

## GENUSSACHE MEDIEN

# Unschuldig durchmachen

**Binge-Watching lässt uns schlechter schlafen und führt dazu, dass wir unausgeruht aufwachen. Alles falsch, denn mit dem richtigen Mindset kann uns selbst nächtliches Streamen einfach nur glücklich machen — Von SABINE TREPTE**

In der medienpsychologischen Forschung versucht man mit viel Elan herauszufinden, welchen Schaden Medien eigentlich anrichten können. Dabei zeigen sich zwei Ergebnisse ganz deutlich: Erstens sind es nicht die Medien, die den Schaden anrichten, sondern die Art und Weise, wie Menschen sie nutzen. Zweitens gibt es Nutzungsweisen, die den Nutzenden ein schlechtes Gewissen und den Feuilletons Schlagzeilen bringen, denen aber kein direkter, negativer Effekt nachgewiesen werden kann. Dazu gehört zum Beispiel das Binge-Watching.

Das ist nun besonders in diesen Zeiten interessant. Netflix hat fast 16 Millionen neue Abonnenten im ersten Quartal 2020 hinzugewonnen. Ein Allzeithoch. Allerdings sind tagsüber alle beschäftigt mit Home-Office, -Schooling, -Sporting. **STREAMEN MUSS AUCH IN ZEITEN DER KRISE NACHTS STATTFINDEN.** Binge-Watching, langes Schauen innerhalb eines „sittings“, kann den nächsten Tag zur Hölle machen.

Es gibt eine Reihe von Hypothesen, die sowohl Zuschauende als auch die Psychologie—meistens im Tageslicht, manchmal mit kleinen Augen—prüfen: Das Streamen könnte negative physiologische Konsequenzen haben, also objektiv die Schlafdauer und den Tiefschlaf beeinträchtigen. Damit wäre die Regeneration wegen verminderter REM-Phasen hin. Darüber hinaus könnte allein das Licht der Geräte, mit denen wir streamen, den Schlaf weniger effektiv machen. Unsere Vitalität und auch die Erholung könnte nach einer durch-bingten Nacht minimiert sein. Letztlich könnte

die Freude verloren gehen. Alle falsch. Keine der Hypothesen ließ sich in dieser Form bestätigen. Das kann aber nicht sein. Wir alle wissen doch, wie schlecht wir uns nach einer langen Nacht mit *Fleabag*, *White Lines* oder *Haus des Geldes* fühlen. Uns geht es wirklich schlecht. Das liegt allerdings nicht an den Serien, sondern daran, was wir daraus machen. **ENTSCHEIDEND FÜR VITALITÄT UND WOHLBEFINDEN IST NICHT, WAS WIR SEHEN, SONDERN WIE.** Forschende der Universitäten Hohenheim und Mainz haben herausgefunden, dass ein direkter negativer Effekt des nächtlichen Streamens und Binge-Watchings auf objektive Schlafqualität, Erholung und Vitalität nicht nachweisbar ist. Die eigene Bewertung der Nacht macht jedoch einen entscheidenden Unterschied. In die Quere kommen der Freude und Gesundheit drei Spielverderber: Rollenkonflikte, Schuldgefühle und Wirksamkeitsverlust. Rollenkonflikte entstehen, wenn eigentlich andere Aufgaben im Kopf sind, also beispielsweise der nächste Arbeitstag, an dem wir ausgeschlafen und fit Aufgaben erledigen möchten. Schuldgefühle reihen sich ein. Sie sind diffuser und beinhalten eine negative Bewertung des eigenen, nicht erwartungskonformen Verhaltens. Und der Verlust unserer eigenen Wirksamkeit steht uns darüber hinaus im Weg, wenn wir das Gefühl haben, nicht wirksam und effektiv das Streamen so zu gestalten, wie wir es uns vorgenommen hatten. **WENN ROLLENKONFLIKTE, SCHULDGEFÜHLE UND DAS GEFÜHL DER WIRKUNGSLOSIGKEIT MITSCHAUEN, DANN GEHEN ERHOLUNG UND VITALITÄT VERLOREN.**

Das Streamen selbst wirkt positiv auf die Schlafqualität. Und es kommt noch besser: Wenn wir ohne Schuld und Konflikte, unschuldig und ohne Selbstbeziehung die Nacht mit alten und neuen Serien verbringen, so ist das auch gut für das Amusement. Beim Binge-Watching hat die Beanspruchung stark subjektive Anteile. Es ist so anstrengend oder freudig wie wir es wahrnehmen. Der eigene Anspruch an Arbeit und Leistung, das Bedürfnis sich selbst kontrollieren und steuern zu können sowie die grundsätzliche Bewertung der Medienunterhaltung können mehr oder weniger belastend sein. Also, bitte nicht nachdenken, sondern direkt durchmachen. —



**Sabine Trepte** ist Professorin für Medienpsychologie an der Universität Hohenheim. Sie schreibt heute maßlos für meedia zum Thema Medien-genuss – basierend auf empirischen Ergebnissen aus der Medienpsychologie und Kommunikationswissenschaft.

**Weitere Kolumnen** finden Sie unter: [www.meedia.de/kolumnen](http://www.meedia.de/kolumnen)

NICHT DIE MEDIEN  
RICHTEN SCHADEN AN,  
SONDERN WIE  
WIR SIE NUTZEN