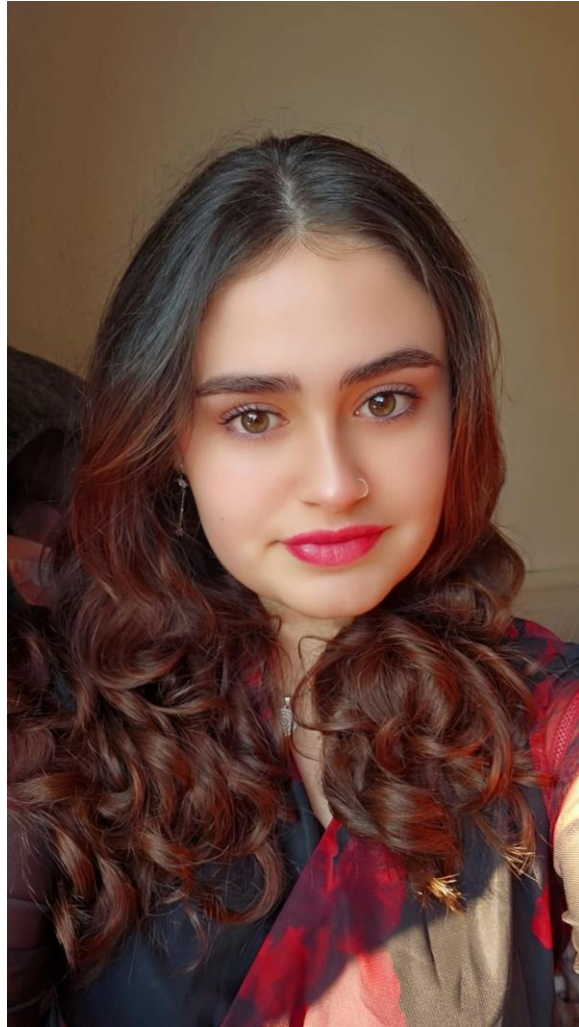


## 36. Landeswettbewerb Deutsche Sprache und Literatur

Baden-Württemberg



### **Thema 3: Wie Eskapismus funktioniert.**

Fluchtangebote von Netflix, Steam, Spotify und Co.

Irina Dumitrica, Gymnasium am Romäusring

## Wie Eskapismus funktioniert

### Fluchtangebote von Netflix, Steam, Spotify und Co.

Der Wunsch, der Realität zu entfliehen, ist kein Produkt der digitalen Ära, doch nie zuvor war die Flucht so einfach wie heute. Digitale Medienplattformen prägen den Alltag moderner Gesellschaften in einem Ausmaß, das vor wenigen Jahrzehnten kaum vorstellbar war. Dienste wie Netflix, Steam und Spotify sind längst nicht mehr nur Unterhaltungsangebote, sondern begleiten Menschen in nahezu allen Lebenssituationen; beim Einschlafen, in Pausen, während der Arbeit oder als fester Bestandteil sozialer Interaktionen. Mit ihrer ständigen Verfügbarkeit, algorithmischen Personalisierung und der Fähigkeit, immersive oder emotional aufgeladene Inhalte bereitzustellen, eröffnen sie Räume, die eine temporäre Distanzierung vom Alltag ermöglichen. Dieses Phänomen wird in der Forschung zunehmend unter dem Begriff *Eskapismus* diskutiert.

Eskapismus beschreibt die Tendenz, belastende oder monotone Aspekte des Lebens durch den Rückzug in alternative Erfahrungswelten zu kompensieren. Während diese Form der Alltagsflucht historisch keineswegs neu ist, haben digitale Medien die Möglichkeiten und Intensität solcher Fluchtbewegungen erheblich verändert. Streaming- und Gaming-Plattformen bieten nicht nur eine nahezu unbegrenzte Auswahl an Inhalten, sondern gestalten durch technische Mechanismen wie Autoplay, personalisierte Empfehlungen oder interaktive Spielwelten besonders zugängliche und attraktive Eskapismus-Räume. Gleichzeitig wächst die wissenschaftliche Debatte darüber, inwiefern diese Angebote sowohl entlastende als auch potenziell problematische Wirkungen entfalten können.

