. Für die Motivation Weiterhelfen zeigt sich kein signifikanter Zusammenhang (Tabelle 13). Hypothese 6c und 6d bestätigen sich damit, Hypothese 6e bestätigt sich nicht.

Tabelle 13

Korrelation zwischen Motivationen und Sinnerfüllung virtuell

| | Sinnerfüllung virtuell | | |
|---|-------------------------|------------------------|-----|
| | Korrelationskoeffizient | Signifikanz (1-seitig) | N |
| Motivation „In Kontakt sein mit der Welt und anderen“ | .257** | .001 | 135 |
| Motivation „Soziale Beziehungen pflegen und knüpfen“ | .238** | .003 | 135 |
| Motivation „Weiterhelfen“ | -.035 | .345 | 135 |

Anmerkung ** $p \leq 0.01$, Korrelationskoeffizient der Korrelation nach Spearman, N = Größe der Gesamtstichprobe

4.2.7 Überprüfung der Hypothese 7

Die Hypothese 7 ist unterteilt in Hypothese 7a und 7b, die sich auf die gefühlte Überforderung mit der Bedienung der virtuellen Medien bezieht. Hypothese 7a lautet: Je höher die gefühlte Überforderung mit der Bedienung ausgeprägt ist, desto niedriger ist die Nutzungsdauer. Hypothese 7b lautet: Je höher die gefühlte Überforderung mit der Bedienung ausgeprägt ist, desto niedriger ist die Sinnerfüllung virtuell. Die Ergebnisse zeigen, dass ein hoch signifikanter (hervorgehoben) negativer kleiner Zusammenhang zwischen Überforderung mit der Bedienung und der Nutzungsdauer besteht und kein signifikanter Zusammenhang zwischen der Überforderung mit der Bedienung und Sinnerfüllung virtuell (Tabelle 14). Damit bestätigt sich Hypothese 7a, jedoch nicht Hypothese 7b.

Tabelle 14

Korrelation zwischen Überforderung mit der Bedienung und Nutzungsdauer, sowie Sinnerfüllung virtuell

| | Überforderung mit der Bedienung | | |
|------------------------|---------------------------------|------------------------|-----|
| | Korrelationskoeffizient | Signifikanz (1-seitig) | N |
| Nutzungsdauer | -.206**¹ | .008 | 135 |
| Sinnerfüllung virtuell | -.003 ² | .484 | 135 |

Anmerkung ** $p \leq 0.01$, N = Größe der Gesamtstichprobe, ¹ Korrelationskoeffizient der Korrelation nach Spearman, ² Korrelationskoeffizient der Korrelation nach Pearson,

4.2.8 Überprüfung der Hypothese 8

Mit Hypothese 8 soll ein Geschlechtereffekt bezüglich der Sinnerfüllung virtuell beobachtet werden. Hypothese 8 lautet: Es besteht kein Unterschied zwischen Frauen und Männern bezüglich der Variable Sinnerfüllung virtuell. Die Voraussetzungen für einen t-Test für unabhängige Stichproben, intervallskalierte abhängige Variable, Normalverteilung und Varianzhomogenität ist gegeben. Die Ergebnisse des T-Tests für unabhängige Stichproben zeigen wie erwartet, dass kein signifikanter Unterschied zwischen Frauen und Männern bezüglich der Sinnerfüllung virtuell vorliegt (Tabelle 15).

Tabelle 15

Unterschied zwischen Frauen und Männern bezüglich Sinnerfüllung virtuell

| | Sinnerfüllung virtuell | | | Levene-Test der Varianzgleichheit (Signifikanz) | t | df | Signifikanz (2-seitig) | d |
|--------|------------------------|------|------|---|-------|-----|---------------------------|------|
| | n | M | SD | | | | | |
| Frauen | 93 | 3.87 | 0.86 | .911 | 0.086 | 133 | .931 | 0.02 |
| Männer | 42 | 3.88 | 0.81 | | | | | |

Anmerkung n = Größe der Gruppenstichprobe, M = Mittelwert, SD = Standardabweichung, t = Testprüfgröße des t-Tests, df = Freiheitsgrade, d = Größe der Effektstärke (Cohens d)

4.3 Auswertung der explorativen Fragestellungen

Fragestellung 1

Fragestellung 1 soll einen möglichen Unterschied zwischen Personen, hinsichtlich der Lebensbedeutung-Dimensionen beobachten, die gerne gleichbleibend viel Zeit mit den Medien verbringen möchten (Gruppe 1, $n = 63$) und Personen, die gerne mehr oder weniger Zeit mit den Medien verbringen möchten (Gruppe 2, $n = 72$). Die Voraussetzungen für eine Multivariate Varianzanalyse (MANOVA), Homogenität der Varianzen und Normalverteilung der Variablen, sind erfüllt. Die Ergebnisse der multivariaten Varianzanalyse zeigen eine Signifikanz bei gleichzeitiger gemeinsamer Betrachtung der Lebensbedeutungs-Dimensionen (Wilks $\Lambda = .916$, $F(5, 129) = 2.354$, $p = .044$, partielles $\eta^2 = .08$). Betrachtet man die für jede abhängige Variabel einzeln ausgeführte univariate Varianzanalyse (ANOVA), findet sich ein signifikanter Unterschied ($F(1, 133) = 9.201$, $p = .003$, partielles $\eta^2 = .07$) zwischen den Gruppen in der Dimension Ordnung; für die anderen Dimensionen finden sich keine signifikanten Unterschiede. Gruppe 1 ($M = 3.03$, $SD = .587$) unterscheidet sich signifikant (hervorgehoben) von Gruppe 2 ($M = 2.73$, $SD = .563$) durch einen höheren Wert in der Dimension Ordnung. Die Mittelwertvergleiche sind tabellarisch noch einmal in Tabelle 16 aufgeführt. Das heißt, Personen, die gleichbleibend viel Zeit mit den virtuellen Medien verbringen möchten, weisen eine höhere Ausprägung in der Dimension Ordnung auf als solche, die gerne weniger oder mehr Zeit mit der Nutzung verbringen möchten.

Tabelle 16

Mittelwertvergleich zwischen den Gruppen gleichviel Zeit und mehr/weniger

| Lebensbedeutungs- Dimensionen | Gruppe gleichviel Zeit n = 63 | | Gruppe mehr/weniger n = 72 | |
|----------------------------------|----------------------------------|------|-------------------------------|------|
| | M | SD | M | SD |
| Selbsttranszendenz_vertikal | 1.708 | .143 | 1.654 | .133 |
| Selbsttranszendenz_horizontal | 3.067 | .085 | 3.151 | .080 |
| Selbstverwirklichung | 3.227 | .072 | 3.157 | .067 |
| Ordnung | 3.033 | .072 | 2.733 | .068 |
| Wir- und Wohlfühl | 3.431 | .077 | 3.302 | .072 |

Anmerkung M = Mittelwert, SD = Standardabweichung, n = Gruppen-Stichprobengröße

Fragestellung 2

Fragestellung 2a fragt danach, ob es die Personen, die das Gefühl haben, man ist zunehmend gefordert in sozialen Netzwerken und Messengern angemeldet zu sein, um integriert zu sein und verwaltend organisatorische Aufgaben mittels virtueller Medien erledigen zu müssen als störend empfinden. Zur Betrachtung dieser Fragestellung werden die Daten aufgeteilt in drei Gruppen, von denen nur Gruppe 1 und 2 für die weitere Betrachtung relevant sind: Gruppe 1 bezeichnet die Probanden, die sich gefordert fühlen, Gruppe 2 die Probanden, die sich nicht gefordert fühlen und Gruppe 3, die neutral sind. Gruppe 1 macht 72% der Stichprobe aus, das heißt, 72% der Probanden sehen sich zunehmend gefordert in sozialen Netzwerken und Messengern angemeldet zu sein, um integriert zu sein. Gruppe 2 besteht aus 15% der Stichprobe, das heißt, 15% der Probanden finden sich von oben genannten Sachverhalten nicht gefordert. 13% der Probanden sehen dies neutral. Gruppe 1 wird weiter auf ihre affektive Bewertung dieser Wahrnehmung hin untersucht, das heißt, ob Gruppe 1 dies auch als störend empfindet. Wenn die Antwortkategorien „stimme eher zu“ und „stimme zu“, sowie „stimme eher nicht zu“ und „stimme nicht zu“ zusammengefasst werden, ergibt sich folgendes Bild: 62%, derer, die sich zur Anmeldung zwecks Integration gefordert fühlen, stört das; 19% stört das nicht, der Rest ist diesbezüglich neutral.

Dasselbe Prozedere gilt für die zweite Einschätzung zum Gefordert-Sein verwaltend organisatorische Angelegenheiten mittels virtueller Medien zu erledigen. Gruppe 1 sieht sich gefordert und besteht aus 74% der Stichprobe, Gruppe 2 sieht sich nicht gefordert (11% der Stichprobe) und Gruppe 3 ist dem gegenüber neutral (14% der Stichprobe). Aus Gruppe 1 stimmen 28% zu, dass sie dies auch stört; 55% stimmen nicht zu, dass sie das stört und 18% sehen dies neutral. Die Ergebnisse sind in Tabelle 17 zusammengefasst.

Tabelle 17

Übersicht des empfundenen Gefordert-Seins virtuelle Medien zu nutzen und affektive Bewertung dessen

| | Gefordert-sein (soz. Bereich) N | stört mich n _{Gruppe1} |
|-------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| Stimme zu _{=Gruppe1} | 72% = n _{Gruppe1} | 62% aus n _{Gruppe1} |
| Stimme nicht zu _{=Gruppe2} | 15% | 19% aus n _{Gruppe1} |
| Neutral _{=Gruppe3} | 13% | 19% aus n _{Gruppe1} |

| | Gefordert-sein (verwaltender Bereich) N | stört mich n _{Gruppe1} |
|-------------------------------------|---|---------------------------------|
| Stimme zu _{=Gruppe1} | 74% = n _{Gruppe1} | 28% aus n _{Gruppe1} |
| Stimme nicht zu _{=Gruppe2} | 11% | 55% aus n _{Gruppe1} |
| Neutral _{=Gruppe3} | 14% | 18% aus n _{Gruppe1} |

Anmerkung N = Gesamtstichprobe, n = Teilstichprobe, Prozente gerundet

Fragestellung 2b untersucht bezüglich der Sinnerfüllung virtuell, ob sich Personen, die es stört, gefordert zu sein virtuelle Medien im sozialen und verwaltenden Bereich zu nutzen, unterscheiden von den Personen, die das Gefordert-Sein nicht stört. Zur Untersuchung der Fragestellung werden nur die Personen betrachtet, die auch angeben, sich gefordert zu fühlen: daher ergeben sich jeweils zwei Teilstichproben, eine für den sozialen Bereich und eine für den verwaltenden Bereich, in beiden Gruppen wird auf Normalverteilung der Variable Sinnerfüllung virtuell mittels K-S Test getestet. Die Voraussetzung der Normalverteilung ist in den Gruppen gegeben. Der t-Test für unabhängige Stichproben liefert folgendes Ergebnis: Personen, die sich gefordert fühlen zwecks Integration in sozialen Netzwerken und Messengern angemeldet zu sein und die das stört, unterscheiden sich hoch signifikant (hervorgehoben) hinsichtlich der Sinnerfüllung virtuell von denen, die dies nicht stört. Für den verwaltend organisatorischen Bereich lässt sich ebenfalls ein signifikanter (hervorgehoben) Unterschied hinsichtlich Sinnerfüllung virtuell finden zwischen Personen, die es stört, gefordert zu sein, verwaltend organisatorische Tätigkeiten mittels virtueller Medien zu tätigen und den Personen, die das nicht stört (Tabelle 18). Personen, die sich gefordert fühlen virtuelle Medien zu nutzen und die dies stört, weisen eine niedrigere Ausprägung in der Sinnerfüllung virtuell auf als die Personen, die das Gefordert-Sein nicht stört.

