



Neue Medien  
Ein Fangbecken für Heranwachsende?  
Literaturrecherche

Stadt Zürich  
Suchtpräventionsstelle  
Röntgenstrasse 44  
8005 Zürich

[suchtpraevention@zuerich.ch](mailto:suchtpraevention@zuerich.ch)  
[www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention](http://www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention)

Luise Franke  
Praktikantin

Zürich, September 2012



## Inhalt

1.	Einleitung	3
2.	Mediennutzung	4
3.	Medienabhängigkeit	6
<hr/>		
3.1.	Zum Begriff «Medienabhängigkeit»: Ein Topf voller Dinge!	6
3.2.	Diagnostik: Alle reden davon doch keiner weiss wovon!	7
3.3.	Prävalenz: Von welchen und wie vielen Betroffenen reden wir?	12
3.4.	Theoretische Erklärungsmodelle: Motive und Ursachen	14
4.	Medienabhängigkeit im Schulkontext	19
<hr/>		
4.1.	Medienkompetenz: Und wer macht's?	21
4.2.	Einfluss der Medien auf die Schulleistungen	24
5.	Präventive Massnahmen	25
<hr/>		
5.1.	Ansätze der universellen und selektiven Prävention	25
5.2.	Ausblick: Wo stehen wir nun in Forschung und Praxis?	30
	Literaturverzeichnis	32
<hr/>		

Stadt Zürich | Suchtpräventionsstelle

Eine Fachstelle der Schulgesundheitsdienste im Schul- und Sportdepartement

«Wenn Menschen nicht finden, was sie begehren, begnügen sie sich damit, zu begehren was sie finden.»

(Guy Debord)

---

## 1. Einleitung

---

«Ich (...) bin in dem wichtigsten Lebensabschnitt der Adoleszenz zwischen dem 13. und 19. Lebensjahr in eine Mediensucht geraten. Das war in den 1980er-Jahren, als Mediensucht leider noch gar kein Thema war (sondern nur Drogen-, Alkohol-, Zigarettensucht), ich mich als Jugendlicher aber schon selbst manchmal fragte, ob mein exzessiver Medienkonsum noch normal ist, mich dann aber fälschlicherweise damit beruhigte, dass ja nur Drogen, Alkohol und Nikotin zu Süchten führen. Im Nachhinein betrachtet haben mich damals diese Medien durch exzessiven Konsum regelrecht «verblendet/hypnotisiert», was dazu führte, dass ich den Schulalltag nur noch als «langweilig und stressig» empfand, oft ängstlich und gereizt war und mich zurückzog und dadurch auch kaum Interesse an neuen Aktivitäten oder Bekanntschaften entwickelt habe. Heute merke ich die Folgen vor allem darin, dass ich mich, um meine wichtige Lebenszeit betrogen vorkomme und ich jetzt als fast 40-Jähriger einen Weg über Psychologie-Gespräche etc. finden muss, um diese Zeit für mich selbst aufzuarbeiten und um neue Lebenswege, mehr Eigenständigkeit und Initiative zu entwickeln. Denn ohne Frage haben mich viele dieser elektronischen Reize als Heranwachsende stark irritiert und gereizt und auf nahezu «heimliche Weise» den positiven Sinn für andere Möglichkeiten und Erfahrungen fernab von den Medien verblendet, sprich: mich in die totale Passivität gedrängt.»

Dieser Auszug (Möller, 2012, S. 229). stammt aus den Schilderungen eines Aussteigers, der durch «diese Medien» in den 1980er Jahren in einen damals noch unbenannten Sog geriet. Heute, fast 30 Jahre später, sind zu diesen Medien ständig neue dazugekommen. War Mediensucht damals noch kein Thema, ist es das heute umso mehr. Kaum ein Tag vergeht, an dem man nicht die Tageszeitung aufschlägt und darin Überschriften zu Facebook, Twitter, Handyabos oder Cybermobbing findet. Nicht nur die Presse nimmt das Thema auf, auch Pädagogen sind alarmiert durch diese Medienwelle. Die Frage, die uns dabei immer wieder beschäftigt, ist: Ab wann wird's gefährlich?

Genau diese Frage ist auch für die Suchtprävention von entscheidender Bedeutung. Sie erhält die schwierige Aufgabe, die Gefahr aufzuspüren, bevor sie sich zeigt. Dazu muss sie wissen was diese Gefahr einer Medienabhängigkeit ausmacht; wer prädestiniert dafür ist und wer nicht. Der vorliegende Bericht soll sie bei dieser Suche unterstützen. Entstanden ist ein Anschauungsversuch zum aktuellen Stand der bisherigen Forschung und Praxis zum Thema Medienabhängigkeit im deutschsprachigen Raum.

Im ersten Kapitel soll ein allgemeiner Überblick gewonnen werden, wer welche Medien wie nutzt. Im Fokus stehen dabei vor allem Handy, Internet und Computerspiele. Im darauffolgenden Teil beschäftigt sich der Bericht mit dem eigentlichen Thema, der Medienabhängigkeit und was im Fachjargon darunter verstanden wird. Welche Erkennungsmerkmale und Ursachen differenzieren einen süchtigen Max von einem engagierten Moritz? Warum stellen gerade Medien ein so willkommenes Fangbecken für junge Heranwachsende dar? Was können Ursachen und Motive dafür sein und was weiss man schon über helfende Schutz- und Risikofaktoren? Es soll auch die Ausgangssituation in der Schule betrachtet werden: Was sollen die SchülerInnen in Medienkompetenz eigentlich lernen? Mit einem Einblick in gängige und neue Ansätze der universellen, sekundären und indizierten Prävention in Forschung und Praxis schliesst der Bericht ab.



## 2. Mediennutzung

In weniger als 15 Jahren hat sich das Internet in den Schweizer Haushalten etabliert. Im Jahr 2010 verfügten 77% der privaten Haushalte in der Schweiz über einen Internetanschluss. Besonders Haushalte mit Kindern sind gut mit dem Internet versorgt: 96% haben einen Zugang dazu (BFS, 2011). Das Internet und die neuen Technologien scheinen sich besonders für Kinder und junge Erwachsene zu einer Selbstverständlichkeit zu entwickeln.

Willemse, Walter & Süss von der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften untersuchten im Jahr 2010 eine repräsentative Stichprobe von Schweizer Jugendlichen im Alter von 12-19 Jahren in Bezug auf ihr Medienverhalten. Ganz oben auf der Liste der beliebtesten medialen Freizeitbeschäftigungen stehen Handy und Internet. Nahezu jeder Jugendliche (99%) besitzt einen Computer oder ein Laptop, ein eigenes Handy (98%) oder verfügt über einen Internetzugang (95%).

Welchen Stellenwert hat die Beschäftigung mit Medien von Kindern und Jugendlichen im Vergleich zu ihren allgemeinen Freizeitbeschäftigungen? Bei deutschen Kindern zwischen 6 und 13 Jahren gehören Freunde treffen und draussen spielen zu den liebsten Freizeitaktivitäten. Erst dann folgen Fernsehen und PC/Konsolen/Onlinespiele (mpfs, 2010). Ein etwas anderes Bild erhält man von den Schweizer Jugendlichen. Zwar ist das Freunde treffen eine ebenso zentrale Freizeitbeschäftigung, steht jedoch erst an dritter Stelle - nach der Nutzung von Internet und Handy (Willemse, Walter & Süss, 2010). Diese Tendenz zeigt sich auch in der Nutzungsfrequenz: Während 75% der 6- bis 7-Jährigen der deutschen repräsentativen KIM-Studie nur ungern auf den Fernseher verzichten wollen, scheinen Handy und Internet bei den Älteren den sonst so beliebten Fernseher von seinem Spitzenrang langsam abzulösen. Nach Schätzungen der Haupterzieher nutzen gerade mal 3-9% der Kinder im Alter von 6-9 Jahren täglich das Internet (mpfs, 2010). Etwa ab 14 Jahren scheint das Internet dann aber sehr interessant zu werden: Der Anteil der täglichen Nutzer steigt auf 64% und beträgt bei den volljährigen Jugendlichen 81% (mpfs, 2011).

Mit Beginn der Adoleszenz lösen Internet und Handy den Fernseher langsam ab und nehmen eine zentrale Rolle in der Freizeitbeschäftigung ein.

Nicht nur die Nutzungshäufigkeit, sondern auch die Nutzungsdauer erhöht sich signifikant mit dem Alter. Bereits 12- bis 13-Jährige verbringen nach eigener Einschätzung, wenn sie zu den täglichen Nutzern gehören, 80 Minuten pro Tag im Netz. Bei den Ab 18-Jährigen verdoppelt sich die Nutzungsdauer auf 168 Minuten (mpfs, 2011), welche die tägliche Fernsehnutzung (113 Minuten) im Durchschnitt übersteigt. An einem ganz normalen Wochentag verbringen Schweizer Jugendliche zwischen 12-19 Jahren durchschnittlich 125 Minuten im Netz. Am Wochenende kommt noch eine weitere Stunde hinzu. Auch wenn diese Daten alarmierend klingen, darf man nicht ausser Acht lassen, dass dies ein Durchschnittswert ist und sich über die Stichprobe grosse Unterschiede in der Internetnutzung ergeben. Während einige bloss ein paar Minuten pro Tag im Netz verweilen, tun andere dies über mehrere Stunden täglich. Es gibt wohl verschiedene Arten von Nutzern, die sich nicht so einfach in einen Topf schmeissen lassen (Willemse, Walter & Süss, 2010).

Fragt man deutsche Jugendliche zwischen 12-19 Jahren welches Medium für sie von zentraler Bedeutung ist, empfinden die meisten es für sehr wichtig, Musik zu hören (90%), das Internet zu nutzen (88%) und 75% halten ihr Handy für sehr wichtig (mpfs, 2011). Die Frage nach der subjektiven Wichtigkeit scheint die Daten der Nutzungshäufigkeit zu bestätigen.

Gerade das Handy mit seiner Multimodalität scheint als ein geeignetes Medium den bedeutsamen Inhalten gerecht zu werden, indem es sich als MP3-Player nutzen lässt, sowie Zugang zum Internet ermöglicht. Im Mittel erhalten die befragten Adoleszenten

ihr erstes Handy im Alter zwischen 11-12 Jahren (Willemse, Walter & Süss, 2011), mit 12 und 13 Jahren hat nahezu jeder Schweizer Jugendliche (94.1%) eines (Waller & Süss, 2012). Darunter ist jedes zweite ein Smartphone (Waller & Süss, 2012), welches über viele Funktionen verfügt, darunter auch Zugang zum Internet. Trotzdem geben erstaunlicherweise 67% an, nie mit ihrem Handy im Internet zu surfen. Bevorzugt wird mit dem Handy SMS gelesen (90%) und verschickt (86%), telefoniert (79%) und Musik gehört (60%) (Willemse, Walter & Süss, 2010).

Bei der Betrachtung der subjektiven Wichtigkeit unterscheiden sich die Angaben von Jungen und Mädchen vor allem bei der Bedeutung von Computer- und Konsolenspielen. Für 60% der männlichen Adoleszenten kommt dem «Gamen» eine wichtige Bedeutung hinzu, nur 26% der weiblichen Adoleszenten sehen das genauso (mpfs, 2011). Bei den Gamern sind es eher die Jüngeren zwischen 12 und 15 Jahren, die gerne Videogames spielen. Mit dem Alter nimmt die Spielhäufigkeit ab (Willemse, Walter & Süss, 2010). Die Unterschiede zwischen der Nutzung der verschiedenen Spielmöglichkeiten sind nicht sehr gross. Die Nutzer die mindestens einmal pro Woche bis täglich spielen, bevorzugen es, vor allem alleine online (47%) oder per Konsole (46%) zu spielen (Willemse, Walter & Süss, 2010).

Willemse, Walter & Süss (2011) gingen ausserdem der Frage nach, ob sich das Freizeit- und Medienverhalten von Schweizer Jugendlichen inhaltlich unterscheiden lässt. Mit Hilfe einer Faktorenanalyse konnten sie 5 Nutzungstypen herausbilden: Die Mehrheit der Jugendlichen lässt sich den Unterhaltungsorientierten zuordnen (30.8%). Sie schauen Fernsehen und halten sich vor allem in den sozialen Netzwerken auf. Letzteres trifft vor allem auf Medienkonsumentinnen zu. Ganze 84% der befragten Jugendlichen in der Schweizer JAMES-Studie (Willemse, Walter & Süss, 2010) sind bei mindestens einem sozialen Netzwerk angemeldet (Facebook liegt mit 73% weit vorne). Die zweitgrösste Gruppierung umfasst die der Informationsorientierten (24%), welche den Computer überdurchschnittlich nutzen, um aktiv nach Informationen über Suchmaschinen oder Zeitschriften zu suchen. 28,8% gehören der Gruppierung der Analogen an: Sie bevorzugen es Bücher zu lesen oder ins Theater zu gehen und nutzen das Internet unterdurchschnittlich (darunter mehrheitlich gut gebildete Gymnasiastinnen). Etwa 10,2% der Befragten können als Computerfreak bezeichnet werden. Computerfreaks tüfteln überdurchschnittlich oft am Computer herum, spielen Computerspiele, sind in Foren aktiv und gehen oft ins Kino. Konsequenterweise nutzen sie analoge Medien nur sehr selten. Die fünfte Gruppierung lautet Musiker, liess sich aber im Gegensatz zu den anderen vier Gruppierungen nicht durch andere Studien bestätigen (Willemse, Walter & Süss, 2011).

Neben der Nutzungsfrequenz spielt auch das soziale Setting eine ausschlaggebende Rolle. Die Daten zeigen, dass vor allem dann den Medien eine wichtige Rolle zukommt, wenn Jugendliche alleine sind: Nur 1% benennt keine Medienbeschäftigung beim Alleinsein (mpfs, 2011). Während die medialen Freizeitbeschäftigungen in einem sozial motivierten Setting eher zurücktreten, verbringen Jugendliche ihre Freizeit alleine am liebsten am Computer bzw. im Internet und mit Fernsehen (Willemse, Walter & Süss, 2010). Zugang dazu hat jeder zweite Jugendliche vom eigenen Zimmer aus (mpfs, 2011).

Zu guter Letzt soll noch ein Mythos aufgedeckt werden: Bisher konnten keine Studien gefunden werden, die bestätigen, dass der Medienkonsum ein Grund für eine geringere körperliche Aktivität ist (Willemse, Walter & Süss, 2011).

