

Digitale Praktiken in der Morgenroutine

Zeuner, Ninetta; Langguth, David; Löwer, Marcel

Veröffentlichungsversion / Published Version

Sammelwerksbeitrag / collection article

Zur Verfügung gestellt in Kooperation mit / provided in cooperation with:

Verlag Barbara Budrich

Empfohlene Zitierung / Suggested Citation:

Zeuner, N., Langguth, D., & Löwer, M. (2022). Digitale Praktiken in der Morgenroutine. In *Kollaborative Autoethnographien digitaler Praktiken (Special Issue)* (S. 50-65). Opladen: Verlag Barbara Budrich. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-76869-7>

Nutzungsbedingungen:

Dieser Text wird unter einer CC BY Lizenz (Namensnennung) zur Verfügung gestellt. Nähere Auskünfte zu den CC-Lizenzen finden Sie hier:

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>

Terms of use:

This document is made available under a CC BY Licence (Attribution). For more information see:

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

DIGITALE PRAKTIKEN IN DER MORGENROUTINE

NINETTA ZEUNER

UNIVERSITÄT KASSEL

NINETTA.ZEUNER48@GMX.DE

DAVID LANGGUTH

UNIVERSITÄT KASSEL

DAVID.LANGGUTH@GMX.DE

MARCEL LÖWER

UNIVERSITÄT KASSEL

LOEWER.MA@GMAIL.COM

Anhand einer Analyse von autoethnografischen Tagebucheinträgen zur Nutzung digitaler Technologien wurde die Morgenroutine von Studierenden rekonstruiert. In den Blick wurde Art, Dauer, Intensität und Häufigkeit der Nutzung genommen und eine dichte Beschreibung angefertigt. Die Forschungsfrage war, ob es sich bei der Morgenroutine um eine digitale Praktik handelt. Im Ergebnis kann die Morgenroutine als digitale Praktik gefasst werden, die erstens auf dem Wunsch nach Gemeinschaft fußt und zweitens zur Informationsaneignung dient. Ebenfalls wurde festgestellt, dass einige Teilnehmenden eine Verhaltensanpassung wie einen bewussten Routinedurchbruch im Rahmen des Seminars vollziehen, um der Routine entgegenzuwirken. Zudem kommt es aufgrund externer Einflüsse zu Veränderungen von Routinen.

**KEYWORDS: DIGITALE PRAKTIKEN MORGENROUTINE AUTOETHNOGRAFIE
VERHALTEN APPLIKATIONEN**

DIGITAL PRACTICES IN THE MORNING ROUTINE

NINETTA ZEUNER

UNIVERSITY OF KASSEL

NINETTA.ZEUNER48@GMX.DE

DAVID LANGGUTH

UNIVERSITY OF KASSEL

DAVID.LANGGUTH@GMX.DE

MARCEL LÖWER

UNIVERSITY OF KASSEL

LOEWER.MA@GMAIL.COM

Based on an analysis of auto-ethnographic diary entries on the use of digital technologies, the morning routine of students was reconstructed. The type, duration, intensity and frequency of use were examined and a dense description was drawn up. The research question was whether the morning routine is a digital practice. As a result, the morning routine can be seen as a digital practice that is firstly based on the desire for community and secondly serves to acquire information. It was also found that some participants adapt their behavior, such as a conscious breakthrough in routines, in the course of the seminar in order to counteract the routine. In addition, there are changes in routines due to external influences.

**KEYWORDS: DIGITAL PRACTICES MORNING ROUTINE AUTO-ETHNOGRAPHY
BEHAVIOR APPLICATIONS**

1. EINLEITUNG

„Den Tag habe ich mit der digitalen Morgenroutine begonnen. Ich habe festgestellt, dass bei mir und auch bei manch anderen im Seminar die gleiche digitale Praktik morgens vollführt wird. Die meisten von uns greifen als erstes morgens früh zum Smartphone und checken ihre Neuigkeiten. Dort integriert ist: das Beantworten von WhatsApp-Nachrichten, das Scrollen durch Instagram, das Anschauen des Wetterberichts oder auch das Abrufen der Nachrichten“ (Studentin_22, Tagebucheintrag 20.05.20).

Im Rahmen des Seminars „Digitale Praktiken“ an der Universität Kassel (siehe dazu Steinhardt in diesem Band) haben die Teilnehmenden über sechs Wochen insgesamt 18 Tagebucheinträge verfasst, die ihre Nutzungsgewohnheiten digitaler Technologien darlegen. Durch die Tagebucheinträge wurde aufgedeckt, dass fast alle Seminarteilnehmenden eine Morgenroutine verfolgen. Die Morgenroutine besteht im Griff zum Smartphone, mit dem diverse Apps genutzt werden, wie z.B. Instagram, Twitter oder Facebook. In unserem Beitrag rekonstruieren wir diese Morgenroutine und analysieren, welche Auffälligkeiten, wie z. B. der direkte Zugriff auf Social-Media-Applikationen nach dem Aufwachen, bei den Seminarteilnehmenden zu finden sind. Hierbei möchten wir der Frage auf den Grund gehen, inwieweit die routinierte Nutzung von digitalen Geräten zur Verwendung von Applikationen am Morgen als digitale Praktik verstanden werden kann. Dieser Forschungsgegenstand soll aus unterschiedlichen Perspektiven näher untersucht werden. Praktiken werden hierbei aufgegriffen als sich wiederholende Formationen, die unabhängig von Zeit und Raum fortgesetzt werden (Schäfer 2016). Dennoch kann sich die Art der Praktik verändern, was einen Wandel der Individualität und Sozialität zur Folge hat (Schäfer 2016: 12). Überwiegend ließ sich nach dem ersten Kategorisieren und Zuordnen der Tagebucheinträge der Seminarteilnehmenden anhand von vorab festgelegten Kriterien wie z. B. Dauer, Art und Intensität der Nutzung feststellen, dass viele in ihrer Morgenroutine als Erstes zum Smartphone greifen und verschiedenen Tätigkeiten nachgehen wie z. B. dem Beantworten von Nachrichten auf WhatsApp oder dem Konsumieren von Neuigkeiten auf sozialen Medien wie beispielsweise Instagram. Gerade hierbei wurde festgestellt, dass die Seminarteilnehmenden unterschiedlich selbstreflektierend bezüglich ihrer Morgenroutine waren und dementsprechend zu differierenden Empfindungen kamen. Einige Empfindungen waren positiv, andere jedoch eher negativ, weshalb einige Teilnehmenden bis hin zum Versuch des Routinedurchbruchs gingen, wie z. B. <Student_15>: „Bewusst verzichtete ich direkt nach dem Aufwachen auf Twitter und Instagram, da ich mich beim Verfassen der Tagebucheinträge darüber ärgerte, wie dies zu einer Art Ritual werden konnte“ (Student_15, Tagebucheintrag 18.05.20). In diesem Beispiel wird bewusst auf soziale Medien am Morgen verzichtet, da die Morgenroutine für den Studenten mit negativen Emotionen wie Ärger verknüpft war. Interessant an diesem Zitat ist auch, dass einige Seminarteilnehmende ihre digitale Praktik bereits selbst als „Morgenritual“ oder „Morgenroutine“ beschreiben (Studentin_19, Tagebucheintrag 12.05.20).