Tabelle 18

Unterschied in der Sinnerfüllung virtuell zwischen Personen, die es stört, gefordert zu sein und denen die es nicht stört, berechnet mittels t-Test für unabhängige Stichproben

| Sinnerfüllung virtuell | | | | | | | | |
|------------------------|----|------|------|---|---------------|----|------------------------|------|
| Sozialer Bereich | n | M | SD | Levene-Test der Varianzgleichheit (Signifikanz) | t | df | Signifikanz (2-seitig) | d |
| Stört | 60 | 3.67 | 0.89 | .471 | 2.96** | 77 | .004 | 0.79 |
| Stört nicht | 19 | 4.33 | 0.70 | | | | | |

Anmerkung ** $p \leq 0.01$, n = Größe der Gruppenstichprobe, M = Mittelwert, SD = Standardabweichung, t = Testprüfgröße des t-Tests, df = Freiheitsgrade, d = Größe der Effektstärke (Cohens d)

| Sinnerfüllung virtuell | | | | | | | | |
|------------------------|----|------|------|---|--------------|----|------------------------|------|
| Verwaltender Bereich | n | M | SD | Levene-Test der Varianzgleichheit (Signifikanz) | t | df | Signifikanz (2-seitig) | d |
| Stört | 28 | 3.55 | 0.93 | .257 | 2.50* | 81 | .014 | 0.59 |
| Stört nicht | 55 | 4.04 | 0.80 | | | | | |

Anmerkung * $p \leq 0.05$, n = Größe der Gruppenstichprobe, M = Mittelwert, SD = Standardabweichung, t = Testprüfgröße des t-Tests, df = Freiheitsgrade, d = Größe der Effektstärke (Cohens d)

5 Diskussion

Nachdem die Hypothesen statistisch ausgewertet wurden, werden im abschließenden Abschnitt die Ergebnisse zusammengefasst und interpretiert, dabei wird in der Reihenfolge vorgegangen, in der die Hypothesen aufgestellt wurden. Des Weiteren werden Einschränkungen der Studie aufgezeigt und ein Ausblick für zukünftige Forschung gegeben. Zum Schluss wird die Relevanz der Studie für die Praxis erläutert.

5.1 Interpretation und Zusammenfassung der Ergebnisse

Die Annahme, dass Personen, die im Leben außerhalb der virtuellen Medien sinnerfüllt sind, auch Situationen in der virtuellen Welt sinngemäß behandeln, erleben und betrachten, kann zwar bestätigt werden, ist aber mit Zurückhaltung zu betrachten. Der Zusammenhang zwischen der Sinnerfüllung im Leben und der erlebten Sinnerfüllung in der virtuellen Welt ist mit $r = .17$ gering. Es ist davon auszugehen, dass dieser Zusammenhang durch weitere Faktoren beeinflusst wird. Die der Hypothese zugrundeliegende Argumentation, dass sich das sinnstiftende Handeln der Personen auch in der virtuellen Welt zeigt, setzt voraus, dass sich das sinnstiftende Handeln stärker durchsetzt als die Wirkung der virtuellen Medien auf das Verhalten und Erleben. In der Erläuterung zur Medienwahl wurde betont, dass die Mediennutzung, das Verhalten und das Erleben innerhalb des medialen Raumes als ein komplexes Zusammenspiel von Kognition, Emotion und Verhalten erfasst werden muss (Trepte & Reinecke, 2013), in dem die individuellen Bedürfnisse und Erwartungen an die Medien, sowie die Medienkompetenz eine Rolle spielen. Demnach wird eine Person, die außerhalb der virtuellen Welt sinnerfüllend handelt, empfindet und betrachtet, entsprechendes Verhaltens- und Erlebensmuster auch in der virtuellen Welt zeigen können, was die Ergebnisse bestätigen, jedoch sind neben diesem auch noch weitere Faktoren wie die Medienkompetenz und die personenspezifischen Erwartungen an das Medium zu berücksichtigen.

Es wurde untersucht, ob bestimmte virtuelle Tätigkeiten in Zusammenhang mit erhöhtem Sinnhaftigkeitserleben in der virtuellen Welt stehen. Es zeigt sich, dass das häufige Ausüben von Kommunizieren in der virtuellen Welt in einem leichten Zusammenhang mit dem Sinnhaftigkeitserleben virtuell steht. Damit lässt sich Hypothese 2, dass bestimmte Tätigkeiten mit Sinnerfüllung virtuell im Zusammenhang stehen, bestätigen. Jedoch kann die Annahme, dass bestimmte virtuelle Tätigkeiten, die der Lebensbedeutung Generativität oder der Lebensbedeutungs-Dimension Selbsttranszendenz entsprechen, mehr zum Sinnerleben in der virtuellen Welt beitragen, nicht eindeutig bestätigt werden. Es ist die weitere theoretische Herleitung für diese Hypothese zu beachten, die auf die Beschaffenheit der virtuellen Medien eingeht. Bestimmte Tätigkeiten lassen sich besser in der virtuellen Welt realisieren, da sie mehr der Beschaffenheit der virtuellen Medien entsprechen, die durch die Eigenschaften, geringer physischer Anteil und hohe

Vernetzungsmöglichkeit durch das Internet, gekennzeichnet ist. Es ist davon auszugehen, dass solche Tätigkeiten daher auch stärker zu Sinnerfüllung virtuell beitragen können als solche, die einen hohen physischen Anteil erfordern. Allerdings könnte hier eingewendet werden, dass demnach die Tätigkeit Informationssuche, die in hohem Maße durch die virtuellen Medien realisiert werden kann, auch sinnstiftender wirken müsste im Vergleich zu den anderen Tätigkeiten. Werden jedoch die Lebensbedeutungen berücksichtigt, die in der Stichprobe am höchsten ausgeprägt sind (Fürsorge, Entwicklung und Gemeinschaft) kann das Ergebnis folgendermaßen interpretiert werden: die Tätigkeit Kommunizieren wirkt sinnstiftender, da sie zum Einen der Beschaffenheit der virtuellen Welt gerecht wird, zum Anderen die Lebensbedeutung Gemeinschaft und Fürsorge im weiteren Sinn mit anspricht.

Um ein genaueres Bild zu bekommen, wie die in der virtuellen Welt sinnstiftenden Tätigkeiten erlebt werden, wurde überprüft, ob sich die sinnstiftende virtuelle Tätigkeit Kommunizieren in der von den Probanden angegebenen Wichtigkeit, dem Wohlgefühl oder dem Einsamkeitsgefühl während der Tätigkeit von den nicht sinnstiftenden virtuellen Tätigkeiten unterscheidet. Hier ergibt sich ein klares Bild: in allen drei Aspekten (Wichtigkeit, Wohlgefühl, Einsamkeitsgefühl), die auch in Bezug zum Sinnhaftigkeitserlebens stehen, ist die sinnstiftende Tätigkeit Kommunizieren von den nicht sinnstiftenden virtuellen Tätigkeiten zu unterscheiden. Die virtuelle Tätigkeit Kommunizieren wird als persönlich wichtiger eingeschätzt im Vergleich zu den nicht sinnstiftenden virtuellen Tätigkeiten, es wird ein höheres Wohlgefühl und ein niedrigeres Einsamkeitsgefühl empfunden.

Die Annahme, dass die persönliche Lebensbedeutung Wissen interagiert mit der Ausübungshäufigkeit der entsprechenden virtuellen Tätigkeit Informationssuche, sodass es bei hoher Ausprägung der Lebensbedeutung Wissen und häufiger Informationssuche zu einem erhöhten Wohlbefinden und erhöhter Sinnerfüllung in der virtuellen Welt kommt, konnte nicht bestätigt werden. Die Sinnerfüllung in der virtuellen Welt wird unabhängig davon erlebt, ob bei einer hohen Lebensbedeutung Wissen die entsprechende virtuelle Tätigkeit Informationssuche realisiert wird. Eine verallgemeinerte Aussage, dass das Realisieren der Lebensbedeutungen in der virtuellen Welt keinen Einfluss auf die Sinnerfüllung virtuell hat, wäre zu weit gegriffen; da sich die Testung nur auf eine einzelne Lebensbedeutung und auf ihre entsprechende virtuelle Tätigkeit bezieht. Zulässig ist aber eine Aussage über die tendenzielle Richtung, dass es eben keinen Effekt gibt. Für das

habituelle Wohlbefinden (habituelle Stimmung und Lebenszufriedenheit) zeigt sich ein Effekt entgegen der zu erwartenden Richtung. Eine hoch ausgeprägte Lebensbedeutung Wissen zusammen mit einer geringen Ausübungshäufigkeit von Informationssuche führt zu einem höheren habituellen Wohlbefinden, während bei ausgeprägter Lebensbedeutung Wissen mit hoher Informationssuche sich ein geringeres Wohlbefinden einstellt. Hat Wissen im Leben eine geringe Bedeutung und werden wenige Informationen gesucht in der virtuellen Welt, so ist das habituelle Wohlbefinden geringer als bei ausgeprägter Lebensbedeutung Wissen. Werden häufig Informationen in der virtuellen Welt gesucht, kehrt sich der Effekt bei hoher und niedriger Ausprägung Wissen um (niedrigeres Wohlbefinden bei ausgeprägter Lebensbedeutung Wissen), dabei näherte sich die Höhe des habituellen Wohlbefindens bei hoher und niedriger Lebensbedeutung Wissen an.