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass die Studienergebnisse die Tendenz aufzeigen, dass Medien wie Handy und Computer in den Haushalten flächendeckend vorhanden sind und intensiv genutzt werden. Das Handy, welches ursprünglich für reisende Geschäftsleute gedacht war, ist zum aktuell wichtigsten Jugendmedium geworden. Das Internet hat die «alten» Medien wie Fernsehen und Radio überholt und eröffnet ihren Nutzern neue Welten: Waren die früheren Medientätigkeiten eher vom passiven Konsum geprägt, können heute die Medienwelten aktiv mitgestaltet werden. Die so genannten Neuen Medien dominieren das Freizeitverhalten junger Heranwachsender. Allerdings kann nicht von einem «allgemein geltenden» Umgang mit Medien gesprochen werden.

---

### 3. Medienabhängigkeit

---

Die starke Beschäftigung mit Medien, die den Alltag junger Adoleszenten durchzieht, führt uns zu der Frage, ob und ab wann eine intensive Nutzung mit negativen Folgen verbunden ist. Verdrängen Handy & Co. herkömmliche Tätigkeiten, die wichtig für die jugendliche Entwicklung sind? Geht es sogar so weit, dass man von einer Abhängigkeit sprechen kann und wenn ja ab wann? Der folgende Abschnitt setzt sich mit dem Phänomen der Medienabhängigkeit auseinander. Ein Phänomen, welches sich nicht auf die Masse der Medienkonsumierenden bezieht, sondern nur eine kleine Gruppe betrifft.

Im vorliegenden Bericht kann natürlich nicht auf alle Medienformen eingegangen werden. Der Bericht beschränkt sich konkret auf Internet, Handy und Computerspiele. Wie anhand der Studien aufgezeigt, stellen diese die zentralen Medien dar, die am häufigsten in der beginnenden Adoleszenz genutzt werden und für die Jugendlichen von bedeutendem Wert sind.

---

#### 3.1. Zum Begriff «Medienabhängigkeit»: Ein Topf voller Dinge!

Der Begriff «Medienabhängigkeit» ist weit gefasst. Wie ein Topf voller Dinge, lässt er sich wie ein Sammelbegriff verstehen. Um sich diesem Begriff zu nähern, kann man nicht vom ganzen Topf reden, sondern nur von einzelnen Zutaten. Es ist aber nicht klar, ob diese Zutaten miteinander vergleichbar sind. Erkenntnisse der Internetabhängigkeit müssen nicht denen der Computerspielsucht entsprechen. Ziel dieses Berichts ist es, die einzelnen Zutaten genauer zu betrachten, um das Zustandekommen des «schädlichen Gerichts» am Ende besser zu verstehen.

Warum sprechen wir von Medienabhängigkeit? Der Begriff suggeriert, dass es verschiedene Möglichkeiten gibt, im Umgang mit neuen Medien in eine Abhängigkeitsentwicklung zu geraten. Suchtartiges Verhalten ist nicht nur im Zusammenhang mit Computerspielen möglich, sondern umfasst vielerlei Möglichkeiten:

- Kommunikation: Chatten, soziale Netzwerke, Foren
- Spiele: Onlinespiele, Konsolenspiele, Handyspiele
- Online-Sex
- Online einkaufen und versteigern
- Fernsehen und DVDs
- Online Glücksspiele: Pokern, Wetten
- Musik und Videos hoch- und runterladen

Dies sind nur einige der vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten. Sie suggerieren, dass nicht jede Tätigkeit, die mit Medien zu tun hat, auf gleiche Weise süchtig macht. Erste systematische Untersuchungen deuten darauf hin, dass nicht alle Anwendungen den gleichen Suchtfaktor aufweisen. Insbesondere die Nutzung von pornografischem Material, sozialen Netzwerken und online-basierten Spiele korreliert mit dem Auftreten einer Internetabhängigkeit (Morrison & Gore, 2010).

In der internationalen Literatur herrscht eine wahre Flut von Begrifflichkeiten: Pathological Internet Use (PIU), Internet Addiction, exzessive Computerspiel- und Internetnutzung sind nur einige der vielfältigen Bezeichnungen, die bereits verraten, dass wenig Einigkeit über eine gemeinsame Klassifikation besteht. Je nach Begrifflichkeit, steckt auch eine andere diagnostische Definition dahinter.

Es ist nicht ganz exakt, wenn «nur» vom globalen Erscheinungsbild der Internetabhängigkeit gesprochen wird, da wir im Internet auf Nutzungsmöglichkeiten unterschiedlicher Qualitäten treffen. Genauso wie wir beim Substanz abhängigen Verhalten unterscheiden, ob es sich um Tabak- oder Alkoholkonsum handelt, müssen wir in diesem substanzungebundenen Bereich unterscheiden, um welchen Drang oder um welche Tätigkeit es sich dabei dreht. Dies stellt besonders bei einigen Medienformen eine Herausforderung dar: beim Spielen von Onlinespielen verfließen die Grenzen ineinander. Ist es nun das Spielen, welches süchtig macht oder der Vorteil des Internets sich online mit anderen zu vernetzen? Kann allgemein von einer Handyabhängigkeit gesprochen werden? Geht es um den Aspekt der Erreichbarkeit, dem Erhaschen von ständigen Neuigkeiten? Oder dem Tauschen von neuen Spielen und Apps? Dies ist eine der Besonderheiten, die diese Abhängigkeit ausmacht. Sie ist nicht auf die jeweiligen Medienformen zu beschränken, sondern lässt sich erst in ihre Teile und Inhalte zerlegt, besser verstehen.

Der Begriff der Medienabhängigkeit stellt nur ein Konstrukt dar, welches die qualitative Vielseitigkeit von möglichen Abhängigkeiten deutlich machen soll. Ein allgemeiner Begriff, der Spezifisches meint.

Im Gegensatz zu illegalen Substanzen ist die Welt der Medien nicht nur leicht zugänglich, sondern bereits Alltags- und Arbeitsgegenstand. Jeder Jugendliche hat im eigenen Wohnzimmer Zugang zu den technischen Voraussetzungen. Das Handy ist heutzutage so etwas wie ein Wohnungsschlüssel geworden, den jeder mit sich herumträgt. Aufgrund dieser Selbstverständlichkeit kann eine Abstinenz nicht primäres Präventionsziel sein, sondern lediglich der richtige Umgang damit. Körperliche Folgen sind meistens nur sekundär und treten daher nicht sofort in Erscheinung. Wie lässt sich nun aber eine Abhängigkeit im Bereich Medien erkennen und definieren?



### 3.2. Diagnostik: Alle reden davon doch keiner weiss wovon!

Weder der Begriff, noch die Symptomatik sind in der Fachliteratur eindeutig definiert. Bisher fehlt unter Fachleuten noch die Einigkeit, über welche pathologische Abhängigkeitserkrankung überhaupt gesprochen wird. Die Crux ist die: Der Internet- oder

Computerspielabhängigkeit wird seitens der Medien viel Aufmerksamkeit entgegengebracht. Facebook, Handy und die Angst vor übermässigen Konsum sind in aller Munde. Dennoch hat die Fachwelt noch nicht ausreichend darauf reagiert. Weder die Computerspiel- noch die Internetabhängigkeit konnten bisher Einzug in die beiden wichtigen diagnostischen Klassifikationsmanuale ICD-10 und DSM-IV finden. Sie gelten noch als unerforschte Formen der stoffungebundenen Süchte und werden somit noch nicht als klinisch relevant angesehen.

Dieses Problem weitet sich bis in die Praxis aus: Ohne eine gemeinsam festgelegte Definition über welche Abhängigkeitserkrankung wir im Bereich Medien sprechen, können keine eindeutigen diagnostischen Kriterien festgelegt werden. Die sind aber notwendig, um zuverlässige Diagnoseinstrumente zu entwickeln, die uns anzeigen, wann jemand als abhängig gilt. Wir wissen also bisher nicht einmal genau um wie viele Abhängige es sich handelt, da jedes Instrument etwas anderes misst.

Das Einigkeitsproblem der jeweiligen Medienabhängigkeiten fängt mit der fehlenden Begrifflichkeit an und hört mit fehlenden Diagnoseinstrumenten und Interventionen auf.

Dennoch scheint Hoffnung um eine offizielle Anerkennung: In der bevorstehenden 5. Revision des DSM könnte auch die Internetabhängigkeit Berücksichtigung finden (Holden, 2010). Eine solche offizielle Anerkennung als eigenständiges Störungsbild mit korrekter nosologischer Einordnung würde sich nicht nur positiv auf das aktuell eher spärliche therapeutische Behandlungsangebot auswirken, sondern auch zu einer Etablierung präventiver Massnahmen führen (Müller & Wöfling, 2011).

Gut. Wir wissen also, dass wir mit unserem Wissen noch am Anfang stehen. Was aber wissen wir denn? Wie wirkt sich denn nun eine Internet- oder Computerspielabhängigkeit auf Verhaltensebene aus? Es scheint sich durchzusetzen, Abhängigkeitsformen im Bereich Medien den stoffungebundenen Süchten bzw. der Verhaltenssucht zuordnen (Waller & Süss, 2012). Gemeinsames Merkmal der verschiedenen Formen der Verhaltenssucht ist die exzessive Ausführung des Verhaltens, welches über das normale Mass hinaus geht (Grüsser & Thalemann, 2006). Die sechs klassischen Aspekte der Verhaltenssucht nach Brown (1993, 1997) können auf die verschiedenen Suchtformen im Medienbereich angewendet werden (Waller & Süss, 2012). So zum Beispiel auf die Kriterien der Computerspielsucht, die die Suchtforschergruppe um Grüsser massgeblich anpassten und entwickelten, auf die Kriterien der Internetabhängigkeit (Griffiths, 1998) und auf die der Handynutzung (Waller & Süss, 2012). Die diagnostischen Kriterien sollen im Einzelnen anhand von zwei unterschiedlichen Musterkonsumenten Max und Moritz dargestellt werden.

Max und Moritz spielen beide das gleiche Online-Spiel mit der gleichen Intensität. Und das nicht wenig. Etwa 5 Stunden täglich zocken beide für sich was das Zeug hält. Trotzdem kann es sein, dass Max verhaltenssüchtig ist und Moritz nicht. Wie kann das sein? In faktoranalytischen Untersuchungen zur Computer- und Online-Gamesucht konnten Charlton und Danforth (2007) die Merkmale nach Brown in 2 Grundkonzepte aufgliedern: der engagierten Nutzung und der Verhaltenssucht. Die 442 Probanden, die übers Internet ausfindig gemacht wurden und exzessiv Online-Spiele spielten, unterschieden sich in ihren berichteten Symptomen. Die so genannten engagierten Nutzer zeigten Symptome die den peripheren Kriterien entsprachen, nicht aber den Kriterien der Verhaltenssucht (Kernkriterien). Auf die andere Nutzergruppe der Verhaltenssüchtigen, trafen sowohl die peripheren, als auch die Kriterien der Verhaltenssucht zu. Demnach postulieren Charlton & Danforth (2007), dass es bei dieser Art von Verhaltenssucht eine Unterscheidung zwischen pathologischen Nutzern (Verhaltenssüchtigen) und nicht-pathologischen (engagierten Nutzern) gibt. Diese zweifaktorielle Struktur konnte in einer Validierungsstudie bestätigt werden (Charlton & Danforth, 2009).

**Kriterien der engagierten Nutzung (peripheren Kriterien):**

- **Toleranzentwicklung:** Moritz verbringt immer mehr Zeit am Computer.



- **Einengung der Gedanken:** Moritz muss immerzu an das Computerspielen denken, auch wenn er gerade etwas ganz anderes macht. Er verspürt ein dominierendes Verlangen danach (Craving).
- **Stimmungsregulation/Euphorie:** Das Computerspielen hat für Moritz eine stimmungsaufhellende Funktion. Während der Aktion empfindet er Begeisterung und Spannung und kann seine Sorgen für diese Weile vergessen.

#### Kriterien der Verhaltenssucht (Kernkriterien):

- **Einengung des Verhaltens:** Max hat bereits sofort nach dem Aufstehen den Drang den Computer einzuschalten. Das geht manchmal so weit, dass er die Schule versäumt.
- **Konflikte mit negativen Konsequenzen/innerpsychische Konflikte:** Max weiss, dass er sein gesamtes Umfeld stark vernachlässigt und hat deswegen auch Schuldgefühle. Er hat schon paarmal versucht das Computer Spielen einzuschränken-ohne Erfolg (Kontrollverlust).
- **Rückfallerscheinungen:** Auch wenn Max seine Spiellust schon phasenweise eingeschränkt hat, er kommt nicht mehr alleine davon los.
- **Entzugserscheinungen:** Wenn Max nicht am Computer ist, reagiert er oft gereizt oder aggressiv. Er verspürt eine körperliche Unruhe, die sich erst beruhigt, sobald er wieder spielt.

Abbildung 1: Diagnostische Kriterien der Verhaltenssucht nach Brown (1993, 1997) und die Einteilung in Verhaltenssucht und engagierter Nutzung nach Charlton & Danforth (2007).

Für unser Beispiel würde das heissen, dass Moritz zwar genauso viel spielt wie Max, seine persönliche Lebenswelt unter seinem Spielvolumen aber nicht leidet. Entscheidend dabei ist nicht die Konsumzeit, sondern die Auswirkungen auf das Leben des Individuums. Während die Verhaltenssucht negative Konsequenzen mit sich bringt, tut dies die engagierte Nutzung hingegen nicht. Moritz wird vor allem von Emotionen wie Euphorie, Spiellust und Erleichterung angetrieben. Es kann sein, dass er mehr Zeit vor dem Computer verbringt, als er eigentlich beabsichtigte. Während es bei Moritz noch vorrangig die Gedanken sind, die sich um das Spielen drehen, kann Max das Computer Spielen bereits auf Verhaltensebene nicht mehr kontrollieren, so dass es aus dem Ruder läuft. Sehr charakterlich für einen Verhaltenssuchtigen wie Max sind seine innerpsychischen Konflikte, die er mit sich rumträgt. Er merkt, dass er keine Kontrolle mehr über sein Verhalten hat, kann aber trotz negativer Konsequenzen aus sozialem und beruflichem Umfeld die Notbremse nicht mehr ziehen. Es treten Schuldgefühle auf- der Teufelskreis einer Sucht hat begonnen.

Die andauernde Konsumzeit muss kein hinreichendes Indiz für eine Sucht sein. Nicht der quantitative (Konsumdauer), sondern der qualitative Aspekt (Auswirkungen auf das persönliche Leben) geben Hinweise auf eine Sucht.

Besonders interessant ist, zu welchem Zeitpunkt eine solche Sucht beginnt. Oder anders gefragt: Wo liegen die Grenzen zwischen unproblematischen und suchtfährdeten Verhalten? Und kann aus einem Moritz mal ein Max werden?

