

www.iu.de

IU DISCUSSION

PAPERS

Marketing & Kommunikation

Digitaler Minimalismus und seine Auswirkungen auf
die Beziehungsqualität

PIA TERESA THOMAS

EMILY TSE

SVENJA FASOLD

CANSU HATTULA

IU Internationale Hochschule

Main Campus: Erfurt

Juri-Gagarin-Ring 152

99084 Erfurt

Telefon: +49 421.166985.23

Fax: +49 2224.9605.115

Kontakt/Contact: kerstin.janson@iu.org

Autorenkontakt/Contact to the author(s):

Prof. Dr. Cansu Hattula

ORCID-ID: 0000-0002-6346-1870 (Open Researcher und Contributor ID)

IU Internationale Hochschule - Campus Hannover

Schiffgraben 49-51, 30175 Hannover

Email: cansu.hattula@iu.org

IU Discussion Papers, Reihe: Marketing & Kommunikation, Vol. 6, No. 3 (SEP 2026)

ISSN: 2750-0667

DOI: <https://doi.org/10.56250/4150>

Website: <https://www.iu.de/forschung/publikationen/>

DIGITALER MINIMALISMUS UND SEINE AUSWIRKUNGEN AUF DIE BEZIEHUNGSQUALITÄT

Eine qualitative Analyse

Pia Teresa Thomas

Emily Tse

Svenja Fasold

Cansu Hattula

ABSTRACT:

Digitalization has profoundly reshaped our everyday communication, social interaction, and relationship practices. Particularly smartphones have become deeply embedded in daily life, influencing attention, presence, and perceived relationship quality. In this context, the concept of digital minimalism — defined as a conscious, reflective, and value-oriented reduction of digital media usage — has gained increasing relevance.

This study explores how digital minimalism relates to perceived relationship quality. Based on a qualitative research design, nine semi-structured interviews with participants aged 13 to 62 were conducted and analyzed using the Gioia methodology in line with grounded theory principles. In vivo coding was applied to remain close to participants' language and perspectives.

The findings reveal an ambivalent relationship to digital media: while participants rely heavily on smartphones for communication, they also experience distraction, emotional strain, and reduced presence in their social interactions. Indeed, face-to-face interactions are consistently perceived as more meaningful, emotionally rich, and relationally satisfying than digital communication. Although most participants express a desire to reduce their media use, they face both social and structural barriers in doing so. Supportive social environments emerge as a key enabling factor.

Overall, the study suggests that digital minimalism can enhance relationship quality by fostering presence, attention, and shared time, particularly when it is socially supported and collectively practiced.

KEYWORDS:

Digitaler Minimalismus; Beziehungsqualität; digitale Mediennutzung; Grounded Theory; soziale Beziehungen; Smartphone-Nutzung; Selbstregulation; soziale Präsenz; Kommunikation

JEL classification: Z13, I31, D91

AUTOR:INNEN



Pia Teresa Thomas studiert dual Online Marketing mit Vertiefung Digital Business an der IU Internationale Hochschule Hannover. Zu ihren Interessen zählen die Konsumentenpsychologie und das Nutzungsverhalten sowie die Wirkung digitaler Medien auf Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Beziehungen. Sie arbeitet bei der htp GmbH im Marketing, wo sie bereits ihre Berufsausbildung zur Kauffrau für Büromanagement absolviert hat.



Emily Tse studiert dual Online Marketing mit der Vertiefung Social Media an der IU Internationale Hochschule Hannover. Sie interessiert sich für die digitale Welt und den digitalen Konsum insbesondere über soziale Medien. Ihr Praxispartner ist die Packstack GmbH, ein Fullfilment & Logistik Unternehmen, bei dem sie im Marketing tätig ist.



Svenja Fasold studiert dual Online Marketing mit Vertiefung Social Media an der IU Internationale Hochschule Hannover. Ihre fachlichen Interessen liegen im Bereich digitaler Konsumprozesse und der Nutzung sozialer Medien. Praktische Erfahrungen sammelt sie ebenfalls im Marketing bei der Packstack GmbH.



Prof. Dr. Cansu Hattula ist Professorin an der IU Internationalen Hochschule Hannover. Sie schloss ihr Studium der Betriebswirtschaftslehre an der Universität Hannover ab und promovierte an der Universität St. Gallen (Schweiz). Zu ihren Forschungsinteressen zählen Change Management und Marketingstrategien. Sie war in verschiedenen Unternehmen und Start-ups in Deutschland, der Schweiz und Großbritannien tätig.

Einleitung

Die fortschreitende Digitalisierung nimmt zunehmend Einfluss auf nahezu alle Lebensbereiche, darunter Kommunikation, Freizeit, Arbeit sowie soziale Beziehungen. Insbesondere die Nutzung digitaler Medien und mobiler Endgeräte wie Smartphones hat in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Diese Entwicklung eröffnet einerseits neue Möglichkeiten der Vernetzung und Kommunikation, bringt andererseits jedoch auch Herausforderungen für zwischenmenschliche Interaktionen mit sich. Vor allem die permanente Erreichbarkeit, mediale Ablenkung und die gleichzeitige Nutzung digitaler Medien in sozialen Situationen können die Qualität direkter sozialer Begegnungen beeinflussen.

Vor diesem Hintergrund gewinnt der Ansatz des digitalen Minimalismus zunehmend an Bedeutung. Dieser beschreibt, im Gegensatz zu einem vollständigen Verzicht, eine bewusste, reflektierte und selektive Nutzung digitaler Medien, die sich an persönlichen Werten orientiert (Newport, 2019). Ziel ist es, digitale Ablenkung zu reduzieren und die mediale Nutzung auf das Wesentliche auszurichten.

Auch die Forschung zeigt, dass eine intensive Nutzung digitaler Medien soziale Interaktionen beeinflussen kann, indem sie Aufmerksamkeit fragmentiert, Kommunikationsprozesse verändert und die wahrgenommene Qualität von Gesprächen sowie zwischenmenschlichen Beziehungen beeinträchtigt (Bellini et al., 2025; Chu et al., 2021; Forschung & Lehre, 2020; Wiedemann et al., 2025).

Vor diesem Hintergrund stellt sich die zentrale Forschungsfrage dieser Arbeit: **Wie wirkt sich digitaler Minimalismus auf die Beziehungsqualität aus?**

Ziel ist es, empirisch zu untersuchen, ob und unter welchen Bedingungen bewusster Mediengebrauch Beziehungsgestaltung, Nähe, Kommunikation und Wohlbefinden beeinflusst.

Theoretische Fundierung

Aylsworth & Castro (2024) verstehen digitalen Minimalismus als Tugend der Selbstregulation, bei der digitale Aktivitäten „vernünftig“ im Verhältnis zu eigenen Zielen bleiben (S. 120).

Digitaler Minimalismus beschreibt demnach einen selbstbestimmten, zielgerichteten Umgang mit digitalen Geräten, der Nutzung reduziert, ohne sie vollständig auszuschließen (Aylsworth & Castro, 2024, S. 121). Im Mittelpunkt steht dabei nicht die vollständige Vermeidung digitaler Technologien, sondern deren Einsatz in einer Weise, die mit individuellen Werten und persönlichen Zielen übereinstimmt. Digitaler Minimalismus zielt somit auf eine bewusste Selbstregulation ab, bei der Nutzerinnen und Nutzer aktiv entscheiden, welche digitalen Aktivitäten für sie sinnvoll und wertvoll sind. Demgegenüber steht der digitale Maximalismus, bei dem digitale Geräte in einem deutlich höheren Ausmaß genutzt werden, als es im Hinblick auf persönliche Ziele und Werte angemessen wäre (Aylsworth & Castro, 2024, S. 121).

Auch die Beziehungsqualität stellt kein eindimensionales Konstrukt dar, sondern lässt sich als zweidimensionales Bewertungsgefüge aus positiven und negativen Aspekten verstehen. Sie beschreibt, wie Individuen die Qualität ihrer zwischenmenschlichen Beziehungen wahrnehmen und bewerten (Fincham & Rogge, 2010; Paldino & Johnson, 2007; Rogge et al., 2017).

Die positive Dimension der Beziehungsqualität umfasst Merkmale wie Wärme, Intimität, Unterstützung und positives Engagement. Diese Aspekte werden typischerweise mit Zufriedenheit, emotionaler Nähe und einem positiven emotionalen Erleben innerhalb der Beziehung assoziiert und tragen wesentlich zum emotionalen Wohlbefinden der Beteiligten bei.

Die negative Dimension der Beziehungsqualität umfasst hingegen Aspekte wie Ärger, Konflikte, Kritik, Belastung sowie andere problematische oder belastende Interaktionsprozesse. Diese Faktoren spiegeln Schwierigkeiten wider, die das Beziehungserleben beeinträchtigen und als belastend wahrgenommen werden können (Fincham & Rogge, 2010; Paldino & Johnson, 2007; Rogge et al., 2017). Insgesamt ist Beziehungsqualität ein Zusammenspiel positiver und negativer Aspekte, das maßgeblich bestimmt, wie stabil, zufriedenstellend und funktional zwischenmenschliche Beziehungen erlebt werden.

Die theoretische Verbindung beider Konzepte liegt in der Annahme, dass mediale Ablenkung, ständige Erreichbarkeit und digitale Routinen sowohl Präsenz als auch Beziehungszufriedenheit beeinflussen können. Digitaler Minimalismus könnte daher zu einer höheren Qualität sozialer Interaktionen beitragen, indem dieser Aufmerksamkeit, Kommunikation und gemeinsame Erlebnisse stärkt.

Empirische Forschung und Datenanalyse

METHODIK

Zur Beantwortung der Fragestellung wurde ein qualitatives Forschungsdesign gewählt. Dieses eignet sich besonders, wenn subjektive Wahrnehmungen und individuelle Deutungsmuster im Vordergrund stehen (Przyborski & Wohlrab-Sahr, 2022), S. 132). Die Daten wurden mithilfe leitfadengestützter Einzelinterviews erhoben.

Ein einheitlicher Leitfaden stellt sicher, dass allen Befragten vergleichbare Fragen und Themenbereiche vorgelegt werden und somit eine hohe Vergleichbarkeit der Interviews gewährleistet ist (Helfferich, 2022), S. 881). Gleichzeitig bleibt genügend Offenheit bestehen, damit die Befragten ihre Perspektiven frei entfalten können. Die Fragen waren bewusst offen formuliert, da nicht vorausgesetzt wurde, dass die Befragten bereits digitale Reduktionsstrategien praktizieren.

Ein Pre-Test mit 5 Personen, die digitale Medien nutzen, diente dazu, zum einen suggestive Formulierungen zu vermeiden und die Verständlichkeit zu erhöhen und zum anderen die Qualität und Funktionalität des Erhebungsinstruments sicherzustellen. Ein solcher Test ist besonders wichtig, wenn ein neues Themenfeld bearbeitet wird, da er ermöglicht, den Leitfaden einem „Realitätscheck“ zu unterziehen (Kaiser, 2021; Weichbold, 2022).

Insgesamt wurden neun Interviews mit Personen im Alter von 13 bis 62 Jahren geführt. Die Interviewdauer lag zwischen 14 und 33 Minuten; acht Gespräche fanden persönlich, eines online statt. Die Stichprobe war hinsichtlich Alter, Beruf, Wohnumfeld und Haushaltsform heterogen. Ziel dieser Vielfalt war es, unterschiedliche Perspektiven auf digitale Nutzung und Beziehungserleben abzubilden.

Tabelle 1: Übersicht der Teilnehmenden

#	m/w	Alter	Interviewdauer in Minuten	Art des Interviews	Tätigkeit/Beruf	Wohnort	Mitbewohner: innen
1	m	20	14	persönlich	Teilzeitjob	Celle	4
2	w	56	20	persönlich	Friseurin	Celle	4
3	w	21	18	persönlich	Studentin	Celle	2
4	m	62	19	persönlich	Produktmanager	Langenhagen	2
5	w	42	21	persönlich	Geschäftsführerin	Langenhagen	1
6	m	35	33	online	Polizeibeamter	Oldenburg	2
7	w	13	20	persönlich	Schülerin	Hannover	5
8	m	18	17	persönlich	Schüler	Hannover	5
9	w	22	15	persönlich	Grafikdesignerin	Hannover	3

Quelle: Eigene Darstellung

Die Stichprobengröße von neun Interviews entspricht dem explorativen Charakter der Studie. Ziel qualitativer Forschung ist nicht die statistische Repräsentativität, sondern das tiefgehende Verständnis individueller Wahrnehmungen und Sinnzuschreibungen (Hopf 1979, zitiert nach Mayring, 2022, S. 32; Schreier, 2020, S. 20). Im Rahmen der universitären Fallstudie stand daher die Exploration eines bislang wenig untersuchten Zusammenhangs zwischen digitalem Minimalismus und Beziehungsqualität im Vordergrund. Die Ergebnisse liefern keine generalisierbaren Aussagen, bieten jedoch eine erste theoretische Fundierung und Ansatzpunkte für weiterführende Forschung.

