

Tanz der Avatare

Volkkrankheit Mediensucht

Christian Zehenter

Video, Kommunikation, Spiele, Pornografie, Soziale Netzwerke: Medienkonsum hat alle Lebensbereiche erobert und sich in Zeiten sozialer Isolation in vielen Gruppen nochmals verdoppelt. Doch was Technokraten als digitalen Durchbruch feiern, zerstört im Fall einer Mediensucht Beziehungen, Engagement, Mitgefühl und Selbstwert.

Ohne großes Aufhebens hat sich Mediensucht bei jungen Menschen, und zunehmend auch bei Älteren, zum Spitzenfeld der Suchtkrankheiten gesellt. Drängt man Tabak, Alkohol und Drogen mit Abschreckung, Information und Verboten zurück, so ist die unentwegte Mediennutzung heute so normal wie das Rauchen in den 1960ern – und ebenso schädlich. Das Gehirn wird dabei auf ständige Reizaufnahme, Konzentrations-Hopping und Hunderte täglicher digitaler Belohnungen getrimmt. Das dopamingesteuerte Sucht- und Belohnungssystem befindet sich in Dauererregung. Dies betrifft einerseits den TV- und Videokonsum, doch noch stärker die Internetsucht (exzessives Onlineverhalten – EOV, Onlinesucht) mit den drei Bereichen Computerspiel-Sucht (Gaming Disorder), Online-Sex-Sucht und Abhängigkeit von sozialen Medien wie Instagram, Facebook, YouTube, WhatsApp oder TikTok. In jüngster Zeit kommen Videochats hinzu.

Alles dreht sich um den nächsten digitalen Kick

Über die bidirektionale Interaktion –Nutzer *und* System reagieren aufeinander – spricht das Internet eine Beziehungsdimension an. Dies führt zu einer zwar virtuellen, aber real erlebten sozialen Selbstbestätigung – einem der stärksten Suchtfaktoren überhaupt. Alles dreht sich um den nächsten digitalen Kick. Ein zentrales Problem dabei: Elementare psychische Grundbedürfnisse, insbesondere Bindung, Kontrolle, Selbstwert und Lust, werden virtuell statt real befriedigt – und dies extrem schnell und auf Knopfdruck. Daher möchte der Mensch das schöne Erlebnis immer häufiger und intensiver genießen, auf keinen Fall etwas verpassen, und drückt den „Knopf“ wieder und wieder – mitunter bis zum seelischen oder körperlichen Kollaps.

In der digitalen Blase sinkt der Selbstwert mit jedem Klick

Andere, insbesondere analoge, Reize haben dagegen kaum eine Chance: Wieso reales Begegnen und Erleben, wenn es digital so einfach funktioniert? Zum anderen verbucht das Gehirn die Bedürfnisse nach der virtuellen Schein-Befriedigung als erfüllt. Gerade hierdurch entgleitet uns das Leben. Denn wenn aufgrund der imaginären Bedürfniserfüllung Bedürfnisse nicht mehr erfüllt werden, nimmt sich der Mensch selbst aus seiner Selbstwirksamkeit und sozialen Einbindung heraus. Bindungen werden daher mit jedem Onlinekontakt schwächer und spärlicher. Die Kontrolle erstreckt sich immer stärker auf die Fiktionen des Displays, hinter denen die einstigen Träume von Freiheit, Neuanfang und Selbstbestimmung verblasen. Der Selbstwert wird zwar durch eine „Ich-Blase“ virtuell gepimpt: Algorithmen schaffen eine eigens auf jeden Nutzer abgestimmte digitale Schweinwelt, in der dieser kommuniziert, einkauft, arbeitet, sich informiert, unterhält und präsentiert. Doch ohne den gesunden und analogen Kontakt zu sich selbst und der Welt sinkt der Selbstwert mit jedem Klick.

Ständige Aufnahmebereitschaft und digitale Stimulierung verhindern Entspannung, Regeneration, Flowgefühl und setzen Nutzer unter Dauerstress. Die Ausdünnung sozialer Wirksamkeit und Beziehungen begünstigt ihrerseits Depressionen und Ängste. Somit korrelieren die häufigsten und am stärksten zunehmenden psychischen Erkrankungen eng mit dem Grad der Mediennutzung – und der Unfähigkeit, auf diese zu verzichten.

