

Binge-Watching, die exzessive Nutzung mehrerer aufeinander folgender Episoden von Serien, wird auf Basis des internationalen Forschungsstandes beleuchtet. Nach Definition des Phänomens werden die Motive und Wirkungen dieser Nutzungsweise von Streamingangeboten vorgestellt. Die Befunde zu dem Spektrum zwischen erhöhtem Rezeptionsgenuss und unkontrollierter Sucht werden in Implikationen für die medienpädagogische Praxis überführt.

NUR NOCH EINE EPISODE ... BINGE-WATCHING ZWISCHEN VERTIEFTEM SEHVERGNÜGEN UND REUEVOLLEM EXZESS

Karin Knop

„As a generation of ‘streaming natives’ grows up, binge-watching will move toward the new normal of television engagement“ (Perks et al., 2021, S. 134).

Im Zeitalter des non-linearen Fernsehens über die Mediatheken der Fernsehsender und der attraktiven Serienangebote der großen Streamingdienste wie *Netflix* hat sich ein neuer und fundamental veränderter Rezeptionsmodus von Bewegtbildern etabliert. Marathon Viewing (Kang & Lee, 2015), Serienmarathon und Komaglotzen sind Begriffe, die das Phänomen alltagssprachlich beschreiben. Bei den großen Streamingdiensten wie *Amazon Prime Video* und *Netflix* ist das Programm – im Gegensatz zum linearen Fernsehen – nicht vorgegeben und durch Werbepausen unterbrochen. Stattdessen werden zahllose Filme und Serien wie *Stranger Things* oder *Sex Education* bereitgestellt, die ohne Wartezeit, Unterbrechungen, Abspann oder Werbepausen rezipiert werden können und meist einen Cliffhanger am Ende einer jeden Episode bereithalten.

Nutzer*innen von Streamingangeboten genießen die Freiheit und Selbstbestimmung bei der Angebotsauswahl und der Planung ihrer Sehzeit, und haben gleichzeitig ein hohes Maß an Eigenverantwortung im Umgang mit den attraktiven Bewegtbildangeboten. Gelingt eine zielgerichtete und selbstbestimmte Dosierung nicht, kommt es zu Zeitmangel für anderweitige Alltagsanforderungen. Binge-Watching kann also ein süßes Vergnügen mit bitterem Nachgeschmack – in Form von negativen Folgen wie unerledigten Aufgaben – sein.

Für Erwachsene, aber insbesondere für Kinder und Jugendliche kann eine solche Verantwortung (zu) groß sein, sofern Achtsamkeit, Selbstregulationsfähigkeit und Medienkompetenz nicht ausreichend vorhanden sind.

Generell kann exzessive Bewegtbildnutzung durchaus funktional und etwa durch spezifische Lebensumstände erklärt werden. Denken wir beispielsweise an den Lockdown während der Corona-Pandemie, so kann es eben gerade sinnvoll und hochfunktional sein, spezifische menschliche Grundbedürfnisse via Streaming zu befriedigen (Horeck, 2021; Alexander, 2021). Dies unterstreicht die Notwendigkeit ei-

ner differenzierten Analyse und möglicherweise einer Neubewertung exzessiver Film- und Serienrezeptionspraktiken, wie sie beim Binge-Watching auftreten können.

Der vorliegende Beitrag klärt daher zunächst, was Binge-Watching ist und welche Gründe zum exzessiven Anschauen von Bewegtbildangeboten führen. Welche Streamingdienste werden von den Zuschauer*innen in welchem Maße genutzt? Was erleben Zuschauer*innen beim Binge-Watching und welche Auswirkungen hat das? Inwiefern ist Binge-Watching ein genussvoller Rezeptionsvorgang? Oder handelt es sich auch um eine problematische bis pathologische Nutzungsweise, die als Sucht zu charakterisieren ist, und für Rezipierende individuell und sozial dysfunktional ist?