Eine mögliche Erklärung für diesen umgekehrten Effekt ist, dass Personen, denen Wissen im Leben bedeutsam ist, die virtuelle Welt, im Besondern das Internet, nicht als ausreichende Informationsquelle dient. Es bietet diesen Personen vielmehr ein Vorab- Informieren, ab einem bestimmten Punkt bringt das vermehrte Informationensuchen in der virtuellen Welt keinen Mehrwert mehr und reicht nicht aus, um dieser Lebensbedeutung gerecht zu werden. Wissen als Lebensbedeutung definiert sich unter anderem dadurch, dass Sinn „durch Hinterfragen, Informieren und Verstehen dessen, was ist“ (Schnell & Becker, 2007, S. 25) entsteht und sich in einer wissenschaftlichen oder philosophischen Haltung dem Leben gegenüber äußern kann (Schnell & Becker, 2007), diese Einstellung bedarf weiterer Arten des Verstehens, um ein tieferes Verständnis zu bekommen (beispielsweise Sich-Austauschen und Diskutieren im direkten Gespräch und situatives Erleben) als reine Informationssuche in der virtuellen Welt. Zudem bietet insbesondere das Internet eine enorme Menge an Informationen, die Personen, denen Verstehen und Einordnen des erworbenen Wissens bedeutsam ist, zunehmend Stress bedeuten kann, da angestrebt, wird das erworbene Wissen zu verarbeiten und zu integrieren. Eine große Menge an Informationen zu verarbeiten kann zur einer Überforderung führen und damit zu Stress, welcher möglicherweise das Wohlbefinden negativ beeinflusst. Umgekehrt haben Personen mit niedriger Ausprägung der Lebensbedeutung Wissen eine geringere Erwartung an die Informationsquelle und es findet eine nicht so tiefgreifende Auseinandersetzung mit den Informationen statt, sodass das Wohlbefinden steigt; da sich diese Personen bei vermehrter Informationssuche informierter fühlen, anstatt gestresst.

Im Weiteren wurde getestet, ob die Sinnerfüllung in der virtuellen Welt und das habituelle Wohlbefinden in Zusammenhang mit dem Wohlgefühl stehen, das durchschnittlich über

alle virtuellen Tätigkeiten hinweg empfunden wird. Entgegen der Erwartung hat das Wohlfühl während der Tätigkeiten keinen Einfluss auf das habituelle Wohlbefinden. Hier scheint das reine Erleben von angenehmen Emotionen in der virtuellen Welt nicht ausreichend zu sein, um das habituelle Wohlbefinden steigern zu können. Das lässt vermuten, dass Tätigkeiten mit direkten Erfahrungen im real physischen Umfeld entscheidender für das habituelle Wohlbefinden sind; ähnlich wie auch Rosa (2014, zitiert nach Weishaar, 2014, keine Paginierung) sich äußert, dass eine digitale virtuelle Welt nicht die Resonanzbeziehungen bieten kann, die für ein gutes und erfüllendes Leben relevant sind, da Resonanz immer auch einen körperlichen Aspekt besitzt. Jedoch wird die Nutzung der virtuellen Medien umso sinnerfüllender empfunden, desto angenehmer die vollzogenen virtuellen Tätigkeiten erlebt werden. Das deutet daraufhin, dass zu einer erfüllenden Nutzung der virtuellen Medien die ausgeübten virtuellen Tätigkeiten als angenehm erlebt werden müssen. Doch ist dabei zu berücksichtigen, dass eine Tätigkeit an sich sinnstiftend in der virtuellen Welt wirkt, wenn diese zugleich als wichtig und angenehm eingeschätzt wird und dabei wenige Einsamkeitsgefühle auftreten (s. Hypothese 2b).

Die Studie hat überprüft, in welchem Zusammenhang die Nutzungsdauer der virtuellen Medien mit der Sinnerfüllung im Leben und mit der Sinnerfüllung in der virtuellen Welt steht. In beiden Fällen steht die Nutzungsdauer in einem geringen bis mittleren hoch signifikanten Zusammenhang. Allerdings tritt im Falle für die Sinnerfüllung im Leben ein negativer Zusammenhang auf, für die Sinnerfüllung in der virtuellen Welt ein positiver. Das heißt steigt die Sinnerfüllung im Leben, sinkt die Nutzungsdauer virtueller Medien und umgekehrt. Gegenläufig verhält sich der Effekt für die Sinnerfüllung in der virtuellen Welt: je sinnerfüllender die Nutzung empfunden wird, desto höher ist die Nutzungsdauer und umgekehrt. Die Herleitung führte zu einer ungerichteten Hypothese, da in beide Richtungen argumentiert werden kann. Einerseits trifft für die Sinnerfüllung im Leben zu, dass sie geringer ausfällt, wenn häufig zerstreuten und ablenkenden Freizeitbeschäftigungen nachgegangen wird, sowie die virtuellen Medien sie darstellen (vgl. Carr, 2010; Chatfield, 2013, Frankl, 1987a). Andererseits tritt eine erhöhte Sinnerfüllung in der virtuellen Welt mit einer erhöhten Nutzungsdauer auf. Setzt man diese beiden gegenläufigen Effekte in Bezug zueinander, deutet es darauf hin, dass bei sinkender Sinnerfüllung im Leben Sinnerfüllung durch die Nutzung der virtuellen Medien hergestellt wird, da die Nutzungsdauer steigt und bei steigender Nutzungsdauer auch eine steigende Sinnerfüllung in der virtuellen Welt zu beobachten ist.

Es zeigt sich kein Zusammenhang, zwischen der Sinnerfüllung virtuell und dem durchschnittlichen Einsamkeitsgefühl während der virtuellen Tätigkeiten. Das Einsamkeitsgefühl isoliert zu betrachten, scheint nicht ausreichend zu sein, um eine Aussage über die empfundene Sinnerfüllung in der virtuellen Welt treffen zu können. Das durchschnittliche Wohlfühl während der Tätigkeiten steht in positivem Zusammenhang mit der Sinnerfüllung virtuell, während sich für das Einsamkeitsgefühl hier keinen Zusammenhang zeigt. Wiederum wird eine virtuelle Tätigkeit, die in positivem Zusammenhang mit Sinnerfüllung virtuell steht, als angenehmer und wichtiger eingestuft und mit weniger Einsamkeitsgefühlen erlebt. Dies deutet daraufhin, dass ein Zusammenspiel aus den drei Faktoren Wohlfühl, Wichtigkeit und Einsamkeitsgefühl in Zusammenhang mit Sinnerfüllung virtuell wirkt (s. Hypothese 3c, d und 2b).

In Hypothese 6 wurde kontrolliert, ob bestimmte Motivationen zur Nutzung der virtuellen Medien in Zusammenhang damit stehen, wie sinnerfüllend die Nutzung der virtuellen Medien empfunden wird. Im Fall der Motivation Langeweile wurde auch der Zusammenhang mit der Sinnerfüllung im Leben überprüft. Es ergibt sich ein kleiner positiver Zusammenhang zwischen der Motivation, die virtuellen Medien aus Langeweile zu nutzen, und der empfundenen Sinnerfüllung virtuell. Umgekehrt ergibt sich ein negativer kleiner Zusammenhang für die Sinnerfüllung im Leben. Das heißt, eine hohe Sinnerfüllung in der virtuellen Welt geht mit häufigerem Nutzen der virtuellen Medien aus Langeweile einher, während häufige Nutzung aus Langeweile mit geringerer Sinnerfüllung im Leben einhergeht. Damit bestätigt sich die Annahme für die Sinnerfüllung im Leben, dass eine Nutzung aus Langeweile und zum Zeitvertreib eher einer gewohnheitsmäßigen, habituellen Nutzung entspricht und es zu keiner gezielten Nutzung kommt, um persönlich Bedeutsames zu realisieren, was sich sinnstiftend auf das Leben auswirken könnte. Jedoch kann umgekehrt beobachtet werden, dass eine Nutzung aus Langeweile heraus mit einer erhöhten Sinnerfüllung in der virtuellen Welt in Zusammenhang steht. Werden die Ergebnisse der Hypothese 4 mitberücksichtigt, zeigt sich folgendes Bild: Je sinnerfüllender eine Person die Nutzung der virtuellen Medien erlebt, desto häufiger ist die Nutzung aus Langeweile heraus motiviert und desto mehr Zeit verbringt sie in der virtuellen Welt. Je höher jedoch die Sinnerfüllung im Leben einer Person ausgeprägt ist, desto weniger ist die Nutzung aus Langeweile heraus motiviert und desto weniger Zeit verbringt sie in der virtuellen Welt. Dies lässt darauf schließen, dass die Nutzung der virtuellen Medien als Kompensation dienen kann, wenn eine gering ausgeprägte Sinnerfüllung im Leben

vorliegt. Zu betonen sei, dass sich dies auf eine geringe Sinnerfüllung, nicht auf eine Sinnkrise bezieht.

Die weiteren Motivationen zur Nutzung, „In Kontakt-Sein mit der Welt und andern“, „soziale Kontakte pflegen und knüpfen“ und „Weiterhelfen“, wurden auf Zusammenhänge mit Sinnerfüllung virtuell getestet. Die Motivation Weiterhelfen steht nicht, wie erwartet, in einem Zusammenhang mit der Sinnerfüllung in der virtuellen Welt. Auch wenn diese Motivation der hoch sinnstiftenden Lebensbedeutung Generativität nahesteht, wirkt sich die Nutzung aus der Motivation heraus, weiterhelfen zu wollen, nicht auf die empfundene Sinnhaftigkeit der Nutzung virtueller Medien aus. Je häufiger jedoch aus der Motivation „In Kontakt-Sein mit der Welt und andern“ oder „soziale Kontakte pflegen und knüpfen“ die virtuellen Medien genutzt werden, desto sinnerfüllender wird die Nutzung der virtuellen Medien erlebt. Es bestätigt sich die Annahme, dass eine Nutzung aus Motiven heraus, die das sinnstiftende Verbundenheitsgefühl ansprechen, entsprechend mit einer höheren Sinnerfüllung in der virtuellen Welt einhergeht. Dieses Ergebnis spiegelt sich auch in den Ergebnissen der Hypothese 2b wider. Diese zeigen, dass die häufige Ausübung der Tätigkeit Kommunizieren mit erhöhter Sinnerfüllung virtuell einhergeht. Kommunizieren kann als die entsprechende Tätigkeit zu den Motiven „In Kontakt-Sein mit der Welt und andern“ und „soziale Kontakte pflegen und knüpfen“, betrachtet werden.

Es wurde überprüft, ob die gefühlte Überforderung mit der Bedienung der virtuellen Medien mit der Sinnerfüllung virtuell und der Nutzungsdauer in Zusammenhang steht. Es gibt keine Verbindung zwischen Überforderung mit der Bedienung und der Sinnerfüllung virtuell, daher kann die Überforderung mit der Bedienung, so wie sie hier erhoben wurde, als Einflussfaktor auf die das Sinnerleben in der virtuellen Welt ausgeschlossen werden. Jedoch zeigt sich: je überforderter eine Person mit der Bedienung ist, desto weniger nutzt sie die virtuellen Medien.

