

Social Media und Internetsucht

Arbeit zum Erlangen eines Bachelor-Titels

vorgelegt von

Moritz Sommer

URN-Nummer: nbn:de:gbv:519-thesis2022-0518-7

Studiengang Soziale Arbeit

Im Sommersemester 2022

An der Hochschule Neubrandenburg- University of Applied Sciences

Veranstaltung: Bachelor

Erstprüfer*in (z. Hd. Herr Dr. med. Daniel Rottke)

Zweitprüfe*in (z. Hd. Dr. Mirjam Reiß)

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	2
2.Was ist Sucht?	3
2.1. Die Rolle des Belohnungssystems bei einer Sucht.....	4
2.2. Symptome einer Suchterkrankung.....	6
2.3. Stoffgebundene Stoffe	6
2.4. Stoffungebundene Suchtformen.....	8
2.5. Entstehung Verhaltenssucht	9
2.6. Diagnostik Verhaltenssucht.....	10
3. Social Media	11
3.1. Formen von Social Media	12
3.2. Social-Media-Nutzung:	17
3.2.1 JIM-Studie.....	18
3.2.2.SIM-Studie	21
4.Internetsucht.....	22
4.1. Definition.....	22
4.2. Formen der Internetsucht:	24
4.2.1. Cybersexsucht	25
4.2.2 Internet-Gambling/Net-Compulsion	26
4.2.3. Social-Media-Sucht.....	28
4.2.4 Computerspielsucht	29
5.Behandlung der Internetsucht	34
5.1.Bewältigungsstrategien.....	34
5.2.Weitere Behandlungsstrategien	38
5.2.1. Verhaltenstherapie.....	38
5.3.Jugendarbeit.....	40
5.3.1 präventiv in der Sozialen Arbeit:	40
5.3.1.1. Primärprävention	41
5.3.1.2. Sekundärprävention	42
5.3.1.3. Tertiärprävention	44
5.3.2. Digitaler Methodenkoffer I.....	45
5.3.3. Digitaler Methodenkoffer II und III	47
6. Zusammenfassung.....	48
7.Anhang	48
8.Literaturverzeichnis:.....	52

1. Einleitung

Social-Media ist mittlerweile aus den Leben der Menschheit nicht mehr wegzudenken. Mit dem Aufstieg von Social-Media haben sich viele neue Bereiche aufgetan, es wurden Menschen jeglicher Altersspanne die Möglichkeit gegeben, sich miteinander zu vernetzen und Dinge aus den Leben andere zu sehen, zu teilen und zu bewerten. Oftmals wird jedoch gerade beim Thema Social-Media und den Medien vergessen, dass der Grad zur Abhängigkeit hinein in eine Sucht eng beieinander liegen und Internetsucht tückisch in verschiedenen Formen auftritt, über welche die Betroffenen oder deren Angehörige oftmals keine Kenntnis haben und die Gefährlichkeit dieser Sucht nicht einschätzen können. In der nachfolgenden Bachelor-Arbeit soll das Thema „Social Media und Internetsucht“ behandelt werden.

Dafür soll im **ersten Abschnitt** die Frage nach dem Suchtbegriff geklärt werden sowie der Unterschied zwischen stoffgebundenen und stoffungebundenen Süchten. Im **zweiten Abschnitt** wird auf Social Media eingegangen. Dabei soll der Fokus auf die verschiedenen Formen von Social Media sowie die Verteilung in der Welt und speziell Deutschland gelegt werden.

Im **dritten Abschnitt** wird dann die Internetsucht in ihren Formen dargelegt. Dabei soll auch ausgelegt werden, inwiefern Social-Media einen Einfluss auf die Veränderung der Internetsucht hin zu einer eigenständigen Suchtform gehabt hat.

Der vierte Abschnitt beschäftigt sich mit der Frage nach der Behandlung und Präventionsstrategien, welche u.a. von der Sozialen Arbeit, aber auch von Therapeut*innen genutzt werden können, um die Internetsucht zu bekämpfen und den darunter leidenden Individuen zu helfen.

2. Was ist Sucht?

Dollinger und Semisch-Schmidt legen dar, dass der Begriff „Sucht“ sich ursprünglich vom mittelhochdeutschen Wort „siech“, welches mit krank übersetzt werden kann, bzw. dem Verb „siechen“ ableiten lassen kann. Hierfür erläutern sie, dass der Begriff „Sucht“ bis zum 16. Jahrhundert eine generelle Bezeichnung für Krankheit war. (Dies hat z.B. Tobsucht oder auch Schwindel miteingeschlossen als Definition) Jedoch wurden seit dem 16. Jahrhundert sowohl „siech“ als auch „Sucht“ im Späthochdeutschen von den Begriffen „krank“ und „Krankheit“ abgelöst. Dies hat dann dazu geführt, dass der Begriff „Sucht“ für die Bezeichnung negativer Charaktereigenschaften gebraucht wurde; dies wurde vor allem mit einem spöttischen oder ironischen Unterton untersetzt. Diese Ansicht auf Sucht hat sich dann für weitere 3 Jahrhunderte fortgesetzt, bis schließlich im 19. Jahrhundert sich die Bedeutung der Sucht grundlegend. Zuvor hatte bereits im Jahre 1784 der einflussreiche Mediziner und Sozialforscher Benjamin Rush den Alkoholismus als Krankheit definiert. Wurde exzessiver Alkoholkonsum vorher eher als verkorkste Leidenschaft oder Laster angesehen, schien sich die öffentliche Bewertung allmählich nun zu verändern: „Aus dem Laster wurde eine Krankheit, die von Medizinern beschrieben, erforscht und behandelt wurde. Sprachgeschichtlich wurde die Trunksucht dann zur Brücke für einen weiteren Bedeutungswandel des Wortes Sucht“. (Scheerer, zit. nach Dollinger/Semisch-Schmidt 1995, S.12) Daraus entwickelte sich ein modellhaftes Konzept, welches im Laufe des 20. Jahrhunderts nach und nach auf andere Konsumsubstanzen übertragen wurde (diese waren zunächst insbesondere illegaler Natur). Anschließend, im Übergang zum 21. Jahrhundert, sollte dieses modellhafte Konzept auch vermehrt auf stoffungebundene Verhaltensweisen angewendet werden. (welche u.a. Verhaltensküchte wie z.B. Glücksspielsucht oder Internetsucht beinhalten) Wolter wiederum legt dar, dass die WHO im Jahre 1964 empfahl, den Begriff „Sucht“ als unwissenschaftlich aufzugeben und durch „Abhängigkeit“ zu ersetzen, hierbei sollte in psychischer und physischer Abhängigkeit unterschieden werden. Er betont, dass die neueren psychiatrischen Klassifikationen zusätzlich noch den „schädlichen Gebrauch“ bzw. „Missbrauch“ (Abusus, engl. „abuse“) unterscheiden. Wolter legt nahe, dass, wenn man den Terminus Abhängigkeit als inhaltliche Klammer für das breite Spektrum der Suchterkrankungen verwenden will, dieser Terminus arg strapaziert wird und deshalb, gerade im psychiatrischen Jargon, der Begriff „Sucht“ seine „offizielle“ Renaissance erlebt hat. Dies geschah vorwiegend zur Bezeichnung von schweren Krankheitsverläufen mit Persönlichkeitsveränderungen, Verhaltensauffälligkeiten, sozialem Abstieg und körperlichen wie geistig-seelischen Folgeerkrankungen, das DSM-5 führt hierfür ein entsprechendes Kapitel mit der Überschrift „Substance Related and Addictive Disorder“, jedoch wird hierbei die Unterscheidung von

„abuse“ und „dependence“ aufgegeben. (Wolter 2015, S. 259) Beise definiert Sucht als ein bestimmtes Verhaltensmuster, welches mit einem unwiderstehlichen, wachsenden Verlangen nach einem bestimmten Gefühls- und Erlebniszustand beschrieben wird. Hierbei unterscheidet Beise auch, dass Sucht vielfältig auftreten kann, z.B. Sucht nach Drogen, Alkohol oder Medikamenten sowie nach Arbeit oder auch Sexualität. Auch Beise betont, dass heutzutage Suchterkrankungen auch als Abhängigkeitserkrankungen bezeichnet werden können und diese psychischer, aber auch körperlicher Natur sein können. Beise betont, dass Suchterkrankungen zu den häufigsten psychischen Erkrankungen gehören, unter welchen die Alkoholabhängigkeit dominiert mit 70 % der Suchterkrankungen. (Beise 2013, S.400)

2.1. Die Rolle des Belohnungssystems bei einer Sucht

Nach Koch/Prölß/Schnell befindet sich im Gehirn des Menschen eine Region, welche Belohnungssystem genannt wird. Diese Region wird dann aktiv, wenn der Mensch etwas Bestimmtes unbedingt erleben will, wenn er sich darauf freut und während er es erlebt, sofern dieses Erlebnis mit angenehmen Gefühlen einhergeht. Im Gehirn selbst wird dabei von den Nervenzellen des Gehirn der Botenstoff Dopamin ausgeschüttet. Ist eine Suchtproblematik vorhanden, ist das Belohnungssystem hierbei entscheidend beteiligt. Dabei hat sich gezeigt, dass sowohl bestimmte Substanzen (wie z.B. Alkohol oder Drogen), aber auch Verhaltensweisen (z.B. Computerspiele oder Glücksspiele) das Belohnungssystem des Gehirns anders beanspruchen als nicht suchterzeugende Tätigkeiten. Hierbei wird klar definiert, dass bei nicht suchterzeugenden Tätigkeiten dem Belohnungssystem genug Freiraum gegeben wird, damit sich der Mensch selbst um andere Dinge kümmern kann. Bei den suchterzeugenden Substanzen/Verhaltensweisen dagegen wird durch das Belohnungssystem die Aufmerksamkeit immer stärker auf die Sucht gelenkt. Hierdurch werden andere Dinge immer uninteressanter, der Süchtige wird in seinem Denken und Handeln immer mehr auf die Sucht eingeengt. Die wichtigsten Symptome einer Sucht werden definiert in einem unstillbaren Verlangen nach dem Suchtstoff, eine fehlende Kontrolle über die Konsumintensität, Gewöhnungseffekte, welche dazu führen, dass immer größere Dosierungen benötigt werden, gedankliche und verhaltensbezogene Einengung auf die Sucht und wenn Abstinenz erfolgt, dass bei der Abstinenz Entzugserscheinungen auftreten. (Koch/Prölß/Schnell 2019, S.9ff)

Gross spricht in dem Kontext des Belohnungssystems von „Selbstmedikation“, bei welcher das exzessive Verhalten als das effektives Mittel zur Stressbewältigung eingesetzt wird, (unabhängig ob es Spielen, Arbeiten oder z.B. Einkaufen ist) mithilfe dieses Verhaltens soll das Leben des Individuums erträglicher gemacht werden und zeitgleich eine Strategie darstellen, bei welcher

sich das Individuum sich selbst gut gehen lassen kann und sich selbst zu belohnen. Gross betont, dass die physiologischen Prozesse, welche zur stoffungebundenen Sucht führen, ähnlich sind wie bei den stoffgebundenen Suchtformen. Gross verdeutlicht, dass bei beiden Suchtformen das Belohnungssystem im Gehirn eine wichtige Rolle spielt und es für das Belohnungssystem des Gehirns zweitrangig ist, ob die Verstärker von außen zugeführte pharmokogene Substanzen sind, welche direkt auf den Botenstoff Dopamin wirken oder ob es Verhaltensweisen sind, die indirekt auf das Gehirn wirken. Bestimmtes Verhalten aktiviert das Belohnungssystem, wodurch angenehme Gefühle ausgelöst werden, dieses Verhalten wird wiederholt, um positive Gefühle zu erhalten oder wiederherzustellen, besonders geschieht dies in stressigen Situationen, um negative Empfindungen dadurch zu unterdrücken oder zu überlagern. Gross macht deutlich, dass das Verhalten das Belohnungssystem deutlich schneller aktivieren kann als andere Reize. Sollten Stresssituationen entstehen, wird dann wiederkehrend zu dieser entsprechend süchtig machenden Verhaltensweise zurückgegriffen, weil sie das einzige Mittel ist, welches diese ausreichend belohnenden Effekte erzielen kann. Schlussfolgend wird das Belohnungssystem auf dieses Verhalten sensitiviert und reagiert auf Reize, welche mit diesem Verhalten verbunden sind, besonders schnell. Das wiederholte Ausüben dieses Verhaltens führt dazu, dass die Verbindungen zwischen den Neuronen im Belohnungssystem gestärkt werden. Folglich daraus können abhängig machende Verhaltensweisen den Mechanismus der Dopaminausschüttung verstärken, hierbei wird dann von einer Aktivierung des Belohnungssystems gesprochen. Wenn diese Aktivierung regelmäßig erfolgt, wird die Verbindung zum Belohnungssystem gestärkt, das Gehirn kann sich im Folgeschluss im sogenannten Suchtgedächtnis bei allen Suchtmitteln und dem süchtigen Verhalten an die eintretende Wirkung „erinnern“. Dieses Suchtgedächtnis kann dann dafür sorgen, dass die Psyche dieses süchtige Verhalten nach einem anhaltenden Missbrauch später immer wieder in entsprechend ähnlichen Situationen verlangt, dies ist an die Anforderung gesetzt, dass der/die Süchtige nicht gelernt hat, wie er/sie die gleichen Effekte ohne das süchtige Verhalten erzielen kann. Gross spricht hier von dem Prinzip der „Fluchtburg“ vor den verpflichtenden Anforderungen der Realität, welche besonders bei stressigen Situationen greift. In diesen Situationen wird häufig zu diesen angenehmen Verhaltensweisen gegriffen, welche kurzfristig entspannend und belohnungsfördernd wirken. Werden diese Verhaltensweisen verknüpft mit positiven Emotionen, führt dies dazu, dass andere Verhaltensweisen (welche von außen verlangt werden), wie z.B. arbeiten oder in die Schule gehen) immer weniger attraktiv werden und diese Verhaltensweise schlussendlich immer häufiger unterlassen werden. Gross betont hier wieder, dass die Situationen des süchtigen Verhaltens mit der Zeit immer alltäglicher werden, die Anlässe werden immer geringer. Dies mündet schließlich, so laut Gross, im Prozess, dass das Suchtverhalten zur Gewohnheit wird, zu

dem Punkt, wo ohne dieses Verhalten kein Alltag aufrechterhalten werden kann. Gross konkludiert hier, dass jede Verhaltensweise rauschhaft oder süchtig entgleisen kann und zu einer stoffungebundenen Sucht werden kann, diese werden im Folgeschluss als „Verhaltenssucht“ bezeichnet, wobei Gross hier vermerkt, dass je unkomplizierter die Verhaltensweise ist, desto leichter kann sie süchtig machen. (Gross 2016, S.28)

2.2. Symptome einer Suchterkrankung

Nach Beise besteht eine Abhängigkeit von einer Substanz, wenn mindestens 3 von 6 Merkmalen auftreten. Diese Merkmale definieren sich u.a. in einem sehr starken Verlangen nach dem Suchtstoff und diesem Verlangen kann nicht widerstanden werden. Zudem tritt ein Kontrollverlust auf, bei welchem z.B. nicht aufgehört werden kann zu trinken, bis ein starker Rausch auftrifft. Entzugssymptome beim Absetzen des Suchtstoffes, durch welche dann z.B. Angst, Unruhe oder Zittern hervortreten, sind ein weiteres Merkmal von Abhängigkeiten. Wird eine Toleranzentwicklung dem Stoff gegenüber aufgebaut, d.h. der/die Abhängige oder Süchtige benötigt eine immer größere Menge des Suchtstoffes, um die gleichen Effekte zu erzielen, werden ebenfalls als ein Merkmal einer Abhängigkeit definiert. Eine fortschreitende Vernachlässigung anderer Interessen, wie z.B. Familie, Freunde, Hobbies), zugunsten des Suchtstoffes sowie die Fortsetzung des Konsums trotz schädlicher Folgen werden als weitere Merkmale einer Abhängigkeit definiert. (Beise 2013, S. 400)

2.3. Stoffgebundene Stoffe

Gross definiert substanzgebundene Suchtformen als Zufuhr von einer oder mehreren chemischen Substanzen des Körpers von außen. Diese Substanzen verändern den Wahrnehmungs-, Bewusstseins- und/oder Gefühlszustand sowie das Verhalten des „Users“. Gross beschreibt, dass diese Veränderung schwächer ausfallen kann, z.B. bei Nikotin, diese können auch stärker sein, wie z.B. bei Heroin oder Alkohol, dennoch betont Gross, dass auch bei schwächeren Zustandsveränderungen eine Sucht entstehen kann, dies wird dann als „Niedrig-Dosis-Abhängigkeit“ bezeichnet. (Diese kann beispielweise bei Medikamentenabhängigen, aber auch Nikotinikern auftreten) Der Grund, weshalb diese Veränderung auftreten kann, beschreibt Gross in der Wirkung von sogenannten psychoaktiven Substanzen. Diese führen im Transmittergleichgewicht des Gehirns zu Veränderungen über die Einnahme der Stoffe. Um zu verstehen, wie psychoaktive Substanzen wirken (und damit gleichzeitig die Zustandsveränderung hervorrufen), beschreibt Gross das System des Neurotransmitters. Bei den Neurotransmittern werden Informationen innerhalb der Gehirnzellen (Neuronen) in Form von elektrischen Signalen weitergegeben und verarbeitet. Damit eine Übertragung zwischen

zwei Neuronen stattfinden kann, muss ein bestimmtes chemisches Signal in Form bestimmter Moleküle vorhanden sein. Diese Moleküle sind die Neurotransmitter, welche im synaptischen Spalt zwischen den beiden Neuronen vom vorangehenden Neuron freigesetzt werden. Anschließend daran binden sich die Neurotransmitter an die Rezeptoren des folgenden Neurons, wo sie (wenn sie in entsprechender Menge vorhanden sind) erneute elektrische Signale auslösen. Darausfolgend beschreibt Gross, dass psychoaktive Substanzen diese Informationsübertragung auf verschiedene Weisen verändern oder stören können. Dies können sie z.B. erreichen, indem sie die Freisetzung von bestimmten Neurotransmittern hemmen, diese verstärken oder überhaupt erst hervorrufen. Die Rezeptoren, an welchen die Neurotransmitter normalerweise andocken würden, können diese psychoaktiven Substanzen „besetzen“. Sind sie an diesen Rezeptoren angesetzt, können sie wiederholt ein elektrisches Signal auslösen, trotz der Tatsache, dass keine Neurotransmitter freigesetzt wurden, oder sie können genau das Gegenteil bewirken, indem sie verhindern, dass freigesetzte Neurotransmitter am Rezeptor des folgenden Neurons andocken, wodurch sie dadurch die Signalweiterleitung blockieren können. Wiederholte Einnahme dieser Substanzen führt zu einer Anpassung des Körpers an diese Veränderungen, wodurch dem Gehirn suggeriert wird, dass der Stoff gleichsam „gebraucht wird“ um einen „Normalzustand“ herzustellen. Gross warnt gleichzeitig davor, dass jeglicher biochemischer Eingriff durch Drogen in das empfindliche Gleichgewicht, welches für die Informationsverarbeitung des Gehirns verantwortlich ist, mit äußerster Vorsicht zu genießen sei. Zwar unterscheiden sich die, je nach Substanz unterschiedlich gearteten Auswirkungen psychoaktiver Substanzen auf den Transmitterhaushalts des Gehirns, Gross betont hier, dass diese dennoch zu langfristigen Schädigungen der Gehirnfunktionen führen können. Gemeinsam haben jedoch alle substanzgebundenen Suchtmittel, dass sie anfangs eine angenehme Hauptwirkung haben, diese aber meist nur kurzfristig anhält. Eine unangenehme Nebenwirkung tritt im Nachgang auf, welche längerfristig anhält, Gross spricht hier von einer „Janusköpfigkeit der Sucht“. (Gross 2016, S. 28) Fatal bei diesen Suchtmitteln ist, dass die Nebenwirkung wieder kurzzeitig verschwindet, wenn die süchtig machende Droge wieder eingenommen wird, Gross spricht hier „von der Teufelskreis der Sucht von Entzugserscheinungen über Abstinenzunfähigkeit und Wiederholungszwang, bis hin zu Dosissteigerung und Zentrierung.“ (Gross 2016, S. 28) Im Gehirn entstehen parallel dazu durch diesen mehrfach wiederholten Mechanismus bestimmte, sich selbst verstärkende neurologische Bahnungen. Gross konkludiert daraus, dass, je länger ein Suchtprozess andauert es umso schwerer wird, aus diesen eingefahrenen neurologischen Bahnungen und Verhaltensmustern wieder auszusteigen. Gross zufolge beziehen sich stoffgebundene Suchtformen auf Drogen unterschiedlicher Art, dabei können diese unterschieden werden nach der Stärke und Art ihrer Wirkung, aber auch nach der

