

[Startseite](#) » [Service](#) » [Presse](#)



Mediensucht: Gefährdet sind besonders "Digital Natives"

Standard-Kommentar

"Junge Menschen haben ein höheres Gefährdungsrisiko", erklärt Knut Kiepe im Gespräch mit Melanie Zurwonne. Allerdings gebe es eine Mediensucht als solche eigentlich nicht. Als Mediensucht würden häufig verschiedene Süchte im

Zusammenhang mit Mediengeräten zusammengefasst, also Fernsehern, Computern oder Smartphones. Wer nach ihnen süchtig sei, sei nicht von einem Stoff wie Alkohol oder Heroin abhängig, sondern von einem bestimmten Verhalten - und das könne dann auch zur Sucht werden.

Nicht immer liege gleich eine Sucht vor, meint Knut Kiepe. Ob eine Gefährdung vorliegt, sei sehr subjektiv: Handelt es sich lediglich um ein Hobby, das viel Zeit in Anspruch nimmt? Oder "verdrängt" dieses Hobby alles andere? Konsumzeit reiche als alleiniger Hinweis auf eine Sucht nicht aus, meint der Experte.

Gerade für junge Menschen böten Medien scheinbar die ideale Fluchtmöglichkeit vor den Anforderungen des Alltags und dem subjektiven Erleben der sozialen Umgebung. Probleme wie Schulängste, wenige Erfolgserlebnisse wie beispielsweise schlechte Noten oder Gewalterfahrungen können eine solche "Flucht" aus der Realität begleiten

Um die Situation richtig einschätzen zu können, sollten Angehörige Kontakt mit einer Beratungsstelle aufnehmen, meint Kiepe. Dort könnten Betroffene - egal ob der Mediensüchtige selbst oder Angehörige oder am besten beide gemeinsam - erfahren, welche Maßnahmen und Behandlungsmöglichkeiten existieren und wie es weitergehen kann.

Die Diakonie Niedersachsen bietet in über 70 Beratungsstellen professionelle Hilfe und Beratung für Suchtgefährdete und ihre Angehörigen an.

Auf der [Internetseite der Diakonie Deutschland](#) können Sie das gesamte Interview lesen.

[« Zurück](#)

Mediensucht: „Junge Menschen haben ein höheres Gefährdungsrisiko“

Internet, Smartphones, Onlinegames – Medien sind allgegenwärtig und für einige Menschen daher ein Zufluchtsort. Über Mediensucht informiert Knut Kiepe, Referat Selbsthilfe Gesamtverband für Suchthilfe, im Interview.

Was ist Mediensucht und wie äußert sie sich?

Knut Kiepe: Zunächst einmal gibt es eine Mediensucht als solche gar nicht. Als Mediensucht werden häufig verschiedene Süchte im Zusammenhang mit Mediengeräten zusammengefasst, also Fernsehen, Computern oder Smartphones. Wer nach ihnen süchtig ist, ist nicht von einem Stoff wie Alkohol oder Heroin abhängig, sondern von einem bestimmten Verhalten – denn auch das kann zur Sucht werden.

Die Folgen sind ähnlich wie bei anderen Suchtformen: Mediensüchte beeinträchtigen die selbstbestimmte Lebensführung der Betroffenen. Weil sie nicht mehr in der Lage sind, die Nutzungsdauer bestimmter Medien zu begrenzen, kann es zum „Verfall der sozialen, beruflichen, materiellen und familiären Werte und Verpflichtungen“ kommen, wie die Weltgesundheitsorganisation erklärt. Übrigens: Wenn Mediensüchtige nicht mehr ihrer Sucht nachgehen, also bestimmte Medieninhalte konsumieren können, bekommen sie wie körperlich abhängige Menschen Entzugserscheinungen.

Was sind die Gründe dafür, dass Menschen mediensüchtig werden?

