



Nele Budzus

Erklärungs- und Präventions- ansätze für eine unkontrollierte Nutzung digitaler Medien

KIELER
BERICHTE

30

Nele Budzus

Erklärungs- und Präventions- ansätze für eine unkontrollierte Nutzung digitaler Medien

Herausgegeben von Christiane Micus-Loos und Nicolaus Wilder

KIELER BERICHTE

Theoretische, historische und empirische Beiträge zur Pädagogik | Bd. 30

Herausgegeben im Auftrag des Instituts für Pädagogik der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel von Nicole Welter und Nicolaus Wilder

eISSN: 2751-1359

ISSN: 0949-961X

Nele Budzus

Nele Budzus ist Kindheitspädagogin und hat an der Fachhochschule Kiel den Bachelor ‚Erziehung und Bildung im Kindesalter‘ sowie den Master Pädagogik an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel abgeschlossen. Praxiserfahrungen sammelte sie insbesondere in einer Mutter-Kind-Klinik, wo sie intensiv mit Formen von Kontrollverlust in der Mediennutzung in Kontakt kam. Derzeit ist sie im Bereich der beruflichen Bildung tätig, wo sie pädagogische Theorie und Praxis miteinander verknüpft.

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliographische Daten sind über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Open Access



Das Werk ist unter der Creative-Commons-Lizenz Namensnennung 4.0 International veröffentlicht. Den Vertragstext finden Sie unter: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>. Bitte beachten Sie, dass einzelne Teile des Werks, z. B. Grafiken, Abbildungen, Fotos und Textauszüge (gekennzeichnet mit Quellenangaben), ggf. von der genannten Lizenz ausgenommen sein bzw. anderen urheberrechtlichen Bedingungen unterliegen können.

Die elektronische Ausgabe des Buches ist auf dem Open-Access-Publikationsserver MACAU der Universitätsbibliothek Kiel (<https://macau.uni-kiel.de>) frei verfügbar: <https://doi.org/10.38072/2751-1359/v30>.

Universitätsverlag Kiel | Kiel University Publishing, 2026

Universitätsbibliothek Kiel

Leibnizstr. 9

24118 Kiel

Deutschland

verlag@ub.uni-kiel.de, www.universitaetsverlag.uni-kiel.de

Umschlaggestaltung und Satz: Wiebke Buckow, Zlatan Rasidovic

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Ferdinand-Jühlke-Straße 7, 99095 Erfurt

Titelbild: Generiert mit ChatGPT Images.

ISBN (Print): 978-3-910591-85-1

eISBN (PDF): 978-3-910591-86-8

Inhalt

Vorwort der Herausgebenden	7
1 Einleitung	11
2 Begriffsbestimmung und Einordnung unkontrollierter Mediennutzung	15
2.1 Arten der Medien und ihre Nutzung	15
2.1.1 Von den traditionellen Medien zu den digitalen ›Neuen Medien‹	16
2.1.2 Das Medium als Sozialisations- und Interaktionsraum	18
2.1.3 Vermischung der realen und virtuellen Welt	21
2.2 Unkontrolliertes Verhalten als Ausgangspunkt einer problematischen Mediennutzung	23
2.2.1 Mediensucht als Verhaltenssucht	24
2.2.2 Exzessives Verhalten	28
2.2.3 Unkontrolliertes Verhalten durch fehlende Selbstkontrolle	29
2.2.4 Unkontrolliertes Verhalten als gemeinsames Kriterium einer exzessiven Mediennutzung und Mediensucht	31
3 Auswirkungen einer unkontrollierten Mediennutzung	36
3.1 Auswirkungen auf die geistige, berufliche Entwicklung und die finanzielle Lage	36
3.2 Auswirkungen auf die soziale Kompetenz, das Sozialverhalten und das Empfinden	38
3.3 Psychische und psychosomatische Auswirkungen	39
3.4 Auswirkungen auf die Erziehungskompetenz	41
4 Erklärungsansätze einer unkontrollierten Mediennutzung	43
4.1 Lerntheoretischer und neuropsychologischer Erklärungsansatz	43
4.1.1 Konditionierte Mediennutzung	44
4.1.2 Neuropsychologische Prozesse aufgrund der Konditionierung	45
4.1.3 Medienverhalten lernen am Modell oder in der Interaktion mit anderen	46
4.1.4 Lernen in der digitalen Zeit und fehlende Reflexion der Mediennutzungsmuster	49
4.2 Das Medium als Mittel zur Emotionsregulation	51
4.2.1 Das Medium als dauerhafte Bewältigungsstrategie	51
4.2.2 Risikofaktoren für überwältigende Emotionen	54
4.3 Das Medium als Mittel zur Bedürfnisbefriedigung	59
4.3.1 Befriedigte Bedürfnisse	60
4.3.2 Erfolgreiche Befriedigung wird zum einseitigen Befriedigungsmechanismus	67

4.4	Auslöser und Verstärker der unkontrollierten Mediennutzung	68
4.4.1	Triggernde digitale Designelemente und Marketingstrategien	68
4.4.2	Wirkmechanismen des Mediums	72
4.5	Wechselwirkungen und Teufelskreise	75
4.5.1	Bedürfnisbefriedigung, lerntheoretischer und neurobiologischer Kreislauf ..	75
4.5.2	Dysfunktionale Bewältigung von emotionalen Problemen als Kreislauf und generationsübergreifender Kreislauf von emotionalen Kompetenzen	76
4.5.3	Intrapsychischer und psychosozialer Teufelskreis	77
5	Präventionsansätze einer unkontrollierten Mediennutzung	78
5.1	Psychoedukation und Dopaminmanagement	79
5.1.1	Reflektierte Mediennutzung durch Psychoedukation	80
5.1.2	Dopaminmanagement: schaffen einer Balance zwischen virtueller und realer Welt	81
5.2	Stärkung emotionaler Kompetenzen	85
5.2.1	Stärkung der Selbstreflexionskompetenz und differenzierten Gefühlswahrnehmung	85
5.2.2	Stärkung der emotionalen Selbstregulationsfähigkeit	88
5.2.3	Stärkung eines ressourcenorientierten Denkens	99
5.2.4	Stärkung emotionaler Abgrenzungs- und Priorisierungskompetenzen	101
5.3	Ansätze zur Verhältnisprävention	102
6	Fazit und Ausblick	107
	Literaturverzeichnis	112

Vorwort der Herausgebenden

In ihrer Arbeit *Erklärungs- und Präventionsansätze für eine unkontrollierte Nutzung digitaler Medien* greift Nele Budzus eine aktuelle gesellschaftliche Thematik auf. Verschiedene Studien beschreiben die steigenden Nutzungsintensitäten digitaler Medien bei Kindern und Jugendlichen. Auch wenn die Nutzung digitaler Medien aus dem heutigen Zeitalter nicht mehr wegzudenken ist und auch die positiven Aspekte der Nutzung – wie beispielsweise Vernetzungs- und Austauschmöglichkeiten, Zugang zu vielfältigen Informationen, Zugehörigkeiten zu verschiedenen Gruppen etc. – herausgearbeitet wurden und werden –, dreht sich die aktuelle Diskussion primär um medienbezogene Risiken und Störungen. Zu beobachten seien zunehmende Konzentrationsprobleme, fehlende soziale Kompetenzen bei Kindern und Jugendlichen, Cybermobbing, Desinformationen, Verlust an sonstigen Interessen, gefährliche Challenges usw.

Diskutiert werden zudem Einschränkungen der privaten Handynutzung in Schulen. In Deutschland gibt es (bislang) kein bundesweit einheitliches pauschales Handyverbot an Schulen, die Regelungen werden von den Bundesländern und Schulen selbst festgelegt. In den Fokus rückt das keineswegs neue Thema der Medienkompetenz und die Frage, wie ein sinnvoller Umgang mit digitalen Medien gestaltet werden kann.

Aktuell ist das Thema der Masterarbeit aber auch, weil die Diagnose für Medien-sucht, die im ICD-10-System oft unter F63.8 (Sonstige abnorme Gewohnheiten und Störungen der Impulskontrolle) kodiert wurde, im neueren ICD-11 seit dem 1. Januar 2022 jedoch unter dem Begriff der Computerspielstörung mit dem Code 6C51 als eigenständige Erkrankung anerkannt wird. Gleichzeitig ist die Beschränkung auf die Computerspielstörung als bislang einzige Störung zu eng gefasst, hier wäre ein übergeordneter Begriff der medienbezogenen Störungen vonnöten, damit auch die exzessive Nutzung anderer Medien wie Social Media Berücksichtigung erfahren kann.

Vor diesem Hintergrund also ist das Anliegen von Nele Budzus von höchster aktueller Brisanz und Relevanz. Gleich in der Einleitung gelingt der Verfasserin eine präzise Kontextualisierung ihres Themas:

»Um einer Mediensucht vorzubeugen und zu lernen, in einer digitalen Welt selbstbestimmt mit Medien umzugehen, wird in dieser Masterarbeit der Frage nachgegangen, welche Ursachen zu einer unkontrollierten Mediennutzung führen können und wie der unkontrollierten Mediennutzung vorgebeugt werden kann. Ziel [...] ist es, durch die Erforschung der vielfältigen Faktoren von unkontrollierter Mediennutzung Rahmenbedingungen und Kompetenzen für einen bewussten Umgang mit Medien zu erarbeiten« (S. 3).

In der vorliegenden Publikation wird unter Rückgriff auf Müller (2017) eine unkontrollierte Mediennutzung als »Verminderung der bewussten Steuerungsgewalt über die Verhaltensausführung betrachtet« (S. 21). Die Verfasserin geht gekonnt darauf ein, wie durch den »Genuss ein von der Lust auf das Medium oder der Nutzung abgekoppeltes Verlangen entsteht« (S. 27). Das Problem der unkontrollierten Mediennutzung liegt nicht darin begründet, so Nele Budzus,

»dass eine Person nicht genügend Motivation oder Willenskraft hat, um ihr Medienverhalten zu steuern bzw. zu reduzieren. Das Problem ist, dass sie durch die Zunahme des Verlangens aus neuropsychologischer Perspektive nicht mehr in der Lage ist, Zugriff auf ihre eigene Willenskraft zu nehmen, und dadurch die Mediennutzung nicht mehr steuern kann« (S. 108).

Gekonnt differenziert die Verfasserin zwischen einer Mediensucht und einer exzessiven Nutzung. Als zentrale Aspekte für eine Mediensucht arbeitet Nele Budzus in Rückgriff auf die Diagnosekriterien gemäß DSM-5 einen Kontrollverlust, »eine dysfunktionale Emotionsregulation, eine Eingenommenheit, eine Toleranzentwicklung, ein Interessenverlust, ein Weitermachen trotz negativer Konsequenzen, eine Gefährdung wichtiger Beziehungen oder Perspektiven, entzugsähnliche Symptome und eine Verheimlichung des Konsumausmaßes« (S. 18) heraus. Die neuen Kriterien des ICD-11 bauen auf diesen Kriterien auf und sind anhand von drei breiter gefassten Diagnosekriterien zusammengefasst: Kontrollverlust, die Priorisierung und Fortsetzung trotz negativer Konsequenzen und ein Leidensdruck. Eine Suchterkrankung liegt vor, wenn die beschriebenen Diagnosekriterien erfüllt sind. Besonders gelungen ist die stringente Verknüpfung von theoretischen Zugängen und empirischer Forschung, um ihre Forschungsfrage zu beantworten, und wie es der Verfasserin gelingt, der Komplexität des Themas gerecht zu bleiben.

Nele Budzus betont, dass *erstens* die Entstehung einer unkontrollierten Mediennutzung von einer Vielzahl an wechselwirkenden Faktoren abhängt, *zweitens* verschiedene Risikofaktoren – wie beispielsweise geringes Selbstkonzept, fehlende Bewältigungsstrategien, höhere Stressanfälligkeit, Probleme unter Gleichaltrigen, FOMO-Angst etc. – wirksam werden können, *drittens* die Auswirkungen komplex und vielfältig sind und diskutiert *viertens* verschiedene Präventionsmaßnahmen auf Verhaltens- wie

Verhältnisebene. »Während sich die Verhaltensprävention auf das Verhalten des Individuums bezieht, wird mit der Verhältnisprävention reflektiert, inwiefern die Lebensbedingungen verbessert werden können, um der Mediensucht vorzubeugen« (S. 76). Auf der ›Verhaltensebene‹ ist es beispielsweise wichtig, die »Mediennutzung zunächst als Bedürfnisstrategie anzuerkennen« (S. 63) und zu versuchen, ein »alternatives Repertoire an Bedürfnisregulationsstrategien im realen Leben aufzubauen«, so Nele Budzus. Darüber hinaus sind die »[r]eflektierte Mediennutzung durch Psychoedukation« (S. 77) sowie die Förderung sozialer und emotionaler Kompetenzen von Bedeutung. Auf der ›Verhältnisebene‹ geht es beispielsweise um Aufklärung über den Missbrauch von Medien als Emotionsregulation und einseitiger Bedürfnisbefriedigung, die Risiken von Cybermobbing, niedrigschwellige Beratungsangebote und verbesserte Rahmenbedingungen in verschiedenen Bildungsinstitutionen.

Nele Budzus legt mit dieser Arbeit eine beeindruckende, inspirierende und theoretisch anschlussfähige Ausarbeitung vor, die sowohl in ihrer Tiefe in der Durchdringung des diskutierten Phänomens als auch in der Breite durch den integrierenden Rückgriff auf eine Vielzahl multidisziplinärer Konzepte und Studien auf höchstem Niveau überzeugt.

Kiel, Januar 2026

Prof. Dr. Christiane Micus-Loos und Nicolaus Wilder

1

Einleitung

Der Bildschirm eines Smartphones wird im Durchschnitt 88-mal täglich entsperrt. Umgerechnet bedeutet das, dass der Mensch während der Wachzeit etwa alle 12 Minuten auf das Smartphone schaut (Pfister, 2022, S. 31; Kaiser, 2022). Medien erleichtern den Alltag, dienen als Informationsquelle, können Spaß und neue Freundschaften hervorbringen, ermöglichen gesellschaftliche Teilhabe und eröffnen weitere Möglichkeiten (Siller, 2020, S. 9; Willemse 2016, S. 11; Schmidt & Taddicken 2017, S. 102). Sie sind jederzeit einsatzbereit (Cleppien & Lerche, 2010, S. 177). Laut der Studie der DAK-Gesundheit und des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf hat sich die Mediensucht bei Jugendlichen in Deutschland nach der Corona-Pandemie deutlich verstärkt. Die Anzahl der von Mediensucht Betroffenen in Bezug auf Social Media hat sich seit 2019 von 3,2 auf 6,7 Prozent (2022) verdoppelt. Im Bereich des Gamings stieg diese Zahl ebenfalls von 2,7 auf 6,3 Prozent (Scharf, 2023). Weiter trat das Suchtpotenzial von Streamingangeboten wie Netflix erstmalig in den Vordergrund der Forschung zur Mediensucht. Auch wenn sich anhand aktuellerer Erhebungen zu den Nutzungszeiten im Bereich des Gamings und des Streamings eine leichte Normalisierung vermuten lässt, ist das Alarmierende der Studie, dass die Teilnehmenden der Studie selbst angeben, häufig die Kontrolle über ihre Nutzungszeiten zu verlieren und dadurch Interessen und Aufgaben nicht nachkommen zu können (Schmidt, 2024). Nicht nur Jugendliche scheinen die Kontrolle über ihre Mediennutzung zu verlieren. Bei Studierenden hat sich bspw. die Anzahl an Internetnutzungsstörungen von 2019 auf 2020 verdoppelt (Werner et al., 2021, S. 187). Auch bei Menschen zwischen 30 und 67 Jahren hat sich die Anzahl an digitalen Süchten seit 2021 um 25 Prozent erhöht (Kahl, 2023, S. 217). »Digitalsucht betrifft längst nicht mehr nur junge Menschen, sondern reicht bis ins Rentenalter« (Döbler, 2023). Die fehlende Kontrolle in der Mediennutzung im Rentenalter war bspw. 2023 Thema des Deutschen Kongresses für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie (Braunberger et al., 2023). »Gemein ist den Betroffenen der Kontrollverlust« (Döbler, 2023) in der Internetnutzung und die Suche nach Hilfe (Döbler, 2023; Braun, 2024; Braunberger et al., 2023; Braun & Walter, 2023).

Nach Lindenberg & Sonnenschein ist eine fehlende Kontrolle über die eigene Mediennutzung in Form von Mediensüchten durch die offizielle Anerkennung der Verhaltenssüchte 2022 im ICD-11 zunehmend in den medizinischen Diskurs gerückt (Lindenberg & Sonnenschein, 2024, S. 1 ff.). Menschen können durch eine dranghafte Mediennutzung

in ihrer Lebensbewältigung eingeschränkt werden. Physisch und psychisch kann ein hoher Leidensdruck entstehen. Beispielsweise werden Verpflichtungen vernachlässigt oder es wird weniger auf die Gesundheit und das Wohlergehen geachtet (Illy, 2021, S. 6 ff.). Dies kann langfristig Folgen auf den Schlaf, das Bewegungsverhalten, das psychische Empfinden und auf die schulische bzw. berufliche Laufbahn haben (Brailovskaia et al., 2023, S. 1886 ff.; Tholl et al. 2022; Krägeloh-Mann et al. 2019, S. 204). Zudem gibt es unterschiedliche Studien, die Zusammenhänge zwischen einer unkontrollierten Mediennutzung und psychischen Erkrankungen wie Depressionen aufweisen (Sanders et al., 2023, S. 82 ff.; Shannon et al. 2022, S. 1 ff.). Aus den Erkenntnissen über den Kontrollverlust und aus der Anerkennung der Mediensucht als international und offiziell anerkannte Erkrankung kann ein steigender Bedarf an Aufklärungs- und Unterstützungsmaßnahmen in der Medienkompetenz von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen abgeleitet werden. Die Forschenden der DAK und der JIM-Studie fordern daher mehr Aufklärung über Reize und Risiken in der Mediennutzung (Scharf, 2023; Mpfs, 2023, S. 77). »Zukünftig werden Medien zahlreiche Chancen und neue Herausforderungen mit sich bringen und die Förderung eines kompetenten und bewussten Umgangs ist und wird sehr wichtig sein« (Mpfs, 2023, S. 77). Nach Illy gibt es im Vergleich zu Präventionsmaßnahmen in der Zahngesundheit keine konkret »festgelegten Programme zum Erwerb einer Medienkompetenz der Kinder (und ihrer Erziehungspersonen)« (Illy, 2021, S. 70) als Suchtprävention in Bildungsinstitutionen. Medienkompetenz wird »irgendwie vorausgesetzt (Illy, 2021, S. 70). Im alltäglichen Gebrauch des Begriffs Medienkompetenz wird meist die technische Affinität z. B. beim Lernen assoziiert, allerdings nicht die Kontrolle über die eigene Mediennutzung (Urlen, 2017, S. 305; Heil, 2024, S. 11; KMK, 2016, S. 11 ff.). Auch wenn seit 2016 durch die Kultusministerkonferenz Bildung in der digitalen Welt Lehrkräfte in digitalen Medienkompetenzen verbindlich ausgebildet und die Kompetenzen in der Schule weitervermittelt werden sollen, zeigen Ergebnisse des Monitor-Lehrerbildung-Berichtes (2022), dass die Umsetzung erschwert ist. Es gibt wenig qualitative und verpflichtende Ausbildungen von Lehrkräften und pädagogischen Fachkräften (KMK, 2016, S. 19 ff.; Brinkmann, 2022). Konkrete Umsetzungen in der Vermittlung einer gesundheitsfördernden und selbstbestimmten Medienkompetenz sind in den Lehrplänen nicht strukturell verankert (Kammerl, 2019, S. 427 ff.; Schmidt, 2023a, S. 298 ff.; MfBWK, 2018, S. 8 ff.). Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte scheinen überfordert und nicht in ihrer eigenen Medienkompetenz genügend unterstützt zu werden. Die Reflexion der eigenen Nutzungsgewohnheiten und das Erlernen einer selbstbestimmten, kontrollierten, bewussten Nutzung von Medien erscheinen in den Empfehlungen als Randthema (Kind, 2021; Van Laak, 2018; Mölleken, 2018; MfBWK, 2018, S. 8 ff.). Allerdings spielt insbesondere diese Fähigkeit, in einer digitalisierten Welt, die von Werbung durchdrungen ist und überall mediale Angebote anbietet, grds. für die gesamte Gesellschaft eine besondere Rolle (Wagner, 2024). Dass ein steigender Bedarf an einer kontrollierten Mediennutzung in der Gesellschaft besteht, lässt sich bspw. an der Nach-

frage nach App-Entwicklungen wie One-Sec oder ScreenZen beobachten, die das Öffnen der eigenen Lieblingsapps verzögern. Ziel der App ist es, die Kontrolle über die eigene Zeit zurückzugewinnen (Riedel, 2022). Zudem gibt es bei manchen Anbietern Funktionen, um bildschirmfreie Zeiten einzuplanen, oder eine Kopf-hoch-Funktion, die erinnert, auf die Straße zu schauen, anstatt auf das Smartphone (Twillemeier, 2024; Rumpf, 2023). Des Weiteren gab jede zehnte Person in der Bitkom-Research-Studie (2020) an, eine digitale Entgiftungskur zu planen oder Mediengewohnheiten bewusster gestalten zu wollen. Jede vierte Person sei bereits an »dem Versuch gescheitert, zeitweise auf Smartphone und digitale Medien zu verzichten« (Paulsen, 2020).

Um einer Mediensucht vorzubeugen und zu lernen, in einer digitalen Welt selbstbestimmt mit Medien umzugehen, wird in dieser Masterarbeit der Frage nachgegangen, welche Ursachen zu einer unkontrollierten Mediennutzung führen können und wie der unkontrollierten Mediennutzung vorgebeugt werden kann. Ziel der Thesis ist es, durch die Erforschung der ursächlichen Faktoren Rahmenbedingungen und Kompetenzen für einen bewussten Umgang mit Medien zu erarbeiten. Durch diese werden Ansätze für Präventionen herausgearbeitet und anhand empirischer Studien auf ihre Wirkung untersucht. Um selbstbestimmt und kontrolliert mit Medien umzugehen, ist es erforderlich, sich selbst und das Medium aus unterschiedlichen Perspektiven heraus zu verstehen und unbewusste Prozesse in der Internetnutzung aufzudecken. Mit der Masterarbeit soll ein Überblick über konsumbegünstigende Faktoren gegeben werden. In diesen werden innere menschliche Erklärungsansätze oder Reize von Medien, die eine unkontrollierte Mediennutzung begünstigen können, aufgezeigt. Infolgedessen werden Herangehensweisen herausgearbeitet, die eine sog. »Medienmündigkeit« ermöglichen. Diese bezeichnet die Fähigkeit eines Menschen:

»selbstbestimmt darüber zu entscheiden, welchen Anteil seiner Lebenszeit er zur Erreichung seiner Ziele und zur Befriedigung seiner Bedürfnisse überhaupt vor und mit einem Bildschirm verbringen und sich damit anderen Tätigkeiten entziehen möchte. Zusätzlich umfasst der Begriff die Fähigkeit zur dosierten, aktiven, reflektierten [...] Nutzung von Bildschirmmedien« (Bleckmann et al., 2023, S. 291).

Die Thesis beschäftigt sich in Form einer Literatuarbeit mit dem Thema der unkontrollierten digitalen Mediennutzung. Da insbesondere digitale Medien einen ortsübergreifenden und interaktiven Charakter besitzen und sich aus diesem ein erhöhtes Potenzial für eine unkontrollierte Mediennutzung ergeben kann, steht insbesondere die unkontrollierte Nutzung von digitalen Medien im Vordergrund (Müller, 2017, S. 26 ff.; Stähler, 2001, S. 107). Um die Ursachen dieser zu beforschen, werden Studien, wissenschaftliche Texte, Ratgeber zur Mediengestaltung oder Bücher über bspw. Praxiserfahrungen von Therapierenden verwendet. In diesen werden unterschiedliche Erkenntnisse aus der Psychologie, der Persönlichkeitsforschung, der Bindungsforschung, der Erzie-

hungswissenschaft, der Lerntheorie und Neurowissenschaft sowie der Medienwirkungs- und Marketingforschung herangezogen und miteinander verbunden. Eine theoretische, literaturbasierte Analyse bietet sich besonders an, da bereits in diesen unterschiedlichen Disziplinen einzelne Erklärungsansätze vorhanden sind (Neubronner, 2024, S. 16 ff.; Hantinger, 2023a, S. 19 ff.; Wölfling et al., 2022, S. 17 ff.; Albisser, 2022, S. 66 ff.; Montag, 2021, S. 17 ff.; Lembke, 2020, S. 59 ff.; Schwab, 2017, S. 305 ff.). Allerdings lässt sich nur wenig Literatur finden, die diese Erkenntnisse der einzelnen Disziplinen zu den Ursachen einer unkontrollierten Mediennutzung bzw. konsumbegünstigenden Faktoren zusammenführt, in einen Zusammenhang bringt und daraus Präventionen ableitet. Diese Lücke soll mit dieser Masterarbeit geschlossen werden. »Bei der Frage nach den Ursachen von medienbezogenen Süchten sind individuelle, kontextuelle und mediale Faktoren zu unterscheiden. Die Forschung dazu steht erst am Anfang« (Steiner et al., 2020, S. 36). Nach Steiner et al. sollte für die unkontrollierte Mediennutzung dringend »evidenzbasiertes Wissen zu wirksamer Prävention« (Steiner et al., 2020, S. 36) geschaffen werden. Durch das Zusammenführen der unterschiedlichen Perspektiven wird ein Überblick über konsumbegünstigende Faktoren und ein Bewusstsein darüber geschaffen, was eine unkontrollierte Mediennutzung auslösen kann. Dieses kann dazu beitragen, die Kontrolle über das eigene Medienverhalten zu behalten und der beschriebenen Mediensucht bzw. einer Verhaltenssucht vorzubeugen. Anschließend werden theoretische Präventionsmaßnahmen abgeleitet und auf ihre Wirkung hin mit empirischen Studien verglichen. Mit dem ersten Kapitel werden zunächst die Begriffe Medien und ihre unkontrollierte Nutzung erläutert. Durch einen historischen Einblick in die Entwicklung der Medien wird die Rolle von digitalen Medien in der Gesellschaft und im Alltag aufgezeigt. Dieses Verständnis ist bedeutend, um das Medium als potenzielles Suchtmittel und die digitale Welt besser zu verstehen. Anschließend wird aufgezeigt, was eine unkontrollierte Mediennutzung ist und dass die fehlende Kontrolle die Ausgangslage von problematischen Mediennutzungen, wie einer Mediensucht oder dysfunktionaler exzessiver Nutzung, darstellt. Dieses Kapitel dient dazu, ein Verständnis dafür aufzubauen, wie sich eine Mediennutzung zu einer problematischen Mediennutzung entwickeln kann. Dieses Wissen ist bedeutend, um präventiv problematische Entwicklungen in der Mediennutzung zu erkennen. Im dritten Kapitel wird die Tragweite aufgezeigt, die eine unkontrollierte Mediennutzung auf andere Lebensbereiche haben kann. Mit diesem Kapitel werden die Relevanz einer kontrollierten Mediennutzung und einer notwendigen Sensibilisierung hervorgehoben. Im vierten Kapitel werden verschiedene Erklärungsansätze im Hinblick auf grundlegende menschliche Mechanismen, Ursachen und Auslöser einer unkontrollierten Mediennutzung herausgearbeitet. Um die Ursachen und Mechanismen zu identifizieren, werden psychologische, lerntheoretische und neuropsychologische Perspektiven miteinander verglichen sowie zusammengeführt. Durch das Zusammenführen von psychologischen Erkenntnissen und Forschungen aus dem Produktdesign und Marketing werden zudem mögliche Auslöser

oder Verstärker seitens des Mediums herausgearbeitet. Weiter wird auf ihre Wechselwirkung eingegangen. Dieses Kapitel dient dazu, die menschlichen Beweggründe und das Medium in der unkontrollierten Mediennutzung besser zu verstehen. Anschließend werden daraus im fünften Kapitel Präventionsmaßnahmen abgeleitet, um eine unkontrollierte Nutzung digitaler Medien zu verhindern. Es werden Kompetenzen für eine kontrollierte Mediennutzung auf der Verhaltensebene herausgearbeitet. Abschließend wird reflektiert, wie sich diese Kompetenzen auf der Verhältnisebene durch pädagogische Rahmenbedingungen fördern lassen. Diese werden mit empirischen Studien und Konzepten aus der Literatur in Bezug auf ihre Wirksamkeit abgeglichen.

2

Begriffsbestimmung und Einordnung unkontrollierter Mediennutzung

Im folgenden Kapitel wird zunächst der Frage nachgegangen, was in dieser Arbeit unter einer Mediennutzung verstanden wird und was Medien bzw. die sog. digitalen ›Neuen Medien‹ sind. Um aufzuzeigen, dass sich die Mediennutzung deutlich verändert hat und eine kontrollierte Nutzung in der heutigen digitalen Zeit besonders herausfordernd sein kann, wird ein Einblick in die historische Entwicklung der Medienarten gegeben. Anschließend wird erläutert, was unter einer unkontrollierten Mediennutzung verstanden wird und wie diese einzuordnen ist.

2.1 Arten der Medien und ihre Nutzung

Eine »Mediennutzung bezeichnet den Gebrauch und Konsum von Medienangeboten« (Füllemann, 2023). Daher wird zunächst der Frage nachgegangen, was ein Medienangebot bzw. was konsumierbare Medien sind. Eine präzise und trennscharfe Antwort auf die Frage, was Medien sind, scheint in der Literatur nicht vorhanden (Missomelius, 2021, S. 14 ff.; Moser, 2019, S. 1; Schanze, 1995, S. 395 ff.). Ursprünglich gesehen kommt der Begriff Medien vom lat. *medium* und bedeutet Vermittler im Bereich der Kommunikation (Moser, 2019, S. 1). Auch Wütscher betrachtet Medien als »Trägersysteme zur Informations- und Bildvermittlung« (Wütscher, 2013, S. 84). Durch diese verallgemeinernde Auffassung kann der Begriff Medien in den einzelnen Definitionen unterschiedlich weit aufgefasst werden. Weitergefasste Definitionen schließen direkte Informationsvermittlungen durch Sprache oder Gestik ohne technische Hilfen mit ein, wie ein Theaterstück ohne Mikrofone (Moser, 2019, S. 2). Engere Definitionen setzen voraus,

dass die Informationsvermittlung durch technische Hilfen stattfindet, wie durch einen Computer (Moser, 2019, S. 1). Mit dem Begriff Medien werden häufig die sog. Massenmedien assoziiert, wie Zeitung, Radio, Fernsehen und Internet (Moser, 2019, S. 1). Da sich die Medien nach Schanze fortschreitend weiterentwickeln, ist es kompliziert, den Begriff Medien präzise zu erfassen (Schanze, 1995, S. 395). Um diese fortschreitenden Weiterentwicklungen nachzuvollziehen und der Komplexität der sog. digitalen ›Neuen Medien‹ gerecht zu werden, wird ein historischer Einblick auf unterschiedliche Arten von Medien gegeben, die sich im Lauf der Zeit entwickelt haben, und die Merkmale dieser neuen Medien werden erläutert.

2.1.1 Von den traditionellen Medien zu den digitalen ›Neuen Medien‹

Der Beginn der Entwicklung der Medien wird häufig mit der Erfindung des Buchdrucks im 15. Jahrhundert und der Zeitung im 17. Jahrhundert assoziiert (Moser, 2019, S. 24). Durch die weiterentwickelte maschinelle Technik des Druckens konnten Informationen und Wissen auf eine leichtere Weise verbreitet werden (Moser, 2019, S. 10). Es entstanden die sog. Print- oder Druckmedien. Zu ihnen gehören bspw. Bücher, Broschüren oder Zeitschriften. Mit der Entwicklung des Funks und des Radios konnten in den 1920ern ortsübergreifend Informationen ausgetauscht werden. Es entstanden erste Radiosendungen und Sportreportagen (Moser, 2019, S. 13). Auf diese Weise konnte direkter und zeitnaher übertragen werden, was in der Welt geschieht, und die Menschen konnten sich zunehmend als Teil einer größeren Gemeinschaft wahrnehmen (Dimitriou, 2010, S. 33 ff.). Mit dem Ausbau des Kinos und dem Fernsehen entwickelte sich eine neue Art von Medium. Aus den vorher voneinander getrennten Audio-Medien und Bild-Medien entwickelten sich audiovisuelle Medien. Aus Stummfilmen wurden Filme mit Ton. Durch diese Zusammenführung von Ton und Bild entstanden Medien, die mehrere Sinne des Menschen gleichzeitig in Anspruch nehmen. Dadurch konnte ein Eindruck vermittelt werden, direkt an Geschehnissen teilzuhaben (Moser, 2019, S. 11 ff.).

Mit dem Computer begann nach Moser das digitale Zeitalter, das die Mediennutzung maßgeblich verändert hat. Dieses ermöglichte nicht mehr nur passiv durch Zuschauen, bspw. des Fernsehprogramms, am Geschehen teilhaben zu können, sondern aktiv daran mitgestalten zu können. Zum Beispiel kann ein Video auf dem Computer aktiv ausgewählt werden (Moser, 2019, S. 20 ff.). Dieses digitale Zeitalter ist insbesondere durch die Erfindung des Internets in den 1980er-Jahren geprägt. Zunächst wurde ein weltweites Informationssystem (World Wide Web) geschaffen. Aus diesem Internet des Web 1.0, in dem Informationen lediglich linear angeboten wurden, wie ein »weltweites Lesebuch« (Moser, 2019, S. 42), entwickelte sich zunehmend ein partizipatives Web 2.0. In dem ebenfalls der Nutzende aktiv Informationen produzieren kann. Mit dem Aufkommen von Social-Media-Plattformen, wie Twitter, WhatsApp oder Instagram, entstanden im Internet neue Interaktionsmöglichkeiten und niedrighschwellige Beteiligungs- und Selbstdarstellungsmöglichkeiten in der Gesellschaft. Durch diese kann grds. jede nutzende

Person im Internet seine Meinung äußern, kommentieren und sich selbst darstellen (Moser, 2019, S. 40). Das Internet entwickelte sich kontinuierlich weiter. Durch das Web 3.0, das semantische Netz, sind Medien nicht mehr nur interaktiv, sondern ebenfalls in sich vernetzt. Informationen, die Menschen im Internet preisgeben, können maschinell ausgewertet werden. Insofern können Verknüpfungen zwischen den Informationen entstehen. Zum Beispiel kann über den Standort des Nutzenden ein Restaurant in der Nähe empfohlen werden (Moser, 2019, S. 44). Für die Zukunft verweist Moser auf weitere Entwicklungen des sog. Web 4.0. In diesem stehen Weiterentwicklungen von bspw. künstlichen Intelligenzen, projektiven Brillen, selbstfahrenden Autos oder das Einsetzen von Intelligenz des Netzes in den menschlichen Körper im Vordergrund (Moser, 2019, S. 44). Historisch betrachtet hat die Digitalität und die darin enthaltenen Internetentwicklungen die Mediennutzung somit deutlich verändert, sodass innerhalb der Medienarten zwischen den sog. traditionellen Medien und den sog. neuen bzw. digitalen Medien unterschieden wird (Moser, 2019, S. 109; Ianniello, 2012, S. 9 ff.; Lohaus, 2018, S. 199; BfPB, 2021). Traditionelle Medien sind nach Lohaus »analoge Medien« (Lohaus, 2018, S. 199). Dazu zählen z. B. Fernsehgeräte, Radios oder Printmedien (Lohaus, 2018, S. 199). Die neuen Medien sind nach Stähler »Informationsträger, die auf digitaler Informations- und Kommunikationstechnologie basieren« (Stähler, 2001, S. 107). Beispiele für neue Medien sind insbesondere internetbasierte Angebote wie E-Mail-Dienste, Social-Media-Plattformen (z. B. Instagram oder TikTok), Online-Shopping-Plattformen (z. B. Amazon), Computerspiele (z. B. Call of Duty oder World of Warcraft), Musikstreaming-Dienste (z. B. Spotify) sowie Videoportale und Streaming-Plattformen (z. B. YouTube oder Netflix) (Gregori-Robbiani et al., 2024). Die neuen Medien lassen sich nach Stähler insbesondere an fünf Merkmalen erkennen. Die Medien »sind selbst Agenten (aktiver Informationsträger), können mit anderen Agenten interagieren (Interaktivität), sind multimedial, sind orts- und zeitlos und daher vernetzt« (Stähler, 2001, S. 107). Im Folgenden werden diese Merkmale am Beispiel der Streaming-Plattform Netflix näher erläutert. Unter dem Begriff des aktiven Informationsträgers wird verstanden, dass Medien gespeicherte Informationen selbst verwenden können. Z. B. kann Netflix gegenüber einem herkömmlichen Fernseher anhand der angeschauten Filme Vorschläge für weitere Filme anbieten. Unter Interaktivität wird verstanden, dass die Medien sowohl Informationen senden als auch empfangen können. Beispielsweise kann bei Netflix ein Filmwunsch gesendet werden, woraufhin Netflix den Film ausstrahlt. Auf diese Weise werden Informationen interaktiv ausgetauscht (Stähler, 2001, S. 109). Zudem sind die neuen Medien orts- und zeitunabhängig. Ein Film kann z. B. von überall geschaut werden, sofern das Internet vorhanden ist (Stähler, 2001, S. 112). Weiter können unterschiedliche Darstellungsformen gleichzeitig bereitgestellt werden. Beispielsweise können Text und Bilder gezeigt werden (multimedial). Unter Vernetzung wird verstanden, dass der Informationsträger sich mit anderen Informationsträgern verbinden kann. Zum Beispiel kann sich Netflix mit dem Smart-TV verbinden (Stähler, 2001, S. 114). Durch den aktiven

Interaktionscharakter wirken Medien nach Moser nicht mehr nur als ein Angebot, sondern die Medien können zu einer unbewussten Interaktion verleiten. Der Mensch kann fast überall unbewusst eine mediale Interaktion mit dem Medium eingehen, wodurch es ihm schwerer fallen kann, die Internetnutzung zu beenden bzw. zu kontrollieren. Die neuen digitalen Medien wirken somit auf eine stärkere Weise auf das Leben als früher (Moser, 2019, S. 45 ff.). Aus diesem Grund bezieht sich die Arbeit insbesondere auf den Umgang mit den neuen digitalen Medien.

2.1.2 Das Medium als Sozialisations- und Interaktionsraum

Angesichts der zunehmenden Nutzung von digitalen Medien im gesellschaftlichen Alltag, nehmen diese eine wesentliche Rolle im Alltag ein. Um diese Rolle der Medien zu veranschaulichen, wird ein Einblick in die Medientheorie und Medienwirkungsforschung gegeben. Es wird aufgezeigt, wie digitale Medien auf die Lebensrealität wirken können. Auf diese Weise können mediale Einflüsse auf die eigene Einstellung erkannt werden und mögliche Ursachen einer unkontrollierten Mediennutzung verständlicher werden.

Nach McLuhans Medientheorie sind Medien mehr als Informationsträger. Marshall McLuhan, der die theoretischen Grundlagen der Medientheorie maßgeblich beeinflusst hat, betrachtet das Medium als eine Art Erweiterung der Sinne und Fähigkeiten (McLuhan, 1962, S. 4 ff.; S. 34). Die Auffassung, Medien als ›Weltzugänge‹ zu verstehen, wird in der Kultur- und Kunstwissenschaft häufig vertreten (Missomelius, 2021, S. 14). Mit seiner Kernthese »Das Medium ist die Botschaft« (McLuhan, 1970, S. 17) macht McLuhan darauf aufmerksam, dass das Medium, das eine Botschaft übermittelt, einen bedeutenden Einfluss auf die Wahrnehmung und Interpretation der Botschaft hat (McLuhan, 1970, S. 7 ff.; Heilmann & Schröter, 2017, S. 34). Insbesondere die Form und die Art des Mediums prägen die Botschaft (McLuhan, 1964, S. 24; McLuhan, 1970, S. 18). Charaktere können so etwa in einer Geschichte unterschiedlich wahrgenommen werden, je nachdem, ob sie gelesen oder in Filmen angesehen werden. Medien wirken auf diese Weise auf die menschliche Wahrnehmungsfähigkeit, und meistens ist sich der Mensch dieser Wirkung nicht bewusst (McLuhan, 1970, S. 29). Weiter kann sich die Art des Mediums unterschiedlich auf die Wahrnehmung der Botschaft und die Nutzung der Medien auswirken. McLuhan unterscheidet zwischen heißen und kalten Medien. Während heiße Medien eine besonders hohe Dichte an Informationen haben, haben kalte Medien eine geringere Dichte (McLuhan, 1964, S. 24 ff.). Zum Beispiel vermittelt ein Film (heißes Medium) in einer Minute mehr Informationen gleichzeitig als ein Buch (kaltes Medium). Dieses Verständnis ist für eine reflektierte und kontrollierte Mediennutzung bedeutend, da heiße Medien im engen Zusammenhang mit passiver, unbewusster Nutzung stehen. Aufgrund dessen werden sie häufig zur Entspannung genutzt. Kalte Medien erfordern mehr aktive Beteiligung (McLuhan, 1964, S. 24 ff.; Biermann et al., 2014, S. 70 ff.). Der Einfluss von Medien kann sich nach McLuhan jedoch nicht nur

auf die Wahrnehmung des einzelnen Individuums und auf sein Verhalten auswirken, sondern kann zudem gesellschaftliche Strukturen verändern (McLuhan, 1964, S. 53 ff.). Dies wird im Folgenden durch die Medienwirkungsforschung und die Mediensozialisation näher erläutert. Medien wirken auf die Wahrnehmung von Realität. Die Medienwirkungsforschung untersucht nach Bonfadelli die Auswirkungen von Medieninhalten auf den einzelnen Konsumierenden und auf die Gesellschaft. Mit der Forschung wird analysiert, wie der Medienkonsum Wissen, Einstellungen, Überzeugungen und Verhalten der Konsumierenden beeinflusst (Bonfadelli, 2022, S. 1 ff.). Zum Beispiel konnte ein sog. ›Priming-Effekt‹ beobachtet werden. Darunter wird verstanden, dass Medien mithilfe von Assoziationen Einfluss auf das Denken der Konsumierenden nehmen können (Bonfadelli, 2022, S. 4). Des Weiteren gibt es sog. Kultivierungseffekte. Darunter wird verstanden, dass die Realität zunehmend im Sinne der TV-Welt wahrgenommen wird. Beispielsweise kann die Kriminalität in der Realität höher eingeschätzt werden, wenn dies im Fernsehen ausgestrahlt wird (Bonfadelli, 2022, S. 5; Gross et al. 2015, S. 384). Insofern informieren Medien nicht nur als Träger von Informationssystemen, sondern sie können die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit auf bestimmte Themen lenken, deren Wichtigkeit beeinflussen und damit die Realitätswahrnehmung von Menschen und ihr Denken und Handeln beeinflussen (Bonfadelli, 2022, S. 1 ff.; Moser, 2019, S. 34 ff.). Ein weiteres bedeutendes Konzept aus der Medienwirkungsforschung ist das Konzept der Mediensozialisation (Vollbrecht & Wegener, 2010, S. 20). Sozialisation wird nach Hurrelmann »als Prozess der Auseinandersetzung eines Menschen mit seinen biologischen und psychologischen Dispositionen und der sozialen und physikalischen Umwelt verstanden, durch den der Mensch zum gesellschaftlich handlungsfähigen Subjekt wird« (Hurrelmann, 2002, S. 155). Die Forschungen zur Mediensozialisation untersuchen dementsprechend, wie Medien die Entwicklung und die Vergesellschaftung des Menschen beeinflussen (Vollbrecht & Wegener, 2010, S. 20). In diesen Forschungen konnte aufgezeigt werden, dass Medien eine besondere Rolle in der Identitäts- und Sozialisationsentwicklung haben, da sie Werte und Normen vermitteln (Vollbrecht & Wegener, 2010, S. 20, 142). Medien werden nicht nur als Instrument genutzt, sondern sie stellen Bedeutung und Sinn für die Aneignung der Welt her (Gross et al., 2015, S. 56 ff.). Ursprünglich wurde in dem Konzept davon ausgegangen, dass nur Kinder und Jugendliche sozialisiert werden. Heute besteht jedoch weitestgehend Konsens, dass ebenfalls Erwachsene von Medien sozialisiert werden (Vollbrecht & Wegener, 2010, S. 153; Hurrelmann et al., 2008, S. 387; Vollbrecht, 2014, S. 116). Die Mediensozialisation wird nach Vollbrecht & Wegener als ein lebenslanger Prozess angesehen. Da sie Zugänge zu neuen Sichtweisen eröffnen, können Medien die bereits erfolgte Sozialisation durch andere sozialisatorische Instanzen, wie die Familie, stabilisieren oder destabilisieren. Sie beeinflussen die Ansichten und das Wertesystem des Menschen (Vollbrecht & Wegener, 2010, S. 153 ff.). Andere Ansätze der Medienwirkungsforschung zeigen, dass diese Beeinflussung jedoch beschränkt sein kann. Zum Beispiel weist das Konstrukt der ›Filterblase‹

darauf hin, dass durch eine selektive Auswahl der Medieninhalte oder personalisierte Vorschläge von Medien vorher vorherrschende Werte lediglich bestärkt werden (Bonfadelli, 2022, S. 6 ff.). Nichtsdestotrotz lassen sich Medien nach Vollbrecht & Wegener als »elementare Sozialisationsagenten« (2010, S. 24) betrachten, die Normen und Werte vermitteln. Die Mediensozialisation kann zudem als »Selbstsozialisation« (Vollbrecht & Wegener, 2010, S. 24) betrachtet werden oder zumindest weist sie hohe Anteile davon auf (Gross et al., 2015, S. 168). Mediensozialisation wird nicht als ein »einseitiger Anpassungsprozess an die gesellschaftlichen Erfordernisse betrachtet, sondern erweitert sich um die interaktionistische bzw. biographische innere Verarbeitung von gesellschaftlichen Prozessen durch die Individuen selbst« (Vollbrecht & Wegener, 2010, S. 152). Insbesondere durch die Interaktivität und die Beteiligungsmöglichkeiten des Web 2.0 kann nach Moser grds. jede Person im Internet ihre Meinung äußern (Moser, 2019, S. 40 ff.). Dadurch werden die Rollen zwischen der Person, die sozialisiert, und der Person, die sozialisiert wird, im Prinzip auswechselbar. Alte Generationen und Hierarchiemuster verlieren an Bedeutung und neue Orientierungen, die zur Sozialisierung beitragen, werden gemeinsam entworfen (Hurrelmann et al., 2008, S. 385; Vollbrecht & Wegener, 2010, S. 152). Diese Orientierungen lassen sich für die (post)moderne westliche Gesellschaft aus den Versuchen, die Gesellschaft zu beschreiben, ansatzweise ableiten (Hafen, 2021, S. 4). Zum Beispiel beschreibt Gerhard Schulze mit seinem Begriff der ›Erlebnisgesellschaft‹, dass Erlebnisse in der modernen westlichen Gesellschaft einen zunehmenden Wert erhalten haben (Schulze, 2005, S. 15). Hieraus lassen sich bspw. Wertvorstellungen, wie ›das Leben soll erlebnisreich sein‹ ableiten. Beispiele, wie dieses, zeigen auf, wie komplex Medien auf die Lebensvorstellungen und Lebensrealitäten der Menschen Einfluss nehmen können. Nach Cleppien und Lerche bedeutet es daher, in einer Mediengesellschaft bewusst zu leben: »sich der Relevanz der Medien für die Identität, die Beziehungs- und Kommunikationskultur sowie die Informations- und Wissensgenerierung« (Cleppien & Lerche, 2010, S. 34) bewusst zu werden. Medien werden genutzt, um Schwierigkeiten im Alltag zu bewältigen und Anforderungen von Institutionen zu erfüllen. Sie ermöglichen Gespräche und gemeinsame Erfahrungen. Die Nutzenden werden durch die Inhalte und die intensive Medienaufbereitung geprägt (Vollbrecht & Wegener, 2010, S. 140 ff.). Dabei findet die Aneignung von Rollen, Werten und Normen »vielfach unorganisiert, unsystematisch und über die Nutzung von Medien statt« (Vollbrecht & Wegener, 2010, S. 153). Medien gehen demnach eng mit Sozialisationsprozessen einher (Gross et al., 2015, S. 57). Inwiefern Medien kontrolliert genutzt und Inhalte eingeordnet werden, hängt daher insbesondere von den Reflexionskompetenzen der Nutzenden ab (Vollbrecht & Wegener, 2010, S. 24). Medien als Sozialisationsraum zu verstehen, ist für eine kontrollierte und reflektierte Mediennutzung insbesondere von Bedeutung, da in der heutigen modernen westlichen Gesellschaft Rollenbilder und damit gesellschaftliche Werte und Normen weniger vorgeschrieben werden als früher (Vollbrecht & Wegener, 2010, S. 151 ff.; Gorr, 2019, S. 13 ff.). Zum Beispiel zeigt die

Studie von Sani & Quaranta (2016), dass sich Stereotype und Normvorstellungen von Geschlechterrollen gelockert haben (Sani & Quaranta, 2016, S. 31 ff.; Nilles et al., 2023, S. 1 ff.). Ulrich Beck hat mit seiner sog. Individualisierungstheorie darauf hingewiesen, dass die Menschen sich freier individualisieren bzw. entfalten können. Gleichzeitig kann ihnen jedoch Orientierung für Identifikationen fehlen (Beck, 2008, S. 306 ff.). Insofern können Medien als Plattformen zur Orientierungsfindung für Rollen und Normen fungieren, Bestätigung geben und sozialen Austausch schaffen (Roth et al., 2023, S. 17, Vollbrecht & Wegener, 2010, S. 153 ff.). Daher lässt sich annehmen, dass insbesondere bei einem passiven, unbewussten Gebrauch der Medien Erwartungshaltungen anderer Einfluss auf die eigenen Normvorstellungen nehmen. Dies kann zu unbewussten eigenen Ansprüchen an die eigene Person oder zu Zwängen führen (Vollbrecht & Wegener, 2010, S. 151 ff.). Beispielsweise kann durch den ›Gelesen-Haken‹ in WhatsApp die Annahme entstehen, dass das Gegenüber immer sofort eine Antwort erhalten möchte. Dies kann wiederum dazu führen, dass die Person sich selbst sozialisiert, ständig erreichbar sein zu müssen. Das Gefühl, ständig erreichbar sein zu müssen, kann wiederum zu einer unkontrollierten, exzessiven Mediennutzung führen. Dieses Phänomen wird in der Arbeitswelt als ›Telepressure‹ bezeichnet und weist einen engen Zusammenhang mit der Diagnose Burnout auf (Kotera, 2021, S. 2 ff.; Sieland, 2022). Um die eigene Mediennutzung zu kontrollieren, ist es daher bedeutend, Medien als Sozialisationsraum anzuerkennen; Medieninhalte und die eigenen entwickelten Normen und Ansprüche kritisch zu hinterfragen; sich bewusst für sie zu entscheiden und reflektierte Mediengewohnheiten zu entwickeln.

2.1.3 Vermischung der realen und virtuellen Welt

In Anbetracht der ortsübergreifenden medialen Vernetzung, der Digitalisierung und Mediatisierung werden die Grenzen zwischen realer und virtueller Welt fließend. Durch die damit einhergehende Integration der Medien in den gesellschaftlichen Alltag wird es schwieriger, sich Medien selbstbestimmt zu entziehen, sich nicht von ihnen ablenken zu lassen und die eigene Mediennutzung zu kontrollieren (Moser, 2019, S. 41 ff.). Um diese Herausforderungen der digitalen Gegenwart besser zu verstehen, zeigt dieses Kapitel, wie diese Welten ineinandergreifen. Durch die Digitalisierung ist eine sog. Mediatisierung bzw. Medialisierung der Gesellschaft entstanden. Unter der Digitalisierung werden nach Bengler und Schmauder die »Überführung von Informationen von einer analogen in eine digitale Speicherung« (Bengler & Schmauder, 2016, S. 75) und der »Prozess, der durch die Einführung digitaler Technologien bzw. der darauf aufbauenden Anwendungssysteme hervorgerufenen Veränderungen« (Bengler & Schmauder, 2016, S. 75) verstanden. Mit dem Begriff der Mediatisierung und Medialisierung wird nach Neuberger beschrieben, »dass die Medien in wachsendem Maße die Gesellschaft beeinflussen« (Neuberger, 2023, S. 337). Der Begriff Mediatisierung wird weiter gefasst und bezieht alle Medien und das Durchdringen der Medien in verschiedenen Lebensberei-

chen mit ein. Der Begriff der Medialisierung bezieht sich speziell auf die Massenmedien und den Journalismus. Hierbei geht es insbesondere um die Produktion von Wahrheit und darum, wie Medien die Kommunikation beeinflussen (Neuberger, 2023, S. 337 ff.; Moser, 2019, S. 29 ff.). Nach Winkler sind Medien mittlerweile fester Bestandteil im Alltag. »Je selbstverständlicher wir Medien benutzen, desto mehr haben sie die Tendenz zu verschwinden. Mediennutzung ist weitgehend unbewusst« (Winkler, 2004, S. 10). Aufgrund dieser selbstverständlichen unbewussten Nutzungsweise und der daraus resultierenden Online-Präsenz sowie insbesondere der neuen Interaktionsmöglichkeiten des Web 2.0 verschwinden nach Moser die Grenzen zwischen virtueller und realer Welt (Moser, 2019, S. 41; Likafu & Malterer, 2023, S. 211). Zum Beispiel hat das Einkaufen auf Shopping-Plattformen reale Auswirkungen, wie Transaktionen auf dem Konto, und die Ware wird real erhalten. Auch das Interagieren in bspw. sozialen Netzwerken wirkt sich auf die Realität aus. Zum Beispiel kann ein Hasskommentar zu tatsächlichen Gefühlen im realen Leben führen. Zudem können Bekanntschaften über das Netz zu realen Freundschaften werden (Moser, 2019, S. 41; Likafu & Malterer, 2023, S. 211). Wie im vorherigen Kapitel beschrieben, tragen Medien wesentlich zur Sozialisation von Menschen bei. Insbesondere über die Medialisierung, z. B. die Art, wie öffentliche Diskurse verbreitet werden, kann die Produktion von Wahrheit und damit die gesellschaftliche und individuelle Realitätswahrnehmung beeinflusst werden (Moser, 2019, S. 34 ff.). Dadurch greifen ebenfalls die Grenzen zwischen der Wahrnehmung »sozialer und medialer Wirklichkeit« (Gross et al., 2015, S. 57) ineinander. Ferner kann in Medien real interagiert und ein gesellschaftlicher Erfahrungsraum geschaffen werden. Um die Gesellschaft als digitale Gesellschaft verstehen zu können, beschrieb, McLuhan in seinem Buch, dass durch die medialen Austauschmöglichkeiten die Welt ein kleines »globales Dorf« (McLuhan, 1962, S. 21 ff.) werden würde. Durch die heutigen Interaktions- und Vernetzungsmöglichkeiten, wie bspw. Social-Media-Plattformen, lässt sich die vernetzte Gesellschaft nach Gutiérrez und Moser in Bezug darauf so betrachten. Darüber hinaus weitet sich die Wahrnehmung von Öffentlichkeit, Raum und Zeit aus, da Personen sich über weite Distanzen verbinden und am Geschehen anderer teilhaben können (Gutiérrez, 2016, S. 1 ff.; Moser, 2019, S. 32). Fast jede Person nutzt Smartphones und das Internet. Die ARD/ZDF-Online-Studie zeigt, dass 2023 80 Prozent der deutschen Bevölkerung ab 14 Jahren das Internet täglich nutzen (Beisch & Koch, 2023, S. 1 ff.). Nach der JIM-Studie 2022 benutzen bspw. 93 Prozent der Jugendlichen ab 12 Jahren ihr Smartphone jeden Tag (Mpfs, 2023, S. 14). Fast jede Person nimmt teil an dieser digitalen Gesellschaft. Zudem wird in der JIM-Studie darauf hingewiesen, dass Menschen in ein mediatisiertes Umfeld hineinwachsen (Mpfs, 2023, S. 5 ff.). Medien sind im häuslichen Umfeld zunehmend etabliert und werden Teil von Routinen des Alltags. Durch diesen Einzug werden das Internet und das Smartphone allgegenwärtig und als selbstverständliche Geräte angesehen (Lohaus, 2018, S. 198; Niemand, 2020, S. 24). Sie erleichtern den Alltag, können neue Bekanntschaften hervorbringen, dienen als Informationsquelle und ermöglichen unter-

schiedliche Teilhabechancen (Willemse, 2016, S. 11; Schmidt & Taddicken, 2017, S. 102; Siller, 2020, S. 9). Dadurch kann es schwieriger werden, sich der Medien zu entziehen. Wenn bspw. ein Friseur nur die Möglichkeit anbietet, per Social-Media einen Termin zu buchen, kann eine Person ausgeschlossen werden, die sich gegen eine Social-Media-Nutzung entschieden hat. Diese Gegebenheiten können insbesondere eine Herausforderung für Betroffene darstellen, denen es schwerfällt, Medien dosiert zu verwenden.

Durch die Mobilität, die mit dem Smartphone und dem Internet einhergeht, können Menschen zudem überall erreichbar sein und andere erreichen (Moser, 2019, S. 43 ff.). Dies kann dazu führen, ständig empfänglich für stressende Zustände zu sein. Während bspw. in einer Zeit ohne Smartphones Mobbingangriffe auf der Arbeit oder in der Schule mit dem Verlassen der Institution beendet werden konnten, bleibt die Person heute häufig durch die Vernetzung in der Online-Welt weiter empfänglich für die Mobbingangriffe (Cybermobbing) (Mersni, 2024). Durch die Erreichbarkeit sind ständig Informationsangebote vorhanden und Menschen können zu sog. »Infoholics« (Gross, 2016, S. 111) werden. Durch diesen Drang nach Informationen kann die Kontrolle der eigenen Mediennutzung eingeschränkt werden (Gross, 2016, S. 111 ff.). Daraus lässt sich zudem ableiten, dass der Mensch ständig empfänglich für die im vorherigen Kapitel beschriebenen Sozialisationsangebote und den damit einhergehenden Erwartungen sein kann. Der Alltag ist dementsprechend durchdrungen von Medien und kann in Versuchung führen, Medien übermäßig unkontrolliert zu nutzen. Dieser Einblick zeigt, wie die virtuelle und die reale Welt ineinandergreifen. Im Hinblick auf eine unkontrollierte Mediennutzung lässt sich hieraus ableiten, dass Medien nicht nur als Gegenstand betrachtet werden können. Im Gegensatz zu anderen unkontrollierten bzw. süchtigen Verhaltensweisen wie dem Rauchen sind sie als Werkzeug in der Gesellschaft sozial anerkannter verankert. Sie wirken auf die Menschen und sind eng mit der Lebensrealität verwoben. Dies kann die Möglichkeit erschweren, sich den Medien zu entziehen (Montag, 2018, S. 13 ff.; Gross, 2016, S. 111 ff.; Te Wildt, 2015, S. 320 ff.). Die Fähigkeit zur Selbstkontrolle nimmt daher »im Zeitalter der globalen Vernetzung eine zunehmend große Rolle ein« (Diestel & Schmidt, 2020, S. 17).

2.2 Unkontrolliertes Verhalten als Ausgangspunkt einer problematischen Mediennutzung

Im folgenden Kapitel wird zunächst aufgezeigt, dass eine unkontrollierte Mediennutzung den Angelpunkt einer problematischen Mediennutzung darstellt. Eine problematische Internetnutzung lässt sich nach Six in eine exzessive Mediennutzung, eine pathologische Mediennutzung und eine Mediensucht unterteilen (Six, 2007, S. 359 ff.). Um zu begründen, warum insbesondere die fehlende Kontrolle in der eigenen Mediennutzung problematisch ist und im Vordergrund dieser Arbeit steht, wird im Folgenden auf den Extremfall der Mediensucht sowie auf eine pathologische und exzessive Mediennutzung eingegangen.