Als verhaltenssuchtig definieren Charlton und Danforth (2007) Personen, die sowohl hohe Werte auf der Dimension der engagierten Nutzung aufweisen, als auch bei mindestens zwei der vier Kriterien der Verhaltenssucht überdurchschnittliche Werte zeigen. Als gemeinsames Merkmal gilt hauptsächlich die Vernachlässigung aller sozialen und beruflichen Verpflichtungen. Auch wenn die Konsumzeit als kein eindeutiges Kriterium für eine Abhängigkeit gehandelt werden kann, deutet der Nutzungsanstieg im Sinne einer Toleranzentwicklung daraufhin.

Die Autoren vermuten, dass die engagierte Nutzung eine Vorstufe für eine später entwickelte Verhaltenssucht sein könnte. Zwar konnte dies anhand von Längsschnittstudien noch nicht bestätigt werden, aus den Ergebnissen ihrer Untersuchung erscheint es jedoch plausibel: Auf Versuchsteilnehmer, die den Kernkriterien entsprachen, trafen auch die Kriterien einer engagierten Nutzung zu. Umgekehrt liess sich das aber nicht beobachten: Engagierte Nutzer konnten nicht den Kernkriterien zugeordnet werden. Die peripheren Kriterien einer engagierten Nutzung scheinen wie eine vorangehende Stufe für die Entwicklung der Kernkriterien einer Verhaltenssucht zu sein. Es kann vorsichtig behauptet werden, dass Moritz bereits einige Voraussetzungen erfüllt, um sich zu einem Max zu entwickeln. Was unterscheidet die beiden aber (noch) voneinander?

Auch Griffiths (2009) unterscheidet zwischen exzessivem Computerspielen und einer Computerspielabhängigkeit. In dessen Pilotstudie wurden abhängige mit exzessiven Multi-Player-Online-Spielern verglichen. Da sich exzessive Spieler in ihrer Spieldauer und -intensität mit süchtigen Spielern überschneiden, kann die Toleranzentwicklung gegenüber der Spieldauer als kein hinreichendes Kriterium für eine Computerspielsucht gesehen werden. Viel mehr unterscheiden sich die Süchtigen von den exzessiven Spielern in der Art und Weise welchen Platz das Onlinespielen in ihrem Leben einnimmt.

Im Gegensatz zu engagierten Computerspielern, berichten als süchtig klassifizierte Spieler davon:

- kein «Flow - Erleben»( ein Zustand in dem man völlig in einer Tätigkeit aufgeht und dabei alles um sich herum vergisst) während dem Spielen zu erleben.
- lieber Zeit mit ihren virtuellen Freunden, als mit realen Freunden zu verbringen.
- dass, Online – Spiele soziale Bedürfnisse befriedigen, die in der realen Welt nicht befriedigt werden konnten.
- dass Multi-Player-Online Spiele ihre Laune verbessern.
- dass sie sich schlecht fühlen, wenn sie ein Spiel verpassen.
- dass mit der Zeit ihre Onlinezeit stetig steigt.
- dass Online - Spiele das Wichtigste in ihrem Leben sind.

Griffiths fasst die Resultate seiner Untersuchung so zusammen: «The difference between healthy excessive enthusiasms and addictions is that healthy excessive enthusiasms add to life, whereas addictions take away from it» (Griffiths, 2009, S. 29).

Diese inhaltliche Unterscheidung geht noch weiter. Davies (2001) betont ebenfalls, dass es bei einer Internetabhängigkeit darauf ankommt, was genau genutzt wird. Er unterscheidet zwischen allgemein pathologischen und spezifisch pathologischen Nutzenden. Laut seinen Ausführungen handelt es sich bei letzteren um NutzerInnen, die nach bestimmten Inhalten süchtig sind. Ein Glückspieler findet im Internet beispielsweise lediglich eine neue Plattform seine Abhängigkeit auszuleben. Das krankhafte Ausleben seiner Glückspielsucht bestand aber schon vor der Internet Einführung, ist also unabhängig vom Medium Internet, auch wenn es als Erweiterung gesehen werden kann.

Bei der allgemeinen Form der Internetabhängigkeit kann man von einer pathologischen Abhängigkeit sprechen, die ohne das Internet selbst nicht bestünde. Damit ist das sinnlose Surfen im Internet gemeint, hinter der keine bestimmte Absicht steckt. Diese Art von Nutzenden verbringen viel Zeit damit, ständig ihre E-Mail zu checken, zu chatten, verlieren sich auf Facebook oder springen von Seite zu Seite. Warum ist diese soziale Form des Internetgebrauchs laut Davies (2001) als problematisch anzusehen?

Beide Arten von Nutzern haben gemein, dass sie über pathologische Denkmuster verfügen, die ihnen nicht nützlich sind. Sie grübeln nach über sich und die Welt, haben Selbstzweifel und erleben sich nicht als selbstwirksam. Wer in dieser Ausgangslage steckt und sich zusätzlich noch in einer sozialen Isolation befindet und /oder über fehlende soziale Unterstützung klagt, bei dem schnappt, bildlich gesprochen, die Falle zu. Gedanken wie «Ich bin wertlos» werden im Internet zu Gedanken wie «Ich bin offline zwar wertlos, aber online, da bin ich jemand» umgeformt. Im Internet zu verweilen, verfolgt nicht nur dem augenscheinlichen Zweck sich abzulenken, sondern wird zu einer Quelle neuer Identität. Die subjektive Wichtigkeit, die Griffiths ebenso anspricht, findet sich hier wieder: Wenn Max an dem Punkt gekommen ist, wo das Internet sein Ausweg zu einer anderen, subjektiv als besser empfundenen Welt bedeutet, wird es unweigerlich zu seinem Lebensmittelpunkt.

Es gibt keine eindeutige Grenze zwischen gesundem und süchtigem Verhalten im Bereich Medien. Vieles spricht für eine schlechende Entwicklung. Entscheidend für die Grenze zum Abhängig sein, ist die subjektive Wichtigkeit, die das Individuum seinem Medium einräumt.

3.3. Prävalenz: Von welchen und wie vielen Betroffenen reden wir?

Ähnlich wie mit der Definition und den diagnostischen Kriterien verhält es sich auch mit der Prävalenz: Da es keine klaren Eingrenzungskriterien gibt, misst jede Studie, auch wenn sie über repräsentative Eigenschaften verfügt, mit Hilfe von selbst entwickelten Instrumenten mehr oder weniger «streng». Während für die eine Studie eine engagierte Nutzung schon als suchtgefährdet eingestuft wird, braucht es für eine andere Studie «mehr» um als «süchtig» in die Statistik einzugehen. Dieser Bericht erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit der vorliegenden Daten, sondern reisst diese Thematik lediglich an, damit sich der Leser/die Leserin

- a) eine Vorstellung über die Höhe der Betroffenen machen kann und
- b) eine Einsicht über eine mögliche Risikogruppe gewinnt.

2001 untersuchten Jerusalem und Hahn von der Berliner Humboldt Universität anhand einer internetbasierten Online-Befragung das Internetverhalten von 8255 Personen zwischen 15 - 59 Jahren. Insgesamt 3,2% der Teilnehmer erfüllten die normativen Kriterien einer Internetsucht gemäss der konstruktvaliden Internetskala nach Hahn und Jerusalem (2001). Diese Gruppe verbringt durchschnittlich 34,6 Stunden pro Woche im Internet. Ebenso wurden 6,6% als gefährdete Gruppe klassifiziert, welche 28,6 Stunden durchschnittlich im Netz verweilen. Interessanterweise gab es dabei erhebliche Unterschiede zwischen Alter und Geschlecht der Teilnehmer: In der Gruppe der unter 15-Jährigen steigt die Rate der Internetabhängigen auf einen Spitzenwert von 10,3% und sinkt in der Gruppe der 21-29-Jährigen wieder zurück auf 2,2%. Nach diesen Ergebnisse zu urteilen, scheint es sich bei der Internetabhängigkeit tatsächlich um eine Jugendproblematik zu handeln.

Bis zum Alter von 18 Jahren sind Jungen unter den Internetabhängigen im Durchschnitt doppelt so häufig wie Mädchen auszumachen. Dieser Unterschied kehrt sich bereits ab dem Alter von 19 Jahren überraschend um: mit zunehmenden Alter sind es Frauen, die vermehrt betroffen sind.

Zu ähnlichen Ergebnissen kommt auch eine Schweizer Studie der Offenen Tür Zürich (2001), welche mit der vorangehenden Studie kooperierte. Mit Hilfe des gleichen, konstruierten Fragebogens von Jerusalem, konnten 565 Befragte auf der Onlineseite «bluewin.ch» befragt werden. Im Vergleich zur deutschen Erhebung lagen die Schweizer Zahlen mit 2,3% Süchtigen und 3,7% Gefährdeten etwas tiefer. Es zeigt sich aber ein ähnliches Bild des typischen Risikokonsumenten: unter 20, männlich und ohne feste Partnerschaft.

Deutsche und Schweizerische Prävalenzraten bestätigen das Phänomen der Internetabhängigkeit als Jugendproblematik.

Beide Studien aus dem Jahr 2001 sind aufgrund derselben Messkriterien gut miteinander vergleichbar. Einschlusskriterien einer Internetsucht entsprechen grösstenteils jenen, der Verhaltenssucht nach Brown und schliessen die Zeitdauer nicht als gültiges Suchtkriterium ein. Allerdings lässt sich aufgrund der Online-Befragung kritisieren, dass es sich um eine verzerrte Stichprobe handelt: Internetsüchtige lassen sich wohl am wahrscheinlichsten in ihrem «Jagdgebiet», dem Internet, ausfindig machen. Trotzdem gilt die Studie von Hahn und Jerusalem (2001) als eine der wenigen repräsentativen und grossangelegten Studien zur Internetsucht, auf die auch heute noch viel verwiesen wird.

Fast 10 Jahre später, ist die Datenlage zur Prävalenz der Internetabhängigkeit immer noch defizitär. Im Auftrag des deutschen Bundesministeriums für Gesundheit wurde 2011 die PINTA-Studie ins Leben gerufen, unter dem Anspruch einer repräsentativen Stichprobe gerecht zu werden. Durch die telefonische Befragung von 15.024 Personen im Alter von 14-64 Jahren kam man

insgesamt auf eine geschätzte Prävalenzrate von 1% für eine Internetabhängigkeit und 4,6% für den so genannten problematischen Gebrauch.

Die Daten verraten mehr, wenn man sich die einzelnen Altersgruppen genauer anschaut: Bei den 14-24-Jährigen liegt die Prävalenzrate im Vergleich zur Gesamtstichprobe mit 2,4% (Abhängigkeit) und 13,6% (problematischer Gebrauch) mehr als doppelt so hoch. Ähnlich wie bei der Studie von Hahn und Jerusalem (2001) scheint es einen deutlichen Alterseffekt zu geben: Je jünger, desto gefährdeter. Die Prävalenzrate der 14-16-Jährigen steigt sogar auf 4% bzw. 15,4%. Während es in den vorangehenden Studien eher die männlichen Nutzer unter 18 Jahren waren, die zur Risikogruppe gehörten, scheint sich das Blatt langsam zu wenden. Laut der PINTA-Studie liegt die Prävalenz einer Internetabhängigkeit und des problematischen Gebrauchs bei den TeilnehmerInnen zwischen 14 und 16 Jahren höher.

Dies kann mit den sich verändernden Inhalten in Verbindung stehen. Betrachtet man die Hauptaktivitäten im Internet, liegen die sozialen Netzwerke bei beiden Geschlechtern deutlich im Vordergrund (77,1% bei den Mädchen und 64,8% bei den Jungen). Die sozialen Netzwerke scheinen die Tore für eine neue Risikogruppe geöffnet zu haben. Bei den männlichen Teilnehmern stehen im Gegensatz zu den weiblichen, die Online-Spiele (33,6%) zwar noch immer an zweiter Stelle. Trotzdem scheint es Anzeichen zu geben, das Bild des süchtigen, männlichen Online-Spielers vorsichtig zu behandeln und in Zukunft zumindest zu ergänzen.

Mit den neuen Nutzungsmöglichkeiten verändern sich auch die Risikogruppen: Der Einzug der sozialen Netzwerke und Mobiltelefone öffnet die Tore für neue Konsumenten. Besonders Mädchen scheinen eine verstärkte Rolle zu spielen.

Nicht nur die Inhalte im Netz verändern sich mit der Zeit, sondern auch die Modernität der Geräte. Hatte vor 10 Jahren kaum ein Jugendlicher ein Mobiltelefon, gilt es heute als konformer und teilweise sogar notwendiger Besitz. Aus diesem Grund soll noch ein Blick auf die hochaktuellen Befunde von Waller und Süß (2012) geworfen werden, die in ihrer Studie eine repräsentative Gesamtstichprobe von 1000 Schweizer Adoleszenten zwischen 12-19 Jahren zu ihrem Handygebrauch befragten. Auch sie nahmen Gruppeneinteilungen vor, die 4 verschiedene Handy-Nutzertypen in Nicht-NutzerInnen, zurückhaltende, engagierte NutzerInnen und Handysüchtige einteilten. 5,3% konnten als Handysüchtig eingestuft werden und fast die Hälfte der Teilnehmenden (40,2%) als engagierte NutzerInnen (aus Platzgründen kann an dieser Stelle nicht einzeln auf die Einschlusskriterien eingegangen werden). Die Befunde knüpfen überraschenderweise an die PINTA-Studie an: Obwohl es sich um ein neues Medium handelt, welches sich nicht 1:1 auf die Internetabhängigkeit übertragen lässt, haben auch hier die Mädchen die Nase vorn. Im Gegensatz zu den Jungen gibt es mehr Mädchen die

a) zu den Handysüchtigen (6%) und

b) zu den engagierten Nutzenden (45,9%) gezählt werden können. Die gefährdete Altersgruppe liegt im Bereich zwischen 14 und 19 Jahren.

An dieser Stelle sei angemerkt, dass die Aufteilung in abhängigen, gefährdeten bzw. problematischen Gebrauch der hier vorgestellten Studien, die Theorie unterstützt, dass es mehr als nur eine Schwelle für eine Internetabhängigkeit zu geben scheint.

Ein flüchtiger Blick auf internationale Daten aus Südkorea zeigt, dass die Prävalenzraten dort viel höher liegen, sie übersteigen die 10%-Marke (Hur, 2006). In einem Land, in dem der flächendeckende Internetzugang staatlich subventioniert wird, ist dies vielleicht wenig verwunderlich. Je leichter der Zugriff, desto tiefer ist die Schwelle einer Anfälligkeit? Sicher eine viel diskutierte Debatte in der Suchtforschung.

Vertraut man den Daten, scheinen interessanterweise gerade Adoleszente dem Internet zu «verfallen». Welche Faszination üben mediale Welten wie das Internet und Computerspiele für junge Menschen aus? Und warum scheinen junge Heranwachsende besonders anfällig für eine Abhängigkeit zu sein?