Kiepe: Nach heutigem Wissensstand kann eine Sucht sowohl neurobiologische als auch psychosoziale Ursachen haben. Auch wenn Mediensüchtige keine Substanzen zu sich nehmen, die biochemische Prozesse in ihnen anregen, löst auch ihr Medienverhalten neurobiologisch messbare Reaktionen aus. Die psychosozialen Ursachen ergeben sich häufig aus individuellen sozialen Beziehungen und dem Wunsch, negative Ereignisse zu verdrängen, statt sich mit diesen auseinanderzusetzen: Betroffene konstruieren in der Onlinewelt ihre eigene, für sie angenehmere Realität. Angstgefühle, Frustration oder Stress werden beispielsweise durch das „Eintauchen“ in die virtuelle Welt eines Computerspiels kompensiert. Wird dieses Verhalten zum „Normalzustand“ droht eine Sucht.

Welche Personengruppen sind besonders von Mediensucht betroffen?

Kiepe: Junge Menschen! Die sogenannten „Digital Natives“ sind mit den heutigen digitalen Technologien und Möglichkeiten aufgewachsen. Allein dieser Umstand, also dass die Mediennutzung bei jungen Menschen „normal“ ist und in jeder Lebenssituation dazu gehört, bedeutet ein höheres Gefährdungspotential. Gerade für junge Menschen bieten Medien scheinbar die ideale Fluchtmöglichkeit vor den Anforderungen des Alltags und dem subjektiven Erleben der sozialen Umgebung. Probleme wie Schulängste, wenige Erfolgserlebnisse wie beispielsweise schlechte Noten oder keine Einladung zu Partys – selbst in der Schule als letzter beim Sport gewählt werden – oder Gewalterfahrungen können eine solche „Flucht“ aus der Realität begleiten. Allerdings macht die Mediensucht auch durchaus vor älteren Nutzern nicht Halt. Ebenfalls betroffen sind natürlich auch die Angehörigen der Mediensüchtigen. Insbesondere Eltern zeigen sich häufig hilflos gegenüber dem Verhalten ihrer Kinder, die ihren Medienkonsum als völlig unproblematisch einschätzen. Schließlich sind doch die Heranwachsenden die eigentlichen Experten, oder? Tatsächlich liegt nur in wenigen Fällen eine „echte“ Gefährdung vor. Ob eine Gefährdung vorliegt, ist tatsächlich sehr subjektiv: Handelt es sich lediglich um ein Hobby, das viel Zeit in Anspruch nimmt? Oder „verdrängt“ dieses Hobby alles andere? Daher reicht auch die Konsumzeit nicht als alleiniger Hinweis auf eine Sucht aus.

Wichtige zusätzliche Anzeichen sind der intensive Rückzug in die eigenen 4 Wände, das Vernachlässigen von Freundschaften oder die Verschlechterung von Schulnoten. Da Mediensucht sehr privat stattfindet, ist sie meist schon weit fortgeschritten, bevor Eltern sie erkennen. Sie müssen die Augen daher unbedingt offen halten und ihre Kinder auch beim Medienkonsum begleiten.

Ist die Mediensucht ein Phänomen der heutigen Gesellschaft?

Kiepe: Die Frage, ob Mediensucht nur ein Phänomen der Gegenwart ist oder letztlich ein dauerhafter Begleiter unserer Gesellschaft wird, lässt sich derzeit noch nicht sicher beantworten. Mittlerweile gibt es aber in Deutschland einen Fachverband für das Thema und unser diakonisches Beratungs- und Behandlungssystem stellt sich zunehmend auf Mediensucht ein. Diese Entwicklung in den letzten 5 bis 10 Jahren macht deutlich, dass das Problem bei uns wahrgenommen wird. Der Anerkennung von Mediensucht als Störungsbild sind wir durch die Einordnung als psychische Störung von der amerikanischen Psychiater Vereinigung ein Stück näher gekommen – das hat wiederum Einfluss auf unser Diagnosesystem nach dem Krankheiten als solche eingestuft und Behandlungen im Rahmen unseres Gesundheitssystems erst möglich werden.