Innerhalb unserer Gruppe empfanden wir tendenziell auch eher negative Emotionen bei unserer Morgenroutine aufgrund einer intensiven und für uns zeitraubenden Nutzung, was ebenfalls ausschlaggebend dafür war, diese digitale Praktik umfassender zu untersuchen. Gerade

infolge von Corona wurde diese intensive Nutzung teilweise sogar noch verstärkt, „um direkt am Morgen schon in digitaler Gesellschaft zu sein und z. B. ein reales Zusammenkommen mit Menschen zu planen, um ein wenig soziale Interaktion zu haben, die gerade in der Corona-Zeit ja etwas minimiert ist“ (Student_11, Tagebucheintrag 25.05.20). Diese Routine wurde lediglich unterbrochen, wenn z.B. ein Arzttermin oder eine Online-Vorlesung anstand. Somit scheint der Ablauf des Morgens wesentlich die Routine zu bestimmen und einen Einfluss auf den weiteren Verlauf des Tages zu nehmen.

Aus diesen Erkenntnissen heraus möchten wir zunächst das methodische Vorgehen der Gruppenarbeit erläutern und anschließend unsere dichte Beschreibung vorstellen, in der wir untersuchen, in welcher Form für die Teilnehmende ein Mehrwert bezüglich der digitalen Praktik innerhalb der Morgenroutine entsteht bzw. warum sie die digitalen Praktiken durchführen und inwieweit Gemeinsamkeiten vorhanden sind, gefolgt von der Präsentation unserer Interpretationsergebnisse. Bezüglich der Interpretationsergebnisse haben wir die Kategorien Gemeinschaftsgefühl und Informationsaneignung gebildet, da diese sich als essentiell für die meisten Seminarteilnehmenden herausstellten. Anschließend werden wir auf die Verhaltensanpassung eingehen, um die Thematik in ihrer vollen Komplexität abzudecken. Hierbei geht es darum, bewusste Routinedurchbrüche und die Veränderung der Routine durch externe Einflüsse darzulegen. Zunächst möchten wir damit beginnen, im folgenden Kapitel unser methodisches Vorgehen genauer auszuführen, um einen transparenteren Eindruck unserer Datengewinnung und Analyse zu geben.

2. METHODISCHES VORGEHEN

Zu beachten ist, dass die Untersuchung einen besonderen Zeitraum erfasst. Hier wurden die Tagebücher zu Beginn des Semesters erstellt, während sich die Lehre noch in ihrer digitalen Startphase befand und die Kontaktbeschränkungen zur Corona-Pandemie jüngst in Kraft traten. Deshalb war gerade zu dieser Zeit ein Treffen mit weiteren Personen schwer möglich und die Nutzung digitaler Medien unumgänglich.

Zur Rekonstruktion der von uns untersuchten Morgenroutine haben wir uns an der dichten Beschreibung von Geertz (1973) orientiert (siehe hierzu auch Steinhardt in diesem Band). Nach Geertz (1973) baut sich eine dichte Beschreibung in drei Teile auf. Erstens die Beschreibung der Beobachtung, in unserem Fall der Morgenroutine. Zweitens, die Interpretation des Beobachteten und drittens die Reflexion des Beobachteten.

Für den ersten Schritt, die Beobachtung, haben wir die Tagebucheinträge der Seminarteilnehmenden systematisch anhand folgender Kriterien durchsucht: Die morgendliche Nutzung digitaler Geräte in Bezug auf die Dauer, Intensität und Häufigkeit, ob und welche Applikationen genutzt wurden, welchen Zweck die Teilnehmenden hierbei verfolgt haben und in welcher Weise sie oder er die eigene Nutzung bewusst wahrnimmt und anschließend reflektiert. Jeder von uns hat die Tagebucheinträge von acht bzw. neun Seminarteilnehmenden (inklusive unserer eigenen) gelesen und Textstellen anhand der Kriterien notiert. Die von uns ausgewählten Textstellen sind wir gemeinsam durchgegangen, um eine Beschreibung der Morgenroutine

anzufertigen. Hierzu haben wir uns drei Mal via Skype-Videokonferenz getroffen und in jeweils ca. einstündigen Terminen digital diskutiert, was eine Morgenroutine ausmacht. Nachdem wir die Häufigkeiten der Handlungen der Teilnehmenden gesammelt hatten, tauschten wir uns erneut über unsere Ergebnisse aus. Auch dies wurde in drei einstündigen Terminen, die über Skype-Videokonferenz stattfanden, durchgeführt. Wir verfassten gemeinsam eine Beschreibung der digitalen Praktik und besprachen uns über erste Interpretationen diesbezüglich, welche wir anschließend in erneuten gemeinsamen, digitalen Sitzungen via Skype niederschrieben.

Für den zweiten Schritt nach Geertz (1973), die Interpretation, haben wir ebenfalls im Vorfeld Kategorien festgelegt. Die Handlungen der Teilnehmenden haben sich dahingehend herausfiltern lassen, da Abläufe der Morgenroutine benannt worden sind. Anhand der Häufigkeit der benannten Handlungen konnte festgestellt werden, welche Motive für die Anwendung der digitalen Praktik am Morgen für die einzelnen Personen relevant sind. Diese wurden in Oberthemen zusammengefasst, wodurch letztendlich die Kategorien des Gemeinschaftsgefühls am Morgen, erzeugt durch soziale Medien und des Bedürfnisses nach Informationen z. B. durch Konsum von Nachrichten-Apps, um für den restlichen Tag auf dem aktuellen Stand zu bleiben, entstanden. Bezüglich dieser Kategorien haben wir dann einzelne Personen über die E-Portfolio-Software Mahara per privater Nachricht befragt, welche ein Gemeinschaftsgefühl am Morgen empfanden oder das Smartphone für die Informationsbeschaffung nutzten, um den Kontext in einer adäquaten Tiefe erschließen zu können und zu hinterfragen, warum die Personen so handeln, wie sie handeln. Um die Morgenroutine vollumfänglich analysieren zu können, haben wir anschließend weitere Themenschwerpunkte anhand der Tagebucheinträge herausgearbeitet, welche auf die wesentlichen Unterschiede innerhalb der Morgenroutine der Seminarteilnehmenden verweisen, die sich mit einer Veränderung der routinierten digitalen Praktik am Morgen auseinandersetzen. Ausschlaggebend hierfür waren die festgestellten Verhaltensanpassungen, die einige innerhalb des Seminars schilderten.

Hierbei entstanden die Unterkategorien „Bewusster Routinedurchbruch“ und „Veränderung der Routine durch externe Einflüsse“. Anschließend setzten wir uns erneut digital via Skype zusammen, diskutierten über eine gesellschaftliche Reflexion bezogen auf unsere digitale Praktik und verfassten gemeinsam den Text.