Akzeptanz in der Gesellschaft. Dabei gibt Gross zu bedenken, dass hierbei auch zwischen verschiedenen Kulturen unterschieden werden muss, da Drogen, die in einer Kultur als illegal angesehen werden, können in einer anderen Kultur gesellschaftlich akzeptiert sein. (Gross 2016, S.28)

2.4. Stoffgebundene Suchtformen

Anders als bei stoffgebundenen Suchtformen, bei welchen die Erlebnis-, Bewusstseins- und Gefühlszustände mittels Drogen von außen verändert wird, wird bei den ungebundenen Suchtformen keine chemische Substanz eingenommen, trotzdem können sich hier ebenfalls rauschähnliche Zustände einstellen. „Sucht ohne Drogen“, wie Gross beschreibt, wird dieses Phänomen benannt, bei welcher konkrete Hinweise darauf deuten, dass der Körper durch Stimulation von außen (z.B. durch bestimmte Tätigkeiten) oder durch innere Bilder (z.B. Gefühle) sowie ohne Zuführung eines chemischen Stoffes dazu in der Lage ist, sich eine biochemische Situation, ein rauschhaftes Erleben, zu erzeugen. Gross erwähnt in diesem Kontext körpereigene Stoffe, innere Morphine, heutzutage betitelt als Endorphine. Endorphine filtern Angst und Schmerz, mindern in gefährlichen Situationen die Angst, wodurch sie unter Umständen zu übermenschlichen Leistungen verhelfen, in diesen gefährlichen Situationen sind sie Helfer gegen die Angst. Gleichzeitig haben Endorphine einen euphorisierenden Effekt, welcher umgangssprachlich als „Kick“ geben bezeichnet wird, (unter welchem z.B. positive Erlebnisse oder verliebt sein verstehen werden können) deswegen wird hier von manchen diese Endorphine als „Substrat des Glücks“ bezeichnet. Gross zeigt auf, dass Endorphine zu den bereits beschriebenen Neurotransmittern gehören, d.h. die Endorphine blockieren oder stimulieren an den Empfangsstationen im Gehirn, den Rezeptoren, die Nervenzellen und folglich daraus, an den Wahrnehmungen einer Person – zeitgleich können sie ebenfalls Gefühle und Gedanken hierüber steuern. Gross führt an, dass bestimmte körperlich anstrengende Tätigkeiten (z.B. Joggen) oder ebenfalls Schmerzempfindungen (im S/M- Bereich beispielweise) durch die Ausschüttung von Endorphinen ein intensives Glücksempfinden verursachen können. Gross legt dar, dass bei den stoffgebundenen Suchtformen, wie der Name suggeriert, dem Körper bei den durch Verhalten hervorgerufenen Rauschzuständen keine psychotropischen Substanzen zugeführt werden, welche auf das Erleben oder Befinden wirken. Bei dieser Form der Sucht sorgen die körpereigenen biochemischen Veränderungen für diesen psychotropen Effekt, indem diese Veränderungen das Belohnungssystem im Gehirn aktivieren, welches wiederum positive Empfindungen auslöst. (Gross 2016, S. 28)

Zusätzlich lässt sich vielen Verhaltenssüchten gemeinsame Merkmale zuschreiben. Diese Merkmale können wie folgt sein:

- Übermäßigkeit der Ausübung des Verhaltens,
- hohe Ansprechbarkeit durch Reize (die verbunden sind mit dem Verhalten)
- entweder ein unwiderstehliches Verlangen oder ein Impuls, sich dem Verhalten hinzugeben
- kurzfristige Reduktion von Anspannung oder anderen negativen Erlebniszuständen (Stress, Niedergeschlagenheit), welche durch die Ausführung des Verhaltens entstehen
- Erhöhung der „Dosis“ (Zeitaufwands oder Häufigkeit), welche zur Erreichung der gewohnten Wirkung im Zusammenhang mit dem Verhalten stehen
- Fühlen eines gewissen Unbehagens, wenn das Verhalten nicht ausgeführt werden kann
- Inhaltliche Einengung des Denkens auf den jeweiligen Verhaltensbereich
- Teilweise: Nervenkitzel oder Kick
- Häufig: folgende Entwicklung von emotionalen Problemen wie z.B. Depressivität

Depressivität hängt darunter unter anderem damit zusammen, dass sich im Verlauf der Suchtentwicklung sich der Lebens- und Erlebensmittelpunkt zusehends mehr auf den Suchtgegenstand verlagert bzw. sie richten sich nach diesem aus. Negative Konsequenzen einer Verhaltenssucht, wie z.B. finanzielle Engpässe, Anhäufung von Schulden (z.B. im Rahmen einer Spielsucht) oder der Rückzug nahestehender Personen (bedingt durch die Sucht) können zusätzlich Depressivität auslösen bzw. begünstigen. (psyBerlin, Internetquelle)

2.5. Entstehung Verhaltenssucht

Verschiedene Faktoren können, begünstigend, zur Entstehung einer Verhaltenssucht beitragen. Diese müssen individuell betrachtet werden. Das Prinzip der „negativen Verstärkung“ spielt häufig eine wichtige Rolle für die Entstehung einer Verhaltenssucht. Was bedeutet „negative Verstärkung“? In dem Kontext der negativen Verstärkung bedeutet dies, dass eine bestimmte Verhaltensweise mit einer höheren Wahrscheinlichkeit auftritt, wenn diese einen unangenehmen Zustand beendet oder reduziert. Bei Menschen, welche z.B. einer bestimmten Verhaltensweise nachgehen (surfen im Internet, Shoppen oder Glücksspiel), treten bei der Ausübung dieser Tätigkeiten Glücksgefühle auf. Ebendiese Verhaltensweisen führen dazu, dass Emotionen wie z.B. Trauer oder Langeweile, für die Dauer der Ausübung der Verhaltensweise (während des Nutzens des Internets, des Kaufens oder dem Glücksspiel) entweder weniger oder gar nicht empfunden werden. Dies hat als Konsequenz zur Folge, dass die erneute und gesteigerte Ausführung dieser Verhaltensweisen wahrscheinlicher wird. „Selbstmedikation“ ist, im Rahmen der Suchtentwicklung, die Entwicklung mancher nicht-stoffgebundener Abhängigkeiten, verursacht dadurch, dass eine Person, welche z.B. an einer Depression oder

Angststörung leidet, diese selbst zu „behandeln“ mithilfe von z.B. exzessiver Internetnutzung oder Glücksspiel. (psyBerlin, Internetquelle)

2.6. Diagnostik Verhaltenssucht

Dennoch ließ sich die Klassifikation der einzelnen Formen der Verhaltenssucht als schwierig gestalten. Thalemann führt hier an, dass, da die Verhaltenssucht sich bislang nicht in den internationalen Diagnosesystemen finden ließ, für diese keine Kriterien für eine Diagnosestellung finden ließen. (Thalemann 2009, S. 4) Obwohl im aktualisierten ICD-11 die Einführung einer neuen Kategorie für Verhaltensküchte im Bereich der Suchterkrankungen erfolgt ist, in welcher die Erweiterung des Suchtkonzepts sowie die Klassifizierung der Diagnose „pathologisches Glückspielsucht“ als Verhaltenssucht basierend auf vergleichbaren verhaltensbezogenen Symptomen von substanzgebundenen Süchten und den neuen sogenannten Verhaltensküchten (Bründl/Fuss, zit. nach Leygraf 2016), sowie auf ähnlichen neurobiologischen Korrelaten im Hirnregionen, welche mit geringer Impulskontrolle, der Verarbeitung von Belohnungsreizen und aggressivem Verhalten assoziiert sind (Bründl/Fuss, zit. nach Stieglitz/Hiller 2013), stattgefunden hat und damit im Kontrast zum ICD-10 steht, in welchem das „pathologische Glücksspiel“ zu einer Kompromisskategorisierung als Störung der Impulskontrolle aufgelistet wurde (Bründl/Fuss 2021, S. 24), gibt Thalemann zu bedenken, dass es, bis vor der Einstufung im ICD-11, keine einheitlichen Kriterien für die Diagnosesstellung einer Verhaltenssucht gab und damit die Klassifikationen der einzelnen Formen als schwierig gestalten ließ. So wurden einige Kriterien, wie es im ICD-10 erfolgt ist, an den Diagnosekriterien für das pathologische Glücksspiel orientiert. (welches als exzessive aufgeführte Verhaltensweise als Verhaltenssucht anerkannt ist) Andere Kriterien, damit eine Verhaltenssucht vorliegt, haben die Abhängigkeitserkrankungen als Grundlage. Diese unterschiedlichen Kategorisierungen haben für den in der Praxis tätigen Arzt oder Therapeuten die Problematik der richtigen Diagnosestellung für den Betroffenen. So formulierten Grasser und Thalemann (2006) 15 diagnostische Merkmale ab, welche sich sowohl an den Kriterien einer Abhängigkeit als auch am pathologischen Glücksspiel orientierten.

1. Verhalten wird über längeren Zeitraum (mind. 12 Monate) in einer exzessiven, von der Norm und über das Maß (z. B. Häufigkeit) hinaus abweichenden Form gezeigt
2. Toleranzentwicklung (das Verhalten wird länger, häufiger und intensiver durchgeführt, um den gewünschten Effekt zu erhalten, bei gleichbleibender Intensität und Häufigkeit des Verhaltens bleibt die gewünschte Wirkung aus)
3. Kontrollverlust über das exzessiv ausgeführte Verhalten (Dauer, Häufigkeit, Intensität, Risiko)

4. unwiderstehliches Verlangen, das Verhalten ausüben zu wollen/müssen
5. Funktion (das Verhalten wird vorrangig eingesetzt, um die Stimmung/Gefühle zu regulieren)
6. Wirkungserwartung (Erwartung eines angenehmen/positiven Effektes durch die exzessive Verhaltensausführung)
7. gedankliche Beschäftigung mit Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung des exzessiven Verhaltens und unter Umständen den antizipierten Folgen der exzessiven Verhaltensdurchführung
8. eingeengtes Verhaltensmuster (gilt auch hinsichtlich Vor- und Nachbereitung des Verhaltens)
9. anfänglich angenehmes belohnendes Verhalten wird im Verlauf der Suchtentwicklung zunehmend unangenehmer
10. Leidensdruck
11. Fortsetzung des exzessiven Verhaltens trotz schädlicher Folgen (gesundheitlich, beruflich, sozial)
12. konditionierte Reaktionen (treten bei Konfrontation mit internalen und externalen Reizen auf, die mit dem exzessiven Verhalten assoziiert sind, sowie bei der kognitiven Beschäftigung mit dem exzessiven Verhalten)
13. Entzugserscheinungen (psychische und physische Entzugserscheinungen)
14. Fortsetzung des exzessiven Verhaltens trotz schädlicher Folgen (gesundheitlich, beruflich, sozial)
15. Belohnung (das exzessive Verhalten wird als unmittelbar belohnend empfunden)
(Grasser/Thalemann 2016, S.5f.)

Was genau ist nun Social-Media, welche Formen gibt es und wie weit verbreitet sind spezielle Social-Media sowie die Gründe um Social Media zu benutzen?

3. Social Media

Social Media ist ein Begriff, welcher oft dafür benutzt wird, um neue Arten von Medien zu bezeichnen, welche eine interaktive Teilnahme benötigen. Die Entwicklung der Medien selbst wurde dabei oft in das Übertragungszeitalter und das interaktive Zeitalter eingeteilt. Übertragungszeitalter: Hier wurden Medien beinahe zentralisiert, in welcher eine Einrichtung

(z.B. Radio oder TV-Station) Nachrichten an viele Personen verschickt hat. Feedback zu Medien war zu dieser Zeit entweder indirekt, verschoben und unpersönlich. Vermittelte Kommunikation fand typischerweise in kleinerer Form statt. Dies erfolgte, z.B. über Briefe, Telefonanrufe oder, manchmal in größeren Formen wie z.B. fotokopierte Familiennewsletter. Mit dem Anstieg von mehr digitalen und mobilen Technologien wurde die Interaktion zwischen Individuen einfacher als je zuvor. Diese neue Art der Interaktion schließlich brachte eine neue Zeit der Mediennutzung herbei, in welcher Interaktivität im Zentrum neuer Medienfunktion steht. Dies hat es z.B. einer einzelnen Person erlaubt, mit vielen Personen auf einmal zu sprechen und sofortige Rückmeldungen/Feedback war nun ebenfalls eine Möglichkeit, dies hat Bürgern sowie Konsumenten nun eine Möglichkeit geschaffen, ihre Meinung mit anderen zu teilen, was es ihnen davor nicht möglich da ihre Möglichkeiten zur Kommunikation begrenzt bzw. teilweise sogar verstummt waren. Sinkende Kosten sowie einfacherer Verfügbarkeit neuer Technologien hat mehr Optionen des Medienkonsums geschaffen als jemals zuvor. Anstatt, dass Informationen über einige wenige Nachrichtenagenturen verbreitet wurden, bestand mit diesen Technologien die Möglichkeit für Personen, Informationen von verschiedenen Quellen zu suchen und sich mit anderen z.B. in Messenger Foren über diese Informationen auszutauschen. Kern dieser andauernden Revolution: Social Media. (Manning 2014, S.1158)

Kerncharakteristik: Jede Art des Social Media findet über eine digitale Plattform statt. (egal ob diese mobil oder feststehend ist) Dennoch ist nicht alles, was digital ist, gleichbedeutend mit Social Media. Zwei Charakteristiken können helfen, Social Media eine Definition zu geben. 1: Social Media erfordert eine Form der Teilnahme, Social Media sind nie komplett passiv. (selbst wenn Social Media Plattformen wie z.B. Facebook das passive Anschauen von Posts oder Inhalten, die eine Person geteilt hat, erlaubt) Hierbei ist üblicherweise, als Mindestfordernis, das Erstellen eines Profils Voraussetzung für Interaktionen auf Social Media Plattformen, dies grenzt Social Media von den traditionellen Medien ab, diese erfordern nicht die Erstellung eines Profils. Die zweite Charakteristik beinhaltet Interaktion. Wie diese Interaktion aussehen kann, ist unterschiedlich. Sie kann mit bestehenden Freunden durchgeführt werden, mit der Familie, mit Bekannten oder auch mit neuen Leuten. (welche die gleichen Interessen besitzen oder eventuell sogar den gleichen Bekanntenkreis) Interessant bei den Social Media ist hervorzuheben, dass diese, obwohl sie ursprünglich neuartig bezeichnet oder angesehen wurden, je mehr sie fortsetzen sich in sowohl in die persönlichen als auch die professionellen Leben der Menschen zu integrieren, weniger wahrgenommen werden, im Gegenteil, werden sie sogar erwartet, dass sie vorhanden sind. (Manning 2014, S. 1158)

3.1. Formen von Social Media

E-Mail: Die wahrscheinlich gängigste Form der Social Media Nutzung im alltäglichen Leben, das sogenannte „Emailen“ erfordert das Einloggen in einen Account, um mithilfe dieses Accounts Nachrichten an andere Nutzer zu senden sowie Nachrichten von diesen zu erhalten. Hierbei ist Voraussetzung, wie bereits bei den Charakteristiken des Social Media definiert, das Erstellen und Besitzen eines Accounts. Kostenlose E-Mail Accounts sind hierbei im World Wide Web verfügbar. Dennoch kann es vorkommen, dass gewisse Internetdienste kostenlose E-Mail Accounts anbieten (welche dann u.a. mit Serviceleistungen aufwarten). Es kann ebenso passieren, dass Arbeitgeber*innen ihren Angestellten E-Mail-Adressen zur Verfügung stellen, wobei die meisten Arbeitsplätze strenge Regeln für die Nutzung dieser E-Mail-Adressen haben. Die Nutzung der E-Mail geschah sogar schon, bevor das Internet entstanden ist. Zu dieser Zeit haben einige Organisationen/Firmen Nachrichten über einen elektronischen Verkehr in dem Lokal verfügbaren Computernetzwerk verschickt. Nachdem das Internet populärer wurde, wurde somit ebenfalls das Verschicken mehrerer Nachrichten über verschiedene Server. Hierbei erfüllen E-Mails die Aufgabe eines schnellen und sehr verlässlichen Wegs des Dokumenten oder Bilderverschickens, des Verschickens von Updates oder wichtigen Infos zur Zeit der Benachrichtigungen. Zugleich ermöglichen E-Mails das Teilen von Informationen mit mehreren Personen. Trotz dieser Vorteile geben auch E-Mails die Möglichkeiten des Missbrauchs. Sogenannte Spam E-Mails oder unaufgeforderte E-Mails (welche von kommerziellen Quellen verschickt werden), bereiten den Nutzer*innen von E-Mails Ärger. Oft werden dabei Spam-Mails mit Computerviren versetzt, welche E-Mail-Programme (oder Schadprogramme) mit sich tragen. Soziale Medien erlauben Personen, unbeschwert mit anderen in Kontakt zu treten. Gleichzeitig bietet es Vermarkter*innen die Möglichkeit, Kontakt mit den Nutzern aufzunehmen und in Kontakt zu treten mit diesen. Soziale Medien werden von Milliarden von Menschen auf der Welt genutzt und sind schnell zu einer der bestimmenden Technologien unserer Zeit geworden. Schaut man sich die Definition von Sozialen Medien an, so können diese verschieden interpretiert werden. (Manning 2014, S. 1158)

Praktische Ebene: Aus einer praktischen Ebene gesehen sind Soziale Medien eine Ansammlung von Software-basierten Technologien. (üblicherweise als Apps und Webseiten) Diese Technologien bieten den Nutzer*innen digitale Umwelten, in welchen diese jegliche Art von digitalen Inhalten oder Informationen senden und erhalten können über eine Form eines sozialen Netzwerkes. In diesem Sinne können Soziale Medien als große Plattformen, wie z.B. Twitter, Facebook oder Instagram angesehen werden. Allgemein können Soziale Medien ebenfalls als ein Ort gesehen werden, in welchem Soziale Medien weniger als Digitale Medien und spezielle Technologiendienste. (in welchem Vermarkter*innen in Kontakt mit Kunden

treten können über z.B. Werbeanzeigen) Vielmehr können Soziale Medien als digitale Orte angesehen werden, in welchen Personen wichtige Teile ihres Lebens führen. Aus dieser Perspektive gesehen: Soziale Medien geht es weniger um gewisse Technologien oder Plattformen. Im Vordergrund steht, was Personen in diesen bzw. auf diesen Plattformen tun. (Internetquelle)

Text/Messengerdienste: Ähnlich wie die E-Mail. Text/Messengerdienste sind Zwei-Wege Kommunikationskanäle. Diese ermöglichen es Personen, schnell Nachrichten an eine oder auch an Gruppen von Personen zu senden. Diese Dienste werden, trotz der medialen Darstellung, nicht nur ausschließlich von jüngeren Personengruppen benutzt; jede Altersgruppe hat sich an die Nutzung dieser Dienste gewöhnt und nutzt diese. Trotz alledem nutzen vor allem jüngere Menschen diese Dienste und texten sich, in der Regel, auch schneller untereinander. Dank der verbesserten Texttechnologie ist es auch einfacher geworden, Fotos zu texten oder Links zu kopieren und einzufügen in Messengerdienste, damit diese daraufhin mit anderen geteilt werden können. Messengerdienste machen sich hierbei die Verwendung von Emoticons (Emojis) zu nutzen, aber auch die Tastenkombination z.B. auf dem Keyboard eines Laptops/PC's. (z.B. über Kombination wie :D, :O, :(, :) welcher hier für verschiedene Gefühlsausdrücke stehen) Die Verwendung, vor allem dieser Tastenkombinationen, ist eine Methode, die die Messengerdienste mit der E-Mail teilen. Obwohl das Texten von Nachrichten besonders bequem ist sowie viele Vorteile mit sich bringt, zeigen sich auch hier Probleme, auf welche besonderes Augenmerk gelegt wurde: Das Texten während des Autofahrens und das Sexting. (das Verschicken und Erhalten sexueller Fotos, Videos und anderer Mediendateien) (Manning 2014, S. 1159)

