

Informationen zum problematischen Mediengebrauch– zwischen Medienabhängigkeit und Generationenkonflikt

In den neunziger Jahren wurde das Thema "Internetsucht" noch belächelt. Scherzhaft hatte der amerikanische Psychologe Ivan Goldberg 1995 die "Diagnose" eingeführt. Als die New York Times das Thema aufgriff und Bericht erstattete, meldeten sich unerwartet viele vermeintlich Betroffene (Goldberg, 1995). Auch wenn sich die Forschung zum Thema Medienabhängigkeit nicht mehr in der Anfangsphase befindet, besteht nach wie vor Uneinigkeit über die Einordnung und Bewertung dieses neuartigen Störungsbildes.

In der Beratungs- und Behandlungspraxis sind wir mit exzessiv Medien nutzenden Klientinnen und Klienten und deren Angehörigen schon seit geraumer Zeit konfrontiert. Insbesondere das vermehrte Aufkommen besorgter und hilfloser Eltern von zumeist jugendlichen männlichen Klienten erfordert neue Herangehensweisen.

In dieser Kurzzusammenfassung soll versucht werden das Spannungsfeld zwischen Medienwandel, Medienängsten, Auswirkung auf Familiensysteme und Betroffene anzureißen. Der Fokus liegt hierbei auf Jugendlichen und jungen Erwachsenen als Betroffene, da diese sowohl in der bisherigen Beratungspraxis als auch im klinischen Kontext die überwiegende Fallzahl darstellen. Abschließend werden die daraus resultierenden Konsequenzen für die Beratungs- und Behandlungspraxis diskutiert.

Medienwandel und Medienangst

Zunächst dürfte klar sein, dass Jugendliche wie selbstverständlich in der heutigen Medienlandschaft aufwachsen und diese grundlegend anders wahrnehmen als die Elterngeneration. So manche Vorstellungen und Sorgen der Erwachsenen hinsichtlich der digitalen Medienwelten, die in ihrer Jugend noch keine Rolle gespielt haben, lösen bei den Jugendlichen Unverständnis oder sogar Belustigung aus.

Innerhalb kürzester Zeit verändern sich die medialen Angebote und Nutzungsmuster. Jugendliche erbringen diese Adaptionsleistung größtenteils automatisch und intuitiv (Düssel, 2010), während der ein oder andere Leser bzw. die Leserin vielleicht noch nicht mitbekommen hat, dass SchülerVZ geschlossen wurde oder World of Warcraft deutlich an Popularität verloren hat. Der Wandel der Lebenswelten hat sich derart beschleunigt, dass die Zahl der Abgehängten zwangsläufig steigen muss.

Die Entwicklung des Telefons, des Rundfunks und des Fernsehens sowie deren Verbreitung in der Gesellschaft haben im Vergleich zur Entwicklung und Verbreitung des Internets deutlich länger gebraucht. Zusätzlich wandelt sich das Medium Internet rapide. Dieser beobachtbare, sich beschleunigende technische Wandel, der mit einem sozialen Wandel einhergeht und in der Konsequenz eine massive Verkürzung des Zeitraums, in dem unserer Lebensalltag konstant bleibt, bedeutet, erklärt die nachvollziehbare Medienangst der Abgehängten. Eine Welt, die nicht mehr geteilt und verstanden wird, kann nur begrenzt eingeschätzt werden und zieht zwangsläufig eine Über- und Unterschätzung von Gefahren und Risiken mit sich. Dieser Effekt wird sich weiterhin beschleunigen, da das Tempo der Entwicklung stetig zunimmt und eine weitere Binnendifferenzierung innerhalb der Alterskohor-

ten beobachtbar ist (Jäckel, 2010). Einfach ausgedrückt sind die medialen Nutzungsmöglichkeiten inzwischen derart vielfältig, dass auch innerhalb einer Altersgruppe verschiedenste Trends, Vorlieben und Nutzungsmuster selbstverständlich sind. So sollte klar sein, dass Gaming nicht zwangsläufig gleich Gaming ist und eine differenzierte Betrachtung Voraussetzung bei der Auseinandersetzung mit der Thematik ist, insbesondere wenn nachvollziehbare Fragen nach möglichen Auswirkungen wie Suchtgefährdung, Veränderung des Aggressionspotentials und Gesundheitsfolgen gestellt werden.

