

# Medienabhängigkeit

Fraktionsbeschluss

6. November 2007

## Inhalt

1. Hintergrund
2. Medienausstattung und Mediennutzung
3. Wo beginnt die Sucht?
4. Maßnahmen zur Eindämmung der Medienabhängigkeit

### 1. Hintergrund

Medien sind bestimmender Faktor unseres **Alltags** geworden. Was wir auch tun, Medien sind fast immer daran beteiligt, und nicht selten sind wir auf sie angewiesen, sei es bei der Arbeit oder in der Freizeit. So findet ein Großteil der Arbeit heutzutage am Computer oder mit computergesteuerter Technik statt. Und unsere Bedürfnisse nach Unterhaltung, Information und Bildung werden immer mehr über Medien befriedigt. Wir surfen und chatten im Internet, spielen Computer- und Konsolenspiele, benutzen Handys, hören Radio und sehen fern.

Mit der stetig wachsenden Zahl der Medieninhalte und Mediengeräte erweitert sich auch die Zahl möglicher Informations- und Kommunikationsformen. Dabei darf nicht vergessen werden, dass für viele ein Verzicht auf moderne Kommunikationsmittel heute gar nicht mehr möglich ist – und sei es nur, weil sie am Arbeitsplatz auf Medien angewiesen sind. Für manche aber birgt die an sich begrüßenswerte Entwicklung im Bereich der Medienvielfalt auch Gefahren: Für sie sind Medien zu einem neuen **Suchtmittel** geworden. Sie können den Gebrauch von Computern, Internet, Handy oder Fernsehen nicht mehr kontrollieren. Das ständige Überprüfen der Nachrichtenlage im Internet, das Abrufen von E-Mails, der stete Blick auf das Handy, das stundenlange Verweilen in virtuellen Spielwelten oder Chats sind nur einige Beispiele.

So stehen wir vor einem neuen Paradoxon: Zum einen werden wir in unserem Medienkonsum immer *freier*, sowohl bei den Wahlmöglichkeiten zwischen verschiedenen Inhalten als auch bei unserer individuellen Zeitplanung des Medienkonsums. Zum anderen machen bestimmte Medienformen viele Menschen *unfrei*, nämlich dann, wenn es diesen Menschen nicht mehr gelingt, ihre Mediennutzung noch selbstbestimmt zu gestalten.

### 2. Medienausstattung und Mediennutzung

Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes besitzen 95 Prozent aller Haushalte in Deutschland einen **Fernseher**, 76 Prozent ein **Handy**, 69 Prozent einen **Computer**, 55 Prozent haben Zugang zum **Internet**.<sup>1</sup> Haushalte, in denen Kinder und Jugendliche leben, sind noch besser ausgestattet: In 99 Prozent dieser Haushalte gibt es mindestens ein Handy, in 98 Prozent einen Fernseher und einen Computer, dieser mehrheitlich mit Internetzugang. 92 Prozent der Jugendlichen zwischen 12 und 19 Jahren besitzen ein eigenes Handy, 65 Prozent einen eigenen Fernseher und 60 Prozent einen eigenen Computer, mehrheitlich mit eigenem Internetzugang. 42 Prozent besitzen eine eigene Spielkonsole für den Fernseher, 30 Prozent eine eigene tragbare Spielkonsole. Hinzu kommt die umfangreiche Ausstattung mit anderen Mediengeräten wie Radio,

---

<sup>1</sup> vgl. Statistisches Bundesamt 2006

CD-Player, mp3-Player, Walkman/Discman, Videorecorder, DVD-Player, Digitalkamera u.v.m.<sup>2</sup> Bei Kindern unter 13 Jahren besitzen bereits rund 44 Prozent einen eigenen Fernseher, 43 Prozent eine eigene Spielkonsole, 36 Prozent ein eigenes Handy und knapp 18 Prozent immerhin einen eigenen Computer.<sup>3</sup> Teilweise sind erhebliche **Geschlechtsunterschiede** zu beobachten: Bereits 42 Prozent der Jungen im Grundschulalter, aber nur 31 Prozent der Mädchen haben einen eigenen Fernseher in ihrem Zimmer. Ähnlich ist das Verhältnis bei Computern (41 Prozent der Jungen, 32 Prozent der Mädchen). Eine eigene Spielkonsole haben 38 Prozent der Jungen und nur 16 Prozent der Mädchen.<sup>4</sup> Mit wachsendem Alter gleichen sich die Zahlen nur hinsichtlich des Fernsehers an. Mädchen dominieren mit 94 zu 89 Prozent hingegen bei dem Besitz von Handys.<sup>5</sup>