3. DIE ERSTEN DIGITALEN SCHRITTE NACH DEM AUFWACHEN

Bei den meisten Seminarteilnehmenden beginnt der Morgen mit dem Griff zum Handy, da dieses als Wecker fungiert. Dabei fällt unweigerlich der Blick auf erste Benachrichtigungen im Sperrbildschirm, wenn eine Internetverbindung vorhanden ist. Um nachts nicht gestört zu werden, wird von einigen der Flugmodus eingeschaltet, weshalb dieser morgens zunächst deaktiviert werden muss, was zu einer kurzen Verzögerung führt: „Abwarten, was für Benachrichtigungen aufploppen nach Abschalten des Flugmodus“ (Student_15, Tagebucheintrag 13.05.20). Der erste Blick auf Benachrichtigungen weitet sich bei allen aus, wenn keine Termine am Morgen anstehen. So werden im Bett Mitteilungen gelesen – nur unterbrochen durch das Holen eines Glas Wasser oder eines Kaffees. Bei allen, die ein Smartphone besitzen, ist eine

Messaging-App, und bei den meisten WhatsApp, die erste App, die geöffnet wird. Bei den Seminarteilnehmenden, die kein Smartphone besitzen wird der iPod oder das Tastentelefon zur morgendlichen Kommunikation genutzt. Dabei wird vor allem von der Messaging-App Signal oder dem klassischen Telefonat zur Kommunikation Gebrauch gemacht.

Aus der Gruppe der Seminarteilnehmenden lassen sich zwei Personen identifizieren, die aus dem vorgefundenen Muster zur Morgenroutine fallen. Beide Personen benutzen ihre digitalen Geräte recht wenig am Morgen und besitzen „nur“ ein Tastentelefon oder iPod. Dabei ist die Nutzung der Messaging-Apps nur beschränkt oder teilweise überhaupt nicht möglich. Jedoch verfassen beide Personen Nachrichten in Form einer SMS oder der App Signal und kommunizieren überwiegend über Telefonate mit Bekannten und Freunden am Morgen. Die beiden abweichenden Fälle werden jedoch nicht näher behandelt, da digitale Technologien in ihrem Alltag keine wesentliche Rolle spielen.

Bei der Mehrheit der Teilnehmenden fungieren die Messaging-Apps, wie beispielsweise WhatsApp und Telegram als eine Art vergemeinschaftende App, die gerade in Zeiten der Corona-Pandemie besonders intensiv genutzt wurden, da sie das Hauptkommunikationstool war. Mit Blick auf den zuvor genannten Begriff der „vergemeinschaftenden App“ verläuft die Vergemeinschaftung im engeren Sinne:

„(...) auf der subjektiven Ebene des Einzelnen bzw. der Einzelnen. Es geht hier um die Frage, wie (...) eine einzelne Person mit einer bestimmten Gruppe oder Figuration (...) [Zusammengehörigkeit] empfinden [kann]. Die Familie oder die Clique ist also aus Sicht eines einzelnen jungen Menschen eine Vergemeinschaftung, indem er oder sie (...) mit dieser [Zusammengehörigkeit] empfindet“ (Hepp 2014: 13).

Dies untermalt der Beitrag von <Student_5>: „Die alltägliche Morgenroutine mit den Benachrichtigungen auf WhatsApp überprüfen und Freunden antworten, die mir etwas geschrieben haben um mit meinen Freunden in Kontakt zu bleiben in der momentanen Lage“ (Tagebucheintrag 22.05.20).

Neben Freunden sind Beziehungspartner*innen erste Kontaktpersonen am Morgen. Entweder weil diese früher aufstehen mussten und sich so bei der noch schlafenden Person melden. So schläft <Studentin_17> länger als ihr Verlobter, der früh morgens zur Arbeit muss, weshalb sie nach dem Aufwachen ihr Smartphone vom Nachttisch nimmt und damit rechnet, „eine Nachricht von meinem Verlobten zu bekommen, wie eigentlich jeden Morgen“ (Tagebucheintrag 04.05.20). Doch nicht nur das Problem einer zeitlichen Asynchronität kann somit, zumindest digital, überwunden werden, sondern auch eine örtliche Entfernung.

Beim Antwortverhalten zeigen sich Unterschiede. Entweder werden direkt alle eingegangenen Nachrichten beantwortet oder die Nachrichten werden priorisiert und nur als wichtig eingestufte Nachrichten direkt und die restlichen später beantwortet. So schreibt beispielsweise <Studentin_22> nach dem Öffnen von WhatsApp: „Erstaunlich, diesmal nur zwei Nachrichten, welche ich aber in ihrer Wichtigkeit sehr niedrig einstuft und somit nicht antworte“ (Tagebucheintrag 07.05.20). Ähnlich verhält sich auch <Studentin_13>, die zwar noch im Bett

liegend ihre eingegangenen WhatsApp-Nachrichten las, jedoch diese nicht sofort beantwortete, „sondern erst etwas später, als ich in der Küche war und mir einen Tee kochte“ (Tagebucheintrag 31.05.20). Dieses Priorisieren, welches durch eine nahezu ständige Erreichbarkeit nötig ist, wird von einigen auch bewusst reflektiert und als negativ betrachtet, weshalb <Studentin_21> ein späteres Antworten als Ausweg daraus wählt: „Manchmal schaue ich auf die neuen Mitteilungen, antworte aber nicht direkt. Da ich manchmal Nachrichten lesen aber nicht immer direkt antworten will“ (Tagebucheintrag 09.05.20). Insgesamt fällt auf, dass morgens vor allem Nachrichten beantwortet werden, aber eher selten selbst neue Unterhaltungen initiiert werden.

Die anschließende Aktivität an das Lesen und Beantworten von Benachrichtigungen verteilt sich bei den Teilnehmenden ungleichmäßig. Viele öffnen die App Instagram, um sich die Uploads der letzten Stunden anzusehen. Eher selten wird selbst etwas veröffentlicht. Dies geschieht, um wach zu werden und sich „berieseln“ (Studentin_22, Tagebucheintrag 07.05.20) zu lassen (Studentin_3, Tagebucheintrag 13.05.20 und Student_12, Tagebucheintrag 07.05.20). Wenn nicht Instagram geöffnet wird, so wird meist das Mailpostfach geprüft. Dafür wird entweder eine App oder der Browserzugriff genutzt. Hier werden, ähnlich wie bei Instagram, nur eingegangene Mails angeschaut, jedoch seltener selber etwas verfasst (meist ist immer von einem „Checken“ der Nachrichten zu lesen, welches die reine Überprüfung von möglichen eingegangenen Nachrichten beinhaltet).