2.2.1 *Mediensucht als Verhaltenssucht*

Eine Mediensucht ist nach Habermann eine Form der Verhaltenssucht bzw. der sog. stoffungebundenen Sucht (Habermann, 2020, S. 31). Unter einer Verhaltenssucht wird ein zwanghafter Drang verstanden, »sich möglichst oft mit einer Tätigkeit zu beschäftigen« (Habermann, 2020, S. 31). Verhaltenssüchte sind von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) erst seit 2022 offiziell mit der Einführung des ICD-11 anerkannt. Diese lassen sich in der ICD-11 in der Kategorie ›Störungen durch süchtiges Verhalten‹ klassifizieren (Lindenberg & Holtmann, 2022, S. 1). Die ICD-11 ist die »Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme« (BfArM, 2024). Mit der Einführung dieser Kategorie wurde nach Lindenberg und Holtmann anerkannt, dass Menschen auf ähnliche Weise von belohnenden, wiederkehrenden Verhaltensweisen süchtig werden können wie von psychoaktiven Substanzen, wie Alkohol (Lindenberg & Holtmann, 2022, S. 1). Sie können »dieselben neurobiologischen Effekte und Suchtmechanismen erzeugen« (Lindenberg & Holtmann, 2022, S. 2). In diesem neuen Suchtverständnis stehen nicht mehr die Substanz, wie beispielsweise Alkohol, oder das Medium im Vordergrund, sondern der Drang nach einer bestimmten Verhaltensweise (Paschke & Thomasius, 2024, S. 459). »Alkohol, illegalen Drogen, Spielen und sozialen Netzwerken ist gemeinsam, dass sie beim Erstkonsum bei den meisten Menschen zunächst mit einem belohnenden Effekt (z. B. ein positives Gefühl oder Beseitigung negativer Stimmungen) verbunden sind« (Bilke-Hentsch & Leménager, 2019, S. 1). Betroffene einer Verhaltenssucht können dementsprechend süchtig werden nach diesem positiven Gefühl in einer Verhaltensweise und entwickeln daraus einen Drang, das Verhalten auszuführen. Nach Gross kann »nahezu jede Verhaltensweise rauschhaft oder süchtig entgleisen und zur stoffungebundenen Sucht werden« (Gross, 2016, S. 84). Daraus lässt sich grds. ableiten, dass sich aus jeder Mediennutzung theoretisch eine Sucht entwickeln kann. Allerdings muss sich nicht aus jeder Nutzung bzw. jedem Verhalten eine Sucht entwickeln und Verhaltensweisen können unterschiedliche Potenziale für ein Suchtverhalten aufweisen. Billieux et al. betonen daher, nicht jedes Verhalten als Suchterkrankung vorzuverurteilen. Gleichzeitig ist es allerdings bedeutend, sich mit den unterschiedlichen Krankheitsbildern auseinanderzusetzen (Billieux et al., 2015, S. 119 ff.). Mit dem Begriff der Mediensucht werden unterschiedliche Formen der Süchte, die im Zusammenhang mit Medien stehen, zusammengefasst. Zu ihnen gehören insbesondere die Computer-, Fernseh-, Internet- und Smartphonesucht (BMSGPK, 2024; Habermann, 2020, S. 32). Nach Illy können Personen generalisiert abhängig vom Internet, Smartphone oder Computer werden oder sie können abhängig nach spezifischeren Nutzungen innerhalb der Medien sein. Bei einer generalisierten Abhängigkeit steht meist das Gefühl, online zu sein, im Vordergrund (Illy & Florack, 2018, S. 2). Innerhalb der Mediensucht wurden in der Forschung bereits spezifischere Verhaltenssüchte differenziert, die im ICD-11 klassifiziert werden können. Auf diese wird im Folgenden beispielhaft eingegangen. Nach Illy können diese ebenfalls als Mischformen auftreten (Illy & Florack, 2018, S. 2).

»Als erste rein mit digitalen Medien assoziierte Verhaltenssucht wurde die problematische Nutzung digitaler Spiele in die aktuelle (11.) Version der ICD (ICD-11) als Computerspielstörung (Gaming Disorder [GD] 6C51) aufgenommen« (Paschke & Thomasius, 2024, S. 459). Zudem können bspw. (Online-)Glücksspiele klassifiziert werden. Die Computerspiel- und die Glücksspielstörung werden aufgrund der früheren Anerkennung gesondert im ICD11 aufgeführt. Zudem lassen sich weitere Störungen im Zusammenhang mit der Nutzung digitaler Medien klassifizieren (Paschke & Thomasius, 2024, S. 459). Dafür wird die Kategorie: »Andere spezifische Störungen aufgrund von Suchtverhalten (GC5Y)« (Paschke & Thomasius, 2024, S. 459) vorgeschlagen (Lindenberg & Sonnenschein, 2024, S. 2). In dieser werden nach Paschke & Thomasius bspw. häufig Verhaltenssuchte nach sozialen Medien oder Video-Streaming-Diensten erfasst (Paschke & Thomasius, 2024, S. 459). Die Abhängigkeit von sozialen Netzwerken und Gaming wird aktuell in der Wissenschaft insbesondere unter den Begriffen »Social-media-disorder« und »Gaming-disorder« untersucht (Bodanowitz, 2017, S. 30). Aktuell wird unter dem Begriff des »Binge-Watching« das Schauen von mehreren Serien-Staffeln (Serienmarathon) weiter beforscht. In der klinischen Psychologie wird das Binge-Watching häufig als Suchtverhalten im Sinne einer Verhaltenssucht thematisiert (Döring, 2024; Gorr, 2019, S. XII; Siegfried & Wanders, 2019, S. 103 ff.). Weitere Formen von Mediensüchten als Verhaltenssuchte können bspw. sein: die Pornografienutzungsstörung, Onlinekaufsucht oder die Arbeits- und Wissenssucht oder übermäßiges Surfen und Chatten (Illy, 2021, S. 4 f., Wölfling et al., 2022, S. 18 ff.; DSHS, 2024). Zudem wird alltagssprachlich mit dem Begriff des sog. »Binge-Listening«, aktuell das übermäßige Hören von Podcasts oder Musik thematisiert (Katzenberger et al., 2022, S. 446 ff.). Der Einblick in die Beispiele der spezifischeren Formen der Mediensucht zeigt, dass sich Mediensucht in unterschiedlichsten Formen äußern kann. Ihnen gemeinsam ist, dass Betroffene einen Drang nach der Verhaltensweise mit dem Medium entwickeln und die Kontrolle über ihre Nutzung verlieren (Gross, 2016, S. 22; Bilke-Hentsch & Leménager, 2019, S. 1 ff.).

Um im Folgenden näher auf die Merkmale einer Mediensucht einzugehen, wird ein kurzer Einblick in die vor der Einführung des ICD-11 geführte Debatte zur Verhaltenssucht gegeben. Über die Aufnahme der Verhaltenssucht im ICD-11 wurde im wissenschaftlichen Diskurs bis zur Einführung kontrovers debattiert. Insbesondere nichtklinische Fachgruppen hatten die Befürchtung, dass eine Überpathologisierung des normalen Alltagsverhaltens stattfinden könne, da mit der Aufnahme von Verhaltenssuchten jede leidenschaftliche Verhaltensweise, wie leidenschaftliches Gaming, theoretisch als krankhaft dargestellt werden könne (Lindenberg & Holtmann, 2022, S. 1 ff.; Billieux et al., 2015, S. 119 ff.). Infolgedessen wurden unterschiedliche Studien durchgeführt, die leidenschaftliche Tätigkeiten untersuchten. Darunter gibt es z. B. die Studie von Targhetta et al. (2013), die das leidenschaftliche Tango-Tanzen untersucht. An dieser lässt sich beispielhaft die Debatte veranschaulichen. Tango-Tanzen wird häufig sozial anerkannt und mit Leidenschaft anstatt mit Suchtverhalten assoziiert. Allerdings kann sich das

Tango-Tanzen ebenfalls zu einer Sucht entwickeln, wenn Betroffene z. B. exzessiv an Kursen teilnehmen oder trotz Verletzungen den Drang haben, weiter tanzen zu müssen. Auf diese Weise könnte das exzessive Tanzen als Sportsucht betrachtet werden. Aus dem Beispiel lässt sich ableiten, dass Diagnosemerkmale einer Verhaltenssucht komplexer sind. Ein zeitintensives Verhalten per se muss bspw. nicht problematisch sein, wenn es als leidenschaftlich empfunden wird (Targhetta et al., 2013, S. 179 ff.; Billieux et al., 2015, S. 121 ff.; Berger, 2015, S. 68 ff.; Six, 2007, S. 358). Als problematisch erscheint insbesondere der Kontrollverlust in Bezug auf das eigene Verhalten bei der tanzenden Person und der damit einhergehende Leidensdruck (Gross, 2016, S. 6, 136). Damit Betroffene vorzeitig unterstützt werden können, ist es nach Billieux bedeutend, weiter zu erforschen, ab wann ein Verhalten pathologisch wird (Billieux et al., 2015, S. 119 ff.). Daher stellt sich die Frage: Ab wann lässt sich eine Mediennutzung noch als leidenschaftlich betrachten und ab wann lässt sie sich als pathologisch bzw. als Suchterkrankung interpretieren? Um diese Frage zu beantworten, wird ein Einblick in die aktuellen Diagnosemerkmale der Computerspiel- und Internetsucht gegeben. Bis 2027 befindet sich der ICD-11 noch in einer Übergangphase (BfArM, 2024). Da der ICD 10 bisher keine Verhaltenssüchte und damit die Mediensucht nicht offiziell berücksichtigt hat, haben sich nach Wölfling in der Praxis die US-amerikanischen Kriterien des DSM 5 bewährt (Wölfling et al., 2022, S. 33). Diese wurden zunächst für die Computerspielsucht entwickelt und können nach Wölfling, Illy und Willemse in der Praxis auf weitere Internetsüchte übertragen werden (Wölfling et al., 2022, S. 33; Illy & Florack, 2018, S. 3 ff.; Willemse, 2016, S. 48 ff.).

Zu den Diagnosekriterien gemäß DSM-5 (2013) gehören: ein Kontrollverlust, eine dysfunktionale Emotionsregulation, eine Eingenommenheit, eine Toleranzentwicklung, ein Interessenverlust, ein Weitermachen trotz negativer Konsequenzen, eine Gefährdung wichtiger Beziehungen oder Perspektiven, entzugsähnliche Symptome und eine Verheimlichung des Konsumausmaßes (Lindenberg & Holtmann, 2022, S. 2). Eine Computerspiel- und Internetsucht im Sinne des DSM-5 liegt grds. vor, wenn in den vergangenen 12 Monaten fünf der neun Kriterien erfüllt sind (Wölfling et al., 2022, S. 35; Illy & Florack, 2018, S. 7 ff.).

Das Diagnosemerkmal des ›Kontrollverlusts‹ zeichnet sich durch »erfolglose Versuche, die Internetnutzung zu begrenzen oder ganz auszusetzen bzw. {eine} wiederholt längere Internetnutzung als beabsichtigt« (Wölfling et al., 2022, S. 34) aus. Weiterhin erhält das Verhalten den »Charakter einer Impulshandlung, die zu einem Teil nahezu automatisiert ausgeführt wird, ohne dass ihre Konsequenzen abgewogen werden« (Wölfling et al., 2022, S. 34). Zum Beispiel wird die ganze Nacht durchgespielt, obwohl ein bedeutender Termin am nächsten Tag ansteht (Wölfling et al., 2022, S. 34). Mit der ›dysfunktionalen Emotionsregulation‹ wird darauf hingewiesen, dass die Betroffenen das Nutzungsverhalten vorrangig einsetzen, um negative Gefühlszustände wie Wut, Trauer oder Unsicherheit zu verdrängen (Wölfling et al., 2022, S. 34). Unter der ›Ein-

genommenheit« wird verstanden, dass Betroffene wiederkehrende, drängende Gedanken haben, das Internet nutzen zu müssen. Es besteht ein unwiderstehliches Verlangen nach dem Medium, das Craving genannt wird. Das Internet wird zum zentralen Bestandteil des Lebens. Mit der »Toleranzentwicklung« wird beschrieben, dass sich die Nutzungsintensität, z. B. die Häufigkeit und Dauer, merklich steigert. Nutzungsfreie Zeiten nehmen ab (Wölfling et al., 2022, S. 33). Durch den sog. »Interessenverlust« erlangt die Internetnutzung einen lebensdominierenden Charakter. Durch diesen geben Betroffene zugunsten der Suchthandlung andere Reize auf, die zuvor mit einer Belohnungserwartung verknüpft waren. Dieses Verhalten geht häufig mit einem Rückzug aus anderen Lebensbereichen einher (Wölfling et al., 2022, S. 34). Wenn Betroffene den Medienkonsum trotz negativer Konsequenzen fortsetzen, erfüllen sie das weitere Diagnosekriterium: Weitermachen trotz negativer Konsequenzen. Zudem verlieren Betroffene im Verlauf der Suchterkrankung aufgrund des Interessenverlusts häufig das Bewusstsein für bspw. zuvor wertgeschätzte Beziehungen oder berufliche Perspektiven. Trotz der Gefährdung wichtiger Beziehungen oder Perspektiven setzen Betroffene ihren Konsum fort, obwohl sie sich bewusst sind, dass für sie bedeutende Beziehungen oder Perspektiven bedroht sein können (Wölfling et al., 2022, S. 35). Weiter können entzugsähnliche Symptome auftreten. Bei diesen wird zwischen Symptomen des physiologischen und des psychischen Anteils unterschieden. Physiologische Symptome können bspw. Hitzewallungen sein. Im Gegensatz dazu stellen bspw. Reizbarkeit und Unruhe psychische Symptome dar. Des Weiteren können psychovegetative Symptome auftreten, wie Appetitverlust oder Schlafstörungen (Wölfling, et al. 2022, S. 33 ff.). Darüber hinaus kann die Intensität der Internetnutzung bewusst vor Bezugspersonen wie Freund*innen oder Familie verschleiert werden. Insofern wird nicht selten ein Lügenkonstrukt aufgebaut (Verheimlichung des Konsumausmaßes) (Wölfling et al., 2022, S. 33 ff.). Die neuen Kriterien des ICD-11 bauen auf diesen Kriterien auf und sind anhand »von drei breiter gefassten Diagnosekriterien zusammengefasst« (Lindenberg & Holtmann, 2022, S. 2). In diesen wird ebenfalls der Kontrollverlust genannt. Als weitere Kriterien bestehen »Priorisierung und Fortsetzen trotz negativer Konsequenzen« (Lindenberg & Holtmann, 2022, S. 2) und die »Bedingung, dass durch die Symptomatik ein signifikanter Leidensdruck verursacht« (Lindenberg & Holtmann, 2022, S. 2) wird (Wölfling et al., 2022, S. 35). Eine Suchterkrankung liegt dementsprechend vor, wenn die beschriebenen Diagnosekriterien erfüllt sind. Eine pathologische Mediennutzung beginnt nach Six, wenn ein zunehmender Verlust der Handlungskontrolle besteht. Sie zeichnet sich insbesondere darin aus, dass das Individuum selbst »sein Nutzungsquantum als unangemessen hoch« (Six, 2007, S. 359) empfindet und es längerfristig schwerwiegende Konsequenzen wahrnimmt (Six, 2007, S. 359).

2.2.2 Exzessives Verhalten

Unter einer exzessiven Internetnutzung wird nach Kammerl et al., »eine Nutzung, die von den Nutzern und/oder seinen Angehörigen subjektiv als übermäßig und deshalb als problematisch eingeschätzt wird« (Kammerl et al., 2021, S. 2) verstanden. Mit dem Begriff ›exzessiv‹ betrachten sie »ein ausschweifendes, ausuferndes Verhalten, welches das rechte Maß überschreitet« (Kammerl et al., 2021, S. 2). Der Begriff ›exzessiv‹ kann nach Smahel verwendet werden, um zudem nicht medizinisch pathologische Erscheinungen, mitbetrachten zu können (Smahel et al., 2012, S. 2). Kammerl et al. weisen darauf hin, dass das Maß für eine exzessive Mediennutzung über Normen definiert wird, die in einer pluralistischen Gesellschaft dynamisch und schwer greifbar sind. Daher ist es komplex, die Normen für eine exzessive Internetnutzung verbindlich für alle festzulegen (Kammerl et al., 2021, S. 2). Nach Six & Braun basieren die Definitionen zu einer exzessiven Mediennutzung meist auf einer willkürlich gesetzten Norm (Nutzungsquantum). Alternativ wird versucht, über statistische Normen, die aus empirischen Daten ermittelt werden, exzessives Verhalten zu beschreiben. Insofern ist das Kernkriterium einer exzessiven Mediennutzung der zeitliche Faktor. Zum Beispiel werden in der Forschung zum Gaming massive Multiplayer beforscht. Beim Fernsehen gibt es bspw. Richtwerte für sog. ›Vielseher‹ (Braun, 2014, S. 17; Six, 2007, S. 357 ff.). Schuhler & Vogelgesang betrachten z. B. einen Zeitaufwand in der Internetnutzung von ca. 30 Stunden pro Woche ohne Berufs- bzw. Ausbildungs-Recherche als problematisch (2011, S. 25). Young weist allerdings darauf hin, dass Nutzende in ihren Studien hohe Nutzungszeiten haben können, ohne sonstige Beeinträchtigungen oder Anzeichen einer Abhängigkeit (Young, 1998, S. 53 ff.). Zum Beispiel kann eine leidenschaftlich beruflich arbeitende Person auf YouTube übermäßig Zeit im Internet verbringen, ohne dass diese die Kontrolle über ihre Mediennutzung verliert und Leiden bzw. negative Konsequenzen davonträgt. In der Literatur besteht weitestgehend Konsens, dass sich aus einer zeitlichen Komponente allein keine problematische Nutzung ableiten lässt (Braun, 2014, S. 18; Six, 2007, S. 358; Hansen et al., 2021, S. 1). Eine exzessive Mediennutzung kann nach Six daher noch funktionale Aspekte aufweisen. Six unterteilt in eine exzessiv-funktionale Mediennutzung und eine exzessiv-dysfunktionale Mediennutzung (Six, 2007, S. 359 ff.). Eine exzessiv-funktionale Mediennutzung zeichnet sich nach Six »durch ein Handlungsmuster aus, mit dem das Individuum Anliegen zielgerichtet und selbstgesteuert umsetzt« (Six, 2007, S. 359). Die hohe Nutzungszeit wird noch als subjektiv funktional betrachtet, wenn das Medium auf seine Funktionalität hin abgewogen werden kann. Die nutzende Person kann alternative Möglichkeiten betrachten und das Medium »als passendes Mittel zur Umsetzung seiner Anliegen« (Six, 2007, S. 359) auswählen. Durch die Nutzung werden keine erheblichen negativen Folgen erlebt bzw. es kann durchschnittlich eine »positive Bilanz zwischen Nutzen (Gratifikationen) und Kosten« (Six, 2007, S. 359) verzeichnet werden. Dies setzt jedoch voraus, dass die eigene Nutzung reflektiert werden kann. Six weist darauf hin, dass die Reflexionsfähigkeit abnehmen kann, je routinierter die Nut-

zung ist (Six, 2007, S. 359). Eine exzessiv-dysfunktionale Mediennutzung ist nach Six neben einer ebenfalls hohen Nutzungszeit »insbesondere durch eine geringere Zielgerichtetheit und Kontrolle gekennzeichnet. Gleichzeitig sind hier eine deutlich geringere Effektivität und ungünstigere Effizienzbilanz gegeben, die das Individuum jedoch nicht als so schwerwiegend erlebt, dass es darunter leiden würde« (Six, 2007, S. 359). Die Dysfunktionalität steigert sich dahingehend, wenn Betroffene alternative Möglichkeiten mit günstigeren Bilanzen nicht mehr umsetzen können (Six, 2007, S. 359). Daraus lässt sich ableiten, dass eine problematische Mediennutzung beginnt, wenn die Kontrolle über die eigene Mediennutzung verschwindet. Sie scheint der Angelpunkt für eine problematische, exzessive Mediennutzung und eine Sucht zu sein. Auch Spada betrachtet unter einer problematischen Internetnutzung die »Unfähigkeit, die eigene Internetnutzung zu kontrollieren, die zu negativen Konsequenzen im alltäglichen Leben führt« (Spada, 2014, S. 3 übersetzt nach Kammerl et al., 2021, S. 2). Zudem beschreibt Gross den Kontrollverlust als »wesentliches Merkmal von Suchtproblemen« (Gross, 2016, S. 22). Daher wird mit dieser Arbeit die unkontrollierte Mediennutzung näher beforcht und der Frage nachgegangen, was die Ursachen für eine unkontrollierte Mediennutzung sind. Im nächsten Kapitel wird erläutert, was unter einer unkontrollierten Nutzung bzw. einer Selbstkontrolle verstanden wird und wie diese entsteht.

2.2.3 Unkontrolliertes Verhalten durch fehlende Selbstkontrolle

Wie in den DSM-5-Kriterien beschrieben, hat unkontrolliertes Verhalten in der Nutzung mit Medien den Charakter einer Impulshandlung und findet meist automatisiert statt (Wölfling et al., 2022, S. 34). Nach Mößle et al. wird unter einem Kontrollverlust im Zusammenhang mit Medien verstanden, dass ein Konsum »regelmäßiger und länger als intendiert« (Mößle et al., 2007, S. 2561) erfolgt. »Versuche zur Reduktion bleiben erfolglos oder unterbleiben aus Versagensangst« (Mößle et al., 2007, S. 2561). Zudem kann die Dauer und Häufigkeit nicht mehr gesteuert werden (Farke, 2011, S. 16). Eine unkontrollierte Mediennutzung wird daher in dieser Arbeit als eine »Verminderung der bewussten Steuerungsgewalt über die Verhaltensausführung« (Müller, 2017, S. 20) betrachtet. Um das Verhalten zu steuern und unangemessenen Entscheidungen, wie der exzessiven Mediennutzung, zu widerstehen oder diese vermeiden zu können, ist die Selbstkontrolle entscheidend (Kleeberg & Niepage, 2022, S. 432; Hale et al., 2018, S. 8 ff.; Frölich, 2023, S. 56). Auch Suchterkrankungen sind nach Diestel & Schmidt mit einer mangelnden Selbstkontrolle verbunden (2020, S. 5). Um zu verstehen, wie die Kontrolle über das Selbst und damit das eigene Verhalten verloren gehen kann, wird im Folgenden erläutert, was Selbstkontrolle ist, wie diese entsteht und welche Faktoren Einfluss auf die Selbstkontrolle nehmen können. Unter einer Selbstkontrolle werden nach Diestel & Schmidt »Prozesse der willentlichen Handlungs- und Emotionssteuerung« (2020, S. 1) verstanden. Die Selbstkontrolle beinhaltet unterschiedliche Formen. Eine Form davon ist die Impulskontrolle. Damit werden spontane, impulsive und emotionsassoziierte Re-

aktionen kontrolliert, wie z. B. die Gereiztheit. Um eigene Ziele zu erreichen, zählt zu der Selbstkontrolle die Fähigkeit, sich nicht ablenken zu lassen, z. B. von technischen Kommunikationsmedien. Eine weitere Form der Selbstkontrolle ist das Überwinden innerer Widerstände (Diestel & Schmidt, 2020, S. 13).

Kotabe und Hofmann (2015) haben mit ihrer integrativen Selbstkontrolltheorie ein Modell entwickelt, das erklärt, wie die Selbstkontrolle funktioniert und wodurch sie gestört werden kann. In diesem wird auf ein Spannungsfeld zwischen kurzfristigem Verlangen und langfristigen Zielen hingewiesen (Kotabe & Hofmann, 2015, S. 618 ff.). In dem Modell wird die Selbstkontrolle in drei Phasen eingeteilt. Zu ihnen gehören die ›Aktivierung der Selbstkontrolle‹, der ›Einsatz der Selbstkontrolle‹ und die ›Ausführung des durch Selbstkontrolle gesteuerten Verhaltens‹ (Kotabe & Hofmann, 2015, S. 622 ff.; Diestel & Schmidt, 2020, S. 6 ff.). Nach dieser Theorie wird die Selbstkontrolle in der ersten Phase aktiv, wenn sog. Ziel-Bedürfnis-Konflikte auftreten. Darunter nehmen Menschen Konflikte zwischen ihren Zielen und eigenen Bedürfnissen wahr. Unter den Zielen werden Wunschvorstellungen verstanden, die dem Verhalten Orientierungen verleihen (kognitive Funktion). Durch die Ziele werden gleichzeitig psychische Aktivitäten motiviert (motivationale Funktion). Unter den Bedürfnissen werden Formen des Begehrens, wie ein spontanes Verlangen, verstanden. Diese können sich in inneren Konflikten manifestieren. Eine langfristige Wunschvorstellung kann bspw. sein, weniger Computer zu spielen. Gleichzeitig besteht beim Anblick des Computers das Bedürfnis, Computer zu spielen. Insofern kann Selbstkontrolle aktiv werden, wenn auf der einen Seite ein automatisiertes kurzfristiges Verlangen wahrgenommen wird, das dem Streben nach dem langfristigen Ziel gegenübersteht (Diestel & Schmidt, 2020, S. 6; Kotabe & Hofmann, 2015, S. 623).

In der zweiten Phase kommt es zum Einsatz der Selbstkontrolle. In dieser sind die Stärke des Bedürfnisses bzw. die Bedeutung des Ziels und die damit einhergehenden Emotionen ausschlaggebend für die Kontrolle. Je höher die Bedeutsamkeit von den höheren Zielen ist, desto höher wird die Motivation, das verhaltenswirksame Bedürfnis zu kontrollieren. Allerdings kann das stärker werdende Bedürfnis ebenfalls das höhere Ziel gefährden. Einen bedeutenden Einfluss auf die Fähigkeit, das eigene Verhalten zu kontrollieren, hat demnach die individuelle Motivation. Zudem scheint die persönliche Einschätzung, ob das Verhalten und die damit verbundenen Emotionen kontrollierbar sind, die Selbstkontrollfähigkeit zu beeinflussen (Kotabe & Hofmann, 2015, S. 624 ff.; Diestel & Schmidt, 2020, S. 7). Nach Gross ist aus der Suchtforschung weiter bekannt, dass die eigene Einschätzung der Kontrollfähigkeit das Rückfallrisiko zur Sucht maßgeblich beeinflussen kann (Gross, 2016, S. 22). Nach dem Modell kann die eigene Selbstkontrolle zudem von inneren Überzeugungen und Emotionen beeinflusst werden (Diestel & Schmidt, 2020, S. 9). Des Weiteren ist die Kontrollfähigkeit abhängig von der Kontrollkapazität (Kotabe & Hofmann, 2015, S. 624). Diese beschreibt die »aktuelle Verfügbarkeit von kognitiven Ressourcen zur willentlichen Selbstkontrolle« (Diestel & Schmidt, 2020,

S. 7). In dem Modell wird davon ausgegangen, dass die Selbstkontrollkapazität begrenzt ist. Dementsprechend können zu hohe Selbstkontrollanforderungen oder fehlende Regenerationsmöglichkeiten die Kontrolle über das eigene Verhalten behindern (Diestel & Schmidt, 2020, S. 7 ff.). Das eigene Verhalten zu kontrollieren kann bspw. schwieriger werden, wenn mehrere konkurrierende Ziele gleichzeitig bestehen (Diestel & Schmidt, 2020, S. 7 ff.; Gerber, 2013, S. 109). Zum Beispiel könnte die Kontrolle über die Mediennutzung erschwert sein, wenn sich parallel auf eine gesündere Ernährungsweise konzentriert wird. Zudem spielen in dieser Phase nach Diestel & Schmidt weitere Ressourcen eine Rolle, die die Kontrollfähigkeit über das Verhalten beeinflussen. Zu ihnen gehören bspw. die Fähigkeit zur Achtsamkeit, da mit dieser der innere Konflikt wahrgenommen werden kann. Darüber hinaus ist die Fähigkeit, die eigenen Gefühle wahrzunehmen, zu benennen und zu regulieren, bedeutend, um die stattfindenden inneren Prozesse zu reflektieren, die das langfristige Ziel beeinflussen können (2020, S. 7 ff.). Des Weiteren kann die Fähigkeit zur Selbstkontrolle durch Persönlichkeitseigenschaften wie Impulsivität beeinflusst sein (Diestel & Schmidt, 2020, S. 10). Zudem stellen insbesondere gesellschaftliche Anforderungen einen Stressor dar, die die Umsetzung der eigenen Ziele und damit die Verhaltenssteuerung gefährden können (Diestel & Schmidt 2020, S. 4). Zum Beispiel könnte die Motivation für das kognitive Ziel, Medien weniger zu nutzen, verringert werden, wenn in der Peer-Group erwartet wird, Medien zu nutzen.

In der dritten Phase kommt es zur Ausführung des durch Selbstkontrolle gesteuerten Verhaltens (Diestel & Schmidt, 2020, S. 7). Hierbei entscheiden weiterhin die Stärke des Verlangens und das Ausmaß der Kontrollanstrengung über den Erfolg des Kontrollierens. Allerdings spielen weiter äußere Faktoren eine Rolle. Befindet sich eine Person bspw. in einer Umgebung, in der Medien als Werkzeuge vorausgesetzt werden, kann es schwieriger sein, selbstbestimmt weniger Medien zu nutzen. Durch diesen Einblick in die Forschung zur Selbstkontrolle lässt sich ableiten, dass kontrolliertes Verhalten von inneren und äußeren Prozessen und Faktoren abhängig sein kann. Kontrolliertes Verhalten geht eng mit der Kontrolle der Emotionen und Motivation einher. Unkontrolliertes Verhalten findet insbesondere statt, wenn erhebliches Verlangen (hohe Bedürfnisstärke) vorhanden ist, das nicht mit den eigenen Zielen übereinstimmt, und Emotionen nicht adäquat kontrolliert werden können. Die willentliche Handlungs- und Emotionssteuerung ist somit eingeschränkt bzw. nicht vorhanden (Diestel & Schmidt, 2020, S. 7 ff.; Kotabe & Hofmann, 2015, S. 628).

2.2.4 Unkontrolliertes Verhalten als gemeinsames Kriterium einer exzessiven Mediennutzung und Mediensucht

Eine Mediensucht unterscheidet sich von einer exzessiven Nutzung insbesondere in ihrer klinischen Relevanz. Da bei der exzessiven Mediennutzung vor allem das zeitliche Ausmaß im Vordergrund steht, müssen nicht zwingend Diagnosekriterien erfüllt werden, wie bspw. die Gefährdung der Beziehungen. Eine exzessive Nutzung muss noch

nicht zwingend problematisch oder pathologisch sein. Sie wird jedoch problematisch, wenn der Kontrollverlust über die eigene Mediennutzung einsetzt. Insofern kann eine exzessive Mediennutzung zur Sucht werden, je größer der Kontrollverlust ist. Beiden problematischen Mediennutzungen liegt demnach ein Kontrollverlust zugrunde (Six, 2007, S. 356 ff.). Bei diesem handelt es sich um die Unfähigkeit, die eigenen Emotionen und das eigene Verhalten in die Richtung der eigenen Ziele steuern zu können (Bedürfnis-Ziel-Konflikt). Wie sich diese Unfähigkeit manifestiert, wird im Folgenden mit dem Einblick in das Ausmaß der Auswirkungen des Kontrollverlusts veranschaulicht. Mit diesem Einblick wird aufgezeigt, wie sich aus einer wiederholten bzw. exzessiven Mediennutzung eine Sucht entwickeln kann. Die Kontrolle über die eigene Handlungs- und Emotionssteuerung in der Mediennutzung wird zudem auf neuropsychologischer Ebene durch ein erhöhtes Verlangen gestört. Durch die Steigerung dieses Verlangens kann das Verhalten zunehmend weniger gesteuert werden (Kotabe & Hofmann, 2015, S. 628 ff.). Insofern kann der Kontrollverlust unterschiedliche Intensitäten haben. Je höher der Kontrollverlust ist, umso höher steigt das Verlangen bis hin zu einer Mediensucht, die sich als Suchterkrankung betrachten lässt (Habermann, 2020, S. 31 ff.; Tielking & Rabes, 2024, S. 25 ff.; Gross, 2016, S. 19). Um diesen zunehmenden Krankheitscharakter zu veranschaulichen und aufzuzeigen, dass durch die neuropsychologischen Prozesse die Willenskraft und Selbstkontrolle von Betroffenen massiv eingeschränkt wird, wird anschließend auf die Intensitätssteigerung des Kontrollverlustes auf neuropsychologischer Ebene eingegangen.

2.2.4.1 Vorliegen und Ausmaß der Auswirkungen des Kontrollverlusts

Wie sich der Kontrollverlust als Mediensucht manifestieren kann, lässt sich anhand des Stufenmodells von Gross zur Verhaltenssucht beispielhaft darstellen. Das Modell geht von drei Phasen aus. Zu diesen gehören die Einleitungsphase, die kritische und die chronische Phase, die letztlich zur Verhaltenssucht bzw. der Mediensucht führen. Die Übergänge der Phasen werden in diesem Modell als fließend betrachtet (Gross, 2016, S. 16 ff.). In der Einleitungsphase findet zunächst lediglich ein Gebrauch statt. Der Gebrauch kennzeichnet sich durch eine »sinnvolle und hilfreiche Verwendung« (Gross, 2016, S. 16). Zum Beispiel wird auf Social-Media ein Bild gepostet, um eine Freundin in der Ferne auf dem neuesten Stand zu halten. Aus dem Gebrauch kann sich ein sog. Genuss entwickeln. Dazu gehört »alles, was Menschen in angenehme Gefühlszustände versetzt« (Gross, 2016, S. 16). Die Mediennutzung erfüllt nicht mehr nur einen Zweck, sondern sie wird als Vergnügen empfunden (Gross, 2016, S. 16). Beispielsweise könnten Likes und positive Rückmeldungen auf das Bild zu einem genussvollen Social-Media-Konsum führen (Montag, 2018, S. 25). Ab diesem Zeitpunkt kann die kritische Phase des Kontrollverlustes einsetzen. Das Medium kann unbewusst missbraucht werden (Gross, 2016, S. 16 ff.). Der Missbrauch von Verhaltensweisen ist nach Gross »fast immer Ausdruck ungelöster Probleme, die durch das entsprechende Verhalten gedämpft, vergessen

gemacht oder (zumindest kurzfristig) ›gelöst‹ werden sollen« (Gross, 2016, S. 17). Zum Beispiel könnte eine Person, die Probleme mit ihrem eigenen Aussehen hat, gefilterte Selfies auf sozialen Netzwerken hochladen, um über andere Menschen Bewunderung für ihr Aussehen zu erlangen. Auf diese Weise könnte die Person kurzfristig durch die Anerkennung der anderen ihr Problem vergessen. Aus diesem Verhalten kann das sog. ausweichende Verhalten entstehen. Durch dieses werden Probleme nicht mehr direkt gelöst (Gross, 2016, S. 17). Dieser Mechanismus kann produktiv sein, bspw. um sich zu erholen und nicht in seinen Problemen zu verbeißen. Allerdings birgt es die Gefahr, dass bei häufiger Anwendung Gefühle von Stress und Hilflosigkeit nicht ernst genommen werden, »Probleme anwachsen, überhandnehmen und das Verhalten der Betroffenen teilweise oder ganz zu beherrschen beginnen« (Gross, 2016, S. 17). Die Betroffenen lernen, dass die Mediennutzung sie beruhigen kann, und verwenden diese häufiger als Beruhigungsstrategie. Auf diese Weise kann das Verlangen nach der Mediennutzung zunehmen. In dem Beispiel könnte die betroffene Person das Hochladen von Fotos auf Social-Media-Portalen als kurzfristige sinnvolle Stressbewältigung für ihr Selbstwertproblem im Hinblick auf das Aussehen wiederholt einsetzen. Die Ursachen für das Selbstwertproblem oder die damit einhergehenden Gefühle wie bspw. Wertlosigkeit werden jedoch nicht ernsthaft angegangen. Aus dem einmaligen, ausweichenden Verhalten entwickelt sich nach Gross bei häufiger Anwendung das sog. abweichende Verhalten. Das Medium wird übermäßig und abweichend von den Normen der Gesellschaft bzw. im Vergleich zu anderen verwendet (Gross, 2016, S. 18). Die Person lädt im Vergleich zu anderen übermäßig oft gefilterte Bilder von sich hoch. Auf diese Weise könnte eine dysfunktionale, exzessive Mediennutzung beginnen. Wenn die Verhaltensweisen dauerhaft eingesetzt werden, um Probleme zu lösen, kann sich nach Gross eine psychische und physische Bindung an die Verhaltensweise etablieren. Diese kann dazu führen, die »Handlungsfreiheit der Person« (Gross, 2016, S. 19) einzuschränken. In dieser Phase könnte der in der Selbstkontrolltheorie beschriebene Bedürfnis-Ziel-Konflikt stattfinden. Das Bedürfnis, das Medium zu nutzen, verstärkt sich und langfristige Ziele werden vernachlässigt. Weiter wird das verlangte Verhalten gewöhnlich. Diese Verfestigung des Verhaltens wird nach Gross als chronische Phase bezeichnet. Diese kann zu automatisierten Handlungsweisen führen (Gross, 2016, S. 18). »Mit steigendem Grad der psychischen oder körperlichen Gewöhnung und zunehmendem süchtigen Verhalten ist schließlich die Entwicklung einer Abhängigkeit bzw. einer Suchterkrankung die Folge« (Gross, 2016, S. 19). Das leicht verfügbare, kurzfristig befriedigende Verhalten wirkt vertraut und es bewährt sich. Dadurch wird es zur einzigen Methode. Alternative Verhaltensweisen werden ausgeschlossen, da sie nicht die gleiche Beruhigung und die damit zusammenhängenden physischen Prozesse hervorrufen. Das Verlangen nach der Mediennutzung nimmt Überhand und dadurch kann die Mediennutzung trotz negativer Konsequenzen nicht mehr kontrolliert werden (Gross, 2016, S. 18; Wölfling, 2022, S. 39). Folgen dieses Kontrollverlustes können laut der DSHS unter anderem depressive Ver-

stimmungen, soziale Isolation, Vernachlässigung persönlicher Ziele und Beziehungen sein (DSHS, 2024). Dies lässt sich bspw. an einer Aussage eines Mediensuchtbetroffenen aus dem Therapiezentrum für Medienabhängigkeit und Adipositas-Zentrum Insula veranschaulichen. »Ich hatte ja gar keine Zeit für Freunde. Ich musste jedes Wochenende 30 bis 40 Spiele absolvieren, um 18 bis 20 Siege zu erreichen. Die brauche ich, um im Online-Ranking hochzubleiben und um nächste Woche wieder in der Weekend-League mitspielen zu dürfen« (Siegfried & Wanders, 2019, S. 40). Betroffene einer Mediensucht berichten außerdem, dass die Realität für sie zunehmend uninteressanter wird und sie sich vermehrt zu ihrem medialen Selbstbild hingezogen fühlen (Schuhler & Vogelgesang, 2011, S. 32 ff.). Nach Schuhler und Vogelgesang kann eine Kluft zwischen dem realen und dem medialen Selbstbild entstehen. Betroffene identifizieren sich zunehmend mit ihrem medialen Selbstbild, z. B. in Avataren in Computerspielen oder ihren Profilen in Social-Media (Schuhler & Vogelgesang, 2011, S. 26 ff.). Des Weiteren kann eine Schwarz-Weiß-Sicht entstehen mit Gefühlsachterbahnen. Das Medium wird als einzig sicherer, wertschätzender Ort interpretiert. Zum Beispiel können mit einem heldenhaften Avatar online Selbstwirksamkeitserfahrungen gesammelt werden. Oder es kann die Rolle eines Topmodels eingenommen werden, die soziale Anerkennung bietet. Im Gegensatz zum realen Leben bietet das Internet bei Frustration ohne Anstrengung häufig eine zweite Chance (Schuhler & Vogelgesang, 2011, S. 29 ff.). Auf diese Weise entstehen Gefühle wie Selbstwirksamkeit, die Betroffene dazu verleiten können, das Medium als einzige Bewältigungsstrategie wahrzunehmen. Andere berichten über das Gefühl, »drin zu sein« (Schuhler & Vogelgesang, 2011, S. 25) und nicht mehr in der Gegenwart. Wenn Betroffene selbst wahrnehmen, dass sie trotz negativer Konsequenzen nicht handeln können, kann das Gefühl entstehen, »Gefangen im Netz« (Farke, 2011, S. 9) zu sein. Dieses Gefühl wird nicht selten von Scham begleitet und kann dazu führen, dass die Sucht verheimlicht und ein Lügennetz aufgebaut wird. Farke weist auf den bedeutenden Stress hin, der durch dieses Verhalten ausgelöst werden kann (Farke, 2011, S. 31). Der Verlust der Kontrolle über das eigene Medienverhalten zeigt sich in erheblichen Auswirkungen sowohl auf der Verhaltensebene (z. B. durch exzessive Mediennutzung, sozialen Rückzug oder negative Folgen im Alltag) als auch auf der emotionalen Ebene.

2.2.4.2 Intensität des Kontrollverlustes

Nach Müller benötigt eine Internetsucht Zeit, um sich zu manifestieren (Müller, 2017, S. 33 ff.). Die Intensität des Kontrollverlustes kann sich über den wiederholten Medienkonsum in der chronischen Phase zeitlich und frequent ausdehnen (Gross, 2016, S. 84 ff.). Diese Steigerung der Intensität des Kontrollverlustes lässt sich anhand der sog. Sensibilisierungstheorie von Berridge & Robinson (2016) näher aus neuropsychologischer Perspektive beschreiben. In ihr wird beschrieben, dass Betroffene durch neuropsychologische Prozesse anfällig für die Gefühle und Belohnungen im Zusammenhang mit der Mediennutzung werden. Das Medium oder ein Reiz, der damit in Verbindung steht,

nimmt einen Signalcharakter an. Durch diesen können im Körper neurobiologische Veränderungen stattfinden, die das Verlangen nach der Mediennutzung intensiver machen, bis der Konsum gar nicht mehr willentlich gesteuert werden kann. In der Theorie wird davon ausgegangen, dass durch den Genuss ein von der Lust auf das Medium oder der Nutzung abgekoppeltes Verlangen entsteht. Aus einem Mögen und Genuss der Mediennutzung, dem sog. hedonischen ›liking‹, kann sich ein Wollen (›wanting‹) entwickeln. Mit dem Wanting entsteht eine zusätzliche Motivation, das Verhalten wiederholt erleben zu wollen. Dieses kann sich hin zu einem übermäßigen, unwiderstehlichen Verlangen entwickeln, dem sog. Craving. Bereits mit dem Wanting werden im Gehirn andere Mechanismen aktiviert als beim Liking. Das Wanting wird insbesondere über das sog. Dopaminsystem vermittelt, das beim Liking nicht aktiviert wird (Berridge & Robinson, 2016, S. 1 ff.; Illy 2021, S. 21). In der Neuropsychologie wird davon ausgegangen, dass das steigende Verlangen das Denken beeinträchtigt. Studien, wie die von Dong et al. (2020), konnten deutliche Unterschiede im Gehirn und in der Denkfunktion von computerabhängigen Personen und regulär Spielenden aufzeigen (Dong et al., 2020, S. 1 ff.). Die Studie von Zhou et al. (2021) weist darauf hin, dass insbesondere das zielgerichtete Denksystem von Computer-abhängigen-Personen eingeschränkt wird (Zhou et al., 2021, S. 126). Nach Brand et al. und Illy weisen Betroffene einer Internetsucht in Screenings unterschiedliche Aktivitäten im Gehirn auf, wenn ihnen Internetsucht assoziierende Reize gezeigt werden. Bei Abhängigen sind die Ansprüche im limbischen System (ventrales Striatum) höher aktiviert, die der Belohnungsantizipation und dem »Craving« (Illy, 2021, S. 21) zugeordnet werden können. Im Vergleich zu Nichtabhängigen ist die präfrontale Kontrolle (dorsolaterale präfrontale Kortex des Gehirns), die für langfristige Entscheidungen und die kognitive Kontrolle zuständig ist, weniger aktiviert. Dies weist darauf hin, dass Betroffene einer Internetsucht eine erhöhte Aufmerksamkeit für die internetbezogenen Reize und ein überaktives Belohnungssystem aufweisen. Die kognitive Kontrolle, eine Reflexion hinsichtlich langfristiger Ziele, die Entscheidungsfindung und die Impulskontrolle scheinen dadurch beeinträchtigt zu sein (Illy, 2021, S. 21; Brand et al., 2014, S. 4 ff.; Zhang & Brand, 2018, S. 2 ff.; Sütterlin et al., 2015, S. 187 ff.). Daraus lässt sich ableiten, dass Betroffene eines fortgeschrittenen Kontrollverlusts in Form einer Sucht kaum eine Chance haben, willentlich im Sinne eines höheren Ziels zu handeln. Ihr Verlangen (Craving), das Medium zu nutzen, ist durch die neuropsychologischen Prozesse und die Sensibilisierung auf das Medium übermäßig ausgeprägt. Dadurch gewinnt das Verlangen (Bedürfnis) im inneren Bedürfnis-Ziel-Konflikt der Selbstkontrolle. Je fortgeschrittener der Kontrollverlust ist, umso gefestigter sind die Strukturen im Gehirn, die die Verhaltenskontrolle einschränken und den kognitiven Willen behindern (Illy, 2021, S. 21 ff.; Wölfling, 2022, S. 38 ff.). Als höchste Stufe des Kontrollverlustes lässt sich daher die Abhängigkeit oder Sucht betrachten. Tielking & Rabes beschreiben diese als »unüberwindbares Verlangen« (2024, S. 25). Dieses kann nicht mehr gesteuert werden und beherrscht die Person. Ein Kontrollverlust im Sinne einer Sucht oder Ab-

hängigkeit ist dementsprechend nicht mehr nur vom Willen des höheren Ziels abhängig, sondern sollte als Krankheit betrachtet werden (Tielking & Rabes, 2024, S. 25). Wenn diesem Verlangen nicht nachgegeben wird, kann sich die Intensität des Kontrollverlustes in Form von Entzugserscheinungen äußern. Zu ihnen gehören z. B. Gereiztheit, hohe Anspannung, Zittern oder Herzrasen (Moll & Thomasius, 2019, S. 18).

3

Auswirkungen einer unkontrollierten Mediennutzung

Durch die fehlende Handlungskontrolle wird die Mediennutzung meist zum Zentrum des Lebens. Zudem verliert das reale Leben an Bedeutung (Wölfling et al., 2022, S. 33). Dadurch können sich weitreichende Folgewirkungen in unterschiedlichen Lebensbereichen entwickeln. Um die Relevanz einer kontrollierten Mediennutzung hervorzuheben, wird in diesem Kapitel ein Einblick in mögliche Auswirkungen auf die soziale Kompetenz, die geistige und berufliche Entwicklung, die Erziehungskompetenz sowie auf psychische und psychosomatische Aspekte gegeben. Dabei ist zu betonen, dass eine unkontrollierte Mediennutzung bzw. eine Mediensucht häufig mit einer sog. Komorbidität einhergeht. Darunter wird in der medizinischen Forschung das »gemeinsame Auftreten eines Störungsbildes mit anderen psychiatrischen Störungen« (Bertelsmannstiftung, 2015, S. 49) verstanden. Die folgend beschriebenen Erkenntnisse über psychiatrische Störungen, Auffälligkeiten und Probleme unterliegen daher einer sog. »Henne-Ei-Diskussion« (Illy, 2021, S. 41). Es ist unklar, ob zuerst die psychiatrischen Störungen bzw. Probleme da waren oder die unkontrollierte Mediennutzung. Daher können die im Folgenden beschriebenen Auswirkungen (Verhaltensauffälligkeiten, Probleme oder psychische Erkrankungen) zudem als persönliche individuelle Risikofaktoren in der Entstehung einer unkontrollierten Mediennutzung bzw. Suchterkrankung betrachtet werden (Illy, 2021, S. 41; Wölfling, 2022, S. 36 ff.). Diese Betrachtung wird im Kapitel 4.2.2 näher erläutert.

3.1 Auswirkungen auf die geistige, berufliche Entwicklung und die finanzielle Lage

Inwiefern sich eine unkontrollierte und exzessive Mediennutzung auf den Geist und das Gehirn auswirken kann, wird aktuell diskutiert. Manfred Spitzer macht Medien für ein langfristig vergesslicheres Verhalten verantwortlich. Dafür hat er den Begriff der »Digitalen Demenz« geprägt (Spitzer, 2014, S. 8). Die angeführten Argumente einer digitalen Demenz sind allerdings nach der Bertelsmann Stiftung und Illy umstritten. Trotzdem wird angenommen, dass digitale Medien weitere Risiken für das Gehirn darstellen kön-

nen (Bertelsmann Stiftung, 2015, S. 38; Illy, 2021, S. 15). Zum Erinnerungsvermögen gibt es bspw. eine Studie der Universität Melbourne, die darauf hinweist, dass sich Binge-Watchende langfristig schlechter an Serieninhalte erinnern als im Vergleich zu wöchentlich Konsumierenden (Horvath et al., 2017). Weiter weist die JAMA-Pediatrics-Studie (2023) darauf hin, dass Menschen mit einer hohen Social-Media-Nutzung im Vergleich zu anderen Nutzenden Gehirnveränderungen aufweisen und sensibler auf soziales Feedback reagieren (Maza et al., 2023). Inwiefern diese Effekte als langfristig betrachtet werden können, sollte dringend weiter beforscht werden. Aufgrund der fehlenden Kontrolle über die Mediennutzung und der damit einhergehenden hohen Nutzungszeit können Betroffene eingeschränkt sein, ihre schulischen oder beruflichen Anforderungen zu erfüllen (Wölfling et al., 2022, S. 34). Die Studie Geld für Games von der DAK (2019) hat dieses Verhalten näher untersucht. Scharf, der Pressesprecher der DAK, betont: »Elf Prozent der Risiko-Gamer fehlen innerhalb von einem Monat eine Woche oder mehr in der Schule oder Ausbildung. Das ist etwa drei Mal häufiger als bei unauffälligen Spielern« (Scharf, 2019). Weiter hebt Wanders mit seinem ISO-Syndrom-Modell hervor, dass ein hoher Medienkonsum eng mit schulvermeidendem Verhalten und Schulangst einhergehen kann. In diesem werden Zusammenhänge zwischen einem übermäßigen Medienkonsum, negativen Essgewohnheiten und der Entwicklung von Adipositas und einem daraus resultierenden Mobbing thematisiert. Aufgrund des Mobbings kann es dem Individuum erschwert werden, in die Schule zu gehen (Siegfried & Wanders, 2019, S. 9 ff.). Aus den Fehlzeiten können sich schulische Wissenslücken ergeben. Weiter kann die berufliche und schulische Tauglichkeit eingeschränkt sein oder die Schul- oder Ausbildung kann aufgrund der hohen Nutzungszeit abgebrochen werden (Bertelsmann Stiftung, 2015, S. 47; Schuhler & Vogelgesang, 2011, S. 17; Lovis-Schmidt, 2022, S. 104 ff.; Evers-Wölk, 2016, S. 125). Studien wie die von Mössle et al. (2010) zeigen, dass eine übermäßige Mediennutzung mit negativen Schulleistungen einhergehen kann (Mössle et al., 2010, S. 699; Krägeloh-Mann et al., 2019, S. 204). Die Studie von Tsitsika et al. (2014) weist bspw. Zusammenhänge zwischen einer hohen Nutzung von Social-Media und abnehmenden akademischen Leistungen auf (Tsitsika et al., 2014). Die einzelnen schulischen Leistungen können sich wiederum auf den Abschluss und die beruflichen Chancen auswirken. Berufliche Chancen können sich wiederum auf die finanziellen Ausgangslagen und Teilhabemöglichkeiten in der Gesellschaft auswirken (Pfeffer, 2017, S. 16). Laut dem Berufsbildungsbericht 2022, ist »die Arbeitslosenquote bei Personen ohne abgeschlossene Berufsausbildung fast sechsmal so hoch wie die entsprechende Quote bei Personen mit Berufsausbildung« (Klemm, 2023, S. 6). Des Weiteren können sich aus der akuten Medienabhängigkeit, wie z. B. dem Online-Shopping, hohe Ausgaben ergeben, die die finanzielle Lage der Betroffenen verschlechtern. Nach Siegfried & Wanders und der deutschen Suchthilfestatistik bieten insbesondere Free2play-Spiele einen leichten Einstieg, da diese zunächst kostenfrei sind und erst im weiteren Lauf Kosten produzieren können. Auch sog. Lootboxen in Games, die überraschend eine Er-

weiterung hervorrufen, wie bspw. eine neue Waffe für das weitere Game, können z. B. Glücksspielähnliche Effekte haben, sodass weiter neue Kosten entstehen. Betroffene einer unkontrollierten Mediennutzung können dementsprechend in finanzielle Notlagen geraten (Siegfried & Wanders, 2019, S. 36 ff.; DSHS, 2024).

3.2 Auswirkungen auf die soziale Kompetenz, das Sozialverhalten und das Empfinden

Wie in der Medienwirkungsforschung dargestellt können Normen und Werte über Medien vermittelt werden, die sich insbesondere über Wiederholungen festigen (Bonfadelli, 2022, S. 1 ff.). Aktuell wird diskutiert, inwiefern problematische Inhalte in Medien, wie z. B. Gewaltdarstellungen in Shooter-Games, die subjektive Toleranz gegenüber gewalttätigen Normen und aggressives Verhalten steigern können (Frerichs, 2023). Habermann geht bspw. davon aus, dass aus einer problematischen Verarbeitung dieser gewalthaltigen Inhalte Verhaltensauffälligkeiten resultieren können (Habermann, 2020, S. 74). Nach diesen Argumentationen könnten Betroffene, die die Kontrolle über ihre Mediennutzung verlieren und häufig wiederholt spielen, anfällig für aggressive Verhaltensweisen werden. Mit der Langzeitstudie von Coyne, Sarah & Stockdale (2021) ›Aufwachsen mit GTA‹ wird, insbesondere auf Gamingseiten, häufig propagiert, dass es keinen Zusammenhang zwischen antisozialem Verhalten und Gewaltdarstellungen gebe (Jakobs, 2021). Es zeigten sich im prosozialem Verhalten grds. zwar keine Unterschiede im Verhalten bei den bereits begeisterten GTA-Spielenden. Allerdings wird in der originalen Studie darauf hingewiesen, dass sich bei den Personen, die sich vorher moderat für gewalthaltige Inhalte interessierten, ein leicht höheres aggressives Verhalten abbilden ließ (Coyne & Stockdale, 2021, S. 1 ff.). Inwiefern Aggressionen als alleinige Folge der Mediennutzung oder aus anderen Einflüssen entstehen, ist aufgrund anderer Einflüsse im Leben nicht leicht abbildbar und umstritten (Frerichs, 2023). Nichtsdestotrotz wird in der Literatur häufig vor den Wahrnehmungsverzerrungen wiederholter gewaltvermittelnder Internetnutzung und den damit steigenden Aggressionen bzw. Verhaltensauffälligkeiten gewarnt (Mößle et al., 2007, S. 256f; Bertelmannstiftung, 2015, S. 44; Evers-Wölk, 2016, S. 125). Zudem gibt es weitere Studien, wie die Life-Child-Studie (2011), die Zusammenhänge zwischen hoher Mediennutzung und Verhaltensauffälligkeiten aufweisen (Krägeloh-Mann et al., 2019, S. 204). Auch nach der Studie von Greitemeyer und Mügge (2014) mit über 98 Studien kann dem gewalthaltigen Computerspielen unter anderem langfristig eine ursächliche Wirkung für aggressives Verhalten zugeschrieben werden (Greitemeyer & Mügge, 2014, S. 578 ff.). Des Weiteren konnte die aktuellere Studie von Pagani et al. (2022) Zusammenhänge aufzeigen, dass bei einer höheren wöchentlichen Videospielhäufigkeit reaktive Aggressionen, ADHS-ähnliche Symptome oder erhöhter emotionaler Stress auftreten können (Pagani et al., 2022, S. 1554). Durch eine unkontrollierte, exzessive Nutzung und die damit einhergehende mögliche Vernachlässigung von Freundschaften können Betroffene zudem weniger extrovertiert im realen Leben

sein und soziale Ängste entwickeln (Illy, 2021, S. 43). Zum Beispiel weisen Studien, wie die von Lai et al. (2023) oder Yang et al. (2023) auf Zusammenhänge zwischen einer passiven Mediennutzung von sozialen Medien und sozialen Ängsten hin. Lai et al. vermuten, dass durch eine passive Mediennutzung die sozialen Ängste zunehmen, da Betroffene reale Kommunikationsfähigkeiten weniger anwenden und durch den öffentlichen sozialen Vergleich auf der sozialen Plattform unter einem höheren Druck in Interaktionen mit anderen stehen (Lai et al., 2023, S. 1 ff.; Yang et al., 2023, S. 1 ff.). Dies und die Vernachlässigung der Freund*innen durch die exzessive Mediennutzung können dazu führen, dass Betroffene weniger intensive Freundschaften im realen Leben haben und sich einsam fühlen. Die Studie von Beutel et al. (2015) zeigt, dass Betroffene einer unkontrollierten exzessiven Mediennutzung häufig ihre Freundschaften als unsichere Bindungen wahrnehmen. Jugendliche, die häufig Onlinemedien nutzen, vertrauen den Menschen in ihrem Freundeskreis weniger und fühlen sich häufiger von ihnen entfremdet als Jugendliche, die diese weniger nutzen (Beutel, 2015). Eine Studie von Primack et al. (2017) konnte Zusammenhänge zwischen einer häufigen Nutzung von Social-Media und Einsamkeit feststellen. Als mögliche Ursache wurde aufgeführt, dass durch die hohe Online-Zeit weniger Face-to-Face-Interaktionen zustande kommen. Zudem können auf Social-Media-Plattformen Gefühle wie Ausgeschlossenheit und Eifersucht durch den sozialen Vergleich begünstigt werden. Diese Gefühle können durch eine häufige Nutzung das Gefühl der Einsamkeit verstärken (Primack et al., 2017, S. 6 ff.). Deremetz betont zudem, dass das Fehlen des Körperkontakts in virtuellen Beziehungen Einsamkeit bestärken kann (Deremetz, 2022, S. 69). Zudem sind virtuelle Beziehungen häufig instabiler. Dies zeigt sich bspw. nach Vinnemeier im Phänomen des Ghostings, dem plötzlichen Nicht-Antworten. Diese Unverlässlichkeit kann Einsamkeit bestärken (Deremetz, 2022, S. 64; Vinnemeier, 2025). Eine unkontrollierte Mediennutzung kann daher weitreichende Folgen auf das Sozialempfinden und die Sozialkompetenz haben.

3.3 Psychische und psychosomatische Auswirkungen

Die Royal Society for Public Health, eine Wohltätigkeitsorganisation zur Verbesserung der öffentlichen Gesundheit, weist darauf hin, dass insbesondere soziale Medien die psychische Gesundheit beeinflussen können (RSPH, 2017, S. 5 ff.). Nach Illy wird aktuell diskutiert, inwiefern Betroffene, die unkontrolliert und exzessiv Medien nutzen, eine höhere Wahrscheinlichkeit haben, an einer Depression zu erkranken (Illy, 2021, S. 44). Zusammenhänge zwischen einer Depression und einer unkontrollierten, exzessiven Mediennutzung bestehen insbesondere in der Nutzung von Social-Media (Illy, 2021, S. 44; Carli et al., 2012, S. 1 ff.; Sanders et al., 2023, S. 82 ff.; Shannon et al., 2022, S. 1 ff.). Nach Illy spielt der soziale Vergleich im Internet eine bedeutende Rolle in der depressiven Selbstkonzeptentwicklung. Durch die ständige Vergleichbarkeit im Internet mittels Rankings und Likes kann das Gefühl entstehen, weniger erfolgreich oder beliebt zu sein. Aus dem daraus resultierenden Gefühl, der Unzulänglichkeit, den gesellschaftlichen An-

forderungen nicht zu genügen, kann sich eine Depression entwickeln (Illy, 2021, S. 44). Nach Scheer & Schmitt berücksichtigen Betroffene aufgrund selektiver Darstellungen in Filmen, Videos oder Bildern häufig keine realistischen oder externen Faktoren bei ihrer Wahrnehmung der Realität. Dies kann zu Enttäuschungen oder Gefühlen der Ohnmacht im realen Leben führen und depressive Empfindungen begünstigen (Scherr & Schmitt, 2018, S. 64 ff.). Eine zentrale Erkenntnis aus der »EU Kids Online-Befragung« (2010) ist, dass »das Risiko negativer Erfahrungen mit einer erweiterten Online-Nutzung steigt« (Hasebrink, 2019, S. 16). Eine unkontrollierte Mediennutzung kann demnach das Risiko erhöhen, unbewusst auf problematische Themen zu treffen. In darauffolgenden Studien (2019) wurden diese belastenden Erfahrungen der Jugendlichen im Internet näher untersucht. Dazu zählten verletzendes Verhalten, wie bspw. Mobbing, Erpressungen, Drohungen und sexuelle und gewalthaltige Themen (Hasebrink, 2019, S. 16). In der Gewaltmedienforschung ist nach der Bertelsmann Stiftung zudem bekannt, dass insbesondere das Zeigen gewalthaltiger Themen zu hohen emotionalen Belastungen wie Albträumen und länger anhaltenden körperlichen Reaktionen führen kann. Insbesondere reale Themen, wie bspw. Kriegsberichtserstattungen in Nachrichten, werden als belastender wahrgenommen als fiktive Gewalt (Bertelsmann Stiftung, 2015, S. 44 ff.). Zudem können Medien nach Till und Niederkrotenthaler Ideen für dysfunktionale Bewältigungsstrategien für Gefühle vermitteln. In der Forschung zum sog. »Werther-Effekt« konnten unterschiedliche Studien zeigen, dass Suiziddarstellungen in Medien neben anderen Faktoren zu Imitationssuiziden führen können (Till & Niederkrotenthaler, 2019, S. 120 ff.). Aus einem häufig nicht adäquaten Umgang mit belastenden Gefühlen, die durch Medien getriggert werden können, wie Sorge, Nervosität, Unwohlsein, Schwäche, Unglück oder Einsamkeit, können sich zudem Angst- oder Zwangsstörungen entwickeln (Pirker, 2018, S. 471; Bertelsmann Stiftung, 2015, S. 49; Illy, 2021, S. 43 ff.). Neben den im Sozialverhalten beschriebenen sozialen Ängsten gibt es weitere Ängste, die sich entwickeln können, wie z. B. das Phänomen der »Fear of missing out«, (FoMo). Darunter wird die Angst verstanden, etwas zu versäumen, durch die in Medien permanente Konfrontierung mit verschiedenen Lebensoptionen (Pirker, 2018, S. 471 ff.).