Vor diesem Hintergrund untersucht die vorliegende Arbeit die Leitfrage: *Wie ermöglichen digitale Plattformen wie Netflix, Steam und Spotify Eskapismus als Bewältigungsstrategie im Alltag, und welche Chancen und Risiken ergeben sich daraus für Nutzer/-innen?* Um diese Frage zu beantworten, gliedert sich die Arbeit in zwei Teile: Zunächst werden theoretische Grundlagen des Eskapismus sowie die Funktionsweisen der genannten Plattformen analysiert. Anschließend werden sowohl positive Wirkungen als auch Risiken, um eine differenzierte Einordnung des digitalen Eskapismus zu ermöglichen.

## TEIL I: Wie Eskapismus funktioniert – Theorien & Plattformen

- Was ist Eskapismus?

Der Begriff „Eskapismus“ entstand im frühen 20. Jahrhundert und wurde zunächst vor allem literatur- und kulturkritisch verwendet, um eine vermeintliche Abwendung von gesellschaftlichen Problemen zu beschreiben. In der Medienforschung gewann Eskapismus ab den 1960er-Jahren an Bedeutung, als sich die Frage stellte, warum Menschen Medien nutzen und welche Bedürfnisse sie damit befriedigen. Diese Entwicklung bereitete den Boden für die Uses-and-Gratifications-Forschung (Katz, Blumler, & Gurevitch, 1973). Man geht davon aus, dass Menschen Medien aktiv auswählen, um bestimmte Bedürfnisse zu befriedigen. Eskapismus zählt dabei zu den zentralen Motiven der Mediennutzung (Katz, Blumler, & Gurevitch, 1973), eine spezifische Gratifikation, die zur Befriedigung von Bedürfnissen nach Entspannung oder Ablenkung dient. Digitale Plattformen verstärken dieses Motiv, da sie jederzeit verfügbar sind und personalisierte Inhalte anbieten. Eng damit verbunden ist die Coping-Theorie nach Lazarus und Folkman (1984). Diese Theorie unterscheidet zwischen problemfokussiertem und emotionsfokussiertem Coping. Wenn Individuen auf Situationen stoßen, die sie als stressig oder unkontrollierbar empfinden, kann die Hinwendung zu digitalen Medien als eine Form des emotionsfokussierten Copings dienen, eine Strategie, die darauf abzielt, die negativen emotionalen Reaktionen auf den Stressor zu modulieren, anstatt den Stressor direkt zu verändern (Lazarus & Folkman, 1984).

Die Erfahrung des Eintauchens in eine alternative Realität wird oft durch das Konzept der Flow-Theorie von Csikszentmihalyi (Csikszentmihalyi, 1990) beschrieben. Flow beschreibt einen Zustand völliger Absorption in eine Tätigkeit, bei dem Zeitgefühl und Selbstbewusstsein verloren gehen. Digitale Umgebungen, insbesondere interaktive Medien wie Videospiele, sind prädestiniert dafür, diesen Zustand zu induzieren.

Eskapismus ist nicht automatisch problematisch. Die Forschung unterscheidet zwischen adaptivem und maladaptivem Eskapismus (Reinecke, 2009). Adaptiver Eskapismus dient der Erholung, während maladaptiver Eskapismus mit Vermeidungsverhalten, Kontrollverlust oder exzessiver Nutzung verbunden sein kann. Somit kritisiert Kardefelt-Winther (2014), dass viele Studien zu „Internet-Sucht“ Eskapismus vorschnell als pathologisch einstufen. Es ist somit essenziell, Eskapismus von pathologischen Zuständen wie Sucht oder bloßer Prokrastination abzugrenzen. Während Eskapismus eine temporäre, bewusste Wahl zur Erholung sein kann, impliziert Sucht einen Kontrollverlust und zwanghaftes Verhalten, selbst wenn negative Konsequenzen drohen. Prokrastination hingegen bezieht sich primär auf die Verzögerung wichtiger Aufgaben, was zwar oft durch Medienkonsum geschieht, aber nicht zwangsläufig die tiefgreifende psychologische Flucht des Eskapismus beinhaltet (Steel, 2007). Henning (2018) betont, dass die Unterscheidung oft in der Intention und der Konsequenz liegt: Gezielte Erholung versus Vermeidung von Verantwortung. Vorderer (1996) merkt an, dass Unterhaltung generell dazu dient, affektive Zustände zu regulieren, wobei Eskapismus eine extreme Form dieser Regulierung darstellt. Für die Zwecke dieser Arbeit wird Eskapismus als

eine bewusste, temporäre Verlagerung der Aufmerksamkeit und des emotionalen Fokus auf fiktive oder virtuelle Welten zur Reduktion von Alltagsstress definiert.