In dieser Gemengelage besteht die Gefahr, das Medienhandeln medienaffiner Jugendlicher und junger Erwachsener vorschnell zu pathologisieren sowie psychische Erkrankungen, die sich in einer exzessiven Mediennutzung manifestieren, fehl zu deuten (Kammerl, 2013). Die Herausforderung für die Beratenden oder Behandelnden besteht nun darin, zu unterscheiden, ob es sich um ein leidenschaftliches Hobby, ein Risikoverhalten im Jugendalter, einen Erziehungs- oder Familienkonflikt, eine psychische Erkrankung oder Abhängigkeitsproblematik handelt. Erschwerend kommt hinzu, dass die genannten Erklärungsansätze in einem komplexen Zusammenspiel vorliegen und monokausale Ursache-Wirkungsbeziehungen nur in der Theorie anzutreffen sind.

Multiperspektivische Betrachtung der Bezugssysteme

Es dürfte nachvollziehbar sein, dass in der Beratungs- und Behandlungspraxis oftmals Angehörige anzutreffen sind, die davon überzeugt sind, dass es sich bei dem Mediennutzungsverhalten des bzw. der Jugendlichen um ein abhängiges Verhalten handeln muss. Dem Gerät, das heißt dem PC oder der Konsole mit den entsprechenden Anwendungen/ Spielen, wird eine hohe Wirkungsmacht zugeschrieben. Auch wird oftmals die „betroffene“ Person zu einem großen Teil als verantwortlich für die (hoch) belastete/ verfahrenere Situation erlebt und gesehen. Weitere Faktoren, die die Genese und Aufrechterhaltung der aktuellen Situation des exzessiv Medien nutzenden Jugendlichen mit zunehmenden Konflikten in der Familie bedingen, werden nur verknüpft oder bruchstückhaft wahrgenommen.

In der Praxis begegnen einem auffällig viele belastete Familiensysteme. So ist eine Häufung von Broken-Home-Konstellationen mit alleinerziehenden Elternteilen und Bezugspersonen mit phasenhaften Schwierigkeiten, die elterliche Rolle entsprechend den Bedürfnissen des Heranwachsenden zu gestalten, anzutreffen. Die Systeme sind häufig von Konfusion gezeichnet, sei es hinsichtlich verstrickt anmutender Beziehungsgefüge, unklarer Rollen, Zerrissenheit in Extremen, wie intensiver Nähe und ausgeprägter Distanz, Überfürsorglichkeit und Desinteresse mit überwiegend konflikthafter Kommunikation und Interaktion.

Der problematische bis abhängige Medienkonsum findet in der Regel innerhalb des Familiensystems statt und verursacht einen erheblichen Leidensdruck bei den Angehörigen. Der Betroffene zieht sich meist völlig zurück, nimmt am Familienleben kaum noch teil und vernachlässigt seine Aufgabenbereiche.

Häufig ist eine schleichende Verfestigung der bisherigen, nicht hilfreichen Interaktions- und Beziehungsmuster zu erkennen. So reduziert sich die positiv bewertete Interaktion oder Beziehungsgestaltung auf ein Minimum. Eine Verschiebung des Tag-Nacht-Rhythmus erlaubt dem bzw. der Jugendlichen, seinen bzw. ihren Eltern und den erwarteten Vorwürfen aus dem Weg zu gehen. Die nur noch spärlich gemeinsam verbrachte Zeit wird von Elternseite häufig genutzt, um Appelle, Aufforderungen