Zahlen: 3,2 % der Bevölkerung in der Suchtfalle

88,1 % der Bevölkerung nutzen täglich das Internet und damit nahezu alle Menschen, die dazu körperlich in der Lage sind. Dabei stehen Unterhaltung (Videos, Spiele, soziale Netzwerke) und

Online-Shopping ganz oben, weit vor beruflichen Aktivitäten oder Information. Laut einer Studie waren 2018 6,1% der Kinder und Jugendlichen von Mediensucht betroffen, also dem dauerhaften Kontrollverlust über die übermäßige und alles bestimmende Mediennutzung – häufig mit einer Internetnutzung von 35 und mehr Wochenstunden. Bei Erwachsenen weisen Studien auf eine Größenordnung um 1 % hin. Die DAK Studie „Mediensucht 2020“ spricht von 3,2 % Internetsüchtigen in Deutschland (in vielen asiatischen Ländern ein Vielfaches davon). Nicht mitgerechnet ist allerdings die viel größere Anzahl der Fälle, in denen eine ebenfalls unmäßige und unkontrollierte Mediennutzung ohne größere soziale Auffälligkeiten in das Leben integriert wird, aber gleichermaßen die Entwicklung, Lebensgestaltung und Beziehungen dominiert und einen Verzicht unmöglich macht. Diese würde im zweistelligen Prozentbereich liegen (zum Vergleich: der Anteil der Glücksspielsüchtigen liegt in Deutschland bei 0,3–0,5 %). So geben laut dem Kinderreport 2021 des Deutschen Kinderhilfswerks 12 % der Kinder und Jugendlichen und 6 % der Erwachsenen an, bereits eigene Erfahrungen mit Mediensucht gemacht zu haben.

Diese betrifft beide Geschlechter gleichermaßen. Allerdings beschäftigen sich Mädchen und Frauen stärker mit Kommunikation und sozialen Netzwerken, während Jungen und Männer Computer- und Online-Spiele bevorzugen. Die monopolisierte Internetindustrie profitiert davon, denn sie generiert direkt (z. B. durch Streaming-Gebühren oder kostenpflichtige Spiele-Tools) oder indirekt durch Datensammeln und Werbung Milliardengewinne aus jeder Online-Stunde ihre Nutzergemeinde.

Junge Menschen in der Blase: 24 Wochenstunden privat im Internet

Die Drogenaffinitätsstudie 2019 der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zeigt eine deutliche Zunahme der problematischen Computerspiel- und Internetnutzung bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen seit 2015. Demnach nutzen 12- bis 17-Jährige Computerspiele und das Internet durchschnittlich 22,8 Stunden und 18- bis 25-Jährige durchschnittlich 23,6 Stunden pro Woche privat – also nicht für Schule, Studium oder Beruf. Damit sind diese Anteile zwischen 2015 und 2019 von 21,7 % auf 30,4 % bzw. von 15,2 % auf 23,0 % gestiegen. Erhebungen belegen weitere deutliche Steigerungen in der Größenordnung einer Verdopplung des Medienkonsums. Laut einer weiteren Untersuchung können sich mehr als 60 % der Neun- bis Zehnjährigen keine 30 Minuten mehr ohne digitale Medien selbst beschäftigen. Doch auch bei den Kleinsten ist die Digitalisierungswelle angekommen: 70 % der Kinder im Kita-Alter benutzen das Smartphone ihrer Eltern mehr als eine halbe Stunde täglich.

Analoge Folgen der Digitalisucht: Einsamkeit, Depression, Übergewicht

Bei allen Süchten wird das Denken und Fühlen immer stärker vom Suchtmittel bestimmt. Bereits bestehende psychische Störungen wie Persönlichkeitsstörungen, ADHS oder Depression begünstigen die Suchtentwicklung. Betroffene sind selbst nicht mehr in der Lage, dem Verlangen nach Mediennutzung zu widerstehen. Man spricht von einer Störung der Impulskontrolle. Begegnung, Lebensgestaltung, Beziehungen und Familien fallen ebenso dem Suchtverhalten zum Opfer wie Entwicklung, Kontrolle, Persönlichkeit, Schule, Beruf, Kreativität und Engagement. Dazu kommen Einsamkeit, Ängste, Lügen (auch über die Zeiten der Mediennutzung), Depression und Substanzmissbrauch, aber auch Bewegungs- und Schlafmangel sowie Fehlernährung, Schlafstörungen, Übergewicht und Diabetes, HWS-Syndrom („Smartphone-/Bildschirm-Nacken“) und Unfälle durch Smartphonennutzung im Straßenverkehr. Bei Kindern zeigen sich außerdem eine deutlich verminderte Vorstellungskraft sowie Hyperaktivität, Konzentrations- und Entwicklungsstörungen.