Neben WhatsApp und Instagram werden weitere Apps nach dem Aufwachen noch im Bett genutzt. Hierzu zählen Facebook, Twitter, YouTube, Snapchat, Netflix und Jodel, welche jedoch nur von ungefähr einem Viertel der Seminarteilnehmenden genutzt werden. Facebook gehört mit sieben Stimmen und Beschreibungen in den Tagebucheinträgen zu den noch am häufigsten genutzten Kommunikations-Apps. Jedoch fällt hier auf, dass das Interesse an Facebook immer mehr in den Hintergrund gerät. So beschreibt <Studentin_4> nach einem Gespräch mit einer Freundin:

„Wir sind beide bspw. der Meinung, dass Facebook mittlerweile tatsächlich verstaubt ist und es kaum noch persönlich genutzt wird, vielleicht hat man sogar mal darüber nachgedacht, sein Profil zu löschen, aber man macht es schlussendlich dann meistens trotzdem nicht, man könnte ja doch nochmal evtl. mit alten Kontakten, die man nur auf Facebook hat kontaktieren [sic!]“ (Tagebucheintrag 16.05.20).

Ebenso äußert sich <Student_9> zu Facebook: „andere social media Kanäle als Twitter oder Instagram nutze ich gar nicht. Das heißt leider nicht, dass ich mich nicht von anderen Dingen im Internet ablenken lasse“ (Tagebucheintrag 07.05.20). Ähnliche Einträge lassen sich ebenfalls bei weiteren fünf Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die Facebook nutzen, feststellen. Diese Social Media-Plattform wird zwar noch zur Unterhaltung oder Aufrechterhaltung der sozialen Kontakte genutzt, gerät jedoch immer mehr in den Hintergrund. Auffällig ist, dass einige Apps wie Facebook oder Instagram nutzen, um die sozialen Kontakte zu pflegen und mit beispielsweise Bekannten oder Verwandten aus dem Ausland online interagieren zu können.

Das Schauen von Videos und Filmen am Morgen über beispielsweise YouTube oder Netflix wird im Durchschnitt von jeweils vier Personen praktiziert und in die morgendliche Routine

aufgenommen. Besonders Musikfans nutzen YouTube, um zu schauen „was an neue [sic!] Musik herausgebracht wurde“ (Student_15, Tagebucheintrag 15.05.20). Andere wiederum nutzen die Möglichkeit am Morgen, um gemächlich in den Tag mit Videos und Filmen zu starten. So beschreibt <Student_9>: „Bevor ich die Motivation finde (...) kommen noch weitere vorgeschlagene Videos hinzu und fressen Zeit ohne wirklich von Nutzen zu sein“ (Tagebucheintrag 05.05.20). Die Benutzung dieser Apps auf dem Handy wird dementsprechend für die Belustigung und Ablenkung von einigen wenigen am Morgen genutzt. Ein weiterer wesentlicher Unterschied lässt sich in der Nutzung von Jodel wiederfinden. Diese App wird nur von zwei Personen in den Tagebucheinträgen erwähnt und gehört somit zu den am wenigsten genutzten Apps während der ersten Schritte des Aufwachens in der digitalen Morgenroutine.

Andere Seminarteilnehmende wiederum nutzen ihr Smartphone am Morgen, um sich auf Plattformen wie Twitter und Facebook, aber auch Nachrichten-Apps über das Weltgeschehen zu informieren. Acht Teilnehmende, die 32% der Seminargruppe ausmachen, integrieren den Informationszufluss in den unterschiedlichsten Formen in die eigene Morgenroutine. So heißt es beispielsweise im Tagebucheintrag von <Studentin_23>: „Das Beantworten von Nachrichten und das Besuchen von Social Media-Plattformen sowie das Überprüfen der Mails steht auf dem Programm. Zudem schaue ich mir die neuesten Nachrichten der Tagesschau an (...)“ (Tagebucheintrag 05.05.20). Ähnliche Zitate lassen sich ebenfalls bei den anderen Seminarteilnehmenden finden, die sich täglich mit den Nachrichten auseinandersetzen und diese in die morgendliche Routine einbauen.

Beim genauen Lesen der Tagebucheinträge wurde ersichtlich, dass die aktuellen Nachrichten einen bestimmten Zweck für die Teilnehmenden des Seminars erfüllen. So schreibt <Student_1>: „Danach lese ich noch ein paar Nachrichten auf der Tagesschau App, um auf dem aktuellen Stand zu sein“ (Tagebucheintrag 22.05.20). Die Möglichkeit sich jeden Tag „auf den aktuellen Stand der Dinge“ zu bringen, scheint bei den Teilnehmenden weit verbreitet zu sein und dieser Möglichkeit wird eine große Bedeutung in der Morgenroutine zugesprochen.

4. INTERPRETATION UND ERGEBNISSE

Beim Beschreiben der morgendlichen Routine fällt auf, dass sich diese über den Zeitraum des Seminars individuell bei den Seminarteilnehmenden entwickelt hat. Trotzdem ziehen einige Personen einen ähnlichen Nutzen aus ihrer Routine, der im Folgenden interpretiert wird. Hierbei lassen sich zwei angestrebte Ziele kategorisieren. Zum einen wird versucht, mit Hilfe von Social Media- und Messenger-Apps ein Gemeinschaftsgefühl zu entwickeln und eine Vergemeinschaftung zu schaffen. Dies kann über eine direkte Kommunikation mit Personen erfolgen sowie über eine asynchrone, wechselseitige Kommunikation. Des Weiteren eignen sich die Seminarteilnehmenden Informationen an, indem sie sich mit Hilfe digitaler Geräte über das Weltgeschehen informieren.

4.1 GEMEINSCHAFTSGEFÜHL

Bei der Sichtung der Tagebucheinträge der Seminarteilnehmenden konnten wir feststellen, dass einige digitale Möglichkeiten nutzen, um in Kontakt mit Personen zu bleiben. Hier wird sich nach Nähe gesehnt, wobei vor allem in Zeiten der durch Corona bedingten Kontaktsperre der Kontakt mit haushaltsfremden Personen aufrechterhalten wird (Student_11, Tagebucheintrag 25.05.20 und Student_5, Tagebucheintrag 22.05.20). In diesem Zusammenhang kann die Definition von Vergemeinschaftung von Weber (1922: 21) herangezogen werden: „eine soziale Beziehung (...), wenn und sowie die Einstellung des sozialen Handelns (...) auf subjektiv gefühlter (affektuellem und traditioneller) Zusammengehörigkeit der Beteiligten beruht“. Da dieses Bedürfnis nach digitaler Vergemeinschaftung bei 21 Teilnehmenden vorzufinden ist, die 84% der Seminargruppe ausmachen, entscheiden wir uns dazu, diese digitale Praktik zu kategorisieren und ähnliche Routinen zu finden, um sie anschließend interpretieren zu können, wozu auch eine persönliche Befragung gehört.