und Vorwürfe zu transportieren. Angehörige, nach diesem Verhaltensmuster befragt, berichten von der Hoffnung, der bzw. die Betroffene würde vielleicht doch zur Einsicht kommen und sein bzw. ihr „Fehlverhalten“ verändern. Nach der Wahrscheinlichkeit befragt, ob diese Form der Interaktion und Kommunikation für dieses Ziel hilfreich und erfolgsversprechend sei, folgt oftmals eine realistische Einschätzung, dass auf diese Art und Weise keine Veränderung zu erreichen sei, aber die bisher einzig gesehene Alternative, nichts zu tun, nicht zu ertragen sei. Des Weiteren fallen auf der Seite der Angehörigen in der Praxis wiederholt mangelnde Kenntnisse der genutzten Medieninhalte der eigenen Kinder auf. So können oftmals Fragen nach den vom Betroffenen primär genutzten Medieninhalten nicht beantwortet werden. Die Hilflosigkeit gegenüber dem Verhalten des bzw. der Jugendlichen mit der Tendenz, Verantwortung zu delegieren, geht häufig mit einer Vielzahl von Verhaltensweisen einher, die ein exzessives bis suchtartiges Mediennutzungsverhalten stützen. So werden zwar langanhaltende Konflikte um die Mediennutzung geführt, gleichzeitig aber die Grundlagen für das problematische bis abhängige Nutzungsverhalten weiter gewährleistet. Exemplarisch ist die Bereitstellung der Hardware, des Internetzugangs, verschiedener Versorgungsleistungen zu nennen, dies aber bei anhaltenden begleitenden Apellen, Ermahnungen, Drohungen und Konflikteskalationen zum Teil mit Handgreiflichkeiten.

An diesen Beispielen sollte zum einen deutlich werden, dass die Berücksichtigung des Familien- und Bezugssystems zur Einschätzung einer möglichen „Abhängigkeitsproblematik“ nicht übersehen werden darf und zum anderen insbesondere im Jugendalter eine nicht geringe Zahl an Familien anzutreffen ist, in denen ein exzessiv Medien nutzender Jugendlicher als Symptomträger eines komplexen Konfliktgefüges fungiert.

Insbesondere die familiendynamischen Aspekte sind für den Erfolg einer Beratung oder Behandlung zu beachten: Lernt der bzw. die Betroffene doch, sich in einer Vielzahl der Fälle seine bzw. ihre Nutzungsmöglichkeiten in dem Familiensystem durch expansive und mitunter aggressive Verhaltensweisen zu sichern. In der Interaktion reagieren viele Bezugspersonen ambivalent. Konsequenzen erfolgen unregelmäßig und oftmals in umgekehrter Abhängigkeit von der Heftigkeit und Aggressivität des Auftretens des bzw. der Betroffenen. Phänomenologisch erleben wir somit häufig Familiensysteme, in denen ein Betroffener oder eine Betroffene den Rahmen bezüglich der Mediennutzung und der grundsätzlichen Versorgungsleistungen setzt und mit den übrigen Mitgliedern in Negativ-Interaktionsschleifen festhängt.

Aus den geschilderten Erfahrungen resultiert die Notwendigkeit, Angehörige in einen Beratungs- oder Behandlungsprozess intensiv zu integrieren, dies trifft auch auf die Beratung und Behandlung junger Erwachsener zu, da diese signifikant häufiger im Elternhaus leben als bei den klassischen Abhängigkeitserkrankten (Müller et al., 2012).

Insbesondere bei der Behandlung betroffener Kinder und Jugendlicher benötigen Angehörige intensive Unterstützung, damit im Anschluss an eine professionelle Behandlung eine verständnisvolle Begleitung und Rahmensetzung bezüglich der Mediennutzung erfolgen kann.

Multiperspektivische Betrachtung des Risikoverhaltens Im Jugendalter

Die Adoleszenz ist eine Zeit, in der vielfältige Entwicklungsaufgaben an die Jugendlichen gestellt werden, insbesondere die Ablösung von den Eltern, die Findung der eigenen Identität, die Intensivierung