ANALYSE

Für die Auswertung der Interviews wurde ein qualitatives, theoriegenerierendes Vorgehen gewählt, das sich an der Grounded Theory orientiert. Diese Methodologie eignet sich besonders für Forschungsfelder, in denen ein Phänomen noch wenig verstanden ist und explorativ erschlossen werden soll (Kötter, 2022). Ziel ist es, theoretische Konzepte aus dem empirischen Material heraus zu entwickeln und nicht auf vorab festgelegte Annahmen zurückzugreifen. Innerhalb dieses Paradigmas wurde die Gioia-Methode (Gioia et al., 2013) genutzt, da sie eine transparente, dreistufige Struktur zur Entwicklung gegenstandsverankerter Theorie bietet.

Die Analyse begann mit einer offenen Codierung, bei der zunächst In-Vivo-Codes verwendet wurden. Dabei werden Begriffe und Formulierungen der Befragten wortwörtlich übernommen, um ihre Perspektive möglichst authentisch abzubilden und theoretische Vorannahmen zu vermeiden. Dieses Vorgehen entspricht dem Verständnis von In-Vivo-Kodierung als einer praxisnahen Technik, die eng an der Sprache der Teilnehmenden bleibt (Manning, 2017). Die In-Vivo-Codes bildeten die Grundlage der 1st-Order Codes der Gioia-Methode und stellten sicher, dass die Perspektive der Teilnehmenden authentisch abgebildet wurde.

Anschließend wurden die In-Vivo-Codes zu inhaltlich verwandten Kategorien verdichtet und als 2nd-Order Themes theoretisch interpretiert. Dabei wurden Muster, Zusammenhänge und wiederkehrende Themen identifiziert, die über die individuellen Äußerungen hinaus auf sozialwissenschaftlich relevante Strukturen hinweisen.

Im letzten Schritt wurden die 2nd-Order Themes zu Aggregate Dimensions verdichtet, die zentrale Mechanismen beschreiben, wie digitale Nutzung, bewusste Reduktion und Beziehungsqualität miteinander in Beziehung stehen. Dieses dreistufige Verfahren ermöglichte es, die subjektiven Erfahrungen der Befragten systematisch in ein konsistentes theoretisches Modell zu überführen.

Ergebnisse

Die Auswertung zeigt vier zentrale Themenfelder, die im Folgenden zusammengefasst werden.

Digitale Nutzung im Alltag:

Alle Befragten nutzen digitale Medien, insbesondere Smartphones und Messenger-Dienste wie WhatsApp, regelmäßig und habitualisiert. Die Nutzung erfolgt häufig situationsabhängig, etwa bei Langeweile, Alleinsein oder ungünstigen äußeren Bedingungen (z. B. schlechtes Wetter). Mehrere beschrieben ihr Nutzungsverhalten als reflexartig.

“ABER GRUNDSÄTZLICH IST ES, DENKE ICH MAL, DIESES EIN FUNKEN LANGEWEILE TAUCHT AUF, ICH NEHM MEIN HANDY UND DANN SCROLL ICH TEILWEISE AUCH WAHLLOS DRAN RUM.” (Nr.6)

Gleichzeitig wird die Nutzung ambivalent erlebt: Einerseits als praktisch, informativ und unverzichtbar, andererseits als belastend, ablenkend und potenziell suchtgefährdend. Die Befragten berichteten ebenfalls von einem Kontrollverlust über die eigene Nutzungsdauer.

“ICH BIN EIN BISSCHEN MIT ERSCHRECKEN FESTGESTELLT, DASS ICH DOCH JA DOPPELT SO VIEL ZEIT AM BILDSCHIRM VERBRINGE ALS ICH GESCHÄTZT HÄTTE.” (Nr. 5)

Einige Befragte berichteten über Gefühle von Abhängigkeit und „FOMO“ (Fear of Missing Out). Das andauernde Bedürfnis ständig erreichbar zu sein und etwas verpassen zu können, wurde als stressfördernd empfunden.

“WEIL MAN AUCH DAS GEFÜHL HAT, NICHT MEHR UP TO DATE ZU SEIN.” (Nr. 2)

Darüber hinaus reflektieren die Befragten andere Risiken wie Realitätsverlust, Vergleichsdruck und die problematische Darstellung von Inhalten in sozialen Medien kritisch.

”MAN WIRD AUCH EIN BISSCHEN GEBLENDET VON DIESEN UNWAHRHEITEN, DIE DA TEILWEISE PRÄSENTIERT WERDEN ODER DIE IN EINEM ETWAS ZU GUTEM LICHT DARGESTELLT WERDEN.” (Nr. 5)

Viele geben an, sich so positiv wie möglich in den sozialen Medien präsentieren zu wollen. Besonders ältere Befragte berichteten von Unsicherheiten bezüglich der Glaubwürdigkeit digitaler Inhalte.

Einfluss digitaler Medien auf Beziehungen:

Alle neun Befragten bevorzugen persönliche Treffen gegenüber digitaler Kommunikation. Digitale Interaktionen wurden als praktisch, jedoch auch als oberflächlicher, missverständlicher und weniger verbindlich beschrieben. Verzögerte Antworten und fragmentierte Chats können Konfliktpotenziale schaffen und verhindern einen richtigen Austausch.

“VIEL FEHLKOMMUNIKATION ÜBER NACHRICHTEN, WEIL DOCH ‘N TEIL DER KOMMUNIKATION VERLOREN GEHT ÜBER NACHRICHTEN. MAN HAT KEINEN TONFALL, MAN HAT KEINE KÖRPERSPRACHE.” (Nr. 5)

Analoge Interaktionen wurden hingegen als intensiver, vertrauensvoller und emotional gehaltvoller empfunden. Persönliche Gespräche ermöglichen nonverbale Kommunikation, spontane Reaktionen und ein stärkeres Gefühl von Nähe und Verbindlichkeit.

“IRGENDWIE GEHT DIE WERTSCHÄTZUNG EIN BISSCHEN VERLOREN, WEIL MAN SCHON DIESES PHÄNOMEN DES GHOSTINGS ERFÄHRT UND AUCH SELBST NUTZT. MAN HAT DAS GEFÜHL, DER RESPEKT IST SO EIN BISSCHEN VERLOREN IN DIESER ERSTKONTAKTAUFNAHME, WEIL ES EINFACH TOTAL EINFACH IST, ÜBER DAS SCHREIBEN SACHEN RAUSZUHAUSEN ODER EINFACH DIE KOMMUNIKATION ABZUBRECHEN. DAS WÜRD EINEM, GLAUBE ICH, ALLES SCHWERER FALLEN, WENN ES IM DIREKTEN KONTAKT WÄRE.” (Nr. 5)

Mehrere Befragten betonten auch, dass digitale Ablenkung, beispielsweise durch paralleles Scrollen während gemeinsamer verbrachter Zeit, die wahrgenommene Beziehungsqualität deutlich mindert.

“ICH MEINE, WENN SIE STÄNDIG DA DRAN IST (AM HANDY), DANN BRAUCHT MAN SICH AUCH NICHT TREFFEN.” (Nr. 2)

Emotionale Auswirkungen:

Eine hohe digitale Nutzung geht mit emotionalen Belastungen wie Stress, Vergleichsdruck und einem schlechten Gewissen einher. *“WENN ICH IN 30 JAHREN ZURÜCK GUCKE AUF MICH HEUTE, DANN WÜRD EICH MIR WÜNSCHEN, ICH HÄTTE MEHR DAS LEBEN GENOSSEN”* (Nr. 3)

Auch viele weitere Befragten äußern den Wunsch, ihre Nutzung digitaler Medien bewusst zu reduzieren, sehen dies jedoch als schwierig an.

Soziale Medien werden insbesondere mit unrealistischen Darstellungen, Vergleichsdruck und Unsicherheit über die Authentizität von Inhalten in Verbindung gebracht. *“MICH STÖRT, DASS JA, DASS ES QUASI FAST ZUR SUCHT WERDEN KANN, DASS MAN SO EIN BISSCHEN DAS REAL LIFE VERSTREICHEN LÄSST, INDEM MAN VORM HANDY HÄNGT UND DAS AUCH OFT NICHT DIE WAHRE REALITÄT DARSTELLT. ALSO JEDER PRÄSENTIERT SICH JA VIEL TOLLER UND BESSER, ALS ES IN WIRKLICHKEIT WAHRSCHEINLICH DER FALL IST.”* (Nr. 5)

Viele Befragte äußerten den Wunsch, ihr digitales Verhalten bewusster zu gestalten. Allerdings beschreiben sie diesen Vorsatz als schwer umsetzbar. Ihnen ist bewusst, dass ihr Konsum digitaler Inhalte (zu) hoch ist. Dem gegenüber steht ihre Gewohnheit, Zeit am Handy zu verbringen.

“ABER ES IST, ES FUNKTIONIERT HALT MOMENTAN NOCH EHER SCHLECHT, MUSS ICH EHRLICH SAGEN, WEIL DIE APPS HALT WIRKLICH DAZU GESCHRIEBEN SIND ODER WENN MAN AUF DIE TOILETTE GEHT, DANN IST ES IMMER NOCH SO EIN DING, DANN NIMMT MAN DAS HANDY MIT. IST EIGENTLICH VÖLLIG DÄMLICH.” (Nr. 6)

Der Wunsch nach mehr Offline-Zeit und aktiver Teilhabe am realen Leben wurde von nahezu allen Befragten betont.

Wunsch nach digitaler Reduktion und Barrieren:

Die Mehrheit der Befragten strebt eine Reduktion der Medienzeit an, empfindet die Umsetzung jedoch als herausfordernd. Digitale Praktiken sind stark in Alltag, Arbeit und soziale Routinen integriert. *“ALSO, VIELE KONTAKTE, VIELE INFORMATIONEN, REZEPTE, NAVIGATION, KONTAKTE, ALLES, ALLES LÄUFT ÜBER DAS HANDY.”* (Nr. 5)

Digitale Medien seien ein Kreislauf, aus dem man schwer wieder ausbrechen kann und es erfordert sehr viel Disziplin um digitalen Minimalismus leben zu können.

“ICH GLAUBE, VIEL IST EINFACH GEWOHNHEIT. ALSO TATSÄCHLICH, ICH GLAUBE, ES FÄNGT EINFACH MIT DISZIPLIN AN, DASS MAN ES EINFACH VERSUCHEN MUSS ZU MACHEN UND EINFACH DURCHZIEHEN. UND WENN MAN DANN HALT IN GEWOHNHEIT DRIN IST, DANN IST ES HALT AUCH EINFACH, DAS WEITERZUMACHEN.” (Nr. 8)

Ein unterstützendes soziales Umfeld, wie etwa medienbewusste Familienmitglieder oder Freund:innen, würde die Umsetzung der Reduktion erleichtern.

“DA MEIN UMFELD NICHT WIRKLICH VIEL AM HANDY IST UND SEHR DARAUF ACHTET EIGENTLICH. UND DESWEGEN, ICH GLAUBE, DESWEGEN IST ES AUCH FÜR MICH LEICHTER, SO GESEHEN, NICHT SO VIEL AM HANDY ZU SEIN.” (Nr. 7)

Analoge Aktivitäten und gemeinsame Unternehmungen wurden als besonders positiv für zwischenmenschliche Beziehungen hervorgehoben.

Zusammenfassend verdeutlichen die Ergebnisse, dass digitale Medien fest im Alltag der Befragten verankert sind, gleichzeitig aber sowohl emotionale Belastungen als auch eine bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Nutzung hervorrufen. Die soziale Umgebung spielt eine zentrale Rolle bei der Möglichkeit, digitale Nutzung zu regulieren und zu reduzieren.