Nach Peter und Brosius sind sich Expert*innen mittlerweile einig, dass Medien zudem häufig »ein unrealistisches Schönheitsideal vermitteln und dieses gerade bei jungen Rezipientinnen eine Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper bewirken kann« (Peter & Brosius, 2021, S. 55).

Durch das wiederholte Ansehen der Körperideale in den Medien und der bearbeiteten Bilder können unbewusst Normen für das Körperbild vermittelt werden (Sozialisation). Diese können die Wahrnehmung für den eigenen Körper verzerren und Selbstzweifel entstehen lassen, wenn Medien wiederholt unreflektiert und unkontrolliert genutzt werden (Pirker, 2018, S. 471). Zum Beispiel zeigt die You-Gov-Online-Studie (2023) der AOK, dass 40 Prozent der 14- bis 30-jährigen Nutzenden von Social Media den Druck verspüren, »schöner, erfolgreicher und besser werden zu müssen« (Behrens,

2023). Auch die Studie von Caner (2022) weist Hinweise darauf auf, dass insbesondere Jugendliche durch soziale Medien eine Angst im Hinblick auf ihr Aussehen entwickeln können (Caner et al., 2022, S. 8424 ff.). Aus dieser Angst oder dem Druck können sich Essstörungen entwickeln (Peter & Brosius, 2021, S. 57). Illy, der als Facharzt in einer Psychiatrie arbeitet, betont zudem, dass Betroffene einer unkontrollierten Mediennutzung häufig die Nahrungsaufnahme vergessen und dadurch Untergewicht entwickeln können. Im Gegensatz dazu können sich durch die intensive Mediennutzung auch ungesunde Essgewohnheiten etablieren oder sportliche Aktivitäten vernachlässigt werden. Zum Beispiel werden beim Gaming häufig unreflektiert Mengen an Energydrinks getrunken, um wach zu bleiben oder sich besser auf das Spiel zu konzentrieren. Aus diesen unbewussten Gewohnheiten entwickeln sich nach Illy nicht selten Gewichtszunahmen und Adipositas (Illy, 2021, S. 48 ff.). Zudem können die Hygiene und der Schlaf vernachlässigt werden. Körperliche Folgen können Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Haltungsschäden, Handschmerzen und Kurzsichtigkeit sein (Illy, 2021, S. 50 ff.; Pirker, 2018, S. 471; Mößle et al., 2007, S. 2564). Nach Illy können des Weiteren Suchtverschiebungen stattfinden. Bei einer Suchtverschiebung wird ein Suchtverhalten durch ein anderes Suchtverhalten ersetzt. Unter diesen Umständen kann sich aus einer unkontrollierten, exzessiven Internetnutzung eine andere Sucht entwickeln (Illy, 2021, S. 45, 145 ff.).

3.4 Auswirkungen auf die Erziehungskompetenz

Die Auswirkungen auf die Erziehungskompetenz sind insbesondere bedeutend für die Pädagogik. Aus Theorien, wie der von Bandura, lässt sich ableiten, dass Eltern als Vorbild für ihre Kinder fungieren (Bandura, 1976, S. 1 ff.). Kinder lernen durch Beobachtung und schauen sich emotionale Bewältigungs- und Beruhigungsstrategien von ihren Eltern ab (Petermann & Wiedebusch, 2016, S. 73). Wenn Eltern ihre eigene Mediennutzung selbst nicht steuern können und sie als Bewältigungsstrategie missbrauchen, können sie nur eingeschränkt als Vorbild in der Mediennutzung fungieren. Das Medienverhalten der Kinder ähnelt dem der Eltern und lässt sich daher generationsübergreifend beobachten (Boll & Lagemann, 2018, S. 51 ff.; Çalhan & Göksu, 2024, S. 1 ff.). Insbesondere aus der Bindungs- und Emotionsforschung ist bekannt, dass emotionale Kompetenzen wie das Wahrnehmen, Benennen und Einordnen von Gefühlen insbesondere durch die Eltern über ein sog. feinfühliges Verhalten in den ersten Jahren geprägt werden. Durch das Vorbildverhalten, das feinfühliges Eingehen der Eltern auf ihre Bedürfnisse sowie das Sprechen über Gefühle und ihren Umgang lernen Kinder, ihre Gefühle einzuordnen und mit ihnen umzugehen (Pfeffer, 2017, S. 18 ff.; Petermann & Wiedebusch, 2016, S. 13, 73 ff.; Ainsworth, 1979, S. 932 ff.; Jungmann et al., 2015, S. 24 ff.). Die Studie von Wolfers et al. (2019) weist bspw. darauf hin, dass die Dauer der Smartphonennutzung von Eltern in der Gegenwart des Kindes die Feinfühligkeit der Eltern beeinträchtigen kann (Wolfers et al., 2019, S. 31 ff.). Aufgrund der unkontrollierten Mediennutzung können Eltern gestresst von den Medieninhalten oder abgelenkt durch das Smartphone sein.

Dadurch können Eltern nicht in der Lage sein, die Mimik und Gestik der Kinder korrekt zu lesen, und die Gefühle des Kindes können nicht richtig wahrgenommen, interpretiert oder einsortiert werden (Hantinger, 2023a, S. 19 ff.). Das Kind lernt auf diese Weise nur eingeschränkt, die eigenen Empfindungen zu benennen und einzusortieren. Durch die fehlende Feinfühligkeit erlangt es wenig Inspiration für Bewältigungsstrategien der eigenen Bedürfnisse. Zudem kann dadurch ein unsicheres Bindungsmuster entstehen. Wenn nicht feinfühlig auf die Bedürfnisse des Kindes eingegangen wird, erfährt das Kind wenig Selbstwirksamkeitserfahrungen. Diese sind jedoch grundlegend, damit das Kind Vertrauen in die Welt erlangt. Aus den eingeschränkten oder fehlenden emotionalen Kompetenzen der Eltern können sich dementsprechend eingeschränkte emotionale Kompetenzen beim Kind sowie Verhaltensauffälligkeiten entwickeln (Ainsworth, 1979, S. 932 ff.; Hédervári-Heller, 2011, S. 80 ff.). Wie in der Entstehung der Verhaltenssucht erklärt, missbrauchen Betroffene einer unkontrollierten Mediennutzung häufig selbst Medien als Beruhigungsstrategie bzw. Problembewältigung (Gross, 2016, S. 17 ff.). Daher liegt es nahe, dass sie diese problematische Bewältigungsstrategie vorleben oder direkt im Umgang mit dem Kind verwenden. Zum Beispiel können Eltern nach Kaiser-Müller dem Kind zur Beruhigung ihr Smartphone geben. Diese Strategie kann kurzfristig wirken, um das Kind zu beruhigen, allerdings wird dem Kind damit langfristig gesehen kein adäquater Umgang mit seinen Gefühlen vermittelt. Medien werden auf diese Weise als sog. ›digitaler Schnuller‹ missbraucht (Kaiser-Müller, 2020, S. 3 ff.). Mit der Kampagne: ›Heute schon mit ihrem Kind gesprochen?‹ wurde 2017 auf dieses Verhalten aufmerksam gemacht und zur Reflexion des Medienverhaltens der Eltern aufgerufen (Jüngling, 2018, S. 9 ff.). Wie bedeutend ein adäquater Umgang mit Gefühlen bzw. eine kompetente Emotionsregulation für die psychische Gesundheit ist, zeigt Berking anhand unterschiedlicher Studien, wie bspw. Berking & Wupperman (2012). Darunter gibt es z. B. Zusammenhänge zwischen Depressionen oder Panikstörungen und eingeschränkten emotionalen Kompetenzen (Berking, 2017, S. 7 ff.). Die Studie von Jörren et al. (2023) hat untersucht, inwiefern sich eine hohe unkontrollierte Mediennutzung bei Kindern und Eltern auf psychische Auffälligkeiten von Kindern auswirkt. In dieser wurde zudem die elterliche Erziehung untersucht. Die Studie konnte insbesondere Wechselwirkungen zwischen dem Stresserleben der Eltern, einer hohen Mediennutzung und psychischen Auffälligkeiten bei Vorschulkindern aufweisen. Die Ergebnisse lassen vermuten, dass eine hohe Mediennutzung insbesondere durch das Stresserleben und den Medienkonsum der Eltern bedeutend geprägt wird. Auch Jörren et al. plädieren daher für eine Stärkung der Erziehungskompetenzen im Umgang mit Medien (Jörren et al., 2023, S. 789 ff.). Insbesondere im digitalen Zeitalter, in dem Gefühle von anderen über die Vernetzung übertragen werden können, sind emotionale Kompetenzen und eine kontrollierte Mediennutzung daher von hoher Bedeutung (Gross, 2016, S. 112; Diestel & Schmidt, 2020, S. 17 ff.). Um dem Weitergeben einer unkontrollierten Mediennutzung und den eingeschränkten Fähigkeiten in der Emotionsbewältigung vor-

zubeugen, ist demnach die Stärkung von emotionalen und Medienkompetenzen der Erziehungsberechtigten von besonderer Bedeutung. Um diese Kompetenzen in der Erziehung und Pädagogik jedoch zu entwickeln, ist es notwendig, Ursachen und Risikofaktoren einer unkontrollierten Mediennutzung zu verstehen (Jörren et al., 2023, S. 789 ff.; Illy, 2021, S. 20).

4

Erklärungsansätze einer unkontrollierten Mediennutzung

Eine unkontrollierte Mediennutzung ist das Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels zwischen verschiedenen Faktoren. In der Literatur wird zur Entstehung einer Mediensucht häufig auf das sog. Trias-Modell Bezug genommen. Dies unterteilt die Faktoren in Eigenschaften des Menschen, der Umwelt und der Mediennutzung. Auf dieses Modell wird an dieser Stelle Bezug genommen, da es verdeutlicht, dass der Mensch in seiner Ganzheit wahrgenommen werden muss, um die Ursachen einer unkontrollierten Mediennutzung nachvollziehen zu können (Wölfling et al., 2022, S. 40; Illy & Florack, 2018, S. 56 ff.; Willemse, 2016, S. 59). Um die Ursachen einer fehlenden Kontrolle über die Mediennutzung im Folgenden darzustellen, wird sich allerdings nicht an diesem Modell orientiert, da in diesem die Faktoren auf gleichwertiger Ebene betrachtet werden. Dadurch werden die Wechselwirkungen nicht ausreichend deutlich. Die folgenden Erklärungsansätze orientieren sich an dem psychotherapeutischen integrativen Prozessmodell der Internetsucht (InPris) (Wölfling et al., 2022, S. 45 ff.). Dieses wird mit weiteren Erkenntnissen aus der Psychologie, Neuropsychologie, Lerntheorie, Emotionsforschung und Marketingforschung verglichen. Um das Umfeld und die Reize des Mediums als Auslöser bewerten zu können, ist es bedeutend, sich selbst zu verstehen. Daher wird zunächst auf die menschlichen Mechanismen eingegangen, die hinter einem Kontrollverlust über die Mediennutzung stehen können. Da der Mensch in der Interaktion mit Menschen lernt, wird auf sozialpsychologische Faktoren eingegangen, die die Lernprozesse hinsichtlich des unkontrollierten Verhaltens beeinflussen können (Flor, 2019, S. 830 ff.; Bandura, 1976, S. 1 ff.).

4.1 Lerntheoretischer und neuropsychologischer Erklärungsansatz

Insbesondere der lernpsychologische integrative Erklärungsansatz vermittelt ein grundlegendes Verständnis dafür, welche Mechanismen beim Menschen zu einer unkontrollierten Mediennutzung führen können. In diesem wird erklärt, wie sich ein Mensch eine Verhaltensweise, wie die übermäßige, unkontrollierte Mediennutzung, durch Lernpro-

zesse im Gehirn aneignen kann. Weiter wird aufgezeigt, wie das Medium den beschriebenen Signalcharakter in Kapitel 2.2.4.2 aus lerntheoretischer Perspektive erlangt, durch den neuropsychologische Prozesse ausgelöst werden. Der Erklärungsansatz basiert auf den Grundannahmen der sog. klassischen und operanten Konditionierung. Zudem steht dieser in Wechselwirkung mit den neuropsychologischen Erkenntnissen (Illy, 2021, S. 16 ff.; Wölfling et al., 2022, S. 38; Brandt, 2021, S. 85).

4.1.1 Konditionierte Mediennutzung

Unter einer klassischen Konditionierung wird verstanden, dass aus einem zunächst neutralen Reiz durch eine wiederholte Verknüpfung konditionierte Reize entstehen können. Diese können zu einer erlernten, konditionierten Reaktion führen. In dem berühmten Experiment von Pawlow wurde bspw. wiederholt eine Glocke geläutet, wenn ein Hund Futter bekam. Durch die wiederholte Anwendung hat der Hund im Hinblick auf das Klingeln eine Erwartung in Bezug auf das Essen entwickelt. Das Klingeln wurde mit dem Vorgang des Essens verknüpft. Aus dem zuvor neutralen Reiz des Klingelns entsteht ein konditionierter Reiz. Aufgrund dieser Verknüpfung hat bereits das Klingeln, ohne Futtergabe, Speichelfluss beim Hund verursacht. Dieses Verhalten wird als ein erlerntes bzw. als eine konditionierte Reaktion betrachtet (Flor, 2019, S. 828 ff.; Pawlow, 1972, S. 15 ff.). Die klassische Konditionierung lässt sich nach Illy und Wölfling et al. auf die Mediensucht übertragen. Zum Beispiel wird ein Computerspiel zunächst neutral verwendet. In diesem wird bspw. die Einspielmusik des Spiels wahrgenommen. Im Computerspiel werden Freude und Entspannung wahrgenommen. Durch häufiges Wiederholen des spaßigen Spielens wird die Einspielmusik zum konditionierten Reiz. Dies kann dazu beitragen, dass die spielende Person beim Hören der Musik auf das Spiel fokussiert wird. Die Erwartungshaltung nach dem Spaß sensibilisiert die Person auf das Computerspielen (Illy, 2021, S. 16; Wölfling et al., 2022, S. 38 ff.). Die Einspielmusik nimmt die Rolle des Signalcharakters ein, der die neurobiologischen Prozesse der Sensibilisierungstheorie hervorruft. Wie der Speichelfluss des Hundes automatisiert sich das erlernte Verhalten auf diese Weise. Die Erwartungen bzw. die motivationalen Zustände begünstigen wiederholendes Verhalten, das das Verlangen nach dem Computerspielen steigern kann. Je nach Intensität des Kontrollverlusts kann sich das Verlangen, wie in Kapitel 2.2.4.2 beschrieben, vom Liking über das Wanting zum Craving entwickeln, das auf der Verhaltensebene in der übermäßigen Computernutzung sichtbar wird (Wölfling, 2022, S. 38 ff.; Gross, 2016, S. 83). Mit der sog. operanten Konditionierung wird beschrieben, dass ein Verhalten wiederholt ausgeführt wird, wenn die Konsequenzen des Verhaltens belohnt oder als erfolgreich wahrgenommen werden. Diese Wahrnehmung von Erfolg hängt von sog. Verstärkern oder von Bestrafungen ab, die auf ein Verhalten folgen. Während Bestrafungen dazu beitragen können, das Verhalten nicht zu wiederholen, begünstigen sog. Verstärker eine Wiederholung der Verhaltensweise. Eine Bestrafung kann entweder darin bestehen, dass etwas Negativempfundenes hinzugefügt wird (direkte Bestrafung) oder

etwas Positivempfundenes verschwindet (indirekte Bestrafung) (Flor, 2019, S. 829 ff.). Diese Lernerfahrungen können insbesondere im Zusammenhang mit sozialem Druck oder in sog. In-Group-Out-Group- Phänomenen, d.h. in Ausgrenzungsprozessen, entstehen (Montag, 2018, S. 33 ff.). Wenn z. B. eine Person aufhört, ihr Smartphone zu nutzen und von ihren Freund*innen dafür verurteilt wird (direkte Bestrafung) oder die Freund*innen sich von ihr distanzieren (indirekte Bestrafung), wird das Verhalten wahrscheinlich nicht als erfolgreich interpretiert. Dadurch wird es nicht wiederholt. Das Verhalten würde sich dementsprechend nicht als potente Strategie im Gehirn verankern. Im Gegensatz dazu wird eine Verhaltensweise als potent abgespeichert bzw. erfolgreich betrachtet und wiederholt ausgeführt, wenn diese durch positive oder negative Verstärker bestärkt wird. Der Begriff des negativen Verstärkers bezieht sich auf das Wegfallen von Schmerzen oder unangenehmen Zuständen. Die positiven Verstärker zeichnen sich z. B. durch positive Gefühle wie Anerkennung aus. Beide Verstärker bestärken die Wiederholung des Verhaltens (Flor, 2019, S. 828 ff.). Wenn bspw. eine Person gestresst ist und sich durch das Computerspielen entspannt, entfallen die Stress-Gefühle (negativer Verstärker). Dadurch kann sie das Computerspielen als erfolgreiche Bewältigungsstrategie für den Stress wahrnehmen und das Verhalten wird wiederholt. Darüber hinaus können im Computerspiel oder in der Internetnutzung positive Gefühle wahrgenommen werden (positive Verstärker). Zum Beispiel können beim Gewinnen des Spiels Selbstwirksamkeitserfahrungen erlebt werden (Schuhler & Vogelgesang, 2011, S. 24 ff.). In beiden Fällen kann der beschriebene Lerneffekt eintreten. Die Verhaltensweise wird als erfolgreich wahrgenommen und dadurch steigt die Wahrscheinlichkeit, die Mediennutzung zu wiederholen. Die Strategie wird unterbewusst als potente Strategie im Gehirn abgespeichert (Flor, 2019, S. 828 ff.). Die operante Konditionierung wird nach Illy in der Forschung zur Internetnutzungsstörung insbesondere mit dem sog. medienfokussierten Coping in Verbindung gebracht. Darunter werden maladaptive Coping-Strategien, das heißt dysfunktionale Bewältigungsstrategien von Gefühlen, betrachtet wie bspw. das Verdrängen von Problemen. Durch den kurzfristigen Erfolg und die Lernmechanismen wird eine betroffene Person stärker dazu neigen, genau diese Bewältigungsstrategie wiederholt zu nutzen. Dies kann dazu führen, dass andere oder frühere Bewältigungsstrategien nicht mehr genutzt werden bzw. ›verlernt‹ werden. Alternative Möglichkeiten wie z. B. das Reden über Probleme werden verdrängt. Die Mediennutzung wird zur einzigen Bewältigungsstrategie (Illy, 2021, S. 16; Wölfling et al., 2022, S. 38 ff.).

4.1.2 Neuropsychologische Prozesse aufgrund der Konditionierung

Nach Lewis kann das Suchtverhalten als ein erlerntes Verhalten, das durch das Verlangen motiviert wird, betrachtet werden. Je öfter das erlernte Verhalten aufgrund des Dranges ausgeführt wird, umso stärker verankert es sich auf neuronaler Ebene im Gehirn (Lewis, 2017, S. 10 ff.). Aus den erinnerten Erfolgserlebnissen (Belohnungsgedächtnis) kann sich nach Gross ein Suchtgedächtnis entwickeln (Gross, 2016, S. 83). Da das Gehirn eine

sog. neuronale Plastizität aufweist, in der sich Netzbahnen in Abhängigkeit von ihrer Aktivität ausbauen, werden nur die Netzbahnen ausgebaut, die durch das Verlangen aktiv genutzt werden. Dadurch festigt sich die erlernte suchtartige Bewältigungsstrategie der Mediennutzung und neuronale Netzbahnen anderer Bewältigungsstrategien treten in den Hintergrund (Flor, 2019, S. 831 ff.; Lewis, 2017, S. 10 ff.; Wölfling, 2022, S. 39 ff.). Wie in Kapitel 2.2.4.2 beschrieben, verändert sich die Gehirnstruktur bei Abhängigen im fortgeschrittenen Prozess, sodass die Vernetzungen schwächer werden, die für die Impulskontrolle und Entscheidungsfindung verantwortlich sind. Dies führt nach Müller dazu, dass Betroffene den Problemcharakter des Verhaltens nur noch eingeschränkt reflektieren können. Das Verhalten wird zu automatisiertem Verhalten (Müller, 2017, S. 30 ff.). Neben dieser strukturellen Veränderung im Gehirn wird davon ausgegangen, dass sich das Gehirn zudem durch die Konditionierung und Sensibilisierung funktionell übermäßig der süchtig machenden Verhaltensweise anpasst (Sensibilisierung des Belohnungssystems). Durch den Erfolgs- oder Belohnungseffekt wird im Gehirn wiederholt Dopamin ausgeschüttet. Das Dopaminsystem wird hinsichtlich der konditionierten Reize chronisch in einem übermäßigen Maße aktiviert (Signalcharakter). Dadurch ist die Aufnahmefähigkeit zu anderen Reizen gestört (Müller, 2017, S. 30 ff.; Wölfling et al., 2022, S. 39; Illy, 2021, S. 16). Reize, die zuvor ebenfalls Vergnügen bereiten, können nicht mehr den gleichen belohnenden Effekt auslösen. Dadurch wird die Bewältigungsstrategie der Internetnutzung oder des Computerspielens den anderen Strategien vorgezogen. Dies begünstigt einen Interessenverlust an anderen Verhaltensweisen. Im Hinblick auf andere Tätigkeiten kann sich eine sog. Anhedonie entwickeln, die Unfähigkeit, Freude zu empfinden (Gross, 2016, S. 83 ff.; Illy, 2021, S. 16; Hartmann, 2020). Somit kann es für das Individuum aufgrund neuropsychologischer Prozesse schwieriger werden, die Mediennutzung zu kontrollieren, wenn diese nach der Lerntheorie konditioniert und als potente Strategie im Gehirn verankert ist (Gross, 2016, S. 83 ff.). Insbesondere die Phase der Adoleszenz wird nach Paschke & Thomasius in neuropsychologischen Forschungen als besonders vulnerabel für die unkontrollierte Mediensucht diskutiert, weil im Gehirn »neuronale Umbauprozesse« (2024, S. 457) angenommen werden. Die affektiven und kognitiven Gehirnstrukturen können in diesem Alter nicht im Gleichgewicht sein, sodass die Kontrollfähigkeit eingeschränkt ist, emotional reagiert wird und eine hohe Anfälligkeit für Belohnungen besteht (Paschke & Thomasius, 2024, S. 457 ff.; Casey & Jones, 2010, S. 1189 ff.).

4.1.3 Medienverhalten lernen am Modell oder in der Interaktion mit anderen

Auch Lernerfahrungen aus dem Umfeld oder soziale Normen können Einfluss auf die individuelle Kontrollfähigkeit nehmen. Eine weitere bedeutende Lerntheorie in diesem Zusammenhang ist das Lernen am Modell nach Bandura. Nach diesem können Verhaltensweisen dadurch erlernt werden, dass Menschen das Verhalten anderer beobachten und aus ihren Reaktionen lernen (Flor, 2019, S. 830 ff.; Bandura, 1976, S. 1 ff.). Im Hin-

blick auf die Mediennutzung wird durch Beobachtung von oder Interaktion mit anderen gelernt, wie Medien genutzt werden können und sollten (Willemse, 2016, S. 84 ff.). Insbesondere unsichere oder ängstliche Menschen, die nach Wölfling et al. zu den risikohaften Persönlichkeitstraits einer unkontrollierten Mediennutzung gehören, lernen nach Cialdini verstärkt am Modell (Cialdini, 2010, 160 ff.; Wölfling et al., 2022, S. 41 ff.). Eine Mediennutzung von anderen zu übernehmen, birgt allerdings die Gefahr einer unreflektierten Nutzung und eines daraus resultierenden automatisierten Verhaltens. Durch diese kann der Einstieg in den Kontrollverlust über die Mediennutzung bestärkt werden (DKHW, 2024; Paschke & Thomasius, 2024, S. 460; Wölfling et al., 2022, S. 40; Willemse, 2016, S. 84 ff.). Vorbilder für die Mediennutzung sind insbesondere Eltern, andere Familienmitglieder oder Peer-Groups. Darüber hinaus bietet der interaktive Charakter der digitalen Medien weitere Vorbilder zum Lernen. Z. B. können Filmstars, YouTuber, Gaming-Mitglieder oder influenciende Personen Medienverhalten vorleben (DKHW, 2024; Willemse, 2016, S. 84 ff.). Weiterhin sind insbesondere Kinder und Jugendliche nach Habermann als Konsumierende in der Marketingbranche von unterschiedlichen Konzernen bedeutende Zielgruppen geworden. In Werbungen können diese bspw. ebenfalls Werte und Normen im Hinblick auf eine Mediennutzung zum Abschauen vermitteln (Habermann, 2020, S. 102). Diese Vorbilder von Mediennutzungen und weitere soziale Normen können das eigene Nutzungsverhalten beeinflussen und können auf diese Weise zu einer unkontrollierten Nutzung führen (Paschke & Thomasius, 2024, S. 460; Wölfling et al., 2022, S. 40). Nach dem sozialpsychologischen »Similar-to-me-Effekt« (Werth, 2020, S. 146) wird ein Verhalten besonders von Menschen übernommen oder ausgeführt, mit denen sich identifiziert wird. Dabei spielen die entstehende Sympathie, Anerkennung oder Bewunderung anderer eine bedeutende Rolle. Aufgrund dieser werden Wissen oder Verhaltensweisen häufiger übernommen, ohne dass sie hinterfragt werden (Cialdini, 2010, S. 215 ff.; Seibt et al., 2020, S. 28 ff.; Werth et al., 2020, S. 128). Zum Beispiel könnte das Computerspielen als Ablenkstrategie vom bewunderten Bruder als eigene Ablenkstrategie verwendet werden (Willemse, 2016, S. 85). Auch zu fremden Personen im Internet kann Sympathie aufgebaut werden, durch die unreflektiert Vorbildverhalten entstehen kann. Die Studie von Levordashka & Utz konnte z. B. aufzeigen, dass Personen insbesondere in sozialen Netzwerken durch eine häufige Begegnung in Beiträgen andere Personen vertrauter wahrnehmen. Dieses Vertrautheitsgefühl wird als »Ambient Awareness« bezeichnet (2016, S. 147 ff.). Zudem kann die Unfähigkeit, sich gegen Autoritäten zu stellen, zu automatisiertem bzw. nicht kontrolliertem Verhalten führen (Cialdini, 2010, S. 155 ff.). Nach Cialdini kann sich aus der Erkenntnis, »dass Gehorsam gegenüber Autoritäten größtenteils lohnend ist, leicht die Bereitschaft, automatisch zu gehorchen und sich dadurch vieles zu vereinfachen« (Cialdini, 2010, S. 271), entwickeln. Dadurch können Menschen grds. dazu neigen, Verhaltensweisen von anderen nicht zu hinterfragen, die sie als bedeutend anerkennen oder ihnen Expertise zuschreiben. Zum Beispiel könnte das medizinische Wissen eines Arz-

tes aufgrund seines Status nicht hinterfragt werden (Cialdini, 2010, S. 261 ff.). Dies kann dazu führen, dass unproduktive Mediennutzungsmuster unreflektiert übernommen oder bagatellisiert werden (DKHW, 2024). Nach Griffiths & Kuss sind sich bspw. Eltern von Social-Media-abhängigen häufig selbst nicht über das Ausmaß ihrer unkontrollierten Mediennutzung bewusst. Zudem hielten einige dieser Eltern das Online-Sein der Kinder für sicherer, als wenn sie auf der Straße unterwegs wären (2017, S. 49 ff.). Durch das Übernehmen dieser Assoziationen kann das eigene Medienverhalten mit Sicherheit assoziiert werden. Das könnte wiederum die Lernerfahrung begünstigen, sich draußen nicht sicher zu fühlen. Insofern könnte das Internet als einzig sicherer oder geschützter Ort wahrgenommen werden. Diese Ansicht lässt sich in der Literatur häufig bei Medienabhängigen finden (Schuhler & Vogelgesang, 2011, S. 28 ff.; Müller, 2017, S. 26; Wölfling et al., 2022, S. 18 ff.). Ein weiterer Faktor, der automatisiertes Verhalten begünstigen kann, ist das Handeln aufgrund von sozialer Bewährtheit. Dies beschreibt die Annahme, dass ein Verhalten sinnvoll ist, wenn es andere ebenfalls tun (Cialdini, 2010, S. 155 ff.; Seibt et al., 2020, S. 96). Im Hinblick auf eine unkontrollierte Mediennutzung lässt sich aus der sozialen Bewährtheit ableiten, dass Menschen Mediennutzungen von anderen übernehmen können, weil sie davon ausgehen, dass diese sinnvoll sind oder sie sich der Mehrheit bzw. der Gesellschaft anpassen. Das Phänomen der sog. pluralistischen Ignoranz beschreibt nach Seibt et al., dass Menschen ihr Verhalten sogar in Notsituationen der Mehrheit oder Gesellschaft anpassen. Sie können selbst in Notsituationen nicht tätig werden, wenn sie andere beobachten, die die Situation als harmlos einschätzen (Seibt et al., 2020, S. 408). Aufgrund dieser sozialpsychologischen Prinzipien lässt sich annehmen, dass das eigene Medienverhalten dem sozialen Umfeld angepasst werden kann, um das eigene Verhalten zu normalisieren, selbst wenn Risiken erkannt werden oder andere eigene Bedürfnisse bestehen. Zum Beispiel könnte eine Person, die grds. Bedürfnisse nach realen zwischenmenschlichen Interaktionen im Bus hat, trotzdem zum Smartphone greifen und keine reale Interaktion anfangen, weil die anderen im Bus ebenfalls das Smartphone nutzen. Die Studie von Eply (2014) deutet bspw. darauf hin, dass die eigene Interaktionsbereitschaft im Bus von den Annahmen über die Verhaltensweisen der anderen eingeschränkt sein kann (Epley, 2014, S. 1 ff.). Auf diese Weise können sich Gewohnheiten etablieren, die nicht selbstbestimmt ausgewählt sind. Diese können sich durch die beschriebenen neurobiologischen Prozesse nach Wölfling et al. verselbstständigen (Wölfling et al., 2022, S. 40 ff.). Weiter können aus dem Abschauen anderer Mediennutzungen unterbewusst zeitliche Maßstäbe oder Normen in Bezug auf die Nutzung vermittelt werden. Zum Beispiel könnte die Norm erlernt werden, immer das Smartphone bei sich haben zu müssen. Dieses Phänomen wird als ›Nomophobie‹ bezeichnet, die zu einer Angst führen kann, kein Smartphone bei sich zu tragen (Griffiths & Kuss, 2017, S. 51). Das Wahrnehmen von Maßstäben ist nach dem sozialpsychologischen Prinzip des Kontrasts abhängig von den Vergleichswerten und Kontexten, die ein Mensch in seinem Umfeld erlebt (Seibt et al., 2020, S. 117 ff.). Dadurch könnte ein

Mensch aus einem besonders ausgeprägt medialisierten Umfeld, der sich nicht aktiv eigene Nutzungsmaßstäbe setzt, unreflektiert höhere Maßstäbe für seine Nutzungszeiten von anderen übernehmen. Zudem beschreibt Moser die digitale Gesellschaft als performative Gesellschaft. Damit beschreibt er, dass insbesondere in sozialen Medien Mediennutzungsmuster präsentiert werden, die zu realen Nutzungsmustern führen können (Moser, 2019, S. 114). Wie im Kapitel 2.1.3 dargestellt, werden Medien und ihre Nutzung im Alltag häufig normalisiert. Soziale Normen, eine hohe Akzeptanz von Mediennutzungen in der Gesellschaft und die damit verbundene Anerkennung, können durch das Lernen am Modell und durch Interaktion mit anderen dazu beitragen, dass problematische Nutzungen länger toleriert werden, weil sie durch die Lernerfahrungen bagatellisiert werden (Wölfling et al., 2022, S. 40).

4.1.4 Lernen in der digitalen Zeit und fehlende Reflexion der Mediennutzungsmuster

Insbesondere das Tempo des modernen Lernens in der digitalen Zeit lässt nach Cialdini überlegte Entscheidungen meist nicht zu. Probleme können durch die digitale Vernetzung komplizierter sein und allgegenwärtig bestehen Ablenkungen, die zudem mental erschöpfen können (Cialdini, 2010, S. 21 ff.). Um effizient in dieser digitalen Welt zu sein, werden nach Cialdini häufig Faustregeln oder sog. Shortcuts, das heißt Urteilsheuristiken, die Denkprozesse verkürzen, verwendet. Zu diesen gehören unter anderem die beschriebene soziale Bewährtheit, das Handeln nach Autoritäten und die Sympathie. Infolgedessen wird das Verhalten von anderen als Richtwert verwendet. Diese Richtwerte führen zu einem automatisierten Verhalten, das als sog. »Klick-surr«-Verhalten bezeichnet werden kann (Cialdini, 2010, S. 21 ff.). Durch gesellschaftlich kognitiv verzerrte Verhaltensideale, wie bspw. »Wer A sagt, muss auch B sagen« (Seibt et. al., 2020, S. 132), strebt der Mensch nach der sozialpsychologischen Konsistenz-Theorie dazu, sich stimmig zu verhalten (Seibt et. al, 2020, S. 132; Cialdini, 2010, S. 93). Aufgrund dessen können ebenfalls Verhaltensweisen wie eine dysfunktionale Mediennutzung wiederholt werden. Und wenn es den Betroffenen auffällt, dass sich unliebsame Gewohnheiten eingeschlichen haben, sind diese auf neuronaler Ebene fest verankert, sodass es komplexer wird, diese wieder aufzulösen (Illy, 2021, S. 16; Gross, 2016, S. 83). Um die Kontrolle über die eigene Mediennutzung zu behalten, ist es daher ausschlaggebend, die Lernverknüpfungen und Assoziationen im Zusammenhang mit der eigenen Mediennutzung zu verstehen. Damit sich unliebsame Gewohnheiten nicht neuropsychologisch festigen, ist es bedeutend, frühzeitig wiederholende mediale Verhaltensweisen wahrzunehmen und zu reflektieren. Da die selbstgemachten und fremdbestimmten Lernerfahrungen individuell sind, ist es bedeutend, zu reflektieren, welche Kognitionen und Gefühle hinter dem wiederholten subjektiv empfundenen Medienverhalten stehen können (Siegfried & Wanders, 2019, S. 140 ff.; Wölfling et al., 2022, S. 59 ff.). Zum Beispiel könnte mit dem Werbeslogan »Wenn du kein iPhone hast, hast du kein iPhone« (Schurter, 2015) die Smartphone-Nutzung mit Coolness assoziiert werden. Aufgrund dessen könnte die

Person ihr Smartphone wiederholt nutzen, um sich cool zu fühlen. Dies könnte einen Einstieg in eine unkontrollierte Mediennutzung begünstigen, da das Smartphone nicht mehr nach seinen ursprünglichen Funktionen genutzt wird, sondern nach der jeweiligen individuellen Konditionierung. Wie in der Konditionierung beschrieben, hängen die individuellen Lernverknüpfungen hinsichtlich der wiederholenden Nutzung von Medien mit positiven Erwartungen bzw. Überzeugungen zusammen (Flor, 2019, S. 828 ff.). Durch diese entsteht nach Wölfling et al. die Anreizmotivation, das Verhalten zu wiederholen. Insofern ist der bewusste oder unterbewusste Glaube an diese positiven Konsequenzen im Zusammenhang mit der Mediennutzung ausschlaggebend für eine unkontrollierte Mediennutzung. Betroffene entwickeln durch die Lernmechanismen sog. Nutzungs-Wirkungserwartungen. Darunter werden Konsequenzerwartungen verstanden, die der Mediennutzung eine individuelle Funktion verleihen. Diese zeigen sich meist in drei Dimensionen (Wölfling et al., 2022, S. 48). Zu ihnen gehört:

- »die Regulation aversiver Affekte« (Wölfling et al., 2022, S. 49).
- »Überwindung sozialer Gehemtheit« (Wölfling et al., 2022, S. 49).
- »Ausblenden belastender Kognitionen« (Wölfling et al., 2022, S. 49).

Unter der Regulation aversiver Affekte wird der Umgang mit negativ empfundenen Gefühlen verstanden, die häufig unterdrückt werden. Traurigkeit, Angst oder Wut können Beispiele dafür sein (Wölfling et al., 2022, S. 34; Lingenhöhl, 2024; Wirtz, 2021). Da in der Mediennutzung Gefühle wie Anerkennung, Selbstwirksamkeit oder Sicherheit vermittelt werden können, können diese die negativ empfundenen Gefühle ablösen. Insofern kann eine Sehnsucht nach diesen Gefühlen entstehen, und durch die Mediennutzung wird erhofft, dass sie die negativ empfundenen Gefühle ersetzen (Schuhler & Vogelgesang, 2011, S. 24 ff.; Siegfried & Wanders, 2019, S. 87 ff.). In der Literatur sind insbesondere sozial ängstliche Personen risikobehaftet, Medien unkontrolliert zu nutzen. Die Mediennutzung bietet aufgrund der Distanz und der Anonymisierung Kontrolle im medialen Interagieren. Durch diese Kontrolle kann das Gefühl bzw. die Erwartung entstehen, soziale Hemmungen überwinden zu können (Siegfried & Wanders, 2019, S. 70 ff.; Illy, 2021, S. 43; Schuhler & Vogelgesang, 2011, S. 35). Eine Mediennutzung kann des Weiteren die subjektive Funktion haben, belastende Kognitionen ausblenden zu können. Es wird gelernt, dass durch Mediennutzung erfolgreich von Problemen, Stress oder belastenden Gedanken und Gefühlen abgelenkt werden kann. Betroffene einer Mediensucht berichten bspw. über das Bedürfnis, in eine andere Welt abzutauchen, um negativ empfundene reale Geschehnisse und damit zusammenhängende Gedanken zu vergessen. Dieses Abtauchen wird als ›Immersion‹ bezeichnet (Huff, 2021a; Schuhler & Vogelgesang, 2011, S. 16; Farke, 2011, S. 35). Auf diese Funktion der Beruhigung wird im nachfolgenden Kapitel aus der Perspektive der Emotionsforschung näher eingegangen. Neben dysfunktionalen Lernverknüpfungen selbst spielt nach Müller und Wölfling

et al. in der Entstehung einer Mediensucht die Art und Weise, wie mit den Lernerfahrungen umgegangen wird, eine bedeutende Rolle. Betroffene einer Mediensucht weisen häufig kognitive Verzerrungen auf. Sie generalisieren z. B. die Mediennutzung oftmals, indem angenommen wird, dass nur die Online-Nutzung Wohlbefinden auslöst. Zudem katastrophisieren Betroffene meist andere Verhaltensweisen, weil sie Angst vor dem Scheitern in diesen haben. Eine weitere Form der kognitiven Verzerrung ist z. B. die fehlende Falsifizierung. Mit dieser wird nicht mehr geprüft, ob die Internetnutzung tatsächlich Wohlbefinden auslöst oder ob andere Verhaltensweisen ebenfalls Wohlbefinden auslösen können. Diese kognitiven Verzerrungen können die Reflexion der Lernverknüpfungen zusätzlich beeinträchtigen und damit ein unkontrolliertes Medienverhalten begünstigen (Wölfling et al., 2022, S. 49 ff.; Müller, 2017, S. 21 ff.).

4.2 Das Medium als Mittel zur Emotionsregulation

Durch den sog. Emotional-Turn sind Medien zunehmend in den Vordergrund der emotionspsychologischen Forschungen geraten. Medien können die akuten Emotionen der Zuschauenden maßgeblich beeinflussen und bewusst oder unbewusst genutzt werden, um auf die eigene Stimmung einzuwirken. Wie im vorherigen Kapitel bereits dargelegt, können Medien eingesetzt werden, um sich zu beruhigen oder sich von negativ empfundenen Gefühlen und Problemen abzulenken. Dies kann zusätzlich eine emotionale Abhängigkeit von den Medien schaffen und begünstigen, dass Medien nach dem Auftreten der Emotionen chronisch genutzt werden (Schwab, 2017, S. 304 ff.; Zillmann, 1988, S. 328 ff.; Huff, 2021b Brandtner et al., 2021, S. 459 ff.; Müller, 2017, S. 32 ff.). In diesem Kapitel wird näher erläutert, wie sich die Mediennutzung als dauerhafte Bewältigungsstrategie etablieren kann. Es wird auf verschiedene Arten des Verdrängens und Abtauchens in die Medienwelt als Emotionsregulationsstrategie eingegangen. Zudem wird mithilfe der in der Literatur häufig beschriebenen Risikofaktoren veranschaulicht, welche Gefühle und Probleme ein unkontrolliertes Abtauchen in die Medienwelt begünstigen können. Auf diese Weise wird die zentrale Bedeutung von emotionalen Kompetenzen in der Entwicklung der unkontrollierten Mediennutzung aufgezeigt.

4.2.1 Das Medium als dauerhafte Bewältigungsstrategie

Durch die zuvor dargestellten neuropsychologischen Prozesse kann sich die Mediennutzung als dauerhafte emotionale Bewältigungsstrategie etablieren. Zum besseren Verständnis der dauerhaften Nutzung werden diese Aspekte aus der Perspektive der Emotionsforschung nochmals kurz zusammengefasst. Nach dem sog. Mood-Management-Ansatz nach Zillmann wird angenommen, dass Menschen unbewusst dazu neigen, positive Emotionszustände mit der Mediennutzung zu maximieren und negative Zustände zu minimieren (Zillmann, 1988, S. 328 ff.). Zuschauende, »die zufällig die Erfahrung gemacht haben, dass eine gewünschte Stimmung durch das Anschauen einer best. Art von Sendung erreicht wird, werden künftig dieses Wissen gezielt zur Stim-

mungsregulation einsetzen« (Huff, 2021b). Insofern stellt die Erfahrung, dass Medien sich als Emotionsregulationsstrategie eignen, eine positive Lernerfahrung dar. Diese kann auslösen, dass die Mediennutzung mit dem Verschwinden der negativ empfundenen Gefühle verknüpft wird. Dadurch kann sich die Mediennutzung an das Auftreten von Emotionen anpassen und die Funktion einer Stressbewältigungsstrategie übernehmen. Durch die Konditionierung, die neuropsychologischen Aspekte und den Ausbau des Cravings wird die Mediennutzung als Stressbewältigung dauerhaft eingesetzt (Huff, 2021b; Schwab, 2017, S. 305 ff.; Zillmann, 1988, S. 328 ff.; Müller, 2017, S. 32 ff.).

Da Medien auf diese Weise zur Beruhigung und Ablenkung eingesetzt werden, finden sie häufig in emotional belastenden Situationen Anwendung, in denen die notwendigen emotionalen Kompetenzen zur Bewältigung fehlen. Insbesondere bei überwältigenden Emotionen, wie Gefühlen der Überforderung, kann sich dadurch zusätzlich eine emotionale Abhängigkeit von Medien entwickeln (Wölfling et al., 2022, S. 41 ff.).

Wenn Medien früh verstärkt zur Regulation von Gefühlen und Stress genutzt werden, werden häufig alternative emotionale Bewältigungsstrategien nur begrenzt entwickelt. Durch die Ablenkung mit Medien können emotionale Kompetenzen weniger aufgebaut oder trainiert werden. Zum Beispiel können das Wahrnehmen, Benennen, Einordnen der Gefühle und passende alternative Bewältigungsstrategien weniger aufgebaut werden. Diese Fähigkeit ist jedoch wichtig, um mit Stress und negativ empfundenen Gefühlen umzugehen (Hantinger, 2023a, S. 19 ff.; Petermann & Wiedebusch, 2016, S. 27, 108 ff.; Berking, 2017, S. 7, 18 ff.; Jungmann et al., 2015, S. 26 ff.; Fischer & Möller, 2020, S. 98 ff.). Somit kann aufgrund der nicht entwickelten emotionalen Kompetenzen die emotionale Abhängigkeit von der Mediennutzung als Beruhigungsstrategie verstärkt werden (Wölfling et al., 2022, S. 42). Da die Basis von emotionalen Regulationsstrategien bereits im Kindesalter gelegt wird, können insbesondere nicht adäquate Medienerziehungspraktiken verstärken, dass Medien chronisch als emotionale Bewältigungsstrategie eingesetzt werden und sich Defizite in der Emotionsregulation entwickeln (Kammerl et al., 2021, S. 5; Hantinger, 2023b, S. 119 ff.). Wie in Kapitel 3.4 beschrieben, können Kinder über das Lernen am Modell sowohl Beruhigungs- als auch Mediennutzungsmuster lernen. Wenn Bezugspersonen Medien beispielsweise selbst dazu nutzen, um sich von Problemen oder negativ empfundenen Gefühlen wie Trauer oder Wut abzulenken, lernen Kinder früh, Medien ebenfalls zur Bewältigung einzusetzen (Willemse, 2016, S. 55, 84). Des Weiteren erwerben Kinder ebenfalls in der Interaktion Bewältigungsstrategien. Zum Beispiel kann das bereits beschriebene Geben des ›digitalen Schnullers‹ begünstigen, dass sich die Beruhigungsstrategie früh dauerhaft etabliert (Kaiser-Müller, 2020, S. 3 ff.). Ebenso können Kinder bei wenig feinfühligem Eingehen auf ihre Gefühle und fehlenden Bewältigungsstrategien früh selbst durch die Nutzung der Medien die Erfahrung machen, dass diese sie zumindest kurzzeitig beruhigen (Willemse, 2016, S. 55; Petermann & Wiedebusch, 2016, S. 217 ff.; Huff, 2021b; Müller, 2017, S. 32). »Je früher das Individuum lernt, dass insbesondere die Ablenkung

durch Medienkonsum geeignet erscheint, Probleme und damit einhergehende negative emotionale Reaktionen auszublenden, desto eher bildet sich in diesem Zusammenhang eine stabile Verhaltenstendenz« (Müller, 2017, S. 32). Wie sich diese Bewältigungsmuster auf neuropsychologischer Ebene im Gehirn zusätzlich verfestigen, wurde bereits im vorherigen Kapitel beschrieben. Da sich mit Medien meist abgelenkt wird, werden Probleme in der Realität wiederholt nicht gelöst. Die fehlenden emotionalen Kompetenzen können dazu führen, dass Kinder als Erwachsene eine Realität erleben, die durchdrungen ist von unterschwelligem, nicht bewältigten subjektiven Problemen und damit zusammenhängenden Emotionen. Dadurch wird die Mediennutzung häufig zum gesamten Fluchtmechanismus aus dieser Realität (Müller, 2017, S. 30 ff.; Siegfried & Wanders, 2019, S. 10 ff.; Schuhler & Vogelgesang, 2011, S. 16 ff.; Willemse, 2016, S. 69 ff.; Gross, 2016, S. 83). Diese Flucht in Medienwelten wird Eskapismus genannt (Kuhlmann & Gerau, 2011, S. 312; Krückel, 2021). Da ein Eskapismus nach Janta alltagssprachlich negativ assoziiert wird, wird betont, dass eine Flucht in Medien nicht zwingend zum Kontrollverlust führen muss. Gelegentlich die Perspektive von Superhelden einzunehmen, kann entspannen und Abstand gewähren, um eigene Probleme distanzierter betrachten zu können (Janta, 2023). Nichtsdestotrotz, besteht die Gefahr, wenn Medien unreflektiert und gewohnheitsmäßig eingesetzt werden, dass sich die neuropsychologischen Prozesse durch die Wiederholung aktivieren und den Kontrollverlust begünstigen können (Schuhler & Vogelgesang, 2011, S. 16 ff.; Wölfling et al., 2022, S. 45 ff.). Nach Kuhlmann und Gerau gibt es drei unterschiedliche Formen bzw. Intensitäten des Eskapismus. Zu ihnen gehören die Veränderung, die Verschiebung/Vermeidung und die Verdrängung. Eskapismus durch Veränderung zeichnet sich darin aus, dass Medien genutzt werden, um sich von eigenen inneren, negativ empfundenen Gefühlen abzulenken. Zum Beispiel kann Computer gespielt werden, um Stress oder Langeweile zu vertreiben. Mit der zweiten Form der Verschiebung wird auf eine »vorübergehende Flucht vor unvermeidbaren Handlungen« (Kuhlmann & Gerau, 2011, S. 312) hingewiesen, wie z. B. Prokrastinationsprozesse. Dabei werden innere Zwänge, wie ein schlechtes Gewissen, oder äußere Zwänge, wie Erwartungen anderer, durch Mediennutzung aufgeschoben. Wenn Betroffene dauerhaft vor kognitiven oder emotionalen Belastungen flüchten, wird dies als Verdrängung bezeichnet (Kuhlmann & Gerau, 2011, S. 312). In diesem Zusammenhang können insbesondere überwältigende Emotionen eine Flucht in die Nutzung von Medien begünstigen.

Eine bedeutende Ursache für eine unkontrollierte Mediennutzung ist demnach die fehlende emotionale Kompetenz und ein fehlender Umgang mit dem damit einhergehenden Stress (Mayer, 2016). Diese Defizite im Umgang mit Gefühlen begünstigen einen stressreichen Alltag, in dem Medien dauerhaft genutzt werden, um mit den belastenden Gefühlen umzugehen (Müller, 2017, S. 33 ff.). Dies kann so weit führen, dass z. B. Gamende »gar keine Freude mehr am Spielen empfinden und selbst darunter leiden – dennoch wäre ein Aufhören unmöglich« (Amon, 2022). Insofern werden Medien, wenn

sie als Mittel zur Emotionsregulation missbraucht werden, nicht mehr als Werkzeug genutzt, um sich akut Bedürfnisse wie Spaß zu erfüllen, sondern die Nutzung kann zunehmend einen chronischen zwanghaften Charakter erhalten. Heller & Lapierre betrachten dieses Verhalten als »Überlebensstruktur«, um sich vor dem Stress im Leben zu schützen (2021, S. 29 ff.).

4.2.2 Risikofaktoren für überwältigende Emotionen

Im Folgenden wird ein Einblick in Risikofaktoren für überwältigende Emotionen gegeben, die eine Flucht in Medien begünstigen können. Eine abschließende Auflistung von Risikofaktoren für überwältigende Emotionen gibt es aufgrund der Individualität und Subjektivität des Empfindens der Menschen nicht. Daher wird auf die in der Literatur häufig benannten Risikofaktoren für überwältigende Emotionen eingegangen. »Persönliche Probleme, die Anlass zu eskapistischem Verhalten geben, können einerseits in der individuellen Lebenssituation, der Persönlichkeitsstruktur des Einzelnen und seiner Geschichte begründet liegen« (Kuhlmann & Gerau, 2011, S. 314). Weiter können überindividuelle humanspezifische Themen, wie bspw. der Tod, eine Flucht in Medien begünstigen (Kuhlmann & Gerau, 2011, S. 314 ff.).

4.2.2.1 Risikohafte Persönlichkeitstraits und Komorbidität der psychischen Erkrankungen

Um diese persönlichen Probleme, die Persönlichkeitsstruktur und die individuellen Lebenssituationen näher zu veranschaulichen, die eine chronische Flucht in Medien begünstigen können, werden im Folgenden insbesondere Risikofaktoren aus der Persönlichkeitsforschung aufgezeigt. In dieser werden sog. Persönlichkeitstraits, das heißt Merkmale einer Person, beschrieben, die mit einer unkontrollierten Mediennutzung häufig einhergehen (Müller, 2017, S. 28). Nach Illy wird davon ausgegangen, dass zu einer unkontrollierten Mediennutzung genetische Dispositionen (primäre Vulnerabilitätsfaktoren) und psychosoziale Risikofaktoren, die durch den Austausch mit der Umwelt entstehen (sekundäre Vulnerabilitätsfaktoren), beitragen können (Illy, 2021, S. 24). Es wird angenommen, dass psychisch erkrankte Menschen oder Menschen mit einem geringeren Selbstwert anfälliger für eine unkontrollierte Mediensucht sein können. Dies wird darauf zurückgeführt, dass diese ihre psychischen Probleme, wie bspw. Selbstwirksamkeits- oder Selbstwertprobleme, mit dem Medium übermäßig dysfunktional bewältigen oder verdrängen. Daher sind ein geringes Selbstkonzept, fehlende Bewältigungsstrategien und höhere Stressanfälligkeit bedeutende Risikofaktoren für eine unkontrollierte Mediennutzung (Illy, 2021, S. 19; Gross, 2016, S. 106; Schuhler & Vogelgesang, 2011, S. 54 ff.; Willemse, 2016, S. 60). Des Weiteren werden Depressionen als ein Risikofaktor für eine Mediensucht betrachtet (Bertelsmann Stiftung, 2015, S. 50). In der Persönlichkeitsforschung wird angenommen, dass Personen, die das Persönlichkeitstrait Neurotizismus aufweisen, einem höheren Risiko ausgesetzt sind, an einer Mediensucht zu erkranken. Neurotizismus geht mit einer »pessimistischeren Selbst- und Weltsicht einher,

mit höherer Ängstlichkeit, emotionaler Labilität sowie einer erhöhten Tendenz, Situationen als stressreich, bedrohlich und überfordernd zu bewerten. Sowohl unter Jugendlichen als auch unter Erwachsenen mit Internetsucht konnten erhöhte Werte in diesem Trait belegt werden« (Müller, 2017, S. 28).

Aus dieser Weltsicht wird deutlich, wie die Betroffenen ihre Realität wahrnehmen. Aufgrund dessen kann die Flucht in Medien attraktiv werden. Ebenso können ängstlichere Menschen oder Betroffene einer generierten Angst- oder Zwangsstörung ein erhöhtes Risiko haben, Medien unkontrolliert zu nutzen, da sie sich durch die Mediennutzung von ihren Angstzuständen ablenken können (Wölfling et al., 2022, S. 41 ff.; Moritz & Hauschildt, 2016, S. 123 ff.).

Eine unkontrollierte Mediennutzung und der damit verbundene hohe zeitliche Aufwand können wiederum einschränken, sich mit der psychischen Erkrankung auseinanderzusetzen oder professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen (Gross, 2016, S. 112 ff.). Dies kann wiederum die Mediennutzung als chronisches Mittel zur Emotionsregulation aufrechterhalten. Nach Wölfling werden eingeschränkte Kompetenzen in der Emotionsregulation und dysfunktionale Stressbewältigungsstrategien als bedeutende individuelle Risikofaktoren einer unkontrollierten Mediennutzung betrachtet. Insofern lässt sich theoretisch jedes stressauslösende Problem als Risikofaktor einer unkontrollierten Mediensucht betrachten. Neben den psychischen Störungen lässt sich demnach die Henne-Ei-Problematik ebenfalls auf weitere Probleme übertragen (Wölfling et al., 2022, S. 41). Wenn Betroffene Probleme unter Gleichaltrigen haben, können sie sich von diesen mit der Mediennutzung ablenken. Andersherum kann daraus wiederum resultieren, dass die Betroffenen emotionale Kompetenzen im echten Leben weniger trainieren (Illy, 2021, S. 19). Daher werden insbesondere eine verminderte Extraversion oder verminderte soziale Kompetenzen im realen Leben als Risikofaktor für eine unkontrollierte Mediennutzung betrachtet (Müller, 2017, S. 29; Willemse, 2016, S. 60). Wenn Betroffene sich in einer finanziell schwierigen Lage befinden oder Probleme in der Schule bzw. auf der Arbeit haben, können sie sich durch Mediennutzung von diesen ablenken. Nach der Bertelsmann Stiftung und Willemse werden ein niedriger Sozialstatus oder ein niedrigeres akademisches Selbstkonzept als Risikofaktoren einer unkontrollierten Mediensucht betrachtet (Bertelsmann Stiftung, 2015, S. 50 ff.; Willemse, 2016, S. 63). Zum Beispiel weist die Studie ICILS (2013) darauf hin, dass Jugendliche aus finanziell schwächeren Familien häufig weniger reflektiert digitale Medien nutzen als Jugendliche aus finanziell privilegierteren Familien (Bos et al., 2014, S. 24 ff.). Auch impulsive Kaufentscheidungen, die ungünstige finanzielle Belastungen schaffen oder aufrechterhalten, können zum Glücksspiel anregen. In der Persönlichkeitsforschung wird daher eine erhöhte Impulsivität als Risikofaktor für eine unkontrollierte Mediennutzung betrachtet (Illy, 2021, S. 19 f.; Willemse, 2016, S. 60). Aus den beschriebenen Auswirkungen der Gehirn- bzw. Konzentrationsforschung kann umgekehrt argumentiert werden, dass Menschen, die weniger konzentrationsfähig sind oder prokrastinieren, sich leichter von Medien ablen-

ken lassen (Illy, 2021, S. 19; Wölfling et al., 2022, S. 64 ff.). Zudem werden eine geringere Gewissenhaftigkeit und Selbstorganisation als Risikofaktoren für eine unkontrollierte Mediennutzung diskutiert. Zum Beispiel haben Studierende aufgrund der freien Tagesstruktur ein erhöhtes Risiko, die Kontrolle über ihre Mediennutzung zu verlieren. Durch Prokrastination oder fehlende Selbststruktur können Stresszustände entstehen, die die Bewältigung mit dem Medium begünstigen (Müller, 2017, S. 29; Gross, 2016, S. 106).