Im Folgenden wird das Gemeinschaftsgefühl interpretiert, welches durch das Nutzen von Social Media- und Messaging-Apps entsteht. Für ein vergemeinschaftendes Gefühl werden unterschiedliche Apps genutzt. So sind bei fast allen Seminarteilnehmenden Messaging-Apps vertreten, die eine direkte Kommunikation zwischen zwei und mehr Gesprächspartner*innen möglich machen. Hauptsächlich werden hier WhatsApp und Snapchat genutzt, eine Person nutzt Signal. Über diese Apps ist ein schneller und direkter Austausch im Freundes-/Bekannteskreis und mit der eigenen Familie möglich. Nicht nur die gesetzliche Kontaktbeschränkung, ausgelöst durch die Corona-Pandemie, verhindert ein Treffen mit mehreren Personen, auch der Selbstschutz lässt die persönlichen Kontaktformen reduzieren. Hier kann also ein Kontakt zumindest digital aufrechterhalten werden. Durch das (asynchrone) Chatten müssen keine gemeinsamen Zeiten gefunden werden, sondern es ist orts- und zeitunabhängig. So ist es möglich, direkt nach dem Aufwachen Nachrichten zu verfassen, ohne dass die andere Person direkt antworten muss, wodurch jedoch trotzdem ein Gefühl der Verbundenheit entstehen kann. Dies ist möglich, da der digitale Kontakt das Zusammengehörigkeitsgefühl, vor allem in Zeiten der Corona-Pandemie, bestärkt.

Mittels des Austauschs von Bildern, Videos oder Sprachnachrichten liegen auch andere Kommunikationsformen neben dem bloßen Schreiben von Nachrichten vor, die ein persönliches Beisammensein noch besser ersetzen können als bloße Textnachrichten. Da diese Form der Kommunikation sehr direkt ist und eher als persönlich angesehen wird, wird hierbei nur mit bekannten Personen kommuniziert.

Eine weitere App-Kategorie, die von den Seminarteilnehmenden genutzt wird und in der sich auch einander unbekannte Personen vergemeinschaften, sind Social Media-Apps. Hier können Beiträge erstellt werden mit denen Nutzende interagieren können (bspw. liken, teilen, kommentieren), wodurch ein wechselseitiger Austausch stattfindet. Hauptsächlich genutzt werden Instagram, Facebook, Twitter und von einer Person Jodel. In der Regel unterliegt die Kommunikation innerhalb Social Media-Apps einer höheren Asynchronität als beim direct messaging. Die Startseiten der Anbieter zeigen Beiträge mehrerer Personen aus einem größeren

Zeitraum (meist mehrere Stunden) an. Auch hier kann eine Teilhabe am Leben von anderen Personen durch den Konsum der Beiträge stattfinden, jedoch nur in dem Umfang, wie die Beitragserstellenden dies zulassen.

Hierbei können sich nicht nur bekannte Personen vergemeinschaften, sondern auch Nutzende, die sich untereinander nicht kennen. Dies passiert beispielsweise beim Gründen und Eintreten von Gruppen unter Gleichgesinnten oder als Kommentar unter öffentlichen Beiträgen, wodurch auch die (gefühlte) Einsamkeit gemindert werden kann, da dort Anerkennung und Teilhabe vermittelt wird. Ebenfalls kann fremden Personen gefolgt werden, was beispielsweise bei <Student_15> (Tagebucheintrag 13.05.2020) der Fall ist. Er gibt in einer Nachfrage jedoch an, dass er prominenten Personen nicht des Gemeinschaftsgefühls wegen folgt. Er denkt nicht, „dass sich über Social Media eine wirkliche Gemeinschaft bilden kann, wenn nicht auch wirklich untereinander kommuniziert wird“ (Antwort vom 11.07.2020). Er sieht Social Media also als eine Ergänzung zur Offline-Kommunikation, da der Kontakt mit fremden Personen auf Social Media-Applikationen nur unter eingeschränkten Bedingungen stattfindet.

Beim Sichten der Tagebucheinträge wurde ebenfalls deutlich, dass die Seminarteilnehmenden morgens vor allem die neuen Nachrichten beantworten, aber eher selten selbst Nachrichten in ihrer Morgenroutine verfassen. Daraus kann abgeleitet werden, dass die Teilnehmenden in ihrer Morgenroutine den passiven Part der digitalen Kommunikation vertreten und erst nach dem Aufstehen zu aktiven Kommunikationspartnern werden, die selber die Initiative zum Verfassen von Nachrichten ergreifen.

Die gefühlte Vergemeinschaftung in digitaler Form kann helfen, sich nicht einsam zu fühlen und eine gewisse soziale Teilhabe zu ermöglichen. Das wird jedoch nicht gleichgesetzt mit einem direkten und persönlichen Umgang. „Aber ein Gemeinschaftsgefühl wie man es hat wenn man sich face-to-face trifft habe ich nicht da für mich persönliche Mimiken und Gestiken zur Einschätzung der Reaktion/ Stimmung/ Kommunikation sehr wichtig sind“ (Studentin_3, Antwort vom 14.07.2020).

4.2 INFORMATIONSANEIGNUNG AM MORGEN

Neben der Vergemeinschaftung ist die Informationsaneignung Teil der Morgenroutine. Um sich Informationen über das Weltgeschehen zu verschaffen, werden Plattformen wie Twitter, Facebook, Nachrichten-Apps, wie die Tagesschau, Spiegel oder Focus genutzt. Einige wenige nutzen auch den Internetbrowser, um nach Nachrichtenseiten, wie beispielsweise der Tagesschau, zu suchen. Dabei scheint es keinen Zusammenhang zwischen den Thematiken und der aufgesuchten Plattform zu geben.

Bei der weiteren Befragung der Seminarteilnehmenden stand das „Warum“ im Vordergrund und vor allem interessierten uns die Beweggründe für die Integrierung der aktuellen Nachrichten in die morgendliche Routine. Die Mehrheit der befragten Personen gab diesbezüglich an, dass sie grundlegend ein Interesse daran hätten, über die aktuelle Lage informiert zu sein und bei weitreichendem Interesse zur Thematik auch gerne zur Diskussion angeregt werden würden. So äußert sich <Student_15> zur Nachfrage: „Eher zur Steigerung meines Wissensstandes, da ich es

schon wichtig finde über aktuelle Themen zumindest grob Bescheid zu wissen. Bei Themen die mich besonders interessieren gerne auch zur Diskussion“ (Antwort vom 07.07.20). Auch <Student_2> antwortet bei weiteren Nachfragen wie folgt: „Einmal wegen meinem Interesse an Politik, dem Weltgeschehen und um auf dem Laufenden zu bleiben. Andererseits auch weil ich für [sic!] Studium aber auch generell sehr gerne diskutiere und mir meine eigene Meinung zu allem möglichen aufbauen möchte“ (Antwort vom 13.07.20). Dabei ist auch festzustellen, dass die Corona-Krise ausschlaggebend für die intensive Auseinandersetzung mit den Nachrichten war. „Zur Corona Krise war es auch intensiver, da es uns alle betraf“, antwortet <Studentin_21> (Antwort vom 08.07.20).