INTERPRETATION DER ERGEBNISSE

Die Daten legen nahe, dass digitaler Minimalismus die Beziehungsqualität fördern kann. Zentrale Gründe sind:

- mehr Präsenz im zwischenmenschlichen Kontakt
- weniger digitale Ablenkung
- weniger Missverständnisse in digitalen Kommunikationsformen
- intensivere, verbindlichere persönliche Begegnungen
- Unterstützung durch medienbewusste soziale Umfelder

Somit kann bewusste digitale Reduktion zu verbesserten Beziehungserfahrungen beitragen.

Die Ergebnisse der qualitativen Untersuchung legen nahe, dass sich digitaler Minimalismus positiv auf die Beziehungsqualität auswirken kann – allerdings nicht durch den vollständigen Verzicht auf digitale Medien, sondern durch deren bewusste und situationsangemessene Nutzung. Die Befragten verstanden digitalen Minimalismus überwiegend als Form der Selbstregulation, bei der digitale Medien gezielt und im Einklang mit den eigenen Bedürfnissen eingesetzt werden. Dieses Verständnis entspricht der theoretischen Perspektive von Aylsworth & Castro (2024), die digitalen Minimalismus als wertorientierte Selbstregulation beschreiben.

Die Interviews zeigen, dass digitale Medien einerseits einen wichtigen Beitrag zur Beziehungspflege leisten, etwa durch die Organisation gemeinsamer Aktivitäten oder die Aufrechterhaltung sozialer Kontakte über räumliche Distanz. Andererseits wurden digitale Ablenkung, verminderte Präsenz, Prokrastination sowie Missverständnisse in der digitalen Kommunikation als belastende Faktoren für zwischenmenschliche Beziehungen wahrgenommen. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass insbesondere gemeinsame Aufmerksamkeit, persönliche Gespräche und bewusst gestaltete Offline-Zeiten emotionale Nähe, soziale Präsenz und die Qualität sozialer Interaktionen fördern können.

Die Ergebnisse stehen im Einklang mit aktuellen Forschungsarbeiten zum digitalen Wohlbefinden. Interventionsstudien und Meta-Analysen zeigen, dass eine bewusst reduzierte Social-Media-Nutzung positive, wenn auch überwiegend kleine Effekte auf das subjektive Wohlbefinden haben kann. Gleichzeitig weisen sie darauf hin, dass weniger einzelne Maßnahmen wie Bildschirmzeit-Limits entscheidend sind als vielmehr nachhaltige Selbstregulationsprozesse und die Veränderung digitaler Routinen (Brinsley et al., 2025; Burnell et al., 2025). Auch die Vodafone-Jugendstudie (Vodafone Stiftung, 2025) bestätigt, dass viele Menschen ihre Social-Media-Nutzung reduzieren möchten, dabei jedoch häufiger auf alltagsnahe Strategien wie Offline-Zeiten, deaktivierte Benachrichtigungen oder den „Nicht stören“-Modus zurückgreifen als auf klassische Bildschirmzeit-Limits. Diese Befunde decken sich mit den Aussagen der Interviewten, die technische Begrenzungen teilweise umgingen, selbst entwickelte Routinen und gemeinsame Vereinbarungen jedoch als hilfreicher beschrieben.

Insgesamt sprechen sowohl die Ergebnisse dieser Studie als auch die aktuelle Forschung dafür, digitalen Minimalismus nicht als bloße Reduktion der Bildschirmzeit zu verstehen. Entscheidend scheint vielmehr eine reflektierte und wertorientierte Integration digitaler Medien in den Alltag zu sein, die Aufmerksamkeit, soziale Präsenz und zwischenmenschliche Interaktionen stärkt.

Damit lässt sich die Forschungsfrage wie folgt beantworten: Digitaler Minimalismus beeinflusst die Beziehungsqualität vor allem indirekt, indem eine bewusste und selbstregulierte Mediennutzung digitale Ablenkungen reduziert und dadurch mehr Raum für persönliche Kommunikation, gemeinsame Aktivitäten und gegenseitige Aufmerksamkeit schafft. Gleichzeitig zeigen die Ergebnisse, dass digitale Medien Beziehungen auch fördern können, wenn sie gezielt zur Kommunikation oder zur Überbrückung räumlicher Distanz eingesetzt werden. Entscheidend für die Beziehungsqualität ist daher weniger die Nutzungsdauer als vielmehr die Art und Intention der Mediennutzung.

Limitationen und weiterer Forschungsbedarf

Die Untersuchung zeigt mehrere Herausforderungen und Limitationen. Trotz des Pre-Tests erwiesen sich manche Leitfragen als zu geschlossen, was zu weniger ausführlichen Erzählungen führte. Zudem wurden Fragen teilweise von den Befragten in ihrer Antwort vorweggenommen bzw. angesprochen, was den Interviewverlauf erschwerte. Die Anwendung der Gioia-Methode stellte eine weitere Herausforderung dar: Die Zuordnung einzelner Aussagen zu Kategorien war teils mehrdeutig und erforderte intensive Teamabstimmungen. Zudem ist aufgrund sozialer Erwünschtheit (Möhring & Schlütz, 2019), S. 60) möglich, dass Teilnehmende ihr digitales Verhalten positiver dargestellt haben. Weitere Limitationen ergeben sich aus der Studienanlage: kleine und daher evtl. weniger repräsentative Stichprobe ($n = 9$), subjektive Selbstauskünfte ohne ergänzende Verhaltensdaten sowie

unterschiedliche Interviewsettings. Die theoriegenerierenden Ergebnisse sind somit kontextspezifisch und nicht direkt generalisierbar.

Zukünftige Forschung sollte größere und diversere Stichproben einbeziehen, Verhaltensdaten ergänzen und Längsschnittdesigns nutzen, um langfristige Zusammenhänge zwischen digitalem Minimalismus und Beziehungsqualität zu untersuchen. Darüber hinaus besteht Forschungsbedarf hinsichtlich der Wirksamkeit konkreter Selbstregulationsstrategien, wie beispielsweise App-Limits, Benachrichtigungseinstellungen oder festen Offline-Zeiten. Während mehrere Befragte solche Strategien als hilfreich beschrieben, lässt sich aus der vorliegenden qualitativen Studie keine Aussage über deren tatsächliche Effektivität ableiten.

Implikationen

Trotz dieser Einschränkungen liefert die Untersuchung relevante Einblicke: Die Ergebnisse verdeutlichen, dass digitaler Minimalismus ein relevanter Ansatz zur Untersuchung moderner Beziehungsgestaltung ist. Digitale Nutzung steht in Wechselwirkung mit Beziehungsgestaltung, emotionalem Wohlbefinden und sozialer Präsenz. Digitale Minimalismus umfasst konkrete Routinen (z. B. Offline-Zeiten, Regeln, bewusste offline Treffen ohne Smartphone Nutzung), deren Wirksamkeit empirisch untersucht werden kann. Ein medienbewusstes Umfeld erleichtert die Nutzungseinschränkung, weshalb kollektive Ansätze sinnvoll sind.

Neben den wissenschaftlichen Erkenntnissen lassen sich praktische Empfehlungen ableiten:

- **Qualitätszeit priorisieren:** Mehrere Befragte beschrieben, dass gemeinsame Aktivitäten ohne parallele Smartphone-Nutzung als intensiver und verbindender erlebt werden als Situationen, in denen digitale Medien ständig präsent sind. Daraus lässt sich ableiten, dass bewusst gestaltete gemeinsame Offline-Zeit oder gemeinsam genutzte digitale Aktivitäten (z. B. gemeinsames Streaming) die wahrgenommene Präsenz und Verbundenheit fördern können.
- **Digitale Nutzung reflektieren und Regeln vereinbaren:** Die Interviews zeigen zudem, dass Missverständnisse insbesondere bei textbasierter Kommunikation auftreten und persönliche Gespräche als emotional verbindlicher wahrgenommen werden. Daraus ergibt sich die praktische Implikation, Mediennutzung innerhalb von Beziehungen offen zu thematisieren und gemeinsame Erwartungen (z. B. handyfreie Zeiten oder Situationen) auszuhandeln.
- **Individuelle Selbstregulation:** Mehrere Teilnehmende berichteten von Strategien wie App-Limits, Offline-Zeiten oder dem bewussten Ablegen des Smartphones. Diese wurden als hilfreiche Ansätze beschrieben, um die eigene Mediennutzung stärker zu reflektieren. Ob solche Maßnahmen tatsächlich zu einer Verbesserung der Beziehungsqualität führen, konnte im Rahmen dieser Studie jedoch nicht überprüft werden und sollte Gegenstand zukünftiger Forschung sein.

Fazit

Die Ergebnisse verdeutlichen, dass digitaler Minimalismus ein relevanter Ansatz zur Untersuchung moderner Beziehungsgestaltung ist. Digitale Nutzung steht in Wechselwirkung mit Beziehungsgestaltung, emotionalem Wohlbefinden und sozialer Präsenz. Digitale Minimalismus umfasst konkrete Routinen (z. B. Offline-Zeiten, Regeln, bewusste Treffen), deren Wirksamkeit empirisch untersucht werden kann. Ein medienbewusstes Umfeld erleichtert die Nutzungseinschränkung, weshalb kollektive Ansätze sinnvoll sind.

Literaturverzeichnis:

- Aylsworth, T., & Castro, C. (2024). The Duty to Promote Digital Minimalism in Ourselves. In T. Aylsworth & C. Castro (Hrsg.), *Kantian Ethics and the Attention Economy: Duty and Distraction* (S. 115–141). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-031-45638-1_4
- Bellini, D., Mascia, M. L., Conti, R., & Penna, M. P. (2025). Smartphone overuse and distraction: Which relationship with general well-being across different generations? *BMC Public Health*, 25(1), 427. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-21269-z>
- Brinsley, J., O'Connor, E. J., Singh, B., McKeon, G., Curtis, R., Ferguson, T., Gosse, G., Willems, I., Marent, P.-J., Szeto, K., Firth, J., & Maher, C. (2025). Effectiveness of Digital Lifestyle Interventions on Depression, Anxiety, Stress, and Well-Being: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 27(1), e56975. <https://doi.org/10.2196/56975>
- Burnell, K., Meter, D. J., Andrade, F. C., Slocum, A. N., & George, M. J. (2025). The effects of social media restriction: Meta-analytic evidence from randomized controlled trials. *SSM - Mental Health*, 7, 100459. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2025.100459>
- Chu, J., Qaisar, S., Shah, Z., & Jalil, A. (2021). Attention or Distraction? The Impact of Mobile Phone on Users' Psychological Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.612127>
- Fincham, F. D., & Rogge, R. (2010). Understanding Relationship Quality: Theoretical Challenges and New Tools for Assessment. *Journal of Family Theory & Review*, 2(4), 227–242. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00059.x>
- Forschung & Lehre. (2020, Oktober 28). *Schlechtere Konzentration durch Medien-Multitasking*. Forschung & Lehre. <https://www.forschung-und-lehre.de/forschung/schlechtere-konzentration-durch-medien-multitasking-3210>

Gioia, D. A., Corley, K. G., & Hamilton, A. L. (2013). Seeking Qualitative Rigor in Inductive Research.

ResearchGate. <https://doi.org/10.1177/1094428112452151>

Helfferrich, C. (2022). Leitfaden- und Experteninterviews. In N. Baur & J. Blasius (Hrsg.), *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung* (S. 875–892). Springer Fachmedien.

https://doi.org/10.1007/978-3-658-37985-8_55

Kaiser, R. (2021). *Qualitative Experteninterviews: Konzeptionelle Grundlagen und praktische Durchführung*. Springer Fachmedien. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-30255-9>

Kötter, J. (2022, Oktober 17). *Grounded Theory Methodology—Der Auswertungsprozess*.

<https://methodenzentrum.ruhr-uni-bochum.de/e-learning/qualitative-auswertungsmethoden/grounded-theory-methodology-als-kodierender-auswertungsprozess/>

Manning, K. (2017). In Vivo Coding. In J. Matthes (Hrsg.), *The International Encyclopedia of Communication Research Methods*. <https://doi.org/10.1002/9781118901731.iecrm0270>

Mayring, P. (2022). *Qualitative Inhaltsanalyse*. <https://content--select-com.eu1.proxy.openathens.net/de/portal/media/view/6230dc9f-d158-4bda-a1f2-1d0db0dd2d03?forceauth=1>

Möhring, W., & Schlütz, D. (2019). Das Interview als soziale Situation. In W. Möhring & D. Schlütz (Hrsg.), *Die Befragung in der Medien- und Kommunikationswissenschaft: Eine praxisorientierte Einführung* (S. 41–67). Springer Fachmedien. https://doi.org/10.1007/978-3-658-25865-8_2

Newport, C. (2019). *Digital minimalism: Choosing a focused life in a noisy world*. Portfolio/Penguin.