Blog: Der Name „Blog“ wird vom Wort „Weblog“ abgeleitet, ein Blog wird hier beschrieben als eine Webseite, auf welcher Personen oder Gruppen sowohl Informationen als auch Ideen mit, in der Regel, einer größeren Gruppe von Personen über das Internet teilen kann. Es ist nicht untypisch für Blogseiten, dass Personen einen Blog starten, nur um diesen dann nie wieder zu aktualisieren bzw. zu updaten. Von der Spiegelseite betrachtet werden die erfolgreichsten und beliebtesten Blogs regelmäßig aktualisiert. Dies geschieht, um die Follower wissen zu lassen, wann dieser aktualisiert wird bzw. wann neue Einträge zu erwarten sind. Blogs umfassen zahlreiche verschiedene Themen, darunter auch politische, hierbei sind bei Blogseiten vor allem die Feedback Foren sehr gängig. Auf diesen Feedback Foren können Personen, nachdem sie einen Beitrag gelesen haben, sowohl mit dem/der Autor*in interagieren als auch mit den Leser*innen, welche diesen Blog kommentiert haben. Dabei haben sich im Laufe der Zeit auf Blogseiten die sogenannte News Stories immer mehr in den Vordergrund gestellt. Diese News Stories- gerade

dann, wenn sie besonders heikle Themen ansprechen oder einpaarteiisch sind bei Themen die Personen bewegen- können hierbei zu sehr direkten und ernsthaften Debatten führen, es ist daher nicht untypisch, dass sich Personen vorher, bevor sie einer Blogseite beitreten, sich registrieren müssen (einen Account anlegen), um an z.B. solchen Debatten teilzunehmen. (vgl. Internetquelle) (Welches zeitgleich wieder den Charakterzug einer Social Media Plattform definiert, das Vorhandensein eines Accounts, um auf dieses Medium Zugriff zu haben) (Manning 2014, S. 1159)

Online-Dating-Seiten: Auch Online-Dating-Seiten sind eine Form der Social Media. Jede Dating-Seite handhabt hierbei den Zugang anders, manche Dating-Seiten verlangen einen (meist) monatlichen Beitrag, welcher bezahlt werden muss, andere Dating-Seiten wiederrum bieten ihren User*innen kostenlosen Zugang zu ihren Seiten an. Was bei allen Dating-Seiten gleich ist (und welches wiederrum ein Merkmal von Social-Media Seiten allgemein ist), ist die Erstellung eines Accounts. User*innen melden sich auf einer Dating-Seite an und müssen bei der Erstellung ihres Profils u.a. angeben, wer sie sind (Geschlecht, Alter etc.) und was ihr derzeitiger Beziehungsstatus ist. Studien haben gezeigt, dass grundsätzlich User*innen auf diesen Seiten ehrlich in Bezug auf ihre Daten sind, obwohl es dennoch User*innen gibt, welche skeptisch über die Ehrlichkeit dieser Informationen sind, welche auf den Seiten angegeben wird. Dadurch, dass immer mehr Menschen Dating-Seiten nutzen, um Dating-Partner*innen für sich zu finden, ist zunehmend auch das Stigma um Dating-Seiten verschwunden. (Manning 2014, S. 1160)

Neben den Dating-Webseiten gibt es, laut Manning, weitere sogenannte „Connection sites“ wie z.B. „Meet Up“, auf welcher Personen Freunde sowie Partner für gemeinsame Aktivitäten finden können. So bieten Webseiten wie z.B. Meet Up den Usern an, Gruppen zu finden welche z.B. die gleiche Aktivitäten verfolgen, Buchgruppen oder auch Hobbykreise. Laut Manning öffnen die User hierfür ein Profil und können, sobald sie dieses Profil geöffnet haben, Nachrichten in dieser Gruppe verschicken. Darausfolgend sind die User dann in der Lage, mit den Gruppenleiter*innen/Gruppengründer*innen in Kontakt zu treten, um mehr über die Aktivitäten zu erfahren bzw. um zu erfahren, ob die User*innen überhaupt in die Gruppe reinpassen würden. (Manning 2014, S. 1160)

Soziale Netzwerke: Laut Manning sind in der heutigen Zeit, der heutigen digitalen Zeit, soziale Netzwerkseiten wie z.B. Facebook allgegenwärtig. Dabei ist, laut Manning, kein Unterschied zwischen den User*innen und den Personen, die diese nicht nutzen. So werden laut Manning, selbst die Personen, welche sich dazu entscheiden, kein Online-Profil einzurichten auf diesen Seiten und auf diesen Seiten zu interagieren, oftmals Dinge und Informationen über diese

sozialen Netzwerke von den Personen hören, welche auf diesen Seiten angemeldet sind. Manning betont bei den sozialen Netzwerken „a key distinguishing feature“ (vgl. Manning) dieser sozialen Seiten sei, dass die Liste der User*innen, mit welchen der/die User*in Kontakt aufnehmen kann, vielfältig sein kann. So können User*innen auf diesen Sozialen Netzwerken Freundschaften aufbauen, mit Familienmitgliedern auf diesen Seiten interagieren, oder Beziehungen zu Arbeitskollegen*innen pflegen. In der Anfangsphase, als die sozialen Netzwerke erstmals entwickelt wurden, waren diese, laut Manning, „great ways to meet new people“. (vgl. Manning) Allerdings unterstreicht Manning hierbei, dass, obwohl es heutzutage immer noch die Möglichkeit gibt, neue Leute auf diesen Seiten kennenzulernen, diese sozialen Netzwerke ironischerweise Personen davon entmutigen, neue Kontakte zu pflegen und neue Leute kennenzulernen. Dies, laut Manning, kann u.a. daran liegen, dass das öffentlich zugängig sein sowie das einfache Posten von Informationen, Raum bieten bzw. gewährleisten für soziale oder politische Standpunkte. Studien haben gezeigt, dass gerade viel dieser politischen Aktivität auf den sozialen Netzwerkseiten schon vorhandene Glaubensvorstellungen (politische) zusätzlich verstärkt. Diese hing u.a. auch damit zusammen, dass Personen auf sozialen Netzwerken oftmals mit den Personen befreundet sind, welche ihnen ähneln oder gleiche Denkweisen haben.

Online- Unterhaltung und Games: Manning definiert Onlinespiele und Onlineunterhaltung als Träger einer sozialen Dimension. Er führt aus, dass gewisse Spiele, wie z.B. Words with Friends oder Bejeweled, es Freunden erlauben, sich gegenseitig herauszufordern. Dabei steht oft im Vordergrund, dass die Spieler*innen/Freunde für den höchsten Punktestand spielen, um ein erweitertes Spieleerlebnis zu haben sich gegenseitig Geschenke zu schicken oder sich sogar zusammenzuschließen, um die Spieler gemeinsam zu bestehen. Manning führt aus, dass es neben diesem Herausforderungsfaktor noch andere Spiele gibt, welche eine andere Art der sozialen Dimension ermöglichen. Spiele, wie z.B. Farmville, erwähnt Manning als Spiele, in welchen die Spieler*innen eine virtuelle Farm, Stadt oder Geschäft bauen können. Diese Spiele ermöglichen Gemeinschaftsgefühle, indem andere Spieler*innen dabei helfen können, sich gegenseitig zu unterstützen oder sich eine helfende Hand zu reichen können. Nachteilig sieht Manning bei diesen Spielen u.a., dass die Spiele selbst automatisch Anfragen an andere Spieler*innen schicken, um z.B. jemand anderen zu unterstützen, was sich ärgerlich für die Person entwickeln kann, welche diese Anfragen erhält. Um das Gemeinschaftsgefühl zu stärken, so, laut Manning, haben viele dieser Spiele eine Art der Kommunikation oder Interaktion entwickelt, die es den Spieler*innen ermöglicht, jede Bewegung, jede Tätigkeit zu kommentieren/ zu begleiten. (Manning 2014, S. 1160f.)

Apps: Manning definiert Apps als den Kurzbegriff für „mobile applications“, definiert zeitgleich ebenfalls, dass Apps nicht zwingend Social-Media orientiert sein müssen. Vielmehr wird es Personen ermöglicht, sich über Apps miteinander zu verbinden/in Kontakt zu treten über eine andere Form von Social Media. (z.B. Facebook als App) Hierbei haben auch Apps an und für sich selbst gesehen eine eigene soziale Dimension. Manning erwähnt in diesem Zusammenhang z.B. die App Grindr (eine Online-Dating-App), die es schwulen Männern ermöglicht, mithilfe der App andere schwule Männer in ihrer unmittelbaren Umgebung zu finden. Manning erwähnt hier, dass Grindr, wie andere Apps, einen Smartphone-Tracker verwendet. Dieser ermöglicht es der App zu bestimmen, wo der, in diesem Falle, User sich befindet und in welcher Entfernung sich die anderen User befinden. (Manning 2014, S. 1161)

3.2. Social-Media-Nutzung:

Die Social Media Nutzung ist rapide angestiegen, auch dank u.a. Ereignisse solcher wie z.B. die Corona-Pandemie. Das Datareportal hat dafür in seiner Global Digital Report Series erarbeitet, wie der Konsum und die Verbreitung von Social Media in der Bevölkerung (weltweit) aussieht. Dazu hat das Datareportal in seinen Berichten aufbereitet, wie z.B. die allgemeine Internet-Nutzung oder die Social-Media Nutzung aussieht. Diese Berichte wurden jeweils für Frühquartale sowie als Jahresberichte aufgezeigt und sollen im Folgenden einmal näher betrachtet werden. Im Folgenden sollen Daten zur Nutzung von Internetbasierten Medien aus der Welt aufgezeigt werden, erfasst. Im Anschluss an diese Ergebnisse werden zwei Studien aus Deutschland näher betrachtet, erstellt und zusammengetragen vom Medienpädagogischen Forschungsverbund Südwest. Bei diesem soll Augenmerk auf die Social-Media Nutzung liegen aufzeigen inwiefern sich die Zahl der Nutzer*innen erhöht hat, welche Internet/Social-Media nutzen, auch im Hinblick auf die andauernde Corona-Pandemie, welche im folgenden Kapitel näher betrachtet wird. Im Folgenden werden einmal die beliebtesten Social-Media-Apps sowie die Gründe für die Nutzung von Social-Media-Apps aufgeführt, basierend auf dem Stand April 2021.

April 2021: Im April 2021 gaben Nutzer*innen von 16-64 an, dass aus verschiedenen ausgewählten Social-Media-Apps 3 Apps besonders häufig genutzt werden. Die 3 häufigsten genutzten Social-Media-Apps waren WhatsApp mit 24.1%, Facebook auf dem zweiten Rang mit 21.8% und Instagram an dritter Stelle mit 18.4%. Alle Social-Media-Apps, welche danach aufgelistet werden, liegen nahe im Beliebtheitsgrad beieinander. So ist die nächste Social-Media-App Twitter mit knapp 5%, exakt 4.8%, danach folgen der Facebook-Messenger und TikTok mit 3.6% und 3.4%, gefolgt von Line, Telegram und Pinterest, mit 2.4% für Line und Telegram und Pinterest mit 2.2%. Die nachfolgenden Social-Media-Apps liegen sehr dicht

beieinander und haben, in dem Beliebtheitswert, minimale Abweichungen. So haben Snapchat und VK jeweils 1.5% und 1.2% der Beliebtheitswerte, die danachfolgenden Apps haben alle den gleichen Prozentsatz, 1.1% (für Apple-Message, Kakaotalk, Linkedin) und auf den letzten Rängen, mit jeweils gleicher Prozentzahl, liegen Discord und Reddit mit 1.0%. (DataReportal, Internetquelle) (Siehe Anhang, Grafik 1) Werden auf die Gründe für die Nutzung von Social-Media-Apps geschaut, so finden sich hier einige interessante Gründe. Der Hauptgrund, weswegen Personen Social-Media-Apps verwenden, gaben 49,7% der Befragten an, dass sie die Apps nutzen, um mit Freunden oder Familie in Kontakt zu bleiben. 36.9% möchten mit den Apps ihre Freizeit füllen, 36.1% sagen sie nutzen sie, um sich über Nachrichtenberichte zu informieren. 31.5% finden mithilfe dieser lustige oder unterhaltsame Inhalte und 29.6% geben an, dass sie sie nutzen, um zu sehen worüber gerade gesprochen wird. 27.8% sagen, Social-Media-Apps helfen ihnen Inspirationen zu finden, um Dinge zu tun oder zu kaufen. 26.5% finden über Social-Media-Apps Produkte, welche sie kaufen können und 25.3% teilen und diskutieren ihre Meinungen mit anderen über Social-Media-Apps. 24.2% gucken Live-Streams mithilfe von Social-Media-Apps (z.B. über Twitch oder YouTube), 23.8% finden neue Kontakte mithilfe von Social-Media-Apps und 23.4% sehen mit der Hilfe von Social-Media-Apps Inhalte von ihren favorisierten Marken. Wird weitergeschaut, so nutzen 22.6% Social-Media-Apps, um arbeitsrelevante Vernetzung und Nachforschung zu betreiben, 22.3% finden gleichgesinnte Gemeinschaften und Interessengruppen und 21.8% posten Dinge über ihr Leben auf Social-Media-Apps. Die letzten beiden Kategorien, welche erfragt und aufgezeigt wurden, wurden von 21.1% mit dem Schauen oder Verfolgen von Sportereignissen beantwortet oder mit 20.9% dem Folgen von Stars/Promis oder Influencern (DataRePortal, Internetquelle) (Siehe Grafik 2)

Doch wie kann eine Social-Media-Nutzung für Deutschland aussehen? Für diesen Zweck führt der Medienpädagogische Forschungsverbund Südwest (mpfs) seit 1998 eine Studienreihe zum Medienkonsum von sowohl Jugendlichen (JIM-Studie) sowie Senior*innen (SIM-Studie) durch, um sowohl den Medienkonsum als auch das Medienverhalten in Deutschland in diesen Altersspannen aufzuzeigen. Im Nachfolgenden soll auf die Ergebnisse der JIM-Studie hinsichtlich der Social-Media-Nutzung sowie der Medienausstattung eingegangen werden.

3.2.1 JIM-Studie

Die JIM-Studie hat aufgezeigt, dass Jugendliche in Haushalten mit einer breiten Medienausstattung aufgewachsen. So sind, laut der Studie, in nahezu jedem Haushalt Smartphones (98%) und Computer/Laptops vorhanden (97%), 91% besitzen ein Fernsehgerät, 83% haben Videostreaming-Dienste, 82% Radiogeräte und 74% Tablets. Des Weiteren sind bei 72% der Haushalte Musikstreaming-Dienste vorhanden, mit 71% der Haushalte, welche eine

Spielekonsole besitzen, 69% besitzen einen Fernseher mit einem Internetzugang und 49% besitzen eine tragbare Spielekonsole. Wearable, Smart Speaker und E-Book-Reader sind jeweils mit 44%, 35% und 34% in den Haushalten vorhanden. Schaut man sich den Gerätebesitz der Jugendlichen an, ist das Smartphone mit 94% am weitesten verbreitet. Computer und Laptops sind bei 76% der Kinder und Jugendlichen vorhanden (gut drei Viertel). 51% der Kinder und Jugendlichen haben einen eigenen Fernseher im Zimmer, wovon ein Drittel einen Smart-TV besitzt (33%). 59% der Kinder und Jugendlichen besitzen eine Spielkonsole, wobei hierbei feste Spielekonsolen mit 47% etwas häufiger vorhanden sind als tragbare (37%). 43% der Befragten gaben an, über ein Tablet zu verfügen und 35% besitzen ein Radio. 25%, ein Viertel der Gesamtbefragten, gibt an sogenannte Wearables (z.B. Smartwatches) zu tragen, 17% besitzen Smart-Speaker (z.B. Alexa) und 14% haben E-Book-Reader zu Hause. (Feierabend, S. 5)

Schaut man sich den Geschlechtervergleich an, so stechen kaum große Unterschiede auf. 94% beider Geschlechter besitzen ein Smartphone. Computer, Spielekonsolen und Fernsehgeräte kommen in der Regel häufiger bei Jungen vor. 45% der Computer sind bei Jungen vorhanden, bei Mädchen sind es 22%. Feste Spielekonsolen besitzen 60% der Jungen und 33% der Mädchen, tragbare Spielekonsolen liegen bei beiden Geschlechtern dicht beinander, 42% der Jungen besitzen eine tragbare Spielekonsole und 33% der Mädchen besitzen eine tragbare Spielekonsole. Sowohl Fernseher mit als auch ohne Internetzugang sind bei beiden Geschlechtern ungefähr gleich vertreten, so ist die Differenz zwischen beiden Geschlechtern nur bei rund 4%. So besitzen 53% der Jungen ein Fernsehgerät und 35% ein Fernsehgerät mit Internetzugang und mit 4% weniger besitzen 49% der Mädchen ein Fernsehgerät und 31% ein Fernsehgerät mit Internetzugang. Mädchen hingegen besitzen etwas häufiger einen Laptop mit 64% der Mädchen und 56% der Jungen sowie besitzen Mädchen häufiger Tablets, obwohl auch hier nur minimale Unterschiede zwischen den Geschlechtern sind. 45% der Mädchen besitzen ein Tablet und 42% der Jungen verfügen über ein Tablet. Radiogeräte sind bei beiden Geschlechtern gleichermaßen vertreten, sowohl 35% der Jungen als auch der Mädchen geben an, über ein Radiogerät zu verfügen. Wearable werden mehr von Jungen verwendet, mit 27% der Jungen im Besitz dieser und 22% der Mädchen in Besitz von Wearable. Smart Speaker sind ungefähr gleich verteilt, hier besitzen 18% der Jungen einen Smart Speaker und 16% der Mädchen einen Smart Speaker. Die E-Book-Reader werden häufiger von Mädchen besessen, 17% der Mädchen geben an, einen E-Book-Reader zu besitzen und nur 11% der Jungen sagen, sie würden einen besitzen. (Feierabend, S. 8)

Nachdem über die Medienausstattung sowie über die Geschlechterverteilung geschaut wurde, ist es spannend zu sehen, welche Social-Media-Apps sowie die Gründe diese zu nutzen

angegeben wurden. Dazu wurde die tägliche/mehrmalige Wochennutzung von Social-Media-Apps von den Teilnehmer*innen erfragt aus dem Jahr 2021. Interessant zu beobachten ist hierbei, dass auch bei dieser Erhebung auf dem ersten Platz (so wie bei den Erhebungen des DataRePortals) Whatsapp stand. Anders als beim DataRePortal ist dabei, dass Instagram auf Platz zwei der meistgenutzen Apps ist und TikTok auf Platz drei ist (anders als bei DataRePortal, wo Facebook auf Platz 2 und Instagram auf Platz 3 waren). Auch die Geschlechter nutzen die Social-Media-Apps unterschiedlich. Whatsapp wird hierbei von ungefähr der gleichen Anzahl von Jungen und Mädchen genutzt (Mädchen 93%, Jungen 91%). Instagram wird von mehr Mädchen genutzt (63%), Jungen nutzen Instagram mit knapp zehn Prozent weniger (53%). Auffallend ist, dass die App „TikTok“ von deutlich mehr Mädchen genutzt wird als von Jungen, 52% der Mädchen geben an, TikTok täglich oder mehr als einmal die Woche zu benutzen und nur 39% der Jungen haben dies mit angegeben. Im gleichen Muster liegt auch Snapchat, welches auch hier von mehr Mädchen als Jungen genutzt wird. 50% der Mädchen geben an, Snapchat täglich/mehrmals die Woche zu nutzen und nur 35% der Jungen geben dies in der Befragung an. Facebook liegt bei beiden Geschlechtern in der Anwendung ungefähr gleich, hier nutzen 28% der Mädchen und 25% der Jungen Facebook. Discord wiederrum ist eine App, welche hauptsächlich von Jungen genutzt wird. 23% der Jungen geben an, diese täglich oder mehrmals die Woche zu nutzen und nur 8% der Mädchen haben angegeben, diese zu nutzen. Pinterest wird ebenfalls mehr von Mädchen genutzt, hier nutzen 20% der Mädchen Pinterest und nur 8% der Jungen. Twitch wird häufiger von Jungen genutzt als von Mädchen, hier nutzen 16% der Jungen Twitch und nur 7% der Mädchen. Zoom wird ungefähr gleich viel genutzt, 13% von Jungen und 11% von Mädchen. Twitter wird mehr von Jungen genutzt, mit 13% der Nutzer Jungen und 8% der Nutzer*innen Mädchen. Facetime wird häufiger von Mädchen verwendet, hier sind es 13% Mädchen und 7% Jungen, die diese verwenden. Telegram wird gleichermaßen verwendet mit 8% jeweils, Skype von 7% der Jungen und 5% der Mädchen, Signal ebenfalls 7% Jungen und 4% Mädchen, Teamspeak und Threema nutzen 7% der Jungen (Teamspeak) und 4% der Jungen (Threema) und 3% der Mädchen nutzen beide Apps. Als letzte App gaben 2% der Befragten an, dass sie Clubhouse täglich oder mehrmals die Woche nutzen. (Feierabend, S. 39)