DEFINITION

In der Fachsprache hat sich der Begriff Binge-Watching etabliert. Er umschreibt die exzessive Nutzung mehrerer aufeinander folgender Episoden von Serien innerhalb eines zusammenhängenden Zeitraums. Der Begriff ist angelehnt an Binge-Eating, eine anerkannte psychiatrische Diagnose im Bereich der Essstörungen, die sich durch die Aufnahme größerer Nahrungsmengen in kurzer Zeit, geprägt von einem Kontrollverlust während der Nahrungsaufnahme, sowie sich anschließenden Schuld- oder Schamgefühlen auszeichnet (Scherr & Bartsch, 2019). In empirischen Studien zu Binge-Watching differiert die Phänomendefinition nach der Anzahl der gesehenen Folgen während einer Rezeptionseinheit, der Häufigkeit solcher Binge-Watching-Sessions innerhalb definier-

ter Zeiträume wie Wochen oder Monate sowie danach, welche Inhalte (von Serien bis *You-Tube*- und *TikTok*-Videos¹) angeschaut werden (Starosta & Izydorczyk, 2020) und über welche Kanäle – DVD oder Streaming – dies geschieht. Das individuell unterschiedliche quantitative Ausmaß des Binge-Watchings kann bis zu einer ganzen Staffel innerhalb eines Tages reichen. Während es auch Rezipierende gibt, die sich die Staffel absichtlich über einen längeren Zeitraum einteilen (Boca, 2019).

Klare Definitionen, ab wann genau Binge-Watching vorliegt, finden sich derzeit noch nicht. Einige Autor*innen beginnen bereits ab zwei Episoden in direkter Folge (Pittman & Sheehan, 2015; Merikivi et al., 2017) von Binge-Watching zu sprechen. Andere geben eine Spanne von zwei bis sechs Episoden pro Session an (u. a. Jenner, 2016). Wiederum andere berücksichtigen die Episodenlängen und nehmen dreistündige Rezeptionseinheiten einer Serie als Kriterium (Flayelle et al., 2020; Ort et al., 2021).

Es liegen auch unterschiedliche Typologisierungen vor, die zwischen Non-Binge-Watcher*innen, Zuschauer*innen, die zwischen ein und drei Episoden innerhalb einer Session einmal wöchentlich rezipieren, und sogenannten Heavy-Binge-Watcher*innen, die das Schauen von vier oder mehr Episoden am Stück einmal pro Woche als Rezeptionsmodus angeben, unterscheiden (u. a. Walton-Pattison et al., 2018). Viens und Farra (2021) befassen sich derzeit mit der Entwicklung von Instrumenten zur Erfassung generalisierten Binge-Watchings und programmspezifischem Binge-Watching. Flayelle et al. (2019) entwickelten ein Instrument zu Beweggründen und Symptomen des Binge-Watchings.

1 Im vorliegenden Beitrag wird der Schwerpunkt auf Seriennutzung über Streamingdienste gelegt.

MOTIVE UND SELEKTION

Die Gründe für Binge-Watching und die dahinterliegenden Bedürfnisse sind vielfältig und ähneln zu großen Teilen den Fernsehnutzungsmotiven der Vorstreamingära. Demzufolge ist die Suche nach Unterhaltungserleben dominant (u. a. Shim & Kim, 2018; Wirz et al., 2023). Zuschauer*innen wollen sich auf den neuesten Stand bringen, was die Serienhandlung anbelangt, wollen eine Seriennarration abschließen und schauen exzessiv, um die Rezeptionserfahrung zu intensivieren (u. a. Steiner & Xu, 2020). Viele andere Studien (u. a. Ort et al., 2021) ermitteln eskapistische Motive. Damit ist die Bewältigung oder Ablenkung von Problemen und Stress gemeint. Hierzu zählen insbesondere die Vermeidung oder Verdrängung unangenehmer Gedanken und dysphorischer Stimmungen wie Ängstlichkeit, Bedrücktheit, Freudlosigkeit und Gereiztheit, die den bewussten oder unbewussten Grund für das exzessive Streamen liefern (Panda & Pandey, 2017; Rubenking et al., 2018). Binge-Watching im Zusammenhang mit Eskapismus muss aber keinesfalls immer eine dysfunktionale Vermeidungsstrategie sein, sondern kann vielmehr auch eine hilfreiche Copingstrategie im Umgang mit Stressoren sein (Halfmann & Reinecke, 2021).

Dominant sind hedonistische Nutzungsmotive. Das Bedürfnis nach Anregung bzw. Spannung, Entspannung, Unterhaltung und – bei

gemeinsamer Nutzung – nach sozialer Interaktion, welches Nutzende durch Binge-Watching zu befriedigen suchen (Adanachi, 2018; Podgorelec, 2020; Shim & Kim, 2018). Auch aus purer Gewohnheit wird ein Serienmarathon absolviert.