Paldino, D., & Johnson, M. D. (2007). The increased construct validity and clinical utility of assessing relationship quality using separate positive and negative dimensions. *Psychological Assessment*, 19(1), 146. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.19.1.146>

- Przyborski, A., & Wohlrab-Sahr, M. (2022). Forschungsdesigns für die qualitative Sozialforschung. In N. Baur & J. Blasius (Hrsg.), *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung* (S. 123–142). Springer Fachmedien. https://doi.org/10.1007/978-3-658-37985-8_7
- Rogge, R. D., Fincham, F. D., Crasta, D., & Maniaci, M. R. (2017). Positive and negative evaluation of relationships: Development and validation of the Positive–Negative Relationship Quality (PN-RQ) scale. *Psychological Assessment*, 29(8), 1028–1043. <https://doi.org/10.1037/pas0000392>
- Schreier, M. (2020). Fallauswahl. In G. Mey & K. Mruck (Hrsg.), *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie: Band 2: Designs und Verfahren* (S. 19–39). Springer Fachmedien. https://doi.org/10.1007/978-3-658-26887-9_19
- Vodafone Stiftung. (2025, September). *Zwischen Bildschirmzeit und Selbstregulation – soziale Medien im Alltag von Jugendlichen.* <https://www.vodafone-stiftung.de/wp-content/uploads/2025/09/Zwischen-Bildschirmzeit-und-Selbstregulation-Jugendstudie-Vodafone-Stiftung-2025.pdf>
- Weichbold, M. (2022). Pretests. In N. Baur & J. Blasius (Hrsg.), *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung* (S. 443–451). Springer Fachmedien. https://doi.org/10.1007/978-3-658-37985-8_28
- Wiedemann, H., Thomasius, R., & Pascke, K. (2025, März 12). *Problematische Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland: Ergebnisbericht 2024/2025. Ausgewählte Ergebnisse der siebten Erhebungswelle im September/Oktober 2024.* DAK-Gesundheit. https://www.dak.de/dak/unternehmen/reporte-forschung/dak-studie-mediensucht-2024_91442#rtf-anchor-fazit

Anhangsverzeichnis:

Anhang A: Kodierung nach Gioia

Anhang B: Interviewleitfaden

Anhang A: Kodierung nach Gioia

Tabelle 2: Kodierung nach Gioia

1st-Order Concepts (Zitate)	2nd-Order Themes	Aggregate Dimensions
Zweieinhalb Stunden ungefähr (7) 5 Stunden (8) Tägliche Bildschirmzeit beträgt, würde ich jetzt sagen, 5 Stunden. (9) Meine tägliche Bildschirmzeit sind im Durchschnitt 8 Stunden. (1) So vier, fünf Stunden (2) Und meine durchschnittliche Bildschirmzeit ist viel zu hoch. Ich glaub locker 4 Stunden oder fünf manchmal. (3) Ja, ich denke mal, zwei oder zweieinhalb Stunden sind das insgesamt. (4) Also, ich würd jetzt schätzen, das sind ja so ungefähr 2 Stunden im Schnitt. (5) Jetzt nehmen wir mal beispielsweise den Monat Oktober. Da hab ich eine durchschnittliche Bildschirmzeit von 3 Stunden und 4 Minuten. (6)	Bildschirmzeit	Digitale Nutzung & Gewohnheiten
Instagram, TikTok, YouTube. (8) Ich nutze am meisten Instagram wahrscheinlich und Snapchat. (9) Also meistens, wenn ich aufstehe oder wenn ich aufwache, dann schaue ich erst mal eine halbe Stunde TikTok, halbe Stunde Reels. (1) Am häufigsten scroll ich durch TikTok. (3) Und die andere Hälfte (...) sind (...) vielleicht so kleinere Stücke. Zum Beispiel auf YouTube, das sind ja immer so viertelstündige Sendungen oder Beiträge (4) Und ganz selten mal was Gestreamtes, wie bei Amazon Prime. (4) Und ansonsten, ja, vielleicht auch Sportveranstaltungen, wenn was kommt, wenn man unterwegs ist, guck mir das auch mal auf dem Handy an. (4) Fernsehen ist echt sehr viel weniger geworden, also das ist vielleicht noch, ich sag mal 10% der gesamten Mediennutzung, Das meiste ist Social Media, tatsächlich.	Social Media, Streaming und Fernsehen	

Wahrscheinlich 60%. Dann noch ein bisschen Musik und ja, ein bisschen Streaming noch, Gaming gar nicht. (5) Dann nutze ich sehr viel YouTube. Ich würd sagen, von den ganzen, sag ich mal, visuellen, ja, fernsehähnlichen Programmen nutz ich YouTube am meisten. (6) Danach dann klassische Streaminganbieter, wenn ich zum Beispiel mit [Partnerin] 'ne Serie gucke. (...) Wir haben ein Streaming-Abo über die Telekom abgeschlossen, wo halt mehrere Anbieter drin sind. (6) Analoges Fernsehen nutzen wir so gut wie gar nicht. (6). In den meisten Fällen ist es bei mir Instagram. (6)		
Schreiben, meistens mit meinen Freunden oder ich höre eigentlich viel Musik. (7) Benutzt halt WhatsApp oder so, um mit Leuten in Kontakt zu bleiben, zum Beispiel, wenn die jetzt ein Auslandsjahr machen oder so was. Genau, und da ist es schon ganz hilfreich. (8) Ich nehme dadurch Kontakt mit meinen Freunden auf. (1) Mit manchen Leuten steht man halt fast täglich in Kontakt (1) Über WhatsApp ist halt, wenn man nicht vor Ort ist. (2) Vor allem auch gerne einfach so zur Kommunikation, wann das nächste treffen ist. (3) WhatsApp habe ich natürlich auch viele Gruppen mit Bekannten und Freunden. Das ist aber jetzt nicht so häufig. Da würde ich mal sagen, da befasse ich mich pro Tag, ja, vielleicht 'ne Viertelstunde, alles zu beantworten, auch selber was zu posten. (4) Telefon findet fast gar nicht mehr statt. Ne, man verabredet sich eben normalerweise über WhatsApp oder hält sich über WhatsApp dann einfach den Kontakt mit den Neuigkeiten. Ja, das ist meistens WhatsApp bei mir und telefonieren eigentlich nur noch mit der älteren Generation. (4) Aber im Freundeskreis ist telefonieren eigentlich fast nie, außer es ist ganz dringend, man möchte irgendwas wissen, man möchte sich kurzfristig verabreden, dann ruft man natürlich an. (4) Mittlerweile läuft die Hauptkommunikation über Tools oder Apps auf dem Handy, wie WhatsApp, Threema, Instagram und LinkedIn. (5) Digitale Wege sind sehr wichtig, um in Verbindung zu bleiben. (5)	Kommunikation	

Meine Nachrichtenquelle ist halt das Handy, verschiedene Quellen dort. (6) Also zum einen Teil findet da ein großer Teil der täglichen Kommunikation statt, insbesondere jetzt WhatsApp, wenn man jetzt einmal irgendwelche Memes verschickt oder halt auch, also zum Beispiel mit [Partnerin] ist es, wenn sie arbeiten ist, ich arbeite bin, dann kommunizieren wir den restlichen Tag eigentlich sehr intensiv da drüber. (6)		
Ich guck mir was es so neues gibt in der Welt, ein bisschen shoppen, spielen. (2) Und ja, Preise vergleichen auch meistens, wenn man einkaufen geht. (2) Also Musik läuft gefühlt immer (3) Das ist vielleicht die Hälfte, dass ich einfach online Zeitung lese, um mich da zu informieren. (4) Ja, ich schau auch gerade gemeinsam mit meiner Frau schon mal täglich Fernsehen, erstmal die Nachrichten und eigentlich auch fast jeden Tag noch so 'n Film, was gerade kommt. Filme, die im Fernsehen kommen und die wir aufgezeichnet haben. Meistens über ARD, ZDF und eigentlich die bekanntesten Privatsender, wenn mal ein Film auf RTL oder Sat1 oder ProSieben kommt. (4) Ich nutze Spotify zum Musik hören, ja, meistens auf dem Fahrrad zur Arbeit oder im Fitnessstudio (6) Weiß ich nicht (...), das variiert. Jetzt ist zum Beispiel Battlefield 6 draußen und da bin ich relativ viel am Zocken. Aber ich sag mal jetzt, in meinem Alter ist es ein bisschen besetzter, wenn man im Durchschnitt sagen könnte, dann irgendwas zwischen einer halben Stunde und Stunde am Tag. (6) Ich hab seit einigen Jahren schon 'n Smart Home, da nutze ich es häufig, also täglich, um halt Geräte zu regeln, Automationen im Haushalt zu starten und zu nutzen und Geräte zu starten für, ja ich sag mal, Unterhaltungszwecke (...) für Spotify, YouTube. (6)	Alltägliches & Routinen	
Videos gucke, weil mir halt langweilig ist oder ich gerade einfach irgendwie Lust dazu hab. (7) Einfach aus Langeweile so mäßig. (1) Mehr also zu den dunklen Jahreszeiten hin als zum Sommer. (2)	Langeweile	

Aber so jetzt hier bei diesem Wetter ist man wird man schon verführt, dass man mehr halt an dem Handy sitzt. (2) Zu Unterhaltung und so Langeweile, wenn man so gerade nichts zu tun hat. Hey, noch mal kurz bisschen scrollen. (3) Also, sobald auch nur der kleinste Punkt Langeweile auftritt, greift man halt zum Handy und guckt dann die Apps an, die man sich am Tag schon 8000 angeguckt hat, wie Ich denk mal, in den meisten Fällen ist es bei mir Instagram. (6) Aber grundsätzlich ist es, denk ich mal, dieses ein Funken Langeweile taucht auf, ich nehm mein Handy und dann scroll ich teilweise auch wahllos dran rum. (6)		
Zum recherchieren auch dabei. Natürlich viel auch natürlich Inspiration holen so kreative Sachen (3) Mir gefallen neue Impulse, neuer Input, Ideen, auch der Austausch mit der Außenwelt. (5) Um runterzukommen ein paar Spiele. (2) (Entspannung) Jeder ist dann mit seinen, um runterzukommen vom Arbeiten mit seinem Handy beschäftigt. (2) Ich meine, manche Apps, zum Beispiel Spotify, wenn man Musik hört, die sind ja auch wirklich, die bringen einem was, man hört Musik oder Podcasts und bildet sich oder entspannt sich dadurch. (6)	Inspiration, neuer Input & Entspannung	
Also benutze ich quasi jetzt auch als Uhr mein Handy. (1) Ich tracke meine Steps (3) Beim wandern habe ich mein Handy halt auch immer dabei und dann hab ich das in der Hand, weil ich sonst nicht weiß, wo ich lang gehen soll, weil Karten lesen ist in unserer Generation nicht mehr so das große Ding. Klar, ich kann mir auch die Schilder angucken. Aber ich bin dann gehe dann doch lieber auf Nummer sicher und hab das Handy dabei. Und für solche Sachen finde ich das gut. (3) Wenn man ja, vielleicht auch einfach 'ne Einkaufsliste schreibt oder ähnliche Dinge. (4) Also, viele Kontakte, viele Informationen, Rezepte, Navigation, Kontakte, alles, alles läuft übers Handy. (5) Also [Partnerin] und ich haben eine geteilte Einkaufsliste. (6)	Funktional	
Aber doch etwas wegen meinem Job, wenn die Kunden halt mir zeigen wollen, wie sie halt was haben wollen. Nh, wie sie aus, wie sie aussehen möchten, nutzen sie heute die Medien, um das zu zeigen. Also ist nicht mehr mit Zeitschriften, dass	Beruflich	