So ist es auch nicht verwunderlich, dass die **Gestaltung der Freizeit vieler Menschen von Medien dominiert** wird: Jede/r Deutsche sieht täglich durchschnittlich mehr als 3 ½ Stunden fern und hört noch einmal so lange Radio, wobei die ZuschauerInnen und ZuhörerInnen über 50 Jahre mit jeweils etwa 4 Stunden täglich vor den 14-29-Jährigen mit jeweils etwa 3 Stunden täglich liegen.<sup>6</sup>

Zusätzlich verbringt jede/r Deutsche pro Tag durchschnittlich eine ¾ Stunde im **Internet**; hier liegt allerdings die Nutzungsdauer bei den 14-29-Jährigen mit rund 80 min. fast doppelt so hoch wie bei den Älteren.<sup>7</sup> Grundsätzlich nutzen 97 Prozent der die 14-19-Jährigen das Internet, hingegen nur 20 Prozent der über 60-Jährigen.<sup>8</sup> Auffällig ist auch die unterschiedliche Nutzung nach Geschlecht: Während 67 Prozent der Jungen bzw. Männer das Internet nutzen, sind es bei Mädchen bzw. Frauen nur 52 Prozent, Tendenz allerdings steigend.<sup>9</sup>

Auch das **Handy** nimmt einen wichtigen Platz in unserer heutigen Mediennutzung ein. Das Versenden von SMS ist die mit Abstand meistgenutzte Handyfunktion. Darüber hinaus machen die 14-19-Jährigen am häufigsten von den zusätzlichen Funktionen wie MMS, Kamera, Internetzugang und Spielen Gebrauch.<sup>10</sup>

Die Ausstattung mit Mediengeräten aller Art beeinflusst vor allem die **Freizeitaktivitäten der Jugendlichen**. Zwar ist das Treffen mit Freunden nach wie vor die häufigste Freizeitbeschäftigung, doch 90 Prozent schalten täglich oder mehrmals in der Woche den Fernseher und rund 80 Prozent den Computer ein und gehen online. Das Spielen von Computerspielen ist eine der beliebtesten Computernutzungen: 37 Prozent aller jugendlichen Computernutzer zählt zu den intensiven Spielern, die täglich oder mehrmals die Woche spielen; 28 Prozent hingegen spielen nie.<sup>11</sup>

### 3. Wo beginnt die Sucht?

Schwierig wird es, wenn Medien zum ausschließlichen und zentralen Lebensinhalt werden und der Umgang mit ihnen nicht mehr selbstbestimmt ist. Für diese Menschen ist Medienkonsum zum **Problem** geworden und es besteht die Gefahr, dass exzessives Surfen, Chatten, Spielen o.ä. zur **Sucht** werden.

Im Vergleich zu anderen Süchten ist das Phänomen der **Medienabhängigkeit** bisher nur unzureichend erforscht. Untersuchungen zum Zusammenhang von Medienkonsum und Suchtverhalten liegen kaum vor. Das mag einerseits in der vergleichswisen Neuheit der Medientechnologien begründet sein. Andererseits ist „Mediensucht“ eine **stoffungebundene Sucht**. Bei einer solchen Form der Verhaltenssucht sind viele Ausprägungsformen denkbar: **Computersucht, Computerspielsucht, Internet- bzw. Onlinesucht, Onlinespielsucht, Chatsucht, Onlinesexsucht, Handysucht usw.**

---

<sup>2</sup> vgl. JIM-Studie 2006

<sup>3</sup> vgl. KIM-Studie 2006

<sup>4</sup> vgl. Schülerbefragung 2005: Gewalterfahrungen, Schulschwänzen und Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen, Kriminologisches Forschungsinstitut Niedersachsen.

<sup>5</sup> vgl. JIM-Studie 2006

<sup>6</sup> vgl. ARD/ZDF-Langzeitstudie Massenkommunikation 2005

<sup>7</sup> vgl. ARD/ZDF-Langzeitstudie Massenkommunikation 2005

<sup>8</sup> vgl. ARD/ZDF-Online-Studie 2006

<sup>9</sup> vgl. ARD/ZDF-Online-Studie 2006.

<sup>10</sup> vgl. polis-Umfrage 2005

<sup>11</sup> vgl. JIM-Studie 2006

Keine dieser Süchte ist bisher als Suchtform anerkannt. „Mediensüchte“ werden von vielen ExpertInnen nicht als eigenständige Süchte definiert, sondern lediglich als Ausprägung anderer vorhandener Erkrankungen wie z.B. Depressionen. Aus diesem Grund steckt auch die Erforschung des Problems noch in den Kinderschuhen.