von (reiferen) Beziehungen, die Entwicklung von eigenen Wertesystemen und Vorstellungen über mögliche berufliche Karrieren. Es ist nicht erstaunlich, dass ein Abtauchen in virtuelle Welten sich als Möglichkeit zur Distanzierung von den Eltern anbietet. Jugendliche können sich durch die exzessive Nutzung einen autonomen Raum schaffen, in dem sie abseits von den Eltern agieren können (Kammerl, 2012). Spielerisch kann mit der eigenen Identität experimentiert werden, Anteile, die minderwertig erscheinen, können verborgen bleiben, Idealvorstellungen ausgebaut und transportiert werden. Aus einem sicheren Hafen können intensive Beziehungen zu Mitspielenden/ Userinnen und Usern erlebt und gepflegt werden. In der Praxis begegnen wir häufig Jugendlichen, die diese Möglichkeiten exzessiv nutzen und zentrale Entwicklungsaufgaben nur eingeschränkt bewältigen. So divergieren das reale und virtuelle „Ich“ bezüglich der Erfolgs- und Kompetenzerwartung, der sozialen Eingebundenheit, der erlebten Autonomie, Selbstständigkeit und Ablösung von den Eltern zum Teil gravierend.

Auch die alterstypische Suche nach Risiko (Risk-Taking-Behavior) und extremen Gefühlen wird insbesondere in komplexen Spielwelten bedient. Fragt man die Spielenden nach starken Glücksgefühlen im Spielgeschehen, so werden Szenen wie beispielsweise der Sieg nach einem aufreibenden Kampf gegen einen bisher unbezwungenen Drachen Seite an Seite mit den Mitspielenden beschrieben. Von der Heftigkeit der Reaktion kann von einem extremen Glücksgefühl gesprochen werden, welches dem unreifen Dopaminsystem, das entwicklungsbedingt stärkere Auslösereize braucht, entgegenkommt. Zusätzlich sind im Stirnlappen gelegene höhere kognitive Funktionen beeinträchtigt, so dass die Verhaltenssteuerung und die Handlungskontrolle, die Fähigkeit zur Abschätzung von Risiken, und die Fähigkeit zur Planung und Entscheidung im Vergleich zum vorpubertären Stadium deutlich herabgesetzt sind (Konrad, 2013).

Unter Berücksichtigung dieser Zusammenhänge kann es sich bei einem exzessiven Mediennutzungsverhalten um ein entwicklungsbedingtes Durchgangsstadium handeln. Entscheidend erweist sich hier in der Praxis, ob die zentralen Entwicklungsaufgaben gemeistert werden.

Multiperspektivische Betrachtung individueller Faktoren und komorbider Erkrankungen

Die Differenzierung, ob es sich bei einem exzessiven Mediennutzungsverhalten um ein Durchgangsstadium handelt oder um eine beginnende Abhängigkeitserkrankung, scheint neben den Umfeldfaktoren stark von individuellen Merkmalen abzuhängen. So ist bei den Klientinnen und Klienten sowie bei den Patientinnen und Patienten, die insgesamt eine erhöhte psychische Belastung aufweisen, ein deutlich erhöhtes Risiko einer Abhängigkeitsentwicklung zu beobachten. In der Praxis fallen die Häufungen an sozial gehemmten, ängstlichen Jugendlichen auf. Auch depressive Verarbeitungsstrukturen sind häufig zu beobachten. Dabei divergieren die „virtuelle“ und „reale“ Selbstwahrnehmung oftmals massiv. Die spielbezogene Selbstwirksamkeitserwartung, Frustrationstoleranz und Erfolgszuversicht ist positiv gefärbt, die realitätsbezogene Wahrnehmung hingegen pessimistisch und negativistisch. Eine ausführliche differentialdiagnostische Überprüfung sollte an dieser Stelle dringend empfohlen werden, da sowohl von Eltern- aber auch von professioneller Seite ein hohes Risiko besteht, den Medienmissbrauch vorschnell als Abhängigkeit und primäre Problematik zu betrachten, da dieser augenscheinlich so massiv in Erscheinung tritt.