du halt so eine Frisur im Buch halt zeigst, was sie haben möchten. (2) Ich brauch es auch für meinen Job, weil wir halt auch darüber viel kommunizieren und, sag ich mal, Termine abmachen, Dienstbeginn, Zeiten, solche Geschichten regeln. Deswegen ist es auch teilweise unerlässlich für mich. (6) Allerdings ist es dann so, wenn wir dann, wenn wir auch wirklich Einsätze haben, wo wir mal mehrere Stunden stehen und dann wirklich nichts zu tun haben, dann nehm ich diese Sperren wieder raus, weil ich dann halt damit dann die Zeit, sag ich mal, totschlage. Das ist so 'n bisschen die Problematik daran. (6) Es sei denn, weiß ich nicht, irgendwie was Wichtiges für die Arbeit oder so kommt. Also, ich werd es schon auf laut stellen. So dass ich, wenn ich angerufen werde, dann irgendwas auch lesen kann. (6)		
Eher stressig. (8) Es klaut oft Zeit und ich empfinde auch irgendwo Stress, wenn man noch so Sachen im Hinterkopf hat, die man eigentlich machen muss, aber man lenkt sich halt lieber damit ab. Ja, also es ist irgendwie eher eine Bürde, dann in dem Fall. (8) Mich stresst das. (3) Die Erwartungshaltung von außen ist schon so, dass man irgendwie ständig erreichbar sein muss. Sei es mit blauen Häkchen bei WhatsApp, die habe ich, glaube ich, schon ausgestellt, weil mich das nervt, wenn man so transparent sein muss und dann immer gleich irgendwie einen Vorwurf kriegt, wenn man nicht gleich antwortet. Das kann auch schon stressig sein, dass man da so transparent ist. (5) Ist jetzt nicht irgendwie, dass ich mich großartig gestresst fühle, irgendwie irgendwas zu sehen oder ich muss irgendwie hier, da noch mal was gucken. (6)	Stress	Wahrnehmung digitaler Medien
Eigentlich nur, wegen der Schule, dass wenn man zum Beispiel so kurze Videos guckt, so TikTok-Shorts, dass dann halt die Aufmerksamkeitsspanne halt kürzer wird. (7) Weil es oft dazu führt, dass man prokrastiniert. So gerade als Schüler, anstatt zu lernen, dass man sich lieber damit ablenkt, weil es einfacher ist. Und es halt auch nicht so ein großes Commitment ist. Wenn man sich jetzt zum Beispiel TikTok anguckt, sind halt so ein Video dort, so 15 Sekunden oder so, ist halt nicht so ein Commitment, als wenn man sich jetzt so sagt, okay, ich lerne jetzt eine Stunde. (8)	Ablenkung, Prokrastination und schlechtere Zeitwahrnehmung	

Manchmal ist man vielleicht auch 'n bisschen abgelenkt durch die digitalen Medien und sollte sich auch mehr um seinen Partner kümmern. (4) Manchmal ertappt man sich dabei, dass man gar nicht aufhören kann. Also, wenn man Nachrichten liest, da hat man ja immer noch Hinweise oder Links zu anderen Nachrichten oder wenn man jetzt Musik oder andere Dinge, was ich auch häufiger sehe, gucke, dann hat man immer noch Hinweise. 'Kannst du das noch gucken, kannst du das noch gucken'. Also, da ist schon eine große Versuchung, eigentlich viel länger zu gucken als man möchte und das passiert auch manchmal tatsächlich. (4) Ja, und dass, dass dann doch irgendwie immer ganz schön viel Zeit vergangen ist, nachdem man sich da irgendwie bisschen reingelesen hat im oder verloren hat im Social Media, also gerade Instagram.(5) Ja, aber es gibt ja auch irgendwie Studien, dass wenn das Handy auch nur neben dir liegt und da gar nichts drauf passiert, guckt man dann trotzdem dauernd drauf, weil es könnte ja irgendwie 'ne wichtige Nachricht reinflattern oder irgendwas. (6)		
Und dann kriegt man ja, Montags glaube ich, bei iPhone zumindest ja diese Bildschirmzeit aktualisiert und dann erschrecke ich mich. (3) Wahnsinn. Okay, kann man mal sehen, was man da für Zeit verplempert. (5) Ich hab ein bisschen mit Erschrecken festgestellt, dass ich doch ja doppelt so viel Zeit am Bildschirm verbringe als ich geschätzt hätte. (5)	Schock über eigene Nutzung	
Wenn man zu viel auf Social Media ist oder dass man bei Influencer Paaren sieht, wie es perfekte Beziehung aussehen sollte und das dann vielleicht nicht so ist. (9) Mich stört, dass ja, dass es quasi fast zur Sucht werden kann, dass man so ein bisschen das Real Life verstreichen lässt, indem man vorm Handy hängt und das auch oft nicht die wahre Realität darstellt. Also jeder präsentiert sich ja viel toller und besser, als es in Wirklichkeit wahrscheinlich der Fall ist. (5) Ja, man wird auch ein bisschen geblendet manchmal von diesen Unwahrheiten, die da teilweise präsentiert werden oder die in einem etwas zu gutem Licht dargestellt werden. (5)	Vergleich mit anderen & Realitätsverlust	

Manchmal weiß man nicht, ob das echt ist oder ob das gefaked ist (2)		
Aber manchmal auch schon ein bisschen Sucht beim Spielen (2) Ich telefoniere eher lieber aber die meisten, die haben ja nicht so viel Zeit alles das sie halt dann du schreibst dann und dann irgendwann antworten sie dir. (2) Das ist dann schon einfacher als immer wartest, bis der andere sagt und dann schreibst du wieder und wartest du wieder und das ist schon nervig. (2) Man guckt bewusster, man muss nicht immer gut früher macht man ein Foto und dann ist gut und jetzt macht man 1000 Bilder, weil man ja alles löschen kann wieder was man nicht braucht. (2) Wenn du dann anfängst, zum Beispiel Instagram oder so gucken, dann guckst du ja immer weiter. (2) Dieses sinnlose Angucken von irgendwelchen Reels, die da einem vorgeschlagen werden. (...) Die Apps sind ja extra so geschrieben, dass man da schnell gehooked ist. (6) Ich hab das Gefühl, ich komm auch nicht so gut zur Ruhe. Manchmal, wenn ich viel am Handy bin (3) Also man ist schon zunehmend abhängig von diesem Medium oder von diesem Endgerät. Das ist schon teilweise erschreckend. (5) Mir ist es persönlich schon selber aufgefallen, dass da irgendwie so 'ne, ich würd' jetzt nicht Abhängigkeit sagen, aber das es halt 'ne Mediennutzung ist, die irgendwie nicht, nicht gesund ist. (6) Manchmal weiß man nicht, ob das echt ist oder ob das gefaked ist und so, dass man halt sehr davon abhängig macht doch. (2) Wenn man halt, wie gesagt, zusammensitzt und dann will man irgendwie, was weiß ich, vielleicht 'ne Serie gucken und dann ist der eine aber trotzdem wieder am Handy. Und das ist dann eher so ein Negativbeispiel oder man unterhält sich. und wenn der andere dann zum Handy greift, dann ist das so 'ne, ich sage mal, ja, so 'ne Respektlosigkeit, so 'ne minimale, dass man dem irgendwie nicht aufmerksam zuhört oder irgendwie, ja, nebenbei noch was anderes macht. Das ist halt so 'n Negativbeispiel. (6)	Belastung, Abhängigkeit & Manipulation	

Auf der anderen Seite ist halt dann ne bei den, wenn man dann halt so zu diesem Handy greift und wenn man sich irgendwie gar nicht unterhalten kann, das ist glaube ich dann eher so störend beziehungsweise deswegen kann das so belasten. (6) Aber wie gesagt, andere Apps sind eher so ja, ich will nicht sagen diabolisch, aber die sind halt darauf ausgerichtet, dass man damit auch viel Zeit vor diesem Bildschirm hängt. (6) Was halt Social Media auch macht, ist so eine Kontrolle so alles wird geguckt (3)		
Damit halte ich ja die Kommunikation zu anderen. Also, es ist eher beziehungsfördernd. (9) Also bei Partner finde ich es eher hilfreich manchmal. Weil man dann zum Beispiel auch so Orte für Dates oder so herausuchen kann. (9) Auf dieser Party, da haben wir uns die Ganze Zeit geschrieben und uns gegenseitig gesucht, wo wir sind. Und dann haben wir uns gefunden, gelegentlich. (1) Ja. Also nur, wenn man zum Beispiel reist, ist es natürlich praktisch. Man hat alles dann in der Hand. (2) Wenn man ja, vielleicht auch einfach 'ne Einkaufsliste schreibt oder ähnliche Dinge. (4) Man könnte sagen, durch digitale Medien kann man sich auch vielleicht viel besser abstimmen als vielleicht auch durch Telefon. (4) Also ich sag mal, für einfache Dinge wie Verabredungen, und Organisatorisches ist es schon sehr hilfreich. (5) Man bleibt halt immer, sag ich mal, relativ informiert. Man sieht, was so in seinem Umfeld mit den Leuten, die man kennt, so was da so abgeht, das ist denk ich mal, wenn man jetzt mal vergleicht, wenn man das gar nicht hätte, ganz cool. (6) Na ja, erleichtern tun die digitalen Medien das ja, sage ich mal, so im ganz normalen Alltag. Also [Partnerin] und ich haben eine geteilte Einkaufsliste, Da schreibt einer was drauf und wenn, was weiß ich, [Partnerin] grad arbeiten ist und ich bin zu Hause und sie geht danach noch einkaufen, kann ich da alles drauf schreiben, dann hat sie alles. Also das ist zum Beispiel ein gutes Beispiel dafür, dass es einem erleichtert oder man kann sich mal kurz 'ne WhatsApp schreiben hier 'kannst du mir das noch mitbringen' oder irgendwie sowas. Das ist so 'n Paradebeispiel, dass es einem erleichtert. (6)	Erleichterung	

Wenn ich mein Handy zum Beispiel verlieren würde, es würde mir nicht schwerfallen, jetzt so zum Beispiel ein paar Tage damit halt so gesehen nicht leben zu können. (7) Weil man auch das Gefühl hat, nicht mehr up to date zu sein. (2) Ne große, also man macht sich schon öfter Gedanken, was ist, wenn das Handy jetzt weg wäre oder wenn der Akku leer ist. (5) Digitale Medien sind ja auch in meinem Freundes- und Bekanntenkreis, also ganz, ganz up to date und ich schließe mich da einfach nicht aus. (4)	FOMO-Wahrnehmung	
Wenn ich jetzt ins Bett gehe, zum Beispiel, bin ich jetzt auch nicht noch am Handy so lange. Und dann so ein paar Minuten, bevor ich dann ins Bett gehe, schalt ich das Handy dann auch aus. (7) Ich hab ja Handyzeit von Papa. (7) Ich mache mir selber immer so Zeitangaben, wenn ich am Handy bin. (8) Weiß ich nicht, habe ich auch nicht drüber nachgedacht. Ist nicht in meinen Gedanken drin. (1) Wenn man sich trifft, kann man sich ja auch mal so unterhalten und braucht man nicht immer das Handy. (2) Wenn man von der Arbeit kommt, dass man dann alles fertig und dann sitzt man dann da und daddelt ein bisschen. (2) Manchmal mache ich so Detox Days, wo ich das Handy einfach woanders hinlege (3) Ich habe jetzt neuerdings 1 Stunde für Instagram und TikTok zusammen eingestellt auf meinem Handy. (3) Ich steh erst auf mach mich fertig und geh dann ans Handy. Aber ich muss sagen, am Wochenende ist das dann auch wieder vorbei. (3) Ich hab es auch schon mal ausprobiert vor einem Jahr mal ein Haargummi dran zu machen, weil dann quasi so eine Barriere zwischen dem Handy und dir sein soll. (3) Nein, nein, ich habe keine besonderen Regeln. Das ist einfach situativ. Manchmal denkt man, jetzt lege ich das Handy mal weg und mache was anderes. Aber es ist nicht so, dass ich bestimmte Zeiten habe oder bestimmte Situationen habe, wo man, wo man wirklich absichtlich das Handy ausstellt, außer man ist halt in einem Kino, in einem Konzert oder geht mal auswärts essen. Dann wird Handy natürlich beiseite gelegt	Selbstregulationen & digitale Grenzen	Bewusster Umgang/ Reduktion