Weiterhin lässt sich feststellen, dass die Meinungen der befragten Teilnehmenden hinsichtlich der persönlichen Meinungsäußerungen auf Social Media-Plattformen zu bestimmten Nachrichtenthemen auseinanderfallen. Während <Student_2> (Tagebucheintrag 05.05.20) zwei Accounts bei Twitter verwaltet, die er zum einen für „private“ und zum anderen für „politische“ Meinungsäußerungen verwendet, gibt es ebenfalls Teilnehmende, die sich auf Social Media-Plattformen informieren, sich jedoch in Form von öffentlichen Meinungsäußerungen im World Wide Web zurückhalten. <Student_15> antwortet auf die Nachfrage: „Eigentlich bin ich fast nur stiller Leser und äußere meine Meinung selten auf Social Media, eher im real life“ (Antwort vom 07.07.20). Weitere Nachfragen ergaben, dass eine deutliche Mehrheit der Seminarteilnehmenden sich während der Morgenroutine mit den aktuellen Nachrichten auseinandersetzt, um für den gesamten Tag über das Weltgeschehen informiert zu sein. Dabei verleiten beispielsweise die Mitteilungen (Push-Nachrichten) auf dem Smartphone am Morgen dazu, auf die Nachrichten-Apps zu schauen und die jeweiligen Artikel zu lesen. Die Zeit nehmen sich die Seminarteilnehmenden bewusst, indem sie die Informationsbeschaffung in die Morgenroutine einbauen, da sie „morgens im Bett die Zeit haben /sie (sich bewusst) nehmen“ (Studentin_23, Antwort vom 06.07.20), um sich mit genau diesen Thematiken zu beschäftigen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Durchschauen der Nachrichten am Morgen, sei es auf Social Media-Plattformen oder im Rahmen von Nachrichten-Apps, zur Steigerung des Wissensstandes beiträgt und ebenso die Seminarteilnehmenden zur individuellen Meinungsbildung und einer weiterführenden Diskussion anregen kann.

5. VERHALTENSANPASSUNG

Bei der Morgenroutine der Seminarteilnehmenden lassen sich nicht nur Gemeinsamkeiten hinsichtlich der praktizierten Handlungen und Verhaltensweisen und zusätzlich eine regelmäßige Wiederholung der digitalen Praktiken am Morgen feststellen.

Die Morgenroutine der Teilnehmenden beinhaltet das Aufwachen mithilfe des Handyweckers und ein anschließendes Sichten der Nachrichten auf dem Smartphone. Während der Morgenroutine im Bett beantworten die Seminarteilnehmenden weitestgehend die eingegangen und priorisierten Nachrichten. Erst nach dem Aufstehen übernehmen die Teilnehmenden den aktiven Part und verfassen eigenständig Mitteilungen. Andere Apps wie Facebook, Twitter, YouTube, Snapchat, Netflix und Jodel werden ebenfalls in die Morgenroutine integriert. Diese

Apps dienen der Kontaktaufrechterhaltung, Aneignung von Neuigkeiten von Freunden oder der Entspannung in Form von Musik und Videos.

Dabei tragen die Messaging-Apps am Morgen zur Vergemeinschaftung der Seminarteilnehmenden bei. Die digitale Kommunikation hilft den Personen, sich mit anderen auszutauschen und zu interagieren. Besonders in den Zeiten von Corona kann die digitale Kommunikation den Abstand zu Freunden und Familienmitgliedern ein Stück weit reduzieren und den sozialen Kontakt aufrechterhalten. Diese Art der Kommunikation wird jedoch von den Teilnehmenden des Seminars nicht mit einem direkten und persönlichen Umgang gleichgesetzt.

Darüber hinaus eignen sich die Seminarteilnehmenden in ihrer Morgenroutine Informationen zum Weltgeschehen an. Hierbei werden Social Media-Plattformen und Nachrichten-Apps, wie Tagesschau, Spiegel und Focus genutzt. Einige wenige nutzen auch den Internetbrowser, um nach Nachrichtenseiten, wie beispielsweise tagesschau.de, zu suchen. Der Drang, auf dem aktuellen Stand der Dinge zu bleiben und für den ganzen Tag über das Weltgeschehen informiert zu sein, ist dafür ausschlaggebend. Dabei tragen die aktuellen Nachrichten zur individuellen Meinungsbildung und weiterführenden Diskussion nach der Morgenroutine bei.

Mit dem Durchschauen der Tagebucheinträge der Studierenden wurde ersichtlich, dass ähnliche Handlungen und Verhaltensweisen sowie der regelmäßige Gebrauch von digitalen Geräten den Morgen bestimmen. Für diese digitalen Praktiken am Morgen wurde der Begriff der Morgenroutine zur Erklärung herangezogen. Doch was wird genau unter der Morgenroutine verstanden und wie entsteht diese überhaupt? Diese Fragen gilt es nachfolgend zu klären. Zu beachten ist dabei, dass es kaum Literatur zum Phänomen der Morgenroutine gibt, sich während der Literaturrecherche aber Parallelen und Synonyme zu diesem Begriff herauskristallisiert haben, die der Thematik sehr nahekommen. In der Literatur lassen sich die Begriffe des Rituals und der Praktik wiederfinden. So heißt es beispielsweise:

„In the more commonly used definition of rituals, there are certain characteristics that more or less concern form or manifestation, including the notions of tradition, body, and community. (...) many digital rituals consist of actions that scholars might not recognize as ritual practices“ (Hoondert und van der Beck 2019: 7).

Besonders im letzten Abschnitt des Zitates wird darauf aufmerksam gemacht, dass Rituale teilweise unterbewusst verlaufen und somit nicht als eine gelenkte Handlung wahrgenommen werden. Darüber hinaus könnten Rituale überall dort angetroffen werden, wo sich auch Personen aufhalten würden. Während Rituale als allgegenwärtig und unbewusst beschrieben werden, sind Praktiken nach Schäfer:

„(...) das Tun, Sprechen, Fühlen und Denken, das wir notwendig mit anderen teilen. Dass wir es mit anderen gemeinsam haben, ist Voraussetzung dafür, dass wir die Welt verstehen, uns sinnvoll darin bewegen und handeln können. Praktiken bestehen bereits, bevor der/die Einzelne handelt, und ermöglichen dieses Handeln ebenso wie sie es strukturieren und einschränken. (...) Sie zirkulieren unabhängig von einzelnen Subjekten und sind dennoch davon abhängig, von ihnen aus- und aufgeführt zu werden“ (Schäfer 2016: 12).

Praktiken hingegen formen sich laut dem Autor aus einer Notwendigkeit heraus und sind in einen gesellschaftlichen Kontext eingebettet. Die Gemeinsamkeit der beiden Begriffe lässt sich auf das unterbewusste und routinierte Handeln von Individuen zurückführen, also solche Handlungen, die un gelenkt vollführt und die automatisch in den Alltag integriert werden können. Diese Erkenntnisse lassen sich auf die vorgefundene Morgenroutine der Seminarteilnehmenden projizieren. Durch das Schreiben der Tagebucheinträge erkannte die Mehrheit der Studierenden, dass sie im Alltag und vor allem am Morgen bestimmten Routinen folgen. Diese verlaufen unbewusst und werden jeden Tag aufs Neue wiederholt. In dieser Wiederholungsschleife entsteht eine routinierte Handlung, die Studierenden beschrieben diese als eine Routine.

