

Inhalt

Geleitwort.

Von Dennis Ballwieser 9

1. AUFMERKSAMKEITSVERLUST,
NACHRICHTENVERMEIDUNG,
NEWS-BURNOUT: RELEVANZ VON RESILIENZ
IN DER DIGITALEN GESELLSCHAFT 12

1.1 Verletzlichkeit von Gesellschaften 13

1.2 Demokratieschädlicher Abwärtstrend 15

1.3 Kampf gegen digitale Windmühlen 18

1.4 KI wird zur neuen Steuerungseinheit
unseres Lebens 20

1.5 Auf dem Weg ins Zeitalter der
Digitalen Resilienz 21

2. WIE WIR STARK BLEIBEN.
DIGITALE WIDERSTANDSKRAFT ALS
SCHLÜSSELRESSOURCE FÜR EINE
RESILIENTE DEMOKRATIE 23

2.1 Verstoffwechselung öffentlicher Kommunikation:
Resilienz als Konzept 24

2.2 ›News Burnout‹ und Nachrichtenvermeidung:
Mediennutzung löst Unwohlsein aus 27

2.3	Ein Plädoyer für digitalen Minimalismus	29
2.4	Digitale Widerstandskraft: Wie resilient ist das Medienpublikum?	31
3.	WIE WIR DIGITALE MEDIEN NUTZEN – UND WARUM EIN RESILIENTER UMGANG MIT IHNEN NOTWENDIG IST	33
3.1	Mediale Verheißung, immer und überall	33
3.1.1	<i>Truman Show</i> im Digitalen: Summe der Extreme	34
3.1.2	Ausweitung der Digitalzone – Quantität statt Qualität	38
3.1.3	»Hier drin stecken viele süße Kätzchen«: Höhenflug der sozialen Medien	46
3.2	›Digital-vernetzte Gliedmaßen‹: Welche Haltung haben wir gegenüber der Digitalisierung?	55
3.2.1	Der Mensch im Mittelpunkt: was uns trennt, was uns vereint	56
3.2.2	Den Alltag bewältigen, dem Alltag entfliehen	60
3.2.3	Der schnelle digitale Info-Kick, egal wie und woher	64
3.2.4	Krise gegen die Macht der Gewohnheit	71
3.2.5	Werteverfall und kostbare Entscheidungen	77
3.3	Gefangen in der digitalen Endlosschleife: von himmelhochjauchzend bis zu Tode betrübt	82
3.3.1	Digitaler Beipackzettel: Risiken und Nebenwirkungen	83
3.3.2	Kontrollverlust: zwischen Selbstverwirklichung und Selbstüberschätzung	88
3.3.3	Im Teufelskreis aus Trend und Tortur	99
3.4	Gesellschaftliche Zerreißprobe: Digitale Resilienz in Krisenzeiten	109
3.4.1	Eldorado der Desinformation	111
3.4.2	Shitstorm: lauter, böser, gegeneinander	118
3.4.3	Wie kommen wir raus aus der Selbstüberbietungsspirale?	123
3.4.4	Wünsche und Erwartungen an digitale Medien	127

4.	DER INDIVIDUELLE UMGANG MIT KOLLEKTIVEN HERAUSFORDERUNGEN: FÜNF PORTRÄTS DIGITALER MEDIENNUTZER	133
4.1	Der Überforderte	134
4.2	Die Getriebene	135
4.3	Die Skeptikerin	136
4.4	Der Vorsichtige	137
4.5	Die Optimistin	139
5.	DIGITALE RESILIENZ: WARUM WIR SIE BRAUCHEN, WIE WIR SIE STEIGERN UND WER DAFÜR VERANTWORTLICH IST	141
5.1	Wie resilienter Journalismus unsere Demokratie resilient macht: eine Art Pflichtenheft für Medien, Bildung und Zivilgesellschaft	144
5.2	<i>Digitale Entrümpelung</i> : Wie Mediennutzende innere Stärke im digitalen Zeitalter finden	153
6.	FAZIT: RESILIENZ IM DIGITALEN	159
7.	METHODE DER GRUNDLAGENSTUDIE »DIGITALE RESILIENZ IN DER MEDIENNUTZUNG«	166
	Literatur	170
	Autorenbiografien	194