und mindestens auf stumm geschaltet, dass man da nicht gestört wird. (4) Ich hab zum Beispiel noch keine, ja keine Zahlung mit dem Handy eingestellt, weil ich bewusst wenigstens mal eine Sache irgendwie analog behalten wollte und normal mit Bargeld oder mit Karte zahlen wollte, weil doch vieles übers Handy läuft. (5) In Zeiten wie zum Beispiel im Urlaub, da nehm ich mir das schon ganz konkret vor, dass ich wirklich mal die Umwelt mehr beobachte oder mehr fokussiere als mein eigenes Handy. Allerdings hab ich mir noch nie feste Grenzen gesetzt. (5) Nur abends im Bett bin ich mittlerweile dazu übergegangen, dass ich irgendwann wirklich auf Flugmodus schalte, damit ich nicht mehr belästigt werden kann, weil dann doch irgendwelche, ja, Gruppen aktiv sind, wenn normale Leute schlafen sollten. (5) Ich hatte es auch schon mal teilweise so, dass ich mir 'ne Sperre für die App gesetzt habe oder die App ganz deinstalliert habe und nur noch über den Browser da mich eingeloggt habe. (6) Also ich hab jetzt zum Beispiel insbesondere Instagram schon mal, also ich glaub ich, immer so auf 10 oder 15 Minuten am Tag eingestellt, maximal. (6) Also (...) ich mach mir gerade auch 'n, ja so 'ne Art Tagebuch, 'n Habit Tracker (...) und da schreib ich mir auch jeden Tag auf, ob ich Reels geguckt habe oder nicht (6) Also, wie gesagt, deswegen mach ich mir auch Notizen und versuche das so 'n bisschen zu tracken und zu überlegen, wie ja, wie kann ich es jetzt vielleicht 'n bisschen besser machen. (6) Ja, also ich mach jetzt hier seit zwei Monaten dieses Habit Tracking. Einfach nur um zu gucken, also gar nicht um mich selber irgendwie einzuschränken oder das zu reglementieren, sondern eher so 'Wie ist denn so der Ist-Stand jetzt? (6)		
Ich hab gemerkt, ist halt irgendwie schon blöd, wenn ich aufwache und direkt ans Handy gehe und auch, dass es auch quasi gefühlt manchmal das letzte, was ich am Tag mache. (3) Und dann so ein paar Minuten, bevor ich dann ins Bett gehe, schalt ich das Handy dann auch aus, weil ich dann so bisschen Zeit noch so gesehen für mich habe, so und ja, dann denke ich	Werte & Motivation für digitalen Minimalismus	

halt nicht, wenn ich einschlafen will, die ganze Zeit nur an die Sachen, die ich am Handy gemacht hab. (7) Weil ich mehr das Leben genießen möchte und nicht die Ganze Zeit mein Handy so in der Hand haben möchte (3) Weil ich mir denke, wenn ich in 30 Jahren zurück gucke auf mich heute. Dann würde ich mir wünschen, ich hätte mir das Leben genossen (3) Social Media kann ja auch ganz schön oberflächlich sein und zeigt nur die eine Seite, aber man muss sich auch immer bewusst sein, dass da auch immer eine andere Seite dahinter ist. (3) Dann summiert sich das natürlich auch und dann denke ich mir, man könnte seine Zeit doch irgendwie anders nutzen. (3) Das ist zum einen insbesondere, wenn man mit anderen Personen Zeit verbringt, dass sie die Beziehung beeinträchtigen, negativ. Zum anderen ist halt dieses ganze am Handy hocken und sich irgendwelche 10 Sekunden Reels angucken, auch ich glaub sogar wissenschaftlich basiert, ist das auch nicht gut fürs Hirn und für die Dopaminausschüttung und für die kognitive Leistung. Dass man dadurch immer weiter verkümmert und es ist einfach fürs Hirn einfach nicht gut ist für die Aufmerksamkeitsspanne und so weiter. (6)		
Also man versucht es auch immer mal wieder, aber ja, keine Ahnung, irgendwie ist man in so einem, in so einem Kreislauf, dadurch, dass das halt von Freunden alles benutzt wird und man fühlt auf jeder Plattform 20 Nachrichten am Tag bekommt, dass man das so schwer wird, halt das irgendwie zu dezimieren. (8) Und ich habe auch keine Lust mehr zu entfolgen, bin zu faul. (1) Es passiert mir trotzdem, dass ich dann auf heute noch 15 Minuten öfters mal drücke am Tag (3) Hey, heute ist schönes Wetter will ich nicht lieber rausgehen sowas weiß ich nicht Minigolf spielen oder so. Ja ich glaub das ist so das was fehlt weil es ist immer einfacher einfach das Handy in die Hand zu nehmen, ja. (3) Ja, die würden nichts mehr von mir hören und ich würde mal denken, dass sie das dann auch blöd finden. (3) Oder vielleicht auch mal 'n Gesellschaftsspiel, aber dazu kommt es nicht, aber dazu kommt es nicht. Das macht man auch lieber dann irgendwie online gegen den Computer. (4)	Hindernisse, soziale Einflussfaktoren & Schwierigkeit der Umsetzung	

Von daher, ja, es ist oft so, dass man sich vornimmt, da weniger digitale Medien zu nutzen und eben analog was zu tun. Aber es ist schwierig, es ist schwierig, das zu verwirklichen. (4) Es ist immer 'n bisschen schwierig, das durchzusetzen, manchmal ist man ja auch zu bequem. (4) Auf jeden Fall ist der Bedarf, vielleicht 'n ziemlich hartes Wort, aber der Wunsch, der Wunsch ist vielleicht da oder die Idee ist vielleicht da, wird aber nicht immer verwirklicht. (4) Ja, ich vermisste schon öfter mal das normale Telefonat oder das normale Treffen. Gut, man ist zeitlich sehr eingeschränkt oft, ich selber auch. (5) Also, es ist jetzt nicht so, dass ich das darauf verzichten wollen würde. Also, ich würde schon sagen, ich hätte Interesse daran, mein Konsumverhalten einzudämmen, aber auf diese Sachen würde ich nicht verzichten wollen. (6) Insbesondere auch jetzt, wenn Freunde da sind oder halt auch mit [Partnerin], ist es, fällt es bei mir A. bei mir selber auf, aber B. auch bei den anderen, dass die teilweise halt in, wenn man dann sich vielleicht gerade einen Moment lang nichts zu zählen hat, dass dann jeder zu seinem Handy greift und dann in diese Welt abtaucht. (6) Durchgezogen hab ich es jetzt ehrlich gesagt noch nicht. (6) Also ich, wie gesagt, mir gelingt es aktuell noch nicht so gut, aber ich versuche da mal ein bisschen dran zu arbeiten. (6) Aber es ist, es funktioniert halt momentan noch eher schlecht, muss ich ehrlich sagen, weil die Apps halt wirklich dazu geschrieben sind oder wenn man auf Toilette geht, dann ist es immer noch so ein Ding, dann nimmt man das Handy mit. Ist eigentlich völlig dämlich. (6) Warum es jetzt noch nicht so gut klappt, kann ich dir gar nicht sagen. Wahrscheinlich, weil schon 'ne gewisse Sucht oder Abhängigkeit von dem Gerät ausgeht. (6)		
Aber wenn es nach mir geht, würde ich mich doch lieber mal mit treffen und persönlichen Austausch haben wollen. (2) Also das Treffen eigentlich immer wichtiger mit Menschen. (3) Also zu den Leuten, zu denen ich Kontakt hab, hab ich eine sehr gute Beziehung (3) Ich halt meinen Kreis eigentlich immer relativ klein (3)	Wahrgenommene Qualität der wichtigsten Beziehungen und soziale Verbundenheit	Beziehungsqualität

Versuch mich regelmäßig mit meinen Freundinnen zu treffen und zu meiner Mutter hab ich auch ein sehr gutes Verhältnis (3) Vertrauensvoll, liebevoll, zuverlässig. spannend. (4) (Qualität der Beziehungen) Mit echten, engen Freunden treffe ich mich lieber direkt. Und wenn die Entfernung es zulässt, natürlich. (5) Ja, also die wichtigsten 3 Beziehungen sind von der Qualität her schon gut, schon geprägt durch ein großes Vertrauensverhältnis, durch ja Belastbarkeit auch, dass man auch mal ja schlecht drauf sein kann, dass man sich auch mal länger nicht melden kann, ohne dass man gleich einen Vorwurf kriegt. Aber schon auch so, dass man nicht mit jedem alles machen kann oder auch nicht mit jedem alles teilen kann.(5) Alls Beispiel [Partnerin], ist halt 'ne Vertrauensperson, mit der ich mich über meinen Alltag sehr gut unterhalten kann. Ich wohne mit der Person zusammen, also man unterhält sich auch über das, sag ich mal, das direkte Wohnungsumfeld. Wir tauschen uns beide über den Tag aus, das was vorgefallen ist. Wir unterhalten uns darüber, auch wenn wir den Tag nicht zusammen verbracht haben, was der eine erlebt hat und was der andere erlebt hat. (...) Da findet schon ein sehr direkter, ich sag mal jetzt, intimer Austausch statt. Dann habe ich mehrere Freunde, mit denen ich mich halt auch, sag ich mal, unterhalte über Sachen, die mich beschäftigen, die ich gerne gelöst haben möchte, solche Geschichten und dann und halt auch über, sag ich mal, Erlebnisse mit den Freunden, die ich habe, die uns geprägt haben.(6)		
Wir relativ gleich denken. Und wir auch gefühlt die einzigen sind, die sich in der Gruppe melden. (1) Aber es ist nicht so, dass das die Beziehung irgendwie belastet an der Stelle, weil meine Frau ja auch sehr oft digitale Medien benutzt. Also wir verstehen meistens auch damit umzugehen und beeinflusst die Beziehung daher also auf jeden Fall nicht in negativer Art und Weise. (4) Also die Leute, mit denen ich zu tun habe, die haben, ich sag mal, dasselbe Problem oder ähnliches Problem und die reagieren da halt positiv drauf, wenn man das, sag ich mal, bewusst weglässt oder einfach nur auch nur bewusst damit umgeht, bewusster und das ist jetzt nicht irgendwie mit Ablehnung oder so. Überhaupt nicht, im Gegenteil. (6)	Wahrgenommene Gleichgesinntheit	

Also man kann manchmal nicht so das herüberbringen, was man im persönlichen Gespräch herüberbringen würde. (7) Könnte besser sein (2) Dass man auch mehr miteinander redet. (2) Man redet dann auch weniger. (2) Viel Fehlkommunikation über Nachrichten, weil doch 'n Teil der der Kommunikation verloren geht über Nachrichten. Man hat keinen Tonfall, man hat keine Körpersprache. (5) Irgendwie geht die Wertschätzung ein bisschen verloren, weil man schon dieses Phänomen des Ghostings erfährt und auch selbst nutzt. Man hat das Gefühl, der Respekt ist so ein bisschen verloren in dieser Erstkontaktaufnahme, weil es einfach total einfach ist, über das Schreiben Sachen rauszuhauen oder einfach die Kommunikation abzubrechen. Das würde einem alles, glaube ich, viel schwerer fallen, wenn es im direkten Kontakt wäre. (5) Aber ja, das echte Treffen, das ist eben immer noch irgendwie ein bisschen qualitativer als immer nur dieses Hin- und Hergeschreibe. (5) Manchmal hab ich das Gefühl, es wird einem einfacher gemacht über die Nachrichtenfunktion. Das ist doch irgendwie einfacher als direkt zu sprechen, direkt zu telefonieren oder sich im direkten Augenkontakt auszutauschen und dadurch verlaufen Kennenlernen, erste Treffen oder erstes Austauschen schon anders, als wenn man telefonieren würde. (5) Grundsätzlich finde ich aber den direkten Kontakt halt deutlich besser, ne. Man kann sich eben ins Auge gucken, man kann sich einfach unterhalten und ja, ich treffe mich auch ab und zu mit Freunden, was weiß ich, zum Kaffee oder was oder ich komme oder fahr einfach mal vorbei und ja, schaue dann so. (6)	Kommunikationsqualität & Tiefgang	
Und bei Familie ist es eher, dass dann die Mutter sagt: 'Ach, leg dir mal dein Handy weg'. Und dass ich viel Zeit dann auf Social Media verbringe. (8) Es kommt manchmal muss ich auch sagen, auf die Person drauf an (3) Meine Mutter würde es sehr begrüßen (3) (Digitaler Minimalismus) Elternteile, ja also da ist es eigentlich relativ egal, würde ich mal sagen also eher dann halt negativ vielleicht weil ich dann	Generations- und Beziehungsunterschiede	Auswirkungen auf verschiedene Beziehungstypen