Bei den Nutzungsmotiven der Social-Media-Apps wurden die Teilnehmer*innen zu jeweils 8 Kategorien befragt, welche Apps sie für diese jeweils verwenden. Bei der Frage „Nutze Ich am ehesten, um mir die Langeweile zu vertreiben“ wurde mit 40% YouTube als häufigste App genannt, mit TikTok und Instagram dicht gefolgt mit jeweils 29% (TikTok) und 19% (Instagram) und nur 4% sagten sie nutzen Snapchat hierfür und 8% sagten, sie nutzen keine der genannten Apps. Bei der Frage „Nutze Ich am ehesten um Unterhaltung/Spaß zu haben“ lag auch hier

deutlich YouTube als häufigste Social-Media-App vorne mit 37%. Danach folgten, in ähnlicher Weise wie bei der Frage zuvor, TikTok mit 23% auf Platz 2, Instagram auf Platz 4 (14%), Snapchat auf Platz 5 (10%) und 16% sagten, keine der Apps benutzen sie um Spaß/Unterhaltung zu haben. Frage 3 fragte nach der Inspiration der Teilnehmer*innen. Hier gaben auch wieder die Mehrheit an, dass YouTube mit 32% am ehesten dafür verwendet wird. Platz 2 belegt Instagram mit 27%, TikTok und keine der genannten Apps lagen gleichauf mit 19% und Snapchat ist wieder auf dem letzten Platz mit 3%. Frage 4 fragte nach dem Phänomen, „mitzubekommen was gerade wichtig ist (z.B. Mode-Trends)“. Hier geschah eine Veränderung, für diese Frage lag Instagram auf Platz 1 als häufigste genutzte App mit 35%. YouTube und TikTok liegen dicht beinander auf Platz 2 und 3 (YouTube 19% und TikTok 17%), Snapchat ist wieder auf dem letzten Platz mit nur 2% und 28% gaben an, keine der Apps dafür zu nutzen. Für Frage 5 wurde gefragt, welche Apps genutzt wurden, um eigene Inhalte zu posten. Hierfür lag Instagram auf Platz 1, mit 43% der Befragten. Die anderen Apps lagen hierbei dicht beinander, mit TikTok Platz 2 (11%), Snapchat auf Platz 3 (8%) und YouTube auf Platz 4 (7%). 31% der Befragten gaben an, dafür keine der Apps zu nutzen. Frage 6 hat danach gefragt, welche Apps genutzt werden um sich über das, was in der Welt passiert, zu informieren. Hierfür lag YouTube auf Platz 1 als häufigste App (31%), danach folgte Instagram (25%), TikTok (8%) und Snapchat (2%). 35% sagen sie nutzen keine der Apps hierfür. Um mit Freunden zu kommunizieren sagen 24%, dass sie hierfür am häufigsten Snapchat verwenden (24%), danach folgen Instagram (21%), TikTok (6%) und YouTube (4%). 45% der Befragten sagen, keine der Apps werden dafür genutzt. Als letzte Frage wurde gefragt, welche Apps genutzt werden, um neue Leute kennenzulernen. Am häufigsten wird hierfür Instagram genutzt (31%), Snapchat nutzen 10%, TikTok wird hierfür von 6% verwendet und 4% nehmen YouTube für diesen Weg. Am häufigsten geben 49% an, keiner der Apps dafür zu verwenden. (Feierabend 2021, S. 40)

3.2.2.SIM-Studie

So wie auch die Kinder und Jugendlichen befragt wurden, so hat der mfps ebenfalls Senior*innen in Deutschland zu ihrem Medienverhalten im Jahr 2021 befragt. Bei den Senior*innen wurde nach der Verfügbarkeit der Medien im Haushalt gefragt. Hierbei gaben 100% aller Befragten an, dass sie über ein Fernsehgerät verfügen. 91% der Befragten verfügten über ein Radiogerät, 83% hatten einen Internetanschluss. WLAN hatten 78% der Befragten und 77% gaben an, über Computer/PC/Laptop/Notebook/Netbook verfügen. 72% der Befragten besitzen ein Smartphone und 58% sind im Besitz einer Tageszeitung. Tablets sind bei 48% der Befragten vorhanden und 44% besitzen einen Smart-TV. 35% geben an, über ein Handy ohne Internet zu verfügen. Bei E-Book-Readern haben 18% angegeben, diese zu besitzen, 17% besitzen ein

Gesundheitsarmband und 14% sind im Besitz einer digitalen Sprachassistenz. (Doh, S. 6) Geschlechterspezifisch betrachtet ist auch hier die Verteilung unterschiedlich. Beide Geschlechter (Männer +Frauen) verfügen über ein Fernsehgerät (100%) sowie beide Geschlechter besitzen in der gleichen Prozentzahl ein Radiogerät (91%). Sowohl ein Internetanschluss als auch WLAN sind i.d.R. häufiger bei Männern vorhanden, mit 88% (Internetanschluss) und 82% (WLAN), Frauen haben prozentual weniger, 80% (Internetanschluss) und 75% (WLAN). Schaut man auf weitere technische Geräte, geben auch hier mehr Männer als Frauen an, über so eins zu verfügen. 85% der Männer geben an, über einen Computer/PC/Laptop/Notebook/Netbook zu verfügen, bei den Frauen sind es 70%. 77% der Männer geben an, über ein Smartphone zu verfügen, bei den Frauen sind es 69%. Auch die Tageszeitung haben prozentual mehr Männer, obwohl die Unterschiede hier eher geringer sind. 61% der Männer geben an, eine Tageszeitung zu besitzen, 55% der Frauen sagen, sie würden eine besitzen. Tablets werden von 51% der Männer benutzt und 45% der Frauen. Ein größerer Unterschied ist bei der Frage nach den Smart-TVs. 50% der Männer sagen, sie hätten einen Zuhause, bei den Frauen sind es 38%. Weniger große Unterschiede gibt es bei der Frage nach einem Handy ohne Internet, hier liegt der Prozentsatz ungefähr gleich. 36% der Männer hätten ein Handy ohne Internet, bei den Frauen sind es 34%. Anders sieht es aus bei den E-Book-Reader. Hier besitzen mehr Frauen welche als Männer, mit 16% der Männer und 19% der Frauen, welche in einem Besitz eines E-Book-Readers sind. Gesundheitsarmbänder haben mehr Männer im Haushalt als Frauen, hier geben 19% der Männer an, sie hätten eins und 15% der Frauen sagen sie hätten eins. Schlussendlich als letztes Medium gaben 16% der Männer an, über eine digitale Sprachassistenz zu besitzen und nur 12% der Frauen sagen, sie hätten so eine. (Doh, S. 8)

Nachdem der Blick auf die Verteilung der Medien in den Haushalten gegeben wurde, ist im nächsten Schritt ein Blick auf das Phänomen der Internetsucht an sich zu betrachten und wie unterschiedlich diese auftreten kann. Doch ab wann wird man internetsüchtig und welche Formen gibt es?

4. Internetsucht

4.1. Definition

„As with anything that leads toward addiction, the more accessible and socially accepted it is, the greater the risk of becoming addicted“ (Growiak)

Die Internetsucht als Sucht ähnelt in ihrer Art und Wirkungsweise den Verhaltenssüchten (stoffungebundenen Süchten). Assandi und co definieren, dass ursprünglich 4 Komponenten ausschlaggebend für die Diagnose einer Internetsucht sein. Diese beinhalteten: die exzessive Internetnutzung, der Rückzug von Familie, Umwelt etc., Toleranz gegenüber dem schädigendem Verhalten sowie negative Konsequenzen welche z.B. beinhalten könnten: Lügen gegenüber Familie, Freunden etc., Streit, schlechte Schulleistungen oder, wenn man bereits arbeitet, schlechte Arbeitsleistungen, soziale Isolationen und Erschöpfungsgefühle. Assandi und co. betonen, dass die Symptome der Internetsucht üblicherweise mit den Symptomen von stoffgebundenen Süchten assoziiert werden, sie nennen in diesem Zusammenhang besonders als Symptome die Inanspruchnahme oder Hervorhebung. In diesem Zusammenhang werden Hervorhebung oder Inanspruchnahme charakterisiert dadurch, dass nur das Verhalten wichtig ist, alles andere was nicht mit dem Verhalten assoziiert wird, ist unwichtig. Stimmungsschwankungen. Bei den Stimmungsschwankungen wird kategorisiert, dass die Menschen ihre Stimmung ändern wollen oder z.B. ihre Depressionen überwinden und in eine andere Realität flüchten möchten. Ein negativer Aspekt von fehlender Internetnutzung bei Menschen mit einer Internetsucht besteht darin, dass diese oftmals Schwierigkeiten und Konflikte im realen Leben erfahren. Dies geschieht durch die Aggressivität, mit welcher diese Menschen ihren Wunsch nach der Internetnutzung durchsetzen wollen. Toleranzen, Kontrollverlust, Ablehnung und Verschlossenheit und Rückfall. Toleranz wird hierbei als eines der Hauptkriterien definiert. Definiert wird es hierbei in der Hinsicht, dass Toleranz meint, dass die Länge der Internetnutzung erhöht wird. Das Symptom des Rückzugs wird von Assandi und co dahingehend beschrieben, dass dieses vor allem oftmals vorkommt, nachdem ein Wegfall der Internetnutzung erfolgt ist. Einige der Symptome, welche aus diesem Rückzug entstehen, werden hier beschrieben als z.B. Hohe Temperatur, Apathie oder Interessenverlust sowie Magen-Darm-Probleme. Diese spezifischen Symptome liegen begründet im vermehrten Verlangen nach Dopamin vom Gehirn aus, woraufhin das Gehirn vermehrt Dopamin produzieren muss, um dieses Gefühl des Vergnügens aufrechtzuerhalten. Die Rückzugssymptome wiederum können unterschieden werden in depressive und aggressive Symptome. Bei den aggressiven Symptomen können diese sich zeigen als verbale und physische Konflikte. Die depressiven Symptome wiegen schwerer und können bis hin zu Suizidankündigungen- oder Versuchen reichen. Assandi und co. definieren, dass Menschen, welche unter einer Internetsucht leiden, dazu neigen, sich sehr verschlossen hinsichtlich der Sucht zu verhalten. Dies tun sie, um diese Sucht vor Familie und anderen Bekannten zu verstecken. Assandi betonen bei den Rückzugssymptomen, dass einerseits, vor allem junge Erwachsene und Jugendliche, nicht erkennen, dass ihr Zustand zu einer schwerwiegenden Sucht führen könnte. Andererseits,

sobald sie feststellen, dass ihr Verhalten falsch, versuchen sie genau diese Verhalten zu verstecken und so normal wie möglich aufzutreten. Dies soll vor allem Bedenken der Eltern und anderer Bekannter reduzieren. (Assandi u.a. 2019)

Zusätzlich lässt sich Internetsucht, laut Li, als jegliche Onlinebezogenes Zwangsverhalten definieren, welches in das alltägliche Leben sowie die sozialen Interaktionen eingreift. Bei all diesen Definitionen bezüglich der Internetsucht zeigen sich Überschneidungen der Symptome mit den Verhaltenssüchten, was noch einmal verstärkt aufzeigt, dass die Internetsucht schwer getrennt von den Verhaltenssüchten definiert werden kann. Laut Li können 8 Symptome einer Internetsucht definiert werden:

1. Inanspruchnahme: Ein starkes Verlangen nach der Nutzung des Internet wird verspürt, die Person ist unfähig, über andere vorherige Onlineaktivitäten nachzudenken
2. Rückzug: Langeweile, Anspannungen nach einigen Tagen, wenn keine Internettätigkeit bestanden hat
3. Toleranz: Erhöhung der Internetnutzung, diese soll das gleiche Gefühl des Vergnügens herstellen
4. Schwere Kontrolle: Bestehende Unfähigkeit/Verlangen die Internetnutzung zu kontrollieren, einzuschränken oder mit der Nutzung aufzuhören
5. Außer Acht lassen von gesundheitsschädigenden Konsequenzen: bestehende oder wiederauftretende physische sowie psychische Probleme werden vernachlässigt durch exzessive Internetnutzung
6. Verlust sozialer Interessen und Kommunikationsmöglichkeiten: Früher ausgeführte Hobbies oder Unterhaltungsmöglichkeiten verlieren an Interesse, alles außer die exzessive Internetnutzung ist uninteressant.
7. Linderung von negativen Emotionen: Internet wird genutzt, um eine dysphorische Stimmung zu lindern oder ihr zu entkommen (wie z.B. Anspannung)
8. Verstecken vor Familie und Freunde: Die Wahrheit über die Internetnutzung wird vor Familie und Freunden versteckt. Wahrheit meint in diesem Sinne z.B. Geld und Zeit, welches in die Internetnutzung investiert wird. Dies wird dann vor Familie, Freunden und sogar Therapeut*innen versteckt. (Li 2010)

4.2. Formen der Internetsucht:

Bereits im Jahr 2000 hat Young im Rahmen einer Studie Therapeuten befragt, welche im Rahmen einer Umfrage bereits mit Patient*innen gearbeitet haben, welche unter Internetbezogenen Problemen litten. Dies geschah unter dem Hintergrund, dass zu der damaligen Zeit noch wenig

Kenntnisse über Internetprobleme bestand, sowie zu Internetproblematischen Verhalten, Einstellungen, Praktiken zur Behandlung sowie Interventionen, welche Internetbezogen durchgeführt werden konnten. Im Zuge dieser Studie konnte Young 5 Formen der Internetsucht kategorisieren: (Buchanan u.a. 1999)

- Cybersexsucht
- „Net-Compulsion“/Internet-Gambling (Glückspiel, Handel, Kaufsucht)
- Onlinekommunikationssucht/Social-Media-Sucht
- Onlineinformationssucht
- Computerspielsucht

Dabei soll darauf hingewiesen werden, dass die Symptome bzw. Definitionen der einzelnen Formen oftmals synonym assoziiert werden und nicht immer eine klare Abgrenzung gelingen kann; so wird die Informationssucht oftmals mit der Social-Media-Sucht bzw. der Internetsucht generell definiert.

Im Folgenden werden kurz die verschiedenen Formen der Internetsucht näher skizziert. Wie bereits erwähnt, wird die Informationssucht nicht näher erklärt, da diese oft im Zusammenhang mit der Social-Media-Sucht oder der allgemeinen Internetsucht assoziiert wird und daher wird diese nicht näher erläutert.

4.2.1. Cybersexsucht

Glowiak definiert, dass die Cybersexsucht, oder auch Onlinesexsucht genannt, ein Zustand ist, welcher dadurch geprägt ist, dass das Individuum unter einem unkontrollierbaren Zwang leidet, daran zu denken, seine Emotionen danach auszurichten und sich dahingehend zu verhalten, seine sexuellen Bedürfnissen digital zu befriedigen. Auf „Cybersex“ wird in diesem Zusammenhang auf alle Arten eindeutig sexuellen Inhalts im Internet verwiesen, die Cybersexsucht erfordert nicht unbedingt keine sexuellen Handlungen zwischen zwei Personen. Glowiak spezifiziert, dass die Cybersexsucht eine Form der Sex- und Internetsucht ist. Sie kann unter Umständen auch eine Pornosucht und Masturbationssucht beinhalten. Ein/e Süchtige*r in diesem Sinne dieser Sucht wird hier als Person beschrieben, bei welcher die Versuchung nach Cybersex unkontrollierbar geworden ist. (Glowiak, Internetquelle) Laut dem Zur-Institute existieren, Stand 2022, bis zu 4.2. Millionen pornographische Webseiten im Internet, diese machen 12% aller Webseiten im Internet aus. Auch gibt es andere Möglichkeiten, neben den pornographischen Seiten, über welche Süchtige ihre Sucht ausleben können. In Fantasy role-play Rooms, welche speziell sexuell ausgelegt sind, können User sogenannte Rollenspiele

durchführen, welche eigene Namen wie z.B. „Bondage“ haben. Dieser Cyberspace ermöglicht es den Usern sich mit ihren sexuellen Gefühlen zu beschäftigen, zu experimentieren und diese Gefühle zu erkunden gemeinsam und gleichzeitig in private Fantasien einzutauchen, welche ausschließlich in dieser Online-Landschaft stattfinden. (Zur 2022, Internetquelle) Delmonico und Griffin wiederum definieren als grundlegende Charakteristik aller sexuellen Chaträume die Fähigkeit, dass sich mehrere Individuen in einem normalen „Raum“ treffen können, um dort Konversationen zu tätigen oder sich gegenseitig Dateien über diese Chat-Räume zuzuschicken, dabei haben viele dieser Räume Video- oder Audioaufnahmemöglichkeiten als Teil des Chat-Prozesses. Dabei konkretisieren Delmonico und Griffin, dass es nicht untypisch für Personen in Chat-Räumen ist, sich gegenseitig pornographische Dateien zu schicken, Konversationen mit sexuellen Inhalten zu führen sowie sexuelle Videos zu sehen. Zudem sehen Delmonico und Griffin in den sozialen Netzwerken, wie z.B. Facebook oder MySpace.com eine Möglichkeit, sexuelle Handlungen durchzuführen (solche welche oben bereits näher erläutert wurden) oder sich z.B. zu verabreden, um dann außerhalb des Chat-Raums oder des Netzwerks sexuell aktiv zu werden. Auf sogenannten Micro-Bloggers, wie z.B. Twitter, sehen Delmonico und Griffin eine weitere Form des sexuellen Kontakt-Tretens. Auf solchen Seiten können z.B. Firmen oder Stars ihren Fans „tweeten“, Delmonico und Griffin aber legen nahe, dass auch diese Seiten z.B. von pornographischen Firmen oder von Personen genutzt werden, welche sexuelle Handlungen mit anderen vollführen möchten. (Dolmenico/Griffin 2011, S. 113 ff.)