Zuschauer*innen, die aufgrund von Eskapismus, Einsamkeit, Suche nach Anregung, sozialer Interaktion oder um zu lernen binge-watchen, berichten von problematischeren Erfahrungen im Sinne von Abhängigkeit (Ort et al., 2021). Beim Binge-Watching können darüber hinaus intentionale und nicht-intentionale Auswahlstrategien beobachtet werden, die zu unterschiedlichen Nutzungsfrequenzen führen und die Bedürfnisse der Konsument*innen in verschiedener Art und Weise

DAS BEDÜRFNIS NACH ANREGUNG BZW. SPANNUNG, ENTSPANNUNG, UNTERHALTUNG UND – BEI GEMEINSAMER NUTZUNG – NACH SOZIALER INTERAKTION, WOLLEN NUTZENDE DURCH BINGE-WATCHING BEFRIEDIGEN

befriedigen (Nanda & Banerjee, 2020; Riddle et al., 2018). Auch Impulsivität scheint ein hoch relevanter Prädiktor für die Qualität – im Sinne von problematisch versus unproblematisch – des Binge-Watchings zu sein (Flay-

elle et al., 2022). Eine aktuelle Studie kommt zu dem Schluss, dass auch Achtsamkeit eine entscheidende Rolle im komplexen Binge-Watching-Prozess spielt und maßgeblich zur Qualität des Rezeptionserlebens sowie seiner Wirkungen beiträgt (Stolz, 2023).

Dem Bereich der bewussten und unbewussten, impulsiven und nicht-impulsiven Auswahlstrategien sowie der Achtsamkeit und den konkreten Nutzungsmotiven sollte daher in der medienpädagogischen Praxis besondere Aufmerksamkeit zukommen, da diese Faktoren entscheidend für die Wirkungen des Binge-Watchings sind.

NUTZUNG VON STREAMINGANGEBOTEN ALS VORAUSSETZUNG

Die Erhebung der Bewegtbildnutzung über die spezifischen Kanäle hinweg (z. B. lineares Fernsehen, Streamingdienste) stellt derzeit noch eine große Herausforderung dar. Trends lassen sich jedoch ablesen: Betrachtet man die Bewegtbildnutzung über alle Verbreitungswege und Plattformen hinweg (inklusive *YouTube*, *Netflix*, *Amazon Prime Video* und Social-Media-Plattformen) so machen Streamingdienste 33 Prozent der Bewegtbildnutzung aus (Haddad et al., 2023). In der jungen Zielgruppe erreicht *YouTube* 95 Prozent, *Netflix* kommt auf 84 Prozent (Rhody, 2022). Gemäß der *Bitkom*-Studie 2023 nutzen 32 Prozent der erwachsenen Deutschen kostenpflichtige Streamingdienste. Sie tun das im Durchschnitt 9,6 Stunden pro Woche (Bitkom, 2023).

Auf Ebene der monatlichen Nutzung konnten zwischen 2020 und 2022 – während der Pandemie – ausnahmslos alle Streamingangebote an Reichweite zulegen. Besonders herauszustellen sind dabei die Zuwächse von *YouTube*, *Amazon Prime Video* und *Netflix* (Rhody, 2022). Von der Pre-Covid- zur Pandemie-Phase stieg die Zahl der abonnierten Streamingdienste an. Derzeit haben – gemäß einer aktuellen Repräsentativstudie (Kucher, 2023) – Erwachsene in Deutschland ab 18 Jahren durchschnittlich 2,1 Streaming-Abos und geben hierfür etwa 25 Euro im Monat aus. Der Anteil derer, die mehr als zehn Stunden pro Woche Serien streamen liegt bei acht Prozent. Filme werden von neun Prozent mehr als zehn Stunden wöchentlich gestreamt (Kucher, 2023).

BINGE-WATCHING BEI ERWACHSENEN UND KINDERN

In den USA haben 80 Prozent der Menschen mindestens einen Streamingdienst abonniert (Viens, 2021; Westcott et al., 2020). Mehr als die Hälfte dieser Abonent*innen unter 45 Jahren berichten von Binge-Watching-Erfahrungen. Bei den 18- bis 44-Jährigen sind es sogar 70 Prozent, die binge-watching (Acklin, 2020). Aktuellere repräsentative Daten über den Rezeptionsmodus Binge-Watching liegen derzeit für Deutschland nicht vor. 2016 gaben bei einer repräsentativen Befragung von 14- bis 49-Jährigen 21 Prozent an, dass sie sehr oft binge-watching, 38 Prozent regelmäßig (Statista, 2016). 2019 gaben 38 Prozent der US-Bürger*innen an, dass sie wöchentlich binge-watching,

im Durchschnitt 4,2 Stunden pro Session (Digital Media Trend, 2020).