zu oft halt am Handy bin quasi wenn ich im Umfeld mit meiner Mutter (3) Das ist meistens WhatsApp bei mir und telefonieren eigentlich nur noch mit der älteren Generation. Also ich habe ja auch noch viele Onkels und Tanten, die da sind, mit denen ich Kontakt habe, die telefonieren natürlich dann lieber. (4) Also Familie ist eher schwierig mit digitalen Medien. Bei Freunden, ja, ist es, wie gesagt, ganz praktisch und auch ganz witzig, da auch digital sich zu unterhalten oder zu vernetzen. Und bei potentiellen Partnern stellt es sich eher als schwierig dar, muss ich sagen. (5) Ja, manchmal telefonieren wir halt eben auch, ich telefoniere halt viel mit Familienmitgliedern, Bruder, Vater, Mutter, häufig oder jetzt halt auch mit dir, dafür nutze ich das halt ja häufig. (6) [Partnerin] seh ich halt täglich. Und da fällt einem halt selber an der eigenen digitalen Nutzung beziehungsweise auch bei beim Partner halt dann viel, viel mehr auf, als wenn ich jetzt wirklich Mama sehe. Und ja, aber da fällt mir zum Beispiel auf, ich mein, mir persönlich ist es egal, aber jedes Mal, wenn ich da bin, meint sie, ah, ich hab schon gesehen, dass du hier bist. Also Mama ist zum Beispiel auch so, dass sie anscheinend sehr, sehr frequentiert nachguckt, wo ich bin, was ich tue beziehungsweise wo ich mich aufhalte. Ich meine, mir ist es egal, aber anscheinend ist es ja auch so eine digitale Nutzung, die ja, ja, ihr anscheinend wichtig ist. (6)		
Erleichtert ist es immer so, dass du weißt, ob mit meinen Kindern alles in Ordnung ist, (2) Also erleichtert halt mit Freundinnen (3) Um halt in Kontakt zu bleiben und zu fragen “Hey, wann hast du mal wieder Zeit?” und so was. (3) Ja sonst eigentlich schreiben oder manchmal einfach nur so diese reels hin und her schicken, wenn man irgendwas sieht und man verbindet das mit einer Person dann schickt man das einfach so denkt sich so ich hab an dich gedacht. (3) Zu Freundinnen, die in meinem Alter sind, auf jeden Fall helfen, weil man halt dadurch halt in Kontakt bleibt, vor allem jetzt im Studium also so nach der Schule ist man ja so auseinandergegangen (3) Benutzt halt WhatsApp oder so, um mit Leuten in Kontakt zu bleiben, zum Beispiel, wenn die jetzt ein Auslandsjahr machen oder so was. Genau, und da ist es schon ganz hilfreich. (8)	Nähe auf Distanz ermöglichen	

Bei manchen hat man halt gerade auch durch Social Media so noch Kontakt. Man weiß, was die gerade so macht. (3) Wenn Freunde weiter weg sind, dann wird eher über Handy Kontakt gehalten (5) Und bei Leuten, die entfernter von einem sind, da ja, da wünscht man sich auch schon öfter mal, dass man einfach sich treffen kann. (5) So um kurze Absprachen zu treffen oder wenn es die Distanz nicht anders zulässt, dann halt mit dem Handy zum Beispiel: 'n guter Kumpel von mir ist gerade in Thailand und dann, um mit dem weiter in Kontakt zu bleiben, schreibt man sich halt ab und zu mal. Da kann man den, sag ich mal, direkten Kontakt nicht machen. (6) Es ist nicht so schwarz-weiß. Ich glaube, diese Medien, die können enorm, sag ich mal, ergänzend sein, also ergänzend, um die Beziehung gut aufrechtzuerhalten. Beispielsweise, wie ich gesagt habe, wenn jemand längere Zeit weg ist, dann kann man mit dem sich da über die Medien dann austauschen, man verliert nicht den Kontakt. Zum Beispiel mit [Freund], mit dem ich mal zusammengewohnt habe, mit dem schreibe ich halt auch ab und an mal und wäre das nicht, wäre es halt, gäbe es das halt nicht. (6)		
Social Media, zum Beispiel Instagram, ist auch ein bisschen Beziehungsnervend oder Beziehungsstörend, weil du ja da mehr Zeit auf Social Media verbringst als mit deinem Partner. (9) Ich mein, wenn sie ständig da dran ist, dann braucht man sich auch nicht treffen. (2) Mit einem Partner, da war das ganz extrem mit Social Media. Dann hab ich da nicht geantwortet auf irgendeinen Reel und dann gab es Stress (3) Streits über WhatsApp so zum Beispiel zu machen ist auch blöd, weil da kommt dann auch immer nur die Hälfte an und man sieht auch immer nicht das Gesicht also mehr persönlich also mehr von Person zu Person Reden quasi. (3) Man hat keinen Tonfall, man hat keine Körpersprache und da werden Sachen schon manchmal falsch aufgenommen und dadurch kommt es zu Konflikten oder zu Streitigkeiten, die niemals zustande gekommen wären, wenn man sich direkt getroffen hätte. (5)	Konfliktpotenzial	
Aber ich halt alleine bin vor allem gehe ich halt ans Handy. (3)	Abhängigkeit vom (Nutzungs)kontext	

Immer wenn ich mich mit einer Person treffe, dann geh ich eigentlich nicht ans Handy weil es auch ziemlich unhöflich finde. (3) Da mein Umfeld nicht wirklich viel am Handy ist und sehr darauf achtet eigentlich. Und deswegen, ich glaube, deswegen ist es auch für mich leichter, so gesehen, nicht so viel am Handy zu sein. (7) Also ich habe auch viele Leute in meinem Umfeld, die das selber öfter probieren. (Digitaler Minimalismus) (8) Also allgemein in der Beziehung auch zu Freunden würde ich jetzt sagen, dass man mal, wenn man sich trifft, das Handy welegt und mehr sich miteinander unterhält. (9) Wir sind eh nicht so viel am Handy (1) Jeder ist dann mit seinen, um runterzukommen vom Arbeiten mit seinem Handy beschäftigt. (2) Der quantitative Unterschied ist einfach, wenn Freunde oder Familie trifft, dann macht man es ja, wahrscheinlich ohne Handy und Medien, sondern geht da aus oder unternimmt gemeinsam was und redet einfach. Das heißt, ja, natürlich ist die Zeit, die man mit Freunden und Familien verbringt, einfach weniger von digitalen Medien geprägt als vielleicht der Alltag zu Hause mit der Partnerin (4) Ich lasse das Handy dann öfter mal in der Tasche, um bewusst mein Gegenüber wahrzunehmen und auch so ein bisschen Respekt zu zollen, weil es schon auch ein bisschen frech ist, wenn man da irgendwie stundenlang vor seinem Handy hockt, während man eigentlich eine echte Person vor sich hat. (5) Ja, von daher unterscheidet sich das so dann schon ein bisschen, je nachdem, mit wem man Zeit verbringt. (6)		
Nein, die dauern nicht, aber was ich mir anschau oder was ich like, ja. (1) Aber ich würde mir mehr so Sachen angucken, die nicht so, ich würde sagen, so diese YouTube-Trends, die so komplett unnötig sind, irgendwie. Die würde ich vielleicht gerne weglassen. (7) Auf jeden Fall Bildschirmzeit verringern. Und ja, die Zeit, die man auf Social Media ist, irgendwie so bewusster nutzen und sich nicht einfach irgendwas angucken. (8) Ich glaube, viel ist einfach Gewohnheit. Also tatsächlich, ich glaube, es fängt einfach mit Disziplin an, dass man es einfach	Zukunftsziele & Reduktionspläne	Zukunftsperspektive & Veränderungsbereitschaft

versuchen muss zu machen und einfach durchziehen. Und wenn man dann halt in Gewohnheit drin ist, dann ist es halt auch einfach, das weiterzumachen. (8) Also von der Zeit her auf jeden Fall. Ich glaube, das will jeder. (Bildschirmzeit verringern) (9) Ja, also weniger am Handy. Ja, weniger spielen. Das kann man ja alles machen. (2) Also wenn ich mich treffe, bin ich ja nicht am Handy eigentlich und da das klappt ja auch gut. (3) Ja, ich würde gerne weniger, also ich hätte gerne eine Bildschirmzeit von so höchstens 2 Stunden am Tag. (3) Ja, so Social Media, so TikTok, würde ich gerne einfach ein bisschen weniger scrollen, wenn ich ehrlich bin. (3) Auf jeden Fall durchaus auch die Nutzungsdauer vielleicht mal einschränken. (4) Ja, ich würde es auf jeden Fall etwas einschränken wollen, zugunsten von analogen Unternehmungen oder Tätigkeiten. (4) Also erstens will ich meine Bildschirmzeit gerne ein bisschen runterdrosseln, weil man sich schon darin verlieren kann und sich erschreckt, wie viel Zeit dabei flöten geht. In der Zeit könnte man doch was Sinnvolleres, Echtes machen. (5) Ich bin auch jetzt daran bestrebt, diese Nutzung und die Bildschirmzeit zu senken, weil das halt, glaub ich, für mich und für mein Hirn und auch für die Beziehung, die ich führe, nicht gut ist, wenn man halt ständig an der Funzel hängt. (6) Wir sagen ja immer natürlich auch dauernd irgendwie, ja, dass man irgendwie, wenn wir hier zusammen sind, weniger am Handy zu sein. Wir haben schon überlegt, teilweise das Handy, wenn wir halt in die Wohnung kommen, dann im Flur zu lassen und gar nicht mehr am Mann mitzuführen. (6) Wir haben überlegt, vielleicht das Handy einfach in der Wohnung zumindestens nicht dauerhaft am Menschen zu führen, dass man da nicht da genötigt oder die Möglichkeit hat, da dauernd drauf zu gucken. (6) Also, ich hab mir eigentlich vorgenommen, zum Beispiel bei, nehmen wir mal als Beispiel Instagram, da dann halt nicht mehr irgendwie auf die Suchfunktion und hier auf die Reels gucken, sondern wirklich nur das, was in meinem Umfeld passiert. Das dann begrenzen auf, was weiß ich, 10-15 Minuten am Tag und dann ist gut, das nicht weiter zu nutzen. (6)		
---	--	--

Und jetzt hab ich mir so überlegt, vielleicht ist jetzt das neue Jahr oder der neue Monat jetzt ein Punkt, wo ich mir sage, gut, ich werde jetzt mal das Handy, wenn ich zu Hause bin, einfach weglegen und dann nicht weiter nutzen. (6)		
Aber es hat mehr dann halt raus, dass man mehr Zeit zusammen verbringt als am Handy oder am Pad. (2) Social Media, das zu nutzen, um weiß nicht, Ideen herauszusuchen, um was zusammen zu unternehmen und dann das Handy wegzulegen. (9) Man muss immer 'n gutes Mittelmaß finden, irgendwie. (9) Aber so dieses nur, wie sagt man, Gammeln oder so, Zeitvertreib, dass man das anders nutzt. Weniger. (2) Es ist halt nur, dass ich, wenn ich mit mir alleine bin, würde ich mir gerne mehr wünschen und weniger abhängig zu sein und mehr sinnvolles vielleicht auch zu machen, anstatt dann zu prokrastinieren vielleicht auch mal Uni zu machen. (3) Vielleicht sollte man auch öfter mal 'n Buch lesen oder vielleicht mal spazieren gehen oder einen Ausflug machen. (4) Oder einfach mal andere Dinge machen, 'n Buch zur Hand nehmen. Also ein gedrucktes Buch zur Hand nehmen. (4) Ich nehme mir immer mal vor, was ja inhaltlich Gehaltvolleres, vielleicht mehr zu konsumieren als so diese, ja weniger qualitativen Inhalte. (5) Also, es gibt halt Pros und es gibt Kontras. Man muss halt so ein sehr gutes Maß damit finden. (6) Zum Beispiel, will ich deswegen auch mehr lesen, Bücher. Sowas dann halt, lieber dazu zu greifen anstatt zum Handy. (6) Aber ja, man möchte ein bisschen wegkommen von der digitalen Welt und mehr in die Analoge gehen, auf jeden Fall. (4)	Wunsch nach (mehr) Balance & Mittelmaß	
Das man dann halt ein bisschen was gemeinsam macht und nicht jeder in seinem Zimmer (2) Wenn man das, wenn unnötige Sachen zum Beispiel spiele, das ist ja nicht wichtig. Dann kann man ja auch mal zusammen was machen (2) Zeit miteinander verbringen. Quality-Time. Vielleicht einmal in der Woche, dass man das so weglegt. (2) Insofern denk ich schon, man sollte das nicht übertreiben und vielleicht auch mal ins Kino gehen oder 'n Ausflug machen	Mehr Offline-Zeit, gemeinsame Unternehmungen & bewusste Nutzung	Empfehlungen

und nicht quasi den Zeitraum in den digitalen Medien nutzen. (4)