Doch wie kann sich Cybersexsucht in der Bevölkerung zeigen? Zu diesem Zweck haben u.a. Beutel und co. im Rahmen einer Studie aufgearbeitet, wie die Prävalenzrate unter der 2,522 befragten Deutschen Bürgern aussieht hinsichtlich Online-Sex Nutzung. Diese Studie basiert auf Daten gesammelt von USUMA (Unabhängiger Service für Umfragen, Methoden und Analysen, mit Sitz in Berlin), welche im Zeitraum zwischen dem 01. Juni und 14. Juli 2011 durchgeführt wurde. So gaben im Rahmen der Umfrage 14.7% der Befragten an, gelegentlich Online-Sex durchzuführen und 4.2% gaben an, intensiven Online-Sex zu betreiben. So wurde aus den Daten der Studie geschlussfolgert, dass besonders junge Männer, welche arbeitslos und unter einem angespannten Partner-Bindungsmuster leiden, besonders anfällig für Cybersexsucht waren. (Beutel 2017)

4.2.2 Internet-Gambling/Net-Compulsion

Das Internet-Gambling (Internet-Handel) bezieht sich auf alle Formen des Online-Handels (auch Online-Wetten), welche über das Internet ermöglicht werden. Dies schließt das Wetten über Computer, Handys oder drahtlose Geräte mit ein. Darüber hinaus gibt es noch das Interactive gambling. Diese Form des Online-Gamblings bezieht sich auf Formen von Handel (Gambling),

welche z.B. über das Fernsehen durchgeführt werden. Dr. Paul McLaren wiederum definiert die Online-Gambling Sucht als eine Impulsstörung, bei welcher eine Person entweder wenig oder gar keine Kontrolle über seinen/ihren Zwang nach dem Gamblen haben. Dies geschieht auch, laut McLaren, wenn die Person sich bewusst ist, dass sie sich selbst oder anderen Personen damit schaden kann sowie wenn sich die Person bewusst ist, dass die Chancen gegen die Person schlecht stehen. Als Folge dieses Verhaltens definiert McLaren, dass das Verhalten immer mehr eskalieren wird, es werden riskantere Wetten abgeschlossen, es wird mit mehr Geld gehandelt und dieses Handeln wird auch häufiger ausgeführt. Das Internet-Gambling hatte seine Anfänge ursprünglich Mitte der 1990 in Antigua (Insel in der Karibik), durch eine Handvoll von Online-Casinos. In den folgenden Jahren hat sich ein deutlicher Anteil der Seiten in eine Zeit der Markt Zusammenführung bewegt, da diese sich mit einer harten Konkurrenz sowie einer unbeständigen Spieler*innen konfrontiert sahen, welche sich sehr einfach zwischen verschiedenen Online-Seiten bewegen konnten. (Church-Sanders, zit. nach Gainsbury/Wood) Als Folge dessen hat sich die Industrie rund um das Online-Gambling rapide erweitert, mit großen Unternehmen welche kleinere Seiten aufkaufen, mit neuen Formate herumexperimentieren und ihre Produkte sowie Inhalte/Features richten sie nach den Bedürfnissen und Belangen der Online-Gambler*innen aus. (Gainsbury/Wood 2010, S.310 ff.) Doch wie sieht Online-Gambling in der Bevölkerung aus bzw. wie stark ist sie vertreten? Das Online Casion Center hat festgelegt, dass die meisten Online-Gambling-Seiten Slot Maschinen mit 56% belegen, gefolgt von Casino-Spielen mit 33%, Poker mit 22%, Sport/Renn-Wetten mit 19%, Bingo mit 16% und Lotterien mit 4% sowie Fähigkeitsspielen mit 2%. (Gainsbury/Wood 2011, S. 310 ff.) In einer Umfrage, welche vom Casino-Online.de, Deutschlands größtem Casino-Ratgeber, durchgeführt wurde, wurden 385 Online-User zu ihrem Spielverhalten innerhalb der letzten 12 Monate bezüglich Online-Gambling befragt. Diese Studie wurde vom 01. Februar-29.Februar durchgeführt und wurde mit der Methode der Online-Befragung (einmal mit einer zufälligen Auswahl auf einem Online-Umfrage Panel sowie einer Umfrage mit selbst gewählten Usern, welche auf dem Casino.Online.de angemeldet waren) Soziodemographisch waren 87% der Befragten Männer, der restliche Anteil Frauen, 50% waren zwischen 30-39 Jahren alt, 31% besaßen einen GSCE-Level (Äquivalent zum mittleren Schulabschluss) und 54% gaben an, dass das Haushaltsbudget über 3000€ zum Ausgeben betraf (nicht spezifiziert ob monatlich oder jährlich verwendet) Die Umfragen haben aufgezeigt, dass die meisten Personen wöchentlich eine Form des Online-Gambling nutzen, mit der meisten Aktivität auf Online-Slot Maschinen mit 32%, dicht gefolgt von Online-Wetten, Online-Lotterien, Online-Casino Spielen und Online-Poker, mit jeweils 29%(Wetten), 27%(Lotterien) und 24%(Casino-Spiele) und 21%(Poker). Am wenigsten häufig genutzt auf ein Jahr gemessen war der tägliche Nutzen von Online-Gambling

Seiten. Hier haben die User*innen angegeben, dass sie am häufigsten täglich Online-Wetten nutzen (15%), mit Poker-Spielen und Online-Slots an zweiter Stelle (12%) und an den letzten beiden Plätzen Online-Lotterien (9%) und Online-Casino Spiele (8%). Gefragt nach der Kundengewinnung für Online-Gambling, gaben 39% der Befragten an, dass dies hauptsächlich durch Online-Werbung/Werbeanzeigen geschieht. 31% geben andere Formen der Werbung an (z.B. über das Fernsehen oder gedruckte Anzeigen). 21% suchen gezielt Spiele eines bestimmten Betreibers, 20% suchen nach einem Casino-Operator und 18% suchen innerhalb eines Apps Stores nach Gambling-Spielen. Weniger User*innen (14%) werden über Guides (Ratgeber) von Casino-ähnlichen Webseiten angeworben, das doppelte von diesem Prozentsatz, 28%, gab an, dass sie Empfehlungen von Freunden erhalten haben und nur 9% geben, an, dass sie Empfehlungen über Social Media oder Influencer erhalten haben. Nur 3% geben andere Gründe an und 8% gab keine der genannten Methoden als Anwerbungen für Online-Gambling an. (Goldmedia, S.32ff)

4.2.3. Social-Media-Sucht

Social Media kann als eine Form der Internetsucht angesehen werden. Dies geschieht, wenn Individuen einen Zwang nach der Nutzung einer Social-Media-Plattform entwickeln und diese exzessiv geschieht. (Hou u.a., zit. nach Griffits 2010/Starcevic 2013) Andreassen und Pallesen definieren die Social-Media (Social Network-Sites Addiction), als die Besorgnis der Süchtigen über Soziale-Netzwerk-Seiten (Social Media), der Motivationsdrang sich auf Social-Media-Plattformen einzuloggen oder diese zu nutzen und so viel Zeit und Bemühung in die Nutzung dieser zu stecken, sodass es andere soziale Aktivitäten, das Studium/den Job, zwischenmenschliche Beziehungen und/oder psychologische Gesundheit beeinträchtigt welche sich auch in den allgemeinen Symptomen einer Internetsucht wiederfinden. (Andreassen, zit. nach Griffits) Kuss und Griffits beschreiben, dass einzelne Individuen süchtig nach sozialen Netzwerken sein können. Soziale Netzwerke, wie z.B. Facebook, Instagram oder Snapchat, haben hierbei einen süchtig-machenden Charakter, **jedoch wird hierbei betont, dass es sich um einen exzessiven Nutzen handelt, welcher aus der Kontrolle gerät und nicht die allgemeine Nutzung selbst.** So werden die Sozialen Netzwerkseiten (und besonders die Aktivitäten auf diesen) zum Hauptmittelpunkt der Süchtigen, welche dazu führen, dass die Sozialen Netzwerke zu einer Hauptbeschäftigung der Süchtigen werden. (Hervorhebung) Diese Aktivitäten führen dann, so Griffits und Kuss, dazu, dass die Süchtigen diese Netzwerke nutzen, um Stimmungsveränderungen, angenehme Gefühle oder Betäubungsgefühle hervorzurufen. Dies wird dann als die Stimmungsschwankungen definiert. Die Toleranz entwickelt sich dahingehend, dass die Süchtigen eine zunehmende Anzahl an Zeit und Energie benötigen, welche sie in die

Social-Media-Aktivitäten stecken müssen. Dies soll im Folgeschluss die gleichen Gefühle sowie Verfassung erreichen, welche zum Beginn der Nutzung von Social-Media-Seiten aufgetreten sind. Sollte die Nutzung der Social-Media-Plattformen wegfallen, so können Betroffene negative psychologische und, unter Umständen, physische Symptome entwickeln. Dies kann fatale Auswirkungen haben, denn es kann dazu führen, dass die Betroffenen in ein Stadium des Rückfalls geraten, in welchem sie zu dem ursprünglichem schädlichen Verhalten zurückkehren. Schlussendlich kann die exzessive Nutzung von Social-Media-Plattformen zu sowohl intrapsychischen Problemen führen (bei welchen das Individuum Konflikte in sich selbst hat wie z.B. der subjektive Verlust der Selbstkontrolle) sowie zwischenmenschliche Konflikte (Probleme z.B. mit dem unmittelbaren Sozialem Umfeld, welche z.B. Beziehungsprobleme und Arbeits- bzw. und/oder Probleme in der Ausbildung/Schule verursachen können) verursachen können. Hou und co. haben als weiteren negativen Effekt der Social-Media-Sucht ein geringes Selbstwertgefühl definiert. Laut Hou und co. führt das ständige Auseinandersetzen von Social-Media-Nutzer*innen mit den ausgewählten und verherrlichten Selbstdarstellungen von anderen dazu, dass das Selbstwertgefühl von Nutzer*innen über diese Interaktionen sinkt. (Hou u.a., zit. nach Rosenberg & Egbert, 2011) Für Merkmale einer Social-Media-Sucht haben u.a. Abel, Buff und Burr das Phänomen des „Fear of Missing out“ (FoMO) näher betrachtet. Abel, Buff und Burr legen nahe, dass FoMO aus Anspannung, Gefühle der Mangelhaftigkeit sowie Reizbarkeit besteht und dass sich diese Gefühle verstärken, sobald ein Individuum sich auf einer Social-Media-Plattform einloggt. (Abel/Buff/Burr, zit. nach Wortham 2011) Dabei sind diese Gefühle oftmals hervorgerufen durch das schier nichtendende Ausmaß von Social Media, so hat eine Umfrage der JWTIntelligence ergeben, dass 83% der Befragten fühlen, dass sich ihr Leben in einem Zustand des „Overdrive“ befinden, es gibt viel zu viel was eine Person tun kann, lesen, kaufen und gucken kann, bis zu dem Punkt an welchem all dies zu viel wird. (Abel/Buff/Burr, zit. nach JWTIntelligence) Daher definieren Abel, Buff und Burr, dass heutzutage das Phänomen des FoMO der überwältigende Drang danach ist, gleichzeitig an zwei Orten zu sein, unter dem Aspekt, dass die Angst besteht, etwas zu verpassen würde der Freude einer Person einen erheblichen Rückstoß geben. (Abel/Buff/Burr, zit. nach. JWTIntelligence)

4.2.4 Computerspielsucht

Sowie zuvor bei den anderen Formen der Internetsucht auch, ist die Computerspielsucht ein exzessives Verhalten, eine exzessive Nutzung eines Mediums, in diesem Fall Computerspiele. Dabei ist die Computerspielsucht extrem facettenreich und möglicherweise dadurch besonders anfällig als Suchtform, gerade für junge Menschen. Tückisch ist hierbei, dass die Computerspielsucht in einigen Fällen unterschätzt wird. So beschreibt Meredith Walkins, dass

viele Leute, darunter auch Eltern, Videospiele mit einem Erweitern der Vorstellungskraft assoziieren. Videospiele gäben den Personen, bei Walkins geschildert Kinder und Jugendliche, die Möglichkeit zusammenzuarbeiten und die kognitiven Fähigkeiten zu stärken. Diese sogenannten Vorteile, so Walkins, verblassen jedoch, sobald mehr Zeit für das Spielen von Computerspielen aufgebracht wird als für reale Interaktionen/Aktivitäten (z.B. Schule, Familie oder soziale Aktivitäten) Walkins stellt ebenfalls dar, dass die Computerspielsucht keinesfalls ein Phänomen von nur der jüngeren Generation sei. Sie betont, dass ebenso Erwachsene von einer Computerspielsucht betroffen sein können. Dies tritt u.a. auf, wenn z.B. der/die Partner*in vernachlässigt werden, die Motivation den Hobbies nachzugehen oder körperliche Aktivitäten aufgegeben werden zugunsten von Videospiele. Walkins betont, dass oftmals falsche Blicke bzw. Vorurteile über Videospiele herrschen, z.B. dass Videospiele nur negativ betrachtet werden müssen, Gewalt und Sexualität verherrlichen/hervorrufen und die soziale Isolation von gerade jungen Menschen verstärken. Es werden Videospiele auch positive Eigenschaften zugeschrieben wie z.B., dass Videospiele eine hilfreiche Stütze für Bildung und die Persönlichkeitsentwicklung sein kann durch welche z.B. Kinder sich in die Rolle ihrer Helden versetzen können. Daraus schließt Walkins, dass Videospiele in der Realität sowohl positive als auch negative Charaktereigenschaften besitzen und dass die Auswirkungen und der Effekt, welche Videospiele auf ein Individuum haben, oftmals davon abhängen, wie die Haltung des Individuums gegenüber den Videospiele sowie dem Leben generell aussieht. (Walkins, Internetquelle) Müller und Wöfling betonen, dass exzessives Computerspielen die Ausnahme bildet und das die meisten Computerspieler*innen Gelegenheitsspieler*innen oder enthusiastische Spieler*innen sind. Auch Müller und Wöfling betonen, dass grundsätzlich, wie bei allen Formen der Internetsüchte, sowohl Computerspiele auch die intensive Beschäftigung mit diesen nicht problematisch sind. (Domahidi/Quandt 2014, Hellman 2013, zit. nach Müller/Wöfling) Wird auf die Ursachen für die Computerspiel-Sucht geguckt, so können sich verschiedene Ursachen herauskristallisieren. So definiert Dr. Armin Kaser, dass 3 Ursachen maßgeblich für die Entstehung einer Computerspielsucht sein. Als erste Ursache führt er die Persönlichkeit einer Person an. Kaser führt aus, dass besonders Menschen anfällig sind für eine Computerspielsucht, welche emotional labil, schüchtern und gehemmt sind, zusätzlich sind Einsamkeit und ein geringes Selbstvertrauen Risikofaktoren. Emotional instabile Menschen, so Kaser, sind häufiger traurig, angespannt sowie unsicher. Computerspiele sowie die Welten darin bieten diesen Menschen die Möglichkeit, sich von der realen bedrohlichen Außenwelt in die Spielwelt zu flüchten. Menschen, welche unter einer mangelnden Selbstkontrolle und Impulsivität leiden, haben oftmals Probleme, selbstschädigendes Verhalten unter Kontrolle zu halten, da es ihnen schwerfällt, Selbstkontrolle aufrechtzuerhalten, wodurch sie Motivation

verlieren und aufgeben. Online werden ihnen klare Regeln, sichere Strukturen und Rollenzuweisungen vorgeführt, wodurch ihre Motivation nicht verlangt wird, schnell hintereinander folgende Erfolgsergebnisse in Spielen und sozialen Netzwerken sind optimal für ihr Fühlen und Denken. Introvertierte Menschen sind ebenfalls anfällig für Computerspielsucht. Introvertierten Menschen fällt es schwer, Kontakte mit neuen Personen aufzunehmen. In der digitalen Welt brauchen sie keine Nähe aufzubauen, um mit anderen in Kontakt zu treten, es hilft ihnen, dass die Distanz durch das Medium Internet so präsent ist. Je weiter jemand entfernt wohnt, desto sicherer fühlen sich diese Menschen. Ein Vorteil ist hierbei die Anonymität in z.B. Internetforen, da für diese kein echter Name angegeben werden muss. Dies hilft den Introvertierten, andere Menschen auf Distanz zu halten. Sensation Seeker sind Menschen, welche gezielt riskante Situationen suchen sowie viele abwechslungsreiche Eindrücke. Spiele wie z.B. League of Legends haben oftmals Spannung und Aufregung, was das Sensation Seeking verstärkt. Mangelndes Selbstvertrauen sowie soziale Kompetenz sind wichtig, um soziale Kontakte aufrechtzuerhalten. Menschen welche Computerspielsüchtig sind, können sich durch virtuelle Welten diesen Kontakten meist entziehen. Computerspiel-Süchtige sind reagieren auf Stress sensibler, die Flucht in virtuellen Welten scheint für diese Menschen die Rettung vor dem Stress. In Wahrheit wird dieser Stress jedoch nur aufgeschoben, der Stress wird negativ verstärkt. Als weitere Ursache von Computerspielsucht nennt Kaser sogenannte Merkmale von Computerspielen. Diese definiert er z.B. als sozialen Zusammenhalt in Spielen (Lösung von Quests als Gruppe), wodurch jedoch sozialer Druck aufgebaut wird. Darüber hinaus locken spielerische Elemente wie z.B. In-Game-Versteigerungen oder Handelsmöglichkeiten mit virtuellen Spielgegenständen zum Weiterspielen des Spiels. Belohnungsreize durch Spiele können variieren, sollen alle aber immer zum Weiterspielen des Spiels führen, egal ob es viele kleine Belohnungen sind oder große seltene Belohnungen sind. Entscheidend ist hierfür auch, in welchen Maße diese vergeben werden. Es werden größere Reaktionen entstehen, wenn eine Belohnung nur jedes vierte Mal anstatt jedes Mal vergeben wird. Ein weiteres Merkmal besteht in der Unendlichkeit von Spielen und dass diese durchgängig erweitert werden, damit die Spieler*innen konstant diese Spiele spielen. Auch Spiele mit Identitäten und Rollenspielen, in welchen die Spieler*innen Rollenspiele ausüben können, wird als ein Merkmal für Computerspiele definiert. Als 3 Ursache formuliert Kaser u.a. auch Familie, Gesellschaft und die Umwelt als Grund für die Entstehung einer Computerspielsucht. So erläutert Kaser, dass besonders in der Gesellschaft den Computerspielen nicht so ein hohes Gefahrenpotential zugeschrieben wird wie z.B. Alkohol oder Rauchen (dies deckt sich mit Walkings Definition der Unterschätzung des Suchtpotenzials von Computerspielen) Auch die immer ständige Verfügbarkeit von sozialen Netzwerken sieht Kaser als ein Problem zur Entstehung von einer

Computerspielsucht, was besonders bei Jugendlichen dazu führt, dass sie ständig Kontakt zu ihren Freunden/gleichaltrigen halten müssen. Zudem sieht Kaser hier ein Problem für Eltern da diese schwer einschätzen können, ob sie in das Nutzungsverhalten ihrer Kinder eingreifen sollten und etwaige Maßnahmen wie z.B. Entzug des Mediums zur sozialen Abschottung des/der Jugendlichen führt (Teilhabe an sozialen Aktivitäten wird nicht durchgeführt) Leichte Verfügbarkeit von Mobile Games sowie von Videospielen begünstigen das Risiko abhängig von Computerspielen zu werden. Singles und einsame Menschen haben ein erhöhtes Risiko Computerspielsüchtig zu werden, durch die vorhandene Einsamkeit sowie fehlende soziale Einbindung. **Die Folgen** der Computerspielsucht belasten den Süchtigen aber auch sein direktes Umfeld. Zu den Folgen einer Computerspielsucht zählen u.a.:

1. Depression und Suizidgefahr
2. Einsamkeit und sozialer Rückzug
3. Jobverlust
4. Schlechte Noten, Schul- und Studienabbruch
5. Armut
6. Psychische Störungen
7. Schlafstörungen
8. Körperliche Schäden
9. Entwicklungsrückstände (Kaser, Internetquelle)

Die DAK-Studie hat ergeben, dass rund 3 Millionen der Kinder und Jugendlichen in Deutschland zwischen 12 und 17 Jahren regelmäßig am Computer spielen, die DAK-Studie definiert genauer, dass 15,4 Prozent (465,000) dieser Kinder und Jugendlichen als Risiko-Gamer bezeichnet wird. Hierfür hatte das Forsa-Institut 1.000 Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 12 und 17 befragt. Dabei wurde festgestellt, dass jeder vierte Risiko-Gamer am Wochenende bis zu 5 Stunden und mehr mit dem Spielen von Videospielen verbringt. Dazu geben einzelne Spieler an, bis zu 1.000 Euro in 6 Monaten für die Spiele auszugeben. Die DAK-Studie legt dar, dass 72,5 Prozent der Jugendlichen in Deutschland regelmäßig Computerspiele spielt. Insgesamt spielen 90 Prozent Jungen und 50 Prozent Mädchen Videospiele. Eine Analyse des Deutschen Zentrums für Suchtfragen am Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf hat ergeben, dass 15,4 Prozent der Kinder und Jugendlichen ein riskantes oder pathologisches Verhalten aufzeigen, welches die vorher genannten 465.000 Kinder und Jugendlichen wären, von diesen sind 79 Prozent Jungen. Auch das Deutsche Zentrum für Suchtfragen hat ähnliche Merkmale wie Dr. Kaser formuliert wie u.a. Open-End-Games, Belohnungen für hohes Spielengagement der Gamer oder Loot-Boxen

(digitale Kisten, welche mit Echtgeld gekauft werden können, grenzen an suchtgefährdete Mechanismen des Glücksspiels) (DAK-Studie, Internetquelle)

Zudem hat sich Boris Bankov mit dem Einfluss von Social Media auf Computerspiele beschäftigt. Bankov beschreibt, dass die Gaming-Industrie immer komplexer wird, sowohl in den Inhalten als auch in den Wegen wie die Gaming-Industrie funktioniert. Bankov beschreibt, dass wichtig für die Gaming-Industrie die Kommunikation unter den Spieler*innen wichtig sei. Sogenannte voice over Internet Protocols Programme, welche eine bessere Kommunikation ermöglichen, wurden schon seit den frühen 2000er Jahren entwickelt, mit der beliebtesten App Discord, welche seit ihrer Veröffentlichung 2017 bis zum Jahr 2019 über 250 Millionen Nutzer*innen verzeichnen konnte (Kerr 2019, zit. nach Bankov) Sie ist eine kostenlose App, welche Kommunikationen zwischen verschiedenen Spieler*innen ermöglicht. Viele große Spieleunternehmen haben jährlich oder alle zwei Jahre Spiele veröffentlicht, jedoch wurde diese Strategie zunehmend brüchig und daher haben die großen Unternehmen nach Wegen gesucht, ihre Spiele zu vermarkten und zu promoten. So wie z.B. Blizzard Entertainment über sogenannte Patches neue Inhalte in seine Games einbringt und diese z.B. über soziale Netzwerke promotet. So konnten sich z.B. Spieler*innen durch ein neues Update von World of Warcraft über ihren Twitter-Account einloggen und automatisch In-Game-Screenshots auf z.B. diesem sozialen Netzwerk teilen. Ungefähr zur gleichen Zeit erschien eine neue Plattform namens Twitch. Ursprünglich angedacht als Streaming-Plattform für Streamer*innen, um ihre Inhalte zu streamen, können Streamer*innen über Kanäle, welche „In Real Life“ genannt werden, direkt über Audio oder Videochats mit seinen/ihren Zuschauer*innen in Kontakt treten können und diese gleichzeitig mit dem/der Streamer*in kommunizieren können. Zeitgleich können Zuschauer*innen ihre Lieblingsstreamer*innen abonnieren mit 5,00\$ (4,99€) sowie Spenden im Stream abgeben um den/die Streamer*in zu unterstützen, wodurch die Streamer*innen das Streamen als Teilzeit oder Vollzeitjob ausüben können. Bankov schlussfolgert aus den Entwicklungen der Gaming-Industrie, dass gerade Videospiele mehr und mehr eine soziale Dynamik gerade für jüngere Menschen werden, die dadurch u.a. z.B. Mikrotransaktionen vollbringen können oder z.B. ihre Lieblingsstreamer*innen unterstützen können. Soziale Interaktionen wiederum haben sich weg von mit Freunden direkt sprechen zu sofortigen Textnachrichten sowie Sprach- und Videochats entwickelt haben. (Bankov 2019)

Welche Möglichkeiten der Behandlung können angewendet werden und kann präventiv schon auf die Internetsucht speziell gearbeitet werden?