- Digitale Medien als Räume des Eskapismus

Digitale Medien haben in den letzten zwei Jahrzehnten eine zentrale Rolle im Alltag vieler Menschen eingenommen. Sie sind nicht mehr nur Informations- oder Unterhaltungsquellen, sondern fungieren zunehmend als Rückzugsräume, die es Nutzer/-innen ermöglichen, sich temporär von Belastungen, Routinen oder negativen Emotionen zu distanzieren. Die besondere Struktur digitaler Plattformen, geprägt durch ständige Verfügbarkeit, algorithmische Personalisierung und immersive Inhalte, schafft Bedingungen, die Eskapismus erleichtern und verstärken. Die On-Demand-Kultur und die ständige Verfügbarkeit von Inhalten (Zuboff, 2019) schaffen eine Umgebung, in der die Flucht jederzeit initiiert werden kann. Diese ständige Verfügbarkeit, wie sie Zöllner (Zöllner, o. J.) im Kontext der Streaming-Dienste beschreibt, senkt die Hemmschwelle zur Nutzung erheblich, da zwischen Bedürfnis (z. B. Ablenkung, Entspannung) und Befriedigung kaum zeitliche Verzögerung besteht. Man muss nicht mehr auf eine bestimmte Sendezeit warten, die Realität kann auf Knopfdruck pausiert werden. Ein Schlüsselfaktor ist die algorithmische Personalisierung. Algorithmen, wie Gillespie (2014) darlegt, filtern Inhalte, die maximales Engagement versprechen. Dies geschieht durch die Analyse des Nutzerverhaltens, um präzise die Inhalte zu identifizieren, die die stärkste emotionale Reaktion hervorrufen und somit die Flucht am effektivsten gestalten. Napoli (2014) argumentiert, dass automatisierte Empfehlungssysteme nicht nur Inhalte filtern, sondern aktiv Medienerfahrungen formen und damit auch die Art und Weise beeinflussen, wie Menschen digitale Räume zur Alltagsflucht nutzen. Die Mechanismen der digitalen Medien selbst fördern die Immersion. Interaktivität (besonders im Gaming) und die Schaffung reichhaltiger, narrativer Welten sind zentrale Elemente. Klimmt (2009) betont die Rolle der Immersion im Kontext von Spielen, welche durch Interaktivität, Feedback-Systeme und narrative Kohärenz besonders intensive Medienerfahrungen ermöglichen. Nutzer/-innen erleben *Agency*, das Gefühl, selbst wirksam zu handeln, was in stressigen Alltagssituationen als besonders befreiend empfunden werden kann. Serienwelten bieten hingegen narrative Immersion: komplexe Figuren, fortlaufende Handlungsstränge und emotionale Bindungen erleichtern das Eintauchen in fiktionale Welten. Vorderer, Klimmt und Ritterfeld (2004) identifizieren *Enjoyment* als Kern der Medienrezeption, welches oft durch das Gefühl des „Dort-Seins“ in der erzählten Welt entsteht. Musik wiederum erzeugt atmosphärische Immersion: Klangwelten, Rhythmen und Stimmungen ermöglichen es, sich emotional von der Realität zu distanzieren. Warum sind diese Medien nun besonders „fluchtfreundlich“? Sie bieten eine hohe Kontrolle über die Intensität der Erfahrung und eine sofortige Belohnungsstruktur, was sie effektiver als viele traditionelle Medien für die kurzfristige Emotionsregulation macht.

- Plattformanalyse – Wie Netflix, Steam und Spotify Eskapismus ermöglichen

Digitale Plattformen unterscheiden sich nicht nur in ihren Inhalten, sondern auch in ihren Funktionslogiken, Interaktionsmöglichkeiten und Nutzungssituationen. Diese Unterschiede prägen, wie und warum Nutzer/-innen sie als Eskapismusräume verwenden. Während Netflix vor allem narrative Immersion bietet, ermöglichen Spieleplattformen interaktive Formen der Alltagsflucht, und Spotify unterstützt vor allem emotionale Regulation durch Musik.