In Hypothese 8 wurde kontrolliert, ob das Geschlecht einen Einfluss auf das Sinnerleben in der virtuellen Welt hat. Wie angenommen, gibt es keinen Unterschied zwischen Männern und Frauen in der Sinnerfüllung virtuell.

Die Ergebnisse von Fragestellung 1 zeigen, dass Personen, deren Nutzungsdauer für sie stimmig ist, die also auch weiterhin gleich viel Zeit mit den virtuellen Medien verbringen möchten, eine höhere Ausprägung in der Lebensbedeutungs-Dimension Ordnung

aufweisen. Im Vergleich dazu haben Personen, die nicht in dem Maß die virtuellen Medien nutzen, wie sie es gerne würden, also eine ambivalente Nutzungsdauer aufweisen, eine geringere Ausprägung in der Dimension Ordnung. Personen, denen die Dimension Ordnung im Leben von Bedeutung ist, sind eher materiell konservativ orientiert, auf Wohlstand und Sicherheit bedacht, was sich in Festhalten und Bewahren zeigt (Schnell & Becker, 2007). Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass Personen mit ausgeprägter Lebensbedeutungs-Dimension Ordnung die Nutzungsdauer besser regulieren können und damit in der Lage sind, die virtuellen Medien in einem für sie stimmigeren Zeitmaß zu nutzen.

Die zweite Fragestellung zeigt, dass die Mehrheit der Probanden (72 %) sich gefordert fühlen, in sozialen Netzwerken und Messengern angemeldet zu sein, um integriert zu sein, der kleinere Teil der Probanden ist zur einen Hälfte (13 %) neutral demgegenüber, die andere Hälfte (15 %) sieht sich nicht gefordert. Von der Mehrheit der Probanden, die angaben, sich gefordert zu fühlen, wird dies auch mehrheitlich (62 %) als störend empfunden. Bezüglich des Gefordert-Seins verwaltend organisatorische Tätigkeiten durch die virtuellen Medien zu erledigen, ergibt sich in der affektiven Bewertung ein umgekehrtes Bild: auch hier fühlt sich die Mehrheit der Probanden (74 %) zunehmend gefordert, verwaltend organisatorische Tätigkeiten durch die virtuellen Medien zu erledigen, jedoch empfindet dieser Anteil der Probanden dies überwiegend (55 %) als nicht störend, nur etwa ein Drittel (28 %) derer, die sich gefordert fühlen, stört dies auch, der Rest ist dem neutral gegenüber. Es zeigt sich, dass zwischen dem sozialen und dem verwaltend organisatorischen Bereich unterschieden werden muss, wenn es um die affektive Bewertung einer zunehmenden Verlagerung der alltäglich gesellschaftlichen Tätigkeiten geht. Das lässt den Schluss zu, dass die virtuelle Welt als nicht ausreichender Raum für soziale Belange und Interaktionen wahrgenommen wird. Hier lassen sich Parallelen zur Theorie der Resonanzbeziehungen von Rosa ziehen (vgl. Kapitel 2.1.2.6), die wichtig für ein gutes und erfülltes Leben sind. Diese Resonanzbeziehungen können nach Rosa nicht durch virtuelle Medien, wie Smartphone oder PC, in ausreichendem Maße hergestellt werden. Im Gegenteil, sie gehen eher durch die Schnelligkeit, die die virtuellen Medien bieten verloren, denn dadurch wird in einem beschleunigten Maße in der virtuellen Welt agiert. Entsprechend dazu wird die Verlagerung der verwaltend organisatorischen Tätigkeiten überwiegend als nicht störend empfunden. Das lässt darauf schließen, dass die

virtuellen Medien als Hilfsmittel wahrgenommen werden und einen praktischen Nutzwert besitzen.

Es wurde weiter untersucht, ob sich die Probanden, die sich gefordert fühlen und dies als störend empfinden, sich in der Sinnerfüllung virtuell unterscheiden von denen, die das Gefordert-Sein nicht stört. In beiden Bereichen (sozialem und verwaltend organisatorischem) zeigt sich, dass Personen, die das Gefordert-Sein auch stört, die Nutzung der virtuellen Medien weniger sinnerfüllend erleben als Personen, die das Gefordert-Sein nicht stört. Die affektive Haltung gegenüber den Medien spielt demnach eine Rolle dabei, wie sinnerfüllend die Nutzung der virtuellen Medien für den Einzelnen ist, wie auch die Theorien zur Medienzuwendung und Kompetenz (vgl. Kapitel 2.2.2) andeuten.

5.2 Limitationen der Studie und zukünftige Forschung

Die Studie dieser Arbeit basiert auf Selbstauskunft. Dieses methodische Vorgehen zur Datenerhebung hat Vorteile und erschien für das Forschungsziel geeignet. Jedoch ist bei Erhebung durch Selbstauskünfte die wahrheitsgemäße Aussage des Probanden von Nöten. Auch wenn diese gegeben werden, ist zu berücksichtigen, dass der Proband aus seiner Sicht wahrheitsgemäß antwortet, jedoch Verzerrungen aus der Selbstwahrnehmung, aus sozialer Erwünschtheit oder weiteren Antworttendenzen entstehen. Zudem muss davon ausgegangen werden, dass die Probanden alle das gleiche Verständnis von den gestellten Items hatten, da keine Rückfragen an den Versuchsleiter möglich waren.

Zur Erhebung des Sinnerlebens und des Nutzungsverhaltens der virtuellen Medien wurde ein Fragebogen erstellt. Eine Schwierigkeit dabei lag in den vorgegebenen Tätigkeitsbereichen. Die Tätigkeit Unterhaltung wäre in weitere Unterbereiche untergliederbar gewesen, wie beispielsweise Filme schauen, Musik hören, Single-Player-Spiel oder Multi-Player-Spiele. Diese Unterscheidung ließe ein differenzierteres Bild zu, da Unterhaltung in Gesellschaft oder alleine, in passiver oder aktiver Form unterschiedliche Auswirkungen haben könnte. Diese weitere Untergliederung wurde aber nicht vorgenommen, da sonst die Beantwortung der Fragen für den Probanden unzumutbar lange gewesen wäre. Durch die Zusammenfassung der Unterbereiche ist für die Zusatzfragen zu der Tätigkeit Unterhaltung von einer gemittelten Antwort des Probanden auszugehen.

Die Studie stellt eine Querschnittsstudie dar und untersucht Zusammenhänge. Für aussagekräftige Kausalaussagen sind weiterführende Studien sowie Längsschnittstudien zu empfehlen. In weiterführenden Studien könnte ein Fokus auf der Stichprobenszusammensetzung liegen, um mögliche Entwicklungen durch die Lebensphasen hinweg berücksichtigen zu können, da in dieser Stichprobe überwiegend Probanden zwischen 19 und 35 teilgenommen haben. Momentan besteht noch eine Generation, die nicht mit den virtuellen Medien aufgewachsen ist und erst später damit konfrontiert war; eine Generation, die mit der Entwicklung der virtuellen Medien groß wurde und eine heranwachsende Generation, die die virtuellen Medien bereits als Bestandteil des alltäglichen Lebens kennen lernt. Wie sich gezeigt hat, spielt die affektive Einstellung auch eine Rolle, wie sinnerfüllend die Nutzung der virtuellen Medien erlebt wird. Eine Generation, die einen Alltag ohne virtuelle Medien nicht kennt, könnte von Anfang an gelernt haben, diese als etwas Alltägliches wahrzunehmen und entsprechend damit umzugehen oder es findet ein gegenteiliger Effekt statt, wie te Wildt (2012) postuliert, dass für das Handeln im metaphysischen Bereich es einer funktionierenden intrapsychischen Grundlage bedarf, die erst im außermedialen Bereich entwickelt werden muss. Es ist also zu untersuchen, ob es einen generationalen Effekt gibt.

Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass bei geringer Sinnerfüllung im Leben die Nutzungsdauer steigt und hohe Nutzungsdauer in Zusammenhang mit einer höheren Sinnerfüllung in der virtuellen Welt einhergeht. Dafür wäre von Interesse, wie sich das mediale Nutzungsverhalten von hoch sinnerfüllten Personen gestaltet, im Vergleich zu Personen in einer Sinnkrise. Diese neigen möglicherweise zu einem problematischen Nutzungsverhalten, da die virtuelle Welt ein Suchtpotenzial bietet. In anknüpfenden Untersuchungen könnte daher tiefergehend der Frage nachgegangen werden, ob die virtuelle Welt als Zuflucht und Ersatz genutzt wird, um das Gefühl der Sinnhaftigkeit zu erleben, welches im direkten Kontakt mit anderen und im realen Leben nicht in ausreichendem Maße empfunden wird.

5.3 Relevanz der Studie in der Praxis

Die Studie gibt einen Einblick, wie sinnerfüllend die Individuen die private Nutzung der virtuellen Medien erleben und welche bestimmten Aspekte der Nutzung sowie des realen Sinnerlebens damit in Zusammenhang stehen. Die Nutzungsdauer kann als ein Hinweis betrachtet werden, einerseits wie sinnerfüllend die Nutzung erlebt wird und andererseits,