5. Behandlung der Internetsucht

5.1. Bewältigungsstrategien

Um die Internetsucht effektiv zu behandeln, hat Young in ihrer Arbeit zum Thema „Internet Addiction: Symptoms, Evaluation and Treatment“ einige Techniken vorgeschlagen, die gezielt Therapeut*innen helfen können, Klient*innen mit einer Internetsucht zu behandeln. Sie betont die Rolle des/der Therapeut*in als Helfer*in um gemeinsam mit dem/der Klient*in Lösungsstrategien zu finden. Young betont, dass, sollten z.B. auf Zeitmanagement ausgelegte Strategien nicht helfen, mehr direkte Interventionen vorgenommen werden sollten, um die Internetsucht zu behandeln. Wichtig ist hierbei für Young, dass der/die Therapeut*in dem/der Klient*in den Hauptteil der Behandlung darauf ausrichten sollte, dass der/die Therapeut*in unterstützend mit dem/der Klient*in effektive Bewältigungsstrategien entwickeln soll, um das süchtige Verhalten zu verändern mithilfe von persönlichem Empowerment und den passen Unterstützungsstrategien. Sie führt als Folge dieses Prozesses an, dass, sobald der/die Klient*in positive Wege zur Bewältigung seiner/ihrer Internetsucht findet, die Abhängigkeit gegenüber dem Internet, um Frustration loszuwerden, nicht mehr notwendig ist. Allerdings betont Young hierbei ebenfalls, dass der/die Therapeut*in als Folge dieser Strategien mit Klient*innen konfrontiert werden, welche, vor allem am Anfang der Behandlung, für einige Zeit einen Verlust verspüren sowie online zu sein vermissen werden. Jedoch versichert Young hierbei, dass dies ein normaler Prozess in der Behandlung selbst sei und zu erwarten sei als Folge der Behandlung. (Young 1999)

Sie schlägt 8 Strategien vor, welche angewandt werden können, um die Internetsucht als Problem anzugehen. Diese Strategien beinhalten u.a. Practice the Opposite. Mit diesem Konzept meint Young, dass der/die Klient*in das gegenteilige von dem unternimmt, was er üblicherweise macht. Checkt ein Klient*in z.B. am Morgen als erstes nach dem Aufstehen seine E-Mails, so schlägt Young vor, dass er/sie stattdessen duschen oder frühstücken soll, anstatt E-Mails zu checken. Young verweist bei dieser Strategie auf den/die Therapeut*in als Helfer*in. Young schlägt vor, dass sich der/die Therapeut*in zusammen mit seinem/seiner Klient*in einige Minuten nimmt, um über deren gegenwärtigen Angewohnheiten hinsichtlich der Internetnutzung zu sprechen. Der Therapeut*in ist hierbei, so laut Young, ein Helfer*in und kann konkrete Vorschläge machen, um gegenteilige Aktivitäten zu den üblichen Internetaktivitäten durchzuführen. So kann der/die Therapeut*in u.a. auch vorschlagen, dass der/die Klient*in,

sollte es ihm/ihr schwerfallen, niemals eine Pause vom einloggen/online zu sein, anstatt komplett aufzuhören, lieber eine alle halbe Stunde eine Pause vom online sein einzulegen. Strategie Nummer 2 wird formuliert als externe Stopper. Young definiert hierfür, dass der/die Klient*in konkrete Dinge unternehmen muss, um offline zu gehen. Als Beispiel führt Young an, dass wenn der/die Klient*in um 7:30 zur Arbeit muss, er/sie sich erst um 6:30 einloggen, was ihm/ihr eine Stunde gibt vor der Arbeit, um online zu sein. Zwar sieht Young hier die Gefahr, dass der/die Klient*in diese gesetzten Wecker ignoriert und deshalb schlägt sie vor, dass er/sie sich einen zweiten Wecker oder einen egg timer stellen soll. Dann soll der*die Therapeut*in mit dem/der Klient*in eine Zeit ausmachen, bei welcher er/sie seine Internetnutzung einstellen soll, dann wird die Zeit auf dem Wecker gestellt und, so Young, wichtig zu betonen, dass dieser Wecker direkt zum PC gestellt wird, damit, sobald der Alarm klingelt, es Zeit ist offline zu gehen. Strategie Nummer 3 formuliert Young als das Setzen von Zielen. Young führt aus, dass oftmals Versuche, die eigene Internetnutzung zu reduzieren daran scheitern, dass der*die User*in sich einen zu mehrdeutigen Plan setzt, seine Online-Zeiten selbst zu reduzieren. Hierbei läuft er/sie Gefahr, dass er/sie nicht festlegt, wann er/sie wieder online geht. Darum schlägt Young vor, dass, um einen Rückfall vorzubeugen, der/die Therapeut*in seine/ihre Sitzungen für den/die Klient*in so gestaltet werden können, dass vernünftige Ziele für eine Internetnutzung gesetzt werden. So suggeriert Young, dass, anstatt von 40 Stunden pro Woche, nur 20 Stunden pro Woche Internetnutzung erfolgen sollte, diese 20 Stunden sollten dann in speziellen Zeitintervalle eingeteilt werden und dann auf einen wöchentlichen Planner oder Kalender geschrieben werden. Dies, so Young, kann das Craving sowie eine Rückzug verhindern, indem der/die Klient*in seine Internetsitzungen kurz, aber häufig hält. Als Beispiel führt sie an, dass, wenn so ein Plan erstellt wird. Dieser kann z.B. eine 20 Wochen-Stunde vorsehen, bei welcher der/die Klient*in jeweils in der Woche von 20:00-22:00 online ist und z.B. am Samstag noch einmal von 13:00-18:00 (siehe Tabelle 1, Anhang). Eine 10 Stunden-Woche könnte z.B. zwei Wochentage vorsehen, in welcher das Internet genutzt wird, z.B. von 20:00 bis 23:00 und dafür eine längere Internetnutzung am Samstag von 8:30 bis 12:30 (siehe Tabelle 2, Anhang) Solche Pläne zu entwickeln und einzuhalten würde dem/der Klient*in das Gefühl der Selbstkontrolle geben, so Young. Bei der **Strategie 4** setzt Young auf das Konzept der Abstinenz. Dies soll, so laut Young, durchgeführt werden, wenn der Gebrauch eines Online-Mediums als süchtig identifiziert wurde und die vorher genannten Anpassungen fehlgeschlagen sind. Bei der Abstinenz soll ein/e Klient*in seinen/ihre komplette Aktivität auf diesen Anwendungen einstellen. Young betont, dass dies nicht bedeutet, dass der/die Klient*in keine anderen Anwendungen nutzen darf, so kann ein/e Klient*in, welche süchtig nach Chatten ist, anstelle des Chattens z.B. E-Mail nutzen oder im Internet surfen, um z.B. Flüge zu buchen oder sich ein neues Auto zu kaufen. Young

verweist bei dieser Strategie hinsichtlich der Effektivität auf Klient*innen, welche in der Vergangenheit unter einer Drogen-oder Alkoholsucht litten. Bei diesen Klient*innen, so Young, nutzen diese das Internet als „sichere“ Ersatzsucht. Die Rechtfertigung, dass das Internet als eine „sichere“ Sucht gewertet wird, ist, laut Young, jedoch ein Trugschluss, da der/die Süchtige es vermeidet, sich mit dem zwanghaften Persönlichkeit oder der unbehaglichen Situation auseinander zu setzen, welche das süchtige Verhalten auslösen. Hierfür würden sich Klient*innen sicherer fühlen, wenn sie auf ein Abstinenzziel hinarbeiten, da die vorherigen Behandlungen in der Regel diese Strategie beinhalteten. Daher schlägt Young vor bereits in der Vergangenheit genutzte Strategien, welche für diese Klient*innen funktioniert haben, mit einzubinden da diese es den Klienten erleichtern, die Internetnutzung zu kontrollieren um sich auf die darunterliegenden/belasteten Probleme zu fokussieren. Strategie 5 beinhaltet die Nutzung von Erinnerungskarten. Young legt da, dass sich Klient*innen oftmals überwältigt fühlen, weil sie, durch fehlerhaftes Denken, ihre eigenen Schwierigkeiten übertreiben und dadurch die Möglichkeit reduzieren, richtig diese zu überwinden. Daher schlägt Young vor, um den Klient*in zu helfen, entweder seine/ihre Nutzung des Internets zu reduzieren oder Abstinenz zu erreichen, dass der/die Therapeut*in den/die Klient*in eine Liste erstellen lassen soll. Auf diesen Listen sollen für Kategorie A.) 5 Probleme aufgelistet werden, welche durch die Internetsucht verursacht werden und für Kategorie B.) 5 Vorteile aufgeschrieben werden, welche bei einer Reduzierung der Internetnutzung oder der Abstinenz entstehen würden. Probleme könnten z.B. formuliert werden als: Verlorene Zeit mit dem/der Ehepartner*in, Streitigkeiten zuhause, Probleme am Arbeitsplatz oder schlechte Noten. Vorteile können hierfür das Gegenteil der Probleme aufgelistet werden, also folgend: mehr Zeit mit dem/der Ehepartner*in verbringen/ mehr Zeit haben für Freunde außerhalb der digitalen Welt („real-life friends“), keine Streitigkeiten mehr zuhause, bessere Arbeitsleistung und bessere Noten. Als nächsten Schritt, nachdem diese Liste erstellt wurde, soll der/die Therapeut*in den/die Klient*in die Liste auf eine 3x5 Karteikarte übertragen lassen und diese Karte soll der/die Klient*in z.B. in seiner Hose, Jackentasche oder Geldbeutel/Portemonnaie bei sich tragen. Der/die Therapeut*in, so Young, soll den/die Klient*in anweisen, diese Karte als Erinnerung dafür zu nutzen was er/sie verhindern möchte (Problem) und was sie für sich selbst tun möchten, sobald sie vor einer Entscheidung stehen, wenn sie der Versuchung unterliegen das Internet zu nutzen, anstatt produktiveres oder gesünderes zu unternehmen. Der/die Therapeut*in soll den/die Klient*in anweisen, die Karte mehrmals die Woche rauszunehmen, um die Probleme, welche mit einer exzessiven Internetnutzung einhergehen sowie gleichzeitig die Vorteile, welche mit einem kontrollierten Umgang des Internets entstehen, reflektiere. Dies soll die Motivation steigern, wenn der/die Klient*in vor der Wahl einer zwanghaften Internetnutzung steht.

Therapeut*innen sollen ihren Klient*innen versichern, dass es lohnenswert ist, wenn sie die Liste der Entscheidungen so breit und allumfassend wie möglich gestalten sowie dass sie so ehrlich wie möglich bei der Erstellung sind. Young definiert, dass diese klare Einschätzung der Konsequenzen eine wichtig ist zum Lernen, da diese Fähigkeit eine ist, welche die Klienten gebrauchen können, nachdem sie ihre Internetnutzung entweder gekürzt oder aufgegeben haben, wenn es zum Beispiel um die Rückfallprävention einer Sucht geht. Strategie 6 beschreibt Young als „personal inventory“ bezeichnet. Hierfür beschreibt Young, dass Therapeut*innen ihren Klient*innen ein persönliches Inventar anlegen lassen sollen, in welchem die Klient*innen Sachen füllen sollen, welche er/sie, aufgrund der Online-Aktivität, entweder eingeschränkt oder komplett aufgegeben haben, z.B. Aktivitäten welche er/sie früher unternommen hat (z.B. Kirchenbesuche, Radfahren, Angeln etc.) oder unternehmen wollte. (z.B. Fitness-Center beitreten) Young rät dem/der Therapeut*in, den/der Klient*in eine Liste anfertigen zu lassen mit Aktivitäten, welche er/sie vernachlässigt oder aufgegeben hat durch die massive Internetnutzung. Im nächsten Schritt soll der Klient*in die Aktivitäten auf einer Skala einordnen, beginnend mit 1 für sehr wichtig, 2 steht für wichtig und 3 ist hierbei gar nicht wichtig. Dadurch, dass der/die Klient*in diese Bewertung vornimmt, soll er/sie, so Young, sein/ihr Leben reflektieren, wie es war bevor er/sie das Internet massiv genutzt hatte, Young betont hierbei insbesondere die Wichtigkeit des „Sehr wichtig“-Punktes, indem der/die Therapeut*in den/die Klient*in danach fragen soll, wie diese Aktivitäten sein/ihr Leben verbessert haben. Dies, so Young, soll dem/der Klient*in dabei helfen, sich der Entscheidungen bewusst zu werden, welche er/sie durch das Internet gemacht hat und gleichzeitig die Lust und Freude für vergangene Aktivitäten wieder entfachen. **Strategie 7** benennt Young hier als Selbsthilfegruppen. Young hat herausgefunden, dass soziale Unterstützung online vor allem Menschen hilft, die weitestgehend ein einsames oder alleiniges Leben führen, z.B. Singles, Hausfrau/Mann, Menschen mit Behinderungen oder sich im Ruhestand befindende. Gleichzeitig kann dies, so Young, süchtiges Verhalten verstärken, da diese Menschen oftmals „real-life“-Unterstützung vermissen und mehrere Stunden am Tag allein zuhause verbringen und in der Folge sich interaktiven Online-Anwendungen zuwenden. Der/die Therapeut*in soll hierbei dem/der Klient*in dabei helfen, eine Selbsthilfegruppe zu finden, welche seine/ihre Situation am besten angehen kann, solche Gruppen können, laut Young, dem/der Klient*in dabei helfen, Freunde zu finden welche sich in der gleichen Situation befinden und kann gleichzeitig die Abhängigkeit von Online-Kohorten reduzieren. Diese Gruppen sollten optimalerweise den Situation widerspiegeln, in welcher sich der/die Klient*in gerade befindet, so ist eine Selbsthilfegruppe, welche für kürzlich Geschiedene aufgemacht wurde, optimal für Klient*innen, welche selbst kürzlich geschieden sind. Sobald der/die Klient*in reale Freundschaften gefunden und gefestigt hat, führt dies dazu, so Young,

dass er/sie sich weniger auf das Internet verlassen muss, um Trost und Verständnis zu finden welche er/sie gerade im Leben vermissen. Suchtbehandlungsgruppen haben die Fähigkeit, so Young, die maladaptiven Kognitionen anzusprechen, welche oftmals zu Gefühlen wie z.B. wenig Selbstwertgefühl oder das Gefühl der Mangelhaftigkeit der eigenen Gefühle, welche, laut Young, oftmals bei Klient*innen auftreten, welche unter einer Internetsucht leiden. Daher, so Young, können diese Gruppen eine Möglichkeit schaffen, damit diese Klient*innen „real-life“ Freundschaften bilden können welche als Folge die Klient*innen von der sozialen Hemmung sowie der Online-Gesellschaft befreien können. Zusätzlich können diese Gruppen dem/der Süchtigen auch dabei helfen, „real-life“ Unterstützung zu finden, um mit den verschiedenen Übergängen während der Behandlung/Erholungsphase der Sucht klarzukommen. **Strategie 8** formuliert Young als die Familientherapie. Familientherapie sieht Young hier als besonders angebracht für Klient*innen, bei welchen die Ehe- und Familienbeziehungen sowohl gestört als auch negativ beeinflusst wurden durch die Internetsucht. Young definiert, dass die Intervention bei der Familientherapie mit der Familie auf mehreren Ebene stattfinden sollte. Sie nennt hierfür 4 verschiedene Ebenen, beginnend damit, dass

- a) Familien auf das Suchtpotential des Internets geschult werden sollen
- b) Die Schuld für süchtiges Verhalten reduzieren
- c) Offene Kommunikation über prämorbid Probleme in der Familie, welche im Folgeschluss den/die Süchtige zur psychischen Erfüllung emotionaler Bedürfnisse online getrieben hat, soll verbessert/gefördert werden.
- d) Die Familie soll ermutigt werden, dem/die Süchtige/n bei seiner/ihrer Genesung zu helfen. Die Familie kann z.B. dabei helfen, neue Hobbies zu finden, einen lang geplanten Urlaub zu unternehmen oder den Gefühlen des/der Süchtige/n zu lauschen, ein dadurch starkes Gefühl von Unterstützung durch die Familie kann der/dem Süchtige/n dabei helfen, sein Internetsucht zu überwinden. (Young 1999)

5.2. Weitere Behandlungsstrategien

5.2.1. Verhaltenstherapie

Müller und Wöfling geben an, dass sich für die Behandlung einer Internetsucht besonders Gruppentherapien, welche eine kognitiv-verhaltenstherapeutische Ausrichtung haben, als besonders erfolgreich gezeigt haben. (Müller 2019, S. 318) Was meint Gruppentherapie in diesem Zusammenhang? In der Behandlung von psychischen Erkrankungen von Kindern und Jugendlichen kann die Gruppentherapie zusätzlich herangezogen werden. Dabei wird bei der

Gruppentherapie vor allem nach der Problem-sowie Zielorientiertheit geschaut, problemorientiert meint in diesem Zusammenhang, dass für alle Teilnehmer ein Problembereich besteht, welcher angegangen wird. Zielorientiertheit bedeutet, dass die Symptomatik bzw. die Genesung der Person an oberster Stelle bei der Therapie steht. Auch wird bei der Gruppentherapie auf methodengeleitete Verfahren gesetzt. Die Gruppentherapie ist ein geplanter Prozess, bei welchem die Ziele speziell durch Psychotherapeuten erreicht werden sollen mithilfe von verhaltenstherapeutischen Maßnahmen. Eine bewährte Maßnahme wird in diesem Sinne genannt als die Realitätsnähe und Problemaktualisierung. Diese wird, besonders in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, als besonders effektiv angesehen, weil die Kinder und Jugendlichen mit Gleichaltrigen zusammen therapiert werden, bei welchen diese Probleme und Konflikte, durch welche die Kinder und Jugendlichen therapiert werden, ebenfalls auftreten. Dies wird als Problemaktualisierung bezeichnet. Vorteile bietet diese Maßnahme den/der Therapeut*in, da sie hier als diagnostische Möglichkeit die Verhaltensbeobachtung durchführen können. Die Kinder und Jugendlichen wird die Möglichkeit gegeben, neu erlernte Fertigkeiten, welche für einen besseren Umgang mit konfliktbelasteten Situationen benötigt werden, zusammen mit dem/der Therapeut*in üben können. Gleichzeitig können die Betroffenen, als Folge dieser Therapieform, einen praktischen Erfahrungsschatz im Umgang mit den Schwierigkeiten, mit welchen sie konfrontiert werden, erlernen und Tipps, welche untereinander ausgetauscht werden, können hier besser aufgenommen werden. (Maur, Schwenck 2019, S. 199ff) Was ist das Ziel bei den Interventionsansätzen für Kinder und Jugendlichen? An vorderster Stelle jeglicher Interventionsansätze, wenn es um eine Internetsucht geht, ist die Reduktion **je**glichen Internet-sowie Spielverhaltens auf ein normales Niveau und weg von einem exzessiven Verhalten zu einem kontrollierten Umgang. (Müller/Wöfling 2019, S. 318)

5.2.1.1. Therapieansätze

Mehrere Therapieansätze können gestellt werden, um die Internetsucht zu therapieren. Ein Konzept, welches u.a. von Du, Jiang und Vance erstellt wurde, schlägt eine Verhaltenstherapie mit Jugendlichen vor, bei welche diese den Umgang mit ihren Gefühlen sowie der Kommunikation mit ihren Eltern in den Fokus stellt. Gleichzeitig wird bei dieser Form auf das sogenanntes Elterntraining verwiesen. Dies soll die Wahrnehmung der Gefühlszustände des Kindes und die Kommunikationsmuster in der Familie verbessern. (Müller/Wöfling, zit. nach. Du u.a.) Was bedeutet Elterntraining? Die BptK (Bundes-Psychotherapeuten-Kammer) hat speziell für die Internetsucht einen Ratgeber veröffentlicht. In diesem Ratgeber verweist Daniela Ludwig, die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, in dem Kapitel „Schwerpunkt: Regeln und