Netflix ist eine der weltweit größten Streaming-Plattformen und bietet eine nahezu unbegrenzte Auswahl an Serien, Filmen und Dokumentationen, indem es primär den narrativen Eskapismus ermöglicht. Mechanismen wie Binge-Watching, das Anschauen mehrerer Episoden hintereinander, angetrieben durch Autoplay, der automatische Start der nächsten Episode, und Cliffhanger, der Abbruch eines Films/einer Episode an einem besonders spannenden Höhepunkt, zwingen den Nutzer in eine Fortsetzung des Erlebnisses (Jenner, 2018). Pittman und Sheehan (2015) untersuchten die Motivationen hinter dem Binge-Watching und fanden heraus, dass es oft genutzt wird, um sich von negativen Stimmungen zu erholen oder um ein Gefühl der Vollendung zu erreichen. Matrix (2014) beschreibt den „Netflix-Effekt“ als eine Form der intensiven, zeitlich komprimierten Immersion in Geschichten, die eine vollständige Ablösung vom Alltag ermöglichen.

Im Gegensatz zu passiven Medien wie Serien bieten digitale Spiele interaktive Eskapismusräume. Steam ist eine der größten Distributionsplattformen für PC-Spiele und umfasst ein breites Spektrum an Genres, Spielmechaniken und sozialen Funktionen. Hier steht die *Agency* (Handlungsmacht) des Nutzers im Vordergrund. Die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen und die virtuelle Welt aktiv zu gestalten, fördert den Flow-Zustand (Przybylski, Rigby, & Ryan, 2010). Przybylski, Rigby und Ryan (2010) betonen, dass Spiele grundlegende psychologische Bedürfnisse wie Kompetenz, Autonomie und soziale Eingebundenheit erfüllen. Diese Bedürfnisse tragen dazu bei, dass Spiele als attraktive Fluchträume wahrgenommen werden. Viele Spiele auf Steam bieten außerdem auch Multiplayer-Modi, die soziale Interaktionen ermöglichen. Yee (2006) identifiziert soziale Bindung als eines der wichtigsten Motive für Online-Gaming. Für viele Nutzer/-innen ist Eskapismus daher nicht nur individuell, sondern auch sozial: Sie fliehen nicht nur aus dem Alltag, sondern treten gleichzeitig in alternative soziale Räume ein.

Musik ist eine der ältesten Formen des Eskapismus und spielt auch in digitalen Kontexten eine zentrale Rolle. Spotify bedient dadurch den emotionalen Eskapismus; durch personalisierte Playlists und algorithmische Empfehlungen, können Nutzer/-innen Stimmungen regulieren und emotionale Distanz schaffen. Schäfer, Sedlmeier, Städtler und Huron (2013) zeigen, dass Musik vielfältige psychologische Funktionen erfüllt, darunter Stimmungsregulation, Ablenkung und Entspannung. Playlists, wie „Chill“, „Focus“ oder „Escape“, dienen als kuratierte Werkzeuge, um schnell einen gewünschten emotionalen Raum zu öffnen und sind explizit auf emotionale Bedürfnisse zugeschnitten.

Kurzvideo-Plattformen wie TikTok und Instagram Reels haben sich in den letzten Jahren zu zentralen digitalen Räumen entwickelt, in denen Nutzer/-innen schnelle, unterhaltsame und emotional stimulierende Inhalte konsumieren. Diese Plattformen unterscheiden sich strukturell von Netflix, Steam oder Spotify, fördern jedoch ebenfalls Eskapismus, allerdings in einer besonders fragmentierten, hochfrequenten und algorithmisch gesteuerten Form. TikTok und Instagram bieten Inhalte, die innerhalb weniger Sekunden konsumiert werden können. Diese extrem kurzen Formate ermöglichen eine sofortige Ablenkung, ohne dass Nutzer/-innen Zeit oder kognitive Ressourcen investieren müssen. Montag, C., Yang, H., & Elhai, J. D. (2021) argumentieren, dass TikTok durch seine schnelle Taktung und endlose Scroll-Mechanik besonders geeignet ist, um kurzfristige emotionale Bedürfnisse zu befriedigen, etwa Ablenkung, Stimmungsverbesserung oder Stressreduktion. Wie bei Netflix oder Spotify spielt auch hier die algorithmische Personalisierung eine zentrale Rolle. TikToks „For You Page“ ist darauf ausgelegt, Inhalte zu präsentieren, die maximal fesselnd sind. Bucher (2018) beschreibt solche Algorithmen als „affektive Architekturen“, die gezielt emotionale Reaktionen hervorrufen. Eslami, Karimi & Ghasemian (2015) zeigen, dass algorithmische Filtermechanismen Nutzer/-innen in personalisierten Medienblasen halten, was die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass sie länger in der Plattform verweilen.

