

2.1 Das Suchtpotenzial neuer Medien

Die Frage, ob neue Medien abhängig machen, ist unter dem Schlagwort *Medien-sucht* (oder *Onlinesucht* resp. *Internetsucht*) ein prominenter Gegenstand öffentlicher Diskussionen. Durch ihren vielfach stimulierenden Charakter ist neuen Medien ein Suchtpotenzial immanent. Insbesondere für die Risikogruppe der Jugendlichen sind beispielsweise soziale Online-Plattformen hochgradig reizvoll, weil Kontakte geknüpft und Gemeinschaften gebildet werden und damit primäre Bedürfnisse wie soziale Zugehörigkeit, Anschluss und Anerkennung befriedigt werden, was im analogen Leben nicht immer so mühelos gelingt. Das jüngste Review, welches die aufkommende Forschung bezüglich Facebook-Nutzung von Jugendlichen zusammenfasst, bestätigt diese Sichtweise (Ryan, Chester, Reece, & Xenos, 2014). Damit erstaunen aktuelle Statistiken aus der Schweiz und aus Deutschland nicht, wonach drei Viertel der Jugendlichen im Alter zwischen 12 und 19 Jahren über ein Facebook-Profil verfügen (Feierabend, Karg, & Rathgeb, 2014; Willemse, Waller, Süß, Genner, & Huber, 2014).

Ferner scheinen viele Jugendliche emotionale Probleme und Stress in Computerspielen leichter überwinden zu können. Die Nutzer von Computerspielen erleben schnell und unkompliziert, wie es sich anfühlt, ein Held zu sein. Das Hineinversetzen in die Spielfigur beschränkt sich nicht auf das Lenken eines digitalen Stellvertreters, sondern bezieht den Spieler so stark mit ein, dass das Gefühl entsteht, er würde es selbst sein, der auf dem Bildschirm agiert. Gemäß Studienbefunden hängt die Höhe der Suchtgefährdung wesentlich vom Grad der Interaktivität der Online-Beschäftigung ab, weil komplexen interaktiven Tätigkeiten das Potenzial für rauschhaftes *Flow-Erleben* (als beglückend erlebter Zustand völliger Vertiefung und Absorption in einer Tätigkeit) anhaften (Leung, 2004).

Diese Sogwirkung der permanenten Stimulierung hat auch in der Filmindustrie Einzug gehalten. Sorgfältige Inhaltsanalysen von 13'000 Filmen der letzten hundert Jahre haben ergeben, dass die durchschnittliche Dauer der Filmszenen in der jüngeren Zeit immer kürzer wurden. Heute bedient die Unterhaltungsfilmindustrie die Zuschauer mit Filmszenen von durchschnittlich weniger als 5 s (Cutting, DeLong, & Brunick, 2011). Damit ist ihr die volle Aufmerksamkeit von Kindern zugesichert. Eine ältere Studie mit 3- bis 5-jährigen Kindern konnte experimentell zeigen, dass die Wahrscheinlichkeit, dass ein Kind vom Fernseher wieder wegschaut, 1 s nach dem ersten Blick auf den Bildschirm am höchsten ist. Danach steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sein Blick auf dem Filmgeschehen bleibt, sukzessive mit jedem 3-Sekundenintervall an. Wenn das Kind den Fernsehapparat einmal 15 s fixiert hat, lässt es ihm die ungeteilte Aufmerksamkeit zukommen und ist resistent gegenüber experimentellen audiovisuellen Distraktoren (Anderson, Choi, & Lorch, 1987).

Letztlich haben alle digitalen Angebote eine psychologisch relevante Gemeinsamkeit: Erfolge sind stets in greifbarer Nähe, die Belohnungen sind vielversprechend und das mediale Erlebnis gestaltet sich hoch spannend und verlockend. Neue Medien bergen mit ihrer hohen Ereignisdichte eine unerschöpfliche Quelle an Gratifikation und Stimulation. Der aktuelle Erkenntnisstand unter Berücksichtigung des neuropsychologischen Forschungsfundus weist darauf hin, dass dieser stimulierende und belohnende Charakter der virtuellen Welt der wohl bedeutungsvollste Umstand ist, wieso ein selbstbestimmter und ausgewogener Umgang mit neuen Medien insbesondere für Kinder und Jugendliche erschwert ist (z. B. Klauen, Weber, Kircher, Mathiak, & Mathiak, 2012; Koepp et al., 1998).