4.2.2.2 Unzufriedenheit, unsichere Bindungserfahrungen, Traumata und Klima des Umfeldes

Inbesondere Unzufriedenheit über das eigene Leben oder Traumata können dazu beitragen, dass Menschen sich in Medien flüchten, um sich vor überwältigenden Emotionen zu schützen (Janta, 2023; Fischer & Möller, 2020, S. 64 ff.). In der Emotionsforschung, der psychoanalytischen und systemischen Therapie werden unsichere Bindungserfahrungen aus der Kindheit und ein darin enthaltenes nicht feinfühliges Erziehungsverhalten oder Kindheitstraumata als bedeutende Risikofaktoren einer unkontrollierten Mediennutzung oder Mediensucht betont (Illy, 2021, S. 17 ff.; Neubronner Fauth-Bühler, 2024, S. 9 ff.; Fischer & Möller, 2020, S. 28 ff.). Sichere Bindungserfahrungen schaffen Grundgefühle und Selbstannahmen, um mit emotionalen Problemen und Unbehagen konstruktiv umzugehen. Sie beeinflussen den Selbstwert, das Gefühl von Selbstwirksamkeit und das sog. »Urvertrauen« (Erikson, 1973, S. 62), das grundsätzliche Vertrauen in die Welt (Erikson, 1973, S. 62; Ahnert, 2019, S. 110 ff.; Jungmann et al., 2015, S. 26 ff.; Pfeffer, 2017, S. 18 ff.). Indem Bezugspersonen prompt auf die Bedürfnisse und den Gesichtsausdruck der Kinder reagieren und sie in ihren Gefühlen regulieren und beruhigen, lernen Kinder, ihr Verhalten mit der Reaktion der Bezugsperson zu verknüpfen. Durch die an den Bedürfnissen des Kindes angepasste Emotionsregulation von den Bezugspersonen verändert sich der unangenehme Gefühlszustand des Kindes. Sie lernen, negativ empfundene Gefühle entweder zu verändern oder einen gesunden Umgang mit ihnen zu entwickeln. Auf diese Weise entstehen die ersten Selbstwirksamkeitserfahrungen (Petermann & Wiedebusch, 2016, S. 217 ff.). Insbesondere psychisch erkrankten Personen, die wie beschrieben, anfälliger für die Entwicklung einer unkontrollierten Mediennutzung sind, fehlen häufig diese Selbstwirksamkeitsgefühle (Berking, 2017, S. 25). Das durch sichere Bindungserfahrungen vermittelte Gefühl, Kontrolle über die eigenen Gefühle zu haben und sich selbst und der Umwelt zu vertrauen, ist bedeutend, um emotionale Probleme und negativ empfundene Gefühle in der Realität bewältigen zu können (Berking, 2017, S. 20 ff.). Wenn diese Gefühle fehlen, können grds. Stresssituationen schwerer bewältigt und eine Flucht in die Mediennutzung begünstigt werden (Gross, 2016, S. 17). Weiter beeinflusst das liebevolle, bedürfnisorientierte Eingehen der Bezugspersonen den subjektiven Selbstwert des Kindes. »Je mehr ein Kind in der Kindheit Ablehnungen durch die Eltern erfahren hat, desto wahrscheinlicher wird es ein geringeres Selbstkonzept entwickeln, was wiederum die Wahrscheinlichkeit er-

hört ein pathologisches Spielverhalten zu entwickeln« (Illy, 2021, S. 20). Dieses geringe Selbstkonzept kann sich beispielsweise in Ängsten, nicht gut genug zu sein, fehlendem Selbstvertrauen, Verlustängsten, dem Fehlen von Sicherheit, Frustrationen, unerfüllten Wünschen aus der Kindheit oder in der Entstehung eines falschen Selbst äußern. Diese Selbstwert- und Selbstkonzeptprobleme können wiederum die Fähigkeit, mit aktuellem Stress umzugehen, beeinflussen (Fischer & Möller, 2020, S. 111 ff.; Illy, 2021, S. 17 ff.; Schmidt-Semisch, 2024, S. 57 ff.). Aus der psychoanalytischen Perspektive hat die Pathologie einer Mediensucht daher ihren »Ursprung im Unbewussten« (Illy, 2021, S. 17) (Freud, 2016, S. 10 ff.). Es wird davon ausgegangen, dass sich die unkontrollierte Mediennutzung als unterbewusste dysfunktionale Strategie entwickelt hat, um mit überwältigenden Emotionen und nicht adäquat gelösten Erfahrungen aus der Kindheit umgehen zu können (Illy, 2021, S. 17). Aus der systemischen therapeutischen Perspektive spielt das Familiensystem eine bedeutende Rolle in der Entstehung einer Mediensucht. Beispiele für nicht bewältigte Erfahrungen und Dauerstress können sein: Konflikte mit den Bezugspersonen, die Trennung der Eltern, das Übergehen der Interessen der Kinder oder Machtmissbrauch. Wenn sich beispielsweise die Eltern in der Kindheit ständig gestritten haben und dadurch emotionaler Stress entstand, kann beim Computerspielen die Erfahrung entstanden sein, sich von diesem Stress abgrenzen zu können. Dadurch kann sich das Computerspielen über Jahre hinweg in Verbindung mit den neuropsychologischen Prozessen verfestigen, sodass Personen beim Empfinden von Stress zum Computerspielen greifen müssen (Illy, 2021, S. 18 ff.; Wölfling et al., 2022, S. 40 ff.). Zudem können insbesondere Kindheitstraumata, wie der Tod einer Bezugsperson, Vernachlässigung oder sexueller, körperlicher und psychischer Missbrauch sowie spätere traumatische Erfahrungen nach Fischer & Möller dazu führen, dass eine sogenannte Derealisation oder Depersonalisation auftritt. Derealisation bezeichnet das Nicht-Da-Sein-Wollen. Unter der Depersonalisation wird der Wunsch verstanden, die Wahrnehmung zu unterbrechen, aus dem Körper auszusteigen und sich nicht mit diesem zu identifizieren. Das Eintauchen in eine Fantasiewelt fungiert in dem Sinne als Überlebens- und Abwehrstrategie. Diese Abwehrstrategie birgt das Dilemma, dass es komplexer wird, aus dem Abwehrmechanismus wieder auszusteigen, je stärker und häufiger die Strategie eingesetzt wird (Fischer & Möller, 2020, S. 28, 64 ff.).

Darüber hinaus kann das aktuelle familiäre Klima eine bedeutende Rolle dabei spielen, ob Stress durch Medien auf dysfunktionale Weise reguliert wird (Kammerl et al., 2021, S. 4 ff.). Nach Fischer und Möller werden Bindungserfahrungen nach der Pubertät häufig vernachlässigt betrachtet, allerdings können diese zwischenmenschlichen Erfahrungen ebenfalls traumatische oder negativ empfundene Gefühle auslösen, die eine Verdrängung und damit Suchtverhalten begünstigen können (Fischer & Möller, 2020, S. 15). Insbesondere die Kommunikation und das Funktionsniveau innerhalb von Beziehungen wie der Familie, in Freundschaften oder in Gesellschaften können Einfluss auf die Entwicklung einer unkontrollierten Mediennutzung nehmen (Paschke und Tho-

masius, 2024, S. 460). Einerseits können bspw. Familienmitglieder unterstützen, Probleme frühzeitig zu bewältigen, indem sie durch Gespräche Emotionen Raum geben oder Solidarität aufbauen. Auf diese Weise können sie als Schutzfaktor wirken, um einer Flucht in Medien vorzubeugen. Andererseits kann das Familienklima zum Risikofaktor werden, wenn aufgrund überwiegender Streites oder einer dysfunktionalen Kommunikationskultur die Familie oder Beziehung subjektiv kein Rückzugsort darstellt. Somit kann eine dysfunktionale mediale Stressbewältigung begünstigt werden (Kammerl et al., 2021, S. 4 ff.; Müller, 2017, S. 28; Neubronner & Fauth-Bühler, 2024, S. 10 ff.).

4.2.2.3 Alltagsumbrüche, Transitionen und veränderte Tagesstrukturen

Des Weiteren können Veränderungen und sog. Transitionen, also bedeutende Übergänge im Leben, Überforderung auslösen, durch die sich eine unkontrollierte Mediennutzung entwickeln kann (Niemand, 2020, S. 82 ff.). Nach Becker spielen Gewohnheiten eine bedeutende Rolle, um Konzentration und Aufmerksamkeit im Alltag zu sparen und nicht wiederholend neue Entscheidungen treffen zu müssen. Wenn diese Gewohnheiten wegfallen, kann es anstrengend sein, neue zu etablieren (Becker, 2019, S. 185 ff.). Dieser Stress von Alltagsumbrüchen spiegelt sich nach Niemand nicht selten in der Mediennutzung wider (Niemand, 2020, S. 84 ff.). Zeitliche Veränderungen, wie der Eintritt in einen neuen Beruf, können zu neuen Tagesgewohnheiten führen, wodurch Stress entstehen kann, der über die Mediennutzung kompensiert wird. Weiter können räumliche Veränderungen Stress auslösen, wie ein Auslandsaufenthalt. Auch soziale Veränderungen wie eine Trennung in der Partnerschaft können Gewohnheiten verändern und Stress auslösen. Darüber hinaus können körperliche Einschnitte wie der Verlust der Hörfähigkeit oder die Veränderung von Ressourcen emotionale Krisen auslösen, vor denen sich in Medien geflüchtet wird (Niemand, 2020, S. 84 ff.). Wenn Betroffene in der Mediennutzung die Erfahrung machen, dass bspw. Online-Rollenspiele entspannend wirken, kann sich auf dieses Entspannungsgefühl konditioniert werden. Die Online-Rollenspiele werden wiederholt, bis sich durch die neuropsychologischen Prozesse das Craving in Bezug auf das Online-Rollenspiel entwickelt (Stodt et al., 2018, S. 33). Eine veränderte Tagesstruktur und emotionale Probleme werden daher als bedeutender Risikofaktor für den Kontrollverlust in der Mediennutzung angesehen (Gross, 2016, S. 17, 106).

4.2.2.4 Terrorismmanagement-Ansatz: Flüchten in Medien aufgrund der Angst vor dem Tod

Auch überindividuelle konstante humanspezifische Themen wie der Tod können eine Flucht in Medien begünstigen (Kuhlmann & Gerau, 2011, S. 314 ff.). Nach dem Terrorismmanagement-Ansatz befindet sich der Mensch in einer permanenten Angst (Terror) vor dem Tod (Greenberg et al., 2014, S. 85 ff.). Insbesondere aktuelle Themen, wie die Angst vor der Erderwärmung, vor Kriegserlebnissen oder die Corona-Pandemie können die Angst vor dem Tod und Zukunftssorgen wieder hervorrufen (Meuter & Neumayer, 2023; Priddat, 2021, S. 2 ff.; Knuth, 2023). Nach Raue wird in der westlichen Welt der

Tod meist negativ besetzt und teilweise tabuisiert (Raue, 2024; Kuhlmann & Gerau, 2011, S. 316). Da nach dem Mood-Management-Ansatz angenommen wird, dass grds. positive Stimmungen angestrebt werden, lässt sich schlussfolgern, dass eine Flucht in Medien ebenfalls stattfinden kann, um sich von diesen unterschweligen Ängsten abzulenken (Kuhlmann & Gerau, 2011, S. 316). Vor allem mit narrativen Medien kann sich vor der Todesangst abgelenkt werden. Nach Krüchel bieten diese zumindest kurzfristig und gedanklich einen Ausstieg aus den Krisensituationen, da sie Möglichkeiten zur Transportation bieten. Es kann sich in eine andere Welt transportiert werden, in der bspw. keine Erderwärmung besteht. Weiter kann die Gefühlswelt der Charaktere übernommen werden, sodass das Gefühl der eigenen Todesangst bspw. gegen den Mut des Charakters ausgetauscht werden kann. Durch das Ansehen und Annehmen der Probleme anderer in Social-Media, Games oder Filmen kann somit die eigene Angst und die damit zusammenhängenden Gedanken vergessen werden (Krüchel, 2021, S. 35). Weiter kann sich »stellvertretend, distanziert und sicher mit der Angst vor Tod und Vergänglichkeit« (Schwab, 2017, S. 306) beschäftigt werden. Dies kann einerseits funktional sein. Zum Beispiel können Medien nach Schwab Strategien aufzeigen, wie bspw. mit der Angst oder den emotionalen Problemen umgegangen werden kann. Darüber hinaus kann die eigene Lage weniger dramatisch wahrgenommen und relativiert werden durch den sozialen Vergleich in Filmen oder Darstellungen anderer. Oder es kann durch Tragödien ermöglicht werden, Traurigkeit über den Tod auszuleben. Andererseits kann ein Eskapismus als medienfokussiertes Coping problematisch werden, wenn die Mediennutzung wiederholend unreflektiert als einzige Beruhigungsstrategie für den Umgang mit dem Tod eingesetzt wird. Durch die Wiederholung können die neuropsychologischen Prozesse ausgelöst werden und der Kontrollverlust kann entstehen (Krüchel, 2021, S. 36; Wölfling et al., 2022, S. 42 ff.).

4.3 Das Medium als Mittel zur Bedürfnisbefriedigung

Neben dem Missbrauch von Medien als Mittel zur chronischen Emotionsregulation kann es ebenfalls zu einem Kontrollverlust über die Mediennutzung kommen, wenn Medien exzessiv zur Befriedigung persönlicher Bedürfnisse eingesetzt werden. Indem Medien bewusst oder unbewusst zur Bedürfnisbefriedigung eingesetzt werden, können positive Lernerfahrungen entstehen, die die neuropsychologischen Mechanismen aktivieren (Schwab, 2017, S. 305; Krämer, 2008, S. 18; Gutting et al., 2021, S. 357). Mit dem Uses-Gratifications-Ansatz wird untersucht, wie Medien aktiv eingesetzt werden, um emotionale Bedürfnisse zu regulieren. In diesem wird beforscht, wie und warum Medieninhalte zur Bedürfniserfüllung ausgewählt werden (Katz et al., 1973, S. 509 ff.; Sommer, 2019, S. 15; Krämer, 2008, S. 18). Mit Hilfe dieser Erkenntnisse wird im Folgenden beispielhaft veranschaulicht, wie Medien bestimmte Bedürfnisse befriedigen können. Weiter wird aufgezeigt, wie aus dieser einseitigen medialen Befriedigung dieser Bedürfnisse eine unkontrollierte Mediennutzung entstehen kann.

4.3.1 Befriedigte Bedürfnisse

Wie in Kapitel 2.2.1 beschrieben, weisen insbesondere Mediennutzungsarten wie soziale Netzwerke, Onlinepornografie, Streaming, Online-Shopping und das Online-Glücksspiel oder Surfen im Internet ein Mediensuchtpotenzial auf (Wölfling et al., 2022, S. 17 ff.). Durch die Optimierungsprozesse in der Produktentwicklung und im Design werden Medienprodukte zunehmend an den Bedürfnissen der Menschen angepasst (Isler, 2023). Dadurch überschneiden sich Bedürfnisbefriedigungsmöglichkeiten in den Medienarten und sind nicht mehr eindeutig einer Mediennutzungsart zuzuordnen. Zum Beispiel können im Gaming und in den sozialen Netzwerken soziale Bedürfnisse befriedigt werden (Siegfried & Wanders, 2019, S. 49 ff.). Auch bei der Online-Kaufsucht kann z. B. die glücksspielähnliche Dynamik des Bietens und das Bedürfnis zu gewinnen, ausschlaggebender für den Kontrollverlust über die Mediennutzung sein als der Online-Kauf von Gegenständen (Wölfling et al., 2022, S. 28 ff.). Um Bedürfnisse, die mit Medien unkontrolliert befriedigt werden können, besser nachvollziehen zu können, erscheint es daher sinnvoller, nicht die Art und ursprünglich gedachte Funktion des Mediums näher zu betrachten, sondern an den grundlegenden menschlichen Bedürfnisbefriedigungsmöglichkeiten anzusetzen, die Medien bieten. Um einen Einblick zu geben, wie Bedürfnisse in Medien befriedigt werden können, wird sich an den menschlichen Grundbedürfnissen nach Maslow orientiert (Maslow, 1981, S. 62 ff.). Die Bedürfnisse nach Maslow bieten einen Überblick über grundlegende Aspekte in der Bedürfnisbefriedigung mit Medien, da sie in der Entwicklung personalisierter digitaler Marketingstrategien genutzt werden, um Zielgruppen und ihre Bedürfnisse besser zu verstehen (Gülcan, 2024; Clausen, 2024, S. 53 ff.; Spindler, 2022, S. 48 ff.). Die Hierarchie dieser wird an dieser Stelle vernachlässigt, da davon ausgegangen wird, dass Bedürfnisse in der Mediennutzung individueller Art sind. Anhand der Bedürfnisse wird beispielhaft aufgezeigt, wie eine unkontrollierte Mediennutzung entstehen kann und wie Bedürfnisdefizite in der realen Welt über Medien befriedigt werden können.

Nach Maslow gehören zu den Grundbedürfnissen des Menschen: physiologische Bedürfnisse, Bedürfnisse nach Sicherheit, soziale Bedürfnisse, individuelle Bedürfnisse und Selbstverwirklichungsbedürfnisse (Maslow, 1981, S. 62 ff.). Physiologische Bedürfnisse beschreiben die Bedürfnisse, die das Überleben sichern. Zu ihnen gehören bspw. Nahrung und Sexualität (Maslow, 1981, S. 62 ff.). Insbesondere durch die Möglichkeiten des Online-Shoppings, können sich physiologische Bedürfnisse erfüllt werden. Zum Beispiel kann sich mit Apps wie Amazon oder Flink Kleidung oder Essen nach Hause geliefert werden (Gutting et al., 2021, S. 357). Medien können demnach eingesetzt werden, um die grundlegendsten individuellen Bedürfnisse bequem und ohne weitere soziale Interaktion zu stillen. Das begünstigt ihren Einsatz und kann dazu führen, dass zunehmend virtuell interagiert wird und reale Möglichkeiten wie das Einkaufen im Supermarkt vernachlässigt werden (Stallmann & Wegner, 2015, S. 78 ff.). Aus diesem leichten Zugang und der andauernden Verfügbarkeit zum Einkaufen kann sich jedoch unter

anderem eine Onlinekaufsucht entwickeln. Betroffene dieser belohnen sich bspw. häufig mit Essen oder Kleidung und benötigen durch das Internet lediglich ein Klick für den Einkauf (Wölfling et al., 2022, S. 28 ff.). Ein zweiter Aspekt des Internets ist, dass die Bedürfnisbefriedigung in diesem gefühlt anonymer ausgelebt werden kann. »Sexualität als grundlegender Bestandteil des menschlichen Lebens erfährt durch die Etablierung des Internets als Alltagsmedium und der damit einhergehenden leichten Zugänglichkeit zu sexuellen Inhalten eine neue virtuelle Dimension« (Wölfling et al., 2022, S. 23). Durch den leichten und anonymen Zugang kann nach Wölfling eine private Parallelwelt aufgebaut werden, in der sexuelle Bedürfnisse befriedigt werden können und mit der sexuelle Entspannung assoziiert werden kann. Wenn Betroffene sexuelle Bedürfnisse zur Entspannung medial befriedigen, kann sich der Drang nach diesen Inhalten festigen. Die Assoziationen können wiederum die Lernmechanismen und die neuropsychologischen Mechanismen aktivieren. Infolgedessen kann sich bspw. eine Pornografie-Nutzungsstörung entwickeln (Wölfling et al., 2022, S. 23 ff.). Ein weiteres Grundbedürfnis nach Maslow ist die Sicherheit. Dieses zeichnet sich in dem Bedürfnis nach Ordnung, Schutz, psychischer und physischer sowie finanzieller und sozialer Sicherheit aus (Maslow, 1981, S. 66 ff.). Soziale Netzwerke, Gaming, Chat-Rooms oder Filme können das Gefühl von sozialer Sicherheit vermitteln, weil mit ihnen aus einer Anonymität heraus interagiert werden kann. Spontane Gesicht-zu-Gesicht-Kontakte können vermieden werden. Durch die zeitlich versetzte Interaktion im Internet kann überlegter kommuniziert werden. Dadurch kann das Gefühl entstehen, mehr Kontrolle über die eigene Interaktion zu haben (Wölfling et al., 2022, S. 17 ff.). Insbesondere Jugendliche mit sozialer Unsicherheit oder Ängste nutzen Onlineangebote häufig, da diese »weniger Kontakt und Austausch erfordern« (Beutel, 2015). Durch die Anonymität kann es Betroffenen leichter fallen, mit Menschen zu interagieren und sich Freund*innen zu suchen. Im Internet kann eine zweite Identität angenommen werden, die selbst inszeniert dargestellt werden kann (Illy, 2021, S. 43; Schuhler & Vogelgesang, 2011, S. 35). Dies kann die Intensität von sozialen Ängsten und Hemmungen mindern und das Gefühl von Sicherheit fördern. Ebenso können Rollen, Verhaltensweisen und Kommunikationsformen ausprobiert werden. Es kann aus der Distanz geschützt Erfahrungen gesammelt werden (Wölfling et al., 2022, S. 17 ff.). Auch in Filmen kann aus einer Sicherheit heraus die Lebenswelt von anderen entdeckt werden, ohne dass interagiert werden muss. Zum Beispiel berichten Betroffene des Binge-Watchings darüber, Figuren aus Filmen als vertraute Freund*innen wahrzunehmen (Siegfried & Wanders, 2019, S. 100 ff.). Das Internet vermittelt dementsprechend Sicherheitsgefühle. Wenn diese Bedürfnisse jedoch nur noch in der virtuellen Welt befriedigt werden, besteht die Gefahr, sich selbst und Kontakte im realen Leben zu vernachlässigen und reale soziale Kompetenzen weniger zu trainieren. Infolgedessen kann die Abhängigkeit zu Medien steigen (Siegfried & Wanders, 2019, S. 87). Weiter kann das Internet genutzt werden, um sich Wissen anzueignen. Durch den Aufbau von Wissen kann das Bedürfnis nach Ordnung, Struktur, Erklärungen und damit nach

Sicherheit befriedigt werden (Siegfried & Wanders, 2019, S. 87; Albisser, 2022, S. 73 ff.). Zum Beispiel haben Betroffene einer generierten Angst- oder Zwangsstörung ein erhöhtes Risiko, Medien unkontrolliert zu nutzen (Wölfling et al., 2022, S. 41). Da diese nach Moritz & Hauschildt Ungewissheiten oft schwer ertragen können, können sie dazu neigen, sich exzessiv Wissen über das Internet anzueignen. Auf diese Weise kann ihnen das Wissen Orientierung und damit Sicherheit geben (2016, S. 123 ff.; Albisser, 2022, S. 73). Aus diesem Sicherheitsbedürfnis heraus kann sich allerdings eine Informationssucht entwickeln (ITAA, 2024; Wölfling et al., 2022, S. 17 ff.). Weiter kann das Bedürfnis nach finanzieller Sicherheit oder Freiheit beim Online-Glücksspiel eine bedeutende Rolle spielen. In diesem spielen Betroffene häufig, weil sie sich einen hohen Geldgewinn erhoffen (EVZ, 2024). Darüber hinaus werden nach Wölfling et al. in Games zunehmend Möglichkeiten etabliert, indem Geld im Spiel gewonnen werden kann (Wölfling et al., 2022, S. 31 ff.). Nach Siegfried und Wanders werden bspw. Ingame-Währungen meist als höherer digitaler Geldbetrag ausgezahlt, sodass zumindest im Spiel ein Gefühl von Lukrativität und finanzieller Freiheit entstehen kann. In diesem wird echtes Geld bezahlt, das zur spielinternen Währung umgewandelt wird, um sich z. B. weitere Ausrüstungen im Spiel zu kaufen (Siegfried & Wanders, 2019, S. 36 ff.). Nach der Studie von Xouridas et al. (2016) sind bspw. insbesondere arbeitslose Menschen vulnerabel für Glücksspieldynamiken (Xouridas, et al. 2016, S. 82 ff.). Sie können spielen, um wieder finanzielle Sicherheit zu erlangen. Insbesondere bei Glücksspielenden lädt der Gedanke des ›Fast-gewonnen‹ oft ein, wiederholt zu spielen. Hinter diesen Dynamiken könnte anfangs bspw. ein Bedürfnis nach finanzieller Freiheit bzw. Sicherheit stehen. Die daraus resultierende unkontrollierte Mediennutzung führt jedoch häufig nicht zur finanziellen Freiheit und Sicherheit, da exzessives Spielen oft mit der Vernachlässigung sozialer und finanzieller Ressourcen im realen Leben einhergeht (Xouridas et al., 2016, S. 82 ff.; Wölfling et al., 2022, S. 31 ff.; Illy, 2021, S. 84 ff.).

Zu den sozialen Bedürfnissen gehören nach Maslow ein Zugehörigkeitsgefühl, ein Platz in der Gemeinschaft und soziale Interaktionsmöglichkeiten (Maslow, 1981, S. 70 ff.). Insbesondere soziale Medien und Gaming bieten Plattformen, die zur Befriedigung dieser grundlegenden emotionalen Bedürfnisse beitragen können (Griffiths & Kuss, 2017, S. 49). Mit einem Profil oder einem Avatar kann eine Rolle in der virtuellen Gemeinschaft eingenommen werden, Gruppen beigetreten und sich durch Startseiten und Chats schnell und ortsübergreifend ausgetauscht werden (Willemse, 2016, S. 23 ff.). Es kann das eigene Leben nach außen präsentiert und das Bedürfnis nach einem Platz in der Gemeinschaft befriedigt werden. Darüber hinaus laden die Plattformen dazu ein, Präsentationen von anderen zu folgen. Auf diese Art kann das soziale Bedürfnis nach Austausch gestillt werden (Siegfried & Wanders, 2019, S. 75 ff.; Montag, 2018, S. 27 ff.). In der Literatur wird davon ausgegangen, dass diese Bedürfnisse insbesondere in der Phase der Adoleszenz eine bedeutende Rolle spielen. Die Phase der Adoleszenz bezeichnet den Übergang zum Erwachsenwerden. In dieser wird sich häufig am Freundeskreis

(Peers) neu orientiert, um eigene Werte aufzustellen und sich von den elterlichen Orientierungen abzulösen. Das Internet bietet in dieser Phase bedeutende Möglichkeiten, sich für das eigene Leben zu orientieren. Die eigene Identität kann bspw. mit Social-Media-Profilen oder mit Avataren neu entworfen und erprobt werden. Hierdurch können Betroffene im Internet Bedürfnisse wie soziale Akzeptanz, Zugehörigkeit, Autonomie sowie Selbstbestimmung befriedigen. Dies birgt jedoch die Gefahr, dies nur noch mit Hilfe des Internets zu tun. Dadurch wird die Phase der Adoleszenz als besonders vulnerabel in der Entstehung einer unkontrollierten Mediennutzung betrachtet (Paschke & Thoma-sius, 2024, S. 457 ff.; Pirker, 2018, S. 472; Bilke-Hentsch & Leménager, 2019, S. 42 ff.). Mit dem Phänomen des ›Rapid intimacy‹ wird auf eine beschleunigte Selbstoffenbarung im Internet hingewiesen. Es entsteht »das Gefühl, online mehr über ihr Gegenüber zu erfahren als im wirklichen Leben, weil im Windschatten der Anonymität offener und freier erzählt wird« (Gross, 2016, S. 104). Durch diese kann nach Siegfried & Wanders ebenfalls zu bekannten Personen wie Stars oder Influencenden eine scheinbare Nähe aufgebaut werden. Insofern kann das Gefühl entstehen, am Leben anderer teilzuhaben und zum intimsten Kreis von bewunderten Personen zu gehören (2019, S. 70 ff.). Dies kann dazu beitragen, soziale Bedürfnisse wie Zugehörigkeitsgefühle zu stillen (Albisser, 2022, S. 73 ff.). Weiter können mediale Interaktionen durch Gespräche in Kommentarspalten, Chats und Videoanrufen ein Bedürfnis nach sozialem Austausch erfüllen. Im Internet kann über Distanz Kontakt zu Menschen entstehen, die die gleichen Interessen haben. Außerdem kann der Kontakt zu Familie und Freund*innen leichter aufrechterhalten werden (Wölfling et al., 2022, S. 22 ff.). Im Gaming, in sozialen Netzwerken oder auf Streaming Plattformen wird häufig ein Community-Gefühl hergestellt. Bei Games kann über einen Multiplayer-Modus oder das Spielen in Gilden (Gruppen) ein soziales Gemeinschaftsgefühl und Kooperation hergestellt werden (Moser, 2019, S. 42). Besonders Games mit Multiplayer-Möglichkeiten haben nach Müller ein hohes Suchtpotenzial, da mit diesem die Spielbindung erhöht wird (Müller, 2017, S. 26). Auf sozialen Medien, Filmen oder Streaming-Plattformen wie YouTube können Trends und gemeinsame Aufgaben wie z. B. Challenges dazu beitragen, sich zugehörig zu fühlen und sich darzustellen. (Kammerl, 2009, S. 9 ff.; Müller, 2023, S. 118 ff.) Außerdem gibt es Events und Treffen im virtuellen Raum, die Gemeinschaft schaffen (Siegfried & Wanders, 2019, S. 47 ff.). Insbesondere Personen, die sich einsam im realen Leben fühlen, können auf diese Weise Kontakt zu Gleichgesinnten im anonymen Netz finden. Dies kann allerdings die Abhängigkeit zu digitalen Medien stärken (Müller, 2017, S. 27; Illy & Florack, 2018, S. 20). Einsamkeit spielt nach Braunberger et al. eine bedeutende Rolle im Rentenalter in der Entwicklung von digitalen Süchten (Braunberger et al., 2023). Weiter können introvertierte Personen in Interessengruppen wie bspw. Zeichnen-Gruppen sozialen Zugang zu Gleichgesinnten finden. Auf diese Art kann ein Gefühl des sog. ›Safe-Space‹ entstehen, indem das Internet als sicherer Ort interpretiert wird. Durch die ähnlichen Interessen von Gleichgesinnten kann ein Gefühl entstehen, sprachmächtig zu werden

(Siegfried & Wanders, 2019, S. 70 ff.; Pirker, 2018, S. 471). Nach Gross kann dadurch auf eine selbstbestimmt ausgewählte, verständnisvolle Gemeinschaft getroffen werden, die als neuer Freundeskreis angesehen wird. Infolgedessen können sich Betroffene einer Internetnutzungsstörung der realen Umwelt gegenüber überlegen fühlen. Dies kann dazu führen, dass reale Kontakte vernachlässigt und soziale Bedürfnisse übermäßig über das Internet befriedigt werden (Gross, 2016, S. 106 ff.; Illy, 2021, S. 43). Medien können dementsprechend eine bedeutende Ressource darstellen, um soziale Bedürfnisse zu befrieden (Paschke & Thomasius, 2024, S. 456 ff.). Zudem können sich nach Maslow individuellere Bedürfnisse ergeben, die abhängig von den jeweiligen Erfahrungen des einzelnen Individuums sind. Dazu gehören z. B. Bedürfnisse nach Anerkennung, Wertschätzung sowie Status oder Dominanz, wie Macht und Kontrolle (Maslow, 1981, S. 63 ff.). Das individuelle Bedürfnis nach Anerkennung, Wertschätzung und Status lässt sich insbesondere über die Selbstdarstellung in sozialen Medien oder im Gaming stillen. Mit Profilen oder Avataren kann sich identifiziert werden (Siegfried & Wanders, 2019, S. 56). Auf diese Weise kann eine zweite virtuelle, an den individuellen Bedürfnissen angepasste Identität entstehen (Illy & Florack, 2018, S. 123 ff.; Schuhler & Vogelgesang, 2011, S. 17 ff.). Durch die hohe Rangfolge der Siege im Gaming oder durch positive Kommentare und Likes kann diese Identität bewertet werden, wodurch sich soziale Anerkennung und Bestätigung eingeholt werden kann. Auch dadurch kann eine Abhängigkeit von dieser sozialen Anerkennung entstehen, die eine unkontrollierte Nutzung von Medien begünstigt (Autenrieth, 2014, S. 123, 135 ff.; Siegfried & Wanders, 2019, S. 76 ff.; Illy & Florack, 2018, S. 22; Kreutzer, 2024, S. 18). Das Besondere an der digitalen Identität ist, dass durch das sog. »Faking« Bilder und Informationen wie bspw. Altersangaben über sich selbst gefälscht werden können. Insofern kann sich selbst nach den eigenen Bedürfnissen dargestellt werden, um Anerkennung von außen zu gewinnen (Gross, 2016, S. 105; Siegfried & Wanders, 2019, S. 76). Diese Nutzungsweise ist nach Gross grds. kontrollierbar, solange ein Bewusstsein für das Faking besteht. Allerdings kann sich aus dieser gefakten Idealität eine Realitätsdiffusion entwickeln, die eine Medienabhängigkeit begünstigen kann. Das heißt, Betroffene fangen an, selbst an das selbstkreierte Ideal zu glauben und sich an dieses zu binden. Von dem realen Ich wird sich zunehmend entfremdet (De-Realisation). Das Komplex an der Realitätsdiffusion sind die fließenden Übergänge zwischen Realität und Fantasie. Durch diese wird es kompliziert, den Zeitpunkt des Kontrollverlustes zu bemerken (Gross, 2016, S. 105). Zum Beispiel beschreiben Schuhler und Vogelgesang, wie sich eine Patientin in einem Online-Dating Portal als schlankes Model ausgegeben hat. Durch die Interaktionen mit anderen Männern erhielt sie Gefühle der Anerkennung oder Wertschätzung. Sie bekam den Status eines Models zugeschrieben. Durch diese Gefühle baute sie eine zunehmende Bindung zu dem dargestellten Model auf und verlor sich in dieser selbst kreierten virtuellen Welt aus Lügen. Sie pflegte ihren realen Körper nicht mehr, vernachlässigte reale Beziehungen und identifizierte sich zunehmend mit dem Model. Aufgrund dieser Identifizierung hat sie sich

mit einem virtuellen Verehrer real getroffen, der sie nicht erkannte. Durch diese Situation wurde ihr wieder bewusst, dass sie nicht dieses Model ist. Sie wurde von der Realität überwältigt. Für sie stellte das Loslassen der konstruierten Identität bzw. der aufgebauten Illusion die größte Herausforderung dar. Hierin zeigen sich die Bindung an die virtuelle Identität und die Verstrickung der virtuellen und realen Welt. In einem Profilbild lässt sich möglicherweise noch erkennen, ob es sich um ein reales Bild der Person handelt. Allerdings lassen Beschreibungen von Persönlichkeitsmerkmalen ein höheres Interpretationspotenzial zu. Die Patientin beschrieb, wie sie sich von sich selbst entfremdet gefühlt hat. In der Therapie ist ihr klar geworden, dass sie um ihr ungelebtes Leben trauerte (Vogelgesang & Schuhler, 2011, S. 29 ff.). In diesem Beispiel wird deutlich, wie die Kontrolle über die Mediennutzung schleichend verloren gehen kann, wenn eine zu intensive Bindung und Identifikation zu der eigenen Illusion aufgebaut wird. Weiter wird deutlich, dass es passieren kann, dass einzelne soziale Bedürfnisse ausschließlich über die Nutzung von Medien befriedigt werden (Montag, 2018, S. 28 ff.; Gross, 2016, S. 105 ff.; Siegfried & Wanders, 2019, S. 76). Insbesondere soziale Vergleiche im Internet können durch eine positive Selbstdarstellung und der damit zusammenhängenden positiven Bewertung in den Medien dazu genutzt werden, um den eigenen Selbstwert zu steigern (Bierhoff, 2021; Paschke & Thomasius, 2024, S. 457). Auf sozialen Medien kann der Druck entstehen, positive Inhalte posten zu müssen, um sich selbst gut dastehen zu lassen (Thiel, 2022). Im Gaming kann sich bspw. von Erfolgsgefühlen durch Siege und der damit einhergehenden Anerkennung abhängig gemacht werden (Schuhler & Vogelgesang, 2011, S. 24; Siegfried & Wanders, 2019, S. 55 ff.). Darüber hinaus können Bewertungen, Abstimmungen und Umfragen im Internet das Gefühl fördern, dass die eigene Meinung relevant und wertgeschätzt wird. Wenn Personen bspw. wenig Beteiligung im realen Leben erfahren, kann im Internet darüber das Bedürfnis nach Wertschätzung der eigenen Meinung gestillt werden (Moser, 2019, S. 42 ff.; Albisser 2022, S. 274 ff.). Auch das individuelle Bedürfnis nach Dominanz nach Maslow wie Macht und Kontrolle kann mit Medien befriedigt werden (Maslow, 1981, S. 72 ff.). Auf sozialen Medien kann z. B. durch die beschriebenen Möglichkeiten wie dem Faking oder der selektiven Informationsdarstellung und der idealisierten Selbstinszenierung ein Gefühl der Ausdruckskontrolle entstehen. Es kann bestimmt werden, welche Daten über sich selbst preisgegeben werden. Soziale Medien bieten insofern mehr Macht über das eigene Erscheinungsbild und ermöglichen somit mehr Einfluss auf die Wahrnehmung von anderen zu nehmen als in der realen Welt. Das kann einem ein Gefühl von Kontrolle geben (Autenrieth, 2014, S. 133). Zudem können Bedürfnisse von Kontrolle und Macht insbesondere beim Gaming eine bedeutende Rolle spielen. In diesen können riskante, gesellschaftlich unerlaubte oder nicht erwünschte Verhaltensweisen, wie bspw. das Töten anderer Menschen oder Aggressionen folgenlos und unkompliziert ausgelebt werden (Vollbrecht & Wegener, 2010, S. 143; Bertelsmannstiftung, 2015, S. 44 ff.; Schuhler & Vogelgesang, 2011, S. 24 ff.). Betroffene einer Gaming-Disorder erleben häufig ein Gefühl

von Kontrolle und unbegrenzten Möglichkeiten im Spiel. Es kann Selbstwirksamkeit erlebt und Herausforderungen ohne reale Konsequenzen, z. B. in Kämpfen, gemeistert werden (Schuhler & Vogelgesang, 2011, S. 26 ff.; Lehmann, 2019). Nach psychologisch systemischen Erklärungsansätzen kann aufgrund von Hierarchieverhältnissen und Machtmissbrauch in der Kindheit dieser mediale Raum genutzt werden, um Selbstwirksamkeit zu erfahren und damit Kontrolle und Macht herzustellen. Wenn in der Kindheit keine Mitspracherechte oder keine wertschätzende Position in der Familie bestand, können diese traumatischen Erfahrungen erhebliche Ohnmachtsgefühle auslösen, die sich ebenfalls im weiteren Lebenslauf reaktivieren können. In digitalen Kampfspielen können Gefühle von Selbstbestimmung und Macht erfahren werden, die unterstützen können, ihre aus der Kindheit entstandenen Gefühle zu bewältigen, ohne diese Macht real ausleben zu müssen (Illy, 2021, S. 18 ff.; Langenbach, 2012, S. 195 ff.). Auch Filme können die Möglichkeit bieten, mit einem fiktiven Charakter Gefühle des moralischen Fehlverhaltens zu empfinden, ohne dass reale Konsequenzen dafür getragen werden müssen (Krückel, 2021, S. 35; Schwab, 2017, S. 308). Insofern kann die Mediennutzung die Funktion übernehmen, Gefühle wie Ohnmacht oder Wut zu regulieren und die damit verbundenen Bedürfnisse nach Kontrolle zu befriedigen. Dies kann sich als Kompensationsversuch bzw. als mediales maladaptives Coping weiter etablieren und wiederum die neuropsychologischen Mechanismen auslösen. Die Bewältigungsstrategie kann einseitig werden und zu einer unkontrollierten Mediennutzung führen (Illy, 2021, S. 16 ff.; Langenbach, 2012, S. 195 ff.). Wie beschrieben, ist nach Maslow ein weiteres Bedürfnis das Streben nach Selbstverwirklichung, das sich in Sinngebung, kreativer Entfaltung und der Erprobung eigener Fähigkeiten zeigt (Maslow, 1981, S. 73 ff.). Digitale Medien weisen nach Moser ein hohes Selbstgestaltungspotenzial und Interaktionspotenzial auf, wodurch sich selbst verwirklicht werden kann. Zum Beispiel können influencende Personen auf Social-Media oder Streaming-Plattformen wie YouTube, bedeutend Einfluss auf die Wirklichkeitskonstruktionen von anderen Menschen nehmen. Indem andere über Themen informiert werden, kann je nach medialer Reichweite bei den Zuschauenden Sinn gestiftet werden (Kuhs, 2024; Moser, 2019, S. 271; Klemm, 2018, S. 705 ff.). Auch durch das Schreiben von Blogs kann sich selbst eine Stimme gegeben werden (Peters, 2024). Weiter können soziale Netzwerke als Ort betrachtet werden, um sich künstlerisch zu entfalten, wie z. B. mit dem Designen von Profilen, Darstellung von Mode oder Fotografie (Wyss, 2022, S. 101 ff.). Ästhetik spielt ebenfalls eine bedeutende Rolle im Internet und die darin enthaltene Kunst kann sowohl ausgelebt werden als auch für andere Inspiration darstellen (Wyss, 2022, S. 82 ff.). Ebenso findet sich im Gaming Gestaltungspotenzial. Betroffene einer Gaming-Disorder berichten über ein sog. Flow-Erleben. Darunter wird nach Schuhler & Vogelgesang ein berauschendes Gefühl einer leidenschaftlichen Schaffenslust verstanden (Schuhler & Vogelgesang, 2011, S. 16). Zum Beispiel können in dem Game Minecraft eigene Welten konstruiert werden (Mojang AB, 2024). Durch Spielerfolge kann Selbstwirksamkeit wahrgenommen werden, die

im realen Leben durch zu niedrige Leistungen in der Schule oder im Beruf häufig nicht erlebt werden (Illy & Florack, 2018, S. 57 ff.). Das Computerspielen kann somit ein Erfahrungsraum darstellen, in dem selbstbestimmte Entscheidungen getroffen werden, in dem Wertschätzung und Anerkennung stattfindet und in dem sich selbstverwirklicht werden kann (Illy & Florack, 2018, S. 25 ff.; Schuhler & Vogelgesang, 2011, S. 24 ff.; Illy, 2021, S. 18 ff.). Dieser Raum kann nach Illy besonders bedeutend werden, wenn Bezugspersonen in der Kindheit die Autonomie-Entwicklungen des Kindes nicht akzeptieren konnten und diese wenig Selbstwirksamkeit erfahren haben. Wenn Betroffene wenig Beteiligung am Alltag erfahren haben, können mit Medien infantile Wünsche, wie der Wunsch nach Anerkennung oder Selbstwirksamkeit in der Kindheit, zumindest kurzfristig erfüllt werden. Das Computerspielen kann sich auf diese Weise als Bedürfnis- und Bewältigungsstrategie von Gefühlen etablieren (Illy, 2021, S. 18 ff.; Wölfling et al., 2022, S. 48ff.).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Medien unterschiedliche Bedürfnisse befriedigen können. Die exzessive Nutzung von Medien für die Bedürfnisbefriedigung kann die unkontrollierte Mediennutzung bestärken. Deshalb ist es maßgeblich, die eigene Bedürfnisbefriedigung zu reflektieren, um einer Mediensucht vorzubeugen.

4.3.2 Erfolgreiche Befriedigung wird zum einseitigen Befriedigungsmechanismus

Wie im vorherigen Kapitel dargestellt, stellen Medien bedeutende Ressourcen dar, um eigene Bedürfnisse befriedigen zu können (Gross, 2016, S. 106 ff.; Illy, 2021, S. 43). Deswegen ist es bedeutend, die Mediennutzung zunächst als Bedürfnisstrategie anzuerkennen. Darüber hinaus sollte sich bewusst gemacht werden, dass die Mediennutzung als Bedürfnisbefriedigungsstrategie häufig nicht abrupt aufgegeben werden kann, da sie eine zentrale Funktion in der emotionalen Bedürfnisbefriedigung erfüllen kann (Poitzmann, 2022, S. 1 ff.). Im Extremfall kommt es zu einem einseitigen Befriedigungsmechanismus durch Medien. Das bedeutet, dass Nutzende an den Punkt gelangen, an dem sie ihre Bedürfnisse ausschließlich über Medien befriedigen. Auf gleiche Weise wie bei der Emotionsregulation kann die Erfüllung der Bedürfnisse positive Emotionen und das Gefühl der Gratifikation hervorrufen sowie die neuropsychologischen Mechanismen aus Kapitel 4.1 aktivieren. Somit kann die Nutzung von Medien zur konditionierten Strategie der Bedürfnisbefriedigung werden (Wölfling et al., 2022, S. 39 ff.; Illy, 2021, S. 43; Illy & Florack, 2018, S. 41 ff.; Gross, 2016, S. 83). Wenn sich infolgedessen aus dem zunehmenden Drang nach der medialen Befriedigung das zusätzliche Craving entwickelt hat, kann selbst beim Versuch, andere Strategien auszuprobieren, nicht mehr die gleiche Befriedigung ausgelöst werden. Diese Erfahrung der fehlenden Befriedigung in Befriedigungsmechanismen in der realen Welt kann wiederum die mediale Befriedigung verstärken. Das Bedürfnis wird wiederholt medial befriedigt. Das erklärt, warum die Mediennutzung nicht einfach unterbrochen werden kann, und zeigt, wie stetig die Abhängigkeit zu den Medien steigt. Durch die einseitige mediale Bedürfnisbefriedigung wird

zudem nicht mehr das tatsächliche Bedürfnis real reguliert, sondern nur noch der Drang (Craving), der die Abhängigkeit zu den Medien steigert (Illy, 2021, S. 21; Wölfling et al., 2022, S. 38 ff.). Zum Beispiel können nach Siegfried & Wanders reale Ereignisse bzw. reale Bedürfnisbefriedigungen zu Gunsten des Cravings weniger relevant werden. Wenn bspw. bereits ein Craving nach Anerkennung in sozialen Netzwerken besteht, kann im Urlaub mit Freund*innen das Selfie machen oder die perfekte Pose einen höheren Stellenwert erlangen als der Genuss der realen Anerkennung oder der realen Situation des Urlaubs. Das Bedürfnis nach Anerkennung kann aufgrund des Cravings nur noch einseitig über die Medien gestillt werden (Siegfried & Wanders, 2019, S. 77 ff.). Es entsteht die gedankliche Vereinnahmung nach der Mediennutzung aus den DSM-5-Kriterien der Internetsucht (Willemse, 2016, S. 50 ff.). Die Mediennutzung als einzige verfügbare Strategie birgt somit die Gefahr, dass Bedürfnisse und Gefühle nicht mehr real bewältigt werden und die Abhängigkeit zum Medium steigt. (Gross, 2016, S. 17 ff.). Damit Bedürfnisse nicht einseitig medial befriedigt werden, bedarf es nach Siegfried und Wanders Kompetenzen, virtuelle und reale Welten bewusster wahrzunehmen. Ansonsten besteht die Gefahr, dass die Abhängigkeit zu Medien unbewusst fortgehend steigt, während Möglichkeiten zur Bedürfnisbefriedigung in der Realität an Relevanz abnehmen. Zum Beispiel betonen sie, darauf zu achten, soziale Bedürfnisse ebenfalls real zu befriedigen und ggfs. reale und virtuelle Freundschaften unterscheiden zu können, um sich nicht zu abhängig von der medialen Welt zu machen (Siegfried & Wanders, 2019, S. 72 ff.).

4.4 Auslöser und Verstärker der unkontrollierten Mediennutzung

Weiter kann das Design und das in den Kapiteln 2.1.1 und 2.1.2 beschriebene Sozialisations- und Interaktionspotenzial die Tendenz verstärken, Medien primär zur Bedürfnisbefriedigung und zur Bewältigung von Emotionen zu nutzen. Um aufzuzeigen, wodurch eine selbstbestimmte Mediennutzung zusätzlich erschwert werden kann, wird im Folgenden ein Einblick in die Produktentwicklung von Medien und dem Mediendesign gegeben. Damit werden Reize von Medien aufgezeigt. Anschließend werden die Wirkmechanismen des Sozialisations- und Interaktionspotenzials der Medien veranschaulicht. Damit wird aufgezeigt, wie Medien die eigenen Bedürfnisse und Ansprüche beeinflussen und wie digitaler Stress entstehen kann, der die unkontrollierte Mediennutzung auslösen und verstärken kann.

4.4.1 Triggernde digitale Designelemente und Marketingstrategien

Bedürfnisse von Mediennutzenden spielen im Marketing und in der digitalen Produktentwicklung eine bedeutende Rolle (Miclau et al., 2024, S. 127 ff.). Daten über Bedürfnisse von potenziellen Konsumierenden sind für Konzerne eine bedeutende Ressource (Miclau et al., 2024, S. 122 ff.; Wuttke, 2024). Durch bspw. das Lesen von Profilen, Kommentaren oder Likes, können Bedürfnisse und Interessen von potenziell Kaufenden nachvollzogen werden (Michelis & Schildhauer, 2012, S. 31 ff.; Knauer, 2010, S. 37 ff.;

Schiffer, 2022, S. 11ff.). Der Psychologe und Medienwissenschaftler Christian Montag berichtet in einem Interview, dass das Design von Social-Media-Plattformen auf einem Daten-Geschäftsmodell basiert. Um mehr Daten über potenzielle Kaufende zu sammeln, liegt es aus der Sichtweise von Tech-Konzernen nahe, die mediale Nutzungsdauer von potenziell Kaufenden zu maximieren. Dadurch können mehr »digitale Fußabdrücke« (Pandle, 2022) gesammelt werden und das Internet wird für wirtschaftliche Zwecke verwendet (Pandle, 2022; Siegfried & Wanders, 2019, S. 81; Assmann & Röbbeln, 2013, S. 26). Unter der sog. Datafizierung wird verstanden, dass Daten mit Hilfe von Algorithmen gesammelt und ausgewertet werden. Dies erleichtert den Unternehmen, die Werbung und Medien an den Bedürfnissen der Nutzenden auszurichten (Kleinaltenkamp, 2023, S. 1 ff.; Zerres, 2024, S. 11 ff.). Um die Medien und ihre Nutzung zu optimieren, werden diese Bedürfnisse im Design von Medien gezielt aufgegriffen. Weiter können diese für personalisierte Werbung genutzt werden, die zum Online-Shopping motiviert. Das Aufgreifen von Bedürfnissen im Design von Medien oder in der Werbung kann dementsprechend zur weiteren Mediennutzung animieren (Siegfried & Wanders, 2019, S. 80 ff.). »Je genauer ein Netzwerk einen User durch sein Nutzungsverhalten kennt, desto »userfreundlicher« sind die angezeigten Daten auf der Netzwerk-Startseite – das heißt für diesen Menschen individuell vorgefiltert« (Siegfried & Wanders, 2019, S. 81). Dies kann sich bspw. in individuellen Beiträgen, Filmvorschlägen oder Freundschaftsvorschlägen auszeichnen. Die Mediennutzung wird dadurch grds. für die einzelne Person nützlicher, allerdings wird deutlich, wie »durchsichtig und manipulationsanfällig« (Siegfried & Wanders, 2019, S. 82) sich Nutzende machen (Siegfried & Wanders, 2019, S. 82). Zudem können Medien manipulativ für Werbezwecke eingesetzt werden und auf diese Weise die Nutzung fördern. Die Manipulation reicht bis hin zum sog. »Dark Pattern«. Unter diesem werden manipulative Praktiken im Design von Medien verstanden, die zum Kauf oder der weiteren Nutzung von Medien animieren. Mit der Strategie des »Roach-Motel« (Schlegel, 2023) wird z. B. das Abonnieren einer digitalen Leistung einfacher gestaltet als die Kündigung (Schlegel, 2023; European Commission, 2022, S. 6 ff.). Die Studie der European Commission (2022) weist darauf hin, dass das Bewusstsein von Verbrauchenden bedeutend gering ist hinsichtlich des Einsatzes dieser unfairen Praktiken im Internet (European Commission, 2022, S. 6 ff.). Dieser Einfluss kann eine selbstbestimmte Nutzung über Medien verkomplizieren. Um die Kontrolle über die eigene Mediennutzung zu behalten, sollten Nutzende die virtuelle Welt deshalb als eine vom Marketing beeinflusste und gestaltete Welt betrachten. Eine Welt, die Bedürfnisse gezielt aufgreift (European Commission, 2022, S. 6 ff.; Zerres, 2024, S. 3 ff.; Lange, 2023). Um diesen Einfluss des Mediums zu veranschaulichen, werden an dieser Stelle grundlegende Designelemente und Marketingstrategien aufgezeigt, die zur Mediennutzung unbewusst animieren können.

Ein wichtiger Aspekt im Design von Medien, um zur Mediennutzung zu animieren, ist das Erzeugen von Spannung (Schwab, 2017, S. 310). In der Persönlichkeitsforschung

wird eine erhöhte Impulsivität und das sog. Sensation-Seeking als Risikofaktoren für eine unkontrollierte Mediennutzung betrachtet (Illy, 2021, S. 19; Wölfling et al., 2022, S. 46 ff.). Ein Sensationsseeking zeichnet sich durch »das Bedürfnis von Personen nach abwechslungsreichen, neuen und komplexen Eindrücken sowie durch die Bereitschaft aus, um solcher Eindrücke willen physische und soziale Risiken in Kauf zu nehmen« (Häcker, 2021). Spannung und Abwechslung werden in digitalen Medien z. B. durch Designelemente hergestellt, die das sog. digitale Storytelling ermöglichen. Mit dem digitalen Storytelling werden in Medien Geschichten erzählt (Schinko-Fischli, 2018, S. 79 ff.; Schmidt, 2023b, S. 288 ff.). Storytelling findet nicht nur in Filmen statt. Auch kann auf Social-Media durch Influencende in den sog. »Stories« über Alltagsgeschichten unterhalten werden. (Schinko-Fischli, 2018, S. 79 ff.) Ebenfalls basieren Games häufig auf ausführlichen Geschichten von bspw. Kriegen. Der Aufbau von Spannung in Form von Geschichten kann insbesondere dazu motivieren, in die Medienwelt abzutauchen (Reinartz, 2024; Krückel, 2021, S. 35). Eine berühmte Strategie, um Spannung und Neugierde zu erzeugen und damit eine längerfristige Mediennutzung zu begünstigen, ist z. B. der Cliffhanger, die »Erzähltechnik, bei der in einem Moment großer Spannung die serielle Erzählung unterbrochen wird, um [...] zu veranlassen, die Fortsetzung herbeizusehen« (Fröhlich, 2015, S. 15). Spannung wird jedoch nicht nur in Filmen und Serien aufgebaut. Auch im Gaming kann mit zufälligen In-Game-Belohnungen oder sog. Lootboxen Spannung erzeugt werden. Unter diesen werden Überraschungsboxen verstanden, die eine neue virtuelle »Beute« hervorbringen, die im Spiel verwendet werden kann (Siegfried & Wanders, 2019, S. 42). Auf Social-Media-Plattformen können Gewinnspiele Neugierde erwecken und somit zur weiteren Nutzung der Medien verleiten (Schmidt, 2023b, S. 205; Grünberg, 2024). Spannung kann weiter mit sog. Un-Boxing-Videos aufgebaut werden. Dies ist ein beliebtes Videogenre auf der Video-Plattform YouTube (Nicolli & Nansen, 2018, S. 1 ff.). In diesem wird der Augenblick aufgenommen, »wie ein bestimmtes Produkt geöffnet und aus der Verpackung genommen wird« (Wyrzykowski, 2019). Neben dem Aufbau von Spannung können nach Wyrzykowski mit diesen Auspackvideos zudem gezielt Assoziationen hervorgerufen werden, wie bspw. das weihnachtliche Auspacken von Geschenken in der Kindheit. Insofern werden im Marketing Un-Boxing-Videos dazu genutzt, um bspw. über diese kindlichen Assoziationen die Mediennutzung zu steigern und dazu zu verleiten, Produkte zu kaufen. Für Unternehmen ist dies eine bedeutende Strategie, um Feedback zu ihren Produkten zu erlangen und um ihr Produkt zu verbreiten (Wyrzykowski, 2019; Schmidt, 2023b, S. 205). Allerdings werden auf genau diese Weise auch die vorgenannten Mechanismen der Bedürfnisbefriedigung in Kapitel 4.3 getriggert. Das Beispiel veranschaulicht, wie Medien gezielt Assoziationen erzeugen, die positive Emotionen wie kindliche Wärme und Aufregung hervorrufen (Langa, 2015). Diese können wiederum dazu beitragen, dass Unboxing-Videos durch Wiederholung missbraucht werden, um Bedürfnisse nach kindlicher Wärme oder Aufregung zu befriedigen (Langa, 2015; Gross, 2016, S. 83 ff.; Wyrzykowski, 2019).

Darüber hinaus befinden sich im Design von Medien gezielte Belohnungs- oder Bestrafungsmechanismen, die die neuropsychologischen Mechanismen aus Kapitel 4.1 begünstigen können (Gross, 2016, S. 83; Montag, 2018, S. 25 ff.; Siegfried & Wanders, 2019, S. 34 ff.). Auf Social-Media-Plattformen, in Games oder Streaming-Plattformen werden Ranking-Systeme und Bewertungselemente eingesetzt, die Anerkennungsbedürfnisse triggern, das Verhalten bewerten und Belohnungsgefühle auslösen können (Siegfried & Wanders, 2019, S. 55 ff.; Montag, 2018, S. 25 ff.). Die Kommunikationsplattform Snapchat belohnt z. B. die regelmäßige Interaktion mit Kontakten und die Nutzung der App mit einer täglichen Flamme. Dieses Designelement kann dazu führen, dass eine häufige Mediennutzung mit Belohnung assoziiert wird, wodurch die neuropsychologischen Mechanismen ausgelöst werden können und eine unkontrollierte Nutzung entstehen kann. Weiter kann unbewusst der Druck entstehen, Medien häufig nutzen zu müssen, um im Ranking weit oben zu stehen (Siegfried & Wanders, 2019, S. 82 ff.; Gross, 2016, S. 83; Steiner et al., 2020, S. 34). Durch mögliche Gewinne und Likes kann zudem dauerhaft auf Belohnungen gewartet werden. Nach Fayelle und Rößner spielt bspw. insbesondere die unvorhersehbare Verfügbarkeit von Belohnungen eine bedeutende Rolle in der Entwicklung von Suchtverhalten. Dadurch, dass nicht gewusst wird, wann bspw. durch Likes belohnt wird oder im Glücksspiel der Gewinn auftritt, kann die Erwartungshaltung nach der Belohnung permanent aufrechterhalten werden (Fayelle, 2023, S. 7 ff.; Rößner, 2019b). Ein weiterer Mechanismus, der zur Aufrechterhaltung der Mediennutzung führt, kann das Fehlen eines Endes sein (Farke, 2011, S. 37 ff.). Während früher ein Film ein Ende hatte, gibt es bspw. auf Netflix unterschiedlichste Serien, die fortführend weiter produziert werden. Durch Designelemente wie das Auto-play oder den personalisierten Filmvorschlägen kann z. B. dazu verleitet werden, Medien fortführend zu nutzen (Rößner, 2019a; BZgA, 2024a). Auch auf sozialen Netzwerken werden durch das sog. Pull-to-Refresh, dem Aktualisieren der Seite, durchgehend neue Informationen geladen, sodass Beiträge nicht abschließend angesehen werden können. Mit sog. Live-Content werden erneut aktuelle Ereignisse produziert, die eine neue Flut an Informationen produzieren (DZSKJ, 2024). Nach Fischer hat sich die Zeit, in der ein Video-Spiel gekauft wurde und zu Ende gespielt wurde, durch die Entwicklung »Games as a Service« (Fischer, 2023) verändert. Mit dieser Entwicklung wird beschrieben, dass Games regelmäßig weiterentwickelt werden durch Updates und Spielerweiterungen und somit ebenfalls kein Ende aufweisen (Fischer, 2023). Nach dem psychologischen Zeigarnik-Effekt bleiben unerledigte Handlungen jedoch im Gedächtnis und Menschen haben das Bedürfnis, Aufgaben erledigen zu wollen (Zeigarnik, 1938, S. 300 ff.). Aufgrund der Informationsvielfalt und des fehlenden Endes kann dies allerdings nicht erfüllt werden, da nie das Gefühl einsetzen wird, fertig zu sein. Auch dies kann eine unkontrollierte Nutzung begünstigen (Farke, 2011, S. 37 ff.; Müller, 2017, S. 26). Zudem können Benachrichtigungen von Apps nach Siegfried und Wanders gezielt Neugierde wecken, die dazu beitragen kann, trotz nicht aktiver Nutzung der Medien, die Mediennutzung wieder aufzunehmen.

Zum Beispiel berichtet ein von Gaming-Disorder-Betroffener, dass insbesondere die Pushnachricht »Dein Dorf wird angegriffen« (Siegfried & Wanders, 2019, S. 46) in dem Spiel ›Clash of Clans‹ ihn häufig dazu verleitet hat, wieder mit dem Spielen anzufangen (Siegfried & Wanders, 2019, S. 46). Auch die Omnipräsens von personalisierter Werbung kann das mediale Flanierverhalten steigern und zu einer Online-Shopping-Nutzungsstörung führen (Wölfling et al., 2022, S. 28 ff.). Eine weitere Strategie von Unternehmen ist es, Angebote wie z. B. Gaming-Events zeitlich begrenzt anzubieten. Dadurch wird Druck aufgebaut, zu einer bestimmten Zeit online zu sein (Siegfried & Wanders, 2019, S. 48 ff.). Es wird deutlich, wie sehr die virtuelle Welt durch Marketingstrategien beeinflusst ist und wie sehr Medien interaktiv wirken. Somit sind Konsumierende »in ihrem Konsum- und Entscheidungsverhalten kontinuierlich Selbstkontrollanforderungen ausgesetzt« (Diestel & Schmidt, 2020, S. 17). Inwiefern Apps die beschriebenen Designelemente nutzen oder weitere spezifischere Designelemente in unterschiedlichen Medien begünstigen, sodass positive Gefühle und Dopamin ausgeschüttet werden, zeigt die Dokumentationsreihe ›Dopamin‹ von Léo Favier (2019). Diese besteht aus einzelnen Kurzvideos zu unterschiedlichen Apps, wie bspw. Instagram, eBay oder Candy-Crush (Arte, 2024). Weiter lässt sich bei Illy eine Übersicht über spezifische Designelemente in einzelnen Games, die eine unkontrollierte Mediennutzung begünstigen können, wie bspw. World of Warcraft, finden (Illy & Florack, 2018, S. 18 ff.). Das Wissen über Verkaufsstrategien und Designelemente kann unterstützen, selbstbestimmt die Zeit vor dem Bildschirm zu verbringen. Daher ist es lohnend, sich über die eigenen persönlich häufig verwendeten Apps oder Games aufzuklären, um verleitende Designelemente nachvollziehen zu können und ggfs. technische Skills zu kennen, wie bspw. das Abschalten von Push-Nachrichten (Keller, 2019).