Ein guter Umgang wäre, wenn man das entsprechend einschränkt, wenn man sich mehr auf analoge oder echte Unterhaltungen konzentriert. (4)

Ja, einfach mehr miteinander reden, einfach mehr miteinander unternehmen und/oder auch eben generell was ohne digitale Medien machen. (4)

Wenn man das mal auf die gemeinsame Zeit bezieht, dann ja, muss man sich schon irgendwie so eine gewisse Zeit ohne vornehmen, sagen wir mal 80% und 20% kann man dann mit digitalen Medien verbringen.(5)

Ja, also gemeinsame Zeit, die von außen betrachtet offensichtlich so, ja, Paarzeit zum Beispiel ist oder Beziehungszeit zum Beispiel beim Essen gehen abends, da würde ich mir wirklich die Regel setzen, dass das Handy da oder die digitalen Medien komplett tabu sind. Das habe ich nämlich schon ganz oft beobachtet, dass die Leute sich gegenüber sitzen und kein Wort miteinander reden und jeder guckt nur auf sein Handy. (5)

Aber wenn man zum Beispiel im Restaurant sitzt oder irgendwie einen ganz tollen, netten Abend zusammen verbringt oder im Restaurant im Urlaub. Wo auch immer, da finde ich das, da sollte man sich das wirklich vornehmen, das wegzulegen und sich einfach gegenseitig sich mit miteinander zu beschäftigen und nicht mit anderen. (5)

Und dass man das dann vielleicht auch einfach mal irgendwie seine Bildschirmzeit am Tag trackt und die versucht, aktiv, es kann ja jedes Handy sagen, hier, du warst jetzt an dem Tag so und so viel oft mit der und der App beschäftigt, das dann wirklich zu minimalisieren. (6)

Dass man vielleicht für diese Apps, die einen dazu verleiten, sag ich mal, am Handy zu bleiben, YouTube Shorts, Instagram zeitlich einschränkt und dann halt auch nicht die Sperre aufhebt, wenn sie erreicht ist, weil diese Hürde, die man sich da selber einbaut, die ist ja auch schnell wieder umgangen. (6)

Ich würde sagen, dass man das ganz bewusst nutzt. Und nicht hier dieses Doom-Scrolling betreibt. (6)

Es gibt ja auch sämtliche, sag ich mal, es gibt auch extra solche Homescreens, sag ich mal, die keine Icons haben, die haben nur Schrift mit den wichtigsten, sag ich mal, Tools, die man drauf hat und dann, dann war es das. (6)

Und das sag ich mal, das Handy wirklich nur noch als das zu sehen, was es ist, ein Hilfsmittel der Kommunikation oder vielleicht um Fotos zu machen, aber jetzt nicht irgendwie, um die Langeweile zu füllen. (6)		
Zusammen Filme gucken, wenn digital sein muss, und nicht jeder für sich so. (2) Natürlich auch vielleicht gemeinsam mit digitalen Medien, zum Beispiel Spiele, da spricht ja nichts dagegen. (4) Also das ist, sag ich mal, ein ganz normales oder auch gesundes Konsumverhalten, was wir da an den Tag legen. Also, dann ist es meistens auch so, dass wir uns dafür Zeit nehmen, die Handys weglegen. Zum Beispiel ist heute wieder ein Video von einem YouTube-Kanal rausgekommen, den wir beide verfolgen und wir fertig sind, werde ich rübergehen, dann werden wir das uns zusammen angucken ohne Handys, einfach. So zu zweit Zeit verbringen, wie sag ich mal, ja, wie klassisches Fernsehen, ne, wie man es kennt. (6) Ja, ich schau auch gerade gemeinsam mit meiner Frau schon mal täglich Fernsehen, erstmal die Nachrichten und eigentlich auch fast jeden Tag noch so 'n Film, was gerade kommt. (4)	Gemeinsame Nutzung von digitalen Medien	
Aber es sollte eben so sein, dass sich kein Partner hinter quasi den digitalen Medien versteckt oder einfach sagt, ja 'Lass mich in Ruhe, ich möchte jetzt hier irgendwie dies und das gerade gucken'. Da sollte man schon drauf achten, dass man den Partner nicht vernachlässigt, in dieser Falle, dass man halt immer mehr mit digitalen Medien zu tun haben möchte. Also, dass da so 'ne Gegenseitigkeit ist, dass man sich da so abspricht. (4) Wichtig finde ich, dass man sich da schon den Freiraum lässt gegenseitig. Also schlimm wäre es, wenn man irgendwie kontrolliert, was der andere macht. (5) Ja, [Partnerin] und ich sprechen das dauernd wieder an. (6) Also, mir fällt das bei [Partnerin] manchmal auch auf. So hier, die ist jetzt da irgendwie jetzt auch schon 'ne halbe Stunde am Handy, weil jetzt grad nichts Besseres zu tun ist. Aber dann sag ich ja, lass mal hier unsere Handys wegpacken. Aber ihr fällt das bei mir genauso auf und sag ich mal. (6) Also, ich hab jetzt keine Freunde oder ich würde von mir selber auch nicht sagen, dass ich jetzt, dass es so krass ist, dass ich wie in jeder sozialen Interaktion sofort mein Handy raushole und das dann vom Gegenüber als störend	Offene Kommunikation über Nutzung in Beziehungen & Freiräume lassen	

empfunden wird. Es gibt solche Menschen, ja, aber dann muss man das natürlich auch offen ansprechen. (6) Dass man das vielleicht auch bewusst anspricht, hier 'Ich sehe das, dass du da am Handy bist und wollen wir das nicht vielleicht mal weglegen? ' Also, dass man offen darüber spricht und dass der diese Person, von der es dann ausgeht, sag ich mal, dann auch merkt, so okay. Also, nicht in so einer Abwehrhaltung gerät, mit wie 'Lass mich doch', sondern so 'Ja, okay, stimmt, du hast recht' oder 'Ja, ist mir auch aufgefallen' und das dann bewusst, sag ich mal, weglegt. (6)		
---	--	--

Quelle: Eigene Darstellung

Anhang B: Interviewleitfaden

Einleitung / Gesprächsrahmen

„Vielen Dank, dass du dir Zeit nimmst. In diesem Gespräch geht es darum, wie du digitale Medien im Alltag nutzt und wie sich das auf deine Beziehungen zu Partnerinnen, Familie oder Freundinnen auswirkt. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten – mich interessiert deine persönliche Sicht und Erfahrung. Das Interview dauert etwa 30–45 Minuten. Deine Teilnahme ist freiwillig – du kannst jederzeit eine Frage überspringen oder das Gespräch abbrechen. Das Gespräch wird aufgenommen (Audio) und nach Transkription anonymisiert. Hast du Fragen, bevor wir anfangen? Bist du einverstanden, dass ich aufzeichne?“

Warm-up (5–8 Min) – Kontext & Gewohnheiten

Ziel: Vertrauen aufbauen, Grundinformationen.

- Bitte erzähle kurz etwas über dich: Alter, Beruf, Haushaltskonstellation (allein/mit Partner*in/mit Kindern), Wohnort, durchschnittliche tägliche Bildschirmzeit (subjektiv geschätzt)
- Wie würdest du die allgemeine Nutzung digitaler Medien (Musik-Streaming, Smartphone, Fernsehen, Streaming, Gaming) und Social Media beschreiben? (täglich, wie lange, wichtigste Apps)
- **Probes:** „Was machst du am häufigsten am Handy?“, „Wie merkst du, dass du das Handy benutzt?“
- Was bedeutet der Begriff „Digitaler Minimalismus“ für dich?
- **Falls nötig:** kurze Definition vorlesen: Digitaler Minimalismus = bewusste, selektive Nutzung digitaler Tools, Reduktion auf sinnvolle Technologien und klare Regeln/Zeiten.
- Welche Rolle spielen digitale Geräte oder Apps in deinem Alltag?
- **Probes:** In welchen Situationen nutzt du sie besonders viel? Wann eher weniger?
- Wie empfindest du deine aktuelle Nutzung – eher als hilfreich, stressig, neutral?
- **Probes:** Was gefällt dir daran? Was stört dich manchmal?

Beziehungen und digitale Medien

Ziel: Wahrnehmung digitaler Kommunikation in Beziehungen.

- Welche Rolle spielen digitale Medien in deinen Beziehungen zu anderen (z. B. Partnerin, Familie, Freundinnen)?
- **Probes:** Wie bleibst du in Kontakt? Welche Kommunikationswege sind typisch? Wie wichtig sind digitale Wege für dich, um in Verbindung zu bleiben? Wann greifst du lieber zum Handy, wann triffst du dich lieber direkt?

- Hast du das Gefühl, dass digitale Medien deine Beziehungen beeinflussen? Wenn ja – in welcher Weise?
- (z. B. Nähe, Missverständnisse, Erreichbarkeit, Ablenkung, Erwartungen)
- **Probes:** Kannst du dich an eine Situation erinnern, in der digitale Medien diese Beziehung erleichtert oder belastet haben?
- **Probes:** Was ist passiert? Wie hast du reagiert?

Bewusster Umgang / Reduktion

Ziel: Wahrnehmen, ob und wie Menschen reflektiert mit Digitalisierung umgehen – ohne den Begriff „Minimalismus“ vorauszusetzen.

- Denkst du manchmal darüber nach, weniger digitale Medien zu nutzen?
- **Probes:** Warum (nicht)? Gab es bestimmte Auslöser oder Gedanken dazu?
- Möchtest du manchmal bewusster mit digitalen Medien umgehen?
- Hast du persönliche Regeln oder Gewohnheiten entwickelt, um deine Nutzung zu steuern?
- (z. B. bestimmte Zeiten, Orte, Benachrichtigungen aus, „Handyfreie Zonen“)
- Wie reagieren andere in deinem engen Umfeld darauf, wenn du digitale Medien mal weglässt oder dich abgrenzen willst?
- Umfeld definieren lassen

Wahrgenommene Auswirkungen auf Beziehungsqualität

Ziel: Herausarbeiten, wie sich das digitale Verhalten auf Nähe, Vertrauen und Kommunikation auswirkt.

- Wenn du an deine wichtigsten Beziehungen denkst – wie würdest du die Qualität dieser Beziehungen beschreiben?
- (z. B. Nähe, Vertrauen, Kommunikation, Unterstützung)
- Top 3
- Glaubst du, dass digitale Medien in Bezug auf deine Beziehungen eher helfen oder eher stören?
- **Probes:** Gibt es Unterschiede zwischen Partnerin, Familie und Freundinnen?
- Hast du den Bedarf an weniger digitale Ablenkung oder mehr gemeinsame Offline-Zeit in deinen Beziehungen?
- **Probes:** Warum und in welcher Form/Wie? (Beispiele)

Reflexion & Zukunft

Ziel: Zukunftsperspektive und mögliche Veränderungsbereitschaft.

- Wenn du an deine digitale Nutzung denkst – würdest du in Zukunft etwas daran ändern wollen? (z. B. Bildschirmzeit verringern, evtl. auch inhaltlich, was man sich so anschaut)
- **Probes:** Was wäre dein Ziel? Was würde dir dabei helfen oder es erschweren?
- Was wäre für dich ein „guter“ oder „gesunder“ Umgang mit digitalen Medien in Beziehungen?
- Gibt es etwas, das du anderen empfehlen würdest, um die Qualität von Beziehungen trotz (oder wegen) digitaler Medien zu verbessern?

Abschlussfragen

- Gibt es noch etwas, das du zum Thema „digitale Medien und Beziehungen“ wichtig findest, das wir noch nicht angesprochen haben?
- Möchtest du noch etwas ergänzen oder klarstellen?