Am meisten erforscht ist noch die Internetsucht. Wissenschaftler gehen davon aus, dass **etwa 3 bis 6 Prozent aller InternetnutzerInnen onlinesüchtig und noch einmal so viele stark suchtgefährdet sind.**<sup>12</sup> Demnach sind allein **in Deutschland über 1 Mio. Menschen betroffen.** Besonders gefährdend ist dabei aber nicht das Internet an sich, sondern die meist interaktiven Möglichkeiten, die es bietet: Kommunikationssysteme wie Chats und Foren, Tauschbörsen für Musik und Filme, Onlinespiele, Onlinesex, aber auch Verkaufsplattformen wie eBay.

Besondere Suchtgefahr geht von **Online-Rollenspielen** (sog. „massively multi-player online role playing games“, MMORPG) wie z.B. „World of Warcraft“ aus, die per se sehr zeitaufwändig sind und eine enorme Faszinationskraft auf die Spielenden ausüben. Suchtpotential hat hierbei vor allem die **Unendlichkeit** dieser Spiele sowie das Spieledesign in Form von **Gilden**, die ein Weiterkommen im Spiel nur ermöglichen, wenn man sich in der Gemeinschaft mit anderen Spielern, der Gilde, fortbewegt. Auf diese Art und Weise wird eine Bindung des Spielers an das Spiel hergestellt, der sich insbesondere jüngere Menschen oft nur schwer entziehen können.

Durch den Konsum bestimmter Medienangebote wird das **körpereigene Belohnungssystem** in Gang gesetzt. Der damit einhergehende Dopaminausstoß führt zu einem gefühlten Erfolgserlebnis, auf das manche nicht mehr verzichten können. Für alle Formen der Medienabhängigkeit lassen sich weitestgehend die Suchtmerkmale übertragen, wie sie für die Glückspielsucht formuliert wurden. **Abhängigkeit liegt demnach dann vor, wenn mehrere der folgenden Symptome über einen längeren Zeitraum zutreffen:** unkontrollierter stundenlanger Konsum, stetige Erhöhung der „Dosis“, ständige gedankliche Beschäftigung mit Vorbereitung und Durchführung des besagten Verhaltens, misslingende Reduzierungsversuche, Entzugserscheinungen bei Nichtkonsum, Vernachlässigung beruflicher bzw. schulischer Verpflichtungen und sozialer Kontakte, Verheimlichung und Bagatellisierung des eigenen Suchtverhaltens und von (Folge-) Problemen sowie Verschuldung.<sup>13</sup>

Die **Auslöser von „Mediensüchten“** sind – wie bei jeder anderen Abhängigkeit auch – im Individuellen zu suchen. Hier ist es vor allem die **Flucht vor Problemen des realen Lebens und das Fehlen adäquater Problemlösungsstrategien**, die viele Menschen in Abhängigkeit bringen können. In der Gruppe der Betroffenen finden sich insbesondere Menschen mit niedrigerem Bildungsstand, schwieriger sozialer Lage (bspw. durch Arbeitslosigkeit) und unbefriedigendem Privatleben.<sup>14</sup> Hinzu kommt, dass gerade interaktive Medienangebote eine große **Faszination** ausüben. So bietet z.B. das Internet die Möglichkeit, sich anonym fortzubewegen oder die eigene Identität zu „verändern“.

Sowohl in der wissenschaftlichen Forschung als auch in der Gesellschaft wird Medienabhängigkeit bisher nur wenig thematisiert. Hier besteht ein besonderes Problem: Weil Medien allgegenwärtig sind und ihr Gebrauch – insbesondere am Arbeitsplatz – oft unverzichtbar ist, wird **Medienabhängigkeit selten also solche erkannt oder akzeptiert.** Es fehlt immer noch an Problembewusstsein. Im Gegensatz zu Alkohol oder Nikotin, deren Suchtpotential und Gesundheitsgefährdung weitgehend anerkannt sind, wird die Gefahr, die von Computern, Handys und Co. ausgehen kann, kaum gesehen.