4.4.2 Wirkmechanismen des Mediums

Neben dem Mediendesign kann die Kontrolle über die eigene Mediennutzung zusätzlich erschwert werden durch das Sozialisationspotenzial der Medien. Wie mit dem Kapitel 2.1.2 gezeigt wurde, differenzieren sich Medien von anderen Drogen insbesondere durch ihr Sozialisationspotenzial und darin, dass sie über die Vernetzung mit anderen Menschen und der Angebotsvielfalt in Medien soziale Erwartungen vermitteln können. Insbesondere im Kontext der Bedürfnisbefriedigung sollten soziale bzw. gesellschaftliche Erwartungen als potenzielle Auslöser und Verstärker einer unkontrollierten Mediennutzung mitberücksichtigt werden. Soziale Erwartungen können die eigenen Bedürfnisse und Ansprüche an sich selbst beeinflussen und bestärken. Durch sie kann digitaler Stress erzeugt werden, der eine selbstbestimmte Mediennutzung zusätzlich erschweren kann (Wimmer & Waldenburger, 2022). Laut einer Studie der ISPA (2019) erwarten z. B. 60 Prozent der jugendlichen Teilnehmenden eine sofortige Antwort auf Kommunikationsportalen. Gleichzeitig sind sie selbst davon gestresst (ISPA, 2019). Wenn z. B. diese sozialen Erwartungen an das Antwortverhalten über Nachrichten-Messenger vermittelt

werden, kann das eigene Bedürfnis bestärkt werden, zeitnah auf Nachrichten reagieren zu müssen. Digitaler Stress kann sich so z. B. in dem empfundenen Druck äußern, ständig online sein zu müssen. Durch diesen Druck kann eine selbstbestimmte Medien-nutzung erschwert werden (Wimmer & Waldenburger, 2022).

Weiter kann durch Medien digitaler Stress entstehen, indem sich Druck gemacht wird, sich selbst zu optimieren (Österle, 2021, S. 184; Siegfried & Wanders, 2019, S. 79). Nach Hafen können sich z. B. auf Video-Plattformen wie YouTube oder in sozialen Netzwerken Erwartungen der sog. Leistungsgesellschaft widerspiegeln. Diese können dazu animieren, sich in den unterschiedlichen Lebensbereichen wie im beruflichen Kontext, in der Psyche, in der Gesundheit, in der Schönheit oder im Besitz ganzheitlich zu optimieren (Hafen, 2021, S. 4 ff.). Insbesondere die in sozialen Medien, Filmen und Gaming dargestellten Vergleichsmöglichkeiten und Lebensentwürfe können dazu führen, die eigene Lebensführung infrage zu stellen und das Bedürfnis zur Selbstoptimierung verstärken. Dieser Druck zur Selbstoptimierung und der darin enthaltene eigene Anspruch, den Leistungen und Erwartungen gerecht zu werden, können das Bedürfnis verstärken, ständig informiert zu bleiben und mit Medien interagieren zu wollen (Soltau, 2023; Beck, 2008, S. 306 ff.; Heidbrink & Klein, 2020, S. 14 ff.). Durch diesen Druck kann sich die FOMO-Angst entwickeln, mit der befürchtet wird, Möglichkeiten oder Informationen zu verpassen (Pirker, 2018, S. 471 ff.; Soltau, 2023). Insbesondere diese Ängste können auslösen oder bestärken, dass Medien unkontrolliert genutzt werden. Nach Siegfried & Wanders wird diese Angst z. B. als »treibende Kraft zur übermäßigen Nutzung von sozialen Netzwerken« (2019, S. 84) betrachtet. Menschen mit dem Bedürfnis abzunehmen, vergleichen sich bspw. häufig mit anderen Profilen. Dadurch kann der eigene Druck, abzunehmen, weiter steigen. Insbesondere die Angst, Fortschritte von anderen oder Abnehm Tipps zu verpassen, begünstigen dann, soziale Netzwerke unkontrolliert zu nutzen (Siegfried & Wanders, 2019, S. 24, 74 ff.; Heidbrink & Klein, 2020, S. 14). Der Druck der Selbstoptimierung kann zudem durch die in Kapitel 3.3 beschriebene Auswirkung der verzerrten Selbstwahrnehmung verstärkt werden. Zum Beispiel kann das eigene Körperbild durch die bearbeiteten Fotos verzerrt wahrgenommen werden. Dies kann den Druck der Selbstoptimierung noch weiter verstärken und fördern, sich mit anderen digital zu vergleichen (Peter & Brosius, 2021, S. 55 ff.; Seibt et al., 2020, S. 117 ff.). Neben dem Druck zur Selbstoptimierung kann das Bedürfnis, sich in Medien positiv darstellen und den darin enthaltenen sozialen Erwartungen entsprechen zu wollen, digitalen Stress verursachen. Dies kann durch die Angst, dass sich das eigene Verhalten in Datenbanken verewigt, verstärkt werden. Durch das Teilen von Daten im Internet, wie beispielsweise Trainingsdaten, ist nach Heidbrink und Klein ein System entstanden, in dem gegenseitige Überwachung möglich wird. Diese Überwachung kann suggerieren, keine Fehler machen zu dürfen und das Bedürfnis nach Perfektion bestärken (Heidbrink & Klein, 2020, S. 42). Unabhängig davon, ob eine tatsächliche Überwachung von Daten im Internet stattfindet, kann nach Österle das Gefühl, potenziell beobachtet zu werden,

dazu führen, sich permanent selbst zu überwachen und sich unbewusst und übermäßig den sozialen Erwartungen anpassen zu wollen (Österle, 2021, S. 190 ff.). Dadurch können Menschen sich gedrängt fühlen, ihre Präsenz in den Medien kontinuierlich zu optimieren (Siegfried & Wanders, 2019, S. 77 ff.). Mit den Medien selbst können demzufolge digitaler Stress und Ängste entstehen, die die eigenen Ansprüche und Bedürfnisse triggern. Aufgrund dessen kann die Selbstkontrolle in der Mediennutzung zusätzlich erschwert werden.

Neben der Bedürfnisbefriedigung durch den Optimierungsdrang kann der digitale Stress die Mediennutzung als Mittel zur Stressbewältigung auslösen oder verstärken. Zum Beispiel kann ein zunehmender Rückzug in narrative Medien erfolgen, um den eigenen Ansprüchen an Selbstoptimierung zu entfliehen (Siegfried & Wanders, 2019, S. 24; Krückel, 2021). »Das immer schneller«, «immer höher», «immer mehr» (Hafen, 2021, S. 10) der in Medien widerspiegelnden Leistungsgesellschaft kann z. B. nach Hafen zu extremer Überforderung führen. Diese Überforderung könnte insgesamt einen Eskapismus begünstigen (Hafen, 2021, S. 10 ff.; Krückel, 2021). Darüber hinaus kann das Interaktions- bzw. Ablenkungspotenzial des Mediums den Kontrollverlust zusätzlich auslösen oder verstärken. Insbesondere die Eigenheiten der Smartgeräte tragen nach Müller durch ihre allgegenwärtige Verfügbarkeit und Mobilität dazu bei, dass das Internet omnipräsent ist. Durch diese Omnipräsens kann die Tendenz steigen, Bedürfnisse primär über die Mediennutzung zu befriedigen, und es bestehen durchgehend Ablenkungsmöglichkeiten (Müller, 2017, S. 26; Stähler, 2001, S. 107). Durch Smartgeräte wie das Smartphone, der Smart-TV, die Smartwatch oder smarte Home-Geräte steigt nach Grimm die Zahl der Alltagsgegenstände, die mit dem Internet vernetzbar sind. Zum Beispiel wird der Lichtschalter mit Internetdiensten verknüpft oder es werden Kleidungsstücke wie eine Uhr zur Smartwatch oder ein Ring zum Smart-Ring (Grimm, 2016). »Das Internet der Dinge ist ein Sammelbegriff für viele Gegenstände, die alle an das Internet angebunden sind« (Eichstädt & Spieker, 2024, S. 416). Durch diese vernetzten Geräte ist das Internet allgegenwärtig verfügbar und mobil. Dies führt jedoch ebenfalls dazu, dass Individuen permanent für Unternehmen und soziale Interaktionen verfügbar sein können, die Bedürfnisse aktivieren können und Ablenkungen ermöglichen. Das Interaktionspotenzial des Mediums kann demnach permanent Abgrenzungs- und Kontrollprozesse fordern (Gross, 2016, S. 111ff.; Voithl, 2021, S. 684; Montag, 2018, S. 13 ff.; Diestel & Schmidt, 2020, S. 17). Darüber hinaus können bei Smartgeräten häufig diverse Funktionen über ein zentrales Endgerät gesteuert werden (Feibel, 2017, S. 22 ff.). Christian Montag vergleicht das Smartphone bspw. mit einem modernen »Schweizer Allzweckmesser« (Montag, 2018, S. 13). Es erfüllt die unterschiedlichsten Zwecke und kann verschiedene Lebensbereiche zusammenführen. Zum Beispiel können mit dem Smartphone Termine koordiniert werden und gleichzeitig besteht die Möglichkeit zum Online-Shopping (Montag, 2018, S. 13 ff.; Feibel, 2017, S. 22 ff.). Diese allgegenwärtige Multifunktionalität kann weiter bestärken, Medien zur Bedürfnisbefriedigung zu nutzen.

4.5 Wechselwirkungen und Teufelskreise

Das Komplex an der Entwicklung des zunehmenden Kontrollverlusts in der Mediennutzung ist, dass zwischen den beschriebenen Erklärungsansätzen Wechselwirkungen bestehen. Dadurch können Kreisläufe entstehen, die die Mediennutzung aufrechterhalten. Um die Aufrechterhaltung der unkontrollierten Mediennutzung zu verstehen, wird in Anlehnung an das Teufelskreismodell einer Sucht von Kufner und Bühringer zusammengefasst, welche Aspekte und Kreisläufe die unkontrollierte Mediennutzung aufrechterhalten können (Kufner & Bühringer, 1997, S. 471 ff.). Dieses wird durch neuere Erkenntnisse ergänzt, wie z. B. aus dem sog. InPris-Modell von Wölfling et al., dem I-PACE-Modell von Antons & Brand und weiteren Erkenntnissen aus der Forschung zu emotionalen Kompetenzen (Wölfling et al., 2022, S. 48 ff.; Antons & Brand, 2019, S. 185 ff.; Jörren et al., 2023, S. 789 ff).

4.5.1 Bedürfnisbefriedigung, lerntheoretischer und neurobiologischer Kreislauf

Zunächst stellen die Bedürfnisbefriedigung und der lerntheoretische Ansatz im Zusammenhang mit den neurobiologischen Prozessen im Körper einen sich verselbständigenden Kreislauf dar (Wölfling et al., 2022, S. 48 ff.). Dadurch, dass mit der Mediennutzung ohne hohen Aufwand Bedürfnisse befriedigt werden können und positive Gefühle und Erfahrungen entstehen, wird die Mediennutzung wiederholt. Durch die wiederholte Nutzung, der Sensitivierung des Belohnungssystems, der Ausschüttung von Dopamin und der Entwicklung des Cravings auf die konditionierten Reize, wird die Nutzung nicht nur mit positiven Assoziationen besetzt, sondern es entstehen ebenfalls Nutzungs-Erwartungen und der in Kapitel 2.2.4.2 beschriebene Signalwert (Wölfling et al., 2022, S. 44). Diese begünstigen die Mediennutzung zu wiederholen, und durch die Wiederholung wird das Verhalten zunehmend als potente Strategie im Gehirn abgespeichert. Dies führt zu dem in Kapitel 4.1.2 beschriebenen Suchtgedächtnis (Gross, 2016, S. 83 ff.). Da Betroffene durch das sich entwickelnde Suchtgedächtnis zunehmend durch den Signalcharakter in ihrer Verhaltenskontrolle eingeschränkt werden, wird das Verhalten automatisiert. Dieses wird durch das Craving wiederholend. Insofern entwickelt sich im Gehirn ein Ungleichgewicht, das die Aufmerksamkeit auf kurzfristige Belohnungen lenkt und langfristiges Denken zurückstellt (Antons & Brand, 2019, S. 187 ff.; Illy, 2021, S. 16 ff.). Ein Kerngedanke des I-Pace-Modells zur Aufrechterhaltung von Internetnutzungsstörungen von Brand et al. ist, dass aufgrund dieses Ungleichgewichts im Gehirn »im Laufe der Entwicklung einer suchartigen Verhaltensweise die betroffenen Personen eine immer stärker werdende Reduktion der Kontrolle über ihr Verhalten erleben« (Antons & Brand, 2019, S. 187). Das heißt, Betroffene werden zunehmend in ihren Reflexionskompetenzen und ihrer Selbstwahrnehmung aufgrund der Konditionierung auf bestimmte Reize eingeschränkt. Wenn eine Person während der Mediennutzung nicht mehr in der Lage ist, die Lernassoziationen bzw. Zusammenhänge zwischen Emotionsregulation und Mediennutzung zu reflektieren, kann durch die fehlenden Reflexionsmöglichkeiten ein

selbstverstärkender Kreislauf entstehen, der zur Nutzung anhält (Antons & Brand, 2019, S. 187 ff.). Somit kann aufgrund des Suchtgedächtnisses und der Toleranzentwicklung nach dem InPris-Modell von Wölfling et al. ein »neurobiologischer Teufelskreis« (2022, S. 43) entstehen, der die Mediennutzung aufrechterhält. Folge dieses Kreislaufes ist die Verstärkung der Regulationsstörung (Illy, 2021, S. 22).

4.5.2 Dysfunktionale Bewältigung von emotionalen Problemen als Kreislauf und generationsübergreifender Kreislauf von emotionalen Kompetenzen

Je weiter die Regulationsstörung sich durch die Lerntheorie und die neuropsychologischen Prozesse entwickelt hat und je weniger reflektiert bzw. das Verhalten kontrolliert werden kann, desto weniger können alternative emotional funktionalere Bewältigungsstrategien oder Bedürfnisbefriedigungen zum Einsatz kommen. Aufgrund dieser eingeschränkten emotionalen Kompetenzen kann sich weiter ein selbstverstärkender Kreislauf des medialen maladaptiven Copings, also der emotionalen dysfunktionalen Bewältigung, entwickeln. Die Mediennutzung wird zur Gewohnheit, um Stress zu regulieren oder Bedürfnisse zu befriedigen (Illy, 2021, S. 16 ff.; Wölfling et al., 2022, S. 48 ff.). Gefühle und Probleme und der damit zusammenhängende Stress werden durch die dysfunktionale Bewältigungsstrategie der Mediennutzung allerdings häufig nicht adäquat gelöst, sondern können sich verstärken. Bedürfnisse bleiben unbefriedigt, der Stress steigt und zu dessen Regulation werden Medien als dauerhafte Bewältigungsstrategie etabliert. Es entsteht ein Kreislauf der dysfunktionalen Stressbewältigung (Gross, 2016, S. 17; Wölfling et al., 2022, S. 42 ff.). Wenn bspw. das Bedürfnis nach sozialem Kontakt aufgrund der bequemerer, anonymen Interaktionen nur noch medial befriedigt wird, weil soziale Ängste bestehen, lösen sich die sozialen Ängste und die Einschränkung in der Sozialkompetenz in der Realität nicht zwingend auf (Illy, 2021, S. 43). Aufgrund der Bequemlichkeit und des Cravings werden reale Kontakte zudem zunehmend vermieden, sodass Chancen auf reale positive Kontakte und der realen Bedürfnisbefriedigung häufig nicht genutzt werden (Gross, 2016, S. 17 ff; Siegried & Wanders, 2019, S. 70 ff.). Weiter weisen virtuelle Kontakte weniger Sinneswahrnehmungen, wie Körperkontakt auf. Insofern werden Bedürfnisse mit der Mediennutzung nicht zwingend vollständig erfüllt (Gross, 2016, S. 17 ff; Siegried & Wanders, 2019, S. 70 ff.). In der psychotherapeutischen Literatur wird eine einseitige Bewältigung mit Medien von emotionalen Problemen daher häufig als kurzfristige Regulationsstrategie betrachtet und es wird darauf hingewiesen, dass diese meist keine langfristige protektive Bewältigungsstrategie darstellt (Wölfling et al., 2022, S. 43; Willemse, 2016, S. 69; Gross, 2016, S. 17). Weiter können sich die Probleme durch die Bewältigung mit Medien verstärken. Zum Beispiel können sich bestehende soziale Ängste noch weiter verstärken, wenn ein Ausbau realer sozialer Kompetenzen ausbleibt, weil Interaktionen primär online stattfinden (Illy, 2021, S. 43; Wölfling et al. 2022, S. 47 ff.). Auch wenn Glücksspiel gespielt wird, um sich von finanziellen Rechnungen abzulenken, bleiben finanzielle Probleme häufig ungelöst und können sich ggfs.

verschlimmern (Gross, 2016, S. 85). Dies verdeutlicht die Relevanz emotionaler Kompetenzen als Schutzfaktoren, wie etwa die Fähigkeit, eigene Gefühle wahrzunehmen und einzuordnen, sowie effektive Problemlösestrategien, um einem dysfunktionalen Coping-Mechanismus in der Mediennutzung entgegenzuwirken (Brisch, 2024, S. 24). Je früher sich dysfunktionale Bewältigungsstrategien entwickeln, sei es durch die Erziehung oder durch Selbstbildung, desto mehr kann davon ausgegangen werden, dass sich diese über die neuropsychologischen Mechanismen verfestigen (Willemse, 2016, S. 71; Brisch, 2024, S. 26; Illy, 2021, S. 20 ff.). Da in der Emotionsforschung grds. davon ausgegangen wird, dass emotionale Kompetenzen, wie die Bewältigungsstrategien, über die Vorbildfunktion des Modelllernens und die feinfühlig Interaktionen im Kindesalter über Bezugspersonen entwickelt werden, lässt sich ebenfalls ein generationsübergreifender Kreislauf im Hinblick auf die dysfunktionalen medienfokussierten Coping-Strategien schlussfolgern (Jörren et al., 2023, S. 789 ff.; Gervais, 2023, S. 248 ff.; Kliewer et al., 1996, S. 2339 ff.; Otterpohl, 2023; Petermann & Wiedebusch, 2016, S. 108; Jüngling, 2018, S. 9 ff.; Kaiser Müller, 2020, S. 3 ff.).

4.5.3 Intrapsychischer und psychosozialer Teufelskreis

Neben den eingeschränkten emotionalen Kompetenzen können störungsspezifische Kognitionen die Mediennutzung als Bewältigungsstrategie aufrechterhalten, wie bspw. der Glaubenssatz »nur online kann ich mich wirklich ausleben« (Wölfling et al., 2022, S. 49). Auch Grundannahmen aus den Lernerfahrungen wie unrealistische Wirkungserwartungen können eine unkontrollierte Mediennutzung aufrechterhalten. Zum Beispiel der Versuch, Verluste wieder ausgleichen zu können durch weitere Spiele (Wölfling et al., 2022, S. 43; Petry et al. 2013, S. 9). Aufgrund dieser Glaubenssätze und Wirkungserwartungen kann nach Wölfling et al. ein »intrapsychischer Teufelskreis« (Wölfling et al., 2022, S. 43) entstehen. Durch diese Glaubenssätze und Wirkungserwartungen werden andere Strategien nicht mehr wahrgenommen oder es wird sich nicht mehr getraut andere Strategien auszuprobieren. Dadurch werden keine neuen Strategien oder Perspektiven begünstigt, die neue Ressourcen schaffen könnten. Insofern bleibt die mediale Bewältigungsstrategie bestehen und die Mediennutzung wird aufrechterhalten (Wölfling et al., 2022, S. 49; Illy, 2021, S. 16 ff.).

Zudem reproduziert oder verschlimmert sich dadurch häufig die psychosoziale Ausgangslage, da durch die fehlenden Versuche, Probleme anders zu bewältigen, seltener neue psychosoziale Ressourcen geschaffen oder berücksichtigt werden. Wenn eine Person den Glaubenssatz entwickelt, sich nur online ausleben zu können, und überwiegend Online-Spiele nutzt, kann dies dazu führen, dass sie in der realen Welt keine neuen Hobbys entwickelt und weniger soziale Kontakte knüpft. Dadurch werden potenzielle Ressourcen zur Selbstverwirklichung in der Realität vernachlässigt. Somit entstehen meist keine neuen psychosozialen Möglichkeiten oder Ressourcen, die unterstützen könnten, aus dem Suchtkreislauf auszusteigen. Die psychosoziale Ausgangslage

reproduziert sich (Wölfling et al., 2022, S. 43 ff.; Müller, 2017, S. 33). Die psychosoziale Ausgangslage kann sich ebenfalls verschlimmern. Wenn Medien z. B. zur Ablenkung von einem ungünstigen Familienklima genutzt werden, kann exzessiver Medienkonsum die Kommunikation innerhalb der Familie weiter verringern, was zu einer zusätzlichen Verschlechterung des Familienklimas führen kann. Dadurch kann die Flucht in Medien verstärkt werden. Insbesondere bei psychischen Erkrankungen und emotionalen Problemen werden soziale Beziehungen als eine bedeutende Ressource für die Bewältigung von emotionalen Problemen angesehen. Sie können emotional unterstützen, aus dem Suchtkreislauf auszusteigen. Durch die exzessive Mediennutzung werden reale Freundschaften oder die Familie allerdings meist vernachlässigt (Wölfling et al., 2022, S. 40 ff.; Willemse, 2016, S. 53 ff.; Müller et al., 2019, S. 287). Aus der unkontrollierten Mediennutzung können demnach soziale Folgeschäden und ein »psychosozialer Teufelskreis« (Wölfling et al., 2022, S. 43) entstehen.

Insgesamt wird durch das Aufzeigen der Teufelskreise deutlich, wie wichtig die Förderung sozialer und emotionaler Kompetenzen und eine frühzeitige Aufklärung über die neuropsychologischen Mechanismen sind, um den Eintritt in diesen selbstverstärkenden Kreislauf zu verhindern oder ihn zu durchbrechen.

5

Präventionsansätze einer unkontrollierten Mediennutzung

Da die Internetnutzungsstörung als Verhaltenssucht erst seit Kurzem als Krankheit anerkannt ist, sind Präventions- und Interventionsprogramme für Erwachsene, Kinder und Jugendliche noch nicht umfassend implementiert (Wölfling et al., 2022, S. 70 ff.; Lochbühler et al., 2024, S. 465 ff.; Paschke & Thomasius, 2024, S. 458 ff.; Streit et al., 2023, S. 222; Neumann & Lindenberg, 2022, S. 198; Rehbein, 2014, S. 171). Für Interventionen zum Umgang mit Internetnutzungsstörungen im therapeutischen Kontext soll bspw. erst Ende 2024 eine Leitlinie von der Initiative Exist der Bundesregierung veröffentlicht werden (Makoschey, 2020). Bislang gibt es nach Illy in Deutschland kein festgelegtes Präventionsprogramm für Bildungsinstitutionen, das das Vorbeugen des Kontrollverlusts im Medienverhalten miteinschließt (Illy, 2021, S. 69 f.). Es gibt zwar vereinzelte Projekte und Organisationen wie die Landesmedienanstalten, die sich mit der Abhängigkeit von Medien beschäftigen (Illy, 2021, S. 69 f.). Allerdings ist die Abhängigkeit von Medien oft »lediglich eines von vielen Themen« (Illy, 2021, S. 70 ff.). Rumpf et al. weisen darauf hin, dass bestehende Präventionsmaßnahmen wissenschaftlich nicht ausreichend belegt sind und Präventionsmaßnahmen auf der Verhältnis- und Verhaltensebene entwickelt

werden müssen (Rumpf et al., 2020, S. 212 ff.). Durch die Übersicht von Száz et al. (2019) wurde deutlich, dass die Präventionsforschung zu Internetnutzungsstörungen zwar zugenommen hat, allerdings weiterhin ein Forschungs- und Handlungsbedarf besteht (Száz et al., 2019, S. 268). Gleichzeitig verweisen Hansen et al. auf den dringenden Bedarf an flächendeckenden Präventionsmaßnahmen (Hansen et al., 2021, S. 436).

In diesem Kapitel werden daher aus den Ergebnissen der vorherigen Kapitel Kompetenzen und Maßnahmen zur Prävention von unkontrollierter Mediennutzung abgeleitet. Diese werden am aktuellen Forschungsstand reflektiert und mit empirischen Studien auf ihre Wirksamkeit untersucht. Laut dem Robert-Koch-Institut umfassen Präventionsmaßnahmen »alle Aktivitäten, die mit dem Ziel durchgeführt werden, Erkrankungen zu vermeiden, zu verzögern oder weniger wahrscheinlich zu machen« (RKI, 2023). Dabei lässt sich zwischen Verhältnis- und Verhaltensprävention unterscheiden. Während sich die Verhaltensprävention auf das Verhalten des Individuums bezieht, wird mit der Verhältnisprävention reflektiert, inwiefern die Lebensbedingungen verbessert werden können, um der Mediensucht vorzubeugen (RKI, 2023; Mann, 2014, S. 157). In den nachstehend beschriebenen Präventionsmaßnahmen wird zunächst ausführlicher auf die Verhaltensprävention eingegangen, um wesentliche Kompetenzen in der Mediennutzung herauszuarbeiten. Anschließend wird reflektiert, inwiefern sich diese Maßnahmen auf der Verhältnisebene fördern lassen. Vor dem Hintergrund der in Kapitel 4.4.2 beschriebenen Selbstoptimierungszwänge und im Anschluss an Nikolas Rose (2007), der aufzeigt, dass moderne Gesellschaften dazu tendieren, Verantwortung für Gesundheit und Krankheit einseitig beim Individuum zu verorten, soll die Darstellung verhaltenspräventiver Ansätze im Kontext von Mediensucherkrankungen nicht diesem individualisierenden Denken verfallen, sondern vielmehr als Möglichkeit zur Selbstermächtigung verstanden werden, ohne dabei strukturelle, soziale und genetische Einflussfaktoren aus dem Blick zu verlieren (Schutzbach, 2013, S. 76 ff.; Rose, 2009, S. 2 ff.; Ayres & Taylor 2025, S. 1 ff.).

5.1 Psychoedukation und Dopaminmanagement

Wie in den vorangegangenen Kapiteln aufgezeigt, kann die Entstehung einer unkontrollierten Mediennutzung von einer Vielzahl an wechselwirkenden Faktoren bedingt sein (Wölfling, 2022 et al., S. 43 ff.). Insbesondere spielen die positiven Lernerfahrungen und Glücksgefühle, die Personen in der Interaktion mit Medien machen, eine wichtige Rolle (Illy, 2021, S. 16). Gerade wenn Medien als Emotions- oder Bedürfnisregulation genutzt werden, werden Lernerfahrungen gemacht, die eine unkontrollierte Mediennutzung begünstigen (Wölfling et al., 2022, S. 41). Um die in Kapitel 4.1 beschriebenen ungünstigen Lernerfahrungen und ihre neuropsychologische Verankerung, die zum Kontrollverlust führen, vorzubeugen, lässt sich als erste zentrale Kompetenz, eine bewussterer Mediennutzung ableiten. Dafür ist es bedeutend, sich für das in den vorherigen Kapiteln beschriebene Wissen zu sensibilisieren, sich selbst in der Mediennutzung zu verstehen,

die Mediensucht als Krankheit ernst zu nehmen und frühzeitig Eigenverantwortung zu übernehmen, den Kontrollverlust in der Mediennutzung vorbeugen zu wollen. Dies erfordert vor allem Psychoedukation, die im Folgenden näher erläutert wird. Weiter wurde durch den Einblick in die Vermischung der realen und virtuellen Welt deutlich, wie selbstverständlich Medien im Alltag genutzt werden (Moser, 2019, S. 41 ff.). Damit positive Lernerfahrungen und Glücksgefühle dadurch nicht ausschließlich virtuell entstehen und Medienabhängigkeit bewusst reduziert werden kann, lässt sich als weitere Kompetenz ein Dopaminmanagement ableiten, das eine Balance zwischen realen und virtuellen Erfahrungen ermöglicht. Daher wird anschließend auf das Dopaminmanagement näher eingegangen.

5.1.1 Reflektierte Mediennutzung durch Psychoedukation

Eine Psychoedukation, die über Mediensucht aufklärt und das Bewusstsein für den schleichenden Kontrollverlust schärft, ist maßgeblich, um den Einstieg in die unkontrollierte Mediennutzung zu verhindern (Wölfling et al., 2022, S. 106 ff.). Dafür sollten sich insbesondere die in Kapitel 4.1 beschriebenen im Körper stattfindenden neuropsychologischen Mechanismen und die in Kapitel 4.5 beschriebenen Teufelskreise gegenwärtig werden. Es ist entscheidend zu erkennen, dass die Mediennutzung an sich bereits als Ausgangspunkt für den Suchtkreislauf betrachtet werden kann. Durch dieses Bewusstsein kann vorsichtiger und reflektierter mit Medien umgegangen werden. Zum Beispiel kann einer dysfunktionalen emotionalen Stressbewältigung mit Medien frühzeitiger reflektiert und entgegengewirkt werden, wenn Kenntnisse über die Stressbewältigungsfunktion von Medien oder den Funktionen im Gehirn bekannt sind. Je früher dysfunktionales Verhalten reflektiert wird, desto einfacher ist es, dysfunktionalen Bewältigungsstrategien entgegenzuwirken, da diese neuropsychologisch noch nicht im Gehirn gefestigt sind (Wölfling et al., 2022, S. 59 ff.). Darüber hinaus ist Psychoedukation essenziell, um eine Verharmlosung der ersten Anzeichen dysfunktionalen Medienverhaltens zu verhindern und um sich für eine bewusste Mediennutzung zu motivieren. Indem sich das Ausmaß des Kontrollverlusts sowie die Veränderungen im Gehirn und im Denken bewusst gemacht sowie die in Kapitel 3 beschriebenen Auswirkungen berücksichtigt werden, kann ein tieferes und ernsthaftes Verständnis von Mediensucht als Krankheit gefördert werden (Antons & Brand, 2019, S. 187). Dieses ernsthafte Krankheitsverständnis innerhalb der Psychoedukation ist wichtig, um die intrinsische Motivation für eine bewusste Mediennutzung frühzeitig zu fördern. Die Motivation scheint entscheidend, um dysfunktionales Medienverhalten wieder kontrollieren bzw. funktional verändern zu können. Aus der Psychotherapieforschung ist bekannt, dass die eigene Motivation zur Verhaltensänderung und ein Verständnis über die eigenen Suchterkrankungen maßgeblich zum Behandlungserfolg von Suchterkrankungen, wie der Internetnutzungsstörung beitragen können. Dies zeigen insbesondere Studien zur mehrfach evaluierten Gesprächstechnik des Motivational-Interviewing. Einen Über-

blick zu der Methode und ihrer Wirksamkeit bei Suchterkrankungen verschaffen Körkel et al. (2003) und Bischof (2021) (Körkel, 2003, S. 115 ff.; Bischof et al., 2021, S. 109). Die Pilotstudie zu dem Projekt I-Pin (2022) und die Stica-Studie (2019) von Wölfling et al. weisen erste Hinweise auf die Wirksamkeit des Motivational-Interviewing speziell bei Internetnutzungsstörungen auf (Besser et al., 2022, S. 41 ff.; Wölfling et al., 2019). Eine sinnstiftende Psychoedukation und Aufklärung, in der beschrieben wird, was im Körper passiert, über die Teufelskreise frühzeitig aufgeklärt und sich der Ursachen und Auswirkungen bewusst gemacht wird, erscheint somit als Grundlage, um dysfunktionale Verhaltensmuster in der Mediennutzung frühzeitig erkennen und ändern zu können. Diese Aufklärung erscheint insbesondere vor dem Hintergrund relevant, weil die Mediensucht als Krankheit erst seit Kurzem anerkannt wurde und sich daher annehmen lässt, dass das Wissen über das Krankheitsbild noch nicht ausreichend in der Gesellschaft bekannt ist (Lindenberg und Holtmann, 2022, S. 1).

5.1.2 Dopaminmanagement: schaffen einer Balance zwischen virtueller und realer Welt

Wie in Kapitel 4.1 beschrieben, werden Mediennutzungsmuster insbesondere dysfunktional, wenn sich unbewusst einseitig auf die Mediennutzung aufgrund von positiven Lernerfahrungen konditioniert wird. Da diese Konditionierung maßgeblich mit Glücksgefühlen wie Dopamin zusammenhängt, scheint es bedeutend, auf das eigene Dopaminmanagement zu achten. Glücksgefühle sollten nicht nur in der medialen, sondern auch in der realen Welt erzeugt werden können, um einer Abhängigkeit zu Medien vorzubeugen (Gross, 2016, S. 82; Illy, 2021, S. 16 ff.; Schuhler & Vogelgesang, 2011, S. 140 ff.). Dafür ist es wichtig, die Glücksgefühle, die durch die Nutzung von Medien ausgelöst werden, wahrzunehmen, zu benennen und einzuordnen. Weiter sollten die dahinterstehenden Bedürfnisse und Assoziationen wahrgenommen und analysiert werden (Illy & Florack, 2018, S. 85 ff.). Dieses Bewusstsein über die eigenen Bedürfnisse erleichtert deren bewusste Befriedigung in der realen Welt. Zudem sollten sich die eigenen Bequemlichkeiten in der Mediennutzung bewusst gemacht werden. Laut Müller kann es nach einem anstrengenden Tag z. B. verlockender sein, sich bequem vor den Computer zu setzen, anstatt sich aktiv mit anderen Menschen zu verabreden. Diese Bequemlichkeit kann jedoch die Abhängigkeit von Medien verstärken und das Interesse an realen Erlebnissen verringern (Müller, 2017, S. 36). Somit kann bei einer beginnenden einseitigen medialen Herstellung von Glücksgefühlen die Abhängigkeit zu Medien bewusst verringert werden. Dies setzt voraus, stetig zu reflektieren, inwiefern Glücksgefühle einseitig über Medien hergestellt werden. Indem frühzeitig darauf geachtet wird, eine Balance zwischen realen und virtuellen Glücksgefühlen herzustellen und Bedürfnisse und Stress ebenfalls real zu bewältigen, kann der Abhängigkeit zu Medien entgegengewirkt werden (Schuhler & Vogelgesang, 2011, S. 140; Illy, 2021, S. 115; Habermann, 2020, S. 24 ff.; Poitzmann, 2022, S. 1 ff.).

Da durch die Vermischung der realen und virtuellen Welten die Mediennutzung häufig unbewusst stattfindet, ist es bedeutend, die Mediennutzung und die reale Welt

wieder bewusster wahrzunehmen (Te Wildt, 2015, S. 320 ff.). Durch das Wahrnehmen der realen Welt und einer bewussteren Mediennutzung kann die Balance zwischen realer und virtueller Welt im Dopaminmanagement besser gesteuert werden. Dass eine bewusste und reflektierte Mediennutzung das Gefühl von Kontrolle in der Mediennutzung steigern und gedankenlose Mediennutzungszeiten verringern kann, zeigt bspw. die Mind-Phone-Studie (2022). In dieser mussten Teilnehmende der Studie aufgrund von präparierten Smartphones bei jeder Nutzung den Grund für ihre Mediennutzung angeben. Es zeigte sich, dass Medien häufig unbewusst ohne Zweck genutzt werden und dass durch diese Präparation das Bewusstsein für eine bewusste Mediennutzung geschärft werden konnte (Terzimehić et al., 2022, S. 1 ff.). Der Ansatz eines bewussteren Medienumgangs wird mit dem Konzept des »Digital-Minimalism« verfolgt. In diesem geht es darum, Medien bewusster zu nutzen, indem diese auf ihren Gebrauch hin reflektiert werden und »technische Hilfsmittel gezielt und nicht unhinterfragt« (Otto, 2022, S. 41) eingesetzt werden. Mit dem Konzept wird das Ziel verfolgt, unnötige Mediennutzungen auszusortieren und »zur digitalen Welt öfter Nein zu sagen, digitalen Ballast abzuwerfen und dadurch an Lebenszeit und Glück zu gewinnen« (Otto, 2022, S. 40). Insofern kann der Digital-Minimalism als Strategie angesehen werden, um bewusst Glücksgefühle in der realen Welt herstellen und somit auf eine Balance zwischen virtuellen und realen Glücksgefühlen achten zu können. Otto zeigt unterschiedliche Übungen zum Digital-Minimalism auf, mit denen sich von gedankenlosen Mediennutzungen befreit werden kann (Otto, 2022, S. 40 ff.). Um das Smartphone selbstbestimmt zu nutzen, wird bspw. vorgeschlagen, sich bei der Nutzung zu fragen: »Ist mir das Smartphone jetzt zu Diensten?« (Otto, 2022, S. 33) Es wird empfohlen zu reflektieren, ob die Nutzung tatsächlich eine Tätigkeit erleichtert oder ob sie positive Gefühle auslöst (Otto, 2022, S. 33 ff.). Um die Selbstbestimmung zu stärken, wird weiter empfohlen, Ablenkungen seitens des Mediums abzuschalten. Zum Beispiel kann reflektiert werden, inwiefern Apps und Funktionen, wie Benachrichtigungen, tatsächlich gebraucht werden und ggfs. gelöscht oder ausgeschaltet werden können (Otto, 2022, S. 43 ff.). Um Mediennutzungszeiten und Reize zu reduzieren, kann es nach Petter & Kurze (2018) hilfreich sein, sich von Farben auf den Bildschirm zu trennen, indem bspw. der Bildschirm auf Schwarz-Weiß umgestellt wird. Farben können durch ihre ästhetischen Effekte unbewusst dazu verleiten, Medien länger zu nutzen (2018). Mit den Strategien des bewussteren Umgangs des Digital-Minimalism können unbewusste Mediennutzungen reduziert und die Selbstbestimmung in der Mediennutzung gestärkt werden. Neben einem achtsamen und bewussten Umgang der Beweggründe einer Mediennutzung, scheint es für das eigene Dopaminmanagement weiter relevant, die eigene Nutzungsweise zu reflektieren. Nach der Media-Aktivität-Guide-Studie (2024) nutzen 60 Prozent der Teilnehmenden zwischen 14 und 49 Jahren Medien wie Internet und TV parallel (Granzer et al., 2023, S. 76). Eine Studie von Madore et al. (2020) weist darauf hin, dass die parallele Anwendung von mehreren Medien (mediales Multi-Tasking) die Konzentration bedeutend einschränkt

ken kann. Um konzentrierter, bewusster und selbstbestimmter mit Medien umzugehen und damit bewusster Einfluss auf die Herstellung von Glücksgefühlen zu nehmen, kann reflektiert werden, inwiefern mediales Multitasking angewendet und dadurch eine bewusste bzw. kontrollierte Mediennutzung eingeschränkt wird (Madore et al., 2020, S. 1 ff.). Um der parallelen und unbewussten Mediennutzung vorzubeugen, empfiehlt Harris, ein ehemaliger Google-Mitarbeiter, in einem Interview mit Voß, sich bewusst in Apps wie Social Media einzuloggen. Da Laptops in der Regel weniger ortsunabhängig genutzt werden als Smartphones, kann ihre Verwendung dazu beitragen, die Internetnutzung bewusster zu gestalten (Voß, 2020). Durch eine bewusstere Mediennutzung kann das Dopaminmanagement besser gesteuert werden. Es kann ein individuelles Repertoire an alternativen Aktivitäten aufgebaut werden, die Lebensfreude bereiten und gezielt Glücksgefühle in der realen Welt fördern (Schuhler & Vogelgesang, 2011, S. 140 ff.). Die Wirksamkeit der Förderung von Glücksgefühlen in der realen Welt und einer bewussteren Mediennutzung wird bspw. durch das evaluierte Therapieprogramm ›Lebenslust statt Online Flucht‹ nahegelegt. Dieses zeigt, dass neben Psychoedukation das Herstellen eines befriedigenden realen Alltags und der Aufbau von realen sozialen Kontakten und von Stressbewältigungsstrategien die Mediennutzungszeiten von jugendlichen Betroffenen einer Internetnutzungsstörung reduzieren und ihr Wohlbefinden gesteigert werden konnte (Moll & Thomasius, 2019, S. 61 ff.). Einen Überblick über Übungen, wie Spaß wieder in der Realität empfunden werden kann, geben Pruin und Abke (Pruin, 2012, S. 64 ff.; Abke et al., 2013, S. 35 ff.). Eine Strategie, um sich bei ersten Anzeichen einer einseitigen medialen Bedürfnisbefriedigung oder Stressbewältigung zu lösen oder um wieder Glücksgefühle in der realen Welt herzustellen, kann bspw. sein, sich bewusste Auszeiten von Medien zu nehmen. In diesen können mit realen Aktivitäten Glücksgefühle aufgebaut werden. Somit kann die eigene Realität attraktiver gestaltet werden. Diese Idee verfolgt das Konzept des sog. digitalen Detox, einer digitalen Entgiftungskur, in der für einen bestimmten Zeitraum auf Medien verzichtet wird (Anandpara et al., 2024, S. 1 ff.). Ein digitales Detox muss nicht zwingend einen kompletten Verzicht auf Mediennutzung bedeuten. Neben einem kompletten Verzicht einer Mediennutzung können nach Hamberger medienfreie Orte oder Zeiträume bewusst geschaffen werden. Oder es kann ein fester Zeitraum für Medienaktivitäten bewusst festgelegt und ansonsten auf die Mediennutzung verzichtet werden. Dadurch kann die Mediennutzung wieder selbstbestimmter und bewusster gestaltet werden (Hamberger, 2024). Wie in Kapitel 2.1.3 dargestellt, kann es in einer mediendurchdrungenen Welt grds. als schwierig empfunden werden, auf Medien zu verzichten (Te Wildt, 2015, S. 322). Daher wird empfohlen, ein digitales Detox konkret zu planen und sich reale Alternativen im Voraus zu überlegen. Zum Beispiel kann sich im Voraus ein analoger Wecker gekauft werden, wenn das Smartphone während des Schlafens nicht genutzt werden soll (Hamberger, 2024). Grundsätzlich ist das Konzept des Digital-Detox noch nicht umfassend beforscht. In ersten Erkenntnissen der Studie von Anandpara et al. (2024) zu Erfahrungswerten

zum Digital-Detox sozialer Netzwerke konnten während und nach dem Detox positive Auswirkungen auf das Suchtverhalten und das Wohlbefinden der Teilnehmenden nachgewiesen werden. Weiter gaben die Teilnehmenden der Studie an, ein besseres Verständnis über ihr Online-Verhalten und selbstregulierende Strategien entwickelt zu haben. Allerdings zeigte sich ebenfalls, dass die Teilnehmenden Schwierigkeiten mit Langeweile hatten und auf andere Nutzungen am Bildschirm auswichen. Die Autoren der Studie betonen daher, eine Förderung von Bewältigungsstrategien für Langeweile und zum Ersatz anderer digitaler Mediennutzungen im Voraus aufzubauen, da ansonsten Suchtverschiebungen oder Rückfallquoten entstehen können. Sie plädieren für personalisierte Ansätze im Digitalen Detox, die sich an den individuellen Bedürfnissen der jeweiligen Person orientieren (Anandpara et al., 2024, S. 1 ff.).

Andere Studien zum Digital-Detox zeigen, dass der beschriebene digitale Stress in Kapitel 4.4.2 und die damit zusammenhängende Verstärkung der Risikofaktoren wie ein verringertes Selbstwertgefühl, verzerrte Körperwahrnehmung, FOMO oder Depressionen, reduziert werden können. Weiter zeigt die Studie von Smith et al. (2024), dass sich der Selbstwert und die Körperwahrnehmung der Frauen, die an der Studie teilnahmen, nach einer Woche Auszeit von sozialen Medien grds. verbesserten (Smith et al., 2024, S. 1 ff.). Auch die in 4.4.2 beschriebene FOMO-Angst, scheint nach Erkenntnissen der Studie von Hunt et al. (2018) zum digitalen Detox bereits durch einen bewussteren Umgang in sozialen Medien verringert werden zu können. (Hunt et al., 2018, S. 751 ff.) In der Studie von Brailovskaia et al. (2023) berichteten die Teilnehmenden eines digitalen Detox von mehr Zufriedenheit im realen Leben und der Verringerung von depressiven Angstsymptomen. Zudem zeigt die Studie mithilfe einer Vergleichsgruppe, dass bereits eine Reduzierung der täglichen Smartphone-Nutzung ausreicht, um positive Wirkungen zu erzielen, und kein vollständiger Verzicht notwendig ist (Brailovskaia et al., 2023, S. 149 ff.). Daher lässt sich annehmen, dass ein Digital-Detox oder eine Reduzierung von digitalen Medien grds. unterstützen kann, sich wieder auf die reale Welt zu konzentrieren, diese attraktiver wahrnehmen zu können, darin ebenfalls Glücksgefühle aufzubauen und dadurch wieder bewusster und kontrollierter mit Medien umzugehen. Allerdings sollte bei einer Reduzierung der Medienzeit oder eines Digital-Detox als Dopaminmanagementstrategie die Schwere des Kontrollverlusts und die emotionalen Kompetenzen zwingend mitberücksichtigt werden. Wenn sich eine Mediennutzung als emotionale Bewältigungs- oder Bedürfnisstrategie bereits verfestigt hat, kann ein Wegfall dieser Bewältigungsstrategie die psychische Instabilität steigern und negativ empfundene Gefühle zur Folge haben. Dies zeigen bspw. einige Fälle aus der sog. Stica-Studie (2019) zu einem Interventionsprogramm für männliche Teilnehmende mit Internetnutzungsstörungen. Die Betroffenen entwickelten aufgrund des Entzugs des unkontrollierten Verhaltens depressive Symptome (Wölfling et al., 2019, S. 1023 ff.). Dies spiegelt die Relevanz wider, betroffenenzentrierte Ansätze im Digitalen Detox zu verfolgen. Weiter wird deutlich, dass emotionale Kompetenzen im Dopaminmanagement notwendig sind, um

alternative funktionale emotionale Bewältigungsstrategien aufbauen zu können (Illy, 2021, S. 135; Wölfling et al., 2022, S. 48 ff.).

5.2 Stärkung emotionaler Kompetenzen

Wie in Kapitel 4.2 und 4.3 und durch den Einblick in die Teufelskreise deutlich wird, liegt das Problem einer unkontrollierten Mediennutzung meist tiefgreifender in individuellen emotionalen Problemen oder unbefriedigten Bedürfnissen, die sich durch eine fehlende Bewältigung verkomplizieren können (Gross, 2016, S. 17). Ob sich aufgrund von Stress in Medien geflüchtet wird oder ob mit ihnen übermäßig emotionale Bedürfnisse befriedigt werden, in beiden Fällen stehen individuelle Emotionen und Bedürfnisse im Vordergrund (Gross, 2016, S. 8 ff.; Illy, 2021, S. 133). Daher lässt sich annehmen, dass sich selbst mit einer sinnstiftenden Aufklärung und Psychoedukation das eigene Dopamin-Management nur eingeschränkt steuern lässt, wenn die emotionalen Probleme und die darin enthaltenen Gefühle und Bedürfnisse nicht berücksichtigt werden. Ein bedeutender Aspekt in den Präventionen zur unkontrollierten Mediennutzung ist daher, die eigenen Gefühle aus den emotionalen Problemen oder unbefriedigten Bedürfnislagen frühzeitig ernst zu nehmen, die mit der Mediennutzung kompensiert werden. Nach Illy und Wölfling et al. wird die unkontrollierte Mediennutzung als dysfunktionale emotionale Bewältigungsstrategie betrachtet, die häufig mit psychischen Erkrankungen einhergeht. Daher ist es maßgeblich, ihre Entwicklung zu einer Folgestörung frühzeitig zu verhindern. Insofern lässt sich ebenfalls das Ernstnehmen und Vorbeugen von psychischen Erkrankungen und deren Behandlung als Prävention für eine unkontrollierte Mediennutzung betrachten (Illy, 2021, S. 16 ff.; Wölfling et al., 2022, S. 111 ff.). Um einem unkontrollierten medialen Umgang mit Problemen, Bedürfnissen und Gefühlen vorzubeugen, scheint es primär von Bedeutung, emotionale Kompetenzen und ein gesundes Selbst zu fördern und zu stärken (Calia, 2013, S. 120). Erste Erkenntnisse, dass die Stärkung von emotionalen Kompetenzen präventiv Mediensuchtverhalten reduzieren kann, zeigen bspw. Studien zu dem Präventionsprogramm Protect. In diesem wurden Jugendliche in Schulen in der Emotionserkennung und -regulation, im Umgang mit sozialer Unsicherheit, im Abbau von Prokrastination und Leistungsangst sowie im Umgang mit Langeweile und motivationalen Problemen trainiert (Szász et al., 2020, S. 3 ff.; Lindenberg, 2021; Ebner et al., 2023, S. 136 ff.; Lindenberg et al., 2024).

5.2.1 Stärkung der Selbstreflexionskompetenz und differenzierten Gefühlswahrnehmung

Damit emotionale Probleme und unbefriedigte Bedürfnisse im realen Leben frühzeitig erkannt und ernst genommen werden und die Mediennutzung als Bedürfnisfunktion nachvollzogen werden kann, scheint es bedeutend, die eigene Gefühlswahrnehmung innerhalb der emotionalen Kompetenzen zu trainieren. Wie in Kapitel 4.2 und 4.3 beschrieben stehen hinter einer unkontrollierten Mediennutzung insbesondere Erfolgserlebnisse in der Mediennutzung, die mit emotionalen Bedürfnissen oder in der Bewäl-

tigung von Gefühlen im Zusammenhang stehen (Illy & Florack, 2018, S. 41 ff.; Wölfling et al., 2022, S. 38 ff.). Insofern ist es sinnvoll, die emotionalen Erwartungen im Hinblick auf die Nutzung in den Lernassoziationen zu den Medien zu reflektieren (Wölfling et al., 2022, S. 49 ff.). Um diese subjektiven emotionalen Erwartungen und Bedürfnisse zu verstehen, ist es wichtig, sich mit den eigenen Emotionen während der Mediennutzung auseinanderzusetzen und diese in die eigene grundsätzliche emotionale Verfassung einzuordnen (Illy & Florack, 2018, S. 79 ff.; Poitzmann, 2022, S. 1 ff.).

Nach Berking entstehen Gefühle »als Folge von Bewertungen der aktuell wahrgenommenen Situation in Bezug auf unsere Erwartungen, Ziele, Wünsche und Bedürfnisse« (Berking, 2017, S. 115). Gefühle können daher auf Bedürfnisse hinweisen, die mit der Mediennutzung befriedigt werden (Poitzmann, 2022, S. 2 ff.; Rosenberg, 2004, S. 25 ff.).

Damit unbefriedigte Bedürfnisse frühzeitig erkannt und in grundsätzliche Gefühlslagen eingeordnet werden können, ist ein differenziertes Wissen über unterschiedliche Gefühle erforderlich. Dafür bietet Baer einen umfassenden Überblick über verschiedene Emotionen, deren Wahrnehmung, Funktionen und mögliche Bewältigungsstrategien. Zudem gibt es Gefühlsfinder, die das spezifische Emotionswissen auf Karten komprimiert zusammenfassen (Baer, 2014, S. 21 ff.; Schuhmacher, 2020). Mit diesem Wissen über spezifische Emotionen und die damit verbundenen Bedürfnisse, kann ein facettenreiches, feinfühleres Bedürfniserleben entwickelt und Medien können reflektierter und selbstbestimmter genutzt werden.

Um bspw. einem Eskapismus aufgrund von Langeweile vorzubeugen, ist es wichtig, Emotionswissen über die Funktion der Langeweile zu besitzen. Dadurch kann diese frühzeitiger wahrgenommen und die dahinterstehenden Bedürfnisse ernst genommen werden. Nach Elpidorou hat Langeweile z. B. die Funktion, darauf aufmerksam zu machen, nicht mehr nach seinen Interessen zu handeln. Sie kann dazu motivieren, sich ein neues Ziel zu suchen, wenn eine Situation nicht mehr zufriedenstellend ist oder als sinnvoll erachtet wird (Elpidorou, 2014, S. 2 ff.). Wenn auf diese Weise Langeweile ernst genommen wird, könnte z. B. frühzeitiger erkannt werden, dass der eigene Beruf nicht zufriedenstellend ist und Bedürfnisse, wie den eigenen Interessen nachzugehen oder nach Weiterbildung im realen Leben, unbefriedigt sind. Somit kann die Langeweile auf den Wunsch nach beruflicher Veränderung hinweisen. Wenn diese Bedürfnisse ernst genommen und alternative Lösungen für die berufliche Situation entwickelt werden, wird die Mediennutzung als Bewältigungsfunktion der Langeweile überflüssig (Kuhlmann & Gerau, 2011, S. 312; Poitzmann, 2022, S. 1 ff.).

Nach Berking muss nicht jeder Handlungsintention eines Gefühls oder Bedürfnisses nachgegangen werden. Es sollte reflektiert werden, wie hilfreich und erfolgsversprechend die Erkenntnis der Emotion ist (Berking, 2017, S. 124 ff.). Allerdings ist es wichtig, einen Überblick über die eigenen Bedürfnislagen im Leben zu behalten, um sich in der Realität wohlzufühlen (Berking, 2017, S. 124 ff.; Baer, 2014, S. 8 ff.).

Um die eigenen Gefühle und Bedürfnisse bei sich selbst besser wahrnehmen zu können, sollte die Körperwahrnehmung gefördert werden. Zum Beispiel berichten Teilnehmende der Emotional-Körper-Therapie (EKT) in der Studie von Pastoors et al. (2024) über eine bessere Verbundenheit mit den eigenen Gefühlen, Bedürfnissen und sich selbst. Zudem konnte mit der EKT das Stressempfinden der Teilnehmenden gesenkt werden (Pastoors, 2024, S. 97 ff.). In der EKT geht es um das »tiefgehende Spüren und achtsame Annehmen aller Emotionen und/oder Körperempfindungen« (Neumann, 2022, S. 56). Die EKT wird insbesondere bei psychischen Störungen, wie den in Kapitel 4.2.2 beschriebenen Risikofaktoren einer unkontrollierten Mediennutzung, in einer Therapie eingesetzt. Zu ihnen gehören z. B.: Angststörungen, Depressionen, Stress, Burn-out, Essstörungen, Entwicklungs Traumata, Trauer oder Konflikte. Nach Neumann eignet sich die Methode ebenfalls zur Selbstanwendung oder Meditation. Mit der EKT wird trainiert, anhand von Körpersignalen die eigenen Gefühle wahrzunehmen und zu benennen. Zum Beispiel kann durch eine Beengtheit im Hals Traurigkeit wahrgenommen werden (Neumann, 2022, S. 57 ff.). In der EKT wird durch Entspannungsübungen versucht, Gefühle zu benennen und zu konkretisieren. Es geht darum, »alle Emotionen, auch die ungebetenen und belastenden, in ihrer Funktion wertzuschätzen« (Neumann, 2022, S. 64), ihnen Raum zu geben, die Gefühle innerlich anzunehmen und die Bedürfnisse hinter den Gefühlen zu verstehen. Nach Baer können Gefühle mehrdimensionale Wirkungen aufweisen und sind nicht unbedingt sofort zuzuordnen. Zum Beispiel kann durch erlernte Strategien Druck entstehen, Empfindungen verstecken zu müssen, wodurch die Gefühlswahrnehmung eingeschränkt oder ambivalent sein kann (Baer, 2014, S. 320). Daher orientiert sich die EKT-Methode an einem »Zwiebelschalen-Vorgehen« (Neumann, 2022, S. 64). Das heißt, dass bei neuen intensiveren Empfindungen jederzeit das Vorgehen wiederholt und tiefgreifender gefühlt werden kann, welche Bedürfnisse hinter den neu auftretenden Gefühlen stehen (Neumann, 2022, S. 64). Über ein differenziertes Wahrnehmen von Gefühlen, z. B. in Form der EKT-Methode, können unbefriedigte Bedürfnisse im realen Leben frühzeitiger erkannt werden. Diese Kompetenz ist demnach bedeutend, um das Unwohlsein, das zu einer Flucht in Medien führen kann, zu bewältigen und der übermäßigen Bedürfnisbefriedigung mit Medien vorzubeugen (Illy, 2021, S. 134). Zum Beispiel ist es beim Eskapismus bedeutend, sich die dahinter liegenden Probleme bewusst zu machen. Weiter kann durch die Körperwahrnehmung in stressigen Phasen darauf acht genommen werden, dass sich die Mediennutzung nicht wie in Kapitel 4.2.1 beschrieben als dauerhafte Stressregulation festigt (Kuhlmann & Gerau, 2011, S. 312; Janta, 2023). Des Weiteren kann ein Medientagebuch über die Gefühle in der Mediennutzung unterstützen, sich selbst und seine Bedürfnisse langfristig zu reflektieren und die individuellen Nutzungsbeweggründe besser zu verstehen. Die Wirkung eines Medientagebuchs in Form einer App auf die kontrollierte Mediennutzung wird aktuell unter anderem im Forschungsprojekt PornLos im Bereich der Pornografie-Nutzungsstörung untersucht (Stark, 2024; Rippegather, 2024). Darüber hinaus zeigen

unterschiedliche Studien wie die von Tan et al. (2021), dass das Führen eines Tagebuchs depressive Symptome mildern und mentalen oder traumatischen Stress reduzieren kann (Brunel, 1986; Van der Oord, 2009; Halpert et al., 2010; Smyth et al., 2018; Tan et al., 2021). Wie in Kapitel 4.2 dargestellt, kann dieser Stress der Ausgangspunkt für einen Eskapismus darstellen. Da unkontrollierte Mediennutzung mit psychischen Erkrankungen korreliert, ist es bedeutend, zu reflektieren, inwieweit mit ihr unbefriedigte Bedürfnisse aus der Vergangenheit gestillt werden. Mit Hilfe des Tagebuchs können ggfs. wiederholende belastende emotionale Verhaltensmuster aus der individuellen Biografie reflektiert werden. Zum Beispiel könnte reflektiert werden, dass die Mediennutzung als Kompensation für die Anerkennungsprobleme aus der Kindheit dient (Illy, 2021, S. 17 ff.; Wöfling et al., 2022, S. 114 ff.). Insbesondere wenn psychische Erkrankungen, Traumata oder schwerwiegende emotionale Erfahrungen vorliegen, ist es nach Illy bedeutend, die zu Grunde liegende »Psychodynamik aufzudecken, die zu einem Rückzug aus der realen in die virtuelle Welt geführt hat« (Illy, 2021, S. 111). Bei einer zu hohen Komplexität oder Anzeichen einer psychischen Erkrankung sollte sich externe Hilfe gesucht werden.

5.2.2 Stärkung der emotionalen Selbstregulationsfähigkeit

Um dem beschriebenen Medienmissbrauch als Mittel der Emotionsregulation, wie in Kapitel 4.2 dargelegt, vorzubeugen, ist es wichtig, eine Chronifizierung emotionaler Probleme zu verhindern. Dafür sollte die Psychodynamik verstanden werden, die die Flucht in die virtuelle Welt als Reaktion auf reale Lebensprobleme bedingt. Für Betroffene ist es daher von zentraler Bedeutung, ihr Verhalten im Kontext ihrer persönlichen Biografie zu reflektieren. Dazu wird im Folgenden speziell auf Entwicklungstraumata eingegangen, die häufig bei Menschen mit Suchterkrankungen vorliegen. Weiter werden emotionale Kompetenzen aufgezeigt, die beim Lösen emotionaler Probleme helfen können. Diese Kompetenzen können unterstützen, einer Flucht vor der Realität und der Ausweitung der Mediennutzung als Bewältigungsstrategie vorzubeugen. Weiter wird aufgezeigt, dass insbesondere die Fähigkeit der Selbstregulierung ausschlaggebend ist, um Suchterkrankungen vorzubeugen (Heller & LaPierre, 2021, S. 16).