Binge-Watching ist bei Erwachsenen und Jugendlichen also durchaus üblich. Auch bei Kindern ist das Phänomen bereits zu beobachten, bisher allerdings kaum erforscht. Erste Erkenntnisse liefert das Forschungsprojekt des IZI (*Internationales Zentralinstitut für das Jugend- und Bildungsfernsehen*). Befragt wurden 326 Grundschulkinder im Alter zwischen sechs und neun Jahren sowie Eltern aus Haushalten, die mindestens mehrmals pro Woche *Netflix*, *Amazon Prime Video* oder *YouTube Kids* nutzen. Acht von zehn Kindern in den Haushalten mit Streamingdiensten binge-watchen. Dabei schauen vier von zehn Kindern (43 %) normalerweise zwei Folgen hintereinander und sind somit nach Definition dieses Forscher*innenteams Light-Binge-Watcher*innen. Drei von zehn Kindern (31 %) sehen drei bis vier Folgen hintereinander und neun Prozent der Grundschulkinder mehr als vier Folgen – und sind damit Heavy-Binge-Watcher*innen (Götz & Mendel, 2019).

Formen des Binge-Watchings lassen sich (u. a. mit Perks et al., 2021; Flayelle et al., 2022; Ort et al., 2022) nach Motivationen, Rezeptionspraktiken, Persönlichkeit der Zuschauer*innen, persönlichen Umständen, sozialen Beziehungen und spezifischen inhaltlichen Präferenzen unterscheiden.

Die größten Unterschiede bestehen zwischen ...

- einzelnen Individuen mit unterschiedlichen Persönlichkeitsmerkmalen (insbesondere Achtsamkeit, Selbstregulationsfähigkeit, Impulsivität)

- situativen Kontexten (z. B. vorhandene außermmediale Möglichkeiten)
- sozialen Rahmenbedingungen (z. B. Verfügbarkeit sozialer Kontakte)
- den jeweiligen Motiven für Binge-Watching (z. B. Eskapismus, Regeneration)
- der intentionalen bzw. nicht-intentionalen Nutzung
- nicht-impulsiver versus impulsiver Nutzung
- stabilen Nutzungsgewohnheiten und situativen Vorkommnissen (z. B. während Krankheit)
- Nutzung alleine oder in Gesellschaft
- alternierender oder kontinuierlicher Nutzung (einer Serie oder switschen zwischen mehreren Serien)

REZEPTIONS- UND WIRKUNGSFORSCHUNG ZU BINGE-WATCHING

Auch wenn sich die Studien- und Forschungsarbeiten hinsichtlich methodischem Zugang, Fragestellungen und Zielgruppen stark unterscheiden, lassen sich innerhalb der wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit Flayelle et al. (2020) und Stolz (2023) mindestens zwei verschiedenen Formen des Binge-Watchings unterscheiden. Erstens als ein exzessives, problematisches Verhalten, das nicht nur mit negativen Effekten, sondern mit einer Reihe von Risikofaktoren und verschiedenen psychischen Erkrankungen assoziiert werden kann. Zweitens als ein höchst befriedigendes und angenehmes Erlebnis, das zu einer bewussten und ausgewogenen Rezeption beiträgt und als Reaktion auf verschiedene Bedürfnisse und Wünsche erfolgt.



//yousafbhutta_pixabay

NEGATIVE WIRKUNGSANNAHMEN UND SUCHT

Negative Auswirkungen konnten – wie bei anderen Mediensüchten² – im Gesundheits- und Leistungsbereich sowie bei der Bewältigung täglicher Anforderungen ermittelt werden (Fort et al. 2021; Walton-Pattison & Dombrowski, 2018). Auch ein inaktiver Lebensstil, maladaptive Essgewohnheiten und geringes psychisches Wohlbefinden werden mit Binge-Watching assoziiert (Wheeler, 2015). Höhere Ängstlichkeits- und Depressionsniveaus (Ahmed, 2017; Sun & Chang, 2021), Stress (Ahmed, 2017) sowie soziale Desintegration bzw. Isolation konnten bei

Binge-Watcher*innen im Vergleich zur Kontrollgruppe festgestellt werden. Auch Persön-

lichkeitsmerkmale – insbesondere (mangelnde) Selbstkontrolle – nehmen eine entscheidende Rolle beim Binge-Watching ein (u. a. Kang & Lee, 2015; Steins-Loeber et al., 2020).