wie ausgeprägt die Sinnerfüllung im Leben ist. In Anbetracht der wachsenden Rolle der virtuellen Medien im privaten Alltag kann die Studie dazu beitragen, ein Bild aufzuzeigen, wie sich eine sinnstiftende Nutzung der virtuellen Medien gestalten kann. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass für eine sinnerfüllende Nutzung im Privaten darauf zu achten ist, für welche Zwecke die virtuellen Medien in hohem Maße genutzt werden. Eine sinnerfüllende Nutzung hängt unter anderem davon ab, ob die virtuellen Medien als Mittel genutzt werden, um Beziehungen und Kontakt zu anderen Menschen zu pflegen oder Verbundenheitsgefühle zu erleben, in Kontakt mit der Welt zu sein und zu wissen, was um einen herum geschieht. Das Internet bietet die Möglichkeit, mit vielem und auf weite Entfernung in Kontakt zu stehen. In Kontakt ist man dabei durch Informationen, ob in Form von Texten, Bildern oder Videos, die vermitteln Teil, zu haben an der realen Situation, dem Ort oder mit der Person in Verbindung zu stehen. Die Verbindungsmöglichkeiten des Internets können die Gefühlsqualität Verbundenheit ansprechen, die auch für das Erleben von Sinnhaftigkeit wichtig ist. Ob es sich dabei um eine vermeintliche Verbundenheit handelt, die der Verbundenheit und Zugehörigkeit in realen Situationen und Interaktionen äquivalent ist, ist nicht geklärt und auch anzuzweifeln (vgl. Rosa, 2013). Weiter ist die Nutzungsdauer zu berücksichtigen, sie gibt Hinweis darauf, ob möglicherweise eine gering ausgeprägte Sinnerfüllung im Leben durch die virtuelle Welt zu kompensieren versucht wird. Dabei ist auch drauf zu achten, ob die vollzogenen Tätigkeiten in der virtuellen Welt als wichtig und vor allem als angenehm empfunden werden und zugleich kein Einsamkeitsgefühl dabei entsteht. Erfüllt eine Tätigkeit diese Kriterien, geht sie mit einer höheren Sinnerfüllung in der virtuellen Welt einher. Ist einer Person langweilig, bietet es sich an, sich in der virtuellen Welt zu beschäftigen. Zwar ist eine Nutzung, die häufig aus der Motivation, Langeweile zu vertreiben, stattfindet, mit einer höheren Sinnerfüllung in der virtuellen Welt assoziiert, aber auch mit einer niedrigeren Sinnerfüllung im Leben. Für eine sinnerfüllende Nutzung mag es erscheinen, als seien die virtuellen Medien ein geeignetes Mittel gegen Langeweile, was aber nicht für die Sinnerfüllung im Leben zutrifft. In diesem Fall deutet es daraufhin, dass es für die Sinnerfüllung im Leben zuträglicher ist, der Langeweile nicht durch Nutzung virtueller Medien entgegen zu wirken. Zudem ist für eine sinnerfüllende Nutzung zu beachten, mit welcher Einstellung Personen sich den virtuellen Medien zuwenden. Stört es sie, dass für das soziale Miteinander und für verwaltend organisatorische Bereiche die virtuellen Medien notwendig sind, werden sie die Zeit damit nicht so sinnhaft erleben wie Personen, die das nicht stört.

Sinnerfüllung in der virtuellen Welt

So hat die Studie gezeigt, dass eine sinnerfüllende Zeit in der virtuellen Welt möglich ist, je nachdem wie die virtuellen Medien genutzt werden. Gleichzeitig konnte sie einen Einblick in Zusammenhänge zwischen Sinnerleben in der virtuellen Welt und Sinnerfüllung im Leben geben.

6 Literaturverzeichnis

- Andrews, F. M. & Withey, S. B. (1976). *Social Indicators of Wellbeing*. New York: Plenum.
- Antonovsky, A. (1983). *The sense of coherence: Development of a research instrument*. Newsletter and Research Reports, Tel Aviv University, Israel: W. S. Schwartz Research Center for Behavioral Medicine.
- Antonovsky, A. (1985). *The Sense of Coherence Scale*. Unpublished document, Ben-Gurion University, Israel.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1997). *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Tübingen: dgvt.
- Appel, M. & Schreiner, C. (2014). Digitale Demenz? Mythen und wissenschaftliche Befundlage zur Auswirkung von Internetnutzung. *Psychologische Rundschau*, 65, 1-10.
- Battista, J. & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36, 409-427.
- Batinic, B., & Appel, M. (Hrsg.). (2008). *Medienpsychologie*. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Baumeister, R. F. (1989). Social intelligence and the construction of meaning in life. In T. K. Srull & R. S. Wyer (Hrsg.), *Social intelligence and cognitive assessments of personality* (S. 71-80). Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.
- Baumesiter, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York: Guilford.

- Baumeister, R. F. & Wilson, B. (1996). Life Stories and the Four Needs for Meaning. *Psychological Inquiry*, 7(4), 322-325.
- Becker, P. (2003). *Trierer Integriertes Persönlichkeitsinventar (TIPI)*. Göttingen: Hogrefe.
- Becker, P. & Quinten, C. (2003). Persönlichkeitstypen und Persönlichkeitsstörungen bei stationär behandelten Alkoholabhängigen. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 32 (2), 104-116.
- Binswanger, L. (1942). *Grundformen und Erkenntnis menschlichen Daseins*. Zürich: Max Niehaus Verlag.
- Bryant, J. & Zillmann, D. (1984). Using television to alleviate boredom and stress: Selective exposure as a function of induced excitational states. *Journal of Broadcasting*, 28, 1-20.
- Compton, W. C. (2000). Meaningfulness as a mediator of subjective well-being. *Psychological Reports*, 87, 156-160.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26, 1089–1097.
- Carr, N. (2010). Wie das Netz unser Denken verflacht. Zugriff am 14.01.16. Verfügbar unter: http://www.focus.de/digital/internet/dld-2011/debate/tid-20759/digitalisierte-gesellschaft-wie-das-netz-unser-denken-verflacht_aid_582056.html
- Casale, S., Lecchi, S. & Fioravanti, G. (2014). The association between psychological well-being and problematic use of internet communicative services among young people. *The Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied* 149(5), 1-18.
- Chatfield, T. (2013). *50 Schlüsselideen Digitale Kultur*. Berlin Heidelberg: Springer Spektrum.

- Crescioni, A.W. & Baumeister, R.F. (2013). The four needs for meaning, the value gap, and how (and whether) society can fill the void. In J. Hicks & C. Routledge (Hrsg.), *The experience of meaning in life* (S. 3-15). New York: Springer.
- Crumbaugh, J. C. & Maholick, L. T. (1964). An experimental study in existentialism: The psychometric approach to Frankl's concept of noogenic neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20, 200-207.
- Dalbert, C. (1992). Subjektives Wohlbefinden junger Erwachsener: Theoretische und empirische Analysen der Struktur und Stabilität. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 13, 207-220.
- Dalbert, C., Montada, L., Schmitt, M. & Schneider, A. (1984). *Existenzielle Schuld: Ergebnisse der Item- und Skalenanalysen* (= Berichte aus der Arbeitsgruppe "Verantwortung, Gerechtigkeit, Moral" Nr. 24). Trier: Universität Trier, FB I - Psychologie.
- Damásio, B. F., Koller, S. H., & Schnell, T. (2013). Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Psychometric properties and sociodemographic findings in a large Brazilian Sample. *Acta de Investigación Psicológica*, 3(3), 1205-1227.
- Dawson, J. (n.d.). Interpreting interaction effects. Zugriff am 05.08.16. Verfügbar unter: <http://www.jeremydawson.co.uk/slopes.htm>
- Debats, D. L., Drost, J., & Hansen P. (1995). Experiences of meaning in life. A combined qualitative and quantitative approach. *British Journal of Psychology*, 86, 359-375.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.
- Destatis (2014). *In 61 % der Haushalte mit Kindern gibt es Spielekonsolen*. Destatis-Statistisches Bundesamt. Zugriff am 28.04.16. Verfügbar unter:

https://www.destatis.de/DE/PresseService/Presse/Pressemitteilungen/zdw/2014/PD14_005_p002.html

Destatis (2015a). *Statistisches Jahrbuch- Deutschland und Internationales*. Wiesbaden: Statistisches Bundesamt.

Destatis (2015b). *Fast jede zweite Person ab 65 Jahre nutzt das Internet*. Destatis- Statistisches Bundesamt. Zugriff am 28.05.16. Verfügbar unter: https://www.destatis.de/DE/PresseService/Presse/Pressemitteilungen/2015/12/PD15_466_63931.html

Destatis (2016). *Ausstattung privater Haushalte mit Informations- und Kommunikationstechnik- Deutschland*. Destatis- Statistisches Bundesamt. Zugriff am 28.04.16. Verfügbar unter: https://www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/GesellschaftStaat/EinkommenKonsumLebensbedingungen/AusstattungGebrauchsguetern/Tabellen/Infotechnik_D.html

DeVellis, R.F. (1991). *Scale development*. Newbury Park, NJ: Sage Publications.

Dreier, M., Duven, E., Müller, K. W., Beutel, M. E., Behrens, P., Holtz, P. & Wölfling, K. (2012). *Studie über das Internetsuchtverhalten von europäischen Jugendlichen*. Zugriff am 08.04.16. Verfügbar unter: https://www.unimedizin-mainz.de/fileadmin/kliniken/verhalten/Dokumente/EU_NET_ADB_Broschuere_final.pdf

Elbing, E. (1988). „Einsam“ und „allein“, empirische Befunde zum Verständnis zweier Begriffe. *Psychologische Berichte und Befunde (PAB)*, 24, München: Universität.

Feierabend, S., Plankenhorn, T. & Rathgeb, T. (2014). *JIM 2014- Jugend, Information, (Multi-) Media. Basisstudie zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland*. Stuttgart: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest. Zugriff am 28.04.16. Verfügbar unter: http://www.mpfs.de/fileadmin/JIM-pdf14/JIM-Studie_2014.pdf

- Frankl, V. E. (1987a). *Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute* (10. Aufl.). Freiburg i. Br.: Herder.
- Frankl, V. E. (1987b). *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse* (4. Aufl.). Wien: Verlag Franz Deuticke.
- Frankl, V. E. (1994). *Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten*. München: Quintessenz.
- Frankl, V. E. (1995). *Was nicht in meinen Büchern steht: Lebenserinnerungen*. München: Quintessenz.
- Frankl, V. E. (1997). *Der Wille zum Sinn* (4. Aufl.). München: Piper.
- Freud, S. (1960). *Briefe 1873-1939*. Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag.
- Groeben, N. (2004). Medienkompetenz. In R. Mangold, P. Vorderer & G. Bente (Hrsg.), *Lehrbuch der Medienpsychologie* (S. 27.50). Göttingen: Hogrefe.
- Hardy, J. (2000). *Sinn*. In Microsoft® Encarta® Professional. 1993-2001 Microsoft Corporation.
- Hastall, M. R. (2009). Informational utility as determinant of media choices. In T. Hartmann (Hrsg.), *Media choice: A theoretical and empirical overview* (S. 149-166). New York, NY: Routledge.
- Ho, M. Y., Cheung, F. M., Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences*, 48, 658-663.
- Höfer, W. (2013). *Medien und Emotionen. Zum Medienhandeln junger Menschen*. Wiesbaden: Springer VS.