## **TEIL II: Folgen und Risiken des Eskapismus**

Eskapismus wird in der öffentlichen Diskussion häufig negativ konnotiert, da er mit Realitätsflucht, Ablenkung oder Kontrollverlust assoziiert wird. Die wissenschaftliche Forschung zeigt jedoch, dass Eskapismus auch wichtige positive Funktionen erfüllen kann. Die Nutzung digitaler Plattformen als Bewältigungsstrategie ist also ambivalent; digitale Medien bieten vielfältige Möglichkeiten, Stress abzubauen, Emotionen zu regulieren, mentale Erholung zu fördern und soziale Verbundenheit herzustellen. Diese adaptiven Wirkungen sind insbesondere dann relevant, wenn Medien bewusst und zielgerichtet eingesetzt werden.

Erstens dient er der Stressreduktion. Reinecke (2017) argumentiert, dass Unterhaltung als eine Form der Selbstregulierung fungiert, indem sie dem Individuum eine Pause von der kognitiven Belastung des Alltags verschafft. Dies führt zu Erholung und mentaler Entlastung (Nabi & Krmar, 2004). Oliver und Raney (2011) bezeichnen dies als „Meaningful Experience“, die zwar fiktiv ist, aber dennoch zur psychischen Regeneration beiträgt.

Zweitens unterstützt Eskapismus die Emotionsregulation. Musik (Saarikallio, 2011) oder das Eintauchen in eine Geschichte kann helfen, überwältigende Gefühle zu verarbeiten oder zu dämpfen.

Drittens kann er soziale Zugehörigkeit schaffen. Besonders im Gaming-Bereich ermöglichen MMORPGs (Massively-Multiplayer Online Role-Playing Games) oder kooperative Spiele die Bildung starker sozialer Bindungen (Cole & Griffiths, 2007). Diese virtuellen Gemeinschaften

können ein Gefühl der Akzeptanz und des Verständnisses vermitteln, das im realen Leben möglicherweise fehlt.

Letztens, kann die digitale Unterhaltung auch eine bedeutungsvolle Erfahrung sein. Oliver und Raney (2011) argumentieren, dass Medienerleben nicht nur hedonistisch, sondern auch eudaimonisch sein kann: Nutzer/-innen suchen in Medieninhalten Sinn, Inspiration oder emotionale Tiefe. Solche Erfahrungen können zu persönlicher Reflexion und emotionaler Stabilität beitragen.

Die Kehrseite der ständigen Verfügbarkeit und der hohen Immersion liegt jedoch in der Gefahr der Übernutzung und der Verfestigung von Vermeidungsstrategien. Während Eskapismus zahlreiche positive Funktionen erfüllen kann, birgt er zugleich Risiken, die insbesondere im Kontext digitaler Medien relevant sind. Digitale Plattformen wie Netflix, Steam, Spotify, TikTok und Instagram sind so gestaltet, dass sie intensive, kontinuierliche und teilweise schwer kontrollierbare Nutzung fördern. Dadurch kann Eskapismus von einer adaptiven Bewältigungsstrategie zu einem maladaptiven Vermeidungsverhalten werden, das psychische Belastungen verstärkt, statt sie zu reduzieren.