Diverse Studien fokussieren und charakterisieren die exzessive Bewegtbildnutzung in Form

STUDIEN FOKUSSIEREN UND CHARAKTERISIEREN DIE EXZESSIVE BEWEGT- BILDNUTZUNG IN FORM DES BINGE-WATCHINGS ALS (POTENZIELLE) VERHALTENSUCHT

des Binge-Watchings als (potenzielle) Verhaltenssucht (Panda & Pandey, 2017; Riddle et al.,

² Zu Mediensüchten – insbesondere Internetsucht oder Abhängigkeitssymptome im Bereich Handy- und Social-Media-Nutzung – siehe merz 4/2022 Medien. Mediensucht. Mediensuchtprävention.

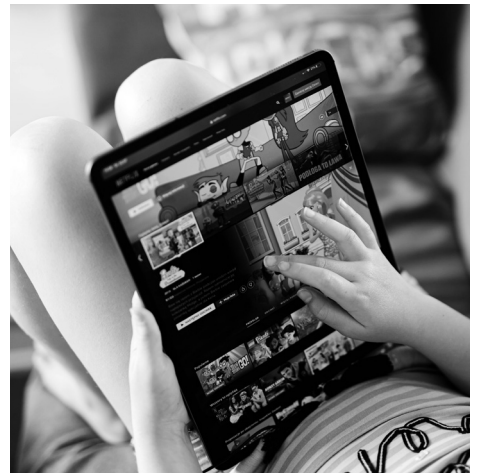
2018; Shim & Kim, 2018; Shim et al., 2018; Starosta et al., 2019; Flayelle et al., 2019; Flayelle et al., 2022; Ort et al., 2021). Götz und Mendel (2019) heben in der bereits beschriebenen Rezeptionsstudie zu Grundschulkindern ebenfalls auf die partiell problematischen, tendenziell suchtartigen Nutzungsmuster – wie Kontrollverlust, negative soziale Folgen und Entzugserscheinungen – ab. Denn viele Kinder, die Binge-Watching betreiben, nehmen Anzeichen eines Kontrollverlusts bei sich wahr. Sieben von zehn Kindern merken, dass sie manchmal gar nicht damit aufhören können, eine Folge nach der anderen zu sehen. Rund die Hälfte stellt für sich fest, dass sie mehr Zeit beim Schauen immer neuer Folgen verbringt als sie sich vorgenommen hat. Dies führt bei einem Teil der Kinder zu negativen Konsequenzen. Jedes dritte Grundschulkind in der nicht-repräsentativen Stichprobe zeigt leichte Formen von Entzugserscheinungen. Die Kinder beschreiben sich als genervt und unzufrieden, wenn sie mal nicht mehrere Folgen hintereinander sehen können. Binge-Watching geht also potenziell bei einer Reihe von Kindern mit Merkmalen einer Abhängigkeitsgefährdung einher (ebd.). Kinder, die auf *YouTube Kids* Binge-Watching betreiben, zeigen mehr Anzeichen einer Abhängigkeitsgefährdung als Kinder, die andere Streamingangebote nutzen. Viele der Kinder, die heute auf Streamingdiensten eine Folge nach der anderen sehen, durften im frühen Alter bereits oft zeitlich unbegrenzt fernsehen. Kinder, die schon im Alter von fünf Jahren (sehr) viel ferngesehen haben, beschreiben häufiger Merkmale eines Kontrollverlusts, negative soziale Folgen und leichte Entzugserscheinungen als die Kinder, die

mit fünf Jahren (sehr) wenig ferngesehen haben. Es fehlt laut den Autorinnen an selbstreflexiver Medienkompetenz (Götz & Mendel, 2019).