- Howells, A., Ivtzan, I. & Eiroa-Orosa, F. J. (2016). Putting the 'app' in Happiness: A Randomised Controlled Trial of a Smartphone-Based Mindfulness Intervention to Enhance Wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 163.
- Huang, C. (2010). Internet use and psychological well-being: a meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13, 241– 249.
- Hüther, J. (2005). Neue Medien. In J., Hüther & B., Schorb (Hrsg.), *Grundbegriffe Medienpädagogik* (S. 345 - 351). München: kopaed.
- Internet (2016). In *Duden*. Zugriff am 16.04.16. Verfügbar unter <http://www.duden.de/rechtschreibung/Internet>
- Kammann, R. & Flett, R. (1983). Affectometer 2: A scale to measure current level of general happiness. *Australian Journal of Psychology*, 35, 257- 265.
- Kashdan, T. B. & Steger, M. F. (2007). Curiosity and pathways to well-being and meaning in life: Traits, states, and everyday behaviors. *Motivation and Emotion*, 31(3), 159- 173.
- Katz, E., Blumler, J. G. & Gurevitch, M. (1974). Uses and gratifications research. *The Public Opinion Quarterly*, 37, 509 -523.
- Konkolj Thege, B. (2006). Die Beziehung zwischen existenzieller Frustration und gesundheitsschädlichem Verhalten. *Existenzanalyse*, 23(1), 68-72.
- Krampen, G. (1985). APS - Angaben zur Person und Suchtentwicklung. In J. Petry (Hrsg.), *Alkoholismustherapie: Vom Einstellungswandel zur kognitiven Therapie. Ein Gruppenprogramm zur Informationsvermittlung, Verhaltensdiagnostik und kognitiven Umstrukturierung* (S. 90-104). München: Urban & Schwarzenberg.
- Krampen, G. (1985). EFA - Einstellungsfragebogen zum Alkoholismus. In J. Petry (Hrsg.), *Alkoholismustherapie: Vom Einstellungswandel zur kognitiven Therapie*.

Ein Gruppenprogramm zur Informationsvermittlung, Verhaltensdiagnostik und kognitiven Umstrukturierung (S. 90-104). München: Urban & Schwarzenberg.

Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T. & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: a social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53, 1017–1031.

Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V. & Crawford, A. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, 58, 49-74.

MacKenzie, M. J. & Baumeister, R. F. (2014). Meaning in Life: Nature, Needs, and Myths. In P. A. Batthyany & P. Russo-Netzer (Hrsg.), *Meaning in Positive and Existential Psychology* (S. 25-37). New York: Springer.

Längle, A., Orgler, C. & Kundi, M. (2000). *Existenz-Skala (ESK)*. Göttingen: Beltz.

Laux, G. (2000). Affektive Störungen. In H. J. Möller, G. Laux & H.-P. Kapfhammer (Hrsg.), *Psychiatrie und Psychotherapie* (S. 1151-1233). Heidelberg: Springer.

McQuail, M. (1994). *Mass communication theory. An introduction* (3. Auflage). London: Sage.

Maddi, S.R. (1998). Creating Meaning through Making Decisions. In P.T.P. Wong & P.S. Fry (Hrsg.), *The Human Quest for Meaning. A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications* (S.3-26). New Jersey, London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

Maddi, S. R., Khoshaba, D.M., Harvey, R.H., Fazel, M. & Resurreccion, N. (2011) The personality construct of hardiness, V: Relationships with the construction of existential meaning in life. *Journal of Humanistic Psychology*, 51(3), 369-388.

Maslow, A. H. (1977). *Motivation und Persönlichkeit* (P. Krontorad, Übers.). Freiburg im Breisgau: Walter-Verlag.

- Masters, J. C., Ford, M. E. & Arend, R. A. (1983). Children's strategies for controlling affective responses to aversive social experience. *Motivation and Emotion*, 7, 103-116.
- Miles, J. & Shevlin, M. (2001): *Applying Regression & Correlation – A Guide for Students and Researchers*. London: SAGE Publications.
- Misoch, S. (2014). „Offline und online - das sind für Jugendliche keine getrennten Welten“. Misoch im Interview mit S. Reinhardt. *Psychologie Heute*, (41)3, 34-35.
- Nie, N. & Hillygus, D.S. (2002). The impact of Internet use on sociability. *IT & Society*, 1, 1-20.
- Oliver, M. B. (1993). Exploring the paradox of the enjoyment of sad films. *Human Communication Research*, 19, 315-342.
- Palmgreen, P. (1984). Der „Uses and gratifications approach“. Theoretische Perspektiven und praktische Relevanz. *Rundfunk und Fernsehen*, 32, 51-61.
- Patalong, F. (2013). Steigender Medienkonsum: 585 Minuten Lebensausfall?. Spiegel online. Zugriff am 26.05.16. Verfügbar unter: <http://www.spiegel.de/panorama/gesellschaft/medienkonsum-steigt-auf-neue-rekordhoehe-a-877354.html>
- Rainer, M. (1997). Die existentielle Seite der Alkoholkrankheit. Eine existenzanalytische Untersuchung an Alkoholkranken. In A. Längle, & C. Probst, (Hrsg.), *Süchtig sein. Entstehung, Formen und Behandlung von Abhängigkeiten* (S. 39-50). (Erweiterter Tagungsbericht 1/1993). Wien: Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse (GLE).
- Reker, G. T. (1991). *Contextual and thematic analyses of sources of provisional meaning: A life-span perspective*. Paper presented at the Biennial Meeting of the International Society for the Study of Behavioral Development, Minneapolis, MN.

- Reker, G. T. (1994). Logotherapy and logotherapy: Challenges, opportunities, and some empirical findings. *The International Forum for Logotherapy*, 17, 47-55.
- Reker, G.T. (2000). Theoretical Perspective, Dimensions, and Measurement of Existential Meaning. In: Reker, G.T. & Chamberlain, K. (Hrsg.), *Exploring Existential Meaning. Optimizing human development across the life span* (S. 39-55). Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.
- Reker, G. T. & Wong, P. T. P. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. E. Birren & V. L. Bengston (Hrsg.), *Emergent theories of aging*, (S. 214-246). New York: Springer.
- Rosa, H. (2013). *Beschleunigung und Entfremdung- Entwurf einer Kritischen Theorie spätmoderner Zeitlichkeit*. Berlin: Suhrkamp.
- Rosa, H. (2015). *Hartmut Rosa: Resonanz & Postwachstumsgesellschaft - Werkstatt Zukunft 16.12.2015*. Zugriff am 31.03.16. Verfügbar unter: <https://www.youtube.com/watch?v=qSISTh6ZAQk>
- Rubin, A. M. (1983). Television uses and gratifications: The interaction of viewing patterns and motivations. *Journal of Broadcasting*, 27, 37-51.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069- 1081.
- Ryff, C.D. & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personal and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Ryff, C., Almeida, D. M., Ayanian, J. S., Carr, D. S., Cleary, P. D., Coe, C., ... Williams, D. (2012). *National Source of Midlife Development in the United States (MIDUS II), 2004-2006*. ICPSR04652-v6. Ann Arbor, MI: Inter-university Consortium for Political and Social Research [distributor], 2012-04-18.

- Schischkoff, G. (1991). *Philosophisches Wörterbuch*. Stuttgart: Körner.
- Schmitz, E. (2000). Langeweile. In G. Wenninger (Hrsg.), *Lexikon der Psychologie. Band 2* (S. 422). Heidelberg: Spektrum.
- Schmitz, E. (2005). Sinnkrisen, Belastungen, Lebenssinn- psychologische Perspektiven, Konzepte und Forschungen. In H.G. Petzold & I. Orth (Hrsg.), *Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie* (S. 123-155). Bielefeld, Locarno: Edition Sirius.
- Schnell, T. (2004). *Implizite Religiosität – Zur Psychologie des Lebenssinns*. Lengerich: Pabst Science Publishers.
- Schnell, T. (2008). Deutsche in der Sinnkrise? Ein Einblick in die Sinnforschung mit Daten einer repräsentativen Stichprobe. *Journal für Psychologie*, 16 (3), Artikel 09.
- Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483-499.
- Schnell, T. (2011). Individual differences in meaning-making: Considering the variety of sources of meaning, their density and diversity. *Personality and Individual Differences*, 51(5), 667-673.
- Schnell, T. (2012). Spirituality with and without Religion--Differential Relationships with Personality. *Archive for the Psychology of Religion*, 34, 33-61.
- Schnell, T., & Pali, S. (2013). Pilgrimage Today: The Meaning-Making Potential of Ritual. *Mental Health, Religion & Culture*, 16(9), 887-902.
- Schnell, T. (2014a). „Beim Sinn geht es nicht um Glück, sondern um das Richtige und Wertvolle“. *Psychologie Heute*, 41(2), 37- 41.

- Schnell, T. (2014b). An Empirical Approach to Existential Psychology: Meaning in Life Operationalized. In S. Kreitler & T. Urbanek (Hrsg.), *Conceptions of Meaning* (S. 173-194). New York: Nova Science.
- Schnell, T. & Becker, P. (2007). *Fragebogen zu Lebensbedeutungen und Lebenssinn (LeBe)*. Manual. Göttingen: Hogrefe.
- Scholz, D. (2014). *Systemische Interventionen bei Internetabhängigkeit*. Heidelberg: Carl-Auer.
- Schweiger, W. (2007). *Theorien der Mediennutzung. Eine Einführung*. Wiesbaden: Springer VS.
- Shen, C, & Williams, D. (2011). Unpacking time online: Connecting internet and massive multiplayer online game use with psychological well-being. *Communication Research*, 38(1), 123-49.
- Shin, D. C. & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5(1), 475-492.
- Shklovski, I., Kiesler, S. & Kraut, R. (2006). The Internet and social interaction: A meta- analysis and critique of studies, 1995–2003. In R. Kraut, M. Brynin & S. Kiesler (Hrsg.), *Computers, phones, and the Internet: Domesticating information technology* (S. 251-264). New York: Oxford University Press.
- Sinnvoll (2015). In *Duden*. Zugriff am 29.10.15. Verfügbar unter: <http://www.duden.de/rechtschreibung/sinnvoll>
- Sinnggebung (2015). In *Duden*. Zugriff am 29.10.15. Verfügbar unter: <http://www.duden.de/rechtschreibung/Sinn>
- Sinnstiftend (2015). In *Duden*. Zugriff am 13.11.15. Verfügbar unter: <http://www.duden.de/rechtschreibung/sinnstiftend>

Spitzer M. (2012). *Digitale Demenz*. München: Droemer.

Statista (2016a). *Anteil der Internetnutzer in Deutschland in den Jahren 2001 bis 2015*. Zugriff am 24.01.16. Verfügbar unter: <http://de.statista.com/statistik/daten/studie/13070/umfrage/entwicklung-der-internetnutzung-in-deutschland-seit-2001/>

Statista (2016b). *Anzahl der Smartphone-Nutzer in Deutschland in den Jahren 2009 bis 2015 (in Millionen)*. Zugriff am 28.04.16. Verfügbar unter: <http://de.statista.com/statistik/daten/studie/198959/umfrage/anzahl-der-smartphonenuutzer-in-deutschland-seit-2010/>

Statista (2016c). *Smartphone-Nutzung durch Kinder und Jugendliche in Deutschland im Jahr 2014 nach Altersgruppen*. Zugriff am 28.04.16. Verfügbar unter: <http://de.statista.com/statistik/daten/studie/1104/umfrage/smartphone-nutzung-durch-kinder-und-jugendliche-nach-altersgruppen/>

Stavrova, O., & Luhmann, M. (2015). Social connectedness as a source and consequence of meaning in life. *Journal of Positive Psychology*. Advance online publication. doi: 10.1080/17439760.2015.1117127

Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93.