2.2 Internetabhängigkeit

Im englischen Sprachraum wurde der Begriff *Internet Addiction Disorder* vor knapp 20 Jahren durch die Wissenschaftlerin Kimberly Young (1998) in die Fachliteratur eingeführt. Sie lieferte entscheidende Impulse, die Internetabhängigkeit als eigenständiges klinisches Bild zu etablieren und machte geltend, dass Internetnutzer vergleichbar abhängig werden können vom Online-Sein wie andere Patienten von psychotropen Substanzen (Drogen und Alkohol). Damit gehören die bekannten Kardinalsymptome von (substanzegebundenen) Süchten in analoger Weise auch zur Entität der (substanzegebundenen) Onlinesucht (siehe Kasten).

Symptome der Internetsucht (in Anlehnung an Beard & Wolf, 2001)

- *Exzessiver Gebrauch*: andauernde Beschäftigung mit dem Internet; das Online-Sein wird zur dominierenden Tätigkeit des alltäglichen Lebens
- *Kontrollverlust*: Verlust der Kontrolle über den Konsum; unbezwingbarer Drang; erfolglose Versuche, die Nutzung zu kontrollieren oder einzuschränken; längere Internetzeiten als intendiert
- *Entzugserscheinungen*: Gereiztheit; Ruhelosigkeit; Launenhaftigkeit; Nervosität; keine körperlichen Entzugssymptome im Sinne eines Medikamentenentzugs, da die psychoaktive Substanz fehlt, die körperlich abhängig macht
- *Toleranzentwicklung*: Verhaltensdosis muss schrittweise ausgedehnt werden, um noch eine Befriedigung zu erlangen; Erhöhung der Nutzungsintensität
- *Einengung*: zunehmende Einschränkung des Denkens und Verhaltens auf den Medienkonsum; fortschreitende Vernachlässigung von Offline-Aktivitäten und sozialer Rückzug; Fortsetzung des Verhaltens trotz des Wissens um negative Konsequenzen im schulischen, beruflichen und sozialen Bereich

Wenngleich zunehmend anerkannt als ernstzunehmendes gesellschaftliches Problem, wird Onlinesucht immer noch kontrovers diskutiert und über die nosologische Einordnung sind sich Experten bislang nicht einig. Gegenwärtig hat sich Onlinesucht noch nicht als eigenständige Suchtform mit Störungswert durchgesetzt, im Fachdiskurs ist jedoch ein Trend in diese Richtung bemerkbar. Die American Psychiatric Association (APA) hat im Appendix der 2013 erschienenen 5. Revision des DSM die *Internet Gaming Disorder* als Forschungsdiagnose unter „empfohlen für weitere Untersuchungen“ aufgenommen. Die ICD-10 der Weltgesundheitsorganisation WHO berücksichtigt derzeit lediglich die psychiatrische Diagnose des pathologischen Glücksspiels, soll aber in der in den nächsten Jahren erscheinenden 11. Überarbeitung eine Sammelkategorie „Weitere Verhaltenssüchte“ einführen, in die auch *Internet Gaming Addiction* fällt (Müller & Wölfling, 2011).

Wenn auch unweit von der formalen Anerkennung in den wichtigen Klassifikationssystemen für psychische Störungen entfernt, ist hier eine eklatante Kluft zwischen Nosologie und Praxis feststellbar. In der klinischen Praxis ist die komplexe Suchtproblematik längst eine bekannte Realität. In aller Regel ist sie verbunden mit einem hohen psychischen Leidensdruck bei den Betroffenen und in vielen

Fällen mit behandlungsbedürftigen Komorbiditäten (Angststörungen, Alkoholkonsum, Substanzabhängigkeit, Essstörungen, Depressionen etc.), die nicht selten auch einen stationären Aufenthalt erfordern. Beispielsweise ist wissenschaftlich erwiesen, dass 13- bis 18-jährige Jugendliche, die das Internet exzessiv nutzen, eine 2,5-fach erhöhte Prävalenz für Depressionen aufweisen (Lam & Peng, 2010) und ein um das Doppelte erhöhtes Risiko für selbstverletzendes Verhalten im Vergleich mit der Allgemeinbevölkerung (Lam, Peng, Mai, & Jing, 2009).