Bei Entzug treten Ängste, Unruhe oder Aggressivität auf. Entspannung ist ohne Endgerät nicht mehr möglich. Es ist niemals genug. Die Belohnungserwartung bestimmt das Leben und Empfinden und verdrängt schließlich sogar die Lust am Suchtmittelgebrauch: Allein die Lusterwartung prägt dann das Verhalten, während das Suchtverhalten selbst nur noch zu ernüchternden Ergebnissen führt. Die „Sucht nach der Sucht“ bestimmt das Geschehen.

Kurzsichtigkeit als digitale Normalität– auch bei Kindern

Noch wenig beachtet ist die Kurzsichtigkeit (Myopie) als direkte und sehr häufige Folge übermäßiger Smartphone-, Tablet- und Bildschirmnutzung: So ermittelten Forscher, dass der Anteil der Kurzsichtigen in der chinesischen Stadt Shandong bei den Sechsjährigen von 5,7 % im Jahr 2019 auf 21,5 % im Jahr 2020 stieg, bei den Achtjährigen von 27,7 auf 37,2 % – streng proportional zum Anstieg von Homeschooling und privater Bildschirmnutzung. Auch Erwachsene sind von der digital verursachten Sehstörung betroffen. Laut Wissenschaftlern wird bis zum Jahr 2050 weltweit voraussichtlich die Hälfte der Menschen unter Kurzsichtigkeit leiden.

Internet-Pornografie - Kosmos der sterilen Lust

Laut der Techniker Krankenkasse fällt rund ein Viertel aller Suchanfragen im Internet, in Deutschland etwa 68 Millionen pro Tag, in den Bereich Pornografie. Allein die Pornoseite Pornhub verzeichnete 2019 115 Millionen tägliche Besuche – und Uploads von 1,36 Millionen Stunden (169 Jahren) Videomaterial. 43 % aller Internetuser weltweit sehen sich Pornoseiten an. Deutschland ist dabei weltführend und für 12,4 % des weltweiten Porno-Traffics im Internet verantwortlich.

Der Online-Pornografiekonsum ist mit einem hohen Suchtfaktor verbunden und verändert das Verhalten der Menschen nachhaltig: Lustkicks gibt es ohne Vorspiel und Liebe, dafür in jeder Intensität, Anzahl, Spielart und Perfektion. Jede echte partnerschaftliche und sinnliche Intimität kann dahinter nur verblassen. Zum anderen prägen Pornovideos nachhaltig das gesellschaftliche Verständnis von Erotik und Partnerschaft. So sind Kinder im Durchschnitt elf Jahre alt, wenn sie das erste Mal – zum Teil ungewollt – ein Pornovideo sehen. Sie erleben damit entscheidende Aufklärungsschritte und zugleich ihre ersten intensiven sexuellen Erfahrungen online. Gegenstand ist eine häufig reduzierte, unpersönliche und auf die Spitze getriebene Sexualität, die schnell als Norm verinnerlicht wird. Mit Liebe hat dies nichts zu tun – fast ebenso wenig wie mit Erotik. Diese bleiben im Gegenteil zunehmend auf der Strecke: 50 Jahre nach der sexuellen Revolution tendieren beide Geschlechter zunehmend zu sexueller Abstinenz und Singleleben. Eine dauerhaft lebendige, sinnliche, achtsame und befriedigende Intimität mit einem realen Gegenüber scheint für die wenigsten Paare noch realisierbar. Zugleich häufen sich sexuelle Störungen – bei, auch jüngeren, Männern immer häufiger mit erektiler Dysfunktion.