### 3.4. Theoretische Erklärungsmodelle: Motive und Ursachen

Stellt man sich die Medienabhängigkeit als einen Baum vor, wurde bisher über einige Äste und Zweige gesprochen und darüber wie sich die «faulen Früchte» einer Sucht erkennen lassen. Es wurde beschrieben, wie sich aus den peripheren Ästen der engagierten Nutzung sogenannte Kernsymptome in Form von Zweigen entwickeln können. Noch ist allerdings nicht viel über den Stamm und seine Wurzeln bekannt. Deshalb folgt eine Auseinandersetzung mit der Frage: Welche Ursachen sind Gründe für eine Abhängigkeit im Bereich Medien? Oder plakativer gefragt: Warum wird Max süchtig und Moritz nicht?

Es sollen zwei unterschiedliche Ursachenmodelle herangezogen werden:

a) das ätiopathologische Vulnerabilitäts-Prozessmodell nach Müller & Wölfling (2009) zur Erklärung von Computerspielsucht und  
 b) das «Escape from Self» Model von Kwon, Chung & Lee (2009) zur Internetabhängigkeit. Leider können an dieser Stelle nicht alle Formen von Medienabhängigkeit auf ihre Ursachen untersucht werden. Zum einen aus Platzgründen und zum anderen konzentriert sich die bisherige Forschung hauptsächlich auf diese beiden Ausprägungen. Ziel ist es Risiko- und Schutzfaktoren davon abzuleiten, die für die Präventionsarbeit genutzt werden können.

Erste Befunde zu Risikofaktoren für Computerspiel- und Internetsucht zeigen charakteristische Auffälligkeiten auf der Persönlichkeitsebene. Bestimmte Persönlichkeitsmerkmale können als Prädispositionen für eine Abhängigkeit identifiziert und diskutiert werden. Für den Bereich der Online-Computerspielsucht sind folgende Persönlichkeitsmerkmale insbesondere relevant:

- **erhöhter Neurotizismus** (Max fühlt sich schnell nervös und überlastet, beklagt sich öfters über Ärger und fühlt sich eher unsicher und verlegen)
- **ausgeprägte Introversion** (Max beobachtet seine Mitschüler lieber im Stillen und kann sich nach aussen nur schlecht mitteilen)
- **verminderte Gewissenhaftigkeit** (Max nimmt es mit der Pünktlichkeit und seinen schulischen Verpflichtungen nicht so genau)

Max hat also nicht gerade die besten psychischen Voraussetzungen, um mit Schwierigkeiten oder Stress im Alltag umgehen zu können. Bekommt Max Stress mit den Lehrern, weil seine Schulleistungen sinken und/oder erfährt er gleichzeitig noch soziale Abweisung durch seine Kumpanen, die ihn zunehmend auf dem Schulhof hänseln, ist sein persönlicher Stressbogen überspannt. Max muss irgendwo hin mit seinem Frust, seiner Schulängstlichkeit und seinen Motivationsdefiziten. Durch seine früheren positiven Lernerfahrungen mit Computerspielen, weiss Max, dass er vor dem Bildschirm seine realen Stressoren und Belastungen ausblenden kann. Im Gegenzug zur realen Welt erlebt er sich in der Rolle seiner Spielfigur als selbstwirksam. Er erfüllt Missionen und bekommt dafür Einblicke in neue Welten und anerkennende Chat-Kommentare. Von dem ängstlichen Max, den alle hänseln, weiss dort niemand. Er regeneriert nach der Schule sozusagen seinen angefressenen Selbstwert. Nicht zu vergessen sind auch die sozialen, virtuellen Kontakte, die bei Online-Spielen entstehen. Max bekommt die Anerkennung im Spiel, die auf dem Schulhof fehlt. Zu guter letzt geht es Max während dem Spielen besser: Er kann vom Ärger abschalten und somit seine realweltlichen Konflikte aus seinem Fokus verdrängen. Diesen Vorgang nennt man auch medienfokussiertes Coping, eine Bewältigungsstrategie, die das Selbstbild von Max schützt und seinem Stressbogen Spannung entzieht. Diese einseitige Kompensation ist der erste Schritt des beginnenden Teufelskreis: Max investiert folglich immer mehr Energie in die virtuelle Welt der Spiele, wodurch sich seine realweltliche Lage aber nicht entspannt, sondern im Gegenteil noch verschlimmert.

Erste empirische Untersuchungen bestätigen die Grundannahmen dieses Modells nach Müller und Wölfling (2009). Batthyany & Müller (2009) konnten zeigen, dass bei Jugendlichen mit suchartigem Verhalten eine gesteigerte Schulängstlichkeit zu beo-



bachten ist. Diese Jugendlichen wendeten überzufällig häufig dysfunktionale Stressbewältigungsstrategien an. Statt also «den Stier bei den Hörnern zu packen», wichen sie auf das medienfokussierte Coping aus.

Auch für eine Internetabhängigkeit (Online-Spiele eingeschlossen) sprechen Erhebungsergebnisse für Gründe auf der Persönlichkeitsebene (Müller & Wölfling, 2009). Ko und Kollegen (2006) konnten folgende Faktoren (der Stärke nach absteigend) als stärkste Prädiktoren aufdecken:

- **erhöhtes Novelty Seeking:** Max wendet sich bevorzugt neuen, abwechslungsreichen Reizen zu. Ständig wechselnde Umgebungen können seine Motivation anregen. Man kann das Phänomen auch als «Neu-Gier» beschreiben.
- **Verminderte Reward Dependence:** Max ist nicht sonderlich daran interessiert anderen zu gefallen. Gleichzeitig kann er soziale Hinweise weniger gut interpretieren. Ein anerkennendes Nicken könnte er leichter übersehen. Er tendiert dazu sich zurückzuziehen.
- **Harm Avoidance:** Max denkt eher pessimistisch, grübelt über Dinge nach und fühlt sich besonders bei unkalkulierbaren Ereignissen schneller ängstlich.

Der letzte Faktor steht im Einklang zum Neurozitisismus der Persönlichkeitsmarker für eine Computerspielsucht. Neben den Persönlichkeitsmerkmalen werden auch beim zweiten Modell situative Faktoren berücksichtigt. Der wichtigste Aspekt dieses Ursachenmodells ist die Vulnerabilität, auch Verletzlichkeit genannt: Jemand der wackliger auf den Beinen steht, fällt bei einem Windstoss schneller um.

Das Internet und die Online Spiele bieten dem/der NutzerIn die Flucht aus der unangenehmen Welt und das kurzzeitige emotionale Coping.

Kwon, Chung und Lee (2009) beschreiben in ihrem Modell das «Ausreissen vor sich selbst» als entscheidenden Prozess, der zu einer Internetabhängigkeit führen kann. Zur Erläuterung des Modells wird erneut Max gewählt, der als Paradebeispiel eines pathologischen Nutzers herhalten muss. Max`s Erwartungen an seine Umwelt werden nicht erfüllt. Er würde gerne mit seiner Clique nach der Schule Fussball spielen gehen, doch er kann weder gut spielen, noch wird er gefragt mitzukommen. Daraufhin fühlt er sich wenig geschätzt und geachtet. Seine emotionale Gefühlslage verschlechtert sich zunehmend. Er ist missmutig und reagiert möglicherweise vorschnell mit einer ablehnenden Haltung gegenüber anderen. Max hat nun zwei Möglichkeiten: Entweder versucht er etwas an der Wahrnehmung der anderen zu ändern, indem er zum Beispiel Fussball spielen lernt und sich seinen Platz auf dem Feld erkämpft. Statt eine Lösung für das Problem zu suchen, könnte Max aber auch einfach die Augen davor verschliessen. Das Internet ist eine gute Methode dafür. Es lässt sich in eine andere Welt eintauchen, in der sich gewisse Aspekte der realen Welt wie z.B. physische Präsenz, Zeit und Distanz ausblenden lassen. Man spricht auch hier von einem Demokratisierungseffekt. Durch das Verschwinden von Äusserlichkeiten wie Kleidung, Aussehen oder Alter lassen sich ganz andere Arten von Beziehungen aufbauen. Es entstehen oftmals viel schneller nähere Beziehungen, da die Hürden sich dem Gegenüber zu offenbaren, kleiner sind. Sogar die eigene Persönlichkeit spielt nur eine verminderte Rolle. Beim Chatten beispielsweise lassen sich wesentlich einfacher die eigenen Wünsche und Sehnsüchte artikulieren. Gerade dieses bestimmte Mass an Anonymität macht wohl einen grossen Teil der Sogwirkung aus und wird zusätzlich durch strukturelle Gegebenheiten begünstigt: Das Internet ist immer verfügbar, sehr leicht zugänglich und es ergeben sich daraus keine hohen Kosten.

Die Autoren konnten die Validität des Modells bestätigen, betonten aber auch die Tendenz vor sich selbst wegzulaufen nicht als einzigen Weg zu einer Internetabhängigkeit. Vielmehr scheint «das Wegsehen» eine Folge von allgemeinen Verhaltensproblemen. Nur scheint das Internet als Ausweg besonders gut zu funktionieren. So kann auch eine Alkohol- oder Drogensucht eine Form des Weglaufens sein, welche im Selbstmord tragisch gipfelt. Substanzgebundene Suchtarten in diesem Zusammenhang zu nennen, ist gar nicht so abwegig. Das Gehirn funktioniert auch ohne Substanzen wie ein Belohnungssystem. Im Falle einer

Internetabhängigkeit werden durch die wiederholten, virtuellen Erfahrungen, die mit ausgeprägten positiven Erfahrungen einhergehen, bestimmte neuronale Nervenbahnen ausgebaut. Diese funktionieren wie eine Autobahn: Bin ich beim letzten Mal gut vorangekommen, erwarte ich das bei der nächsten Auffahrt auch. Der Appetit wächst dann bereits, bevor das Spiel angefasst wurde. Denn es verspricht mir und meinem Gehirn eine Belohnung in unmittelbarer Nähe. Dieses kortikale Aktivierungsmuster konnte auch in Untersuchungen an Kokainabhängigen nachgewiesen werden und verdeutlicht auch auf neurobiologischer Ebene die Parallelität zwischen Computerspielsucht und substanzgebundenen Abhängigkeiten (Müller & Wölfling, 2009).

Das suchtartige Beschäftigen mit dem Internet und Computerspielen kann nicht als eine Ursache selbst, sondern viel mehr als ein Austragungsort für ungelöste Konflikte im realen Leben gesehen werden.

Die Suchtentwicklung im Bereich Neue Medien ist nichts, was von heute auf morgen passiert. Vielmehr ist sie als dynamischer Prozess mit multimodalen Ursachen zu verstehen. Diese finden sich auf der Ebene der Person, der sozialen Umwelt und dem gewählten Medium. Die beiden hier vorgestellten theoretischen Ursachenmodelle sind für eine allgemeine Ursachenerklärung längst nicht vollständig. Es gibt viele weitere Faktoren, die in diesem Zusammenspiel eine tragende Rolle inne haben.

Es ist auch schwer die Ursachen und Motive der Internet- und Computerspielabhängigkeit zu trennen, denn beide Medieninhalte können sich überschneiden: Im Internet kann ich mich mit anderen Spielern vernetzen, chatten und eben auch spielen. Es bleibt also offen in wie weit sich die Ursachen auf andere Medienformen und -inhalte übertragen lassen.

Dennoch kommen die Autoren der verschiedenen Modelle zu ähnlichen Schlussfolgerungen: Die situativen Anforderungen können mit den eigenen Ressourcen nicht mehr bewältigt werden. Es entsteht ein Ungleichgewicht. Das Computerspiel bzw. das Internetprogramm ist deswegen so attraktiv, weil es zur Kompensation dieser Diskrepanz genutzt werden kann. Es wird zum Austragungsort von Problemen oder sogar einer bereits bestehenden psychischen Erkrankung (Hahn & Jerusalem, 2001).

Verbirgt sich hinter der Internetabhängigkeit etwa ein Symptom einer bekannten psychischen Erkrankung? Diese Frage wird unter dem Begriff der Komorbidität im Bereich Neue Medien viel diskutiert. In der Studie von Kratzer (2006) erfüllte jeder der an der medizinischen Hochschule untersuchten Internetabhängigen die Kriterien für eine andere psychische Störung, die meisten davon galten als depressiv. Es ist denkbar, dass Menschen mit psychischen Störungen anfälliger für die Dynamik des Internets oder der Online-Spiele sind. Es bleibt die Frage, ob Menschen bei denen keine psychischen Störungen vorliegen, ebenfalls davon betroffen sind? Schaut man die Entwicklung in Südkorea an, wo für eine flächendeckende, staatlich geförderte Versorgung mit Internetanschlüssen gesorgt wird, lässt sich eine geradezu epidemische Verbreitung von Internet- und Computerspielabhängigkeit erkennen (Hur, 2006). Die lässt sich kaum durch einen plötzlichen Anstieg der psychischen Symptome erklären, sondern wird massgeblich durch den Faktor der vereinfachten Zugänglichkeit bestimmt, betonen Wölfling und Müller (2009).

Warum aber scheint der Computer und das Netz ausgerechnet für Adoleszente ein willkommenes Fangbecken zu sein (s. Kapitel 2.2)? Auch Erwachsene haben doch Probleme, oder? Gibt es zwischen den Ursachen der Faszination von Medien einerseits und den Entwicklungsaufgaben im Jugendalter andererseits eine Verbindung?

Es lässt sich vielleicht argumentieren, dass die Persönlichkeit eines Adoleszenten noch in einem verletzlicheren Stadium ist. Ein Jugendlicher befindet sich zwischen zwei Ufern: dem Kind und dem Erwachsensein. Auf dem Weg ans andere Ufer zu einer gefestigten Persönlichkeit, muss ein Jugendlicher viele Entwicklungsaufgaben erfüllen. Die Entwicklungsaufgaben wie z.B. die Entwicklung einer beruflichen Perspektive, den Aufbau von sexuellen Beziehungen, dem Entwickeln der eigenen Geschlechtsrolle und dem Aufbau eines eigenen Wert- und Normsystems kommen dem Jugendlichen wie Wellen entgegen (Eberle, 2012).

Wer sie erfolgreich bewältigen will, muss ihnen entgegen schwimmen können. Wer schlechter schwimmen kann, sprich, wer verletzlicher für äussere Umweltbedingungen ist, wird Schwierigkeiten haben, die Wellen zu bewältigen. Er wird in seiner Not

vielleicht nach einer Boje greifen. Diese Boje kann sinnbildlich für die Medieninhalte oder -formen stehen (in unserer reduzierten Form: Internet und Computer-Spiele). Diese Boje nimmt dem Jugendlichen den Stress für eine gewisse Zeit und gibt ihm das Gefühl sich über Wasser halten zu können, allerdings bringt sie ihn nicht ans andere Ufer und noch viel tragischer: Er lernt auch nicht das Schwimmen.