5.2.2.1 Biographiearbeit und Anerkennen von bisherigen Überlebensstrategien

Insbesondere weil eine unkontrollierte Mediennutzung häufig mit psychischen Erkrankungen einhergeht, scheint es bedeutend, den Aufbau von emotionalen Kompetenzen als Präventionsmaßnahme zunächst weiter aus einer trauma-therapeutischen Perspektive zu betrachten (Gross, 2016, S. 17 ff.; Illy, 2021, S. 41 ff.). Nach Heller & Lapierre basieren die meisten emotionalen Probleme auf unerfüllten Bedürfnissen und damit einhergehenden negativ empfundenen Erfahrungen aus der Vergangenheit bzw. Traumata. Diese können das Selbstbild und die Fähigkeit, mit seinen Gefühlen im Einklang zu sein, signifikant beeinträchtigen und einschränken (2021, S. 11 ff.). Wenn Bedürfnisse in der Vergangenheit häufig nicht erfüllt wurden, können Probleme aufgrund der fehlenden

Befriedigung und den damit einhergehenden Gedanken reinszeniert, das heißt wiederholt werden. Dadurch sinkt die Lebendigkeit und die Attraktivität der Lebenswelt und ein Suchtverhalten wie die Flucht in Medien kann begünstigt werden (Heller & Lapierre, 2021, S. 11 ff.). Wie Probleme nicht weiter reinszeniert und wieder Lebendigkeit im Leben hergestellt werden können, wird in dem ›Neuroaffektiven Beziehungsmodell zur Traumaheilung‹ (NARM) von Heller & Lapierre thematisiert. NARM basiert auf neuropsychologischer und bindungstheoretischer Forschung sowie auf psychodynamischen Ansätzen der Psychotherapie (2021, S. 35 ff.). Zentral in diesem Konzept ist der Aufbau der Selbstregulationsfähigkeit, die Menschen dazu befähigt, mit sich selbst und den eigenen Bedürfnissen und Gefühlen im Einklang zu sein. Es wird davon ausgegangen, dass die Selbstregulationsfähigkeit auf Kernbedürfnissen und daraus resultierenden Fähigkeiten bzw. Erfahrungen aus der Kindheit beruht, wie z. B. dem Vertrauen in sich selbst und andere (Heller & Lapierre, 2021, S. 14 ff.). Wenn diese Erfahrungen nicht erlebt werden, entwickelt der Mensch sog. adaptive Überlebensstrategien, die Vermeidungs- bzw. Suchtverhalten zur Folge haben können (Heller & Lapierre, 2021, S. 52 ff.). Wie in Kapitel 4.2.1 näher erläutert wurde, kann die unkontrollierte Mediennutzung als Überlebensstrategie betrachtet werden. In NARM wird davon ausgegangen, dass Betroffene weniger im Kontakt mit sich selbst und ihren Gefühlen stehen, wenn sie diese adaptiven Überlebensstrategien häufiger nutzen. Betroffene befinden sich in einer Art Überlebensmodus, anstatt in der Lebendigkeit (Heller & Lapierre, 2021, S. 13, 20 ff.). Insofern ist es bedeutend, die alten Verhaltensmuster und dahinterstehenden Bedürfnisse zu verstehen. Mit NARM wird daher ein forschender Ansatz verfolgt, den Menschen selbst zu befähigen, die individuellen Überlebensstrategien zu verstehen. (Heller & Lapierre, 2021, S. 35). Es wird davon ausgegangen, dass die maladaptiven Verhaltensweisen überflüssig werden, wenn sich über die unbefriedigten Kernbedürfnisse bewusst gemacht und in der Gegenwart Handlungskontrolle über die eigenen Bedürfnisse hergestellt wird (Heller & Lapierre, 2021, S. 254 ff.). Daher ist der elementare Ansatz von NARM, um Suchtverhalten, wie einem Eskapismus, entgegenzuwirken, die Fähigkeit zu fördern, mit sich selbst und anderen in Kontakt zu treten, in Verbindung mit seinen Bedürfnissen zu sein und zu lernen, die eigenen Ressourcen zu aktivieren (Heller & Lapierre, 2021, S. 29, 50 ff.). Wie Ressourcen aktiviert werden können, wird im Kapitel 5.2.3 näher erläutert. Weiter wird in NARM eine wertschätzende Haltung gegenüber den eigenen Überlebensstrategien vermittelt. Insbesondere Scham wird als aufrechterhaltender Faktor der Überlebensstrategien betrachtet, durch die Probleme reinszeniert werden (Heller & Lapierre, 2021, S. 27). Aufgrund der in den Diagnosekriterien beschriebenen Verheimlichung und der Scham der Betroffenen einer Mediensucht scheint diese insbesondere für Präventionsmaßnahmen von hoher Bedeutung (Wöfling et al., 2022, S. 33; Farke, 2011, S. 31). Anstatt den Menschen als pathologisch zu betrachten, wird in NARM die unkontrollierte Mediennutzung als Überlebensstrategie wertgeschätzt und erforscht (Heller & Lapierre, 2021, S. 35 ff.). NARM zielt darauf ab, Lebendigkeit in der Lebens-

realität wiederherzustellen (Heller & Lapierre, 2021, S. 35 ff.). Somit kann der Ansatz dazu beitragen, die Lebensrealität attraktiver zu gestalten und einer Flucht in Medien vorzubeugen (Schuhler & Vogelgesang, 2011, S. 140 ff.). Um die erlernten Überlebensstrategien nachvollziehen zu können, die hinter den Gefühlen und Problemen des Eskapismus stehen, erscheint die im NARM-Konzept verankerte wertschätzende forschende Haltung besonders hilfreich. In dieser wird das unkontrollierte Verhalten in der Gegenwart ganzheitlich betrachtet und das Erleben, die Emotionen, die Kognitionen, biographischen Lernerfahrungen aus der Vergangenheit und physische Aspekte miteinbezogen (Heller & Lapierre, 2021, S. 15 ff.).

5.2.2.2 Kernbedürfnisse und Überlebensstrategien: Vorbeugen von chronischen Problemen
Wie in Kapitel 4.2.2 dargestellt sind Risikofaktoren für eine unkontrollierte Mediennutzung in Form eines Eskapismus insbesondere: das dysfunktionale Familienklima, der niedrige Selbstwert, eingeschränkte Selbstwirksamkeitserfahrungen in Form des pessimistischen Neurotizismus, ängstliches Verhalten oder ein erschwerter Umgang mit neuen Situationen (Transitionen). Diesbezüglich fällt auf, dass dies insbesondere Resultate fehlender sicherer Bindungserfahrungen sein können (Illy, 2021, S. 17 ff.; Ainsworth, 1979, S. 934 ff.). Nach NARM sind Betroffene dieser Probleme häufig überwältigt von ihrer Realität. Um sich einen Überblick über die überwältigende unattraktive Realitätswahrnehmung zu verschaffen, gibt NARM einen Überblick über fünf Kernkompetenzen, die entscheidend sind, um (wieder) Lebendigkeit und Wohlbefinden in der Realität herzustellen. Diese basieren auf den Grundbedürfnissen und Bindungserfahrungen aus der Kindheit. Nach Heller lassen sich in den Problemen häufig Verhaltensmuster wiederfinden, die auf das Fehlen dieser Lernerfahrungen und Kompetenzen zurückzuführen sind. Zu ihnen gehören: Kontakt, Einstimmung, Vertrauen, Autonomie und Liebe/Sexualität (Heller & Lapierre, 2021, S. 11 ff.). Die erste Kernkompetenz nach NARM ist die Fähigkeit, Kontakt zu sich selbst und anderen aufbauen zu können. Diese basiert auf der Lernerfahrung, sich willkommen auf der Welt zu fühlen. Wenn ein Kind diese Erfahrung nicht gemacht hat, kann sich eine Scham für die eigene Existenz entwickeln. Es können soziale Ängste entstehen. Weiter kann die innere Überzeugung bestehen, dass Beziehungen entbehrlich sind. Diese Überzeugungen können zur Überlebensstrategie führen, sich zu isolieren (Heller & Lapierre, 2021, S. 28 ff.). Wie beschrieben sind Isolation und soziale Ängste ein bedeutender Risikofaktor für eine unkontrollierte Mediennutzung (Illy, 2021, S. 43). Um sich von dieser Überlebensstrategie zu lösen, ist es nach NARM essenziell, sie anzuerkennen und sich darin enthaltene Kognitionen bewusst zu machen. Somit kann dem Verhaltensmuster der Isolation (in Medien) entgegengewirkt werden. Es sollte in der Gegenwart reflektiert werden, wie stark die Isolation tatsächlich ist. Ansonsten können Probleme reinszeniert werden, was dazu motivieren kann, sich mit Medien abzulenken. Indem trainiert wird, Kontakt zu sich selbst und anderen aufzubauen, z. B. indem gezielter reflektiert wird, bei welchen Personen in der Realität Wohl-

befinden empfunden wird und bei welchen nicht, kann eine andere Betrachtungsweise der eigenen Realität aufgebaut werden und der Mensch kann sich selbst handlungsfähiger erleben (Heller & Lapierre, 2021, S. 64 ff.). Dadurch kann in der Realität zunehmend Lebendigkeit hergestellt und somit einer Isolation mit Medien und einem Eskapismus vorgebeugt werden. Die zweite bedeutende Entwicklungserfahrung ist die Einstimmung. In dieser Erfahrung lernen Kinder, dass die eigenen Bedürfnisse es wert sind, erfüllt zu werden. Wenn in der Kindheit Bedürfnisse nicht geäußert werden durften oder ständig nicht erfüllt wurden, kann sich die Überlebensstrategie entwickelt haben, eigene Bedürfnisse nicht ernst zu nehmen und sich überwiegend an den Bedürfnissen anderer anzupassen. Durch die ständige Leugnung wird eingeschränkt gelernt, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen (Heller & Lapierre, 2021, S. 14 ff.). Diese Überlebensstrategie kann durch auf Stolz basierende Kognitionen aufrechterhalten werden, wie das Gefühl, unentbehrlich für andere zu sein und selbst keine Bedürfnisse zu haben (Heller & Lapierre, 2021, S. 28 ff.). Wie in Kapitel 5.2.1 dargestellt, ist das Ernstnehmen von Bedürfnissen essenziell, um einer unkontrollierten Mediennutzung vorzubeugen. Wie sich ein Eskapismus fortschreiten kann, wenn sich nicht erlaubt wird, die eigenen Bedürfnisse zu erfüllen, lässt sich beispielhaft an den beschriebenen Intensitäten des Eskapismus in Kapitel 4.2.1 veranschaulichen. Wenn z. B. in der Schule gelernt wurde, dass Langeweile und das dahinterstehende Bedürfnis nach Veränderung und Interesse es nicht wert sind, registriert zu werden, kann das dazu führen, dass Medien unbewusst gegen Langeweile eingesetzt werden (Eskapismus der Veränderung). Dadurch wird allerdings nicht zwingend gelernt, die Funktion der Langeweile zu erkennen und im Einklang mit dem eigenen Interesse zu handeln (Kuhlmann & Gerau, 2011, S. 312 ff.). Da in der Überlebensstrategie der fehlenden Einstimmung gelernt wurde, die Erwartungen anderer anstelle der eigenen zu erfüllen, wird sich bspw. für die Bedürfnisse des Lehrenden motiviert. Da das eigene Bedürfnis, nach den eigenen Interessen zu handeln, allerdings häufig bestehen bleibt, besteht die Gefahr, dass die langweilige Aufgabe nicht gelöst wird, weil kein Interesse besteht. Auf diese Weise können ein schlechtes Gewissen und Prokrastination entstehen. Dieser Stress kann wiederum begünstigen, Medien dauerhaft zur Ablenkung zu nutzen (Eskapismus der Verschiebung) (Kuhlmann & Gerau, 2011, S. 312 ff.). Weiter liegt es nahe, dass das Motivieren für fremde Interessen und die Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse dazu führen können, dass bspw. ebenfalls Hobbys nicht nach den persönlichen Interessen ausgewählt werden. Zum Beispiel kann sich für Laufrends, die im Internet als gesund betitelt bzw. gesellschaftlich anerkannt sind, motiviert werden, obwohl kein tatsächliches Interesse und kein Spaß am Laufen bestehen. Somit werden Probleme ebenfalls in anderen Lebensbereichen reinszeniert. Wenn in jedem Lebensbereich Bedürfnisse nicht ernst genommen werden und selten nach den eigenen Interessen gehandelt wird, sinkt die Lebendigkeit. Das gesamte Leben wirkt erschwert. Dies kann zu dem chronischen Eskapismus der Verdrängung der Realität führen (Kuhlmann & Gerau, 2011, S. 312 ff.). Um diesen Eskapismus zu unterbrechen und

wieder Lebendigkeit im Leben herstellen zu können, ist es aus der Perspektive von NARM zunächst wichtig, sich dieser Überlebensstrategie bewusst zu machen. Damit die einzelnen individuellen Probleme gelöst und in der Realität individuell und gezielt Lebendigkeit hergestellt werden kann, ist es nach NARM essenziell zu lernen, sich mit den eigenen Gefühlen verbinden zu dürfen, Bedürfnisse im Leben wahrnehmen und benennen zu können und sich grds. zu erlauben, im Einklang mit ihnen handeln zu dürfen (Heller & Lapierre, 2021, S. 81 ff.). Die dritte Kernkompetenz ist das Vertrauen. Wenn in der Kindheit gelernt wurde, dass Verlässlichkeit von anderen nicht gegeben ist, kann sich daraus die Überlebensstrategie entwickeln, sich nur auf sich selbst verlassen zu können und alles kontrollieren zu müssen (Heller & Lapierre, 2021, S. 14 ff.). Daraus können sich Kognitionen entwickeln, wie stark sein zu müssen und das Sagenhaben zu müssen (Heller & Lapierre, 2021, S. 28). Da im Internet durch Rankings Erfolgsergebnisse vermittelt und Kontroll- und Machterfahrungen gemacht werden können, lässt sich annehmen, dass insbesondere Betroffene mit dieser Überlebensstrategie von derartigen Funktionen getriggert werden können (Illy, 2021, S. 18 ff.; Siegfried & Wanders, 2019, S. 55 ff.). Weiter können diese Kognitionen verhindern, sich verletzlich zu zeigen. Dadurch hat diese Überlebensstrategie den Nachteil, dass Betroffene es bei zu hoher Überforderung nicht schaffen, sich Hilfe zu holen (Heller & Lapierre, 2021, S. 99 ff.). Sich Hilfe zu holen bei der Familie, im Freundeskreis oder im professionellen Kontext, kann allerdings bei herausfordernden Lebenssituationen, wie den beschriebenen risikobehafteten Beispielen in Kapitel 4.2.2 (Traumata, psychische Erkrankungen, Angst vor dem Tod, Transitionen, ungünstige finanzielle Situationen), eine bedeutende Ressource sein, um mit der Überforderung und dem Stress umgehen zu können und resilient zu sein (Reimann, 2024). Um Probleme lösen zu können, die ggfs. zum Eskapismus führen, ist es nach NARM wichtig, zu erkennen, dass diese Überlebensstrategie mit einem Kontrollbedürfnis einhergeht und dass der Verrat aus der Vergangenheit dazu führt, alles selbst ausführen zu müssen. Um Probleme lösen zu können, kann es daher ggfs. zunächst notwendig sein, zu lernen, sich verletzlich zu zeigen, um schließlich durch die Ressourcenaktivierung positive Vertrauenserfahrungen zu ermöglichen (Heller & Lapierre, 2021, S. 99 ff.). Insofern scheint es im Aufbau von emotionalen Kompetenzen nicht nur bedeutend, Problemlösestrategien zu entwickeln, sondern es sollten die individuell gemachten Lernerfahrungen in der Selbstregulation und den emotionalen Kompetenzen mitberücksichtigt werden. Die vierte Kernerfahrung nach NARM ist die Autonomie. Wenn in der Kindheit nicht gelernt wurde, die eigene Meinung zu äußern, kann die Angst entstehen, sich mit seinen tatsächlichen eigenen Gefühlen und Bedürfnissen zu zeigen. Um gemocht zu werden, werden eigene Grenzen nicht aufgestellt und es kann nicht das wahre Ich gezeigt werden. Dies kann wiederum dazu führen, dass sich Betroffene in einem inneren Konflikt zwischen der Anerkennung von anderen und dem Bedürfnis nach den eigenen Bedürfnissen befinden. Dadurch können Betroffene ständig unter Druck stehen. Einerseits können Betroffene dazu neigen, Konflikte zu vermeiden

und sich übermäßig an andere anzupassen. Andererseits kann dies zu aggressivem Verhalten und extremer Ablehnung gegenüber anderen Menschen führen (Heller & Lapierre, 2021, S. 99 ff.). Wie in Kapitel 4.4.2 beschrieben können mit Medien soziale Erwartungstendenzen vermittelt werden. Insbesondere bei einer erhöhten Anpassungsbereitschaft könnten die beschriebenen Selbstoptimierungsprozesse getriggert werden und zur unkontrollierten Mediennutzung bewegen (Österle, 2021, S. 183 ff.). Um sich von den sozialen Erwartungen emotional abgrenzen zu können und Selbstregulationsfähigkeiten aufzubauen, ist es nach NARM wichtig, seinen inneren Konflikt zu erforschen und sich seinen »authentischen Selbstausdruck« (Heller & Lapierre, 2021, S. 53) zu erlauben. Sich selbst zeigen zu können erscheint außerdem essenziell, um sich von den medialen Erwartungen abgrenzen zu können, eigene Grenzen zu setzen und einen angemessenen Umgang mit den durch Medien vermittelten Bedürfnissen zu entwickeln. Dafür kann es jedoch zunächst erforderlich sein, über die Ressourcenaktivierung oder ggfs. in einer Therapie positive Erfahrungen zu sammeln, dass Autonomie und Anerkennung sich nicht gegenseitig ausschließen müssen (Heller & Lapierre, 2021, S. 101 ff.). Die fünfte Kernkompetenz ist die Fähigkeit, mit »einem offenen Herzen zu leben« (Heller & Lapierre, 2021, S. 12) und liebevolle Beziehungen mit lebendiger Sexualität zu vereinbaren. Wenn in frühen Beziehungserfahrungen gelernt wurde, dass Liebe an Bedingungen geknüpft ist, kann sich eine Weltsicht entwickeln, in der der eigene Selbstwert an Leistung oder Aussehen gekoppelt ist. Dadurch können Kognitionen entstehen, makellos sein zu müssen. Perfektion wird übermäßig angestrebt (Heller & Lapierre, 2021, S. 122 ff.). Wie in Kapitel 4.4.2 dargestellt bieten Medien Möglichkeiten zur Selbstoptimierung und fördern Leistungsgedanken, die insbesondere für diese Überlebensstruktur einen Nährboden bieten. Es lässt sich annehmen, dass diese Weltsicht maßgeblich von den beschriebenen Designelementen wie Rankings oder Likes und die damit einhergehenden pauschalen Vergleiche in den Medien bestärkt werden kann (Siegfried & Wanders, 2019, S. 87 ff.). Nach NARM ist es bedeutend, zu erkennen, wie sehr die eigene Selbstakzeptanz von dem eigenen Aussehen und der eigenen Leistung abhängig gemacht wird. Weiter geht mit dem Perfektionsdenken häufig ein Schwarz-Weiß-Denken einher, das insbesondere im Hinblick auf den Selbstwert hinterfragt werden sollte. Zum Beispiel kann das eigene Aussehen ganzheitlich als attraktiv oder unattraktiv bewertet werden, anstatt einzelne Körpermerkmale differenziert zu betrachten (Heller & Lapierre, 2021, S. 122 ff.). Wie beschrieben stellen Selbstwertprobleme einen bedeutenden Risikofaktor für die unkontrollierte Mediennutzung dar (Gross, 2016, S. 106). Um nicht den Selbstoptimierungsprozessen zu verfallen und sein Selbstbild z. B. von einem Like abhängig zu machen, scheint die Förderung dieser Kompetenz von hoher Bedeutung (Illy, 2021, S. 44). Um einem Eskapismus vor der Realität vorzubeugen, sollten diese Überlebensstrukturen frühzeitig wahrgenommen werden, bevor sich durch sie Probleme gehäuft reinszenieren (Heller & Lapierre, 2021, S. 111).

Demnach hängen emotionale Kompetenzen von den gemachten Lernerfahrungen in der individuellen Biographie ab. Daher sollte der Aufbau von emotionalen Kompe-

tenzen als ein »lebenslanger Prozess« (Pfeffer, 2017, S. 18) betrachtet werden, aktiv gefördert und an den bereits gemachten individuellen Erfahrungen in der Selbstregulation ansetzen (Heller & Lapierre, 2021, S. 18 ff.). Im Wesentlichen sollte trainiert werden, Wohlbefinden in der Realität herstellen zu können. Dies setzt voraus, das Potenzial von Gefühlen auszuschöpfen und die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen sowie sich selbst zu verstehen. Das Einnehmen der wertschätzenden forschenden Haltung des NARM-Modells kann darin unterstützen (Heller & Lapierre, 2021, S. 9 ff.).

5.2.2.3 Aufbau einer emotionalen Selbstunterstützung, Selbstregulierungskompetenz und eines sozialen Unterstützungsnetzwerks

Damit ein realer Umgang mit den eigenen Gefühlen, Bedürfnissen und dem Selbst in emotionalen Problemen gefunden werden kann, scheinen weitere emotionale Kompetenzen erforderlich, mit denen das Selbst unterstützt und reguliert werden kann. Um einen Überblick darüber zu geben, wie emotionale Kompetenzen aufgebaut werden können, die vor Eskapismus schützen können, wird im Folgenden das Training emotionaler Kompetenzen (TEK) nach Berking als Grundlage herangezogen. Dieses ist ein durch systematische Studien evaluiertes Programm zum Aufbau von emotionalen Kompetenzen (Berking, 2017, S. 141). Das Modell basiert auf sieben Schritten. Zu ihnen gehören Muskel- und Atementspannung, bewertungsfreie Wahrnehmung, Akzeptieren und Tolerieren, Selbstunterstützung, Analysieren und Regulieren (Berking, 2017, S. 27 ff.). Auch in dem Modell von Berking geht es anhand von Entspannungsübungen in den ersten vier Schritten um die bewertungsfreie Wahrnehmung und Akzeptanz von Gefühlen. Der Aufbau von Akzeptanz der eigenen Gefühle ist nach Berking maßgeblich, um negativ empfundene Gefühle nicht sofort loswerden zu wollen und nicht in ein Vermeidungsverhalten zu verfallen, wie bspw. dem Eskapismus. Da die Akzeptanz von Gefühlen bereits im Kapitel 5.2.1 thematisiert wurde, wird im Folgenden nicht weiter auf diese Schritte eingegangen. Die Vorbeugung von vermeidendem Verhalten und der Aufbau der emotionalen Selbstregulierung setzen nach dem TEK-Modell eine weitere Kompetenz voraus, die sog. Selbstunterstützung. Nach den Erfahrungswerten des TEK-Trainings nehmen psychisch Erkrankte negativ empfundene Gefühle häufig als schwer aushaltbar wahr (Berking, 2017, S. 7 ff.). Dadurch können Stress und negative Gedanken entstehen, die ein Kontrollverlust-Gefühl auslösen können. Zudem kann eine Angst vor diesem Kontrollverlust entstehen, die die Reflexionsfähigkeiten der Gefühle und emotionalen Problemlösefähigkeiten einschränkt (Berking, 2017, S. 29 ff.). Um dem entgegenzuwirken ist die effektive Selbstunterstützung erforderlich. Mit dieser wird die Haltung entwickelt, dass Gefühle vorübergehend sind und ausgehalten werden können. Dafür werden im fünften Schritt des TEK-Modells konkrete Strategien zur Steuerung der Intensität von Gefühlen aufgebaut, um Orientierung und Sicherheit zu geben (Berking, 2017, S. 25 ff.). Diese Strategien werden Affektregulationsstrategien genannt. Auch nach NARM ist es wichtig, neben Selbstregulierungs- und Bewältigungsfähigkeiten ein Repertoire an Af-

fektregulationsstrategien zu entwickeln (Heller & Lapierre, 2021, S. 16 ff.). Einen Überblick über gefühlsspezifische Affektregulationsstrategien lässt sich bei Baer finden (Baer, 2014, S. 19 ff.). Mit diesen gezielten Gefühlsregulationsstrategien können belastende Situationen weniger überfordernd wahrgenommen und zu starken Belastungen vorgebeugt werden. Durch den Aufbau eines effektiven Umgangs mit z. B. Angst, Traurigkeit oder Wut kann sich selbst unterstützt und eine Überforderung in der realen Welt reduziert werden. Damit kann einer sofortigen Flucht in Medien vorgebeugt werden (Heller & Lapierre, 2021, S. 16 ff.). Wie beschrieben stehen häufig soziale Ängste oder Leistungsängste hinter einer unkontrollierten Mediennutzung (Illy, 2021, S. 43; Wölfling et al., 2022, S. 40 ff.). Büch et al. zeigen z. B. konkrete Strategien zum Umgang mit Angst auf. Sie empfehlen, sich Situationen im Voraus vorzustellen oder durch Rollenspiele zu üben. Dadurch können positive Erfahrungen gesammelt und Situationen realistischer eingeschätzt werden (Büch et al., 2015, S. 25 ff.). Konkrete Strategien wie diese können der Intensität der Angst und damit einem Kontrollverlust und Überforderung in der Realität präventiv vorbeugen (Berking, 2017, S. 15 ff.; Wölfling et al., 2022, S. 60). Auch bei der Betrachtung der Eskapismusformen fällt auf, dass eine Flucht in Medien meist mit Überforderung oder Unterforderung einhergeht (Kuhlmann & Gerau, 2011, S. 308 ff.). Daher scheint es sinnvoll, ebenfalls grundsätzliche Strategien zum Stressmanagement oder zum Motivationsmanagement zu fördern, um nicht überfordert bzw. unterfordert zu werden (Wölfling et al., 2022, S. 60). Durch Motivationsstrategien wie die 4-W-Methode, die helfen, einen persönlichen Sinn in Aufgaben zu erkennen, kann Langeweile bspw. bewusst in der realen Welt reguliert und Eskapismus vorgebeugt werden. Einen Überblick zu weiteren Motivationsstrategien gibt Sutoris (Wölfling et al., 2022, S. 15; Sutoris, 2020, S. 88 ff.). Um mit Überforderung umzugehen, differenzieren Ernst et al. zwischen instrumentellen, emotionsorientierten und regenerativen Stressbewältigungsstrategien. In den instrumentellen Strategien wird versucht, das Problem einer stressauslösenden Situation zu beheben. Durch den Aufbau eines Zeitmanagements kann Stress aufgrund von Zeitdruck reduziert werden. Bei Stress durch Überforderung der eigenen Kompetenzen kann eine Strategie sein, sich soziale Unterstützung zu holen. Die sog. emotionsorientierten Strategien können bewusst eingesetzt werden, um sich von emotionalem Stress z. B. aufgrund von unerfüllten Wünschen zu distanzieren. Das heißt, es kann sich z. B. bewusst kognitiv umstrukturiert werden, indem Situationen anders betrachtet oder sich Alternativen bewusst gemacht werden. Ebenfalls gibt es regenerative Strategien, um wieder körperlich Energie aufzubauen. Hierzu gehören bspw. aktive Entspannungsstrategien oder Bewegung (Ernst, et al., 2022). Wenn Gefühle und Stress mit diesen Strategien in ihrer Intensität reguliert werden können, kann überlegter gehandelt und dem sofortigen Vermeidungsverhalten des Eskapismus vorgebeugt werden. Weiter kann durch die Strategien effizienter mit unveränderbaren Situationen umgegangen werden, wenn bspw. eine Änderung aufgrund anderer Ziele nicht erwünscht oder möglich ist (Berking, 2017, S. 15). Indem z. B. traumatischer Stress mit Hilfe der realen

Entspannungsstrategien reduziert wird, kann der Verdrängungstendenz der dauerhaften Flucht in Medien vor emotionalen Belastungen entgegengewirkt werden (Eskapismus der Verdrängung). Ebenso kann das effektive Stressmanagement helfen, Überforderung zu reduzieren, die zu der Prokrastination im Eskapismus der Verschiebung führt (Kuhlmann & Gerau, 2011, S. 312 ff.; Wöfling et al., 2022, S. 60). Neben dem Aufbau von Regulationsstrategien wird in der effektiven Selbstunterstützung des TEK-Modells das Selbstwertgefühl gestärkt. Wie im Kapitel 4.2.2.1 dargestellt gehört zu den Risikofaktoren einer unkontrollierten Mediennutzung neben den psychischen Erkrankungen insbesondere ein geringes Selbstwertgefühl (Gross, 2016, S. 106). Dies legt nahe, dass die Stärkung des Selbstwertgefühls helfen kann, Probleme ohne den Rückgriff auf Medien besser zu bewältigen. Nach Berking werden emotionale Probleme häufig nicht bewältigt, da Betroffene aufgrund eines geringen Selbstwertgefühls, ihre Gefühle nicht ernst nehmen können (Berking, 2017, S. 30). Die geringen Selbstwertgefühle können ein konstruktives Denken und Vorgehen behindern. Daher wird in diesem Modell trainiert, eine »warme, anteilnehmende, mitfühlende Haltung der eigenen Person gegenüber« (Berking, 2017, S. 30) zu entwickeln. Damit Gefühle ernst genommen und real bewältigt werden können, ist es demnach zunächst erforderlich, das eigene Selbstbild und Mitgefühl zu stärken. Um dieses zu stärken, wird empfohlen, sich bereits bewältigte Situationen bewusst zu machen und Erfolge bewusster wahrzunehmen. Die gestärkte Selbstunterstützung ermöglicht es, die eigenen Gefühle mithilfe von Emotionswissen präziser zu analysieren. Mit dem Analysieren der Gefühle als sechstem Schritt wird die Grundlage für die Entwicklung von Lösungsansätzen geschaffen, um Wohlbefinden bei emotionalen Problemen zu fördern (Berking, 2017, S. 30).

Der letzte Schritt des TEK-Modells besteht darin, die Gefühle regulieren zu können. Dafür wird der Aufbau von Problemlösestrategien empfohlen. Im TEK-Modell wird hierzu die Strategie vorgeschlagen, Zielgefühle zu definieren und dazu effektive ressourcenorientierte Strategien für diese Zielgefühle zu suchen. Ein Zielgefühl für Angst kann z. B. Mut sein. Anschließend wird empfohlen, einen konkreten Plan für das Zielgefühl aufzustellen, diesen schrittweise und mit Alternativstrategien zu durchdenken und ebenfalls Misserfolge und Erfolge mit einzuplanen (Berking, 2017, S. 121 ff.). Die Schritte des TEK-Modells bieten eine strukturierte Herangehensweise, um einen Überblick darüber zu schaffen, wie Gefühle reguliert werden können. Allerdings erscheint die Fokussierung auf Zielgefühle im letzten Schritt, insbesondere zur langfristigen Vorbeugung eines Eskapismus, als problematisch. Da Gefühle komplexe Reaktionen des limbischen Systems sind und nur eingeschränkt kontrolliert werden können, erscheint das Herstellen von Zielgefühlen grds. als begrenzt realisierbar (Heller & Lapierre, 2021, S. 29). Zudem lässt sich annehmen, dass das Formulieren von Zielgefühlen zur Lösung emotionaler Probleme keine nachhaltige Wirkung entfaltet. Wie in Kapitel 5.2.1 beschrieben, fungieren Gefühle als Botschaften-Vermittler über die eigenen Bedürfnisse und Empfindungen (Heller & Lapierre, 2021, S. 16; Rosenberg, 2004, S. 25 ff.). Durch das Formulieren von

Zielgefühlen können die hinter den Gefühlen stehenden Bedürfnisse übergangen werden. Es besteht die Gefahr, dass die unangenehmen Gefühle lediglich durch positive Zielgefühle abgelöst werden. Somit lassen sich zwar die akuten, negativ empfundenen Gefühlszustände regulieren (Affektregulierung), allerdings wird dadurch nicht zwingend gelernt, im Einklang mit den eigenen Bedürfnissen zu handeln und Wohlbefinden in der Realität herstellen zu können (Selbstregulierung). Die Selbstregulierungsfähigkeit ist nach Heller und Lapierre allerdings besonders für Menschen mit Suchterkrankungen von Bedeutung, da sie in diesem Bereich häufig Defizite aufweisen (Heller & Lapierre, 2021, S. 16). Um einer Flucht in Medien langfristig vorzubeugen, scheint es demnach nicht auszureichen, lediglich das Aushalten von Emotionen durch Affektregulierung zu fördern. Vielmehr ist es entscheidend, neben dieser auch die Selbstregulierung zu fördern und einen angemessenen Umgang mit den durch Emotionen vermittelten Bedürfnissen zu entwickeln, um die Lebensrealität aktiv zu stabilisieren. Zum Beispiel lässt sich bei einer generellen beruflichen Unterforderung Langeweile über das Definieren von Zielgefühlen wie dem Wunsch nach mehr Motivation kurzfristig mit Motivationsstrategien lindern (Affektregulation). Langfristig kann jedoch das Bedürfnis, nach seinen eigenen Interessen zu handeln, bestehen bleiben. Somit kann das zugrunde liegende emotionale Problem der Unterforderung und der fehlenden Passung zu den eigenen Interessen ungelöst bleiben. Daher scheint es grds. sinnvoller, Problemlösestrategien zu erarbeiten, die sich auf die Bedürfnisse beziehen, die hinter der Unterforderung stehen (Heller & Lapierre 2021, S. 14 ff.; Uhrig, 2024; Eastwood, 2012, S. 482 ff.). Zudem erscheint das Formulieren von Bedürfnissen anstelle von Zielgefühlen vorteilhafter, da beim Definieren von Zielgefühlen die Gefahr besteht, dass der angestrebte Zielzustand nicht konkret benannt wird oder unrealistische Gefühle formuliert werden, sodass im Problemlöseplan der Lebensrealitätsbezug fehlt. Wenn bspw. das Ziel definiert wird, sich beliebt zu fühlen, wird nicht weiter differenziert, ob ein Bedürfnis nach Anerkennung der Erziehungsberechtigten oder Bedürfnis nach beruflichem Status besteht. Oettingen zeigt in ihren Forschungen zur Gewohnheitsänderung, dass unkonkrete, naive Träumereien sowie übermäßiges positives Denken oft keine nachhaltige Verbesserung des Wohlbefindens bewirken. Dies resultiert daraus, dass Ansätze wie dieser in der Planung den Bezug zu den Bedürfnissen und Ressourcen der Lebensrealität vernachlässigen (Oettingen et al., 2019, S. 187 ff.; Oettingen, 2024b; Schonter, 2018). Die von ihr entwickelte WOOP-Methode scheint sich daher besser zu eignen, um langfristige emotionale Problemlösekompetenzen zur Vorbeugung eines Eskapismus aufzubauen. Diese bezieht sich konkret auf Bedürfnisse und berücksichtigt realistisch Hindernisse. Die Woop-Methode wurde bereits in unterschiedlichen Altersgruppen und Lebensbereichen unter dem Fachbegriff »Mentales Kontrastieren mit Implementierungs-Intentionen« (Oettingen, 2024a) beforscht und verbessert. Studien wie die von Krott et al. (2018) zeigen, dass mit dem konkreten Ausformulieren von Bedürfnissen und dem Realitätsbezug mit dieser Methode Stress reduziert und Probleme leichter im Alltag gelöst werden können (Oettingen, 2024b; Krott et al., 2018, S. 17 ff.; Fritzsche,

2016, S. 557 ff.; Houssais et al., 2012, S. 224 ff.). Zudem verschafft die Schlichtheit der Methode Orientierung und ein konkretes Vorgehen. Die Woop-Strategie basiert auf:

- dem Definieren und Priorisieren des Wunsches bzw. des Bedürfnisses (Wish)
- der Vorstellung des schönsten Ergebnisses (Outcome)
- dem Erfassen von inneren und äußeren Hindernissen in der Erfüllung (Obstacle)
- der konkreten Ausformulierung eines am Bedürfnis orientierten Plans (Plan)

Mit dieser Methode werden Bedürfnisse gezielt benannt und sich Prioritäten bewusst gemacht. Durch die Vorstellung des schönsten Ergebnisses werden innere Perfektionen anerkannt. Somit kann Motivation durch positives Denken geschöpft werden und trotzdem wird die Umsetzung der Wünsche realistisch mit dem Erfassen der Hindernisse in der Lebensrealität reflektiert. Zudem wird empfohlen, in dem Plan weitere Gefühle wie Angst oder irrationale Gedanken als Hindernisse miteinzubeziehen (Oettingen et al., 2019, S. 187 ff.; Schonter, 2018; Frobeen, 2023). Im Hinblick auf die Prävention eines Eskapismus erscheint es somit maßgeblich, dass nicht nur Affekte reguliert werden können, sondern auch, dass im Einklang mit seinen Bedürfnissen gehandelt werden kann (Selbstregulierung) (Heller & Lapierre, 2021, S. 16). Indem Strategien wie die beschriebenen bekannt sind, können die ursächlichen emotionalen Probleme und Bedürfnisse des Eskapismus in der Realität gelöst und befriedigt werden.

Des Weiteren erscheint ein soziales Unterstützungsnetzwerk, in dem sichere Bindungen bestehen, eine maßgebliche Stütze zu sein, um nicht aufgrund von Überforderung in den Kreislauf der dysfunktionalen Emotionsregulation in Kapitel 4.5.2 einzusteigen oder um aus diesem auszusteigen. Soziale Beziehungen werden in der Literatur zur Resilienz als bedeutende Ressourcen angesehen (Pfeffer, 2017, S. 113; Reichhart & Pusch, 2023, S. 36 ff.; Becker, 2024, S. 93). Zum Beispiel weisen die berühmte Lang-Zeit-Kauai-Studie von Werner (1997) und die Studie von Bückner (2022) zu Resilienzfaktoren darauf hin, dass resiliente Menschen im Vergleich zu weniger Resilienten emotionale Unterstützung in Form von sicheren Bindungen aufweisen (Werner, 1997, S. 104; Bückner, 2022, S. 18 ff.). Indem frühzeitig über Probleme mit anderen gesprochen wird, kann adäquat bei Überforderung unterstützt werden. Somit kann einer Flucht in Medien vorgebeugt werden. Weiter kann mit dem Aufbau von sozialen Kompetenzen dem Risikofaktor der Einsamkeit und der sozialen Angst vorgebeugt werden, die dazu führen kann, sich mit Medien zu isolieren (Müller, 2017, S. 33; Illy, 2021, S. 7). In evaluierten Interventionsmaßnahmen einer Video-Spiel- oder Internetnutzungsstörung in der Psychotherapie wird dies in Form einer Gruppentherapie aufgebaut (Wölfling et al., 2022, S. 63 ff.; Illy, 2021, S. 96 ff.). Insofern sollten ebenfalls soziale Kompetenzen gefördert werden, mit denen ein Unterstützungsnetzwerk errichtet werden kann.

5.2.3 Stärkung eines ressourcenorientierten Denkens

Wie in Kapitel 4.3 beschrieben, können mit Medien die grundlegendsten Bedürfnisse erfüllt werden und es besteht die Gefahr, dass diese einseitig zur Bedürfnisbefriedigung eingesetzt werden. Daher scheint es sinnvoll, in der realen Welt ein Repertoire an Strategien zur Bedürfnisbefriedigung zu entwickeln. Damit kann sich weniger abhängig von der Mediennutzung gemacht und frühzeitig darauf geachtet werden, dass Bedürfnisse ebenfalls unterschiedlich real befriedigt werden (Poitzmann, 2022, S. 1 ff.). Um ein Repertoire an individuellen Bedürfnisbefriedigungsstrategien aufzubauen, scheint es bedeutend, die eigenen Ressourcen im realen Leben zu kennen (Wölfling et al., 2022, S. 101 ff.). Nach Grave & Grave-Gerber stellen Ressourcen den »Möglichkeitsraum« (1999, S. 67) dar, um sich die eigenen Wünsche erfüllen zu können. Die eigenen Stärken, Fähigkeiten und Unterstützungsmaßnahmen zu kennen, kann den Selbstwert, die Handlungsfähigkeit und die Selbstwirksamkeit steigern (Grave & Grave-Gerber, 1999, S. 67). Die Fähigkeit, Ressourcen aktivieren zu können »setzt eine ressourcenorientierte Wahrnehmungs- und Denkweise [...] voraus« (Grave & Grave-Gerber, 1999, S. 72). Diese sollte trainiert werden. Insbesondere psychisch Erkrankte nehmen nach Grave bspw. Ressourcen häufig nicht wahr, weil sie ihre emotionalen Probleme zentralisieren (Grave & Grave-Gerber, 1999, S. 67). Dies spiegelt sich in der bereits beschriebenen pessimistischen Sichtweise des Neurotizismus als Risikofaktor der unkontrollierten Mediennutzung wider (Müller, 2017, S. 28 ff.). Diese Problemperspektive bzw. ein Schwarz-Weiß-Denken kann dazu führen, dass Wünsche nicht befriedigt werden, da Veränderungsmöglichkeiten zur Bedürfniserfüllung nicht erkannt werden können (Flückiger & Beesdo-Baum, 2020, S. 577; Grave, 1998, S. 96). Um diese Sichtweise zu relativieren und die Wahrnehmung für eigene Handlungsmöglichkeiten und Bedürfnisbefriedigungsstrategien zu öffnen, kann ein Ressourcen-Tagebuch unterstützen. In der Studie von Wilz et al. (2017) teilten Teilnehmende mit, dass sie durch das Führen eines Ressourcentagebuchs Situationen im Alltag neu bewerten konnten. Somit konnten sie positive Veränderungen im stressreichen Alltag einleiten, um ihre Bedürfnisse zu befriedigen und Wohlergehen herstellen zu können (Wilz et al., 2017, S. 104 ff.). In dem Konzept der Ressourcenaktivierung nach Grave lassen sich Ressourcen und damit Möglichkeiten, um Bedürfnisse zu erfüllen, auf drei Arten aktivieren. Erstens können durch das Wahrnehmen von vorhandenen Ressourcen Gefühle zur Bedürfnisbefriedigung verstärkt werden. Zweitens können zuvor genutzte Ressourcen wieder aktiviert und drittens neue Ressourcen aufgebaut werden (Grave, 1998, S. 135 ff.). Dieses Vorgehen kann unterstützen, eigene Bedürfnisbefriedigungsstrategien für die mit Medien befriedigten Bedürfnisse in der Realität zu entwickeln. Wie in Kapitel 4.3 beschrieben, werden mit Medien insbesondere soziale Grundbedürfnisse, Bedürfnisse nach Sicherheit, Selbstverwirklichung oder individuelle Bedürfnisse nach Macht und Kontrolle gestillt (Gülcan, 2024; Spindler, 2022, S. 48 ff.; Clausung, 2024, S. 53 ff.; Maslow, 1981, S. 62 ff.). Soziale Grundbedürfnisse bzw. Bindungsbedürfnisse wie ein grundsätzliches Sicherheitsgefühl im

Sinne des »Urvertrauens« (Erikson, 1973, S. 62) nachträglich selbst aufzubauen oder soziale Bedürfnisse, wie Anerkennung und Wertschätzung der eigenen Person selbst zu befriedigen, ist grds. komplex, da diese Grundgefühle von den individuellen Bindungs- und Lernerfahrungen und sozial-emotionalen Fähigkeiten von Bezugspersonen beeinflusst werden (Erikson, 1973, S. 62 ff.; Hédervári-Heller, 2011, S. 76 ff.). Trotz dieser Abhängigkeit kann mithilfe der Ressourcenaktivierung aktiv selbst begünstigt werden, dass soziale Bedürfnisse oder Bindungsbedürfnisse wie Anerkennung oder ein grundsätzliches Sicherheitsbedürfnis in der Realität befriedigt werden (Wachter & Hendrichke, 2017, S. 29 ff.). Indem reflektiert wird, an welchen Stellen bereits sichere Bindungen im Leben bestehen, können positiv empfundene soziale Kontakte gezielter gefördert werden. Über diese Kontakte können bspw. Sicherheitsgefühle aufgebaut werden. Es können positive Lernerfahrungen mit realen Kontakten geschaffen und soziale Ängste abgebaut werden. Durch den Aufbau von sozialen Kompetenzen können bspw. neue Kontakte geknüpft werden. Darüber hinaus lässt sich reflektieren, inwiefern Kontakte wieder aufgenommen werden können, die früher emotionalen Halt gegeben haben (Wachter & Hendrichke, 2017, S. 126 ff.; Grave, 1998, S. 95; Wölfling et al., 2022, S. 63). Weiter können positive Sicherheitserfahrungen in Selbsthilfegruppen, Gruppentherapie oder in einer therapeutischen Beziehung geschaffen werden (Wölfling et al., 2022, S. 66). Indem sich die eigenen sozialen Ressourcen bewusst gemacht werden, kann insofern ein individuelles alternatives Repertoire an Bedürfnisbefriedigungsstrategien parallel zur Mediennutzung entwickelt werden. Auch soziale Bedürfnisse wie Anerkennung, Zugehörigkeitsgefühl und Wertschätzung der eigenen Person lassen sich mit der Ressourcenaktivierung gezielter stillen. Indem reflektiert wird, bei wem sich wohlgeföhlt, wo sich zugehörig oder wertgeschätzt geföhlt wird, kann gezielter begünstigt werden, dass diese sozialen Bedürfnisse erfüllt werden (Wachter & Hendrichke, 2017, S. 126 ff.). Durch das Ausprobieren von neuen Aktivitäten oder die Wiederaufnahme von Hobbys können Beziehungen (wieder) hergestellt werden, mit denen diese sozialen Bedürfnisse gestillt werden. Beispielsweise können in Ehrenämtern oder Interessengruppen, wie etwa einem Kunstkurs, persönliche Stärken entfaltet und ein Platz in der Gemeinschaft sowie Anerkennung gefunden werden (Mahr, 2018, S. 166 ff.). Zudem kann durch das Bewusstwerden der eigenen Stärken das individuelle Selbstwertgeföhlt gestärkt werden, was das Bedürfnis nach Anerkennung von außen wiederum abschwächen kann (Wachter & Hendrichke, 2017, S. 127 ff.). Durch das gezielte Bewusstmachen positiver Erfahrungen, der eigenen Stärken und wertgeschätzter Eigenschaften kann die Schwarz-Weiß-Sicht relativiert werden. Auf diese Weise kann zunehmend Wertschätzung und Anerkennung der eigenen Person gegenüber erfahren werden (Wachter & Hendrichke, 2017, S. 87 ff.; Wölfling et al., 2022, S. 130; Flückiger & Beesdo-Baum, 2020, S. 577). Zudem kann durch Ressourcenaktivierung ein Repertoire an Strategien zur Selbstverwirklichung aufgebaut werden. Sich selbst verwirklichen zu können, setzt voraus, wahrzunehmen, was Freude und Lust bereitet und was nicht. Ressourcen können aktiviert werden, indem

sich individuelle Lebensbereiche vergegenwärtigt werden, in denen Freude oder Genuss erlebt wird (Wachter & Hendrichke, 2017, S. 127). Es können Ausdrucksformen, wie bspw. Sport, Musik oder Kunst ausprobiert werden (Mahr, 2018, S. 166 ff.). Auch individuelle Bedürfnisse wie Macht und Kontrolle lassen sich mit dem Bewusstwerden von Ressourcen besser befriedigen. Indem im Einzelfall reflektiert wird, welche Aspekte der eigenen Kontrolle unterliegen oder welche Beteiligungs- und Selbstbestimmungsmöglichkeiten in Entscheidungen und Planungen bestehen, kann Handlungsfähigkeit gestärkt werden. Dies kann das Gefühl von Kontrolle begünstigen (Wachter & Hendrichke, 2017, S. 126). Somit führt nach Grave & Grave-Gerber die Ressourcenaktivierung »zu Kontrollerfahrungen, und solche sind gerade bei einem Menschen, der sich im Zustand eines Kontrollverlustes befindet, besonders wichtig, um wieder zu einer positiveren Bedürfnisbilanz zu kommen« (1999, S. 67). Die Wirksamkeit der Ressourcenaktivierung spiegelt sich bspw. in der Studie von Suhr & Risch (2017) zur Psychotherapieforschung wider (Suhr & Risch, 2017, S. 1586 ff.). Erste Hinweise auf die positive Wirkung einer betroffenenzentrierten Ressourcenaktivierung im Bereich der Internetnutzungsstörungen zeigt die STICA-Studie eines evaluierten Therapie-Konzepts (Wölfling et al., 2022, S. 55, 129). Durch eine Förderung ressourcenorientierten Denkens kann ein an der Lebensrealität angepasstes Repertoire an Bedürfnisbefriedigungsstrategien entworfen werden. Insofern kann der Mediennutzung als einzige Wahl der Bedürfnisbefriedigung und einer Abhängigkeit von den Medien frühzeitig vorgebeugt werden (Wölfling et al., 2022, S. 101 ff.; Poitzmann, 2022, S. 1 ff.).

5.2.4 Stärkung emotionaler Abgrenzungs- und Priorisierungskompetenzen

Wie in Kapitel 4.4 dargestellt, bergen Medien ein hohes Ablenkungspotenzial und können soziale Erwartungen widerspiegeln. Um bei sich zu bleiben und dem digitalen Stress vorzubeugen, scheint es erforderlich, weiter emotionale Abgrenzungskompetenzen zu fördern. Mit Abgrenzung ist die Fähigkeit gemeint, sich für seine eigenen Bedürfnisse einzusetzen, sich von anderen Menschen distanzieren und Grenzen setzen zu können (Eberhard-Kaechele, 2020, S. 2 ff.). Wie dargestellt werden fremde Bedürfnisse in der Mediennutzung insbesondere durch zwei Aspekte präsent. Erstens kann das Design von Medien und Werbung zur weiteren Mediennutzung anregen (Siegfried & Wanders, 2019, S. 62 ff.; Pandtle, 2022; Assmann & Röbbeln, 2013, S. 26). Zweitens können durch die soziale Vernetzung der Medien soziale Erwartungen und darin enthaltene fremde Bedürfnisse präsenter werden (Siegfried & Wanders, 2019, S. 54 ff.). Insbesondere suchgefährdete Personen weisen nach Eberhard-Kaechele häufig Defizite in emotionalen Abgrenzungskompetenzen auf. Das kann darin liegen, dass sie dazu neigen, Gedanken und Emotionen anderer auf sich zu übertragen (Eberhard-Kaechele, 2020, S. 2 ff.). Um nicht den verlockenden Angeboten des Marketings, der FOMO-Angst oder den Selbstoptimierungsprozessen zu verfallen, kann es hilfreich sein, sich der eigenen Werte und Bedürfnisse bewusst zu machen und diese zu priorisieren. Dadurch können fremde Er-

wartungen erkannt und in Relation zu den eigenen Bedürfnissen gesetzt werden. Dies lässt sich mit Achtsamkeitsstrategien wie dem Boundary-Based-Awareness-Ansatz trainieren. In diesem wird geübt, sich mental abzugrenzen, indem die innere Welt und eigene Bedürfnisse in Form eines Gartens vorgestellt werden. Ein Zaun stellt die mentale Grenze zur Außenwelt dar. Mit einem Gartentor als imaginärem Filter zur Außenwelt und weiteren Achtsamkeitsstrategien wird reflektiert, was die eigenen und was fremde Bedürfnisse sind. Damit wird emotionaler Abstand zu fremden Bedürfnissen gewonnen (Blaser & Buchli-Kammermann, 2017, S. 64). Teilnehmende der Studie von Blaser & Buchli-Kammermann gaben an, dass sich ihre Achtsamkeit im gegenwärtigen Moment durch diesen Ansatz steigerte und sie ihre eigenen Bedürfnisse besser wahrnehmen und von äußeren besser differenzieren konnten (2017, S. 64). Damit das manipulative Erzeugen von Bedürfnissen in den medialen Angeboten identifiziert werden kann, ist es sinnvoll, die Mechanismen zu reflektieren, die zur weiteren Mediennutzung antreiben. Dafür ist das beschriebene Wissen über manipulative Marketing-Strategien und Designelemente in Kapitel 4.4 essenziell (European Commission, 2022, S. 6 ff.; Arte, 2024). Zum Beispiel können bei einer Anfälligkeit für Bequemlichkeit gezielt Mechanismen ausgeschaltet werden, die die Mediennutzung weiter aufrechterhalten, wie z. B. die Autoplay-Funktion, die Videos weiterlaufen lässt. Einen Überblick über diese Mechanismen lässt sich auf der Website Handysektor finden (Beutenmüller, 2021). Zudem kann mit sog. Sperr-Apps das Smartphone an den eigenen aktuellen Bedürfnissen angepasst werden. Damit können z. B. Shopping-Apps für Zeiträume verborgen werden (Haupt, 2020). Um den sozialen Druck zu minimieren, können soziale Erwartungshaltungen in der technischen Kommunikation im Voraus abgestimmt werden (Wimmer & Waldenburger, 2022). Soziale Erwartungshaltungen und eigene Normen in der Mediennutzung abzustimmen und zu vertreten, setzt voraus, die eigenen Normen und Prioritäten zu kennen. Diese können sich durch kritisches Distanzieren bewusst gemacht werden. Indem bisherige Medienpraktiken distanzieren und kritisch betrachtet und hinsichtlich ihrer Konsequenzen reflektiert werden, können eigene Medienpraktiken und Erwartungen festgelegt und sozialer vertreten werden. Z.B kann durch Abwesenheitsnotizen eine soziale Abgrenzung geschaffen werden, um nicht sofort reagieren zu müssen. Weitere individuell am Alter angepasste Strategien, um sich von sozialem Druck in Medien abzugrenzen, lassen sich im Forschungsprojekt von Waldenburger und Wimmer finden (Waldenburger & Wimmer, 2024, S. 159; AOK, 2020).

5.3 Ansätze zur Verhältnisprävention

Damit die Gesellschaft über das beschriebene Wissen aufgeklärt wird und Individuen frühzeitig in den beschriebenen emotionalen Kompetenzen unterstützt werden können, ist es von zentraler Bedeutung, festgelegte Präventionsprogramme in Bildungsinstitutionen wie der Kita und Schule zu etablieren. In diesen kann das beschriebene Wissen vermittelt und die beschriebenen emotionalen Kompetenzen gefördert werden. Durch

eine Sensibilisierung für die neuropsychologischen Mechanismen und für den Missbrauch von Medien als Emotionsregulation und Bedürfnisbefriedigung kann langfristig gesehen auf Verhältnisebene ein Verständnis über die Mediensucht als Krankheit in der Gesellschaft aufgebaut werden. Auch Suchtexperte Schroers appelliert in einem Interview mit Micksch für Präventionsangebote zur Verhaltenssucht, die den gesunden »Umgang mit Medien zu einer Kernkompetenz in der Gesellschaft« (Micksch, 2023) machen könnten. Dies kann den eigenen Einstieg in die unkontrollierte Mediennutzung verhindern (Illy, 2021, S. 69 ff.; Micksch, 2023). Weiter kann ein Verständnis für Betroffene geschaffen werden, durch das der Bagatellisierung vorgebeugt werden kann. Dies kann die in den Diagnosekriterien beschriebene Scham und die Lügenkonstrukte hemmen und dazu beitragen, dass frühzeitiger um Hilfe gebeten wird (Lindenberg & Holtmann, 2022, S. 2). Da sich die Selbstregulierungsfähigkeit und die emotionalen Kompetenzen über das Leben hinaus entwickeln, scheint es bedeutend, diese durch möglichst frühzeitige und langfristige Programme im Bildungssystem zu fördern (Pfeffer, 2017, S. 18 ff.). Indem in Schulen frühzeitig auf den Verlauf der unkontrollierten Mediennutzung und auf Konzepte wie dem Digital-Minimalism aufmerksam gemacht wird, kann bewusster mit Medien umgegangen werden. Ebenfalls kann bspw. das Dopaminmanagement gefördert werden, indem im Sportunterricht nicht nur die sportliche Leistung forciert wird, sondern der Spaß am Sport in den Vordergrund gestellt wird. Indem Kinder aktiv darin unterstützt werden, ihre Interessen im Sport wahrzunehmen, können ihnen reale alternative Handlungsweisen zur Stressbewältigung aufgezeigt werden, mit denen sie ihre Realität attraktiv gestalten können (Kowalczyk, 2019). Die Wirkung von präventiven sinnstiftenden Aufklärungsprojekten in der Grundschule zeigt das Projekt »Netzpiloten«. Das Projekt zielt darauf ab, das Interesse an einer bewussten Mediennutzung von Kindern zu fördern, indem Peer-to-Peer-Lernen stattfindet, da ältere Kinder häufiger als Vorbilder wahrgenommen werden als Erwachsene (Hansen et al., 2020, S. 256 ff.). Darüber hinaus können Medien selbst gezielt als Aufklärungsinstrument eingesetzt werden. In dem schulischen Präventionsprojekt PROTECT wird bspw. Jugendlichen mit einer App über spielerische Fallbeispiele Alternativen zum dysfunktionalen Internetnutzungsverhalten aufgezeigt (Ebner et al., 2023, S. 139 ff.). Um einem Missbrauch von Medien als Emotionsregulation oder einer einseitigen Bedürfnisbefriedigung vorzubeugen, ist es weiter maßgeblich, emotionale Kompetenzen zu trainieren. In den bisherigen Präventionsmaßnahmen zur unkontrollierten Mediennutzung scheinen emotionale Kompetenzen häufig unzureichend berücksichtigt, da der Fokus meist auf der Begrenzung der medialen Nutzung auf Normwerte liegt, die oft nicht wissenschaftlich fundiert sind (BZgA, 2024b; Blum, 2024; DGKJ, 2023; Zink, 2024, S. 55). Im Vordruck des Medientagebuchs für die Schule der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung wird z. B. lediglich die Nutzungszeit erfasst und quantitativ Fragen zur Nutzung gestellt (BZgA, 2024c). Aufgrund des Risikos, Medien als einseitige Emotionsregulierungs- oder Bedürfnisbefriedigungsfunktion zu nutzen, erscheint es wichtiger, mit Kindern die Me-

diennutzung hinsichtlich der Assoziationen tiefgreifender zu reflektieren. Zudem sollte die Gefahr der Verhaltenssucht thematisiert werden. Indem betroffenenzentriert Gefühle reflektiert werden, kann gefördert werden, Bedürfnisse speziell in der Mediennutzung frühzeitig wahrzunehmen. Betroffenen-zentriertere Handlungsweisen für Fachkräfte gibt die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV, 2022, S. 1 ff.). Da die beschriebenen emotionalen Kompetenzen und der Umgang mit Medien maßgeblich von den Erziehungspraktiken und Vorbildverhalten der Bezugspersonen beeinflusst wird, scheint es von zentraler Bedeutung, diese aufzuklären und sie in ihrem Medienverhalten und emotionalen Kompetenzen zu schulen (Hantinger, 2023b, S. 118). Zudem erscheint der Aufbau von Feinfühligkeit und einer betroffenenzentrierten, an der Lebenswelt der Kinder orientierten Haltung zentral. Durch diese können erstens die emotionalen Kompetenzen der Kinder gefördert werden. Nach Petermann & Wiederbusch entsteht ein differenziertes Gefühlsleben bzw. Bedürfniserleben insbesondere durch das feinfühliges Eingehen in den Interaktionen mit dem Kind. Dadurch wird Wissen über Gefühle mit Empfindungen verbunden und es können funktionale Bewältigungsstrategien vermittelt werden (Petermann & Wiedebusch, 2016, S. 218 ff.). Zweitens lässt sich annehmen, dass durch den Aufbau von Feinfühligkeit, Bindungsproblemen als Risikofaktor für die unkontrollierte Mediennutzung vorgebeugt werden kann. Drittens kann damit eine Vertrauensbasis geschaffen werden. Durch diese Vertrauensbasis kann frühzeitiger dysfunktionales Medienverhalten angesprochen und eine Problemeinsicht geschaffen werden. Anstatt Jugendlichen und Kindern durch strikte Zeitverbote emotionale Bewältigungs- oder Bedürfnisbefriedigungsstrategien wegzunehmen, können die in emotionalen Kompetenzen ausgebildeten Bezugspersonen funktionalere Bewältigungs- und Regulationsstrategien anbieten. Mit dieser Haltung kann bereits frühzeitig in der Familie, in Kitas und Schulen betroffenenzentrierte Lösungen für überfordernde Emotionen gemeinsam mit den Kindern entwickelt werden. Gleichzeitig entstehen langfristig eigene emotionale Kompetenzen und Selbstwirksamkeitserfahrungen im Umgang mit unangenehmen Gefühlen (Petermann & Wiedebusch, 2016, S. 77 ff.; Illy, 2021, S. 69 ff.; Berking, 2017, S. 18 ff.). Studien, wie die von Sommer & Sechtig und Hantinger weisen jedoch darauf hin, dass eine feinfühliges Haltung bspw. in Kitas und Familien häufig noch nicht ausreichend umgesetzt wird (Hantinger, 2023b, S. 119; Sommer & Sechtig, 2016, S. 19 ff.). Daher scheint es besonders wichtig, Bezugspersonen über die Relevanz der Feinfühligkeit aufzuklären und sie darin zu trainieren. Damit sich die Fähigkeit im Einklang mit seinen Bedürfnissen zu handeln entwickeln kann, sind Bezugsperson erforderlich, die ehrlich an der Lebenswelt der Kinder interessiert sind, die Gefühle der Kinder wertschätzen und sie darin unterstützen, ihre Gefühle wahrzunehmen und die zu Grunde liegenden Bedürfnisse zu verstehen (Thiersch & Böhnisch, S. 9 ff; Petermann & Wiedebusch, 2016, S. 91 ff.; Illy, 2021, S. 99). Der frühzeitige Aufbau von emotionalen Kompetenzen und die Schulung der Feinfühligkeit der Bezugspersonen zur Vorbeugung von Suchterkrankungen bei Kindern sowie bei ihren Bezugspersonen (Fachkräfte und Erziehungs-

berechtigte) verfolgt z. B. das Projekt Papilio. Dieses wurde bereits durch die Augsburger Längsschnittstudie evaluiert und konnte positive Effekte auf die emotionalen Kompetenzen der Kinder aufzeigen. In dem Projekt wird Kindern im Kindergarten und in der Grundschule anhand unterschiedlicher Handpuppen Emotionswissen vermittelt, wie z. B. Zornibold zum Gefühl Wut. Darin werden Namen für Gefühle, ihre Funktion und ihre Bewältigungsstrategien vermittelt. Somit können eine differenzierte Emotionswahrnehmung und gefühlsspezifische Kompetenzen früh aufgebaut werden. Weiter werden in dem Projekt Bezugspersonen gezielt im Emotionswissen geschult (Hepke & Peter, 2024; Mayer, 2010, S. 4). Auch neuere Studien wie die von Zarra-Nezhad et al. (2024) spiegeln die Wirkung dieses Projektes wider (Zarra-Nezhad et al., 2024). Damit Bezugspersonen nicht mit ihren eigenen Emotionen überfordert sind und feinfühlig handeln können, müssen sie selbst in ihren eigenen emotionalen Kompetenzen gefördert werden. In dem positiv evaluierten Projekt ESCapade für Familien und Kinder mit problematischer Mediennutzung werden die Bezugspersonen in den Familien gezielt in ihrem eigenen Stressmanagement gefördert, um dem Risikofaktor des Familienstress einer unkontrollierten Mediennutzung vorzubeugen und soziale Ressourcen zu schaffen (Thormann & Thietze, 2019, S. 342 ff.). Auch in der Blick-Studie wird betont, dass Erziehungsberechtigte selbst ihre »ON/OFF-Kompetenz im Umgang mit elektronischen Medien« (Büsching & Riedel, 2017, S. 133) aktiv vorleben sollten, um Kinder dabei zu unterstützen, eine Balance zwischen realer und virtueller Welt zu entwickeln. In Studien, wie der von Wagner (2013) gaben Erziehungsberechtigte allerdings an, dass sie Empfehlungen zur Medienerziehung meist nicht umsetzen können, da sie diesen aufgrund von eigenen emotionalen Defiziten nicht folgen können (Wagner, 2013, S. 238). Auch aktuellere Studien wie die von McDaniel & Radesky oder Hantinger weisen darauf hin, dass die Feinfühligkeit im Umgang mit dem Kind durch die Mediennutzung beeinträchtigt sein kann (Hantinger, 2023b, S. 119; McDaniel & Radesky, 2018, S. 1 ff.). Über die Ausbildung von pädagogischen Fachkräften in den beschriebenen Kompetenzen kann neben der Kita und Schule zudem in der Jugendarbeit oder in weiteren sozialen Institutionen auf Risikogruppen eingegangen werden. Zum Beispiel sind wie beschrieben Arbeitslose besonders häufig von Mediensucht betroffen. Insofern können sensibilisierte pädagogische Fachkräfte z. B. in der Arbeitslosenhilfe betroffenenzentriert bei der Bewältigung emotionaler Probleme unterstützen und über die Risiken einer unkontrollierten Mediennutzung hinweisen. Eine Aufklärung über die Mediensucht von Arbeitslosen wurde bspw. in der I-Pin-Studie untersucht. Die Forschenden verweisen jedoch auf weiteren Forschungsbedarf (Besser et al., 2022, S. 42 ff.). Damit in diesen Arbeitsfeldern Betroffene in der Entwicklung ihrer Selbstregulierungsfähigkeit und Realitätsgestaltung kompetent unterstützt werden, ist ebenfalls dort eine feinfühlig Haltung seitens der pädagogischen Fachkräfte bzw. »eine am Leben ausgerichtete Ausgangsbasis sozialpädagogischen Denkens« (Thiersch & Böhnisch, 2014, S. 9 ff.) erforderlich. Die Ausbildung und Aufklärung von Bezugspersonen und pädagogischen

Fachkräften in dem beschriebenen Wissen, der betroffenen-zentrierten Haltung und emotionalen Kompetenzen stellt somit einen zentralen Aspekt dar, um die erforderlichen Kompetenzen für einen kontrollierten Umgang mit Medien langfristig in der Gesellschaft zu schaffen.