VERTIEFTER REZEPTIONSGENUSS

Die positiv konnotierten Rezeptionsprozesse und Wirkungen des Binge-Watching sind noch vergleichsweise wenig erforscht (Erickson et al., 2019). Ausgewählten spezifischen innerpsychischen Rezeptionsprozessen scheinen bei der Erklärung des Phänomens Binge-Watching jedoch eine besondere Bedeutung zuzukommen: Immersive Prozesse, die für ein Eintauchen in Medienwelten (Bilandzic, 2014) stehen – wie Involvement, Enjoyment, Flow-Erleben, Transportation sowie Parasoziale Interaktionen und Beziehungen –, sind auch für das Binge-Watching relevant (Ferchaud et al., 2022; Navami & Thomas, 2022).

Je stärker die Ich-Beteiligung – das sogenannte Involvement – empfunden wird, desto höher die Aufmerksamkeit und intensiver die Rezeptionsprozesse. Beim Binge-Watching sind Rezipient*innen in hohem Maße involviert (Tukachinsky & Eyal, 2018). Binge-Watching erleichtert Prozesse des Eintauchens in eine fiktionale Geschichte und erhöht den Rezeptionsgenuss (Erickson et al. 2019; Warren 2020). So zeigt sich, dass Zuschauer*innen durch Binge-Watching mühelos ihre (möglicherweise belastende) Welt verlassen und mit neuen Eindrücken, Einstellungen und Sichtweisen aus der Narration zurückkehren. Je mehr Folgen am Stück angeschaut werden, desto mehr tauchen die Zuschauer*innen in die Geschichte ein (Anghelcev et al., 2021; Shim & Kim, 2018; Sung et al., 2018).



// august de richelieu_ pexels (oben)

// patricia prudente_unsplash (unten links)

// karolina grabowska_ pexels (unten rechts)

JE MEHR FOLGEN AM STÜCK
GESCHAUT WERDEN, DESTO MEHR
TAUCHEN DIE ZUSCHAUER*INNEN
IN DIE GESCHICHTE EIN

Beim Binge-Watching wird außerdem die Identifikation mit den Medienakteur*innen vertieft (Tukachinsky & Eyal, 2018; Anghelcev et al., 2021) und es werden Prozesse der Parasozialen Interaktion (PSI) und Beziehung (PSB) verstärkt. So konnte gezeigt werden, dass je länger die Binge-Watching-Sessions ausfallen, desto intensiver wird die Parasoziale Beziehung zwischen den Zuschauenden und den Seriencharakteren (Tukachinsky & Eyal, 2018; Erickson et al., 2019).

Das Eintauchen in die Serienwelt ist also meist mit positiven Gefühlen verbunden, bewahrt die Rezipierenden jedoch nicht vor Bedauern und Schuldgefühlen. Hier ist es vielmehr wichtig, dass der Rezeptionsmodus von Achtsamkeit, Aufmerksamkeit und dem Bedürfnis nach narrativer Schließung geprägt ist, damit kein Bedauern über die (fehl-)investierte Nutzungszeit bleibt (Pittman & Steiner, 2017; Stolz, 2023).

Die Rezeptions- und Wirkungsstudien gelangen zu höchst unterschiedlichen Befunden, die gar konträr zueinander stehen. Dies lässt sich damit erklären, dass Binge-Watching ein heterogenes und multideterminiertes Phänomen ist und unterschiedliche Faktoren dazu beitragen, ob Binge-Watching individuell und sozial zuträgliche Effekte hat oder mit Scham, Reue und anderen negativen Wirkungen einhergeht.

SÜSSE VERSUCHUNG UND BITTERER NACHGESCHMACK

Wenn Binge-Watching geplant erfolgt, gemeinsam mit wichtigen anderen Personen stattfindet und die Aufmerksamkeit gegenüber dem Medienangebot hoch ist, kann das Ansehen von (Unterhaltungs-)Serien ein angenehmes und das psychologische Wohlbefinden

stärkendes Ereignis sein (Steiner & Xu, 2020). Der große Unterschied beim hier beschriebenen ‚Feast-Watching‘ (angelehnt an das englische Wort für Festmahl, Feierlichkeit) ist, dass Nutzende etwas ganz bewusst schauen, sich zum Streamen einer Serie im Voraus verabreden und dann sehr aufmerksam rezipieren. Geschieht die Nutzung im Binge-Watching-Modus hingegen spontan, alleine und als Nebenbeibeschäftigung, besteht die Gefahr, dass die komprimierte Seriennutzung eher negative Konsequenzen hat, die die Konsument*innen am Ende bereuen („Cringe-Watching“). Dies könnte auch der Grund sein, warum Menschen in Befragungen eine eher ambivalente Haltung gegenüber Binge-Watching äußern, da die meisten Rezipierenden beide Modi aus eigener Erfahrung kennen (ebd.).