Dass heisst, der wahre Stresspegel wird mittel- oder langfristig vermehrt, weil die Lösungsstrategien nicht bei den Stressursachen ansetzen. Schröder und Petry (2003) betonen in diesem Zusammenhang ihre Beobachtung, dass mit dem Beginn der Abhängigkeit die Persönlichkeitsentwicklung endet. Der abhängige Jugendliche stagniert.

Die Frage lautet also, wie können Jugendliche dazu ermuntert werden, die Boje loszulassen und das Schwimmen so weit zu erlernen, dass sie sich den Weg ans andere Ufer bahnen können? Reicht es die Bojen nur als «Rettungsanker» zu beschreiben? Werden diese nicht aus verschiedenen Gründen genutzt, je nachdem in welcher Entwicklungsphase man sich befindet? Dafür müssten diese Rettungsanker je nach Distanz zum anderen Ufer genauer unter die Lupe genommen werden, um die wesentliche Essenz darin besser verstehen zu können. Die Leitfrage lautet daher: Welche Funktionen haben die Neuen Medien in der Mitgestaltung von Entwicklungsaufgaben?

Morgenroth (2012) hat sich genauer mit dieser Frage beschäftigt und unterscheidet 4 Phasen der Adoleszenz: die Präadoleszenz, die Frühadoleszenz, die eigentliche Adoleszenz und die Spätadoleszenz. Im Alter zwischen 12-14 Jahren können die sogenannten Neuen Medien die Funktion haben, das eigene Neugierverhalten zu befriedigen. Durch die Verbesserung der technischen Fertigkeiten, die sich teilweise sogar als Überlegenheit der «digital natives» gegenüber den eigenen Eltern herausstellt, wird der Selbstwert der Kinder gestärkt. In der Welt der Medien haben sie das Sagen. Typisch für diese Phase ist auch die Sammelleidenschaft. Neben dem zielbewussten Sammeln von Münzen und Panini-Bildern, eignen sich auch die verschiedenen Apps oder alte Handygeräte zum Sammeln.

In der Frühadoleszenz findet der emotionale Ablösungsprozess von den Eltern statt. Jetzt gewinnen Freunde an Bedeutung, was sich auch in der regen Nutzung der sozialen Kommunikationsnetze zeigt. Diese Art von Kommunikation hat grosse Vorteile: junge Adoleszente können ständig darauf zugreifen und haben viel mehr Chancen mit ihren sozialen Kontakten zu experimentieren. Gerade das scheint die perfekte Plattform für ihre Identitätsfindung, die zentrale Aufgabe der Adoleszenz. Durch die körperlose Form der virtuellen Begegnung helfen Chat und Facebook ihnen dabei, sich vorsichtig auszuprobieren.

In der Zeit zwischen 15 und 17 Jahren stecken die Jugendlichen mitten in der eigentlichen Adoleszenz und in der Pubertät. Die Eltern werden entidealisiert und wie gefallene Idole behandelt. Medien nutzen Jugendliche als Sprachrohr, um gegen Lehrer und Eltern Widerstand zu leisten. Es ist eine moderne, coole Welt, in welche Eltern oft keinen Einblick haben und genau das hilft den Jugendlichen sich von ihnen abzugrenzen. Sie lassen die ältere Generation spüren, wie altmodisch sie ist. Freunde werden nach wechselnden Interessen wieder neu geordnet, Gruppen und «Likes» bestimmen die neusten Trends und die Gruppenzugehörigkeit.

Die Phase der Spätadoleszenz (ab 18 Jahren) kann auch als Konsolidierung bezeichnet werden. Das Ich wird stabilisiert und der Jugendliche erkennt die Diskrepanz zwischen den eigenen Wunschvorstellungen und der realen Selbstrepräsentanz, vorausgesetzt er schliesst diese Phase ab. Soziale Netzwerke liegen in dieser Zeit immer noch weit oben und dienen dazu der Peergruppe möglichst effizient zu vermitteln, wer sie sind und was sie ausmacht.

Die Nutzung neuer Technologien als Mittel zum Zweck? Der Zweck ist nicht neu, die Mittel dafür schon.

Mit dieser kurzen Skizzierung sollte deutlich werden, dass die Neuen Medien nicht nur ein Austragungsort für Probleme sein können, sondern auch als Gebrauchsgegenstände dienen, die eigene Entwicklung voranzutreiben. Dies soll nicht nur als Ge-

gengewicht zum pathologischen Gebrauch erwähnt werden, sondern auch um zu verdeutlichen, dass Hindernisse auf dem Weg zum Erwachsensein unterschiedlicher Natur sein können. Die Ursachen für eine Medienabhängigkeit hängen entscheidend von der jeweiligen unerfüllten Entwicklungsaufgabe ab.

Aus diesen Bedürfnissen ganz normaler Jugendlicher und den Auffälligkeiten Abhängiger ergeben sich die Risiko- und Schutzfaktoren. Diese sollen mit den Befunden aus mehreren Untersuchungen zur Internet- und Computerspielabhängigkeit ergänzt werden (Eberle, 2012). In der Fachliteratur wird darauf hingewiesen, dass vielerorts die allgemeinen Schutz- und Risikofaktoren, die auch für andere Süchte massgebend sind, gelten. Noch nicht ausreichend geklärt ist, in welchem Ausmass diese Faktoren in Verbindung mit Internet- und Computerspielsucht oder in Relation mit einer bestehenden Abhängigkeit stehen (Eberle, 2012).

Wer noch das Bild des Abhängigkeitsbaumes im Kopf hat, kann die vorliegenden Schutz- und Risikofaktoren als Dünger verstehen, der im Vorfeld das Wachsen einer kranken Frucht verhindern soll, bevor es zu einer «Abschüttelmassnahme» kommen muss.

#### Schutz- und Risikofaktoren:

Weiss man wer man ist, können auch Schwächen und Stärken akzeptiert werden. Ein positives **Selbstwertgefühl** ist gerade in der Adoleszenz im Umgang mit dem sich verändernden Körper ein wichtiges Thema. Wenn Max weiss, dass er zwar nicht gut im Fussball ist, dafür ein sehr guter Schwimmer, lächelt er blöde Bemerkungen leichter weg.

**Selbstkontrolle** beschreibt das Ausmass inwieweit eigene Aktivitäten und Emotionen gesteuert werden können. Spitzer (2012) geht sogar so weit zu sagen, dass die Selbstkontrolle der Schlüssel der Prävention ist. Seine Hypothese ist, dass ein Medienkonsum im Kindesalter die Chance verringert, Selbstkontrolle zu erlernen. Da Max schon als kleiner Bub stundenlang den Fernseher oder Computer eingeschaltet hat, hat er dieses Ablenkungsverhalten eingeübt. Es fällt ihm demnach viel schwerer sich für seine Hausaufgaben zu disziplinieren.

Es wurde schon lang und breit darauf eingegangen, dass Computer & Co. eine hervorragende Stressbewältigungsmaschine sind. Das **Stresserleben** hängt von der subjektiven Einschätzung einer Situation ab. Menschen, welche eine hohe Sensibilität für Stress aufweisen und das Gefühl haben, diese nicht bewältigen zu können, sind häufiger von Abhängigkeiten betroffen (Eberle, 2012).

Wie bereits erläutert, laufen Menschen mit hohen Neurotizismuswerten oder **sozialer Ängstlichkeit**, schneller Gefahr sich in **Einsamkeit** zu verlieren. Max ist sozial ängstlich, wenn er Angst vor Situationen hat, in denen er mit anderen Menschen interagieren muss. Er fürchtet sich davor, dass alle Augen auf ihn gerichtet sind, wenn er spricht und hält sich von solchen sozialen Situationen fern. Empirisch lässt sich durch mehrere Untersuchungen bestätigen, dass die Risikogruppe der exzessiven und abhängigen Spieler höhere Werte in Einsamkeit aufweisen (Eberle, 2012).

Der vorher genannte Aspekt des Novelty, und Sensation Seeking gibt uns Hinweise, dass viele Jugendliche nach **Herausforderungen** im eigenen Leben suchen. Angetrieben von ihrer natürlichen Neugier streben sie nach bewältigbaren Aufgaben, die sie fordern, ihnen Grenzen aufzeigen und diese spüren lassen. Daniel Süss betont in diesem Zusammenhang: « Unsere Gesellschaft fordert von Kindern und Jugendlichen primär Leistungs- und Lernwillen. Andere Rollen werden ihnen kaum zugestanden. In den digitalen Medien dagegen treten sie als vollwertige Akteure auf und können sich mit Kreativität, Taktik und Phantasie Respekt verschaffen,» (Schulblatt des Kantons Zürich, 3/2011, S. 12). Jugendliche wollen und sollen andere Rollen einnehmen können, in denen sie ebenso Anerkennung von aussen erhalten.

**Soziale Unterstützung** ist ein wesentlicher Schutzfaktor, um Max wieder zum Schwimmen zu bringen. Wenn er in einer gleichaltrigen Gruppe eingebunden wäre, bekäme er Halt und Rückendeckung und müsste sich dieses nicht erst im worldwideweb holen. Nicht jeder Jugendlicher wächst in einer fürsorglichen Familie auf. Es sind aber auch andere Bezugspersonen denkbar, die diese wichtige Aufgabe übernehmen könnten.

**Emotionale Kompetenz:** Das Vermögen das Verhalten anderer richtig zu interpretieren, macht es einfacher in sozialen Situationen angemessen zu reagieren und erhöht die Wahrscheinlichkeit soziale Beziehungen aufzubauen.

Das bereits diskutierte **Medienfokussierte Coping** ist ein hoher Risikofaktor. Max sollte es verstehen, seinem Ärger anders Luft zu machen und Bestätigung nicht nur im Netz zu holen.

Anreize für die Beschäftigung mit dem Internet oder einem Computerspiel können sich als so genannte «ausgeliehene Schutzfaktoren» verkleiden: das **Selbstwirksamkeitserleben**, dass Max während dem Spielen hat, sein sich daraus steigender **Selbstwert** und das Gefühl der **sozialen Zugehörigkeit** sind alles wichtige Grundbedürfnisse, die jedes Individuum für eine gesunde Entwicklung befriedigen können sollte. Diese aber, nachdem man die Geräte ausgeschaltet hat, wieder zu verlieren, entspricht einem «unfairen Geschäft».

Der theoretische Teil schliesst an dieser Stelle. Grundlage waren vorwiegend Daten aus der Forschung. In der zweiten Hälfte soll die Praxis zum Zug kommen. Was wird bisher unternommen, um einer gefährlichen Entwicklung entgegenzuwirken?

---

#### 4. Medienabhängigkeit im Schulkontext

---

Heranwachsende verbringen einen Grossteil ihrer Zeit in der Schule. Die Schule bereitet Kinder und Jugendliche auf Alltag und Berufstätigkeit vor und übernimmt damit eine wichtige Unterstützungsrolle in ihren Entwicklungsaufgaben.

Die Einführung des Computers und anderen medialen Neuerscheinungen innerhalb einer einzigen Generation haben zu einer Umwälzung in sämtlichen Lebensbereichen beigetragen. Zwei Drittel der Arbeitsplätze in der Schweiz sind direkt abhängig von einer funktionierenden Informationstechnologie. Egal welchen Beruf wir einmal ausüben werden, ob Schreiner, Gärtner oder Bürokaufmann: Der Computer ist ein unverzichtbares Arbeitsmittel geworden und wird zum ständigen Begleiter (Dossier Medienkompetenz, Schulamt Stadt Zürich). Mit dieser Veränderung sind die Grundbedingungen für Lehren und Lernen mit betroffen. Die Entwicklung der Medien trifft die Schule im Kern.

Mit dieser gesellschaftlichen Entwicklung kommen neue Aufgaben auf die Schule zu. Mit welchen neuen Aufgaben ist die Schule konfrontiert und wie bewältigt sie diese?

Schweiz weit wurden in den letzten Jahren Milliardenbeiträge in die technische Ausstattung der Schulen investiert. Die Einführung der verschiedenen Medien im Schulalltag und gross angelegte Initiativen wie «Schulen ans Netz» oder «Ein Laptop für jeden Schüler» sollten auch Kinder aus bildungsschwachen Elternhäusern neue Bildungschancen eröffnen. Die übersteigerten Erwartungen an das bildungsfördernde Potenzial wurden allerdings von nachfolgender Ernüchterung geprägt. Wissenschaftliche

Studien bescheinigen, dass der hohe finanzielle Aufwand des schulischen Einsatzes von Medien in der langfristigen Evaluation unter Einbezug von Vergleichsgruppen in keinem Verhältnis zum allenfalls bescheidenen Ertrag steht (Armstrong & Casement, 2000).

Es scheint, als ob die materielle Ausstattung zwar kein Problem sei, jedoch nicht den gewünschten Zielanforderungen entspricht. Weit weniger wurde in den letzten Jahren für die pädagogische Unterstützung der Lehrpersonen, für Aus- und Weiterbildung, Lehrmittel- und Lehrplanentwicklung aufgewendet. Über 70% der Zürcher Lehrpersonen der Volksschule sind der Meinung, dass es Aufgabe der Schule sei, Kinder und Jugendliche im Bereich Medien und Informations- und Kommunikationstechnologie auszubilden; laut den Ergebnissen der jüngst abgeschlossenen Umfrage zum «Stand der Integration von Medien im Unterricht», fühlen sich aber fast die Hälfte der Lehrpersonen «eher nicht kompetent» für einen vielfältigen Einsatz von Medien im Unterricht (Schulblatt des Kantons Zürich, 3/2011). Es sind die personellen und zeitlichen Ressourcen, die sich nicht wie Hardware einfach so beschaffen lassen. Genau diese fehlen, um einer nachhaltigen jugendlichen Medienbildung gerecht zu werden (Dossier Medienkompetenz, Schulamt Stadt Zürich). Was genau wird aber unter Medienbildung verstanden?





#### 4.1. Medienkompetenz: Und wer macht's?

Von den abgehenden Schülerinnen und Schülern wird heute und in der Zukunft eine gewisse mediale Mündigkeit erwartet. Ob von Seiten der Bildungspolitik oder der Gesellschaft: Medienkompetenz ist in aller Munde! Bloss was versteht man darunter? Natürlich gibt es keine allgemein gültige Definition, sondern es handelt sich um ein Konstrukt, welches mehr als nur Anwendungswissen miteinschliesst.

Im Dossier «Medienkompetenz», herausgegeben von der Stadt Zürich wird die Medienwelt mit dem Verkehrssystem verglichen. Dieser treffende Vergleich beschreibt anschaulich, warum Medienkompetenz so komplex ist. Ähnlich wie im Verkehr müssen wir uns in der Welt der Medien mit verschiedenen Regeln, Symbolen und den verschiedenen Transportmitteln zurechtfinden, obwohl wir gleichzeitig eine Unmenge an Sinneseindrücken und komplexen Informationen verarbeiten.