Wie kann Menschen, die unter Mediensucht leiden, geholfen werden?

Kiepe: Wie andere Süchtige auch, brauchen Mediensüchtige Unterstützung von außen, um aus ihrer Situation herauszufinden beziehungsweise zu lernen, mit ihr umzugehen. Besonders wichtig sind Menschen aus dem engen Umfeld wie Eltern, Freunde, Mitschüler oder Arbeitskollegen, die Mediensüchtige begleiten – gerade weil diese oft eher introvertiert sind. Erste Hinweise auf eine beginnende Mediensucht liefern Veränderungen im Freizeitverhalten, in der Schule oder am Arbeitsplatz, wenn Menschen soziale Beziehungen stark einschränken oder sogar ganz einstellen. Um die Situation richtig einschätzen zu können, sollten Angehörige als erstes Kontakt mit einer Beratungsstelle aufnehmen. Dort können Betroffene – egal ob der Mediensüchtige selbst oder Angehörige oder am besten beide gemeinsam – erfahren, welche Maßnahmen und Behandlungsmöglichkeiten existieren und wie es weitergehen kann. Mittlerweile bieten eine ganze Reihe von Fachkliniken spezielle therapeutische Behandlungsangebote an.

Mit welchen Maßnahmen kann sich jeder selbst vor Mediensucht schützen?

Kiepe: „Von allem etwas“ wäre vielleicht eine geeignete Antwort. Da es bei ihrer Allgegenwärtigkeit nicht um eine vollständige Abstinenz von Medien gehen kann – darin sind sich die meisten Experten einig – sollte man eher auf Ausgewogenheit achten. Beruf, Schule, Freunde, Hobbys dürfen nicht aufgegeben werden, um diese Zeit für den Medienkonsum „frei zu räumen“. Hilfreich ist auch, Rituale und Traditionen zu erhalten. So sind beispielsweise tägliche Mahlzeiten mit der Familie wichtig, um sich auszutauschen. Hier bietet sich auch die Möglichkeit, den Mitmenschen und seine derzeitige Verfassung bewusst wahr zu nehmen.

Was fordern Sie konkret von Bund und Ländern, um Mediensucht in der Gesellschaft vorzubeugen?

Kiepe: Unabhängig von allen derzeitigen Diskussionen zur Anerkennung des Störungsbildes Mediensucht als Krankheit, sollten alle Betroffenen die Hilfe erhalten, die sie benötigen.

Aufgrund der noch fehlenden Anerkennung von Störungsbildern im Bereich Verhaltenssucht besteht weiterhin Unsicherheit bei der Kostenübernahme von Behandlungsangeboten. Verhaltenssuchte wie Internet- und Onlinesucht oder Computerspielsucht müssen Eingang in die Klassifikationssysteme für psychische und gesundheitliche Störungen finden. Daher muss es einheitliche Diagnosekriterien

geben, die Unsicherheiten im Gesundheitssystem beseitigen. Verbands- und institutionsübergreifend muss ein allgemein unterstützter Kriterienkatalog beschlossen werden. Der Bedarf an Beratungs- und Behandlungsangeboten für Menschen mit exzessivem Medienkonsum dürfte nach wie vor steigen – Angebote in diesem Bereich müssen daher weiterhin ausgebaut werden. Eine Beratung für Mediensüchtige muss fester Bestandteil der psychiatrischen und psychosomatischen Grundversorgung in Deutschland werden. Die Suchtberatenden in den vorhandenen lokalen Hilfeinrichtungen müssen in Bezug auf Mediensucht qualifiziert und mit weiterführenden therapeutischen Einrichtungen vernetzt sein. Und ganz wichtig: Vorbeugemaßnahmen! Verschiedene Präventionsprojekte, Schutzinitiativen und auch Maßnahmen zur Medienbildung müssen weiter ausgebaut werden – damit Menschen frühzeitig einen gesunden Umgang mit Medien erlernen.

Interview: Diakonie/Melanie Zurwonne