Granow und Kollegen (2018) gehen davon aus, dass das Wohlbefinden (in Form einer regenerierenden Aktivität, freudvollem Unterhaltungserlebens und genereller Vitalisierung) erhöht wird, wenn Rezipient*innen Autonomieerfahrungen durch die freien und selbstbestimmten Nutzungsmöglichkeiten machen, und diese Nutzungsoptionen geplant und ohne Kontrollverlust erfahren in Form des Binge-Watchings ausleben. Findet der Serienmarathon hingegen unkontrolliert und ungeplant statt, erleben die Seriennutzer*innen Zielkonflikte (z. B. zeitliche Fehlinvestition) und Schuldgefühle. Die Forscher*innen (ebd.) können die hohe Bedeutung von Selbstwirksamkeit und Selbstkontrolle im Rezeptionsprozess und im Wirkungsbereich aufzeigen. Nur ein solches Binge-Watching trägt demnach zum Wohlbefinden bei. In der alltäglichen Nutzung zeigt sich jedoch, dass intraindi-

viduell beide Formen – also das intentionale sowie das non-intentionale binge-watchen – bei der Mehrheit (78 %) der Befragten vorkommt (Riddle et al., 2018).

ZUSAMMENFASSUNG UND MEDIENPÄDAGOGISCHE IMPLIKATIONEN

Binge-Watching ist – wie gezeigt werden konnte – keinesfalls nur ein beunruhigender, pathologischer respektive suchartiger Nutzungsmodus, sondern bietet vielfältige Möglichkeiten zur zielgerichteten, autonomen, selbstbestimmten Nutzung, zur Erfüllung relevanter Bedürfnisse und kann zum Wohlbefinden beitragen.

Um positive Binge-Watching-Effekte zu erzielen, bedarf es auf Seiten der Nutzenden vielfältiger Kompetenzen – insbesondere Achtsamkeit, Selbstkontrolle und Selbstreflexionsprozesse – um funktional-exzessiv zu binge-watchen, ohne Schuldgefühle oder weitere negative emotionale oder leistungsbezogene Effekte. Dies setzt Reflexionsfähigkeit und -bereitschaft voraus.

Auf Seiten von Eltern und pädagogischen Fachkräften braucht es die Bereitschaft, das gelegentlich ausufernde, exzessive Streamen nicht als pathologisches Mediennutzungsverhalten zu verallgemeinern. Vielmehr ist die Bereitschaft und Haltung notwendig, das Medienhandeln von Kindern- und Jugendlichen als reales und wichtiges Handlungsfeld

anzuerkennen, welches zur Erfüllung relevanter individueller und sozialer Bedürfnisse notwendig ist.

Mit Kindern- und Jugendlichen in einen Dialog und gemeinsamen Reflexionsprozess darüber einzutreten, welche Erfahrungen sie mit Binge-Watching in welchen Situationen gemacht haben, scheint zielführend, um die Vorteile einer selbstbestimmten Wahl bewusst zu machen. Denn es besteht für junge Menschen die Entwicklungsaufgabe und Herausforderung, achtsam mit den eigenen bewussten wie unbewussten Bedürfnissen bzw. Zielen in der außermedialen und medialen Welt umzugehen. Kinder- und Jugendliche können und sollten dabei unterstützt werden, die Abwägung –

BINGE-WATCHING BIETET
VIELFÄLTIGE MÖGLICHKEITEN
ZUR ZIELGERICHTETEN,
AUTONOMEN, SELBST-
BESTIMMTEN NUTZUNG,
ZUR ERFÜLLUNG RELEVANTER
BEDÜRFNISSE UND KANN
ZUM WOHLBEFINDEN
BEITRAGEN

to binge or not to binge – situativ, bewusst und achtsam zu treffen. So kann das Binge-Watching-Erlebnis eines sein, welches freudvolle Unterhaltung, Regeneration und allgemeines psychisches Wohlbefinden ermöglicht.