Weiter ist es bedeutend, ein niedrigschwelliges Beratungsangebot zur Mediensucht und Austauschangebote zu schaffen, um das Problem der unkontrollierten Mediennutzung zu begrenzen. Durch gemeinnützige Projekte kann Austausch geschaffen werden, in denen individuell emotionale Kompetenzen gefördert werden können. Zum Beispiel bietet der Verein ›Aktiv gegen Mediensucht‹ durch altersunabhängige Gruppenangebote ohne Diagnose Austauschmöglichkeiten an, emotionale Probleme zur Mediensucht zu lösen (Stolz, 2022). Auch die Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (BKE) bietet z. B. Beratungen für Jugendliche und Erziehungsberechtigte an (BKE, 2024). Auf wirksame Effekte von Online-Beratungen mit Psychoedukation und Motivationsaufbau weist die OMPRIS-Studie hin. In dieser konnten signifikante Rückgänge der Suchtsymptomatik, Depressivität und Ängstlichkeit bei Menschen mit Internetnutzungsstörungen (INS) verzeichnet werden (Dieris-Hirche et al., 2024, S. 5 ff.). Die Forschenden appellieren allerdings für einen weiteren Ausbau des Beratungsangebotes, insbesondere im Präventionsbereich (Dieris-Hirche et al., 2024, S. 42 ff.). In der Praxis fehlt es an finanziellen Mitteln und qualifiziert ausgebildeten Fachkräften in der Prävention (Dieris-Hirche et al., 2024, S. 42ff.; Rößner, 2023; Illy, 2021, S. 92; Te Wildt, 2015, S. 212). Dieris-Hirche et al. betonen die Integration von Online-Beratungen in das kassenärztliche Versorgungssystem, um »frühzeitig Menschen mit problematischem Internetnutzungsverhalten durch ein niedrigschwelliges und wohnortunabhängiges Therapieangebot zu versorgen und der Chronifizierung einer INS frühzeitig und schnell entgegenzuwirken« (Dieris-Hirche et al., 2024, S. 6).

6

Fazit und Ausblick

In dieser Masterarbeit sollte aufgezeigt werden, welche Ursachen zu einer unkontrollierten Nutzung digitaler Medien führen können und wie der unkontrollierten Mediennutzung vorgebeugt werden kann. Durch die Zusammenführung der unterschiedlichen Ansätze und Perspektiven aus den unterschiedlichen Disziplinen hat sich gezeigt, dass eine unkontrollierte Mediennutzung im komplexen Zusammenwirken unterschiedlicher Aspekte entsteht. Auch wenn sich die individuelle Entstehung einer unkontrollierten Mediennutzung nicht in Gänze abbilden lässt, konnte anhand der aktuellen Forschungserkenntnisse mit dieser Arbeit ein konkretes, schlüssiges Bild aufgezeigt werden, wie eine unkontrollierte Mediennutzung entstehen kann und aus welchen Gründen sie aufrechterhalten bleibt. Eine unkontrollierte Mediennutzung entsteht insbesondere aufgrund von positiven Lernassoziationen, die mit der Mediennutzung gemacht werden. Diese aktivieren neuropsychologische Mechanismen im Gehirn und steigern ein Verlangen, das die Reflexions- bzw. Kontrollfähigkeit in Bezug auf die Planung der Mediennutzungszeit reduziert. Dieses Verlangen führt dazu, dass Medien reduziert selbstbestimmt genutzt und andere Handlungsoptionen neben der Mediennutzung nicht mehr wahrgenommen werden. Die positiven Lernassoziationen in der Mediennutzung, die diese Prozesse auslösen, entstehen in der Regel auf zwei Arten. Das Medium kann als Mittel zur Emotionsregulation genutzt werden und sich als dauerhafte Bewältigungsstrategie etablieren. Wenn Medien genutzt werden, um sich vom eigenen Stress abzulenken, entstehen positive, entspannende Lernassoziationen. Weiter kann das Medium als Mittel zur Bedürfnisbefriedigung genutzt werden, um grundsätzliche emotionale Bedürfnisse wie Anerkennung zu stillen. Durch diese Befriedigung können ebenfalls positive Gefühle und Lernassoziationen entstehen. Diese aktivieren die beschriebenen neuropsychologischen Mechanismen und aktivieren das Verlangen nach der Mediennutzung. Das wiederum begünstigt, dass Gefühle und Bedürfnisse einseitig medial reguliert bzw. befriedigt werden. Weiter orientiert sich das Design und der Aufbau von Medien heute zunehmend an diesen Bedürfnissen und Gefühlen, um das Nutzungserleben mit den Medien zu verbessern. Dies kann ebenfalls maßgeblich dazu beitragen, dass sich die Mediennutzung unbewusst und unkontrolliert erhöht, da die Medienerfahrungen positiver werden. Emotionale Bedürfnisse und Gefühle werden gezielt für Marketingzwecke eingesetzt, sodass emotionale Bedürfnisse stetig durch die Mediennutzung getriggert werden können. Medien weisen somit ein hohes Interaktionspotenzial seitens der Medien selbst auf. Insbesondere die Kommunikationsmöglichkeiten und die Vernetzung der Medien tragen wesentlich zur Verstärkung dieses Potenzials bei.

Durch die sich in Medien widerspiegelnde Leistungsgesellschaft können sich Selbstoptimierungszwänge entwickeln, die ebenfalls mit der Mediennutzung befriedigt werden können und somit unkontrolliertes Verhalten begünstigen. Da Medien im Alltag sozial anerkannt und für vielfältige Nutzungen verankert sind, können diese Bedürfnisse zudem ständig und ortsübergreifend getriggert und hervorgerufen werden. Dies kann maßgeblich dazu beitragen, eine unkontrollierte Mediennutzung unbewusst zu entwickeln oder aufrechtzuerhalten.

Insgesamt konnte mit dieser Arbeit aufgezeigt werden, dass das Problem der unkontrollierten Mediennutzung nicht darin liegt, dass eine Person nicht genügend Motivation oder Willenskraft hat, um ihr Medienverhalten zu steuern bzw. zu reduzieren. Das Problem ist, dass sie durch die Zunahme des Verlangens aus neuropsychologischer Perspektive nicht mehr in der Lage ist, Zugriff auf ihre eigene Willenskraft zu nehmen und dadurch die Mediennutzung nicht mehr steuern kann. Zudem wird dadurch die Mediennutzung häufig zur einzigen Wahl, die eigenen Bedürfnisse oder Gefühle zu befriedigen bzw. zu regulieren. Darüber hinaus wurde aufgezeigt, dass eine unkontrollierte Mediennutzung häufig unbewusst beginnt und der Übergang zwischen unkontrollierter Mediennutzung und Mediensucht fließend ist. Daher ist es bedeutend, die seit Kurzem anerkannte Mediensucht tatsächlich als Krankheit ernst zu nehmen und die unkontrollierte Mediennutzung als Teil des Krankheitsverlaufs zu betrachten. Dieses Verständnis ist insbesondere für die Präventionsmaßnahmen von hoher Bedeutung, da in den bisherigen pädagogischen Präventionsansätzen häufig lediglich das zeitliche Ausmaß einer Mediennutzung thematisiert und die Willenskraft der Betroffenen, diese zu dosieren, im Vordergrund steht. Mit diesem Fokus wird jedoch die Funktion der Mediennutzung als emotionale Bewältigungs- und Bedürfnisstrategie und die damit einhergehenden Lernassoziationen nicht genügend gewürdigt. Weiter werden der zunehmende Krankheitscharakter aus den neuropsychologischen Erkenntnissen und das Interaktionspotenzial der Medien nicht genügend berücksichtigt.

Um einer unkontrollierten Mediennutzung vorzubeugen, konnten durch das Verständnis der Ursachen folgende Präventionsmaßnahmen und Kompetenzen auf der Verhaltensebene herausgearbeitet werden: Zunächst stellt die Aufklärung und Anerkennung unkontrollierter Mediennutzung und Mediensucht selbst einen bedeutenden Faktor dar. Sie tragen dazu bei, dysfunktionale Lernerfahrungen zu verhindern, die sich durch die beschriebenen neuropsychologischen Mechanismen verfestigen können. Indem mit einer Psychoedukation und einer Sensibilisierung für Mechanismen und Wirkungen von Medien über die Teufelskreise aufgeklärt wird, kann dem Einstieg in eine unkontrollierte Mediennutzung vorgebeugt werden. Weiter ist es wichtig, ein effektives Dopaminmanagement zu entwickeln. Dies erfordert eine bewusste Mediennutzung und die Beachtung einer gesunden Balance zwischen realen und virtuellen Aktivitäten zur Produktion von Glücksgefühlen. Indem auf die Attraktivität der realen Welt geachtet wird, kann einer Flucht in die virtuelle Welt und einer einseitigen medialen Bedürfnisbefriedigung

vorgebeugt werden. Damit die Realität attraktiv bleibt und Bedürfnisse und Gefühle ebenfalls real reguliert werden können, sollten emotionale Kompetenzen im Vordergrund der Präventionsmaßnahmen stehen. Wie mit dieser Arbeit aufgezeigt wurde, entsteht der Kontrollverlust in der Mediennutzung insbesondere dadurch, dass mit der Mediennutzung positive Gefühle assoziiert und Bedürfnisse und Gefühle reguliert werden. Insofern ist es für die Präventionsmaßnahmen von hoher Bedeutung, die eigene Mediennutzung als individuelle emotionale Bedürfnis- bzw. Bewältigungsstrategie und ihre Funktion zu verstehen. Innerhalb der emotionalen Kompetenzen sollten daher Selbstreflexionskompetenzen über sich und das Medienverhalten geschult werden. Es sollte die Dysfunktionalität einer Strategie frühzeitig erkannt werden und Strategien vorhanden sein, um alternative, funktionalere Strategien nutzen zu können. Damit Probleme und Bedürfnisse nicht mit Medien kompensiert und frühzeitig bewältigt werden können, ist es erforderlich, durch eine differenzierte Gefühlswahrnehmung eigene Bedürfnisse registrieren zu können. Dafür ist ein Aufbau von Emotionswissen und die Fähigkeit der Körperwahrnehmung bedeutend. Des Weiteren wurde aufgezeigt, dass die Lebendigkeit und Attraktivität der eigenen Lebensrealität maßgeblich davon abhängig sind, ob eigene Bedürfnisse im Leben erfüllt werden.

Damit Medien nicht dauerhaft als Mittel zur Emotionsregulation genutzt werden, ist es wichtig, Wohlbefinden im realen Leben herzustellen. Anstatt lediglich Affektregulierungsstrategien zu fördern, mit denen Gefühle in ihrer Intensität sozial angemessen reguliert werden, sollte die Selbstregulierung im Vordergrund der emotionalen Kompetenzen stehen. Mit Selbstregulierungsstrategien wird gefördert, im Einklang mit den eigenen Bedürfnissen zu handeln und aktiv Wohlbefinden im Leben herzustellen. Da die Mediennutzung mit psychischen Erkrankungen einhergeht, ist es bedeutend, dass diese als Überlebensstrategie fungieren kann. Diese kann tief in den individuellen, emotionalen, biografischen Bewältigungsmustern verankert sein. Dadurch kann es schwer sein, diese wieder abzulegen. Wenn bereits psychische Erkrankungen im Leben bestehen, ist es essenziell, darauf zu achten, dass sich die unkontrollierte Mediennutzung nicht als Folgestörung etabliert. Um psychische Erkrankungen oder einer Reinszenierung von emotionalen Problemen im Leben vorzubeugen, sollten eigene dysfunktionale Überlebensstrategien in der Biografie reflektiert werden. Dafür sollte Wissen über Traumata aufgebaut und die Kompetenz, sich Hilfe im professionellen oder sozialen Kontext zu suchen, gefördert werden. Zudem ist dafür der Aufbau von sozialen Kompetenzen und Ressourcen von besonderer Bedeutung. Weiter kann durch den Aufbau von emotionalen Selbstunterstützungskompetenzen und Problemlösekompetenzen ein emotionales Vermeidungsverhalten mit Medien vorgebeugt werden.

Damit Medien nicht einseitig als Mittel zur Bedürfnisbefriedigung eingesetzt werden, wurde angeregt, sich ein alternatives Repertoire an Bedürfnisregulationsstrategien im realen Leben aufzubauen. Dafür ist es bedeutend, dass Ressourcen im Leben erkannt und aktiviert werden können und ggfs. ein Schwarz-Weiß-Denken relativiert wird.

Durch den historischen Einblick in die Entwicklung der Medien und die Vermischung der realen und virtuellen Welt ist sichtbar geworden, wie sich die Welt durch die Medien stetig erweitert, komplexer gestaltet und das eigene Denken und Handeln beeinflussen kann. Auch die Erkenntnisse der Marketingforschung haben gezeigt, wie die Medien die eigenen Gefühle und Bedürfnisse beeinflussen. Neben den emotionalen Kompetenzen ist es daher essenziell, einen Umgang mit dem Interaktionspotenzial des Mediums zu entwickeln und die Auslöser und Verstärker unkontrollierter Mediennutzung zu kennen. Dadurch kann einem unkontrollierten Umgang mit der FOMO-Angst, sozialen Erwartungen und Selbstoptimierungsangeboten in Medien vorgebeugt werden. Um die Kontrolle über das eigene Verhalten in der digitalen Welt zu behalten, nicht überfordert zu werden, psychisch gesund zu bleiben und sich von dem digitalen Stress abgrenzen zu können, ist es wichtig, fremde Bedürfnisse als fremd zu identifizieren. Dafür ist es sinnvoll, Abgrenzungskompetenzen aufzubauen, sich mit den Designelementen in Medien weiter auseinander zu setzen, eigene Normen im Medienverhalten zu entwickeln und digitale Optionen zu kennen, um Medien an die eigenen Bedürfnisse anzupassen.

Ergänzend zu diesen Präventionsmaßnahmen auf der Verhaltensebene konnten zudem Maßnahmen auf der Verhältnisebene abgeleitet werden. Diese sollen durch verbesserte Rahmenbedingungen die unkontrollierte Mediennutzung vorbeugen. Wie mit dieser Arbeit aufgezeigt wurde, ist die Selbstregulierungsfähigkeit essenziell, damit im interaktiven »Web 2.0« (Moser, 2019, S. 42) in den Beteiligungs- und Wahlmöglichkeiten und in der digitalen kommerziellen Welt autonom gehandelt werden kann. Wie der Einblick in die Überlebensstrategien nach NARM und das TEK-Modell gezeigt hat, ergibt sich die Selbstregulierungsfähigkeit allerdings nicht zwingend von selbst, sondern sollte aktiv trainiert werden. Die Selbstregulierungsfähigkeit und die dysfunktionale Stressbewältigung mit Medien entwickeln sich insbesondere über die frühen Interaktionserfahrungen mit den Bezugspersonen und ihr Vorbildverhalten. Daher ist es zentral, emotionale Kompetenzen bereits frühzeitig in Bildungsinstitutionen wie der Kita und Schule zu fördern. Dafür ist es ausschlaggebend, dass das herausgearbeitete Verständnis über die unkontrollierte Mediennutzung in der Pädagogik und Erziehung weiter Anerkennung findet. Mit dieser Arbeit wurden ein umfassendes Verständnis für die unkontrollierte Mediennutzung aufgebaut und konkrete Herangehensweisen und Präventionsansätze auf der Verhaltensebene herausgearbeitet. Diese konnten bereits durch erste wissenschaftliche Erkenntnisse gestützt werden. Allerdings ist auf einen weiteren Forschungsbedarf bezüglich weiterer Langzeitstudien hinzuweisen.

Damit sich die Selbstregulierungsfähigkeit langfristig in der Gesellschaft entwickeln kann, Menschen im Einklang mit ihren Gefühlen und Bedürfnissen handeln und auf die eigene Attraktivität der Realität achten können, sind Bezugspersonen für Kinder erforderlich, die mehr als »pack doch mal das Handy weg!« (Feibel, 2017, S. 255) sagen. Dies setzt im Emotionswissen geschulte Bezugspersonen voraus, die mit Kindern die Lernassoziationen mit Mediennutzungen reflektieren und feinfühlig sowie betroffenenzentriert

ihre emotionalen Probleme anschauen. Dadurch können sich die beschriebenen emotionalen Kompetenzen entwickeln. Wie dargelegt fehlt es Lehrenden und pädagogischen Fachkräften noch an einer ausreichenden Ausbildung im Umgang mit einer unkontrollierten Mediennutzung. Es ist somit dringend erforderlich, die Ausbildung im Studium um entsprechende Inhalte zu erweitern und zusätzlich Fortbildungsangebote in den Institutionen bereitzustellen. Wenn Bezugspersonen in sozialen Institutionen und in der Familie für die unkontrollierte Mediennutzung sensibilisiert werden, können dysfunktionale Bewältigungsmuster sowie damit verbundene Probleme frühzeitig identifiziert, erforscht und funktional bewältigt werden.

Zudem sind festgelegte Präventionsprogramme in Bildungsinstitutionen notwendig, die Kinder und ihre familiären Bezugspersonen über das beschriebene Wissen, den darin enthaltenen Missbrauch von Medien als Emotionsregulation und einseitige Bedürfnisbefriedigung aufklären und sie in ihren emotionalen Kompetenzen schulen. Das Bundesland Thüringen plant ab 2025 ein Fach für Medienbildung ab der fünften Klasse in Schulen einzuführen. Die Einführung dieses Fachs könnte als Modell für ähnliche Bildungsinitiativen in anderen Bundesländern dienen und unterstreicht, dass digitale Kompetenzen im schulischen Bildungsbereich zunehmend an Bedeutung gewinnen. Es ist entscheidend, dass der selbstbestimmte Umgang mit Medien in diesem Kontext an Bedeutung erlangt. Auf diese Weise kann bereits frühzeitig für unkontrollierte Mediennutzung sensibilisiert werden (De Luca, 2024). Wie einleitend beschrieben, wird eine selbstbestimmte Mediennutzung allerdings häufig als selbstverständlich vorausgesetzt. Die vorliegende Arbeit zeigt jedoch, dass die Kontrolle über die eigene Mediennutzung leicht verloren gehen kann und dadurch ein selbstbestimmter Umgang mit Medien keineswegs selbstverständlich ist. Daher ist es essenziell, nicht nur digitale Lernkompetenzen zu vermitteln und Risiken wie Cybermobbing und Datenschutz zu thematisieren, sondern auch dem fortschreitenden Kontrollverlust besondere Aufmerksamkeit zu widmen und die emotionale Selbstregulation bzw. die beschriebenen emotionalen Kompetenzen aktiv zu fördern. Bisher zielen jedoch laut einer Studie der Freien Universität Berlin (2023) 42 Prozent der deutschen Lehrpläne in Schulen nicht auf die Stärkung von emotionalen Kompetenzen ab (Grund & Holst, 2023, S. 1 ff.). Auch fehlt es, wie im Kapitel zur Verhältnisprävention aufgezeigt, in der Praxis an ausgebildeten Fachkräften und finanziellen Mitteln für Aufklärungsprogramme. Wie bedeutend diese jedoch sind, wurde mit dem Kapitel über die Auswirkungen in dieser Arbeit aufgezeigt. Dass sich Kinder und Erwachsene überfordert fühlen und eine Aufklärung über die Mediensucht in Schulen wünschen, zeigt der Kinderreport (2021) (DKHW, 2021, S. 11 ff.). Der Aufbau eines kontrollierten gesunden Umgangs mit Medien und emotionalen Kompetenzen als Suchtprävention scheint daher noch nicht den Stellenwert im Bildungs- und Erziehungssystem und auf politischer Ebene zu haben, den dieser bräuchte.

Literaturverzeichnis

- Abke, C., Beranek, A., Durner, P., Hundhausen, A., Kühl, S., Pauly, A., Scholz, D., Selinger, S. & Wirtz, M. (2013). *Let's play: Methoden zur Prävention von Medienabhängigkeit*. Pabst.
- Ahnert, L. (2019). Der Zusammenhang von Bildung und Bindung. In *Das große Handbuch Pädagogik in der Kita: Wissenschaftliche Erkenntnisse für die Praxis*. (S. 107-166). Carl Link.
- Ainsworth, M. S. (1979). Infant-mother attachment. *American Psychologist*, 34(10), 932-937. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.34.10.932>.
- Albisser, M. (2022). *Brand Content und Brand Image: Experimentelle Studie über die Wirkung von Brand Content auf Imagedimensionen*. Springer VS. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-35711-5>.
- Amon, A. (2022). Eskapismus: Wer nur von Sucht spricht, blendet die Chancen aus. *DER STANDARD*. <https://www.derstandard.de/story/2000139778421/eskapismus-wer-nur-von-sucht-spricht-blendet-die-chancen-aus> (letzter Zugriff: 13.07.2025).
- Anandpara, G., Kharadi, A., Vidja, P., Chauhan, Y., Mahajan, S. & Patel, J. (2024). A Comprehensive Review on Digital Detox: A Newer Health and Wellness Trend in the Current Era. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.58719>.
- Antons, S. & Brand, M. (2019). Das I-PACE Modell zur Beschreibung der Entstehung und Aufrechterhaltung von internetbezogenen Störungen und anderen Verhaltensstörungen. *Suchttherapie*, 20(4), 185-191. <https://doi.org/10.1055/a-1018-4792>.
- AOK - Allgemeine Ortskrankenkasse (2020). Ständige Erreichbarkeit – Tipps für den Umgang. *AOK - die Gesundheitskasse*. <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/gesund-im-job/staendige-erreichbarkeit-tipps-fuer-den-umgang/> (letzter Zugriff: 13.07.2025).
- Arte (2024). Dopamin – Kultur und Pop. *ARTE*. <https://www.arte.tv/de/videos/RC-017841/dopamin/> (letzter Zugriff: 13.07.2025).
- Assmann, S. & Röbbeln, S. (2013). *Social Media für Unternehmen: das Praxisbuch für KMU. Von der Planung bis zur Erfolgskontrolle; Brand Awareness, Kundenzufriedenheit, Innovation Management; Employer Branding, Social Commerce, Monitoring*. Galileo.
- Autenrieth, U. (2014). *Die Bilderwelten der Social Network Sites. Bild-zentrierte Darstellungsstrategien, Freundschafts-kommunikation und Handlungsorientierungen von Jugendlichen auf Facebook und Co*. Nomos. <https://doi.org/10.5771/9783845250984>.
- Ayres, T. C. & Taylor, S. (2025). Drug Addiction: Failure, Feast and Phoenix. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 22(3), 370. <https://doi.org/10.3390/ijerph22030370>.
- Baer, U. & Frick-Baer, G. (2014). *Das große Buch der Gefühle*. Beltz.
- Bandura, A. (1976). *Lernen am Modell: Ansätze zu einer sozial-kognitiven Lerntheorie*. Klett.
- Beck, U. (2008). Jenseits von Klasse und Nation: Individualisierung und Transnationalisierung sozialer Ungleichheiten. *Soziale Welt*, 59(4), 301-325. <https://doi.org/10.5771/0038-6073-2008-4-301>.
- Becker, F. (2019). Die Macht der Gewohnheit. In *Mitarbeiter wirksam motivieren: Mitarbeitermotivation mit der Macht der Psychologie* (S. 185-197). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-57838-4_20.
- Becker, F. (2024). *Positive Psychologie – Wege zu Erfolg, Resilienz und Glück*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-67620-2>.
- Behrens, K. (2023). AOK-Umfrage: Social Media verzerrt Selbstbild junger Menschen. *Presse und Politik. AOK – die Gesundheitskasse*. <https://www.aok.de/pp/bv/pm/social-media-selbstbild-junger-menschen/> (letzter Zugriff: 13.07.2025).
- Beisch, N. & Koch, W. (2023). Aktuelle Aspekte der Internetnutzung in Deutschland. *ARD/ZDF-Onlinestudie: Weitergehende Normalisierung der Internetnutzung nach Wegfall aller Corona-Schutzmaßnahmen. Media Perspektiven*, 23, 1-9.
- Bengler, K. & Schmauder, M. (2016). Digitalisierung. *Zeitschrift für Arbeitswissenschaft*, 70(2), 75-76. <https://doi.org/10.1007/s41449-016-0021-z>.
- Berger, M. (2015). Voll im Training: Sport ist gesund – meistens jedenfalls. *Spektrum der Wissenschaft. Gehirn & Geist – das Magazin für Psychologie und Hirnforschung*, 68-73.
- Berking, M. (2017). *Training emotionaler Kompetenzen*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-54273-6>.
- Berridge, K. C. & Robinson, T. E. (2016). Liking, wanting, and the incentive-sensitization theory of addiction. *American Psychologist*, 71(8), 670-679. <https://doi.org/10.1037/amp0000059>.
- Bertelsmann Stiftung. (2015). *Individuell fördern mit digitalen Medien: Chancen, Risiken, Erfolgsfaktoren*. Bertelsmann Stiftung.
- Besser, B., Bischof, G., Bischof, A., Brandt, D., Orłowski, S., Hoffmann, H. & Rumpf, H. (2022). Pilot Study of a Brief

- Intervention to Treating Internet Use Disorders. *SUCHT – Zeitschrift für Wissenschaft und Praxis / Journal Of Addiction Research And Practice*, 68(1), 41–49. <https://doi.org/10.1024/0939-5911/a000746>.
- Beutel, M. (2015). Intensiver Internetkonsum stört Bindungsfähigkeit Jugendlicher zu Gleichaltrigen | Kommunikation und Presse (KOM). *Johannes Gutenberg-Universität Mainz*. <https://presse.uni-mainz.de/intensiver-internetkonsum-stoert-bindungsfaeigkeit-jugendlicher-zu-gleichaltrigen/> (letzter Zugriff: 13.07.2025).
- Beutenmüller, F. (2021). Video: Nervige Nudges am Smartphone ausstellen. *Handysektor*. <https://www.handysektor.de/artikel/video-nervige-nudges-am-smartphone-ausstellen> (letzter Zugriff: 13.07.2025).
- BfArM – Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte. (2024). BFARM – ICD-11 in Deutsch – Entwurfsfassung. *BFARMWEB*. https://www.bfarm.de/DE/Kodiersysteme/Klassifikationen/ICD/ICD-11/uebersetzung_node.html (letzter Zugriff: 13.07.2025).
- BfPB – Bundeszentrale für Politische Bildung. (2021). Digitale Medien / Neue Medien. *bpb.de*. <https://www.bpb.de/themen/medien-journalismus/medienpolitik/500666/digitale-medien-neue-medien/> (letzter Zugriff: 13.07.2025).
- Bierhoff, H. (2021). Sozialer Vergleich. In *Dorsch Lexikon der Psychologie*. Hogrefe. <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/sozialer-vergleich#> (letzter Zugriff: 13.07.2025).
- Biermann, R., Fromme, J. & Verständig, D. (2014). *Partizipative Medienkulturen: Positionen und Untersuchungen zu veränderten Formen öffentlicher Teilhabe*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-01793-4>.
- Bilke-Hentsch, O. & Leménager, T. (2019). *Suchtmittelgebrauch und Verhaltenssüchte bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen*. Vandenhoeck & Ruprecht. <https://doi.org/10.13109/9783666406454>.
- Billieux, J., Schimmenti, A., Khazaal, Y., Maurage, P. & Heeren, A. (2015). Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research. *Journal Of Behavioral Addictions*, 4(3), 119–123. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.009>.
- Bischof, G., Bischof, A. & Rumpf, H. (2021). Motivational Interviewing: An Evidence-Based Approach for Use in Medical Practice. *Deutsches Ärzteblatt International*. <https://doi.org/10.3238/arztebl.m2021.0014>.
- BKE – Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (2024). Willkommen bei der bke-Onlineberatung! *bke Onlineberatung*. *Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (Bke)*. <https://www.bke-beratung.de/> (letzter Zugriff: 13.07.2025).
- Blaser, K. & Buchli-Kammermann, J. (2017). Training to strengthen the mental self-boundary (Self-Boundary Awareness Training, SBAT) results in greater mindfulness: How self-boundary awareness increases mindfulness. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 4(1). <https://doi.org/10.14738/assrj.41.2556>.
- Bleckmann, P., Denzel, E. & Streit, B. (2023). Medienmüdig statt medien süchtig werden – Begriffe, Praxis und Programme im interdisziplinären Handlungsfeld Medienprävention. In *Internet- und Computersucht*. Kohlhammer.
- Blum, K. (2024). Medienzeit für Kinder: Wie viel Gaming ist erlaubt? *BARMER*. <https://www.barmer.de/gesundheit-verstehen/sport/e-sport/medienzeit-fuer-kinder-wie-viel-gaming-ist-erlaubt--1135190> (letzter Zugriff: 13.07.2025).
- BMSGPK – Bundesministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (2024). Mediensucht. *Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz*. <https://www.sozialministerium.gv.at/Themen/Gesundheit/Drogen-und-Sucht/Verhaltens%C3%BCchte/Mediensucht.html> (letzter Zugriff: 13.07.2025).
- Bodanowitz, J. (2017). *WhatsApp, Instagram und Co. – so süchtig macht Social Media*. *DAK-Studie: Befragung von Kindern und Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren*. DAK-Gesundheit.
- Boll, C. & Lagemann, A. (2018). Wie die Eltern, so die Kinder? Ähnlichkeiten in der Zeitverwendung auf bildungsnahen Aktivitäten. *Journal Of Family Research*, 30(1), 50–75. <https://doi.org/10.3224/zff.v30i1.04>.
- Bonfadelli, H. (2022). *Wirkung*. Herbert von Halem.
- Bos, W., Eickelmann, B., Gerick, J., Goldhammer, F., Schauburg, H., Schwippert, K., Senkbeil, M., Schulz-Zander, R. & Wendt, H. (2014). *ICILS 2013: Computer- und informationsbezogene Kompetenzen von Schülerinnen und Schülern in der 8. Jahrgangsstufe im internationalen Vergleich*. Waxmann.
- Brailovskaia, J., Delveaux, J., John, J., Wicker, V., Noveski, A., Kim, S., Schillack, H. & Margraf, J. (2023). Finding the »sweet spot« of smartphone use: Reduction or abstinence to increase well-being and healthy lifestyle?! An experimental intervention study. *Journal of Experimental Psychology Applied*, 29(1), 149–161. <https://doi.org/10.1037/xap0000430>.
- Brand, M. (2021). Verhaltenssüchte: theoretische Modelle. *Psychotherapeut*, 66(2), 84–90. <https://doi.org/10.1007/s00278-020-00486-y>.
- Brand, M., Young, K. S. & Laier, C. (2014). Prefrontal Control and Internet Addiction: A Theoretical Model and Review of Neuropsychological and Neuroimaging Findings. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00375>.

- Brandtner, A., Antons, S., Cornil, A. & Brand, M. (2021). Integrating Desire Thinking into the I-PACE Model: a Special Focus on Internet-Use Disorders. *Current Addiction Reports*, 8(4), 459–468. <https://doi.org/10.1007/s40429-021-00400-9>.
- Braun, A. (2024). Digitale Süchte: Immer mehr Erwachsene suchen Hilfe. *SWR*. <https://www.swr.de/leben/gesundheit/digitale-suechte-immer-mehr-erwachsene-suchen-sich-hilfe-100.html> (letzter Zugriff: 16.07.2025).
- Braun, A. & Hannah Walter. (2023). Digitalsucht: Immer mehr Erwachsene betroffen. *tagesschau.de*. <https://www.tagesschau.de/wissen/gesundheit/digitale-sucht-100.html#:~:text=Soziale%20Medien%2C%20Online%2DShopping%2C,auch%20immer%20mehr%20%C3%84ltere%20betroffen.&text=Seit%20der%20Corona%2DPandemie%20suchen,Spezialambulanzen%20wegen%20digitalen%20Suchtverhaltens%20auf> (letzter Zugriff: 16.07.2025).
- Braun, U. (2014). *Exzessive Internetnutzung Jugendlicher im familialen Kontext: Analysen zu Sozialschicht, Familienklima und elterlichem Erwerbsstatus*. Springer.
- Braunberger, G., Kaube, J., Knop, C. & Kohler, B. (2023). Pandemie und Einsamkeit fördern mehr Internet-Sucht bei Älteren. *FAZ.NET*. <https://www.faz.net/aktuell/wissen/leben-gene/pandemie-und-einsamkeit-foerdern-mehr-internet-sucht-bei-aelteren-18851909.html> (letzter Zugriff: 16.07.2025).
- Brinkmann, B. (2022). Medienkompetenz unzureichend im Lehramtsstudium verankert. *CHE – Centrum für Hochschulentwicklung*. <https://www.che.de/2022/inhalte-zu-medienkompetenz-nach-wie-vor-unzureichend-im-lehramtsstudium-verankert/> (letzter Zugriff: 16.07.2025).
- Brisch, K. H. (2024). Übermäßige digitale Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen. *Pädiatrie*, 36(3), 22–27. <https://doi.org/10.1007/s15014-024-5433-1>.
- Brunel, M. (1986). Parler de soi ou écrire sur soi : effets de ces deux procédés sur le concept de soi chez les adolescents. *Santé Mentale Au Québec*, 11(2), 40–52. <https://doi.org/10.7202/030341ar>.
- Büch, H., Döpfner, M. & Petermann, U. (2015). *Ratgeber Soziale Ängste und Leistungsängste: Informationen für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher*. Hogrefe.
- Bücker, S. (2022). Die gesundheitlichen, psychologischen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit. *Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e. V. Kompetenz-Netz Einsamkeit*. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-10> (letzter Zugriff: 16.07.2025).
- Büsching, U. & Riedel, R. (2017). BLIKK-Medien – Kinder und Jugendliche im Umgang mit elektronischen Medien – Digitales Deutschland. *Digitales Deutschland*. https://digid.jff.de/digid_paper/blikk-medien-kinder-und-jugendliche-im-umgang-mit-elektronischen-medien/ (letzter Zugriff: 18.07.2025).
- BZgA – Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. (2024a). Binge Watching – Fesselnder Serienmarathon garantiert? *Ins Netz Gehen*. <https://www.ins-netz-gehen.de/internet/binge-watching/> (letzter Zugriff: 18.07.2025).
- BZgA – Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. (2024b). Tabelle: Wie oft und wie lange dürfen Kinder Medien nutzen? *kindergesundheit-info.de*. <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/alltags-tipps/mediennutzung/hoehstdauer/> (letzter Zugriff: 18.07.2025).
- BZgA – Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. (2024c). Medientagebuch. *BZgA Shop*. <https://shop.bzga.de/medientagebuch/> (letzter Zugriff: 18.07.2025).
- Çalhan, C. & Göksu, İ. (2024). An effort to understand parents' media mediation roles and early childhood children's digital game addiction tendency: A descriptive correlational survey study. *Education And Information Technologies*, 29(14), 17825–17865. <https://doi.org/10.1007/s10639-024-12544-y>.
- Calia, G. (2013). Mediensucht bei Kindern und Jugendlichen aus medizinischer Perspektive. In *Mediensucht bei Kindern und Jugendlichen aus medizinischer Perspektive* (S. 111–122). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-658-00528-3_6.
- Caner, N., Efe, Y. S. & Başdaş, Ö. (2022). The contribution of social media addiction to adolescent LIFE: Social appearance anxiety. *Current Psychology*, 41(12), 8424–8433. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03280-y>.
- Carti, V., Durkee, T., Wasserman, D., Hadlaczky, G., Despains, R., Kramarz, E., Wasserman, C., Sarchiapone, M., Hoven, C., Brunner, R. & Kaess, M. (2012). The Association between Pathological Internet Use and Comorbid Psychopathology: A Systematic Review. *Psychopathology*, 46(1), 1–13. <https://doi.org/10.1159/000337971>.
- Casey, B. & Jones, R. M. (2010). Neurobiology of the Adolescent Brain and Behavior: Implications for Substance Use Disorders. *Journal Of The American Academy Of Child & Adolescent Psychiatry*, 49(12), 1189–1201. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2010.08.017>.
- Cialdini, R. (2010). *Die Psychologie des Überzeugens: Ein Lehrbuch für alle, die ihren Mitmenschen und sich selbst auf die Schliche kommen wollen* (6. Aufl.). Hans Huber.
- Clausing, S. (2024). *An die Spitze im E-Commerce: Neues Wachstum im Online-Handel durch überlegene Differenzierung*. Springer Gabler.
- Cleppien, G. & Lerche, U. (2010). *Soziale Arbeit und Medien*. Springer.

- Coyne, S. M. & Stockdale, L. (2021). Growing Up with Grand Theft Auto: A 10-Year Study of Longitudinal Growth of Violent Video Game Play in Adolescents. *Cyberpsychology Behavior And Social Networking*, 24(1), 11–16. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0049>.
- De Luca, S. (2024). Medienkunde ist Bildungsauftrag. *MDR.DE*. <https://www.mdr.de/medien360g/medienwissen/medienbildung-informatik-schulfach-100.html> (letzter Zugriff: 07.01.2026).
- Deremetz, A. (2022). Einsamkeitsforschung und Digitalisierung. Gibt es eine digitale Einsamkeit? In *10 Minuten Soziologie: Digitalisierung* (S. 59–74). transcript. <https://doi.org/10.1515/9783839457108-005>.
- DGKJ – Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e. V. (2023). AWMF Leitlinienregister. *AWMF Online-Portal der Wissenschaftlichen Medizin*. <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/027-075> (letzter Zugriff: 18.07.2025).
- DGUV – Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (2022). Lernen und Gesundheit: Innere Stabilität statt digitaler Stress. *DGUV Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung Spitzenverband*. <https://www.dguv-lug.de/sekundarstufe-ii/stresskompetenz-arbeitsorganisation/innere-stabilitaet-statt-digitaler-stress/> (letzter Zugriff: 18.07.2025).
- Dieris-Hirche, J., Bottel, L., Timmesfeld, N. & Neumann, A. (2024). OMPRI – Onlinebasiertes Motivationsprogramm zur Reduktion des problematischen Medienkonsums und Förderung der Behandlungsmotivation bei Menschen mit Computerspielabhängigkeit und Internetsucht. *G-BA Innovationsfonds*. <https://innovationsfonds.g-ba.de/beschlusse/ompris-onlinebasiertes-motivationsprogramm-zur-reduktion-des-problematischen-medienkonsums-und-foerderung-der-behandlungsmotivation-bei-menschen-%20mit-computerspielabhaengigkeit-und-internetsucht.239> (letzter Zugriff: 18.07.2025).
- Diestel, S. & Schmidt, K. (2020). *Willentliche Selbstkontrolle als kultureller Anpassungsmechanismus*. In *Handbuch Stress und Kultur* (S. 1–21). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-658-27825-0_10-1.
- Dimitriou, M. (2010). *Historische Entwicklungstendenzen des Mediensports: Mediatisierung des Sports in Österreich*. In *Sind's froh, dass Sie zu Hause geblieben sind* (S. 25–37). die Werkstatt.
- DKHW – Deutsches Kinderhilfswerk. (2024). Medien wirken – mediale Vorbilder. *Deutsches Kinderhilfswerk*. <https://www.dkhw.de/schwerpunkte/medienkompetenz/angebote-fuer-eltern/kampagne-medien-wirken-ein-lebenslang/medien-wirken-mediale-vorbilder/> (letzter Zugriff: 19.07.2025).
- DKHW – Deutsches Kinderhilfswerk. (2021). Kinderreport Deutschland 2021: Mediensucht und exzessive Mediennutzung im Spannungsfeld von gesundem Aufwachsen und medialer Teilhabe von Kindern. *Deutsches Kinderhilfswerk*. https://www.dkhw.de/fileadmin/Redaktion/1_Unsere_Arbeit/1_Schwerpunkte/2_Kinderrechte/2.29_Kinderreport_2021/Kinderreport_alle_Grafiken.pdf (letzter Zugriff: 19.07.2025).
- Döbler, A.-K. (2023). Suchterkrankungen: Digitale Süchte: Wege aus der Abhängigkeit. *Georg Thieme*. <https://naturlich.thieme.de/aktuelles/nachrichten/detail/digitale-suechte-wege-aus-der-abhaengigkeit-1082> (letzter Zugriff: 19.07.2025).
- Dong, G., Wang, M., Wang, Z., Zheng, H., Du, X. & Potenza, M. N. (2020). Addiction severity modulates the precuneus involvement in internet gaming disorder: Functionality, morphology and effective connectivity. *Progress in Neuro-Psychopharmacology And Biological Psychiatry*, 98, 109829. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2019.109829>.
- Döring, N. (2024). Binge Watching. In *Dorsch – Lexikon der Psychologie*. Hogrefe. <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/binge-watching> (letzter Zugriff: 07.01.2026).
- DSHS – Deutsche Suchthilfestatistik. (2024). 2.4.11 (Exzessive) Mediennutzung. *Deutsche Suchthilfestatistik (DSHS)*. <https://www.suchthilfestatistik.de/kds/online-kds-manual/24-kds-f-konsummuster-und-suchbezogene-problembereiche/2411-exzessive-mediennutzung/> (letzter Zugriff: 19.07.2025).
- DZSKJ – Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters. (2024). Bindungsfaktoren soziale Medien. *mediensuchthilfe.info*. <https://mediensuchthilfe.info/suchthoerderde-eigenschaften-soziale-medien/> (letzter Zugriff: 19.07.2025).
- Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J. & Smilek, D. (2012). The unengaged mind. *Perspectives On Psychological Science*, 7(5), 482–495. <https://doi.org/10.1177/1745691612456044>.
- Eberhard-Kaechele, M. (2020). Stichwort: Abgrenzung. *Körper – Tanz – Bewegung*, 8(2), 71–75. <https://doi.org/10.2378/ktb2020.art13d>.
- Ebner, C., Kindt, S. & Lindenberg, K. (2023). Internetsucht und ihre Prävention. In *Transfer von Bildungskonzepten im regionalen Kontext* (S. 130–142). Beltz Juventa.
- Eichstädt, T. & Spieker, S. (2024). Internet der Dinge. In *52 Stunden Informatik* (S. 415–421). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-658-41838-0_49.
- Elpidorou, A. (2014). The bright side of boredom. *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01245>.
- Epley, N. & Schroeder, J. (2014). Mistakenly seeking solitude. *Journal Of Experimental Psychology General*, 143(5), 1980–1999. <https://doi.org/10.1037/a0037323>.

- Erikson, E. (1973). *Identität und Lebenszyklus*. Suhrkamp.
- Ernst, G., Franke, A. & Franzkowiak, P. (2022). Stress und Stressbewältigung. In *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*. <https://dx.doi.org/10.17623/BZGA:Q4-i118-2.0>.
- European Commission, Directorate-General for Justice and Consumers. (2022). Behavioural study on unfair commercial practices in the digital environment – Dark patterns and manipulative personalisation: – Final report, Publications. In *Publications Office Of The European Union*. <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/606365bc-d58b-11ec-a95f-01aa75ed71a1/language-en> (letzter Zugriff: 19.07.2025).
- Evers-Wölk, M., Opielka, M. & Sonk, M. (2016). *Neue elektronische Medien und Suchtverhalten*. Nomos. <https://doi.org/10.5771/9783845276786>.
- EVZ – Europäisches Verbraucherzentrum. (2024). Welche Rechte habe ich beim Online-Glücksspiel? *Europäisches Verbraucherzentrum Deutschland*. <https://www.evz.de/einkaufen-internet/online-einkauf/online-gluecksspiel.html> (letzter Zugriff: 19.07.2025).
- Farke, G. (2011). *Gefangen im Netz?: Onlinesucht: Chats, Onlinespiele, Cybersex*. Huber.
- Feibel, T. (2017). *Jetzt pack doch mal das Handy weg! Wie wir unsere Kinder von der digitalen Sucht befreien*. Ullstein.
- Fischer, T. (2023). Games as a Service: Das steckt dahinter. *COMPUTER BILD*. <https://www.computerbild.de/artikel/cbs-Tipps-Spiele-Was-ist-Games-as-a-Service-Wir-erklaren-den-Begriff-31444543.html> (letzter Zugriff: 29.08.2025).
- Fischer, F. M. & Möller, C. (2020). *Sucht, Trauma und Bindung bei Kindern und Jugendlichen*. Kohlhammer. <https://doi.org/10.17433/978-3-17-037532-1>.
- Flayelle, M., Brevers, D., King, D. L., Maurage, P., Perales, J. C. & Billieux, J. (2023). A taxonomy of technology design features that promote potentially addictive online behaviours. *Nature Reviews Psychology*, 2(3), 136–150. <https://doi.org/10.1038/s44159-023-00153-4>.
- Flor, H. (2019). Lernen. In R. Brandes Robert, F. Lang & R. Schmidt (Hrsg.), *Physiologie des Menschen: mit Pathophysiologie* (S. 827–847). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-56468-4_66.
- Flückiger, C. & Beesdo-Baum, K. (2020). *Ressourcenaktivierung*. In *Klinische Psychologie & Psychotherapie* (S. 575–588). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-61814-1_23.
- Frerichs, S. (2023). Machen Medien gewalttätig? *ARD*. <https://www.ard.de/die-ard/medienkompetenz/Machen-Medien-gewalttaetig-100/#> (letzter Zugriff: 19.07.2025).
- Freud, S. (2016). *Studienausgabe: Psychologie des Unbewussten* (12. Aufl.). Fischer.
- Fritzsche, A., Schlier, B., Oettingen, G. & Lincoln, T. M. (2016). Mental Contrasting with Implementation Intentions Increases Goal-Attainment in Individuals with Mild to Moderate Depression. *Cognitive Therapy And Research*, 40(4), 557–564. <https://doi.org/10.1007/s10608-015-9749-6>.
- Froeben, A. (2023). Ein Interview über die Mentalstrategie WOOP mit Prof. Gabriele Oettingen. *Die Techniker*. <https://www.tk.de/techniker/gesundheits-foerdern/stress-entspannung/motivation/interview-woop-gabriele-oettingen-2060220> (letzter Zugriff: 19.07.2025).
- Fröhlich, V. (2015). *Der Cliffhanger und die serielle Narration: Analyse einer transmedialen Erzähltechnik*. transcript.
- Frölich, J. (2023). Zusammenhänge von Schlafproblemen und Medienkonsum bei Kindern und Jugendlichen. *Monatsschrift Kinderheilkunde*, 172, 52–59. <https://doi.org/10.1007/s00112-023-01875-8>.
- Fülleemann, M. (2023). Damit der Medienkonsum nicht zur Sucht wird. *PHBern Pädagogische Hochschule*. <https://www.phbern.ch/ueber-die-phbern/aktuell/news/damit-der-medienkonsum-nicht-zur-sucht-wird> (letzter Zugriff: 19.07.2025).
- Gerber, M., Fuchs, R. & Pühse, U. (2013). Selbstkontrollstrategien bei hohem wahrgenommenem Stress und hohen Bewegungsbarrieren. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 20(3), 107–116. <https://doi.org/10.1026/1612-5010/a000098>.
- Gervais, C. & Jose, P. E. (2023). Relationships Between Family Connectedness and Stress-Triggering Problems Among Adolescents: Potential Mediating Role of Coping Strategies. *Research On Child And Adolescent Psychopathology*, 52(2), 237–251. <https://doi.org/10.1007/s10802-023-01122-4>.
- Gorr, C. (2019). *Gehirne unter Spannung*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-57463-8>.
- Granzer, M., Hagmann, J. & Teichmann, J. (2023). Media Activity Guide: Mediennutzungsanalyse. *Seven.One Entertainment Group*. https://www.seven.one/insights/mediennutzung/media-activity-%20guide?gad_source=1&gbraid=0AAAAAqC6BB1SVD81HStTcCVit-%20cFufacgG&gclid=Cj0KCQjwwuG1BhCnARIsAFWBUC2h-MNj2u7hjRmYL-%20llyMccpzm3hnoixN2gfOlemF-YwY-JlozU399wwaAq5uEALw_wcB (letzter Zugriff: 19.07.2025).
- Grave, K. (1998). *Psychologische Therapie*. Hogrefe.
- Grawe, K. & Grawe-Gerber, M. (1999). Ressourcenaktivierung. *Psychotherapeut*, 44(2), 63–73. <https://doi.org/10.1007/s002780050149>.
- Greenberg, J., Vail, K. & Pyszczynski, T. (2014). Terror Management Theory and Research: How the Desire for Death Transcendence Drives Our Strivings for Meaning and Significance. In *Advances in Motivation Science* (S. 85–134). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2014.08.003>.

- Gregori-Robbiani, M., Haldimann, Y. & Nina Hobi. (2024). Digitale Medien. *Jugend und Medien-Nationale Plattform Zur Förderung von Medienkompetenz*. <https://www.jugendundmedien.ch/digitale-medien> (letzter Zugriff: 19.07.2025).
- Greitemeyer, T. & Mügge, D. O. (2014). Video games do affect social outcomes. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 40(5), 578-589. <https://doi.org/10.1177/0146167213520459>.
- Griffiths, M. & Kuss, D. (2017). Adolescent social media addiction. *Education And Health*, 3(35), 49-52.
- Grimm, P. (2016). Smarte schöne neue Welt? – Das Internet der Dinge. *bpb.de*. <https://www.bpb.de/themen/medien-journalismus/medienpolitik/236524/smart-e-schoe-neue-welt-das-internet-der-dinge/> (letzter Zugriff: 19.07.2025).
- Gross, F., Meister, D. & Sander, U. (2015). *Medienpädagogik – ein Überblick*. Beltz Juventa.
- Gross, W. (2016). *Was Sie schon immer über Sucht wissen wollten*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-48327-5>.
- Grünberg, D. (2024). Die hohe Kunst des Gewinnspiel-Marketings. *HAPPY Marketing Solutions*. <https://www.happysolutions.de/gewinnspiel-veranstaltung/die-hohe-kunst-des-gewinnspiel-marketings/> (letzter Zugriff: 19.07.2025).
- Grund, J. & Holst, J. (2023). Emotional competence: The missing piece in school curricula? A systematic analysis in the German education system. *International Journal Of Educational Research Open*, 4, 100238. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2023.100238>.
- Gülcan, C. (2024). Die Maslow Bedürfnispyramide im Marketing. *Firmenwerbung – Marketing und Werbung*. <https://www.firmenwerbung-vermarktung.de/fachartikel/die-maslow-beduerfnispyramide-im-marketing/> (letzter Zugriff: 19.07.2025).
- Gutiérrez, L. M. (2016). Community practice in our global village. *Journal Of Community Practice*, 24(1), 1-3. <https://doi.org/10.1080/10705422.2016.1151757>.
- Gutting, D., Tang, M. & Hofreiter, S. (2021). *Innovation und Kreativität in Chinas Wirtschaft: Deutsch-chinesische Kooperationen: Grundwissen, Erfahrungen und Erkenntnisse*. Springer Gabler. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-34039-1>.
- Habermann, K. (2020). *Eltern-Guide Digitalkultur: Alternativen zu Smartphone, Spielkonsole & Co*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-61370-2>.
- Häcker, H. (2021). Sensation Seeking. In *Dorsch Lexikon der Psychologie*. Hogrefe. <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/sensation-seeking> (letzter Zugriff: 19.07.2025).
- Hafen, M. (2021). Leistungsgesellschaft: Selbstoptimierung als Ausdruck der Leistungsgesellschaft. *Suchtmagazin*, 1(47), 4-12.
- Hale, L., Kirschen, G. W., LeBourgeois, M. K., Gradisar, M., Garrison, M. M., Montgomery-Downs, H., Kirschen, H., McHale, S. M., Chang, A. & Buxton, O. M. (2018). Youth Screen Media Habits and Sleep. *Child And Adolescent Psychiatric Clinics Of North America*, 27(2), 229-245. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2017.11.014>.
- Halpert, A., Rybin, D. & Doros, G. (2010). Expressive Writing Is a Promising Therapeutic Modality for the Management of IBS: A Pilot Study. *The American Journal Of Gastroenterology*, 105(11), 2440-2448. <https://doi.org/10.1038/ajg.2010.246>.
- Hamberger, B. (2024). Digital Detox: So gelingt das Abschalten. *Die Techniker*. <https://www.tk.de/techniker/gesundheits-foerdern/digitale-gesundheit/digital-detox-tipps-2055434> (letzter Zugriff: 19.07.2025).
- Hansen, J., Hanewinkel, R., Goecke, M. & Morgenstern, M. (2021). Prävention der exzessiven Mediennutzung im Kindes- und Jugendalter. *Monatsschrift Kinderheilkunde*, 170(5), 435-442. <https://doi.org/10.1007/s00112-021-01220-x>.
- Hansen, J., Janssen, J., Hanewinkel, R., Goecke, M. & Morgenstern, M. (2020). »Net-Piloten« in der Praxis: Ergebnisse der Prozessevaluation eines schulbasierten Präventionsprogramms zur Vermeidung des exzessiven Computerspiel- und Internetgebrauchs im Jugendalter. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 16(3), 256-262. <https://doi.org/10.1007/s11553-020-00808-7>.
- Hantinger, M. (2023a). Emotionale Abwesenheit durch Mediennutzung in Familien. *Television*, 26(2), 19-21.
- Hantinger, M. (2023b). Medienkompetenz in Familien. *Pädiatrie & Pädologie*, 58(S2), 118-121. <https://doi.org/10.1007/s00608-023-01123-y>.
- Hartmann, C. (2020). Keine Lust: Manche Menschen mit psychischen Erkrankungen fühlen sich nicht nur niedergeschlagen, sondern empfinden auch keinerlei Freude mehr. Wie kann man ihnen helfen? *Spektrum der Wissenschaft*. <https://www.spektrum.de/news/anhedonie-freudlosigkeit-belastet-viele-psy-%20chisch-krank-menschen/1755470> (letzter Zugriff: 19.07.2025).
- Hasebrink, U., Lampert, C. & Thiel, K. (2019). *Online-Erfahrungen von 9- bis 17-Jährigen: Ergebnisse der EU Kids Online-Befragung in Deutschland 2019*. Verlag Hans-Bredow-Institut.
- Haupt, A. (2020). Die besten kostenlosen App Blocker gegen digitale Ablenkungen. *6-Minuten*. <https://6minutenverlag.de/blogs/article/die-besten-app-blocker> (letzter Zugriff: 19.07.2025).