Mit Hilfe der Literatur, aber auch den eigenen Erkenntnissen der Seminarteilnehmenden etablierte sich der Begriff der Morgenroutine, der die digitale Praktik am Morgen am besten repräsentiert. Anzumerken ist hierbei, dass darüber hinaus keine weitere Literatur zum Thema der Morgenroutine gefunden werden konnte. Die einzigen Literaturhinweise, die sich mit der Morgenroutine intensiver auseinandersetzen, sind Ratgeber, die den optimalen Start in den Tag aufzeigen wollen. „Mit festen Gewohnheiten, sprich mit Ritualen, können Sie am Morgen, während der Arbeit, vor oder nach einer herausfordernden Situation, in der Pause, nach der Arbeit und vor dem Zubettgehen Ihre Ressourcen stärken“, heißt es im Ratgeber (Guldenschuh-Fessler und Fessler 2020: 278). Somit kann keine eindeutige und einheitliche soziologische Erklärung für den Begriff der Morgenroutine herangezogen werden. Eine Minderheit der Seminarteilnehmenden erkannte die praktizierte Morgenroutine anhand des Schreibens der eigenen Tagebucheinträge. Die zuvor unbewusst ausgeübten Handlungen mit digitalen Geräten am Morgen wurden bewusster beobachtet und wurden kritisch hinterfragt. Die Auseinandersetzung mit den eigenen Routinen und die daraus entstandenen Veränderungen werden im nächsten Abschnitt näher erläutert.

5.1 BEWUSSTER ROUTINEDURCHBRUCH

Ein weiterer interessanter Aspekt war die Beobachtung, dass drei der Seminarteilnehmenden innerhalb des Zeitraumes in dem Tagebucheinträge verfasst wurden durch Selbstreflexion aus eigenem Willen heraus versucht haben, die Morgenroutine zu durchbrechen. Dies taten sie, indem sie bewusst auf das Smartphone verzichteten und sich sofort anderen Dingen widmeten. Gründe hierfür waren, dass sie die morgendliche Smartphonennutzung und die damit verbundene, aus ihrer Sicht verlorene bzw. verschwendete Zeit als negativ empfunden haben und diese sinnvoller nutzen wollten. So schrieb <Student_15> (Tagebucheintrag 18.05.20), dass er sich ganz bewusst dafür entscheidet, nach dem Aufwachen die Apps Instagram und Twitter nicht zu nutzen, da er beim Schreiben der Tagebucheinträge die Erkenntnis erlangte, dass die tägliche Smartphonennutzung eine Art Ritual geworden sei, worüber er sich ärgere. Auch <Student_11> ist durch das Schreiben der Tagebucheinträge bewusst geworden, dass er direkt nach dem Aufstehen zum Smartphone greift und aus seiner Sicht viel Zeit verschwendet, wodurch er zwei Tage lang versucht, „bewusst darauf zu verzichten“ (Tagebucheintrag 26.05.20). Zwar gelingt es ihm für einige Stunden und er empfindet es als leichter als gedacht, hat jedoch später am

Nachmittag doch einen Drang entwickelt, auf sein Smartphone zu schauen. Dies tat er aus der Angst heraus etwas Wichtiges zu verpassen, welche jedoch unbegründet war (Tagebucheintrag 26.05.20). Die dritte und letzte Person, die im Rahmen des Seminars versucht hat, die Routine zu durchbrechen, ist <Studentin_23>. Laut ihr ist der Verzicht auf das Smartphone ohne Probleme verlaufen und sie hat „(...) keine Notwendigkeit gesehen, die „verlorene Zeit“ über den Tag nachzuholen“ (Tagebucheintrag 14.05.20), sondern hat sich „auf andere wesentlichere Dinge konzentriert“ (Tagebucheintrag 14.05.20).

Wie man sieht, hinterfragen die drei Seminarteilnehmenden die eigene Morgenroutine aufgrund der selbst verfassten Tagebucheinträge. Aus der kritischen Reflexion entstand dann das Bedürfnis nach einer Verhaltensanpassung, da mit der digitalen Praktik negative Assoziationen einhergehen. Langfristig hat sich der Verzicht auf das Smartphone jedoch nicht etabliert, da der Konsum des Smartphones aus vielen verschiedenen Faktoren, von denen einige in diesem Text analysiert werden, schwerfällt. Doch nicht nur das bewusste Durchbrechen der Routine hat Auswirkungen auf die digitale Praktik, auch externe Einflüsse können dafür sorgen, dass die Morgenroutine eingeschränkt wird oder zum Stillstand kommt, obwohl man diese möglicherweise gerne fortgeführt hätte, was im folgenden Kapitelabschnitt näher umschrieben wird.

5.2 VERÄNDERUNG DER ROUTINE DURCH EXTERNE EINFLÜSSE

Beim Lesen der Tagebucheinträge fiel auf, dass eine Routinehandlung mit dem Griff zum Smartphone startet und der anschließenden Nutzung stattfindet. Wie im Text bereits dargelegt wurde, wird das Smartphone morgens genutzt, während man noch im Bett liegt. Meist schließt sich an diese Handlung, neben dem Frühstück, der Gang zum Laptop oder PC und das Arbeiten an diesem an. Diese Routine wird weitreichend in diesem Text besprochen. Was jedoch auffällt, ist die Unterbrechung der Routine, sobald ein Termin ansteht.

Termine können in diesem Fall unterschiedlichster Art sein, wie eine Aktivität außerhalb der Wohnung oder auch ein Uni-Seminar über Zoom. Was diese Termine jedoch eint, ist das zügigere Aufstehen aus dem Bett, nachdem der Wecker klingelt. Die Teilnehmenden planen sich entsprechend für ihre Morgenroutine keine extra Zeit ein und stellen beispielsweise ihren Wecker eine dreiviertel Stunde früher, damit sie ihre Social Media- und Messaging-Apps checken können, sondern verkürzen ihre Morgenroutine oder lassen sie ganz ausfallen. So schreibt <Studentin_3>, dass sie an einem Tag um 06:30 Uhr aufgestanden ist, um ihren Eltern im Betrieb zu helfen: „Aufgewacht bin ich durch mein Handy und meine Fitnessuhr, beide fungierten als Wecker. Ohne groß aufs Handy, welches ein Android ist, zu schauen, bin ich also aufgestanden, habe mich angezogen und einen Tee getrunken. Anschließend sind wir losgefahren (...)“ (Tagebucheintrag 05.05.20). Der Griff zum Smartphone und alles Folgende ist also routiniert genug, um fast jeden Morgen stattzufinden, wird jedoch nicht als so essentiell empfunden, als dass er fest in die Morgenstruktur eingeplant wird.

Ein weiterer Grund für eine verkürzte oder nicht stattfindende Morgenroutine am Smartphone ist das Beisammensein mit einer Person. Hier fällt auf, dass auch die Morgenroutine

von diesem direkten Kontakt betroffen sein kann. Sei es durch das gemeinsame Aufstehen mit dem Partner oder der Partnerin oder durch die bloße Anwesenheit dieser. <Student_9> wohnt mit seiner Ehefrau zusammen und gibt in einer Nachfrage über Mahara an, dass er nach dem Aufwachen eher selten mit seinem Smartphone im Bett liegen bleibt. Entweder, weil er früher als seine Frau aufstehen muss und sie nicht wecken möchte oder aber auch, weil sie sich morgens im Bett bereits unterhalten und anschließend gemeinsam aufstehen.