Es geht also darum, dass Kinder und Jugendliche zunächst erkennen (lernen), welche

Bedürfnisse sie haben. Ist es beispielsweise das Bedürfnis nach Verbundenheit und Sozialkontakt, wenn man sich gerade nicht persönlich mit seinen Freund*innen treffen kann, so kann es zielführend sein in Prozesse der Parasozialen Interaktion mit den aktuell favorisierten Serienheld*innen zu treten. Ist es das Bedürfnis nach Unterhaltung, Ablenkung und Regeneration, so kann es eine hilfreiche Strategie sein, ein definiertes Zeitfenster respektive eine spezifische Zahl von Episoden der aktuellen Lieblingsserie anzuschauen. Wichtig ist, dass auch eine Beobachtung stattfindet, durch welche Verhaltensweisen welche Bedürfnisse nachhaltig befriedigt werden und durch welche nicht oder nur kurzfristig.

Sollen negative Folgen minimiert werden, machen es die rasanten und hochdynamischen Entwicklungen in der Streaming-Landschaft erforderlich, sich immer wieder mit der eigenen Mediennutzungsweise und -kompetenz kritisch auseinanderzusetzen. Es ist wichtig, die notwendigen Kompetenzen zu erweitern und an die veränderten Bedingungen und Anforderungen der Medienwelt bzw. der Bewegtbildangebote anzupassen.

Literatur

Erickson S., Dal Cin S. & Byl, H. (2019). An Experimental Examination of Binge Watching and Narrative Engagement. *Social Sciences*, 8(1), 19.

Flayelle, M., Elhai, J. D., Mauraage, P., Vögele, C., Brevers, D., Baggio, S. & Billieux, J. (2022). Identifying the psychological processes delineating non-harmful from problematic binge-watching: A machine learning analytical approach. *Telematics & Informatics*, 74. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2022.101880>

Götz, M. & Mendel, C. (2019). Wenn Kinder auf Netflix, Amazon Prime und YouTube Kids „bingewatchen“. *TelevIZion*, 32(2), 26–28.

Granow, V. C., Reinecke, L. & Ziegele, M. (2018). Binge-Watching and Psychological Well-Being: Media Use Between Lack of Control and Perceived Autonomy. *Communication Research Reports*, 35(5), 392–401. <https://doi.org/10.1080/08824096.2018.1525347>

Jenner, M. (2016). Is this TVIV? On Netflix, TVIII and binge-watching. *New Media & Society*, 18(2), 257–273.

Ort, A., Wirz, D. S. & Fahr, A. (2021). Is binge-watching addictive? Effects of motives for TV series use on the relationship between excessive media consumption and problematic viewing habits. *Addictive Behaviors Reports*. 13, 100325. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100325>

Perks, L., Steiner, E., Pierce-Grove, R. J. & Mikos, L. (2021). Binge-Watching Audience Typologies: Conclusion. In M. Jenner, *Binge-Watching and Contemporary Television Research* (pp. 131–142).

Pittman, M. & Steiner, E. (2021). Distinguishing feast-watching from cringe-watching: Planned, social, and attentive binge-watching predicts increased well-being and decreased regret. *Convergence*, 27(5), 1507–1524.

Starosta, J. A. & Izydorczyk, B. (2020). Understanding the Phenomenon of Binge-Watching – A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4469. <https://dx.doi.org/10.3390/ijerph17124469>

Steiner, E. & Xu, K. (2020). Binge-Watching Motivates Change: Uses and Gratifications of Streaming Video Viewers Challenge Traditional TV Research. *Convergence*, 26(1), 82–101.

Steins-Loeber S., Reiter T., Averbek H., Harbarth L. & Brand M. (2020). Binge-Watching Behaviour: The Role of Impulsivity and Depressive Symptoms. *European Addiction Research*, 26(3), 141–150.

Warren, S. (2020). Binge-Watching as a Predictor of Narrative Transportation Using HLM. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 64(2), 89–110.



Die komplette Literatur zu diesem Artikel finden Sie unter <https://merz-zeitschrift.de/alle-ausgaben/details/2023-05-streaming>

Dr. Karin Knop ist Diplom-Erziehungswissenschaftlerin, Medien- und Kommunikationswissenschaftlerin und freischaffende Medienpädagogin. Sie forscht und lehrt im Bereich Mediennutzung und Medienwirkung, mobile digitale Medien und Medienpädagogik.