Absprachen“ bei dem Punkt Elterntesting auf das Triple P-Programm. Dieses Programm ist sehr praktisch orientiert und soll den Eltern, in kleinen Schritten helfen, zu lernen wie sich ihre Kinder stärker akzeptiert und aufgehoben fühlen. Gleichzeitig soll aber auch Augenmerk darauf gelegt werden, wie die Kinder Grenzen akzeptieren und es lernen können, mit Enttäuschungen umzugehen. (Ludwig 2020, S. 39)

5.3.Jugendarbeit

„Die suchtartige Internetnutzung ist meist auf eine spezifische Aktivität beschränkt“ (Beutel, Dreier, Möller, Müller) Mit diesem Zitat von Beutel etc. soll auf die Präventionsarbeit in Hinblick auf die Internetsucht eingegangen werden. Dieser Satz betont dabei, warum die Internetsucht bzw. die einzelnen Formen als unabhängig betrachtet werden müssen und nicht das Internet insgesamt so wie es Beutel etc. betonen. Eine suchtartige Nutzung im Internet bezieht sich nicht komplett auf das gesamte Internet. Sie verweisen darauf, dass in diesem speziellen Falle eine spezifische Aktivität ein suchtartiges Verhalten ist. Um dies genauer zu definieren, haben Beutel etc. mehrere Merkmale von einem exzessiven Internetnutzungsverhalten definiert, z.B. wie bei der Computerspielsucht. So definieren sie hier dieses Verhalten als:

1. Kontrollverlust (bewusst) über den Umfang der Nutzung.
2. Alle Gedanken werden vereinnahmt (dominant), das Verhalten lässt keine anderen Gedanken zu
3. Eine kontinuierliche Zunahme der Nutzungsdauer und -frequenz bis zu einem exzessiven Ausmaß
4. Das verlorene Interesse an alternativen (angenehmen) Betätigungen
5. Die Fortführung des Konsums trotz der damit verbundenen negativen Folgeerscheinungen (Beutel u.a. 2015, S. 200)

Daher ist auch hier bei der Internetsucht besonders zu beachten, dass diese nicht als ein einzelstehendes Problemverhalten anzusehen ist. Die Internetsucht ist dahingehend problematisch, dass sie in zahlreichen Bereichen Symptombelastungen mit sich bringt. Diese reichen von erhöhter Depressivität, Ängstlichkeit bis hin zu Motivations- und Antriebsdefiziten. Auch eine allgemeines verminderter psychosoziales Funktionsniveau sowie eine geringe Lebenszufriedenheit werden mit der Internetsucht assoziiert. (Müller, zit. nach Lemmens) (Müller, zit. nach Dreier)

5.3.1 präventiv in der Sozialen Arbeit:

Doch wie kann z.B. die soziale Arbeit speziell auf die Internetsucht ausgelegt präventiv gearbeitet werden? Mit dieser Frage haben sich u.a. Sting und Blum beschäftigt und haben, für Konzepte in der Suchthilfe die Unterscheidung in Primär-, Sekundär und Tertiärprävention eingeteilt.

5.3.1.1 Primärprävention

Die Primärprävention wird im Vorfeld einer erkennbaren Gefährdung eingesetzt. Als Ziel steht die Verminderung der Anzahl neu auftretender Störungen. Bei dieser Präventionsart geht es um die Arbeit mit Personen vor der Suchtgefährdung bzw. Konsumerfahrung. Was soll erreicht werden? Die Stärkung der Persönlichkeit des Einzelnen u.a. z.B. durch Lebenskompetenz oder auch Medienkompetenz (speziell bei Computerspielsucht, problematischen Internetgebrauch) Konzepte dieser Prävention finden z.B. im Kindergarten, in der Grundschule oder in der Familie statt. Hierbei wird darauf verwiesen, dass je früher Prävention betrieben wird, desto geringer die Wahrscheinlichkeit für ein abweichendes, krankhaftes Verhalten ist. Das Hauptaugenmerk für das Verständnis primärer Suchtprävention hat sich gewandelt in Hinblick auf Förderung der Gesundheit eines Menschen anstatt Verhinderung eines Suchtproblems. Gesundheitsförderung soll die Entwicklung von Persönlichkeiten und sozialen Fähigkeiten unterstützen durch Information, gesundheitsbezogene Bildung sowie Verbesserung sozialer Kompetenzen und lebenspraktischen Fertigkeiten, dies kann auch mit dem Begriff der Lebenskompetenzförderung zusammengefasst werden. Was kann Lebenskompetenzförderung tun? Die Lebenskompetenzförderung versucht Suchtentwicklungen entgegenzuwirken durch die Stärkung von Schutzfaktoren wie z.B. Kommunikationsfähigkeit, Selbstvertrauen oder Frustrationstoleranz. (Schubert/Strick 1999, zit. nach. Grünbichler) So sollen Projekte der Lebenskompetenzförderung auf die Zusammenhänge zwischen dem Verdrängen kindlicher Bedürfnisse und der Entwicklung einer Suchtproblematik pädagogisch reagieren. Dies soll das Kind davor bewahren, zu einem exzessiven bzw. abhängigen Computerspieler zu werden. So hat das Projekt „Spielzeugfreier Kindergarten“ als Ziel Lebenskompetenzen in einem „Spielzeugfreien Kindergarten“ wahrzunehmen, zu fördern und weiterzuentwickeln. Hierzu fallen gewohnte Strukturen und Angebote weg (Verzicht auf Spielzeuge), dadurch wird der Rahmen geschaffen, dass die Kinder zusammen mit den Erzieher*innen mehr Freiraum schaffen. In diesem sollen dann die Lebenskompetenzen wahrgenommen, weiterentwickeln und verantwortlich zu erproben. Dadurch, dass den Kindern die Möglichkeit und der Frei-Raum gegeben wird, ihr Lebensumfeld selbstbestimmend zu gestalten, um im Folgeschluss ihre

Lebenskompetenzen zu fördern und zu entdecken, können diese mithilfe dieser Lebenskompetenzen Schutzfaktoren gegen eine Sucht aufbauen. Dadurch haben Kinder eine ausgeprägte Kommunikations- und Konfliktfähigkeit, genügend Selbstvertrauen, eine hohe Frustrationstoleranz besitzen und gelernt haben ihre Zeit sinnvoll zu nutzen, sind hierdurch weniger anfällig für exzessives Computerspielen als Kinder, die diese Lebenskompetenzen nicht besitzen. (Schubert/Strick 1999, zit. nach Grünbichler) Das Feld der Medienpädagogik verschreibt sich dem Ziel, sich an der Lebenswelt junger Menschen zu orientieren. Die Bedeutung von Bildschirmspielen soll jedoch nicht verhindert oder geshmälert werden, denn ein Auseinandersetzen mit der Entwicklung dieser Lebenswelt kann einen Dialog zwischen Pädagogik und jungen Menschen ermöglichen. Medienpädagogik beschreibt wissenschaftlich begründete Konzepte, welche für den Umgang mit Medien bereitgestellt werden. Diese werden dann in ihrer Umsetzung und Wirkung in die pädagogische Praxis überprüft. Die Medienerziehung spielt hierbei eine gesonderte Rolle, denn sie soll u.a. Medieneinflüsse erkennen und aufarbeiten, Medienbotschaften verstehen sowie Medienangebote unter Abwägung von Handlungsalternativen auswählen und nutzen. Daher ist es von großer Bedeutung, dass für die Suchtproblematik u.a. der Computerspielsucht sowie der daraus folgenden Konsequenzen, die Fähigkeit die Folgen der Nutzung zu bewerten, enorm wichtig ist, denn je früher Menschen den sinnvollen Umgang mit Medien erlernen, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie Schwierigkeiten mit exzessivem Medienkonsum in der Zukunft haben. (Grünbichler, S. 84) So verweist die Jugendkultusministerkonferenz auf die frühzeitige Medienerziehung, welche besonders bei Kindern im Kindergarten vollführt werden kann und die negativen Einflüsse durch Gewalt- und Pornografiedarstellungen sowie die Gefahren des exzessiven Computerspielens weites gehend vermieden werden können durch einen kompetenten Medienumgang.

5.3.1.2. Sekundärprävention

Laut Grünbichler setzt Sekundärprävention bei latent und manifestiert Gefährdeten an, sie ist hierbei eine Form der Früherkennung und soll sich an die Personen richten, in welchen Leben das „Suchtmittel“ an Bedeutung dazugewinnt. Daher richtet sie sich auf spezifische Gefährdeten- und Risikogruppen, bei welchen konkrete Anhaltspunkte für eine Suchtgefährdung vorhanden sind (in ihrer Lebenswelt) (String/Blum, zit. nach. Grünbichler) Hierbei kann die Erlebnispädagogik eine große Rolle spielen. So finden sich z.B. bei MMORPG (Massive Multiplayer Online Role Play Games) dieselben Elemente wieder, wie z.B. Gruppendynamik, welche auch bei erlebnispädagogischen Maßnahmen im Vordergrund stehen. Erlebnispädagogik zielt darauf ab, verschiedene Ebenen abzudecken. Beziehungsebene bildet

hierbei Gemeinschaft und Erlebnis. Die Sach- und Handlungsebene sind Dinge, welche in einer Gruppe unternommen werden. Der Pädagoge arbeitet hierfür auf der Beziehungsebene. Er erklärt Beziehungen, gibt Lernchancen für ein persönliches Wachstum und fördert das Team. Schlussendlich ist die Handlungsebene eine fachsportliche Ebene, sie soll soziales Lernen ermöglichen und fördern. Lernziele von erlebnispädagogischen Maßnahmen können z.B. sein: Persönlichkeit wachsen lassen, soziale Kompetenzen erweitern, Planen zu erlernen und Natur zu erfahren. Was kann genau angeboten werden? Alternative Freizeitangebote, welche, statt Medienabstinenz zu erzwingen, Freizeitalternativen aufzeigen, können möglichen exzessiven Medienkonsum vorbeugen. Diese Aufgabe unterliegt vor allem Pädagoge*innen und Eltern, welche den jungen Menschen Freizeitangebote aufzeigen und näherbringen sollen. Diese Angebote sollen zugleich die gleichen Bedürfnisse wie z.B. MMORPGs erfüllen und die Entwicklung junger Menschen fördern. Jugendzentren z.B. sind Sozialisationsfelder, in welchen Kontakte gepflegt und geknüpft werden können. In diesen können junge Leute mit anderen Jugendlichen oder Freunden in Kontakt treten und zusammen mit Sozialpädagoge*innen und Erzieher*innen, welche dort angestellt sind, Freizeitangebote wahrnehmen. So hat u.a. ein Jugendzentrum im nordrhein-westfälischen Coesfeld den Wunsch von Jugendlichen aufgegriffen, zweimal jährlich ein LAN-Party zu veranstalten. Ziel ist es bei diesen Partys, die Interessen der Jugendlichen aufzugreifen, es soll ihnen ein Rahmen gegeben werden, pädagogisch zu handeln. Der Unterschied für die LAN-Partys vor Ort und Zuhause ist die soziale Komponente der LAN-Partys in den Zentren. Den Jugendlichen wird die Möglichkeit gegeben, vor Ort mit Gleichgesinnten zu kommunizieren. Finden diese LAN-Partys regelmäßig statt, so werden junge Menschen dazu motiviert, regelmäßig in das Jugendzentrum zu kommen, damit sie ihr Bedürfnis nach PC-Spielen befriedigen können. Sozialpädagoge*innen vor Ort haben ebenfalls die Möglichkeit mit den unterschiedlichen Spieler*innen in Kontakt zu kommen. Dadurch haben die Sozialpädagoge*innen die Möglichkeit, Spieler*innen zu erkennen welche vom exzessiven Spielen bedroht sind und können diesen weiterführende Hilfe anbieten. (Gesmann, zit. nach. Grünbichler) Gemeinschaftssport kann sowohl das Selbstwertgefühl als auch das Gruppengefühl verstärken. Im Unterschied zu z.B. Computerspielen erfordern sportliche Aktivitäten mehr Einsatz, der Faktor der Bequemlichkeit ist hier nicht gegeben wie z.B. einfach den PC hochzufahren und in die digitale Welt abzutauchen. Der Sport wiederum verlangt den gesamten Körper als Einsatz, durch ihn wird die Kondition gesteigert und die physischen Grenzen werden spürbar, die daraus resultierende ganzheitliche Körpererfahrung ist eine Stütze dabei, sich selbst samt Stärken und Schwächen kennenzulernen. Liferollenspiele können eine andere Form von interaktiven Freizeitangeboten sein. Bei diesen Rollenspielen schlüpfen die Teilnehmer*innen in Figuren ihrer Wahl und diese Rollenspiele finden meistens in

freier Natur statt. Der Vorteil von Liferollenspielen ist, dass die Teilnehmer*innen selbst für einen bestimmten Zeitraum ihre Figur spielen und diese repräsentiert. Bei diesen Rollenspielen kann z.B. der Rahmen nur grob vorgegeben werden. Dadurch entsteht die Interaktion der Teilnehmer*innen untereinander aus der gemeinsamen Geschichte und der Spielwelt, welche geschaffen werden. Physische Gefahren, welche u.a. durch ein stundenlanges Sitzen vor z.B. dem PC passieren können, entstehen hierbei nicht, vielmehr haben diese einen sportlichen Charakter, da sich die Teilnehmer*innen viel bewegen müssen. Da die Teilnehmer*innen ständig in Kontakt mit realen Personen sind, welche, obwohl sie eine fiktive Person repräsentieren, können soziale Folgen wie z.B. Minderung der Kontaktfähigkeit oder Vereinsamung vorgebeugt werden. Zusätzlich lernen sich bei diesen Rollenspielen Gleichgesinnte kennen, welche auch außerhalb dieser Rollenspiele in Kontakt bleiben (soziale Komponente). (LIFE ACTION ROLE PLAYING 2007, zit. nach Grünbichler)

5.3.1.3. Tertiärprävention

Grünbichler legt nahe, dass Tertiärprävention sich bereits auf abhängige Person fokussiert und erst nach dem Auftreten einer Störung oder Erkrankung eingreift, hierbei sind u.a. auch Therapieangebote mit eingebunden. So bieten einige Beratungsstellen Beratungen für Mediensüchtige an, oftmals jedoch nur für Mediensucht allgemein und nicht für eine spezifische Form der Medien-/Internetsucht. Eine Form dieser Suchtberatungen sind u.a. auch die Hilfe zur Selbsthilfe für Onlinesüchtige (HSO). So hat die HSO Flyer in u.a. Arztpraxen verteilt, eine kostengünstige Beratung für Betroffene und Angehörige geschaffen, Aufklärungsbroschüren an Schulen und Elternhäuser verteilt, Anerkennung der Krankheit „Onlinesucht Medienabhängigkeit“ im ICD-10 aufgenommen und u.a. Medienberater*innen in Schulen und Betrieben. (HSO, zit. nach Grünbichler)

Mit der Frage nach Präventionsarbeit haben sich u.a. Beutel und co. beschäftigt und dafür präventive Workshops erarbeitet. Sie gehen hierbei auf das Problem ein, dass die Mediennutzung sowohl von Eltern als auch von Lehrern als kritisch betrachtet wird. Dies ist unerheblich davon ob, Kinder/Jugendliche während eines Gespräches eine Nachricht schreiben (ungeachtet der Frage des Anstands) oder ob es schon eine exzessive Nutzung ist. Dabei betonen Beutel etc., dass es besonders für Kinder und Jugendliche in einer Mediengesteuerten Welt schon fast eine gesellschaftliche Notwendigkeit ist, medial verfügbar zu sein, was in der Folge stellenweise Unverständnis der Eltern mit sich bringt. Dadurch entsteht hierdurch Konfliktpotential, Erwachsene und Jugendliche definieren „normale“ Mediennutzung unterschiedlich. „Aufgrund dessen ist die sich anschließende Diskussion emotionsgeladen, da zwei Lebenswelten kollidieren.“ (Beutel u.a.) Als problematisch wird hier angesehen, dass die

unterschiedlichen Positionen beider Parteien keinen Kompromiss zulassen, nicht die Besorgnis an sich. Beutel etc. definieren hierfür zwei Dinge, welche gegeben sein müssen, damit solche Konflikte vermieden werden können.

1. Das Verständnis der Eltern für den „Always-on“-Lebensstil ihrer Kinder sollte verbessert werden
2. Kinder und Jugendliche sollen für das Krankheitsbild der Verhaltenssucht sensibilisiert werden (Beutel u.a. 2015, S. 201)

„Als Faustregel gilt: Solange das Leben vielfältig gestaltet wird und durch den Konsum keine anderen Lebensbereiche negativ beeinträchtigt werden, besteht kein Grund zur Sorge.“ (Beutel u.a.) Mit diesem Satz möchten Beutel und Co. darauf aufmerksam machen, dass nicht gehandelt werden muss, wenn die Nutzung des Konsummittels keine Lebensbeeinträchtigungen hervorrufen. Sie betonen dennoch, dass wenn die Nutzung des Konsummittels entgleisen sollte oder z.B. Unklarheiten über die Un- und Auffälligkeit bestehen, dass mithilfe des sogenannten „Modell der Vier“-Methode gearbeitet werden kann. Dies soll dazu dienen, die unterschiedlichen Merkmale von Exzessivnutzern aufzuzeigen sowie Handlungsempfehlungen anzubieten. Im Nachfolgenden sollen kurz die Workshops skizziert werden, welche die Beutel und co. entwickelt haben, um besonders auf das Thema Internetsucht einzugehen. (Beutel u.a. 2015, S. 202 ff.)

5.3.2. Digitaler Methodenkoffer I

Für diesen digitalen Methodenkoffer haben Beutel und co. erarbeitet, dass hierfür zunächst ein Video mit dem Titel „Wo lebst du?“ gezeigt wird, sowie verschiedene Arbeitsblätter ausgeteilt werden und ein Mustervortrag zum Thema Internetsucht gehalten wird, dieser Mustervortrag beinhaltet entsprechende Kommentare zum Thema Internetsucht, ergänzendes Material und eine Kontaktzahl einer Beratungshotline. Um in das Thema einzusteigen, wird im ersten Schritt nach den Medienverhalten gefragt, welche die Jugendlichen verwenden, dies passiert vorzugsweise im Austausch der Schüler*innen untereinander womit hierdurch Schritt 2 eingeleitet werden kann. Dieser beinhaltet, dass den Schüler*innen das Video mit dem Titel „Wo lebst du?“ gezeigt wird. In diesem Video wird ein Junge gezeigt, dieser schläft in beinahe allen Alltagssituationen ein und von seiner Umgebung nicht mehr wahrgenommen wird. Das Video endet mit einem Ausschnitt, in welchem der Junge sitzend am PC durch Computerspieltöne aktiviert wird. Nach dem dieses Video gezeigt wurde, sollen die Schüler*innen den Inhalt des Videos beschreiben. Hierbei sollen die Schüler*innen feststellen, dass der Protagonist des Videos immer der gleiche Junge ist und dass seine Umwelt, fatalerweise, seine Müdigkeit

entweder zu spät oder gar nicht wahrnimmt. Speziell die Reaktion des Umwelt, die Nicht-Reaktion der Mitmenschen, soll im Anschluss an diese Feststellung weiter thematisiert werden. Aus diesen Feststellungen heraus sollte hier spätestens auf die medienassoziierten Probleme der Kinder und Jugendliche eingegangen werden, diese sollen über ihre eigenen Erfahrungen berichten und diese Berichte sollen dann weiter diskutiert werden. Dieser Prozess schließt die thematische Herleitung zum Thema ab. Danach sollen, analog zum „*Modell der Vier*“, 4 Arbeitsgruppen gebildet werden.