Das größte Risiko ist die exzessive Nutzung und die Suchtgefahr. Obwohl Kardefelt-Winther (2014) die Kriterien für Internetabhängigkeit kritisiert, erkennt die WHO (2019) mit dem *Gaming Disorder* eine pathologische Form der Nutzung an. Wenn die digitale Flucht zur primären oder einzigen Bewältigungsstrategie wird, kann dies zu Abhängigkeit führen. Auch Serienkonsum kann exzessive Formen annehmen. Autoplay-Funktionen und Cliffhanger verstärken die Tendenz, „eine Folge mehr“ zu schauen. Studien zeigen, dass intensives Binge-Watching mit Schlafproblemen, Prokrastination und emotionaler Erschöpfung korreliert (Pittman & Sheehan, 2015). Reinecke und Hofmann (2016) untersuchen, ob das Entspannen durch Medien „Slacking Off“ (Aufschieben) oder notwendiges „Winding Down“ (Erholen) ist. Wenn die Nutzung primär dazu dient, unangenehme Aufgaben zu vermeiden, verstärkt dies die Tendenz zur Realitätsflucht und zum Vermeidungsverhalten (Steel, 2007). Plattformen wie TikTok oder Instagram, die schnelle, kurze Inhalte bieten, sind besonders anfällig dafür, impulsives Aufschieben zu fördern. Die temporäre Erleichterung wird durch langfristige Konsequenzen erkaufte. Besonders Kurzvideo-Plattformen wie TikTok und Instagram bergen das Risiko kognitiver Überlastung. Die extrem hohe Reizfrequenz, schnelle Schnitte, wechselnde Inhalte, starke visuelle und auditive Stimuli, kann die Fähigkeit zur Aufmerksamkeitsregulation beeinträchtigen. Empirische Studien zeigen, dass der intensiver TikTok-Konsum und dessen ständiger Reizwechsel mit reduzierter „sustained attention“ korreliert (Zhao, Zhou, & Wang, 2022), was impulsives Verhalten und fragmentierte Aufmerksamkeit fördert (Kuss & Griffiths, 2017). Somit führen digitale Medien mit hoher Stimulusdichte zu einer erhöhten kognitiven Belastung und kaum effektiven Selbstregulation (Firth et al., 2019). Diese Effekte unterscheiden sich qualitativ von narrativem oder interaktivem Eskapismus, da Kurzvideos keine kohärente immersive Erfahrung, sondern eine Abfolge hochfrequenter Mikro-Reize bieten.

- Wann wird Eskapismus hilfreich, wann schädlich?

Die Analyse der verschiedenen Plattformen zeigt, dass digitaler Eskapismus kein einheitliches Phänomen ist, sondern in unterschiedlichen Formen auftreten kann. Netflix, Steam, Spotify sowie TikTok und Instagram bieten jeweils spezifische Strukturen, die Eskapismus ermöglichen, narrativ, interaktiv, emotional oder fragmentiert. Ob diese Formen der Alltagsflucht hilfreich oder schädlich wirken, hängt maßgeblich von drei Faktoren ab: dem Kontext, der Nutzungsintention und der Persönlichkeit.

Wenn die Nutzung gezielt zur Emotionsregulation nach einer Phase hoher Belastung erfolgt und die realen Probleme nicht dauerhaft ignoriert werden (Kontext und Intention), fungiert sie als effektives Ventil. Die Forschung zu Stresserholung (Reinecke, 2017) stützt diesen positiven Aspekt. Schädlich wird es, wenn die Nutzung primär zur Vermeidung von Aufgaben oder zur Flucht vor unlösbaren realen Problemen dient und die Nutzung zwanghaft wird (Persönlichkeit und Intention). Hier verschiebt sich das Gleichgewicht von Erholung hin zu pathologischer Vermeidung, verstärkt durch die optimierten Fluchtmechanismen der Plattformen. Die Balance zwischen notwendiger mentaler Entlastung und der Verweigerung der Auseinandersetzung mit der Realität ist der entscheidende Gradmesser. Ob Eskapismus hilfreich oder schädlich ist, hängt stark davon ab, warum jemand Medien nutzt (Intention), wie lange und wie häufig die Nutzung erfolgt, in welchem emotionalen Zustand die Person sich befindet, welche Plattformmechanismen wirken (z. B. Autoplay, Infinite Scroll) und letztendlich wie gut die Person ihre Mediennutzung regulieren kann.