- Hédervári-Heller, É. (2011). *Emotionen und Bindung bei Kleinkindern: Entwicklung verstehen und Störungen behandeln*. Beltz.
- Heidbrink, L. & Gröppel-Klein, A. (2020). *Die dunklen Seiten des Konsums: Alte Probleme, neue Herausforderungen*. Nomos. <https://doi.org/10.5771/9783748920922>.
- Heil, T. (2024). Digitale Kompetenzen von Achtklässlerinnen und Achtklässlern über dem internationalen Durchschnitt, aber noch nicht ausreichend. In *KMK Kultusminister- Konferenz*. <https://www.kmk.org/aktuelles/artikelausschnitt/digitale-kompetenzen-von-achtklaesslerinnen-und-achtklaesslern-ueber-dem-internationalen-durchschnitt.html> (letzter Zugriff: 19.07.2025).
- Heilmann, Till A. & Schröter, J. (Hrsg.) (2017). *Medien verstehen: Marshall McLuhans Understanding Media*. Meson Press.
- Heller, L. & LaPierre, A. (2021). *Entwicklungstrauma heilen: Alte Überlebensstrategien lösen - Selbstregulierung und Beziehungsfähigkeit stärken - Das Neuroaffektive Beziehungsmodell zur Traumaheilung NARM*. Kösel.
- Helmold, M. (2022). *Leadership: Agile, virtuelle und globale Führungskonzepte in Zeiten von neuen Megatrends*. Springer Gabler. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-36364-2>.
- Hepke, K. & Peter, C. (2024). Die Kistenkoblode: kommen aus der Augsburger Puppenkiste und sind unsere Gefühlskoblode. *Papilio - ihr Partner für Sozial-emotional Starke Kinder*. <https://www.papilio.de/kistenkoblode.html> (letzter Zugriff: 19.07.2025).
- Horvath, J. C., Horton, A. J., Lodge, J. M. & Hattie, J. A. (2017). *The impact of binge watching on memory and perceived comprehension*. First Monday. <https://doi.org/10.5210/fm.v22i9.7729>.
- Houssais, S., Oettingen, G. & Mayer, D. (2012). Using mental contrasting with implementation intentions to self-regulate insecurity-based behaviors in relationships. *Motivation And Emotion*, 37(2), 224-233. <https://doi.org/10.1007/s11031-012-9307-4>.
- Huff, M. (2021a). Immersion. In *Dorsch Lexikon der Psychologie*. Hogrefe. <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/immersion> (letzter Zugriff: 19.07.2025).
- Huff, M. (2021b). Mood-Management-Theorie. In *Dorsch Lexikon der Psychologie*. Hogrefe. <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/mood-management-theorie> (letzter Zugriff: 19.07.2025).
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C. & Young, J. (2018). No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 37(10), 751-768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>.
- Hurrelmann, K. (2002). Selbstsozialisation oder Selbstorganisation? Ein sympathisierender, aber kritischer Kommentar. *ZSE: Zeitschrift für Soziologie der Erziehung und Sozialisation*, 22(2), 155-166. <https://doi.org/10.25656/01:8930>.
- Hurrelmann, K., Grundmann, M. & Walper, S. (2008). *Handbuch Sozialisationsforschung*. Beltz.
- Ianniello, M. (2012). *Öffentliche Wissenschaft und neue Medien: die Rolle der Web 2.0-Kultur in der Wissenschaftsvermittlung*. KIT Scientific. <https://doi.org/10.5445/KSP/1000027942>.
- Illy, D. (2021). *Praxishandbuch Videospiele- und Internetabhängigkeit: Ätiologie, Diagnostik und Therapie*. Urban & Fischer.
- Illy, D. & Florack, J. (2018). *Ratgeber Videospiele- und Internetabhängigkeit: Hilfe für den Alltag*. Elsevier.
- Ister, K. (2023). Produktentwicklung im digitalen Zeitalter: Trends und Best Practices. *IT-Dienstleister Hagel IT-Services Hamburg*. <https://www.hagel-it.de/it-insights/produktentwicklung-im-digitalen-zeitalter-trends-und-best-practices.html> (letzter Zugriff: 19.07.2025).
- ISPA - Internet Service Providers Austria - Verband der österreichischen Internet-Anbieter. (2019). Studien: ISPA. *ISPA - Internet Service Providers Austria*. <https://www.ispa.at/wissenspool/studien/studien-detailansicht/safe-internetat-immer-mehr-jugendliche-im-digitalen-zeit-stress/> (letzter Zugriff: 19.07.2025).
- ITAA - Internet and Technology Addicts Anonymous. (2024). Recovering from Information Addiction. *Die Anonymen Internet- und Technologiesüchtigen*. <https://internetaddictsanonymous.org/de/internet-und-technologieabhaengigkeit/informationssucht/> (letzter Zugriff: 19.07.2025).
- Jakobs, B. (2021). Gewalttätige Spiele machen nicht aggressiver, sagt eine neue Langzeitstudie. *Eurogamer.de*. <https://www.eurogamer.de/gewalttaetige-spiele-machen-nicht-aggressiver-sagt-eine-neue-langzeitstudie> (letzter Zugriff: 19.07.2025).
- Janta, M. (2023). Eskapismus: Wenn die Flucht aus der Realität zu attraktiv erscheint. *Oberberg*. <https://www.oberbergkliniken.de/artikel/eskapismus-wenn-die-flucht-aus-der-realitaet-zu-attraktiv-erscheint#:~:text=BeiEskapismus-handeltessich,undvirtuelleWelteninFrage> (letzter Zugriff: 19.07.2025).
- Jörren, H. L., Schmidt, H., Kaman, A., Ravens-Sieberer, U., Rumpf, H. & Pawlis, S. (2023). Children's mental health: the role of screen time, parenting behavior, and parenting stress - a secondary data analysis of KiGGS and BELLA data. *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*, 66(7), 784-793. <https://doi.org/10.1007/s00103-023-03727-y>.

- Jüngling, K. (2018). Prävention von Computer-, Online- und Glücksspielsucht: Kampagne »Medien – Familie – Verantwortung: Heute schon mit Ihrem Kind gesprochen?« gestartet. *Themenheft Suchtprävention von der Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH*, 1(51), 8–10.
- Jungmann, T., Koch, K. & Schulz, A. (2015). *Überall stecken Gefühle drin: Alltagsintegrierte Förderung emotionaler und sozialer Kompetenzen für 3- bis 6-jährige Kinder*. Ernst Reinhardt.
- Kahl, K. (2023). Digitale Süchte: Die Pandemie als Katalysator – Deutsches Ärzteblatt. *Deutsches Ärzteblatt*. <https://www.aerzteblatt.de/archiv/pdf/42ba6311-20d0-4ce3-9f51-b0ebce31f041> (letzter Zugriff: 19.07.2025).
- Kaiser-Müller, K. (2020). Studie: Kleinkinder und digitale Medien: 72 Prozent der 0- bis 6-Jährigen im Internet. *Medienimpulse*, 58(1), 1–7.
- Kaiser, L. (2022). Smartphone: Sucht erkennen. *Pronovabkk*. <https://www.pronovabkk.de/gesuender-leben/koerper-und-seele/sucht/smartphone-sucht-erkennen.html> (letzter Zugriff: 19.07.2025).
- Kammerl, R. (2009). Web 2.0. Neue Medien – neue Chancen für Partizipation und Demokratieerziehung? *ZEP: Zeitschrift für Internationale Bildungsforschung und Entwicklungspädagogik*, 32(3), 9–13. <https://doi.org/10.25656/01:9589>.
- Kammerl, R. (2019). Bildung im digitalen Wandel. *DDS – die Deutsche Schule*, 111(4), 422–434. <https://doi.org/10.31244/dds.2019.04.05>.
- Kammerl, R., Ziegmeier, M. & Wartberg, L. (2021). Diskussionsfelder der Medienpädagogik: Problematische Internetnutzung – Desiderat der Medienpädagogik? In *Handbuch Medienpädagogik* (S. 1–9). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-658-25090-4_88-1.
- Katz, E., Blumler, J. & Gurevitch, M. (1973). Uses and Gratifications Research. *Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509–523. <https://doi.org/10.1086/268109>.
- Katzenberger, V., Keil, J. & Wild, M. (2022). *Podcasts. Perspektiven und Potenziale eines digitalen Mediums*. Springer VS. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-38712-9>.
- Keller, M. (2019). Push-Nachrichten vom Browser: Wie ihr unerwünschte Werbung loswerdet. *PC-SPEZIALIST Blog*. <https://pcspezialist.de/blog/2019/02/25/push-nachrichten/> (letzter Zugriff: 19.07.2025).
- Kind, M. (2021). Studium: Lehramtsanwärtern wird zu wenig Medienkompetenz vermittelt: Zu wenig digitale Didaktik. *Süddeutsche.de*. <https://www.sueddeutsche.de/kolumne/medienkompetenz-studium-lehrer-digitalkompetenz-1.5282643> (letzter Zugriff: 19.07.2025).
- Kleeberg-Niepage, A. & Perzy, A. (2022). Zum Verhältnis von Smartphone und Schule. Die Nutzung digitaler Medien aus der Perspektive von Jugendlichen in Deutschland. *Diskurs Kindheits- und Jugendforschung / Discourse Journal Of Childhood And Adolescence Research*, 17(4), 424–436. <https://doi.org/10.3224/diskurs.v17i4.04>.
- Kleinaltenkamp, M., Gabriel, L., Morgen, J. & Nguyen, M. (2023). Marketing und Innovation in disruptiven Zeiten – Eine Einführung und eine Einordnung der Beiträge dieses Buches. In *Marketing und Innovation in disruptiven Zeiten* (S. 1–29). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-658-38572-9_1.
- Klemm, K. (2023). *Jugendliche ohne Hauptschulabschluss: Demographische Verknappung und qualifikatorische Vergeudung*. Bertelsmann Stiftung.
- Klemm, M. (2018). Digitale Kompetenz: kommunikative und rhetorische Anforderungen in Zeiten Sozialer Medien. *Pädagogische Rundschau*, 703–722.
- Kliwer, W., Fearnow, M. D. & Miller, P. A. (1996). Coping Socialization in Middle Childhood: Tests of Maternal and Paternal Influences. *Child Development*, 67(5), 2339. <https://doi.org/10.2307/1131627>.
- KMK – Kultusministerkonferenz. (2016). Bildung in der digitalen Welt. Strategie der Kultusministerkonferenz: Beschluss der Kultusministerkonferenz vom 08.12.2016 in der Fassung vom 07.12.2017. In *KMK-Kultusministerkonferenz*. https://www.kmk.org/fileadmin/Dateien/veroeffentlichungen_beschluesse/2016/2016_12_08-Bildung-in-der-digitalen-Welt.pdf (letzter Zugriff: 19.07.2025).
- Knauer, U. (2010). Denken Sie zielgruppenorientiert. In *Was Top-Verkäufer auszeichnet* (S. 37–53). Gabler. https://doi.org/10.1007/978-3-8349-8582-8_4.
- Knuth, J. (2023). Krisen und Zukunftsangst: Wie wir unsere Resilienz stärken. *ndr.de*. <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Resilienz-staerken-Zukunftsangst-und-Krisenzeiten-ueberwinden,mentalhealth108.html> (letzter Zugriff: 19.07.2025).
- Körkel, J., Veltrup, C. & Miller, W. (2003). Motivational Interviewing: Eine Übersicht. *Suchttherapie*, 4(3), 115–124. <https://doi.org/10.1055/s-2003-42230>.
- Kotabe, H. P. & Hofmann, W. (2015). On Integrating the Components of Self-Control. *Perspectives On Psychological Science*, 10(5), 618–638. <https://doi.org/10.1177/1745691615593382>.
- Kotera, Y., Maxwell-Jones, R., Edwards, A. & Knutton, N. (2021). Burnout in Professional Psychotherapists: Relationships with Self-Compassion, Work-Life Balance, and Telepressure. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(10), 5308. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105308>.
- Kowalczyk, N. (2019). Wie man den Schulsport attraktiver machen könnte. *Tinongo Blog*. <https://blog.tinongo.org/wie-man-den-schulsport-attraktiver-machen-koennte/> (letzter Zugriff: 19.07.2025).

- Krägeloh-Mann, I., Neu, A., Blank, L., Gaiser, U., Blank, R., Hoffmann, G., Hauch, H., Tretiakowa, I., Brunder, P., Kim-mig, A., Hagenguth, A., Scheer, M., Vaillant, V., Chao, C., Berthold, D., Kästner, J., Boek, F., Sachers, J., Kluger, G., Von, H. (2019). Abstracts des Kongresses für Kinder- und Jugendmedizin 2019. *Monatsschrift Kinderheilkunde*, 167(S4), 197-278. <https://doi.org/10.1007/s00112-019-0759-4>.
- Krämer, N. (2008). *Medienpsychologie: Schlüsselbegriffe und Konzepte*. Kohlhammer. <https://doi.org/10.17433/978-3-17-022786-6>.
- Kreutzer, R. (2024). Die digitale Verführung: Schattenseiten der sozialen Medien. In *Holistische Social-Media-Strategien: Innovative Unternehmenspraxis: Insights, Strategien und Impulse* (S. 13-27). Springer Gabler. https://doi.org/10.1007/978-3-658-42563-0_2.
- Krott, N. R. & Oettingen, G. (2018). Mental contrasting of counterfactual fantasies attenuates disappointment, regret, and resentment. *Motivation And Emotion*, 42(1), 17-36. <https://doi.org/10.1007/s11031-017-9644-4>.
- Krückel, C. (2021). Auf der Flucht vor der Krise. *SUMO Fachmagazin Des Bachelor Studiengangs Medienmanagement der FH St, Pölten*, 36, 35-36. https://issuu.com/fhstp/docs/sumo36_digital_einzelseite/35 (letzter Zugriff: 19.07.2025).
- Küfner, H. & Bühringer, G. (1997). Alkoholismus. In *Psychische Störungen und ihre Behandlungen* (S. 437-491). Allgäuer Zeitungsverlag.
- Kuhlmann, C. & Gehrau, V. (2011). Auf der Flucht vor dem Tod? *Publizistik*, 56(3), 305-326. <https://doi.org/10.1007/s11616-011-0124-7>.
- Kuhs, K. (2024). Sinnfluencer*innen in Sozialen Medien. *medienkompass.de*. <https://www.medienkompass.de/sinnfluencerinnen-in-sozialen-medien> (letzter Zugriff: 29.08.2025).
- Lai, F., Wang, L., Zhang, J., Shan, S., Chen, J. & Tian, L. (2023). Relationship between Social Media Use and Social Anxiety in College Students: Mediation Effect of Communication Capacity. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 20(4), 3657. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043657>.
- Langa, A. (2015). Lerntheorien – wichtige Erkenntnisse für das Marketing. *My Business Blog*. https://my-business-blog.de/2014/11/20/lerntheorien-schritt-fuer-schritt-zum-marketingexperten/#google_vignette (letzter Zugriff: 20.07.2025).
- Langenbach, M. & Schütte, J. (2012). Online-Spielsucht als Kompensationsversuch posttraumatischer Belastung. *SUCHT – Zeitschrift für Wissenschaft und Praxis / Journal Of Addiction Research And Practice*, 58(3), 195-202. <https://doi.org/10.1024/0939-5911.a000184>.
- Lehmann, J. (2019). Digitale Spiele – Warum man die Zeit vergisst und ab wann es zu viel wird. *Familienhandbuch*. <https://www.familienhandbuch.de/medien/games/DigitaleSpiele.php>. (letzter Zugriff: 29.08.2025).
- Lembke, G. & Leipner, I. (2020). *Zum Frühstück gibt's Apps: Mehr Durchblick in der digitalen Welt*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-61800-4>.
- Levodashka, A. & Utz, S. (2016). Ambient awareness: From random noise to digital closeness in online social networks. *Computers in Human Behavior*, 60, 147-154. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.037>.
- Lewis, M. (2017). Addiction and the Brain: Development, Not Disease. *Neuroethics*, 10(1), 7-18. <https://doi.org/10.1007/s12152-016-9293-4>.
- Likafu, B. & Malterer, C. (2023). *Extended Reality in Wirtschaft, Wissenschaft, Gesellschaft und Medien: Immersive Technologien und virtuelle Welten: Grundlagen, Status quo, Ein- und Ausblicke*. Springer Gabler. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-42441-1>.
- Lindenberg, K. (2021). PROTECT als indiziertes Präventionsprogramm in Schulen. *Pädagogische Hochschule Heidelberg*. <https://web.archive.org/web/20250417143510/https://www.ph-heidelberg.de/protect/protect-indizierte-praevention/> (letzter Zugriff: 20.07.2025).
- Lindenberg, K. & Holtmann, M. (2022). Einzug der Computerspieltörung als Verhaltenssucht in die ICD-11. *Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, 50(1), 1-7. <https://doi.org/10.1024/1422-4917/a000837>.
- Lindenberg, K. & Sonnenschein, A. R. (2024). Disorders due to addictive behaviours as new ICD-11 diagnoses. *Deleted Journal*, 69(3), 158-164. <https://doi.org/10.1007/s00278-024-00716-7>.
- Lindenberg, K., Szász-Janocha, C. & Teichert, K. (2024). Weiterbildung: Inhalte von PROTECTtraining. *Apw Akademie für Präventionswissenschaften*. <https://apw-heidelberg.de/weiterbildung/> (letzter Zugriff: 20.07.2025).
- Lingenhöhl, D. (2024). Aversion. *Lexikon der Neurowissenschaft*. *Spektrum.de*. <https://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/aversion/1175> (letzter Zugriff: 20.07.2025).
- Lochbühler, K., Rossa, M., Ebert, C., Morgenstern, M., Arnaud, N. & Kraus, L. (2024). Substanzkonsum und Nutzung von sozialen Medien, Computerspielen und Glücksspielen unter Auszubildenden an beruflichen Schulen. *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*, 67(4), 465-474. <https://doi.org/10.1007/s00103-024-03854-0>.
- Lohaus, A. (2018). *Entwicklungspsychologie des Jugendalters*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-55792-1>.

- Lovis-Schmidt, A., Peterfy, M., Schaub, A., Becker, D. & Rindermann, H. (2022). Bildschirmkonsum und kognitive Kompetenzen im Kindes- und Jugendalter. *Lernen und Lernstörungen*, 11(2), 104–116. <https://doi.org/10.1024/2235-0977/a000367>.
- Madore, K. P., Khazenon, A. M., Backes, C. W., Jiang, J., Uncapher, M. R., Norcia, A. M. & Wagner, A. D. (2020). Memory failure predicted by attention lapsing and media multitasking. *Nature*, 587(7832), 87–91. <https://doi.org/10.1038/s41586-020-2870-z>.
- Mahr, C. (2018). Ressourcenaktivierung. In *Praxishandbuch Integrative Psychotherapie* (S. 157–230). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-658-20518-8_4.
- Makoschey, D. (2020). AWMF Leitlinienregister. *AWMF Online Portal der Wissenschaftlichen Medizin*. <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/076-011> (letzter Zugriff: 20.07.2025).
- Mann, K. (2014). *Verhaltenssuchte: Grundlagen, Diagnostik, Therapie, Prävention*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-38364-9>.
- Maslow, A. (1981). *Motivation und Persönlichkeit*. Rowohlt Taschenbuch.
- Mayer, H. (2010). PAPILIO: Präventionsprogramm für Kindergärten. In H.-J. Kerner & E. Marks (Hrsg.), *Internetdokumentation Des Deutschen Präventionstages*. Hannover 2010. <https://www.praeventionstag.de/nano.cms/vortraege/id/910> (letzter Zugriff: 20.07.2025).
- Mayer, H. (2016). Frühe Prävention wirkt nachhaltig: Sozial-emotionale Kompetenzen schützen vor Sucht- und Gewaltentwicklung. *Das Kita-Handbuch*. <https://www.kindergartenpaedagogik.de/fachartikel/bildungsbereiche-erziehungsfelder/soziale-und-emotionale-erziehung-persoenelektbildung/fruehe-praevention-wirkt-nachhaltig-sozial-emotionale-kompetenzen-schuetzen-vor-sucht-und-gewaltentwicklung/> (letzter Zugriff: 20.07.2025).
- Maza, M. T., Fox, K. A., Kwon, S., Flannery, J. E., Lindquist, K. A., Prinstein, M. J. & Telzer, E. H. (2023). Association of Habitual Checking Behaviors on Social Media With Longitudinal Functional Brain Development. *JAMA Pediatrics*, 177(2), 160. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.4924>.
- McDaniel, B. T. & Radesky, J. S. (2018). Technoference: Longitudinal associations between parent technology use, parenting stress, and child behavior problems. *Pediatric Research*, 84(2), 210–218. <https://doi.org/10.1038/s41390-018-0052-6>.
- Mc Luhan, M. (1962). *The Gutenberg Galaxy: The making of Typographic Man*. University of Toronto.
- Mc Luhan, M. (1964). *Understanding Media: The Extensions of Man*. Oxford University.
- McLuhan, M. (1970). *Das Medium ist die Botschaft. In Die magischen Kanäle - »Understanding Media«* (S. 17–34). Verlag der Kunst Dresden.
- Mersni, M. (2024). Mobbing in der Schule: Was man dagegen tun kann. *ZDFheute*. <https://www.zdfheute.de/ratgeber/mobbing-cybermobbing-schule-was-tun-100.html> (letzter Zugriff: 20.07.2025).
- Meuter, I. & Neumayer, S. (2023). Leben in der Krise: Wie junge Menschen in die Zukunft sehen. *Westdeutscher Rundfunk*. <https://www1.wdr.de/nachrichten/zukunftsangst-krisen-junge-menschen-100.html> (letzter Zugriff: 20.07.2025).
- MfBWK SH – Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur des Landes Schleswig-Holstein. (2018). *Ergänzung zu den Fachanforderungen Medienkompetenz: Lernen mit digitalen Medien*. Schmidt & Klausig. https://fachportal.lernnetz.de/files/Fachanforderungen%20und%20Leitfäden/Sek.%20I/II/Fachanforderungen/Ergänzung_zu_den_Fachanforderungen_Medienkompetenz_-_Lernen_mit_digitalen_Medien.pdf (letzter Zugriff: 26.07.2025).
- Michelis, D. & Schildhauer, T. (2012). *Social Media Handbuch: Theorien, Methoden, Modelle und Praxis*. Nomos. <https://doi.org/10.5771/9783845246222>.
- Micksch, S. (2023). Drogenreferatsleiter in Frankfurt: »Die Zeit vor dem Bildschirm hat allgemein zugenommen«. *Frankfurter Rundschau*. <https://www.fr.de/frankfurt/drogenreferatsleiter-in-frankfurt-die-zeit-vor-dem-bildschirm-hat-allgemein-zugenommen-92214705.html> (letzter Zugriff: 26.07.2025).
- Miclaou, C., Demaeght, A., Müller, A. & Panitz, A. (2024). Marketingentscheidungen zielgenau vorbereiten – Wie User Experience Testings die Bedürfnisse und Wünsche der Zielgruppe entschlüsseln. In *Anforderungen an unternehmerische Entscheidungen in einer dynamischen Welt* (S. 121–140). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-658-43945-3_7.
- Missomelius, P. (2021). *Bildung – Medien – Mensch: Mündigkeit im Digitalen*. V&R. <https://doi.org/10.14220/9783737012638>.
- Möble, T., Van Egmond-Fröhlich, A., Ahrens-Eipper, S., Schmid-Orth, G., Hüllinghorst, R. & Warschburger, P. (2007). Risiken für Psyche und Körper: Übermäßiger Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen. *Themen der Zeit - Deutsches Ärzteblatt*, 104(38), 2560–2564.
- Mojang AB. (2024). Tutorials für Minecraft-Ersteller – Add-Ons. *Minecraft.net*. <https://www.minecraft.net/de-de/creator> (letzter Zugriff: 26.07.2025).
- Moll, B. & Thomasius, R. (2019). *Kognitiv-verhaltenstherapeutisches Gruppenprogramm für Jugendliche mit abhängigen Computer- oder Internetgebrauch: Das »Lebenslust statt Onlineflucht«-Programm*. Hogrefe. <https://doi.org/10.1026/02935-000>.

- Mölleken, J. (2018). Internet, Apps und Co.: Neue Medien überfordern viele Lehrer. *Berliner Morgenpost*. <https://www.morgenpost.de/incoming/article402028964/internet-apps-und-co-neue-medien-ueberfordern-viele-lehrer.html> (letzter Zugriff: 26.07.2025).
- Montag, C. (2018). *Homo digitalis: Smartphones, soziale Netzwerke und das Gehirn*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-20026-8>.
- Montag, C. (2021). *Du gehörst uns! Die psychologischen Strategien von Facebook, TikTok, Snapchat & Co.* Karl Blessing.
- Moritz, S. & Hauschildt, M. (2016). Denkverzerrung 10: Muss ich alles ganz genau wissen? Suche/Sucht nach Wahrheit. In *Erfolgreich gegen Zwangsstörungen Metakognitive Training - Denkfällen erkennen und entschärfen* (S. 121-126). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-48752-5_11.
- Moser, H. (2019). *Einführung in die Medienpädagogik: Aufwachsen im digitalen Zeitalter*. Springer VS. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-23208-5>.
- Möble, T., Van Egmond-Fröhlich, A., Ahrens-Eipper, S., Schmid-Ott, G., Hüllinghorst, R., & Warschburger, P. (2007). Risiken für Psyche und Körper: Übermäßiger Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen. *Themen Der Zeit - Deutsches Ärzteblatt*, 104(38), 2560-2564.
- Möble, T., Kleimann, M., Rehbein, F. & Pfeiffer, C. (2010). Media use and school achievement - boys at risk? *British Journal Of Developmental Psychology*, 28(3), 699-725. <https://doi.org/10.1348/026151009x475307>.
- Mpfs - medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest. (2023). JIM-Studie 2023 Jugend, Information, Medien: Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger. *Landesanstalt für Kommunikation (LFK)*. <https://mpfs.de/studie/jim-studie-2023/> (letzter Zugriff: 26.07.2025).
- Müller, H., Münch, U., Kuhn-Flammensfeld, N., Kiepke-Ziemes, S. & Gramm, J. (2019). Eine gemeinsame Sprache finden - »Psychozial« und »Spiritualität«. *Zeitschrift für Palliativmedizin*, 20(06), 287-288. <https://doi.org/10.1055/a-1000-7601>.
- Müller, K. (2017). *Internetsucht: Wie man sie erkennt und was man dagegen tun kann*. Springer Spektrum.
- Müller, S. (2023). *Wie verlieren unsere Kinder*. Droemer.
- Neuberger, C. (2023). Journalismus und Medialisierung der Gesellschaft. In *Journalismusforschung. Stand und Perspektiven* (S. 337-372). Nomos. <https://doi.org/10.5771/9783748928522-337>.
- Neubronner, P. & Fauth-Bühler, M. (2024). Bindungsstile, Computerspielen und die vermittelnde Rolle der Emotionsdysregulation. *SUCHT - Zeitschrift für Wissenschaft und Praxis / Journal Of Addiction Research And Practice*, 70(1), 9-21. <https://doi.org/10.1024/0939-5911/a000852>.
- Neumann, I. & Lindenberg, K. (2022). Internetnutzungsstörungen unter deutschen Jugendlichen vor und während der COVID-19-Pandemie. *Kindheit und Entwicklung*, 31(4), 193-199. <https://doi.org/10.1026/0942-5403/a000390>.
- Neumann, M. (2022). Forum: Die Emotionalkörper-Therapie (EKT). Eine Einführung in die Methode, Theorie und praktische Anwendung. *Körper - Tanz - Bewegung*, 10(2), 56-68. <https://doi.org/10.2378/ktb2022.art10d>.
- Nicoll, B. & Nansen, B. (2018). Mimetic production in YouTube toy unboxing videos. *Social Media + Society*, 4(3). <https://doi.org/10.1177/2056305118790761>.
- Niemand, S. (2020). *Alltagsumbrüche und Medienhandeln: Eine qualitative Panelstudie zum Wandel der Mediennutzung in Übergangsphasen*. Springer VS. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-30738-7>.
- Nilles, H., El-Awad, U., Kerkhoff, D., Braig, J., Schmees, P., Kilinc, Y., Rueth, J., Eschenbeck, H. & Lohaus, A. (2023). Gender role attitudes and well-being of German and refugee adolescents-same or different? *BMC Psychiatry*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05100-4>.
- Oettingen, G. (2024a). Start - WOOP my life. *WOOP My Life*. <https://woopmylife.org/de/home> (letzter Zugriff: 26.07.2025).
- Oettingen, G. (2024b). Forschung - WOOP my life. *WOOP My Life*. <https://woopmylife.org/de/science> (letzter Zugriff: 26.07.2025).
- Oettingen, G., Krott, N. & Marheinecke, R. (2019). Mentale Kontrastierung und WOOP fördern Einsicht und Veränderung. In *Psychologie der Selbststeuerung* (S. 187-212). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-658-24211-4_9.
- Österle, D. (2021). Selbstoptimierung 2.0: das Curriculum Vitae im digitalen Zeitalter. In *Discourses on Nations and Identities* (S. 183-197). de Gruyter. <https://doi.org/10.1515/9783110642018-013>.
- Otterpohl, N. (2023). Wenn Kinder die Wut packt: Wie Kinder lernen mit ihren Emotionen umzugehen. In *Mind*. <https://de.in-mind.org/article/wenn-kinder-die-wut-packt-wie-kinder-lernen-mit-ihren-emotionen-umzugehen> (letzter Zugriff: 26.07.2025).
- Otto, D. (2022). *Digital Detox: Die ideale Anleitung für eine gesunde Smartphonennutzung*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-64325-9>.
- Pagani, L. S., Jalbert, M. & Derevensky, J. L. (2022). From one year to the next: Video gaming life-style predicts subsequent psychosocial risk in adolescent boys and girls. *Journal Of Paediatrics And Child Health*, 58(9), 1554-1560. <https://doi.org/10.1111/jpc.16032>.

- Pandtke, L. (2022). Christian Montag: »Es ist an der Zeit, Social Media neu zu denken«. *MedienNetzwerk Bayern*. <https://mediennetzwerk-bayern.de/montag-social-media/#top> (letzter Zugriff: 26.07.2025).
- Paschke, K. & Thomasius, R. (2024). Digital media use and mental health in adolescents – a narrative review. *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*, 67(4), 456–464. <https://doi.org/10.1007/s00103-024-03848-y>.
- Pastoor, L., Edelhäuser, F., Lübcke, S., Söller, A. & Neumann, M. (2024). Fachbeitrag: Subjektive Wirksamkeit der Emotionalkörper-Therapie (EKT) bei beruflichen und studiumsbezogenen Entscheidungsprozessen. Eine qualitative Prä-Post-Interventionsstudie mit Studierenden. *Körper – Tanz – Bewegung*, 12(3), 90–103. <https://doi.org/10.2378/ktb2024.art16d>.
- Paulsen, N. (2020). Digital Detox: nicht ohne mein Smartphone (Bitkom Research-Studie). *Bitkom*. <https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Digital-Detox-nicht-ohne-mein-Smartphone> (letzter Zugriff: 26.07.2025).
- Pawlow, I. P. (1972). *Die bedingten Reflexe: Die grundlegenden Forschungen des Nobelpreisträgers*. Kindler.
- Peter, C. & Brosius, H. (2021). Die Rolle der Medien bei Entstehung, Verlauf und Bewältigung von Essstörungen. *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*, 64(1), 55–61. <https://doi.org/10.1007/s00103-020-03256-y>.
- Peters, J. (2024). Warum bloggen? 20 Vorteile deines eigenen Blogs. *Judith Peters: Bloggen Lernen & Online-Business*. https://judithpeters.de/warum-bloggen/#4_Du_findest_durch_das_Bloggen_deine_eigene_Schreibstimme (letzter Zugriff: 29.08.2025).
- Petermann, F. & Wiedebusch, S. (2016). *Emotionale Kompetenz bei Kindern*. Hogrefe. <https://doi.org/10.1026/02710-000>.
- Petry, Vogelgesang, M., Flüchtenschnieder-Petry, I. & Brück. (2013). *Pathologisches Glücksspielen*. Rasch.
- Petter, J. & Kurze, K. (2018). Warum Google unsere Handy-Bildschirme schwarz-weiß machen will: Schalt doch mal ab! *DER SPIEGEL*. <https://www.spiegel.de/panorama/google-will-handy-bildschirme-schwarz-weiss-machen-das-steckt-dahinter-a-00000000-0003-0001-0000-000002364622> (letzter Zugriff: 26.07.2025).
- Pfeffer, S. (2017). *Sozial-emotionale Entwicklung fördern: Wie Kinder in der Gemeinschaft stark werden*. Herder. <https://doi.org/10.5771/9783451810923>.
- Pfister, P. (2022). 88-Mal am Tag entsperren wir unser Handy: Interview mit Daniel Kunzelmann. *Zofinger Tagblatt – Schweiz Am Wochenende*, 30–31.
- Pirker, V. (2018). Social Media und psychische Gesundheit. Am Beispiel der Identitätskonstruktion auf Instagram. *Communicatio Socialis*, 51(4), 467–480. <https://doi.org/10.5771/0010-3497-2018-4-467>.
- Poitzmann, N. (2022). *Medienkonsum: Eigene Bedürfnisse erkennen*. Universum.
- Priddat, B. P. (2021). Angst, Sorge, Tod: Über eine »Ökonomie der Sorge« in der Corona-Krise. *Working Paper Serie. Cusanus Hochschule für Gesellschaftsgestaltung, Institute für Ökonomie und für Philosophie, Bernkastel-Kues*, 68. <https://hdl.handle.net/10419/232033>.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaithe, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A. & Miller, E. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American Journal Of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>.
- Pruin, N. (2012). *Spaßfaktor Realität – zurück aus der virtuellen Welt: Therapiekonzept und Behandlungsmanual bei exzessivem und pathologischem Internetkonsum für Suchtfachambulanzen: Mit 88 Arbeits- und Informationsblättern sowie Verträgen und ca. 40 Methoden*. Cuvillier.
- Raue, S. (2024). Tod und Sterben: Wie umgehen mit dem Tabuthema Sterblichkeit? *Deutschlandfunk Kultur*. <https://www.deutschlandfunkkultur.de/tod-sterben-tabu-selbstbestimmung-patientenverfuegung-100.html> (letzter Zugriff: 26.07.2025).
- Rehbein, F., Kalke, J., Bleckmann, P., Rüdiger, T. & Mößle, T. (2014). Verhältnisprävention bei stoffungebundenen Süchten. In *Verhaltenssüchte: Grundlagen, Diagnostik, Therapie, Prävention* (S. 155–175). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-642-38364-9_11.
- Reichhart, T. & Pusch, C. (2023). *Resilienz-Coaching: Ein Praxismanual zur Unterstützung von Menschen in herausfordernden Zeiten*. Springer Fachmedien. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-37432-7>.
- Reimann, C. (2024). Resilienz trainieren: Tipps, wie wir unsere Widerstandskraft stärken. *AOK – die Gesundheitskasse*. <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/achtsamkeit/resilienz-trainieren-tipps-wie-wir-unsere-widerstandskraft-staerken/> (letzter Zugriff: 26.07.2025).
- Reinartz, P. (2024). Digital Storytelling: Geschichten-Erzählen mal anders. *Pfeffermind*. <https://pfeffermind.de/digital-storytelling/> (letzter Zugriff: 26.07.2025).
- Riedel, F. (2022). One Sec | Stop mindless Scrolling – scientifically. *One Sec*. <https://one-sec.app/> (letzter Zugriff: 26.07.2025).
- Rippegather, J. (2024). Suchttherapie in Hessen: »Die Kontrolle über den Pornokonsum ist verloren«. *Frankfurter*

- Rundschau. <https://www.fr.de/rhein-main/landespolitik/suchttherapie-in-hessen-die-kontrolle-ueber-den-pornokonsum-ist-verloren-92791397.html> (letzter Zugriff: 26.07.2025).
- RKI – Robert Koch Institut. (2023). Prävention. *Robert Koch Institut*. <https://www.rki.de/DE/Themen/Gesundheit-und-Gesellschaft/Praevention/praevention.html> (letzter Zugriff: 26.07.2025).
- Rose, N. S. (2009). *The Politics of Life Itself: Biomedicine, Power, and Subjectivity in the Twenty-First Century*. Princeton University. <https://doi.org/10.2307/j.ctt7rqmf>.
- Rosenberg, M. B. (2004). *Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens. Gestalten Sie Ihr Leben, Ihre Beziehungen und Ihre Welt in Übereinstimmung mit Ihren Werten*. Junfermann.
- Rößner, S. (2019a). Binge Watching: Wie uns Streaming-Angebote verführen. *Webcare.plus*. <https://webcare.plus/binge-watching/> (letzter Zugriff: 27.07.2025).
- Rößner, S. (2019b). Belohnungen im Computerspiel: Was sind die psychologischen Tricks? *Webcare.plus*. <https://webcare.plus/belohnungen-im-computerspiel/> (letzter Zugriff: 27.07.2025).
- Rößner, S. (2023). Ist Online-Beratung für Online-Süchtige geeignet? *Webcare.plus*. <https://webcare.plus/online-beratung-fuer-online-suechtige/> (letzter Zugriff: 27.07.2025).
- Roth, R., Draheim, S., Tillmann, A., Binder, R. & Bettinger, P. (2023). *Handlungskonzept zu Social Media und Geschlecht in der offenen Kinder- und Jugendarbeit*. <https://doi.org/10.57683/EPUB-2257>.
- RSPH – Royal Society for Public Health. (2017). #Statusof-Mind: Social media and young people's mental health. *RSPH*. <https://www.rspth.org.uk/our-work/campaigns/status-of-mind.html> (letzter Zugriff: 27.07.2025).
- Rumpf, G. (2023). Handysucht-App: Diese 6 Anwendungen erfassen deine Smartphone-Nutzung. *MediaMarkt*. <https://www.mediamarkt.de/de/content/it-informatik/software-apps/handysucht-apps> (letzter Zugriff: 27.07.2025).
- Rumpf, H., Brand, M., Wegmann, E., Montag, C., Müller, A., Müller, K., Wölfling, K., Stark, R., Steins-Löber, S., Hayer, T., Schlossarek, S., Hoffmann, H., Leménager, T., Lindenberg, K., Thomasius, R., Batra, A., Mann, K., Wildt, B. T., Möhle, T. & Rehbein, F. (2020). Covid-19-Pandemie und Verhaltenssuchte. *SUCHT – Zeitschrift für Wissenschaft und Praxis / Journal Of Addiction Research And Practice*, 66(4), 212-216. <https://doi.org/10.1024/0939-5911/a000672>.
- Sanders, T., Noetel, M., Parker, P., Del Pozo Cruz, B., Biddle, S., Ronto, R., Hulteen, R., Parker, R., Thomas, G., De Cocker, K., Salmon, J., Heskeith, K., Weeks, N., Arnott, H., Devine, E., Vasconcellos, R., Pagano, R., Sherson, J., Co-nigrave, J. & Lonsdale, C. (2023). An umbrella review of the benefits and risks associated with youths' interactions with electronic screens. *Nature Human Behaviour*, 8(1), 82-99. <https://doi.org/10.1038/s41562-023-01712-8>.
- Sani, G. M. D. & Quaranta, M. (2016). The Best Is Yet to Come? Attitudes Toward Gender Roles Among Adolescents in 36 Countries. *Sex Roles*, 77(1-2), 30-45. <https://doi.org/10.1007/s11199-016-0698-7>.
- Schanze, H. (1995). Neue Medien – Digitalmedium – Multimedia. Versuch einer Definition (Standpunkt). *Medienwissenschaft*, 12(4), 395. <https://doi.org/10.17192/ep1995.4.4578>.
- Scharf, R. (2019). Computerspielsucht – komplett verzockt? *DAK*. https://www.dak.de/dak/gesundheit/psychische-gesundheit/sucht/computerspielsucht_83182# (letzter Zugriff: 27.07.2025).
- Scharf, R. (2023). DAK-Studie: In Pandemie hat sich Mediensucht verdoppelt. *DAK*. https://www.dak.de/presse/bundesthemen/kinder-jugendgesundheit/dak-studie-in-pandemie-hat-sich-mediensucht-verdoppelt_48672 (letzter Zugriff: 14.11.2025).
- Scherr, S. & Schmitt, M. (2018). Passive Facebook-Nutzung, selektive Selbstdarstellung und negative Wahrnehmungen des eigenen Lebens: Mehrgruppen Cross-Lagged Panelanalysen zu differentiellen Effekten im Kontext psychologischen Wohlbefindens. *Medien & Kommunikationswissenschaft*, 66(1), 58-74. <https://doi.org/10.5771/1615-634x-2018-1-58>.
- Schiffer, C. (2022). *Wie aus Klicks Kunden werden: Die richtige Zielgruppe finden, definieren und erfolgreich ansprechen*. Redline Wirtschaft.
- Schinko-Fischli, S. (2018). Storytelling. In *Angewandte Improvisation für Coaches und Führungskräfte* (S. 75-100). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-55658-0_6.
- Schlegel, G. (2023). Ausgetrickst: Dark Patterns im Webdesign. *Ifabrik*. <https://www.ifabrik.de/magazin/artikel/dark-patterns-ausgetrickst-durch-webdesign> (letzter Zugriff: 27.07.2025).
- Schmidt-Semisch, H. (2024). *Drogen und Sucht: Eine Einführung*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-44126-5>.
- Schmidt, U. (2024). Streaming-Zeiten bei Jugendlichen explodieren: DAK-Studie: Tägliche Nutzung steigt in der Pandemie um 45 Prozent an. *LizzyNet*. <https://www.lizzy-net.de/wws/9.php#wws/streaming-zeiten-bei-jugendlichen-explodieren.php> (letzter Zugriff: 29.08.2025).
- Schmidt, C. (2023a). Schule, Medien und Gesellschaft: Ein systematisches Review der medienpädagogischen Zuschreibungen an die Funktionen der Schule. In *Gesellschaftlicher Zusammenhalt. Kommunikation und Konsens* (S. 281-310). Rummel OAPublishing. <https://doi.org/10.25656/01:26332>.

- Schmidt, C. (2023b). Semantik des Weglassens: Reduktion als Strategie im Storytelling. In *Werbung und PR im digitalen Zeitalter* (S. 285–304). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-658-38937-6_12.
- Schmidt, J.-H. & Taddicken, M. (2017). *Handbuch Soziale Medien*. Springer VS. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-03765-9>.
- Schonger, E. (2018). Von guten Vorsätzen und wie sie gelingen. *Universität Hamburg*. <https://www.uni-hamburg.de/newsroom/nachgefragt/2018-02-01-woop-oettin-gen.html> (letzter Zugriff: 27.07.2025).
- Schuhler, P. & Vogelgesang, M. (2011). Abschalten statt Abdriften: Wege aus dem krankhaften Gebrauch von Computer und Internet. Rezension. *merz. Zeitschrift für Medienpädagogik*, 57(1), 92–93. <https://doi.org/10.21240/merz/2013.1.27>.
- Schulze, G. (2005). *Die Erlebnisgesellschaft: Kultursoziologie der Gegenwart*. Campus.
- Schumacher, C. (2020). *Gefühlsfinder für Therapie und Coaching: Gefühle finden und benennen*. Future Pace.
- Schurter, D. (2015). Wenn du kein iPhone hast, hast du kein iPhone. *watson.ch*. <https://www.watson.ch/apple/iphone/760619840-wenn-du-kein-iphone-hast-hast-du-kein-iphone> (letzter Zugriff: 27.07.2025).
- Schutzbach, F. (2013). Vom Aussterben Europas. Eine kritische Einschätzung von Fortpflanzungsdiskursen in europäischen Gesundheitsprogrammen. *GENDER: Zeitschrift für Geschlecht, Kultur und Gesellschaft*, 72–88. <https://budrich-journals.de/index.php/gender/issue/view/1321> (letzter Zugriff: 07.01.2026).
- Schwab, F. (2017). Emotion und Medien. Ausgewählte Klassiker und neue Ansätze medienpsychologischer Forschung. *Communicatio Socialis*, 50(3), 304–317. <https://doi.org/10.5771/0010-3497-2017-3-304>.
- Seibt, B., Mayer, J. & Werth, L. (2020). *Sozialpsychologie – Der Mensch in sozialen Beziehungen: Interpersonale und Intergruppenprozesse*. Springer-Verlag.
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G. & Guimond, S. (2022). Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>.
- Siegfried, W. & Wanders, T. (2019). *Zocken, futtern, Schule schwänzen: Das ISO-Syndrom - die neue Gefahr für unsere Kinder*. Rowohlt.
- Sieland, M. (2022). Telepressure: Die neue Volkskrankheit? *DUP Magazin*. <https://www.dup-magazin.de/management/new-work/telepressure-die-neue-volkskrankheit> (letzter Zugriff: 27.07.2025).
- Siller, F. (2020). Online-Medien für Kinder und ihre Bedeutung für die gesellschaftliche Teilhabe. *BPJMAKTUELL*, 3, 4–10. <https://www.bzj.de/resource/blob/160144/be54ad-479954f3d6ad6bf789e891d504/20203-online-medien-fuer-kinder-und-ihre-bedeutung-data.pdf> (letzter Zugriff: 07.01.2026).
- Six, U. (2007). Exzessive und pathologische Mediennutzung. In *Kommunikationspsychologie-Medienspsychologie* (S. 356–371). Beltz PVU.
- Smahel, D., Helsper, E., Green, L., Kalmus, V., Blinka, L. & Ólafsson, K. (2012). Excessive internet use among European children. *EU Kids Online*. (London School of Economics and Political Science, Hrsg.). *LSE Research Online*. <http://eprints.lse.ac.uk/id/eprint/47344> (letzter Zugriff: 27.07.2025).
- Smith, O. E., Mills, J. S. & Samson, L. (2024). Out of the loop: Taking a one-week break from social media leads to better self-esteem and body image among young women. *Body Image*, 49, 101715. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101715>.
- Smyth, J. M., Johnson, J. A., Auer, B. J., Lehman, E., Talamo, G. & Sciamanna, C. N. (2018). Online Positive Affect Journaling in the Improvement of Mental Distress and Well-Being in General Medical Patients With Elevated Anxiety Symptoms: A Preliminary Randomized Controlled Trial. *JMIR Mental Health*, 5(4), e11290. <https://doi.org/10.2196/11290>.
- Soltau, I. (2023). FOMO: Das hilft gegen die Angst, etwas zu verpassen. *Die Techniker*. <https://www.tk.de/techniker/gesundheit-foerdern/digitale-gesundheit/fomo-2048966> (letzter Zugriff: 27.07.2025).
- Sommer, A. & Sechtig, J. (2016). Sozio-emotionale Interaktionsqualität vor dem Hintergrund einer erweiterten Altersmischung im Kindergarten. *Frühe Bildung*, 5(1), 13–21. <https://doi.org/10.1026/2191-9186/a000240>.
- Sommer, D. (2019). *Uses and Gratifications*. Nomos. <https://doi.org/10.5771/9783845263557>.
- Spada, M. M. (2014). An overview of problematic Internet use. *Addictive Behaviors*, 39(1), 3–6. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.007>.
- Spindler, G.-I. (2022). *Basiswissen Marketing*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-38339-8>.
- Spitzer, M. (2014). *Digitale Demenz. Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen*. Droemer.
- Stähler, P. (2001). *Geschäftsmodelle in der digitalen Ökonomie: Merkmale, Strategien und Auswirkungen*. Josef Eul.
- Stallmann, F. & Wegner, U. (2015). *Internationalisierung von E-Commerce-Geschäften: Bausteine, Strategien, Umsetzung*. Springer Gabler. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-06782-3>.

- Stark, R. (2024). PornLoS: Projekt zur verbesserten Therapie bei Porno-Sucht. DAK. https://www.dak.de/dak/unternehmen/pornlos-projekt-verbesserte-therapie-bei-porno-sucht_51650 (letzter Zugriff: 29.08.2025).
- Steiner, O., Fabian, C. & Heeg, R. (2020). Die Zukunft der Suchtprävention – analog und digital. *Suchtmagazin*, 33–37. <https://doi.org/10.26041/fhfw-3826>.
- Stodt, B., Wegmann, E. & Brand, M. (2018). *Geschickt geklickt! Reflexion und Selbstregulation bei der Internetnutzung*. Vistas.
- Stolz, R. (2022). Selbsthilfe | Aktiv gegen Mediensucht e.V. *Aktiv Gegen Mediensucht e.V.* <https://www.aktiv-gegen-mediensucht.de/selbsthilfe/> (letzter Zugriff: 14.11.2024).
- Streit, B., Denzl, E. & Kernbach, J. (2023). *MünDig-Studie Montessori: Mündigkeit und Digitalisierung an KiTas und Schulen*. Alanus Hochschule.
- Sutoris, M. (2020). *Mentale Coaching-Tools für das Personaltraining: Mit Audiodateien für Trainer und Klienten*. Springer Spektrum. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-61678-9>.
- Sütterlin, S., Olsen, V. & Lugo, R. (2015). The somatic marker theory in the context of addiction: contributions to understanding development and maintenance. *Psychology Research And Behavior Management*, 187. <https://doi.org/10.2147/prbm.s68695>.
- Szász-Janocha, C., Vonderlin, E. & Lindenberg, K. (2020). Die Wirksamkeit eines Frühinterventionsprogramms für Jugendliche mit Computerspiel- und Internetabhängigkeit: Mittelfristige Effekte der PROTECT+ Studie. *Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, 48(1), 3–14. <https://doi.org/10.1024/1422-4917/a000673>.
- Szász, C., Kindt, S., Halasy, K. & Lindenberg, K. (2019). Prävention und Frühintervention bei internetbezogenen Störungen –(inter-) nationaler Stand der Forschung. *Suchtmed*, 21(4), 259–271. https://www.ecomed-suchtmedizin.de/pdf/praevention-bei-internetbezogenen-stoerungen_1567511298000.pdf (letzter Zugriff: 07.01.2026).
- Tan, T. T., Tan, M. P., Lam, C. L., Loh, E. C., Capelle, D. P., Zainuddin, S. I., Ang, B. T., Lim, M. A., Lai, N. Z., Tung, Y. Z., Yee, H. A., Ng, C. G., Ho, G. F., See, M. H., Teh, M. S., Lai, L. L., Singh, R. K. P., Chai, C. S., Ng, D. L. C. & Tan, S. B. (2021). Mindful gratitude journaling: psychological distress, quality of life and suffering in advanced cancer: a randomised controlled trial. *BMJ Supportive & Palliative Care*, 13(e2), e389–e396. <https://doi.org/10.1136/bmjspcare-2021-003068>.
- Targhetta, R., Nalpas, B. & Perney, P. (2013). Argentine tango: Another behavioral addiction? *Journal Of Behavioral Addictions*, 2(3), 179–186. <https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.007>.
- Te Wildt, B. (2015). *Digital junkies: Internetabhängigkeit und ihre Folgen für uns und unsere Kinder*. Droemer.
- Terzimehić, N., Haliburton, L., Greiner, P., Schmidt, A., Hussmann, H. & Mäkelä, V. (2022). MindPhone: Mindful Reflection at Unlock Can Reduce Absentminded Smartphone Use. *Designing Interactive Systems Conference*, 1818–1830. <https://doi.org/10.1145/3532106.3533575>.
- Thiel, K. (2022). Von Aufwärtsvergleichen und Abwärtsspiralen: soziale Vergleiche auf Instagram. *Leibniz Institut für Medienforschung – Hans-Bredow-Institut*. <https://leibniz-hbi.de/3590/> (letzter Zugriff: 27.07.2025).
- Thiersch, H. & Böhnisch, L. (2014). *Spiegelungen. Lebensweltorientierung und Lebensbewältigung: Gespräche zur Sozialpädagogik*. Beltz Juventa.
- Tholl, C., Soffner, M., Bickmann, P., Alesi, A. & Froböse, I. (2022). Videospiele und Schlaf – negativer Zusammenhang oder unbedenkliches Zocken? *Somnologie – Schlafforschung und Schlafmedizin*, 26(4), 252–256. <https://doi.org/10.1007/s11818-022-00387-z>.
- Thormann, J. & Tietze, K. (2019). ESCapade: Interventionsprogramm für Familien und Kinder mit problematischer Mediennutzung. In *Soziale Arbeit als Wohlfahrtsproduktion* (S. 341–352). Springer VS. https://doi.org/10.1007/978-3-658-25528-2_17.
- Tielking, K. & Rabes, M. (2024). *Sucht und Gesundheit: Soziale Perspektiven für Suchtprävention und Suchthilfe*. Springer VS. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-43954-5>.
- Till, B. & Niederkrotenthaler, T. (2019). Medien und Suizid: der aktuelle Forschungsstand zum Werther- und Papageno-Effekt – eine Übersichtsarbeit. *Psychotherapie Forum*, 23(3–4), 120–128. <https://doi.org/10.1007/s00729-019-00125-1>.
- Tsitsika, A. K., Tzavela, E. C., Janikian, M., Ólafsson, K., Iordache, A., Schoenmakers, T. M., Tzavara, C. & Richardson, C. (2014). Online Social Networking in Adolescence: Patterns of Use in Six European Countries and Links With Psychosocial Functioning. *Journal Of Adolescent Health*, 55(1), 141–147. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.11.010>.
- Twillemeier, T. (2024). Android-Funktion: Kopf hoch – Mehr Sicherheit für Fußgänger. *PC-SPEZIALIST Blog*. <https://pcspezialist.de/blog/2021/04/19/kopf-hoch/> (letzter Zugriff: 27.07.2025).
- Uhrig, S. (2024). Langeweile: Mehr als nur das Fehlen einer Beschäftigung. *quarks.de* <https://www.quarks.de/gesellschaft/psychologie/langeweile-mehr-als-nur-das-fehlen-einer-beschaeftigung/> (letzter Zugriff: 27.07.2025).

- Urlen, M. (2017). Medienkompetenzen in der digitalen Welt. Ein Überblick zu Mediennutzung und Medienkompetenz bei Kindern und Jugendlichen aus sozialwissenschaftlicher Sicht. *Recht der Jugend und Des Bildungswesens*, 65(3), 297–313. <https://doi.org/10.5771/0034-1312-2017-3-297>.
- Van der Oord, S., Lucassen, S., Van Emmerik, A. A. P. & Emmelkamp, P. M. G. (2009). Treatment of post-traumatic stress disorder in children using cognitive behavioural writing therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 17(3), 240–249. <https://doi.org/10.1002/cpp.670>.
- Van Laak, C. (2018). Umfrage: Lehrer im Umgang mit Jugendmedienschutz überfordert. *Deutschlandfunk*. <https://www.deutschlandfunk.de/umfrage-lehrer-im-umgang-mit-jugendmedienschutz-ueberfordert-100.html> (letzter Zugriff: 27.07.2025).
- Vinnemeier, M. (2025). Macht uns die Digitalisierung einsamer? *BARMER*. <https://www.barmer.de/gesundheits-stand/psyche/einsamkeit/macht-uns-die-digitalisierung-einsamer-1140308> (letzter Zugriff: 13.09.2025).
- Voitl, P. (2021). Gesundheitliche Folgen exzessiver Smartphone-Verwendung bei Jugendlichen. *Monatsschrift Kinderheilkunde*, 169(8), 684–685. <https://doi.org/10.1007/s00112-021-01261-2>.
- Vollbrecht, R. (2014). Mediensozialisation. In *Handbuch Kinder und Medien*. Springer VS. https://doi.org/10.1007/978-3-531-18997-0_8.
- Vollbrecht, R. & Wegener, C. (2010). *Handbuch Mediensozialisation*. Springer.
- Voß, O. (2020). Gefahren von Youtube, Whatsapp, Facebook & Co.: »Tausende Programmierer zielen auf dein Hirn«. *Tagesspiegel*. <https://www.tagesspiegel.de/wirtschaft/tausende-pro-20grammierer-zielen-auf-dein-hirn-4142209.html> (letzter Zugriff: 27.07.2025).
- Wachter, M. & Hendrischke, A. (2017). *Das Ressourcenbuch: Selbstheilungskräfte in der Psychotherapie erkennen und von Anfang an fördern*. Klett-Cotta.
- Wagner, U. (2013). *Zwischen Anspruch und Alltagsbewältigung: Medienerziehung in der Familie*. Vistas.
- Wagner, Y. (2024). Medienkompetenz hilft, Potentiale digitaler Medien zu nutzen. *Die Techniker*. <https://www.tk.de/presse/themen/digitale-gesundheit/digitaler-fortschritt/medienkompetenz-2049340?tkcm=aaus> (letzter Zugriff: 27.07.2025).
- Waldenburger, L. & Wimmer, J. (2024). Digital stress and the new practices of boundary setting. *Publizistik*, 69(2), 143–173. <https://doi.org/10.1007/s11616-024-00841-y>.
- Werner, A. M., Petersen, J., Müller, K. W., Tibubos, A. N., Schäfer, M., Mülder, L. M., Reichel, J. L., Heller, S., Dietz, P., Wölfling, K. & Beutel, M. E. (2021). Prävalenz von Internetsucht vor und während der COVID-19 Pandemie unter Studierenden der Johannes Gutenberg-Universität Mainz. *Suchttherapie*, 22(04), 183–193. <https://doi.org/10.1055/a-1653-8186>.
- Werner, E. (1997). Vulnerable but invincible: high-risk children from birth to adulthood. *Acta Paediatrica*, 86(S422), 103–105. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.1997.tb18356.x>.
- Werth, L., Denzler, M. & Mayer, J. (2020). *Sozialpsychologie – Das Individuum im sozialen Kontext: Wahrnehmen – Denken – Fühlen*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-53897-5>.
- Wildt, B. T. (2015). *Digital junkies: Internetabhängigkeit und ihre Folgen für uns und unsere Kinder*. Droemer.
- Willems, I. (2016). *Onlinesucht: Ein Ratgeber für Eltern, Betroffene und ihr Umfeld*. Hogrefe.
- Wilz, G., Risch, A. K. & Suhr, M. (2017). Maintaining Mental Health Through Positive Writing: Effects of a Resource Diary on Depression and Emotion Regulation. *Journal Of Clinical Psychology*, 73(12), 1586–1598. <https://doi.org/10.1002/jclp.22463>.
- Wimmer, J. & Waldenburger, L. (2022). Stress und Frust durch die Nutzung digitaler Medien. *Universität Augsburg*. <https://www.uni-augsburg.de/de/campusleben/neuigkeiten/2022/02/22/5911/> (letzter Zugriff: 27.07.2025).
- Winkler, H. (2004). Mediendefinition. *Medienwissenschaft – Rezensionen, Reviews*, 1(4), 9–27. <https://homepages.uni-paderborn.de/winkler/Winkler-Mediendefinition.pdf> (letzter Zugriff: 07.01.2026).
- Wirtz, M. (2021). Aversiver Reiz. In *Dorsch Lexikon der Psychologie*. Hogrefe. <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/aversiver-reiz> (letzter Zugriff: 27.07.2025).
- Wolfers, L. N., Kitzmann, S., Sauer, S. & Sommer, N. (2019). Phone use while parenting: An observational study to assess the association of maternal sensitivity and smartphone use in a playground setting. *Computers in Human Behavior*, 102, 31–38. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.08.013>.
- Wölfling, K., Beutel, M. E., Bengesser, I. & Müller, K. W. (2022). *Computerspiel- und Internetsucht. Ein kognitiv-behaviorales Behandlungsmanual*. Kohlhammer. <https://doi.org/10.17433/978-3-17-037163-7>.
- Wölfling, K., Müller, K. W., Dreier, M., Ruckes, C., Deuster, O., Batra, A., Mann, K., Musalek, M., Schuster, A., Lemenager, T., Hanke, S. & Beutel, M. E. (2019). Efficacy of Short-term Treatment of Internet and Computer Game Addiction. *JAMA Psychiatry*, 76(10), 1018. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.1676>.
- Wuttke, L. (2024). Kundendaten: sammeln, richtig nutzen und Anwendungen im Marketing. *Datasolut GmbH*. <https://datasolut.com/kundendaten-nutzen/> (letzter Zugriff: 27.07.2025).

- Wütscher, S. (2013). Arbeitsblätter, Linkliste, Lernmodule. *merz - Zeitschrift für Medienpädagogik*, 57(5), 83-84. <https://doi.org/10.21240/merz/2013.5.25>.
- Wyrzykowski, G. K. (2019). Was das Unboxing-Erlebnis und Kundenbindung miteinander zu tun haben. *Trusted Shops*. <https://business.trustedshops.de/blog/unboxing-e-commerce/> (letzter Zugriff: 27.07.2025).
- Wyss, I. (2022). *Social media performance: YouTube und Instagram als Ort künstlerischer Aufführungen- Kunstgeschichten der Gegenwart*. Edition Metzler.
- Xouridas, S., Jasny, J. & Becker, T. (2016). An Ecological Approach to Electronic Gambling Machines and Socio-economic Deprivation in Germany. *Journal Of Gambling Issues*, 33, 82. <https://doi.org/10.4309/jgi.2016.33.6>.
- Yang, F., Li, M. & Han, Y. (2023). Whether and how will using social media induce social anxiety? The correlational and causal evidence from Chinese society. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1217415>.
- Young, K. S. (1998). *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction-and a Winning Strategy for Recovery*. Wiley.
- Zarra-Nezhad, M., Moazami-Goodarzi, A., Muotka, J., Hess, M., Havu-Nuutinen, S. & Scheithauer, H. (2024). Differential Effects of an Early Childhood Care Preventive Intervention Program on Behavior and Emotional Problems. *Journal Of Child and Family Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10826-023-02655-4>.
- Zeigarnik, B. (1938). On finished and unfinished tasks. In *A Source Book Of Gestalt Psychology* (S. 300-314). Kegan Paul, Trench, Trubner & Company. <https://doi.org/10.1037/11496-025>.
- Zerres, C. (2024). Die dunkle Seite von Social Media. In *Handbuch Social-Media-Marketing* (S. 1-22). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-658-42282-0_5-1.
- Zhang, J. & Brand, M. (2018). Editorial: Neural Mechanisms Underlying Internet Gaming Disorder. *Frontiers in Psychiatry*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00404>.
- Zhou, W., Zheng, H., Wang, M., Zheng, Y., Chen, S., Wang, M. & Dong, G. (2021). The imbalance between goal-directed and habitual systems in internet gaming disorder: Results from the disturbed thalamocortical communications. *Journal Of Psychiatric Research*, 134, 121-128. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.12.058>.
- Zillmann, D. (1988). Mood Management Through Communication Choices. *The American Behavioral Scientist*, 31(3), 327-338. <https://doi.org/10.1177/000276488031003005>.
- Zink, N. (2024). »Je weniger Bildschirmzeit, desto besser«. *Pädiatrie*, 36(1), 55-57. <https://doi.org/10.1007/s15014-024-5369-5>.