Zu den wichtigsten Risikofaktoren (resp. notwendigen Bedingungen) für Internetsucht gehören die unbegrenzte Internet-Verfügbarkeit und ein leichter Zugang zu elektronischen Geräten. Beides ist in modernen Industrieländern gegeben, wenn man die weitgehende Vollversorgung der Anbindung ans Internet bedenkt und den Umstand, dass Smartphones mit Internetzugang zunehmend zur obligaten digitalen Grundausstattung von Jugendlichen gehören. Gemäß aktuellen und repräsentativen Daten der JAMES-Studie ist der Anteil an Smartphone-Nutzern bei Schweizer Jugendlichen in den letzten Jahren frappant gewachsen: Berichteten im Jahr 2010 noch knapp die Hälfte der Jugendlichen, ein Smartphone zu besitzen, verfügten 2012 bereits vier von fünf Jugendlichen (79%) und 2014 bereits mehr als 95% über ein Smartphone (Willemse et al., 2014). In Deutschland sind die Smartphone-Statistiken ebenfalls steigend, jedoch im Vergleich zur Schweiz tiefer: 2010 besaßen 14% der deutschen Jugendlichen ein Smartphone, 2012 waren es 47% und 2014 bereits 88% (Feierabend et al., 2014). Dabei mangelt es Jugendlichen auch ohne Smartphones nicht an Internetzugang: 99% der Schweizer Haushalte und 97% der deutschen Haushalte, in denen Jugendliche leben, sind mit Computer oder Laptop mit Internetanschluss ausgerüstet (Willemse et al., 2014). Auf der Grundlage internationaler bevölkerungsrepräsentativer Prävalenzstudien zur Internetabhängigkeit muss gegenwärtig davon ausgegangen werden, dass zwischen 1 und 4% der Jugendlichen davon betroffen sind (Rehbein, Mößle, Arnaud, & Rumpf, 2013). Die Dunkelziffer für eine dysfunktionale oder exzessive Nutzung dürfte aber alarmierend höher liegen; laut einer Studie des deutschen Bundesministeriums für Gesundheit sind 13,6% der 14- bis 24-Jährigen problematische Internetnutzer (Rumpf, Meyer, Kreuzer, & John, 2011).

2.3 Erkennung von Frühwarnsignalen

Ungeachtet dessen, ob es sich bei Onlinesucht bereits um ein diagnostizierbares Syndrom handelt, ist es von hoher Relevanz, dass Eltern und Professionelle Warnsignale für eine inadäquate Nutzung früh erkennen. Es gibt keine klare Grenze zwischen unauffälligem und problematischem Nutzen neuer Medien. Wenn aber reale

Bedürfnisse (Erfolgserlebnisse, soziale Kontakte etc.) zunehmend in der virtuellen Welt zu befriedigen versucht werden, ist der Medienkonsum bedenklich. Die wichtigsten Hinweise dafür sind gemäß Experten der Berner Gesundheit (2014):

- Der Alltag wird um den Medienkonsum herum geplant
- Dem Nutzer gelingt es nicht, die Häufigkeit und Dauer des Konsums selbstbestimmt zu regulieren; Unterbrechen geht nur mit großer Mühe
- Mit der Mediennutzung wird bezwecket, negative Gefühle zu regulieren oder Probleme zu vergessen
- Rückzug von Familie und Freunden; frühere Hobbys und Interessen werden vernachlässigt
- Demotivation bezüglich Schule; Leistungsabfall
- Verzerrter Tag-Nacht-Rhythmus; Müdigkeit/Schläfrigkeit tagsüber
- Gereizte oder aggressive Reaktionen auf Einschränkungen bei der Nutzung.

Merksätze

1. Neue digitale Medien sind hochgradig verlockend für Kinder und Jugendliche. Mit ihrem unermesslichen Unterhaltungspotenzial ist ihnen ein Abhängigkeitspotenzial inhärent.
2. Onlinesucht ist in den etablierten Klassifikationssystemen für psychische Störungen noch nicht als eigenständige Diagnose anerkannt. Gegenwärtig wird eine nosologische Klassifikation als substanzungebundene Suchtform diskutiert.
3. Aus Forschung und Praxis ist hinreichend dokumentiert, dass Internetnutzer von der virtuellen Welt vergleichbar abhängig werden können wie Patienten von psychotropen Substanzen.
4. Mit der flächendeckenden Internetverfügbarkeit und den mobilen Geräten mit Internetzugang müssen in modernen Gesellschaften zwei wesentliche Risikofaktoren für eine Onlinesucht zunehmend als gegeben angesehen werden.
5. Der frühzeitigen Erkennung einer dysfunktionalen Mediennutzung kommt eine eminente Bedeutung zu.

Neue Medien und kindliche Entwicklung
Ein Überblick für Therapeuten, Pädagogen und
Pädiater

Zemp, M.; Bodenmann, G.

2015, X, 44 S., Softcover

ISBN: 978-3-658-11149-6