## **Fazit**

Die vorliegende Arbeit hat untersucht, wie digitale Plattformen wie Netflix, Steam, Spotify sowie TikTok und Instagram Eskapismus als Bewältigungsstrategie im Alltag ermöglichen und welche Chancen und Risiken sich daraus für Nutzer/-innen ergeben. Die Analyse zeigt, dass Eskapismus ein vielschichtiges Phänomen ist, das nicht pauschal als positiv oder negativ bewertet werden kann. Vielmehr hängt seine Wirkung von der Nutzungsintention, dem Kontext und den strukturellen Eigenschaften der jeweiligen Plattform ab.

Digitale Medien bieten vielfältige Möglichkeiten, sich temporär von Belastungen zu distanzieren. Plattformen wie Netflix ermöglichen narrative Immersion, Steam bietet interaktive und sozial eingebettete Fluchträume, und Spotify unterstützt emotionale Regulation durch Musik. Auch Kurzvideo-Plattformen wie TikTok und Instagram schaffen niedrigschwellige Eskapismusmomente, die kurzfristig entlastend wirken können. Diese Formen des Eskapismus erfüllen wichtige adaptive Funktionen, darunter Stressreduktion, Emotionsregulation, mentale Erholung und soziale Zugehörigkeit. Forschungsergebnisse zeigen, dass solche positiven Effekte insbesondere dann auftreten, wenn Medien bewusst,

zielgerichtet und maßvoll genutzt werden. Das Risiko liegt jedoch in der eigenen Designlogik dieser Plattformen, die durch Algorithmen und On-Demand-Kultur zur Exzessivität neigt. Die Struktur vieler Plattformen, geprägt durch algorithmische Empfehlungen, Autoplay-Funktionen und endloses Scrollen, kann zu exzessiver Nutzung, Kontrollverlust und Vermeidungsverhalten führen. Besonders Kurzvideo-Plattformen weisen eine hohe Reizdichte auf, die mit Aufmerksamkeitsproblemen und kognitiver Überlastung in Verbindung gebracht wird. Auch im Gaming-Bereich können maladaptive Nutzungsmuster entstehen, die bis hin zu klinisch relevanten Störungen wie Gaming Disorder reichen. Diese Risiken verdeutlichen, dass Eskapismus problematisch wird, wenn er nicht der Erholung dient, sondern zur dauerhaften Flucht vor realen Herausforderungen genutzt wird.

Die wichtigste Erkenntnis ist, dass die Technologie an sich neutral ist; ihre Funktion als Bewältigungsstrategie wird durch die bewusste Kontrolle und die zugrundeliegende Motivation des Nutzers bestimmt. Die entscheidende Frage lautet daher nicht, ob Menschen digitale Medien zur Alltagsflucht nutzen, sondern wie sie dies tun. Eine bewusste, reflektierte und selbstregulierte Nutzung kann die positiven Effekte verstärken und Risiken minimieren. Die Herausforderung besteht darin, diese ambivalente Dynamik zu erkennen und Medien so zu nutzen, dass sie zur psychischen Gesundheit beitragen, statt sie zu gefährden. Angesichts der zunehmenden Digitalisierung des Alltags wird die Frage nach einem verantwortungsvollen Umgang mit digitalem Eskapismus auch in Zukunft von zentraler Bedeutung sein.