- Wir müssen also lernen **die wichtigen Informationen von den unwichtigen zu unterscheiden und richtig zu interpretieren.**  
Analog dazu können wir nicht alle Suchergebnisse von Google in unsere Recherche mit einbeziehen. Wir wissen auf welche Quellen wir vertrauen können und auf welche nicht.
- Im Verkehr wissen wir über Vorschriften und Sicherheitsregeln Bescheid und sind uns somit unserer **Eigenverantwortung** bewusst. Auch im Internet oder mit dem Handy gelten Regeln und Gesetze wie z.B. das Urheberrecht oder das Persönlichkeitsgesetz.
- Kompetentes Verhalten im Verkehr und im Internet zeigt sich durch die gegenseitige Rücksichtnahme. Dazu braucht es **tieferes Verständnis für die Folgen medialer Aktivitäten.**

Um diese Inhalte konkreter zu veranschaulichen, werden die didaktischen Überlegungen des Medienkompasses genauer angeschaut. Der Medienkompass wurde vom Lehrmittelverlag Zürich herausgegeben und soll als ein fächer- und stufenübergreifendes Lehrmittel zur Förderung von Medienkompetenz eingesetzt werden. In Anlehnung an obiges Beispiel kann es als eine Art Führerschein durch den Verkehr der Medien verstanden werden.

- Die SchülerInnen sollen nicht nur wissen wie sie die einzelnen Programme bedienen, sondern einen **Perspektivenwechsel von der Konsumenten- in die Produktionsrolle** übernehmen. Indem sie zum Beispiel selber ein Video drehen und wissen worauf es dabei ankommt.
- Ferner geht es darum, **virtuelle von realen Erfahrungen zu unterscheiden**. Die «alternative, neue Wirklichkeit», die sich aus den Medien ergibt, soll neu interpretiert werden.
- Ein wichtiger Aspekt ist auch die **kritische Haltung**, die man als Konsument einnimmt: SchülerInnen sollen die Fähigkeit entwickeln, Inhalte kritisch zu hinterfragen und sich die eigene Bedeutung der benutzen Medien bewusst zu machen.
- Medien stellen unverzichtbare Arbeits- und Denkwerkzeuge für das Lehren und Lernen dar. Kompetente Mediennutzung kann als eine **Erweiterung der Alphabetisierung** verstanden werden, die mit den Kulturtechniken wie Lesen, Schreiben und Rechnen verschmilzt.
- Um medienkompetent zu sein, müssen wir, ähnlich wie der Fahrlehrer im Strassenverkehr, einen **Begleiter** haben, der uns beim Aufbau von Schlüsselkompetenzen und im Umgang mit den neuen Medien unterstützt. Allerdings sei dabei zu beachten, dass nur wer selbst über seinen eigenen Mediengebrauch reflektiert, dieses Bewusstsein anderen beibringen kann.

So könnte also Medienkompetenz gefördert werden. Nun folgt das grosse aber: Das ist ja alles schön und gut, aber wie vermittelt man das? Und wer soll das vermitteln?

Medienkompetenz oder -pädagogik gehört zwar zu den Lernzielen, verfügt aber in den meisten Lehrplänen über keine eigenen Stundendotation, sondern muss fächerübergreifend in den Unterricht integriert werden (Dossier Medienkompetenz, Schulamt Stadt Zürich). Keine gute Ausgangsbasis für Lehrer, deren Curricula in den meisten Fällen überfrachtet ist. Kommt das Problem der Verantwortungsdiffusion hinzu: «Wenn sich alle um etwas kümmern sollten, macht es oft niemand », benennt Daniel Süss von der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften das Problem (Schulblatt des Kantons Zürich, 3/2011, S. 11).

Angenommen, es wäre so, dass jeder Fachlehrer einige Pflichtlektionen zum Thema Medienkompetenz führen müsste. Dann stellt sich immer noch die Frage, ob ein paar in sich geschlossene Lektionen dem weitreichenden Konzept von Medienkompetenz gerecht werden können?

Die Welt ausserhalb der Schule verändert sich rasant. Während die logischen Gesetze des Mathematikunterrichts in den letzten Jahren grösstenteils unverändert blieben, hinkt die Schule den sich laufend verändernden, technologischen Entwicklungen hinterher. Mit dem Ergebnis, dass sich viele Erwachsene, darunter Lehrpersonen, den Jugendlichen unterlegen fühlen. Genau sie sind es aber, die eine zentrale Rolle zur Förderung der Medienkompetenz einnehmen sollen. Schliesslich sollten sie sich zutrauen, das Thema im täglichen Unterricht anzugehen und den Schülerinnen und Schülern als Coach und Berater zur Seite stehen, wenn es darum geht Medieninhalte kritisch zu hinterfragen oder ein bewusstes Medienverhalten vorzuleben (Schulblatt des Kantons Zürich, 3/2011). Das bedeutet auch, einen Austausch zu pflegen und somit Medienkompetenz als gemeinsame Aufgabe zu verstehen: im Lehrerkollegium, zwischen Schule- und Elternhaus, zwischen Erziehungspersonen.

Medienkompetenz kann als Kulturtechnik verstanden werden wie Schreiben, Lesen und Rechnen. Demnach lässt sich ein grosser Bedarf an medienkompetenten Massnahmen feststellen. Der Anspruch an Medienkompetenz ist gross und lässt sich auf Praxisebene noch nicht erfüllen.

In den Kantonen und in der Stadt Zürich laufen auf allen Stufen Projekte, die sich der Thematik annehmen. Schulteams können beispielsweise in der Stadt Zürich ein eigenes pädagogisches Medienprofil mit selbstgewählten Schwerpunkten entwickeln. Zu diesem Medienprofil gehört auch eine verbindliche Planung, welche Medienthemen auf welcher Stufe behandelt und welche Kompetenzen dabei angesprochen werden sollen. Die Idee des Nationalrats einen Medienführer als nationales Zertifikat einzu-

führen, wurde abgelehnt. Der Medienkompass des Lehrmittelverlags Zürichs soll als Lehrmittel zur Medienkompetenz vor allem die Arbeit der Lehrpersonen unterstützen. In den Volksschulen hat knapp ein Drittel ein eignes Medienkonzept. Dies hat auch einen positiven Einfluss auf die Lehrpersonen: Sie nehmen sich kompetenter wahr und integrieren Medienbildung häufiger im Unterricht (Schulblatt des Kantons Zürich, 3/2011). Die Fachstelle Bildung will im Zusammenhang mit der Informations- und Kommunikationstechnologie (ICT) ein Musterkonzept für Medien entwerfen und den Schulen zur Verfügung stellen. Das Musterkonzept ist freiwillig und so «praxisnah wie möglich». Auch der Medienkompetenz der Lehrpersonen wird in Zukunft verstärkt Bedeutung zukommen. Es wird in nächster Zeit darum gehen, bedarfsgerechte Weiterbildungsangebote zu entwickeln.

Bislang wurde von Medienkompetenz als Kompetenz im Umgang mit Neuen Medien gesprochen. Wie aber sieht es mit einer Kompetenz aus, die aus der Beschäftigung mit Medien herauswächst? Medien sollen eigentlich als neues Lernmedium zur Verfügung stehen und Schülerinnen und Schülern somit eine zusätzliche Hilfestellung im schulischen Kontext bieten, sprich ihre Leistungen verbessern. Da zu erwarten ist, dass Bildschirmmedien vor allem nach der Schule rege genutzt werden, soll der Einfluss der freizeitlichen Nutzung im Hinblick auf den schulischen Kontext genauer betrachtet werden.

#### 4.2. Einfluss der Medien auf die Schulleistungen

Wenn es um die Verbesserung der schulischen Leistung geht, ist die Euphorie, welche die Neuen Medien mitbringen, unbegründet. Laut empirischen Studien lässt sich mit «low-Techniken» wie z.B. Theaterprojekten bei gleichem Aufwand eine günstigere Wirkung auf Schulleistungen erzielen (Armstrong & Casement, 2000). Noch schlechter sieht die Bilanz in der ausserschulischen Bildschirmmediennutzung aus. Je höher die Bildschirmnutzungszeiten, desto schlechter sind im Durchschnitt die Schulnoten (Mössle et al., 2012). Bei Grundschulkindern kann der schulleistungsmindernde Effekt zeitlich exzessiver und inhaltlich problematischer Mediennutzung als belegt gelten (Mössle, 2010). Dabei scheint vor allem eine Rolle zu spielen, dass andere Freizeitaktivitäten verdrängt werden und problematische Medieninhalte konsumiert werden. Darüber hinaus gilt Fernsehkonsum im Kleinkindalter als Prädiktor von verzögerten, kognitiven Entwicklungen und schriftsprachlichen Kompetenzen in der Schule. Neuseeländische Forscher (Hancox et al., 2005) haben in einer Langzeitstudie mit 1000 Versuchsteilnehmende zwischen 5 und 15 Jahren gezeigt, dass sich ein erhöhter Fernsehkonsum negativ auf die Realisierung eines Schul- und Universitätsabschluss auswirkt.

Über Handy & Co. lassen sich noch keine Ergebnisse aus Längsschnittstudien schliessen. Der negative Zusammenhang zwischen Schulleistung und Mediennutzung ist aber nicht monokausal, sondern hängt von vielen Einflussvariablen ab wie z.B. das elterliche Unterstützungsverhalten, Migrationshintergrund, Schuleinstellung und Fähigkeiten sowie die Nutzungszeiten und Inhalte der jeweiligen Medien.

Wie aber lässt sich dieser negative Zusammenhang erklären? Was sind mögliche Wirkungsmechanismen von Bildschirmmedien? Dazu sollen vier Hypothesen zur Erklärung herangezogen werden (Mössle et al., 2012). Zum einen der Aspekt der Zeitverdrängung. Diese Hypothese besagt, dass durch die Beschäftigung mit Medien andere Bereiche wie Lernen, Freizeit und Erholung zeitlich verdrängt werden. Max hat weniger Zeit für seine Hausaufgaben und verbringt weniger Zeit mit seinen Freunden und der Familie.

Die Inhaltshypothese macht die jeweiligen Inhalte für die Verschlechterung der Leistung verantwortlich. Falls Max übermässig gewalthaltige Medieninhalte konsumiert, kann dies zu einer verstärkten Aggression und Desensibilisierung führen. Die Schwelle für gewalttätiges Risikohandeln sinkt.

Als dritte Minderungshypothese geht die Löschungshypothese davon aus, dass das Gelernte in der Schule vom Medienkonsum überschattet wird. Sie stützt sich auf Erkenntnisse neurobiologischer Forschung, die darauf hinweisen, dass die von Medien ausgelöste Dopamin-Ausschüttung einen unmittelbaren Einfluss auf Informationsverarbeitungsprozesse des Nutzers nehmen kann. Während des Konsums solcher Inhalte kommt es zu einer gesteigerten Erregung, die für die Löschung schulischer Inhalte sorgt.

Die vierte und von Mössle et al. (2012) ergänzte Hypothese ist die Lernmodushypothese: Das Spielen am Computer fesselt und belohnt schnelle Reaktionen. Mit jedem Klick passiert etwas und wenn man mal danebenhaut, drückt man auf Restart. Das stellt einen Kontrast zum langweiligen Deutschunterricht dar. Das heisst mit anderen Worten: Max lernt schnell vorwärts zu kommen und ist schnell entmutigt, wenn sich Lernerfolge nicht sofort zeigen. Diese Überlegungen werden auch vom berühmten «Marshmallow- Experiment» von Mischel & Rodriguez (1989) gestützt: Die Kinder, die im Alter von vier Jahren die Geduld besaßen auf den Verzehr eines ersten Marshmallows zu verzichten, um ein paar Minuten später in den Genuss von einem zweiten zu kom-

men, zeigten als Jugendliche bessere Schulleistungen. Die Fähigkeit einen Bedürfnisaufschub zu ertragen, scheint eine wichtige Eigenschaft im schulischen Alltag zu sein.

Macht der Computer Kinder und Jugendliche zu ungeduldigen Lernpartnern, indem sie sofortige Belohnungen versprechen? Einerseits kann man sagen: «Ja, die Mediennutzung lenkt nicht nur ab, vom eigentlichen Lernstoff, sondern motiviert den Schüler auch schneller aufzugeben.» Andererseits kann aber auch mit «Nein» argumentiert werden. «Nein, weil die Schule für Max vielleicht ein Ort ist, wo seine fehlenden Unzugänglichkeiten unterstrichen und seine Fähigkeiten nicht genügend aufgedeckt und genutzt werden. Die Mediennutzung springt in diese Lücke.» Am Ende bleiben zwei Fragen offen. Die Frage, ob eine Schule, die Wert auf Medienkompetenz legt, die Augen davor verschliessen kann, mit welchen Medieninhalte sich SchülerInnen in der Freizeit beschäftigen, ist die eine. Warum die Schule kein annähernd so spannender Ort zu sein scheint wie ein Computerspiel, die andere.

## 5. Präventive Massnahmen

Das abschliessende Kapitel befasst sich damit, welchen Aufgaben sich die Suchtprävention widmen kann, um einer Medienabhängigkeit entgegenzuwirken. Die Recherche zeigt auf, dass der Kontakt mit Medien meist schon im Grundschulalter beginnt. Der richtige Umgang mit Medien gehört als unablässiger Bestandteil zum Leben und wird sogar als «Kulturtechnik» bezeichnet. Es wird also keine leichte Aufgabe für die Prävention, die pathologische, kompensatorische Nutzung von der entwicklungsunbedenklichen Nutzung im Vorfeld zu unterscheiden und gezielt darauf zu reagieren. Im vorliegenden Beitrag sollen aus der Sicht der Suchtprävention mögliche Ansätze und Angebote zur Prävention von Medienabhängigkeit geschildert werden. Durch das letzte Kapitel leiten die beiden Fragen: Wo setzt die Suchtprävention an und wo stehen Forschung und Praxis?

### 5.1. Ansätze der universellen und selektiven Prävention

Die Neuen Medien gelten in der Prävention noch als junges und unerforschtes Gebiet. Bisher existiert kein allgemeingültiges oder evaluiertes Angebot. Es kann noch nicht gesagt werden: «Ja, das hat sich bewährt, so machen wir es!» Viel mehr werden noch mögliche Ursachen gesucht, aus denen in einem zweiten Schritt Schutz- und Risikofaktoren abgeleitet werden können, welche die Richtung für die Prävention angeben können.