Partner-Dating-Apps: Von der Suche zur Sucht

Auch Online-Singlebörsen und Dating-Apps wie Tinder, Lovoo, Bumble oder Parship haben Hochkonjunktur und verzeichneten zuletzt rund 10 Millionen Mitglieder in Deutschland. Gut ein Drittel der Bevölkerung hat sie schon einmal benutzt. Im Zuge der Corona-Kontaktbeschränkungen stiegen diese Zahlen noch einmal sprunghaft an. Dies ermöglicht einerseits auch dort eine Partnerfindung, wo sie sonst z. B. mangels Gelegenheit unmöglich wäre – andererseits oft viel zu schnell: Innerhalb weniger Tage mehrere Partneranwärter/innen (mit allen relevanten Vorlieben und Kriterien) kontaktieren, checken (und gecheckt werden) und beim zweiten Treffen intim werden. Dies setzt Tempo, Prüfstand und Masse zunehmend an die Stelle von Zauber, Werbung und Exklusivität. Dies kann die Psyche überfordern oder sogar (re-)traumatisieren, die Suche zur Sucht machen und das Ziel vereiteln: Laut einer Umfrage finden nur 31 % der Mitglieder auf den Plattformen irgendwann einen Partner für eine Beziehung.

(Un-)Glück durch Mediennutzung?

Die Digital- und Internetindustrie verspricht Verbindung, Wirksamkeit, Entwicklung und Befriedigung durch digitale Medien. Wer nicht über aktuelle Kenntnisse, Geräte und Funktionen verfügt und diese ständig nutzt, muss sich demnach unvernünftig, unvollständig und abgehängt fühlen. Doch zufriedener sind die Menschen im Zuge der Digitalisierung nicht geworden. So nahm laut Statistischem Bundesamt das Glücksgefühl in Deutschland von 2011 bis 2018 – also in der Zeit des bislang größten digitalen Aufschwungs – von 76 % auf 68 % ab (Bejahung der Frage: „Sind Sie zurzeit glücklich?“). Nach guten Werten im Jahr 2019 sank die Zufriedenheit 2020 wieder deutlich – bei zugleich sprunghaft gestiegener Mediennutzung.

Wieder leben lernen: Schritte aus der digitalen Abhängigkeit

Die zwei wichtigsten Schritte aus der Spirale der Abhängigkeit sind das Erkennen des Problems (bei Jugendlichen z. B. mithilfe eines Selbsttests unter [ins-netz-gehen.de](https://www.ins-netz-gehen.de)) und der Ausstiegswille (bei Minderjährigen: der Eltern). Erst wenn diese beiden Voraussetzungen gegeben sind, greifen weitere, vielfältige Möglichkeiten. Zu diesen zählen Selbsthilfe-, Beratungs- und Therapieangebote für Betroffene und Angehörige. Wie bei jeder Sucht braucht es einen konsequenten Suchtmittelverzicht (Stichwort Digital- und Medienfasten) und strukturierten Tagesplan. Dafür eignen sich bei Bedarf z. B. ambulante Verhaltenstherapie oder stationäre Angebote wie Suchtklinik oder Psychosomatik. Timing-Apps können die Nutzung der Geräte oder des Internets begrenzen, oder – wie z. B. im Fall von Apps wie Quality Time – die Nutzung erfassen.

Kinder und Jugendliche: Internetzeiten und Inhalte begrenzen!

Unverzichtbar ist eine klare Begrenzung der Mediennutzung für Kinder und Jugendliche. Denn ihr Gehirn kann noch nicht ausreichend zwischen Realität und Virtualität unterscheiden und wird durch täglichen mehrstündigen Onlinekonsum irreversibel beeinträchtigt. So empfiehlt die BZgA folgende Obergrenzen für die Gesamtzeit der Nutzung aller digitalen Endgeräte durch Kinder:

- bis 3 Jahre: keine Bildschirmzeit
- 3–6 Jahre: 30 Minuten pro Tag
- 6–9 Jahre: fünf Stunden pro Woche
- 9–12 Jahre: sieben Stunden pro Woche (tatsächlicher aktueller Konsum: 3,5 Stunden pro Wochentag!)