## Quellenverzeichnis

- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and Gratifications Research. *Public Opinion Quarterly* (16.01.26)
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, NY, USA: Springer Publishing (16.01.26)
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row (16.01.26)
- Reinecke, L. (2009). Games and Recovery from Stress. *Computers in Human Behavior* (16.01.26)
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A Conceptual and Methodological Critique of Internet Addiction Research. *Computers in Human Behavior* (16.01.26)
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Motivational Factors. *Psychological Bulletin* (16.01.26)
- Henning, B. (2018). *Eskapismus: Theorie und Praxis der Flucht aus der Realität* (16.01.26)
- Vorderer, P. (1996). *Rezeption und Wirkung von Unterhaltung*. Westdeutscher Verlag (16.01.26)
- Zuboff, S. (2019). *The Age of Surveillance Capitalism: The Fight for a Human Future at the New Frontier of Power*. Power. *PublicAffairs* (16.01.26)
- Zöllner, O. (o. J.). *Die Streaming-Welle: Spotify, Netflix & Co. in der digitalen Mediengesellschaft*. Springer VS (16.01.26)
- Gillespie, T. (2014). The Relevance of Algorithms. In T. Gillespie, P. Boczkowski, & S. A. De Laet (Hrsg.), *Media Technologies: Essays on Communication, Materiality, and Society* (S. 167–194). MIT Press (16.01.26)
- Napoli, P. (2014). *Automated Media: How Algorithms Make Sense of the World*. Polity Press (16.01.26)
- Klimmt, C. (2009). Serious Games and Social Interaction. In L. F. Gutwirth, M. J. Van Den Hoven, & T. J. M. Schouten (Hrsg.), *Ethics of Information Technology* (S. 211–228). Springer (16.01.26)
- Vorderer, P., Klimmt, C., & Ritterfeld, U. (2004). Enjoyment: At the Heart of Media Entertainment. *Communication Research* (16.01.26)
- Jenner, M. (2018). Binge-Watching: Video-on-Demand, Quality TV and Mainstreaming Fandom. *Television & New Media* (16.01.26)
- Pittman, M., & Sheehan, K. (2015). Sprinting a Marathon: Binge-Watching and Motivations. *Journal of Broadcasting & Electronic Media* (16.01.26)
- Matrix, S. (2014). *The Netflix Effect: How Netflix is Changing the Entertainment Industry* (16.01.26)

- Przybylski, A. K., Rigby, C. S., & Ryan, R. M. (2010). A motivational model of video game engagement. *Review of General Psychology: Journal of Division 1, of the American Psychological Association* (16.01.26)
- Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *Cyberpsychology & Behavior: The Impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society* (16.01.26)
- Schäfer, T., Sedlmeier, P., Städtler, C., & Huron, D. (2013). The psychological functions of music listening. *Frontiers in Psychology* (16.01.26)
- Montag, C., Yang, H., & Elhai, J. D. (2021). On the psychology of TikTok use: A first glimpse from empirical findings. *Frontiers in Public Health* (23.01.26)
- Bucher, T. (2018). *Then: Algorithmic Power and Politics*. Oxford University Press (16.01.26)
- Eslami, M., Karimi, F. & Ghasemian, M. (2015). Understanding Algorithmic Filtering. In *Proceedings of the 2015 ACM Conference on Web Science* (16.01.26)
- Nabi, R. L., & Krcmar, M. (2004). Conceptualizing media enjoyment as attitude: Implications for mass media effects research. *Communication Theory: CT: A Journal of the International Communication Association* (16.01.26)
- Oliver, M. B., & Raney, A. A. (2011). Entertainment as Meaningful Experience. *Media Psychology* (16.01.26)
- Saarikallio, S. (2011). Music as Emotional Self-Regulation Throughout the Day. *Psychology of Music* (23.01.26)
- Cole, H., & Griffiths, M. (2007). Social Interactions in MMORPGs. *International Journal of Mental Health and Addiction* (16.01.26)
- International Classification of Diseases ICD–11. World Health Organization, 2019 (16.01.26)
- Reinecke, L., & Hofmann, W. (2016). Slacking Off or Winding Down? The Role of Media Use in the Interplay Between Work Stress and Next-Day Work Engagement. *Journal of Applied Psychology* (16.01.26)
- Zhao, N., Zhou, Y., & Wang, Y. (2022). Problematic TikTok use and attention deficits among adolescents. *Journal of Behavioral Addictions* (23.01.26)
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health* (16.01.26)
- Firth, J., Torous, J., Stubbs, B., Firth, J. A., Steiner, G. Z., Smith, L., ... Sarris, J. (2019). The „online brain“: how the Internet may be changing our cognition. *World Psychiatry: Official Journal of the World Psychiatric Association (WPA)* (16.01.26)
- Krause, A. E., North, A. C., & Hewitt, L. Y. (2021). Music Streaming and Mood Regulation. *Psychology of Music* (24.01.26)
- Montag, C., & Hegelich, S. (2020). Understanding detrimental aspects of social media use: Will the real culprits please stand up? *Frontiers in Sociology* (16.01.26)

- Reinecke, L. (2017). Entertainment as self-regulation. In P. Vorderer, D. Hefner, & C. Klimmt (Hrsg.), *The Routledge Handbook of Media Use and Well-Being* (16.01.26)