1. Gruppe 1 wird hier betitelt als: „Alles auf die Reihe bekommen“
2. Gruppe 2 ist: „erfolgreich selbstregulieren“
3. Gruppe 3: „im Netz gefangen“
4. Gruppe 4: „Zeit totschlagen“

Beutel und co. verweisen hier darauf, dass besonders bei dieser Einteilung darauf zu achten sei, dass die Schüler*innen, welche sich einer Gruppe zuordnen, zwangsweise nicht zu diesem exzessiven Nutzungstypen gehören, damit soll eine Stigmatisierung der Schüler*innen verhindert sowie freie Entscheidung ermöglicht und sozialer Druck soll verminder werden. Nach der Gruppenbildung werden die Gruppen in die vier Ecken des Raums aufgeteilt und erhalten die Gruppenarbeitsblätter. Um die Arbeitsergebnisse später darzustellen, wird für jede Gruppe ein/e Gruppensprecher*in ernannt. Was beinhalten die Arbeitsblätter? Auf diesen Arbeitsblättern sind mehrere Zitate aufgelistet. Diese Zitate gehören zu einem der vier Typen von exzessiver Internetnutzung sowie dazugehörigen Illustrationen. Die Arbeitsaufträge umfassen jeweils eine Beschreibung der exzessiven Internetnutzer*innen, Signale, um den jeweiligen Typ zu erkennen, die Faktoren welcher zur Entwicklung dieser exzessive Internetnutzung geführt haben und mögliche Folgen einer Internetsucht sollen beschrieben werden. Der/Die Workshopleiter*in dient bei diesem Methodenkoffer als Supervisor*in, es soll auf eine detaillierte Verknüpfung von Faktoren und Folgen geachtet werden, welche die Unterstützung des/der Workshopleiter*in benötigt, diese Verknüpfung dient als Transferleistung bzw. als zentrale Lernziele. Im Anschluss präsentieren die Gruppenleiter*innen in Kurzreferaten die Arbeitsergebnisse. Gleichzeitig werden hier Möglichkeiten der Nachfrage von den anderen Gruppen geboten. Der/Die Workshopleiter*in moderiert im Anschluss eine Gruppendiskussion. Bei dieser Gruppendiskussion sollen die Unterschiede zwischen den exzessiven Nutzungstypen herausgearbeitet und diskutiert werden. Was soll mit diesem Methodenkoffer erreicht werden? Die Jugendlichen sollen Strategien entwickeln, welche den Jugendlichen mit einer problematischen Mediennutzung helfen kann, eine bessere Balance im Leben zu finden. (Beutel u.a. 2015, S. 203 ff.)

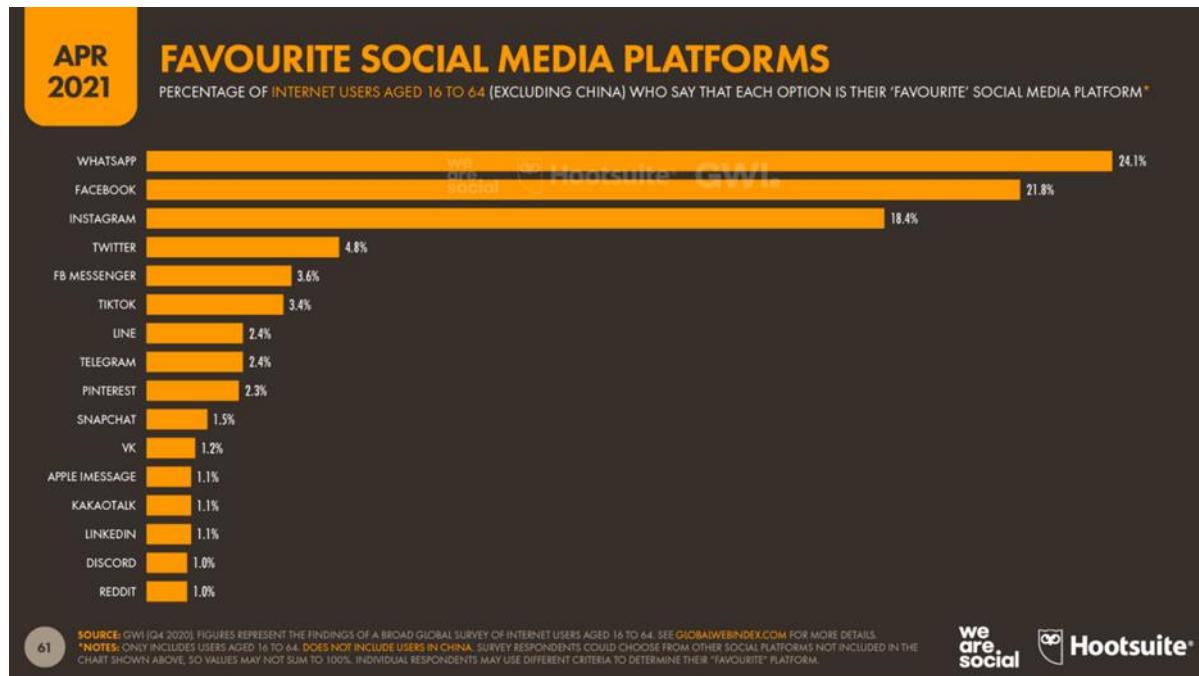
5.3.3. Digitaler Methodenkoffer II und III

Beim Methodenkoffer II wird ein Vortrag zum Thema Internetsucht sowie zu den einzelnen diagnostischen Kriterien. Damit eine bessere Verständlichkeit erzielt werden kann, werden diese Zitate um relevante Zitate ergänzt. Dieser Workshop ist so konzeptioniert, dass er als ein Kurzprojekt in den Unterricht mit eingebaut werden kann. Methodenkoffer III beinhaltet das klassische Mühlenspiel und zwei Fragen: „Was ist ein free-to-play-game?“ sowie „Wie geht das mit der Monetarisierung?“ Auch bei diesem Methodenkoffer werden die Schüler*innen, ähnlich wie bei dem ersten Methodenkoffer, in 4 Gruppen mit jeweils einem/einer Gruppensprecher*in aufgeteilt. Der Unterschied zum Methodenkoffer I besteht darin, dass hierbei nur eine Aufgabe vorgegeben wird, welcher alle Gruppen bekommen. In Gruppenarbeiterischer Tätigkeit sollen die Schüler*innen mit ihrem eigenen spezifischen Expertenwissen im Bereich „free-to-play-games“ ein Monetarisierungsmodell erstellen. Dieses Modell soll dann auf das klassische Mühlen-Spiel übertragen werden, sodass als Endprodukt das „free-to-play-game“ „Megahit Mühle Online 1“ entsteht. Wichtig bei der Erstellung dieses „Games“ ist der Punkt, dass die Schüler*innen ihre eigenen Onlineerfahrungen mit sogenannten free-to-play-Mechanismen mit einbringen sollen. Nachdem das Spiel erstellt wurde, werden diese Spiele dann gegenseitig von den Arbeitsgruppen in einem kurzen Pitch zum „Megahit Mühle Online 1“ vorgestellt. Anschließend an die Vorstellungen sollen die spielerbindenden und spielimmanenten Faktoren im Klassenverband diskutiert werden. (Beutel u.a. 2015, S. 204)

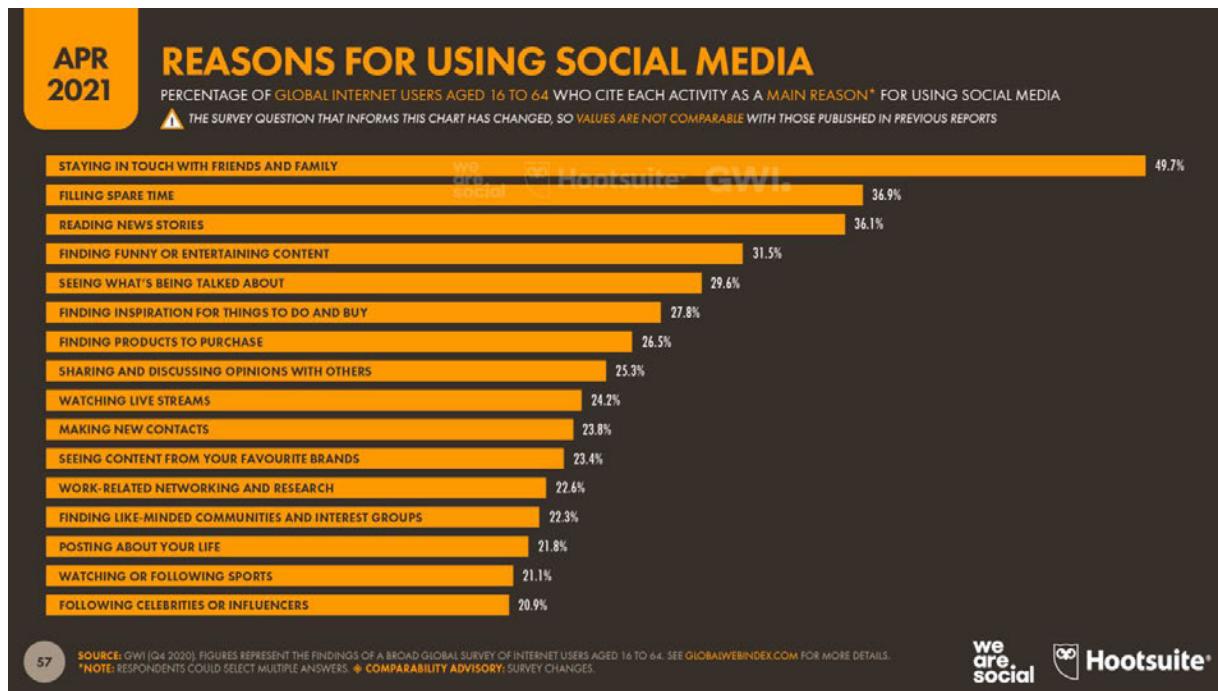
6. Zusammenfassung

Social-Media hat als neue Form der Interaktion in vielen Bereichen des Lebens Fuß gefasst und ist, wie u.a. auch die Daten und Belege von Studien zeigen, nicht mehr aus den Leben vieler Menschen wegzudenken. Gerade für jüngere Menschen ist Social-Media zum Mittelpunkt des Lebens geworden. Das liegt nicht nur daran, dass jüngere Menschen mehr Soziale Medien nutzen, so wie die JIM-Studie aufzeigt, ein nahezu Medienleerer Haushalt ist nicht mehr möglich, die Möglichkeiten der Vernetzung sowie der Digitalisierung erfordern, dass Haushalte mit Medien ausgestattet sein müssen. Gerade wegen dieser Tatsache ist der Grad/die Schwelle zu einer Internetsucht sehr gefährlich und umso wahrscheinlicher, wenn sich das Leben der Nutzer*innen immer in digitale Bereiche verlegt, so wie das Phänomen „FoMO“ aufzeigt, sind es u.a. auch Ängste, die mit reinspielen, Ängste etwas zu verpassen oder den Anschluss zu verlieren an Freunde oder anderen Menschen auf Social-Media. Die unterschiedlichen Formen der Internetsucht machen die Internetsucht besonders gefährlich in ihre Bandbreite und sollten nicht unterschätzt werden. Effektive Präventionsstrategien, wie z.B. von Grünbichler oder auch Müller und Wöfling, können hierbei Unterstützung leisten, um schadhafte Suchtfolgen zu minimieren oder sogar zu verhindern. Wichtig ist natürlich zu bedenken bei allen Interventionsmöglichkeiten, dass es nicht darum gehen sollte den kompletten Konsum zu verbieten oder zu reduzieren. Jegliche Form der Intervention sollte darauf abzielen, exzessive Ausmaße einer Sucht so stark zu reduzieren, dass der/die unter der Sucht leidende von seinem/ihrem Suchtverhalten befreit ist aber dennoch Social-Media nutzen sollte sowie Internetkonsum betreiben sollte. Denn das Phänomen „FoMO“ zeigt, dass gerade bei jüngeren Menschen die Angst besteht, etwas zu verpassen und gerade der Jugend sollte der Zugang zu Kommunikationsmitteln jeglicher Art, auch digitaler Form, nicht verwehrt werden, denn andernfalls sind die Folgen dieser Methoden noch gravierender als die eines Verbots/Entzugs von Internetbasierten Medien. Basierend aus eigener Erfahrung kann ich als Individuum bestätigen, dass es nicht leicht ist, den Grad zwischen normaler und suchtartigen Konsums einzuschätzen und wenn sich das Leben in der digitalen Welt abspielt, einen optimalen Mittelpunkt zu finden. Frühzeitig präventiv auf die Internetsucht in all ihren Formen zu reagieren und Folgen schon zu minimieren, bevor diese erst auftreten können, ist für mich die essenzielle Aufgabe der Sozialen Arbeit in Hinblick auf die Internetsucht und kann verhindern, dass Kinder und Jugendliche mit Verboten oder Entzügen hinsichtlich medialer Nutzung aufwachsen müssen.

7.Anhang



Grafik 1: Beliebtesten Social-Media-Apps (DateRePortal)



Grafik 2: Gründe für Nutzung von Social-Media-Apps

Tag/Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6:00-8:00	Offline	Offline	Offline	Offline	Offline	Offline	Offline
8:00-10:00	Offline	Offline	Offline	Offline	Offline	Offline	Offline
10:00-12:00	Offline	Offline	Offline	Offline	Offline	Offline	Offline
12:00-14:00	Offline	Offline	Offline	Offline	Offline	Online	Offline
14:00-16:00	Offline	Offline	Offline	Offline	Offline	Online	Offline
16:00-18:00	Offline	Offline	Offline	Offline	Offline	Online	Offline
18:00-20:00	Offline	Offline	Offline	Offline	Offline	Offline	Offline
20:00-22:00	Online	Online	Online	Online	Online	Offline	Offline
22:00-24:00	Offline	Offline	Offline	Offline	Offline	Offline	Offline

Tabelle 1: 20-Stunden Plan für Internetsüchtige, nach Young

Tag/Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:00- 10:00	Offline	Offline	Offline	Offline	Offline	Online (ab 8:30)	Offline
10:00- 12:00	Offline	Offline	Offline	Offline	Offline	Online	Offline
12:00- 14:00	Offline	Offline	Offline	Offline	Offline	Online (bis 12:30)	Offline
14:00- 16:00	Offline	Offline	Offline	Offline	Offline	Offline	Offline
16:00- 18:00	Offline	Offline	Offline	Offline	Offline	Offline	Offline
18:00- 20:00	Online (ab 20:00)	Offline	Online (ab 20:00)	Offline	Offline	Offline	Offline
20:00- 22:00	Online	Offline	Online	Offline	Offline	Offline	Offline
22:00- 24:00	Online (bis 23:00)	Offline	Online (bis 23:00)	Offline	Offline	Offline	Offline

Tabelle 2: 10-Stunden Plan für Internetsüchtig, nach Young

8.Literaturverzeichnis:

Andreassen, Cecilie Schou: Online social network addiction: A comprehensive review. In: Current Addiction Reports. 2 (2015), S. 175-184

Assandi, Pratiwi u.a.: Internet Addiction: A new addiction?. In: Medical Journal of Indonesia. 28 (2019), S. 82-100

Bankov, Boris: The Impact of Social Media on Video Game Communities and the Gaming Industry. In: Conference: Information and Communication Technologies in Business and Education, 2019

Beise, Uwe/ Heimes, Silke/ Schwarz, Werner: Gesundheits- und Krankheitslehre. Lehrbuch für Gesundheits-, Kranken- und Altenpflege. Berlin, Heidelberg 2013.

Beutel, M.E./ Dreier, M./ Müller, K. W./ Wölfling, K.: Prävention der Internetsucht. In: Pädiatrie & Pädologie, 50 (2015), H. 50, 200-205

Beutel u.a.: Prevalence and determinants of online-sex use in the German population. In: PLoS One, 6 (2017)

Bründl, Susanne/Fuss, Johannes: Impulskontrollstörungen in der ICD-11. In: Forensische Psychiatrie, Psychologie, Kriminologie. 15 (2021), S. 20-29

Buchanan, J. u.a.: Cyber Disorders: the mental health concern for the new millennium. In: Cyberpsychol Behav. 5 (1999), S. 475-479

DAK-Gesundheit:Computerspielsucht.

[https://www.dak.de/dak/bundesthemen/computerspielsucht-2103398.html#\[Stand](https://www.dak.de/dak/bundesthemen/computerspielsucht-2103398.html#[Stand)

19.06.2022

DataRePortal:Digital 2021 April global statshot report. <https://datareportal.com/reports/digital-2021-april-global-statshot> [Stand 20.06.2022]

Delmonico, DL/ Griffin, EJ: Cybersex addiction and compulsivity. In: Abreu, Cristiano Nabuco de/Young, Kimberley (Hrsg.): Internet Addiction. A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment. 2011, S. 113-134

Doh, Michael u.a.: SIM-Studie 2021 – Senior*innen, Information, Medien – Basisuntersuchung zum Medienumgang älterer Personen ab 60 Jahren. In: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs) (Hrsg.): Stuttgart 2022, S. 1-92

Dreier, Michael/ Müller, Kai W./ Wölfling, Klaus: Computerspiel- und Internetsucht. In: Döpfner, Manfred/ Hautzinger, Martin/ Linden, Michael (Hrsg.): Verhaltenstherapiemanual: Kinder und Jugendliche. Berlin, Heideberg 2020, S. 317-320

Feierabend, Sabine u.a.: JIM-Studie 2020 – Jugend, Information, Medien – Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland. In: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs) (Hrsg.): Stuttgart 2020, S. 1-80

Gainsburry, Sally/Wood, Robert: Internet Gambling Policy in Critical Comparative Perspective: The Effectiveness of Existing Regulatory Frameworks. In: International Gambling Studies, 11 (2011), S. 309-323

Glowiak, Matt: Cybersex Addiction: What it is, Symptoms & How to overcome.
<https://www.choosingtherapy.com/cybersex-addiction/> [Stand 16.06.2022]

Goldmedia: Gambling in Germany 2020. <https://www.casinonline.de/pdfs/german-gambling-market-study-goldmedia-and-casinonline.de.pdf> [Stand 04.06.2022]

Griffits, Mark D./ Kuss, Daria J.: Social Networking Sites and Addictiion: Ten Lessons Learned. In: International Journal of Environmental Research and Public, 14 (2017), S. 311

Gross, Werner: Was Sie schon immer über Sucht wissen wollten. Berlin, Heideberg. 2016

Grünwichler, Benjamin: Lost in Cyberspace. Chancen und Risiken von Online-Rollenspielen als Herausforderung für die Soziale Arbeit. Norderstedt. 2008

Kaser,Armin:Computerspiel-Sucht(Videospiel-Sucht).<https://dr-armin-kaser.com/computerspiel-sucht/> [Stand 19.06. 2022]

Koch, Leonie Julie/ Prölß, Andrea/ Schnell, Thomas: Sucht In: Psychische STÖRungsbilder. Berlin. Heidelberg 2019, S. 9-15

Li, Mengchen u.a.: Proposed diagnostic criteria for internet addiction. In: Addiction, 105 (2010), S. 556-640

Ludwig, Daniela: Elternratgeber Internet. (Hrsg.): Bundespsychotherapeutenkammer (BPtK). Berlin (2020), S. 1-61

Maur, Sabine/ Schwenck: Gruppentherapien. In: Döpfner, Manfred/ Hautzinger, Martin/ Linden, Michael (Hrsg.): Verhaltenstherapiemanual: Kinder und Jugendliche. Berlin, Heidelberg 2020, S. 199

Müller, K. W./ Wölfling, K.: Pathologisches Glücksspiel und Computerspielabhängigkeit. In: Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz, 53 (2010), H. 53, S. 306-312

PsyBerlin: Verhaltenssucht. <https://www.psyberlin.com/infobereich/verhaltens%C3%BCchte/> [Stand 20.06.2022]

Thalemann, Carolin N.: Verhaltenssucht. In: Batthyány, Dominik/ Pritz, Alfred (Hrsg.): Rausch ohne Drogen. Springer, Wien. 2009, S. 1-17

Walkins, Meredith: Video Game Addiction Symptoms and Treatment. <https://americanaddictioncenters.org/video-gaming-addiction> [Stand 19.06.2022]

Wolter, D.K.: Sucht. In: Maercker, Andreas (Hrsg.): Alterspsychotherapie und klinische Gerontopsychologie. Berlin, Heidelberg. 2015, S. 257-286

Young, Kimberley S: Internet Addiction: Symptoms, Evaluation and Treatment. In: bmj, 319 (1999)

Zur, Ofer: Cybersex Addiction – Internet Infidelity. <https://www.zurinstitute.com/clinical-updates/cybersex-addiction-internet-infidelity/> [Stand 16.06.2022]

Eigenständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit eigenständig verfasst, keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet sowie die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Stellen/Gedanken als solche kenntlich gemacht habe. Diese Arbeit wurde noch keiner anderen Prüfungskommission in dieser oder einer ähnlichen Form vorgelegt. Sie wurde bisher auch nicht veröffentlicht.

Hiermit stimme ich zu, dass die vorliegende Arbeit von der Prüferin/ dem Prüfer in elektronischer Form mit entsprechender Software auf Plagiate überprüft wird.