Insbesondere im Kindes- und Jugendalter ist somit mit dem erkennbaren Risiko einer beginnenden Abhängigkeitsentwicklung häufiger ein Medienmissbrauchsverhalten zu beobachten. In den hoch

risikohaften Fällen ist die Medienproblematik als medienassoziierte Störung zu verstehen, da das exzessive Verhalten in der Regel die Funktion einer Selbstmedikation erfüllt. So sind bei genauerer Untersuchung diagnostizierbare Begleit- oder Grunderkrankung oder ausgeprägte psychosoziale Belastungsfaktoren identifizierbar. Das oftmals hoch problematische Verhalten kann zum Teil in einem erstaunlichen Tempo verändert werden, wenn die entsprechenden Belastungen erfolgreich reduziert werden können. Die Vermutung liegt nahe, dass ein heftiger Medienmissbrauch oder eine beginnende Abhängigkeit im Jugendalter besser und nachhaltiger behandelt werden kann, als eine chronische Medienabhängigkeit im Erwachsenenalter.

Fazit für die Beratung und Behandlung

Unter Berücksichtigung der beobachtbaren und geschilderten Zusammenhänge sollte deutlich geworden sein, dass jegliche Beratung oder folgende Behandlung eine gute Einordnung des problematischen Mediennutzungsverhaltens voraussetzt. So können unterschiedlichste Interventionen in verschiedenen Hilfesystemen von der Erziehungsberatungsstelle, dem Suchthilfesystem oder dem klinischen Angebot angezeigt sein. Eine Professionalisierung der Helfenden in den verschiedenen Systemen ist sinnvoll, damit spezifische Themen, wie der Inhalt des Medienkonsums, die Diskrepanz zwischen der virtuellen und der realen Persönlichkeit, der mögliche Abschied von der Spielfigur mit heftigen Trauerreaktionen, die Rollenwahrnehmung des Betroffenen und die schulischen/ beruflichen Zukunftsvorstellungen entsprechend beachtet werden können (Teske, 2013). Unumgänglich erscheint die Beachtung der Rolle der Familie und der sozialen Bezugssysteme insbesondere im Kindes- und Jugendalter. Eine Abhängigkeitsentwicklung erfolgt nicht im „luftleeren Raum“ oder ausschließlich durch spielimmanente Faktoren. Die Arbeit an Beziehungsstörungen, Interaktionsmustern, elterlichem Erziehungsverhalten, sozialen Bedürfnissen und real erlebten Defiziten sind klassische Beratungs- und Behandlungsaufgaben und sind auch bei diesem neuen Handlungsfeld essentieller Bestandteil. Voraussetzung bleibt eine Haltung des Verstehens, das Professionelle herausfordert, da die technische Entwicklung mit den „produzierten“ Abgehängten und folgenden Medienängsten auch vor Beratenden und Behandelnden nicht Halt macht.

(Autor: Philipp Theis)

Literatur

Düssel, M. (2010). Familiäre Mediennutzung: Einsam oder gemeinsam? *Merz Zeitschrift für Medienpädagogik* 4/2010, S. 11-17.

Goldberg, I. (1995). Internet Addictive Disorder (IAD). Diagnostic Criteria[Electronic Version], retrieved 13.06.2008. Verfügbar unter: www.psycom.net/iadcriteria.html [01.12.2013]

Jäckel, M. (2010). Was unterscheidet Mediengenerationen? *Media Perspektiven* 5/2010, S. 247-257.

Kammerl, R. Et al. (2012). *Exzessive Internetnutzung in Familien*. Lengerich: Pabst Publishers.

Kammerl, R. (2013). Machen Medien süchtig? *Merz Zeitschrift für Medienpädagogik* 4/2013, S. 12-17.

Konrad K, Firk C, Uhlhaas PJ. (2013). Brain development during adolescence: neuroscientific insights into this developmental period. *Dtsch Arztebl Int* 2013; 110(25): 425–31. DOI: 10.3238/arztebl.2013.0425

Müller, K. W., Koch, A., Beutel, M. E., Dickenhorst, U., Medenwaldt, J. & Wölfling, K. (2012). Komorbide Internetsucht unter Patienten der stationären Suchtrehabilitation: Eine explorative Erhebung zur klinischen Prävalenz. *Psychiatrische Praxis*, 39, 286-292.

Teske, A., Theis, P. & Müller, K. W. (2013). Internetsucht – Symptom, Impulskontrollstörung oder Suchterkrankung? Eine Übersicht zum Forschungsstand und zu den Implikationen für die therapeutische Praxis. *Psychotherapeutenjournal* 1/2013, S. 19-26.