Da der erste Kontakt mit Medien bereits im Grundschulalter beginnen kann, machen im Sinne einer Früherkennung schon Angebote zu einem frühzeitigen Zeitpunkt Sinn. Die Nutzungsdaten zeigen auch deutlich, dass in der jungen Adoleszenz das Thema Medien einen Höhepunkt erlebt. Gerade dann steigt die Wahrscheinlichkeit, dass die Beschäftigung kompensatorisch missbraucht wird. Mehrheitlich lässt sich sagen, dass der Schwerpunkt vor allem auf Kindern und jungen Adoleszenten ab ca.

14 Jahren und auf der Begleitung und Stärkung von deren Bezugspersonen wie Eltern, Pädagogen, Lehrpersonen, Trainer usw. liegt.

### Universelle Prävention

Es wird davon ausgegangen, dass die allgemeinen Risiko- und Schutzfaktoren von Computersucht weitgehend mit denen der substanzungebundenen Abhängigkeitserkrankungen übereinstimmen (Grüsser et al., 2006). Demnach lässt sich sagen, dass bereits bewährte Angebote der universellen Prävention ebenfalls wirksam für die Prävention von Computersucht sind. Allgemeine Lebenskompetenzprogramme zur Unterstützung der allgemeinen Schutzfaktoren bieten sich gerade mit Blick auf Frühintervention an. Es wurde ja bereits verdeutlicht, dass vor allem in der Bewältigung von Entwicklungsaufgaben und Problemsituationen viele junge Menschen die Neuen Medien als Bewältigungsmittel nutzen und in wenigen Fällen missbrauchen. Gerade Angebote zum Stressmanagement, zur Problemlösefähigkeit und geeignete Bewältigungsstrategien zur Emotionsregulation können hilfreich sein (Grüsser et al., 2006). Allerdings muss auch betont werden, dass die Wirksamkeit der universellen Prävention für die Computersucht nicht durch umfangreiche Evaluationsstudien belegt ist (Mücken, 2012). Zudem betont Mücken (2012) dass es nicht reicht, nur über die jeweiligen Medien zu informieren. Vielmehr muss über Verhaltensweisen und deren Suchtdynamik aufgeklärt werden.

Als zweiter wichtiger Pfeiler in der universellen Prävention steht die Förderung von Medienkompetenz. Ziel sollte es dabei sein, problematisches Nutzungsverhalten durch kompetenten Umgang zu vermeiden. Dass das Konzept der Medienkompetenz seine Berechtigung hat, steht ausser Frage, wie aber bereits im vorherigen Kapitel erläutert, besteht die grosse Gefahr, dass sich niemand dafür verantwortlich fühlt, diese wichtige Aufgabe anzugehen. Angesprochen sind hier Bezugspersonen wie Lehrpersonen und Eltern, die in Zusammenarbeit Kinder und Jugendliche im täglichen Geschehen sensibilisieren sollen. Hier bleibt die Frage, ob es nicht konkretere Gefässe braucht, in denen dies gezielt stattfinden kann.

Genau in diese Bedarfslücke springt das Projekt cybersm@rt. Entwickelt von der Berner Gesundheit im Auftrag der Gesundheits- und Fürsorgedirektion des Kantons Berns soll dieses Projekt zur Verbesserung der Medienkompetenz bei Eltern, Lehrern und Jugendlichen beitragen. Dazu sollen vor allem gezielt die jeweiligen Bezugspersonen und ihr unmittelbarer Wirkungskreis unterstützt werden. Für Lehrer im Kanton Bern werden Schulungen zum Thema Neue Medien angeboten. Sie lernen beispielsweise das Spannungsfeld zwischen Nutzungs- und Medienkompetenz besser kennen und erfahren u.a. hilfreiche Unterstützungsmöglichkeiten. Das Angebot ist breit und umfasst neben den Schulungsmodulen, eine informative Webseite, sowie einen ausleihbaren Medienkoffer mit zielgruppenspezifischem Unterrichtsmaterial.

[www.cybersmart.ch](http://www.cybersmart.ch)

Ein dritter Pfeiler baut auf Sensibilisierung und Stärkung der Erziehungskompetenz der Eltern als wichtigste Bezugspersonen. Sie sind nicht nur Vorbilder, sondern vermitteln Normen und Werte, die auch im Bezug auf das Mediennutzungsverhalten handlungsleitend sein können. Eltern sollte bewusst gemacht werden, dass sie einen entscheidenden Beitrag zur Suchtprävention leisten können. Sie müssen aber auch etwas dafür tun. Zum Beispiel sich mit der Lebenswelt ihrer Kinder auseinandersetzen. Verlieren sie den Anschluss zu der Lebenswelt ihrer Kinder, fühlen sie sich schnell unterlegen, geben vielleicht nur ungern ihren Wissensmonopol ab, was dazu führen kann, dass sie dem Thema Medien eher aus dem Weg gehen, statt es interessiert aufzugreifen.

Das Angebot Mediencoaching für Eltern soll dem entgegenwirken. Eltern sollen unterstützt werden, ihr Wissen über die Chancen, Gefahren und Risiken neuer Medien zu verbessern und in ihre Medienerziehung einfließen zu lassen. Damit wird man der



Forderung gerecht, dass nur derjenige der selber Medienkompetenz aufweist auch in der Lage ist, andere dafür zu sensibilisieren. In Zusammenarbeit mit der Stiftung Kinderschutz Schweiz wurde das Konzept erarbeitet und in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung und Elternbildung Schweiz angeboten.

[www.medien-coaching.ch](http://www.medien-coaching.ch)

Neben dieser gezielten Schulung, sind Elterninformationsabende von Bedeutung, in denen Eltern in kürzerer Zeit einen umfassenden Überblick über ihren Handlungsspielraum erfahren. Interessant sind sicher so genannte Eltern-Lan-Abende, bei denen Jugendliche als Experten ihren Eltern durch ihre Welt der Medien führen. Das ist eine Chance als Elternteil die Faszination und Leidenschaft für gewisse Spiele besser zu verstehen. Und eine Chance für die Eltern-Kind-Beziehung.

Um direkt mit Schülerinnen und Schülern zu arbeiten, gibt es sicherlich unzählige Möglichkeiten. Es wurde bereits darauf eingegangen, dass jede Schule diese Aufgabe anders angeht. Einige haben ein eigenes Medienkonzept ausgearbeitet. Andere bauen Projektstage zu diesem Thema zur Ergänzung des regulären Unterrichts ein. Wieder andere Schulen streifen das Thema lediglich im Unterricht. Manche Schulen buchen ganze Workshops und Informationsveranstaltungen von externen Veranstaltern, um ihre Schüler und das Lehrpersonal auf den neusten Stand zu bringen. Auch theaterpädagogische Einsätze sind sehr beliebt. Was unternommen wird, hängt von der Schule selbst ab. Es ist jedoch gut denkbar, dass in so genannten Arbeitsgemeinschaften oder Workshops, die im schulischen Rahmen nach dem regulären Unterricht stattfinden, medienpezifische Inhalte und deren Reflektion auf spielerische Art und Weise behandelt werden.

Als Beispiel dazu werden zwei gegensätzliche Projekte vorgestellt: Zum einen Flimmerpause, welches sich als Wettbewerb versteht. Ziel ist es während einer zuvor festgelegten Woche auf sämtliche Bildschirmmedien zu verzichten. Ganze Schulklassen können so eine gemeinsame öffentliche Vereinbarung treffen, die mit Wettbewerbspreisen belohnt werden. SchülerInnen sollen so gemeinsam dazu angeregt werden, ihren Medienkonsum zu reflektieren. Flimmerpause ist ein Projekt der Suchtprävention DFI Luzern.

[www.flimmerpause.ch](http://www.flimmerpause.ch)

Im Kontrast dazu stehen Projekte, die Medien als «Mittel zum Zweck» nutzen. Statt darauf zu verzichten, setzen sie gezielt auf die Beschäftigung mit einem Medium, um die technischen Gefahren und Möglichkeiten «am eigenen Gerät» erfahren zu lassen. Meistens verbunden mit einem Wettbewerb wird die Gestaltung des Mediums am Ende prämiert. «Keiner zu klein ein Webmaster zu sein» ist eines von vielen, bei dem eine Schulklass gemeinsam versucht eine attraktive Homepage zu konzipieren. Hier geht es um das kollektive Flow-Erlebnis, welches die Schüler anspricht mitzumachen und nebenbei viel Nützliches zu lernen.

[www.juniorwebaward.ch](http://www.juniorwebaward.ch)

### Selektive Prävention

Es ist nicht ganz sauber zu trennen zwischen Angeboten universeller und selektiver Natur. Viele der bereits vorgestellten Angebote wären auch für potenzielle Risikogruppen denkbar und umgekehrt. Trotzdem soll anhand der Freizeitgestaltung von Jugendlichen hier verstärkt auf die selektive Prävention eingegangen werden, da es sich gerade in der Freizeit anbietet, wenn Kinder und Jugendliche nicht mehr in ihrem Klassenkorsett stecken, selektiv vorzugehen.

Eine mögliche Form der selektiven Prävention von Medienabhängigkeit ist die erlebnisorientierte Medienpädagogik. Bei der kreativen Freizeitgestaltung im Sinne alternativer Rauscherfahrungen und Abenteuer können Pädagogen gerade bei Computerbegeisterten einen wichtigen Beitrag zur sozialen und kreativen Kompetenzerweiterungen leisten. Im Vordergrund stehen sinnlich gemachte Erfahrungen und deren anschliessende Reflektion (Schott, 2011).

Ein solches Projekt wurde vom Spielraum-Institut zur Förderung von Medienkompetenz in Zusammenarbeit mit der Fachhochschule Köln entwickelt und heisst «Lara or Prince». Der Name deutet bereits an, dass neben dem erlebnispädagogischen Ansatz, geschlechtsspezifische Aspekte berücksichtigt wurden. Erfahrungen aus der Praxis und bisherige Forschungsergebnisse zeigen, dass deutliche geschlechtsspezifische Unterschiede bei der Mediennutzung bestehen (mpfs, 2010). Während Jungen eher als Risikogruppe für Computerspielabhängigkeit gelten, sind junge Frauen eher potenziell gefährdet von Kommunikationsportalen abhängig zu werden. «Lara or Prince» spricht Jugendliche im Alter zwischen 14 und 16 Jahren an, die in ihrer Freizeit gerne Computer spielen. Das Programm versucht nicht die Jugendlichen vom Spielen abzuhalten, sondern sie durch realbezogene Erlebnisse in der Gruppe erfahren zu lassen, dass es Alternativen zu virtuellen Welten gibt. Es wird ein Link zu den Rollenbildern der Spielfiguren und der Vorstellung ihrer eigenen Geschlechtsidentität gezogen. Das Programm hat den grossen Vorteil die Jugendlichen in ihrer Lebenswirklichkeit abzuholen und ihnen durch das Erleben von Gemeinschaft neue Arten von Copingstrategien wie Selbstwirksamkeitserleben zu vermitteln.

[www.initiative-jungenarbeit.nrw.de](http://www.initiative-jungenarbeit.nrw.de)

Ebenso heisst verhandelt in der Medienkompetenzförderung von Jugendlichen sind Ansätze der Peer-Education. Diese verstehen «sich (...) als kommunal-kommunikative Prävention durch Laienmultiplikatorinnen und Laienmultiplikatoren, die ihrer Zielgruppe selbst angehören» (Kern-Scheffeldt, 2005, S.4).

Gerade in der Entwicklungsphase, in denen sich Jugendliche langsam von ihren Eltern ablösen, ist es sinnvoll Gleichaltrige oder ältere Jugendliche in die informelle Aufklärung mit einzubeziehen. Dieser Austausch fällt auf fruchtbaren Boden, da man davon ausgehen kann, dass sich Gleichaltrige über die neusten Medien und technischen Errungenschaften sowieso austauschen. Zudem hat die digitale Revolution eine Mediengesellschaft geschaffen, in der Partizipation gefordert ist. Jugendliche beteiligen sich tagtäglich in sozialen Netzwerken und erwarten auch Partizipationschancen in realweltlichen Institutionen wie Schule und Gemeinschaftszentren. Es wäre denkbar, dass ältere Jugendliche jüngere schulen und dabei selber auch etwas lernen. Eine Win-Win Situation?

Obwohl die Peer-Education auf grosses Interesse stösst, befindet sich wissenschaftlich fundiertes Wissen dazu noch in den Kinderschuhen. Die Schweiz steht mit solchen Projekten noch in einer Initialsituation (Vortrag von Klaus Neumann-Braun).

Doch die Fachlandschaft ist dabei aufzuholen: Auf nationaler Ebene läuft von 2011-2015 ein grossflächiges, umfassendes Programm zum Jugendmedienschutz und Medienkompetenzen. Das vom Bundesrat in Auftrag gegebene Konzept «Jugend und Medien» hat sich zum Ziel gemacht die Medienkompetenz bei Kindern, Jugendlichen und Bezugspersonen zu fördern. Auch die Peer-Education spielt im Zusammenhang mit der Medienkompetenz eine grosse Rolle und soll in diesem Rahmen gefördert werden. Ab Sommer 2012 werden während 2 Jahren 6-8 Modellprojekt im Bereich der formalen und non-formalen Bildung umgesetzt und begleitend evaluiert. Aus den Ergebnissen werden sich Empfehlungen für die Umsetzung in der Praxis ergeben.

Das weitreichende Programm «Jugend und Medien» schafft ein wichtiges Informationsportal, das erstmals eine umfassende Übersicht zu den bestehenden Informations- und Schulungsangeboten sowie zu den kantonalen Strategien hinsichtlich der Medienkompetenzförderung bietet. Zudem ist ein Forschungsinstitut beauftragt, welches die zahlreich bestehenden Angebote auf ihre Qualität überprüfen soll. Empfehlenswerte Angebote sollen in Zukunft im Sinne einer «Good Practice» vorgestellt werden. Des Weiteren macht sich das nationale Programm daran, geeignete Zugangsstrategien und geeignete Multiplikatoren zu identifizieren und die Risikogruppen besser zu erreichen. Im Frühjahr 2013 ist bereits der zweite Tag der Medienkompetenz geplant, um die Fachdiskussion zu informieren.

[www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)



### Indizierte Prävention

Was aber ist mit Jugendlichen, die bereits eine exzessive Computernutzung aufweisen? Es gibt verschiedene Fach- und Beratungsstellen, die eine Behandlung anbieten, meist in Einzelsitzungen oder durch Gruppenangebote. Dabei sticht vor allem der familienorientierte Ansatz als vielversprechend heraus. Er konzentriert sich nicht nur auf die direkt Betroffenen, sondern auch auf diejenigen, die Betroffene auf längerfristige Weise begleiten, als es eine kurzfristige Intervention tun kann. Dennoch liegen bisher keine evaluierten Konzepte vor.