Stillman, T. F. & Lambert, N. M., (2013). The bidirectional relationship of meaning and belonging. In C. Routledge & J. Hicks (Hrsg.), *The Experience of Meaning in Life: Perspectives from the Psychological Sciences* (S. 305-315). Myrtle Beach, SC: Springer Press.

Stuewe-Portnoff, G. (1988). Loneliness: Lost in the landscape of meaning. *The Journal of Psychology*, 122 (6), 545-555.

Te Wildt, B. (2012). *Medialisation. Von der Medienabhängigkeit des Menschen*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Theves, S. (2011). Hedonistisches und Eudämonistisches Wohlbefinden. Zugriff am 25.11.15. Verfügbar unter: <http://www.sinnforschung.org/gesellschaftsrelevant/hedonistisches-und-eudamonistisches-wohlbefinden>

Thiedeke, U. (2001). Fakten, Fakten, Fakten. Was ist und wozu brauchen wir Virtualität?. *DIE-Zeitschrift für Erwachsenenbildung*, 3, 21-24.

Trepte, S. & Reinecke, L. (2013). *Medienpsychologie*. Stuttgart: Kohlhammer Verlag

Treumann, K. P., Burkatzki, E., Strotmann, M. & Wegener, C. (2004). Das Bielefelder Medienkompetenz-Modell. Clusteranalytische Untersuchungen zum Medienhandeln Jugendlicher. In H. Bonfadelli, P., Bucher, I. Paus-Hasebrink & D. Süss (Hrsg.), *Medienkompetenz und Medienleistungen in der Informationsgesellschaft. Beiträge einer internationalen Tagung* (S. 35-52). Zürich: Verlag Pestalozzianum.

Underwood, B. & Froming, W. J. (1980). The mood survey: A personality measure of happy and sad moods. *Journal of Personality Assessment*, 44, 404-414.

Viet, C. T. & Ware, J. E. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 730 - 742.

Virtualität (2014). In *Etymologie und Wortbedeutung*. Zugriff am 19.04.16. Verfügbar unter: <http://www.gib.uni-tuebingen.de/netzwerk/glossar/index.php?title=Virtualit%C3%A4t>

Virtualität (2016). In *Duden*. Zugriff am 19.04.16. Verfügbar unter: <http://www.duden.de/rechtschreibung/Virtualitaet>

Welty, U. (2016). „*Sich genügend Zeit lassen*“- Hartmut Rosa im Gespräch mit Ute Welty. Zugriff am 31.03.16. Verfügbar unter: http://www.deutschlandradiokultur.de/soziologe-hartmut-rosa-sich-genuegend-zeit-lassen.1008.de.html?dram:article_id=341309

Weishaar, M. (2014). *Heimat ist der Ausschnitt der Welt, zu dem wir eine Beziehung haben*. H. Rosa im Gespräch mit J. Glocker. Zugriff am 28.03.16. Verfügbar unter <http://www.badische-zeitung.de/bonndorf/heimat-ist-der-ausschnitt-der-welt-zu-dem-wir-eine-beziehung-haben--92849780.html>

Wittchen, H.-U., Zaudig, M. & Fydrich, T. (1997). *Strukturiertes Klinisches Interview für DSM-IV (SKID-I und SKID-II)*. Göttingen: Hogrefe

Wong, P.T.P. (1998). Implicit Theories of Meaningful Life and the Development of the Personal Meaning Profile. In P.T.P. Wong & P.S. Fry (Hrsg), *The Human Quest for Meaning. A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications* (S.111- 140). New Jersey, London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.

Yalom, I. D. (1989). *Existentielle Psychotherapie*. Köln: Edition Humanistische Psychologie.

Zika, S. & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83, 133-145.

Anhang

Anhang A: Habituelle subjektive Wohlbefindensskala (HSWBS) (Dalbert, 1992)

| Item | Skala | Wortlaut |
|------|----------|---|
| 1 | HSWBS_LZ | Mein Leben könnte kaum glücklicher sein, als es ist. |
| 2 | HSWBS_ST | Ich fühle mich meist ziemlich fröhlich. |
| 3 | HSWBS_LZ | Ich glaube, dass sich Vieles erfüllen wird, was ich mir für mich erhoffe. |
| 4 | HSWBS_LZ | Wenn ich an mein bisheriges Leben zurückdenke, so habe ich viel von dem erreicht, was ich erstrebe. |
| 5 | HSWBS_ST | Ich halte mich für eine glückliche Person. |
| 6 | HSWBS_LZ | Ich bin mit meinem Leben zufrieden |
| 7 | HSWBS_LZ | Ich glaube, dass mir die Zeit noch einige interessante und erfreuliche Dinge bringen wird. |
| 8 | HSWBS_ST | Ich bin nicht so fröhlich wie die meisten Menschen. (R) |
| 9 | HSWBS_LZ | Ich bin mit meiner Lebenssituation zufrieden. |
| 10 | HSWBS_ST | Ich bin selten in wirklicher Hochstimmung. (R) |
| 11 | HSWBS_ST | Ich sehe im Allgemeinen mehr die Sonnenseiten des Lebens. |
| 12 | HSWBS_LZ | Wenn ich so auf mein bisheriges Leben zurückblicke, bin ich zufrieden. |
| 13 | HSWBS_ST | Ich fühle mich meist so, als ob ich vor Freude übersprudeln würde. |

Anmerkungen HSWB_ST = Habituelles Stimmungsniveau, HSWB_LZ = Allgemeine

Lebenszufriedenheit, (R) = bei Skalenbildung umzupolende Items, Antwortskala von 1-*stimmt überhaupt nicht* bis 6-*stimmt genau*

Anhang B: Fragebogen zu Erfassung des Sinnerlebens in der virtuellen Welt und des Nutzungsverhaltens

Skala Sinnerfüllung virtuell

Item Wortlaut

- 1 Ich finde die Nutzung der virtuellen Medien im Privatleben sinnvoll.
- 2 Durch die Nutzung erlebe ich mich als Teil eines größeren Ganzen.
- 3 Virtuelle Medien im Privaten zu nutzen passt zu meinem `Lebenskonzept`, es ergänzt mein Leben ideal.
- 4 Ich nutze die virtuellen Medien so, wie es meinen persönlichen Werten entspricht.
- 5 Mein Verhalten in der virtuellen Welt hat auch Auswirkungen auf mein Leben.
- 6 Mein Verhalten in der virtuellen Welt hat auch Auswirkungen auf andere.
- 7 Ich habe das Gefühl, meine Zeit mit den virtuellen Medien zu verschwenden.

Anmerkung Antwortskala von 1-*stimmt überhaupt nicht* bis 6-*stimmt genau*

Nutzungsdauer

Ich nutze die virtuellen Medien PRIVAT durchschnittlich am Tag

| | | | | | |
|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------------------|
| weniger als eine halbe Stunde | 1-2 Stunden | 2-4 Stunden | 4-6 Stunden | 6-8 Stunden | mehr als 8 Stunden |
|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------------------|

Tätigkeitsbereiche

Was machen Sie, wenn Sie die virtuellen Medien nutzen?

| | |
|---------------------------------------|---|
| Item | Wortlaut |
| Informationssuche und -beschaffung | Ich suche und beschaffe mir Informationen (z.B. Personen suchen, Faktenwissen, Geschenkideen etc.) |

| | |
|--------------------------------|--|
| Kommunizieren | Ich kommuniziere mittels der virtuellen Medien (z.B. Whatsapp, SMS, Facebook, Skype, E-mail etc.) |
| Profilpflege | Ich verbringe Zeit mit Profilpflege (z.B. Facebook Profil bearbeiten, whatsapp Profilbild etc.) |
| Unterhaltung | Ich nutze die Unterhaltungsmöglichkeiten (z.B. Fernsehen via SmartTV, YouTube Clips, Filme, Musik, Spiele, Wii, SingStar etc.) |
| Online Shoppen | Ich gehe online shoppen und einkaufen |
| Verwaltung | Ich gehe verwaltenden Tätigkeiten nach (z.B. offizielle Briefe bearbeiten, Online-Banking, Steuerklärung etc.) |
| Informationen generieren | Ich generiere Informationen, Bilder oder Texte (z.B. Lexikoneinträge/Bewertungen/Tutorials/Homepage erstellen, Software entwickeln etc.) |
| Partnersuche | Ich nutze die virtuellen Medien zur Partnersuche (z.B. eDarling, Facebook etc.) |
| Weitere Tätigkeitsbereiche | Gehen Sie neben den genannten Tätigkeiten (Informationssuche, Kommunikation, Profilpflege, Unterhaltung, online shoppen, verwaltende Tätigkeit, Informationen generieren und Partnersuche) noch weiteren Tätigkeiten nach? |
| Zusatzfragen ¹ | |
| Häufigkeit ² | Wie häufig gehen Sie dieser Tätigkeit nach? |
| Wichtigkeit ³ | Mir ist die Tätigkeit wichtig |
| Wohlgefühl ³ | Ich empfinde die Tätigkeit als angenehm |
| Einsamkeitsgefühl ⁴ | Bei der Tätigkeit fühle ich mich einsam/isoliert |

Anmerkungen ¹ Zusatzfragen für jede Tätigkeit, die mit ja beantwortet wurde, ² Antwortformat selten-einmal wöchentlich-mehrmals wöchentlich-täglich-mehrmals täglich, ³ 1-stimme nicht zu bis 5-stimme zu, ⁴ 1- nie bis 5-sehr häufig

Motivation

Ich nutze die virtuellen Medien

| Item | Wortlaut |
|--|--|
| Langeweile | aus Langeweile, weil ich grad "nichts Besseres zu tun habe" |
| Informationsquelle | als Informationsquelle, um mich zu informieren |
| Leistungsaspekte | aus Leistungsaspekten (z.B. in einem Spiel besser werden etc.) |
| In-Kontakt-Sein mit der Welt und anderen | weil ich wissen will, was andere gerade machen, was "in der Welt los ist"; um mit der "Außenwelt" in Kontakt zu sein |
| Soziale Beziehungen | um soziale Beziehungen zu pflegen oder knüpfen |
| Weiterhelfen | um weiterzuhelfen (z.B. Wissen zu Verfügung stellen, für jmd. etwas nachschauen etc.) |
| Ablenkung | um mich abzulenken oder "abzuschalten" |
| Spaß | um Spaß zu haben (z.B. Partyspiele auf der Konsole, Pannen-Clips etc.) |
| Sexuelle Befriedigung | zur sexuellen Befriedigung |
| Inspiration | um mich inspirieren zu lassen (z.B. Zeichenmotive, Sprüche, Geschenkideen etc.) |
| Innere Entwicklung | für meine persönliche Entwicklung und inneres Wachstum (z.B. geführte Meditationen etc.) |