„Aber wenn sie nicht zu Hause ist, oder im Arbeitszimmer, liege ich erst noch ein paar Minuten im Bett und schaue mir in Ruhe alle Mails und Kurznachrichten an. An freien Tagen spiele ich vielleicht sogar noch 10 - 15 Minuten irgendetwas“ (Student_9, Antwort vom 10.07.20).

Hier liegt also ein Unterschied zu Personen vor, die alleine schlafen und ihre Zeit morgens mit niemandem vor Ort teilen müssen. Dies kann <Student_12> bestätigen, da er im März mit seiner Freundin zusammengezogen ist und seitdem meist nur wenige Minuten seiner morgendlichen Zeit am Smartphone verbringt, vorher jedoch auch bis zu einer halben Stunde das Smartphone im Bett genutzt hat, wenn er alleine schlief. Vor allem während der Corona-Zeit stehen sie jeden Tag gemeinsam auf, da beide studieren und frühmorgens wenig feste Termine haben (Student_12, Antwort vom 11.07.2020). Hier liegt auch der Fokus auf Gesprächen und dem Frühstück mit der Partnerin. Ähnliches nennt <Student_9>, da er die morgendlichen Gespräche mit seiner Frau als Startschuss für den Tag sieht, während er das Gefühl hat „mit dem Handy erst nur einen Blick voraus erhaschen zu können, ohne direkt teilzuhaben“ (Student_9, Antwort vom 10.07.2020). Als weiteres Beispiel kann <Studentin_17> herangezogen werden. Sie und ihr Verlobter wohnen ebenfalls zusammen, in der Regel steht er jedoch früher auf als sie und fährt zur Arbeit. An diesen Tagen drückt sie des Öfteren auf die Schlummertaste des Smartphoneweckers und verbringt des Öfteren anschließend auch Zeit am Smartphone. Doch bei einem gemeinsamen Aufstehen ändert sich auch hier das Verhalten: „Um 08:30 stehen wir auf, nachdem der Wecker klingelt“ (Tagebucheintrag 22.05.2020). Eine Nachfrage ergab, dass sie sich morgens manchmal noch im Bett unterhalten, trotzdem der „Morgen gemeinsam immer schneller beginnt“ (Antwort vom 12.07.2020) und „das Handy dann morgens kaum eine Rolle“ (Tagebucheintrag 22.05.2020) spielt. Es wird zwar ein kurzer Blick aufs Smartphone geworfen, um Benachrichtigungen in WhatsApp zu prüfen, doch nur wirklich dringende Nachrichten werden kurz beantwortet.

6. REFLEXION

In unserer Reflexion möchten wir darlegen, inwieweit die Morgenroutine der Seminarteilnehmenden als eine digitale Praktik verstanden werden kann. Die Tagebucheinträge der Seminarteilnehmenden machten deutlich, dass die intensive Nutzung einiger Apps, Social Media-Plattformen und die sich wiederholenden Handlungsweisen diesbezüglich, ein fester Bestandteil ihrer morgendlichen Routine sind. Wie in der Einleitung erwähnt, sind Praktiken sich ständig wiederholende Handlungen, welche unabhängig von Zeit und Raum bestehen bleiben,

wie in der Praxistheorie von Schäfer beschrieben wird (2016: 141). Dies finden wir auch in unserer digitalen Morgenroutine wieder, welche sich durch die Digitalisierung nur in ihrer Form verändert hat. Die Nutzung von digitalen Geräten am Morgen ließ anhand von vereinzelt Nachfragen der Seminarteilnehmenden und einer nachfolgenden intensiven Analyse der digitalen Praktik eine Bildung von Kategorien zu. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nutzen die digitale Praktik am Morgen, um ihren Wissenserwerb zu fördern und im Wesentlichen ein Gemeinschaftsgefühl zu entwickeln und zu wahren, indem der Kontakt über beispielsweise Messenger aufrechterhalten wird. Wie man an der Transformation der Praktik sehen kann, hat sich nur die Form der Praktik, also wie ein Gemeinschaftsgefühl hergestellt wird bzw. wie die Informationen beschaffen werden, geändert. Hierbei wurde z.B. anstatt Zeitung zu lesen nun eine Nachrichten-App genutzt, um sich Informationen zu beschaffen. Die Praktik selbst, also das Bedürfnis nach Gemeinschaft bzw. die Informationsaneignung besteht deutlich über die Digitalisierung hinaus. Einige Teilnehmenden äußerten sich im Vorfeld skeptisch und verhalten gegenüber der Nutzung der digitalen Technologien am Morgen. Andere wiederum entwickelten erst eine Skepsis und hinterfragten ihren Konsum im Laufe des Seminars, nachdem einige Tagebucheinträge verfasst wurden. Aus diesen Erkenntnissen und einer intensiveren Auseinandersetzung mit der eigenen Morgenroutine ergaben sich Routineunterbrechungen oder sogar Routinedurchbrüche, die anhand einer Veränderung der Morgenroutine festgestellt werden konnte. Diese vorgefundene Verhaltensanpassung verstärkt den Aspekt, dass es sich bei der Morgenroutine der Studierenden um eine digitale Praktik handelt. Denn mit den wiederkehrenden Nennungen der morgendlichen Handlungen der Studierenden wird eine Morgenroutine als digitale Praktik sichtbar.

LITERATUR

- Geertz, Clifford (1973): *The Interpretation of Cultures*. In: Salzborn, Samuel (Hg.), *Klassiker der Sozialwissenschaften*. 2. Auflage. Wiesbaden: Springer Fachmedien Verlag, 289-292.
- Guldenschuh-Fessler, Beate / Fessler, Roman (2020): *Jeden Tag glücklich. Mit Positiver Psychologie zu mehr Glück und Lebensfreude*. Bregenz: Verlag Mensch.
- Hepp, Andreas / Berg, Matthias / Roitsch, Cindy (2014): *Mediatisierte Welten der Vergemeinschaftung. Kommunikative Vernetzung und das Gemeinschaftsleben junger Menschen*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Verlag.
- Hoonder, Martin / Van der Beck, Suzanne (2019): *Ritual in a Digital Society*. Niederlande: Ridderprint BV.
- Schäfer, Hilmar (2016): *Praxistheorie. Ein soziologisches Forschungsprogramm*. Bielefeld: transcript Verlag.
- Schimank, Uwe (2018): *Leistung und Meritokratie in der Moderne*. In: Reh, Sabine / Ricken, Norbert (Hg.), *Leistung als Paradigma. Zur Entstehung und Transformation eines pädagogischen Konzepts*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Verlag, 19-42.
- Servicecenter Lehre Universität Kassel (o.J.): *Moodle und Mahara*. Abrufbar unter: <https://www.uni-kassel.de/einrichtung/servicecenter-lehre/services-fuer-digitale-lehre/moodle-und-mahara>, letzter Zugriff am 26.11.2021.
- Weber, Max (1922): *Wirtschaft und Gesellschaft. Grundriss der verstehenden Soziologie*. Tübingen: J. C. B. Mohr.