Jugendliche von 12–14 Jahren sollten maximal 1,5 Stunden pro Tag (10,5 Stunden pro Woche) digitale Medien nutzen. Eltern haben die – häufig undankbare – Aufgabe, die Zeiten entsprechend zu begrenzen und die Inhalte zu kontrollieren. Dies sollte keinesfalls durch tägliches Aushandeln und Überwachen geschehen, sondern durch klare, gemeinsam besprochene Regeln und Automatismen. So sollten Kinder und Jugendliche Geräte wie Smartphones oder Tablets nur für die vereinbarten Nutzungszeiten erhalten. Routereinstellungen und Timing-Apps begrenzen automatisch die täglichen Internetzeiten, während Kinderschutz-Apps (z. B. von Kaspersky oder Norton) schädliche Inhalte ausschließen. Ein generelles familiäres Handy- und Internetverbot würde hingegen lediglich für Ausgrenzung und Umgehungsstrategien sorgen, z. B. Nutzung bei Freunden.

Im Schatten der Pandemie: Mediensucht durch soziale Isolation

Im Zuge der Lockdownmaßnahmen und Kontaktbeschränkungen 2020/2021 nahm der Suchtmittelkonsum sprunghaft zu, auch im Bereich digitaler Medien. So stieg laut einer Befragung von 3.245 Personen der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Nürnberg und des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit Mannheim bei 70 % der Menschen – je jünger, desto stärker – der Konsum von Onlinemedien während des Lockdowns deutlich an. Auch laut einer finnischen Studie mit 1.750 Jugendlichen spielt Einsamkeit eine zentrale Rolle bei der Zunahme der Internetsucht während der Lockdowns – mit massiven Auswirkungen auf die psychische und soziale Entwicklung.

Eine Längsschnittstudie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf mit 1.200 Familien zeigte, dass unter dem Corona-Lockdown die Nutzung von digitalen Spielen und sozialen Medien bei Kindern und Jugendlichen sowie ihren Eltern deutlich zunahm. So stieg die durchschnittliche Computerspieldauer bei 10- bis 17-Jährigen unter der Woche um 75 % an: von knapp 80 Minuten pro Tag 2019 auf knapp 140 Minuten 2020. Die Social-Media-Zeiten stiegen um 66 % auf 193 Minuten pro Tag. Hauptmotive waren Langeweile, soziale Kontakte, das Entfliehen aus der Realität und Stressabbau. Auch bei Kindern wurde eine massive Zunahme festgestellt.

Grenzen der Digitalisierung: Bevölkerung sensibler als Regierung

Die Bevölkerung würde Maßnahmen gegen Mediensucht, die zu den Verhaltenssuchten zählt, begrüßen: Laut dem Kinderreport 2021 sprechen sich 90 % der Kinder und Jugendlichen und 95 % der

Erwachsenen dafür aus, das Thema in der Schule zu behandeln. 84 bzw. 74 % fordern eine Kennzeichnungspflicht für Medien mit Suchtpotenzial. Experten empfehlen seit Langem, dass die Digitalisierung der Schule vor allem durch einen maß- und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien bestimmt wird. Denn diese sind nur in einem bestimmten Nutzungsumfang und Kontext nützlich und darüber hinaus ein Gesundheits- und Entwicklungsrisiko. Wie Untersuchungen übereinstimmend zeigen, nutzen Menschen digitale Medien vor allem privat, insbesondere zur Unterhaltung und Dauerbeschäftigung – je jünger, desto intensiver und ausgiebiger. Dass dies nicht zur Bildung und Entwicklung beiträgt, belegen auch die Pisa-Studien der OECD. Demnach haben Schüler in Deutschland zunehmende Schwierigkeiten u. a. mit dem Suchen, Lesen, Verstehen und Formulieren von Texten – Kompetenzen, die durch eine pädagogische Digitalisierung ansteigen würden. So erreicht laut der Pisa-Studie 2018 rund ein Fünftel der 15-Jährigen in Deutschland beim Lesen gerade einmal Grundschulniveau. Die Hälfte gab an, nur zu lesen, wenn es sein müsste.

Die Erfahrungen zeigen: Bildung, Beruf, Miteinander und Entwicklung müssen vorwiegend analog, ungezwungen, direkt und persönlich ablaufen. Dabei können digitale Medien als eines von vielen Hilfsmitteln dienen – sofern sie reale Begegnungs- und Aktionsfelder nicht ersetzen, sondern unterstützen.