Anmerkung Antwortformat 1-nie bis 5-immer

Mehr oder Weniger Zeit verbringen

Empfundener Zeitaufwand für die Nutzung

Ich würde gerne ... im Privaten mit den virtuellen Medien verbringen

weniger Zeit etwas weniger Zeit weder mehr noch etwas mehr Zeit mehr Zeit
weniger Zeit

Empfindung des Gefordert-Seins zur Nutzung

Ich habe das Gefühl, man ist zunehmend gefordert

| Item | Wortlaut |
|------------------------|--|
| 1 sozialer Bereich | 1. in sozialen Netzwerken/Messenger angemeldet zu sein, um integriert zu sein und das stört mich |
| 2 verwaltender Bereich | 2. im Privaten verwaltende und organisatorische Aufgaben mittels virtueller Medien zu erledigen (z.B. online-Steuererklärung, online-Banking, Rechnungsabfrage etc.) und das stört mich |

Anmerkung Antwortformat 1- *stimme nicht zu* bis 5-*stimme zu*

Skala Überforderung

Ich fühle mich überfordert mit

| Item | Wortlaut |
|------|---|
| 1 | der Bedienung/Bedienoberfläche der virtuellen Medien |
| 2 | den Verknüpfungsmöglichkeiten unter den einzelnen Medien |
| 3 | den technischen Begriffen bezüglich der virtuellen Medien |

4 mit der Angebotsvielfalt (z.B. Informationen/Ergebnisliste von Suchmaschinen,
verschiedenste soziale Netzwerk/Plattformen etc.)

Anmerkung Antwortformat 1-*stimme nicht zu* bis 5-*stimme zu*

Anhang C: Interkorrelationen der erhobenen Skalen

| | 1 | 2 | 3 ¹ | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 ¹ | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|---|------|--------|----------------|-------|-------|-------|-------|----------------|-------|-------|----|----|----|----|----|----|
| 1 Sinnerfüllung virtuell | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 Sinnerfüllung Lebe | .17 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 Sinnkrise ¹ | -.09 | -.54** | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 Überforderung Bedienung | -.00 | .17* | -.00 | | | | | | | | | | | | | |
| 5 HSWBS Stimmung | .03 | .48** | -.67** | -.03 | | | | | | | | | | | | |
| 6 HSWBS Lebenszufrieden heit | .06 | .52** | -.74** | -.01 | .76** | | | | | | | | | | | |
| 7 LB soziales Engagement | -.11 | .29** | -.16 | .10 | .16 | .16 | | | | | | | | | | |
| 8 LB explizite Religiosität ¹ | .02 | .38** | -.12 | .19* | .15 | .06 | -.01 | | | | | | | | | |
| 9 LB Naturverbunden heit | -.08 | .45** | -.23** | .29** | .32** | .32** | .48** | .13 | | | | | | | | |
| 10 LB Selbsterkenntnis | .04 | .33** | -.12 | .10 | .09 | .19* | .19* | -.12 | .30** | | | | | | | |
| 11 LB | -.08 | .43** | -.22* | .07 | .21* | .21* | .34** | .15 | .54** | .25** | | | | | | |

Sinnerfüllung in der virtuellen Welt

| Gesundheit | 1 | 2 | 3 ¹ | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 ¹ | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|-----------------------------|-------|-------|----------------|-------|-------|-------|-------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 12 LB | .05 | .62** | -.19* | .22** | .19* | .13 | .43** | .30** | .45** | .28** | .38** | | | | | |
| Generativität | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 LB | .13 | .51** | -.03 | .26** | .10 | .01 | .03 | .56** | .19* | .14 | .16 | .46** | | | | |
| Spiritualität | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 LB | .00 | .25** | -.15 | -.02 | .20* | .19* | .16 | -.02 | .17* | .25** | -.02 | .28** | .27** | | | |
| Herausforderung | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 LB | .13 | .27** | -.17 | -.06 | .13 | .22* | -.03 | -.16 | .16 | .53** | .01 | .22* | .18* | .63** | | |
| Individualismus | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 LB Macht | .26** | .28** | -.11 | -.13 | .07 | .17* | -.01 | .04 | .12 | .24** | .13 | .33** | .22** | .45** | .44** | |
| 17 LB | .19* | .52** | -.44** | -.05 | .30** | .42** | .17 | -.01 | .36** | .51** | .29** | .41** | .18* | .53** | .60** | .47** |
| Entwicklung | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 LB Leistung | .29** | .24** | -.03 | -.02 | -.03 | .05 | -.08 | -.07 | .06 | .15 | .11 | .34** | .22* | .37** | .37** | .48** |
| 19 LB Freiheit | -.01 | .07 | -.00 | .15 | .04 | .07 | .07 | .04 | .24** | .22* | .00 | .11 | .23** | .42** | .50** | .14 |
| 20 LB Wissen | .06 | .31** | -.21* | -.06 | .12 | .20* | .34** | -.06 | .33** | .38** | .24** | .41** | -.01 | .29** | .43** | .35** |
| 21 LB Kreativität | -.05 | .43** | -.33** | .19* | .35** | .22* | .27** | .08 | .41** | .45** | .33** | .39** | .19* | .32** | .34** | .06 |
| 22 LB Tradition | .03 | .13 | -.02 | .22** | -.04 | .04 | -.08 | .31** | .09 | -.16 | .11 | .13 | .31** | -.07 | -.10 | .02 |
| 23 LB | .00 | .24** | -.22* | .00 | .20* | .27** | -.03 | .16 | .23** | -.06 | .19* | .19* | .22* | .22* | .14 | .25** |
| Bodenständigkeit | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 LB Moral ¹ | -.00 | .16 | -.13 | .02 | .02 | .10 | .05 | .18* | .16 | -.01 | .15 | .23** | .14 | .13 | -.02 | .15 |
| 25 LB Vernunft | .06 | .00 | -.10 | -.16 | -.00 | .14 | .01 | -.11 | .08 | .04 | .14 | .04 | -.07 | .06 | .09 | .17 |
| 26 LB | .12 | .28** | -.27** | .19* | .31** | .25** | .19* | .06 | .13 | .17* | .06 | .21* | .08 | .29** | .05 | .09 |
| Gemeinschaft ¹ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 LB Spaß | .01 | .31** | -.27** | -.06 | .49** | .37** | .00 | -.04 | .12 | .20* | .02 | .15 | .23** | .50** | .35** | .19* |
| 28 LB Liebe ¹ | .02 | .29* | -.16 | -.07 | .28** | .19* | .13 | .08 | .06 | .24** | .08 | .19* | .22** | .19* | .12 | .12 |
| 29 LB Wellness ¹ | .24** | .07 | -.22* | -.01 | .21* | .33** | -.03 | -.16 | -.05 | .20* | -.09 | -.04 | .10 | .22* | .28** | .18* |

Sinnerfüllung in der virtuellen Welt

| | 1 | 2 | 3 ¹ | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 ¹ | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|-------------------------|-----|-------|----------------|-------|-------|-------|-------|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 30 LB Fürsorge | .05 | .31** | -.29** | .14 | .34** | .27** | .40** | .00 | .29** | .25** | .09 | .35** | .15 | .33** | .19* | .19* |
| 31 LB Bewusstes Erleben | .05 | .55** | -.30** | .23** | .45** | .42** | .15 | .19* | .33** | .31** | .20* | .48** | .44** | .39** | .27** | .22* |
| 32 LB Harmonie | .09 | .46** | -.25** | .23** | .32** | .32** | .22* | .03 | .43** | .58** | .32** | .36** | .32** | .30** | .39** | .13 |

Anmerkung * ≤ 0.05, ** ≤ 0.01, ¹ Korrelationskoeffizienten nach Spearman

| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 ¹ | 25 | 26 ¹ | 27 | 28 ¹ | 29 ¹ | 30 | 31 | 32 |
|---------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------------|-----|-----------------|-------|-----------------|-----------------|-------|-------|----|
| 18 LB Leistung | .36** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 LB Freiheit | .27** | .06 | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 LB Wissen | .68** | .19* | .30** | | | | | | | | | | | | | |
| 21 LB Kreativität | .44** | .05 | .12 | .36** | | | | | | | | | | | | |
| 22 LB Tradition | -.12 | .14 | .01 | -.04 | -.01 | | | | | | | | | | | |
| 23 LB Bodenständigkeit | .14 | .12 | .10 | .12 | .04 | .56** | | | | | | | | | | |
| 24 LB Moral ¹ | .13 | .24** | .04 | .17 | .04 | .54** | .54** | | | | | | | | | |
| 25 LB Vernunft | .16 | .14 | .05 | .27** | -.07 | .37** | .46** | .42** | | | | | | | | |
| 26 LB Gemeinschaft ¹ | .16 | .06 | -.00 | .05 | .15 | .04 | .12 | .22* | .01 | | | | | | | |
| 27 LB Spaß | .26** | .32** | .16 | .03 | .26** | .12 | .36** | .24** | .10 | .50** | | | | | | |
| 28 LB Liebe ¹ | .20* | .04 | -.07 | .08 | .21* | .07 | .12 | .15 | .02 | .51** | .37** | | | | | |
| 29 LB Wellness ¹ | .14 | .21* | .06 | -.04 | .14 | .09 | .16 | .14 | .15 | .28** | .36** | .18* | | | | |
| 30 LB Fürsorge | .29** | .17 | .16 | .30** | .41** | .07 | .25** | .38** | .08 | .49** | .40** | .42** | .30** | | | |
| 31 LB Bewusstes Erleben | .37** | .25** | .16 | .18* | .47** | .24** | .27** | .29** | .01 | .38** | .43** | .33** | .38** | .46** | | |
| 32 LB Harmonie | .45** | .22** | .18* | .23** | .39** | .06 | .22* | .26** | .14 | .40** | .41** | .35** | .39** | .37** | .58** | |

Anmerkung * ≤ 0.05, ** ≤ 0.01, ¹ Korrelationskoeffizient nach Spearman



Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre hiermit an Eides statt durch meine eigenhändige Unterschrift, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet habe. Alle Stellen, die wörtlich oder inhaltlich den angegebenen Quellen entnommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht.

Die vorliegende Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form noch nicht als Magister-/Master-/Diplomarbeit/Dissertation eingereicht.

Datum

Unterschrift