Daher wurde in Deutschland das Bundesmodellprojekt ESCapade ins Leben gerufen, das vom Bundesministerium für Gesundheit finanziert und von der Drogenhilfe Köln koordiniert wird. Es handelt sich um ein familienorientiertes Interventionsprogramm bei Computersucht und richtet sich an Familien mit Kindern im Alter von 13-18 Jahren. Teilnahmevoraussetzung ist das Aufweisen eines problematischen Computernutzungsverhaltens, welches mit Screening-Verfahren zuvor getestet wurde. Das Programm gliedert sich in drei individuelle Familienberatungen und einen Familienseminartag. Die Evaluation des Projekts soll voraussichtlich im Herbst 2012 erfolgen. Auch diese Ergebnisse können wegweisende Kenntnisse für die zukünftige Arbeit in der Prävention von Medien- und Computersucht liefern.

[www.escapade-projekt.de](http://www.escapade-projekt.de)

////////////////////

### 5.2. Ausblick: Wo stehen wir nun in Forschung und Praxis?

Die ersten schwierigen Schritte in Richtung Prävention sind getan, es bedarf aber noch eines langen Weges bis von evaluierten, wirksamen Interventionen gesprochen werden kann. Ein Grund für die magere Präventionsarbeit ist sicherlich, dass das Feld der Neuen Medien noch ein sehr junges, unerforschtes Gebiet ist. Man weiss noch nicht so viel, weil noch keine Rückschlüsse über längerfristige Entwicklungen gezogen werden können.

Die Herausgeber der JAMES Studie planen 2013 eine neue Studie zu veröffentlichen, die versuchen wird, erste Ergebnisse aus den Mediennutzungszahlen der letzten Jahre zu ziehen. Mit dem rasanten Tempo mit dem sich immer wieder neue Medien hervortun, fällt es nicht nur den Erziehungspersonen schwer nachzukommen. Dies erfordert auch immer aktuelles Arbeitsmaterial und erschwert die Forschungsarbeit, die auf Langzeiteffekte und empirische Daten angewiesen ist.

Zudem sind die meisten Programme sinngemäss ihren Zielgruppen angepasst und weisen daher keine einheitliche Programmstruktur auf. Man wird immer vorher genau wissen müssen, um welche problematischen Inhalte es geht und welche Zielgruppen darin involviert sind. Die Berücksichtigung von geschlechtsspezifischen Inhalten ist ein Beispiel dafür.

Mehrheitlich kann gesagt werden, dass der Schwerpunkt bei der Prävention auf der Begleitung und Stärkung der Bezugspersonen liegt. Sie sind vor allem deswegen so wertvoll, weil sie einen längeren Unterstützungsarm aufweisen als Kurzinterventionen.

In einem Alter wo sich Kinder noch selber keine Grenzen setzen können, sind es die Eltern die einspringen müssen. Gerade bei jüngeren Kindern ist die Selbstkontrolle noch nicht so ausgeprägt. Die Wahrscheinlichkeit dem Computerspielen zu verfallen, ist daher besonders gross. Hier ist es wichtig, dass Kinder von Anfang an begleitet werden.

Neben den Eltern liegt auch grosse Hoffnung auf einer positiven Beeinflussung durch Gleichaltrige, so genannte Peers. Sie gelten als wichtige Bezugspersonen, mit dem Vorteil der Lebenswelt der Jugendlichen anzugehören. Sie verstehen die Faszina-

tion der Spiele, sie kennen die Probleme und somit erreichen sie die Zielgruppen unmittelbar, vorausgesetzt sie kennen einen verantwortungsvollen Umgang.

Statt eindimensional konzipierten Kurzinterventionen, sind es vielmehr die multimodalen Programme mit ganzheitlichen Konzepten wie zum Beispiel die Förderung einer allgemeinen Lebenskompetenz, welche als wirksam erachtet werden (Kwon, 2011). Allgemeine Risiko- und Schutzfaktoren können somit für diese Form der Sucht als unterstützend angesehen werden. Damit es zu einem gewünschten Impact kommt, müssen qualitative Ursachenprozesse durchleuchtet werden. Die Frage sollte nicht lauten: Wie lange hält sich Schüler X mit welchen Spielen auf? Sondern warum verliert sich der sonst so unauffällige Schüler X in die Welt des Webs? Es sind die qualitativen Inhalte, die den Unterschied machen.

An vielen Schulen werden vermehrt einige Lektionen oder Tage zum Thema Medienkompetenz eingeschoben. Die Forschung spricht sich gegen diese gut gemeinten Schnell-Programme aus. Weissberg & Elias (1993) zeigen in Bezug auf substanzgebundene Prävention in Schulen, dass Programme länger und intensiver sein müssen, um wirksame Effekte zu erzielen. Es kann 40-50 Stunden dauern, bis sich stabile Verhaltenseffekte zeigen. Das klingt erst mal viel und unrealistisch, um von der Schule übernommen zu werden. Die Lektionen müssen aber nicht in einem Block durchgenommen, sondern in den täglichen Unterricht eingebunden werden. Medienkompetenz muss zum Thema werden. Sie muss dazugehören. Das nennt man dann Förderung von Medienkompetenz. Und Kompetenzen brauchen Zeit, viele Akteure und Geduld.

## Literaturverzeichnis

- Armstrong, A. & Casement, C. (2000). *The child and the machine: How computers put our children's education to risk*. Beltsville: Robins Lane Press.
- Batthyány, D. & Müller, K. W. (2009). Computerspielverhalten – Klinische Merkmale von Abhängigkeit und Missbrauch bei Jugendlichen. *Wiener Klinische Wochenschrift* (121), S. 502-509.
- Brown, R. I. F. (1993). Some contributions of the study of gambling to the study of other addictions. In: W. R. Eadington & J. Cornelius (Hrsg.), *Gambling Behaviour and Problem Gambling*, S. 341-372. Reno: University of Nevada Press.
- Brown, R. I. F. (1997). A theoretical model of the behavioral addictions – Applied to offending. In: J. E. Hodge, M. McMurrin & C. R. Hollin (Hrsg.), *Addicted to crime?*, S. 13-65. Chichester: Wiley.
- Charlton, J. & Danforth, I. (2007). Distinguishing addiction and high engagement in the context of online game playing. *Computers in Human Behavior*, 23, S. 1531-1547.
- Charlton, J. & Danforth, I. (2009). Validating the distinction between computer addiction and engagement: online game playing and personality. *Behaviour & Information Technology*, S. 1-13.
- Davies, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior* (17), S. 187-195.
- Dittler, U. & Hoyer, M. (2010). *Zwischen Kompetenzerwerb und Mediensucht. Chancen und Gefahren des Aufwachsens in digitalen Erlebniswelten aus medienpsychologischer und medienpädagogischer Sicht*. München: Kopaed Verlag.
- Eberle, P. (2012). *Neue Medien: Exzessiver Konsum und Abhängigkeit*. Linz: Institut für Suchtprävention.
- Eidenbenz, F. (2001) *Phänomen Internet-Sucht in der Schweiz. Studie der Offenen Tür Zürich in Kooperation mit der Humboldt Universität Berlin*.
- Griffiths, M. (1998). Internet addiction: does it really exist? In: J. Gackenbach (Hrsg.), *Psychology and the Internet*, S. 67-75. San Diego: Academic Press.
- Griffiths, M. & Hussain, Z. (2009). Excessive use of Massively Multi-Player Online Role Playing Games: A Pilot Study. *Mental Health Addiction* (7), 563-571.
- Grüsser, S. M. & Thalemann, R. (2006). *Computersüchtig? Rat und Hilfe*. Bern: Huber Verlag.
- Hafner, K. (2011). Googeln, twittern und lernen. *Schulblatt des Kantons Zürichs*, 3, S. 11-12.
- Hahn, A. & Jerusalem, M. (2001). Internetsucht: Jugendliche gefangen im Netz. In: Raithe J. (Hrsg.), *Risikoverhaltensweisen Jugendlicher. Erklärungen, Formen und Prävention*, S. 279-293. Opladen: Leske + Budrich.
- Hancox, R. J., Milne, B. J. & Poulton, R. (2005). Association of television viewing during childhood with poor educational achievement. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine* (159), S. 614-618.
- Holden, C. (2010). Behavioral addictions debut in proposed DSM-V. *Science* 2010 (19), S. 770-771.
- Hur, M. H. (2006). Internet addiction in Korean Teenagers. *Cyber Psychology & Behavior*, 9 (5), S. 514-525.
- Kern-Scheffeldt, W. (2005): Peer-Education und Suchtprävention. *SuchtMagazin*, 5, S.3-10.
- Ko, C.-H., Yen, J.-Y., & Chen, C.-C. (2006). Tridimensional personality of adolescents with internet addiction and substance use experience. *Canadian Journal of Psychiatry*, 51, S. 887-894.

- Kratzer, S. (2006). Pathologische Internetnutzung. Eine Pilotstudie zum Störungsbild. Lengerich: Pabst.
- Kwon, J. H. (2011). Toward the prevention of Adolescent Internet Addiction. In: Young, K.S. & Nabuco de Abreu, C. (Hrsg.), Internet Addiction. A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment. New Jersey: Wiley.
- Kwon, J. H., Chung, C. S. & Lee, J. (2009). The effects of escape from self and interpersonal relationship on the pathological use of internet games. *Community Mental Health Journal*, (47)1, S. 112-121.
- Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs). (2010). KIM-Studie 2010: Kinder, Information, (Multi) Media. Basisstudie zum Medienumgang 6- bis 13-Jähriger in Deutschland. Stuttgart.
- Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs). (2011). JIM-Studie 2011: Jugend, Information, (Multi) Media. Basisstudie zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland. Stuttgart.
- Mischel, W., Shoda, Y. & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244, S. 933-938.
- Möller, C. (2012). Internet- und Computersucht. Ein Praxishandbuch für Therapeuten, Pädagogen und Eltern. Stuttgart: Kohlhammer.

- Morgenroth, C. (2012). Wie Jugendliche der «Generation 2.0» mit Computer, Internet und Smartphones umgehen – zur Bedeutung der Neuen Medien als Gestalter eigensinniger Widerspruchszeit. In: Möller, C. (Hrsg.), Internet- und Computersucht. Ein Praxishandbuch für Therapeuten, Pädagogen und Eltern. Stuttgart: Kohlhammer, S. 55-67.
- Mücken, D. (2012). Prävention der Medien- und Computersucht. In: Möller, C. (Hrsg.), Internet- und Computersucht. Ein Praxishandbuch für Therapeuten, Pädagogen und Eltern. Stuttgart: Kohlhammer, S. 233-241.
- Müller, K. W. & Wöfling, K. (2011). Computerspiel- und Internetsucht: Diagnostik, Phänomenologie, Pathogenese und Therapie. Suchttherapie 2011 (12), S. 57-63.
- Mössle, T., Bleckmann, P., Rehbein, F. & Pfeiffer, C. (2012). Der Einfluss der Medien auf die Schulleistung. In: Möller, C. (Hrsg.), Internet- und Computersucht. Ein Praxishandbuch für Therapeuten, Pädagogen und Eltern. Stuttgart: Kohlhammer, S. 68-76.
- Mössle, T., Kleimann, M., Rehbein, F., & Pfeiffer, C. (2010). Media Use and School Achievement – Boys at Risk? British Journal of Developmental Psychology, (28), S. 699-725.
- Morrison, C.M. & Gore, H. (2010). The relationship between excessive internet use and depression: a questionnaire-based study of 1319 young people and adults. Psychopathology, 43, S. 121-126.
- Rumpf, H. J., Meyer, C., Kreuzer, A. & John, U. (2011). Studie zur Prävalenz der Internetabhängigkeit. Bericht an das Bundesministerium für Gesundheit. Universität Lübeck: Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie.
- Schott, H. (2011). Förderung bei Sucht und Abhängigkeiten. Stuttgart: Kohlhammer.
- Schröder, H. & Petry, J.(2003). Störung des Selbstregulationssystems und Emotionstraining bei stofflichen und stoffungebundenen Süchten. Wiener Zeitschrift für Suchtforschung (1) 26, S. 19-22.
- Te Wildt B.T. & Rehbein, F. (2010). Diagnostik von Internet- und Computerspielabhängigkeit. In: Mücken D., Teske A., Rehbein F., Te Wildt B.T. (Hrsg.), Prävention, Diagnostik und Therapie von Computerspielabhängigkeit, S.142-153. Lengerich: Pabst Science Publishers.
- Waller, G., & Süss, D. (2012). Handygebrauch der Schweizer Jugend: Zwischen engagierter Nutzung und Verhaltenssucht. Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Zürich.
- Weiner, J. (2011). «Medienkompetenz»- Chimäre oder Universalkompetenz? Aus Politik und Zeitgeschichte, 3, S.42-46.
- Weissberg, R. P. & Elias, M. J. (1993). Enhancing young people's social competence and health behavior: an important challenge for educators, scientists, policymakers and funders. Applied & Preventive Psychology, 2, S. 179-190.
- Willemse, I., Waller, G. & Süss, D. (2011). JAMES focus. Mediennutzungstypen bei Schweizer Jugendlichen – zwischen Risikoverhalten und positivem Umgang. Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Zürich.
- Willemse, I., Waller, G. & Süss, D. (2010). JAMES – Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz. Zürich: Hochschule für Angewandte Wissenschaften.
- Young, K.S. & Nabuco de Abreu, C. (2011). Internet Addiction. A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment. New Jersey: Wiley.

**Sonstige Literatur ohne explizite Autorengabe:**



Medienkompass 1 und 2 - Medien und ICT für die Primar- und Sekundarstufe (2008). Lehrmittelverlag des Kantons Zürichs.

Protokoll des 1. Symposium des Fachverbandes Medienabhängigkeit e. V.: Diagnostik, Behandlung und Prävention der Computerspielabhängigkeit- Von der internationalen Perspektive zur Entwicklung erster Leitlinien. 22. Und 23.10.2009 in Hannover.

Ansätze der Peer-Education im Bereich von Medienkompetenzförderung und Jugendmedienschutz. Vortrag von Klaus Neumann-Braun, des Instituts für Medienwissenschaft, an der Universität Basel, gehalten am Tag der Medienkompetenz, 27.10.2011 in Fribourg.

Informationsdienst zur Suchtprävention (Ausgabe Nr. 22, 2009): Medienabhängigkeit: Neue Medien, Neue Gefahren. Eine Handreichung für die Lehrerinnen und Lehrer für Informationen zur Suchtprävention in Baden-Württemberg.

Schulblatt des Kantons Zürichs (3/2011): Wie das Internet die Schule verändert.  
S. 11-19.

Dossier Medienkompetenz. Aktiver Unterricht rund um die Medien Stadt Zürich, Schulamt in Kooperation mit der Pädagogischen Hochschule, Zürich und «schau genau!».