Stattdessen gilt die Beherrschung von Informationstechnologien gerade bei Heranwachsenden als **Schlüsselqualifikation** und damit als positive Grundvoraussetzung, um später gut gerüstet durchs Leben zu gehen. Kinder lernen heute schon früh, relativ komplexe technische Zusammenhänge zu verstehen und entsprechende Mediengeräte zu bedienen. Dieser technischen Kompetenz steht in vielen Fällen aber keine ausreichende Kompetenz im **kritischen, selbstbestimmten Umgang mit Medien** gegenüber – und zwar sowohl hinsichtlich der Inhalte als auch der Nutzungsdauer. Medienkompetenz zeigt sich bspw. auch darin, den eigenen Medienkonsum bewusst zu gestalten und Mediengeräte auch einmal abschalten zu können. Die technische Ausstattung mancher Kinderzimmer hat mittlerweile Ausmaße erreicht, bei denen

---

<sup>12</sup> vgl. Studien von Young 1996, Zimmerl & Panosch 2001, Hahn & Jerusalem 2002

<sup>13</sup> vgl. Studien von Zimmerl & Panosch 2001, Hahn & Jerusalem 2002

<sup>14</sup> vgl. Studie von Cypra 2005; zu benachteiligten Gruppen z.B. beim Lebenslangen Lernen siehe Bericht der Kommission „Finanzierung Lebenslangen Lernens (Bundestags-Drs. 15/3636) Bündnis 90/Die Grünen im Bundestag / Fraktionsbeschluss Medienabhängigkeit

selbst die Eltern hinsichtlich des Nutzens oder möglicher schädlicher Auswirkungen kaum noch den Überblick behalten, geschweige denn regelnd eingreifen können.

Die **negativen Folgen** exzessiven oder süchtigen Mediennutzungsverhaltens sind vielfältig. So konnte eine Suchtforschungsgruppe an der Charité Berlin nachweisen, dass sich Kinder und Jugendliche durch exzessives Computerspielen falsche Mechanismen antrainieren, um Frustrationen, Unsicherheiten und Ängste zu regulieren – und damit **inadäquate Stressbewältigungsstrategien** entwickeln.<sup>15</sup> Des Weiteren gibt es negative Auswirkungen auf die **körperliche Gesundheit** der Betroffenen, insbesondere aufgrund von Bewegungsmangel, unzureichender oder falscher Ernährung und Schlafmangel. Kinder mit einem hohen Medienkonsum (3 Stunden oder mehr täglich) sind doppelt so häufig adipös wie Gleichaltrige, die Medien nur eine Stunde am Tag oder weniger nutzen.<sup>16</sup> Auch das **soziale Umfeld** der Betroffenen wird durch fehlende oder mangelhafte Kommunikation, die eine solche Abhängigkeit mit sich bringt, erheblich beeinträchtigt.

#### 4. Maßnahmen zur Eindämmung der Medienabhängigkeit

Die Diskussion um mögliche negative Auswirkungen von Medien ist nicht neu. Schon 1978 plädierte der damalige Bundeskanzler Helmut Schmidt für einen **fernsehfreien Tag** und löste damit eine große Debatte aus. In einer modernen Abwandlung haben vor kurzem zwei Internetseiten-Betreiber einen **computerfreien Tag** („shutdown day“) ausgerufen.<sup>17</sup> Solche Vorschläge können zwar die Problematik von Mediensüchten nicht auflösen, aber einen Anstoß zur Diskussion leisten.

**Oberstes Ziel muss sein, wirklich selbstbestimmt mit Medien umgehen zu können.** Jede/r Einzelne sollte in der Lage sein, den eigenen Medienkonsum kritisch zu hinterfragen. Sich in der heutigen medialen Angebotsvielfalt und Informationsflut zurechtzufinden, muss aber erlernt werden. **Deshalb muss die Vermittlung von Medienkompetenz schulisch und außerschulisch erheblich gesteigert werden.** Hier stehen sowohl die Eltern, aber auch die Bildungsinstitutionen wie Kindergärten, Schulen und Jugendeinrichtungen in der Pflicht. Darüber hinaus sind es auch die Arbeitgeber, die im Rahmen der Arbeitsplatzgestaltung sowie der beruflichen Weiterbildung maßgeblich Einfluss auf die Medienkompetenz ihrer MitarbeiterInnen nehmen können. Oft fehlt es allerdings an wirksamen und umsetzbaren Konzepten. Daher müssen zunächst handfeste und umsetzbare Methoden entwickelt werden, mithilfe derer in Schulen und Jugendeinrichtungen sowie im Rahmen der betrieblichen Weiterbildung Medienkompetenz vermittelt werden kann.

**Zudem muss Erziehungsberechtigten deutlich gemacht werden, welche zentrale Rolle sie bei der Entwicklung des Medienkonsums ihrer Kinder spielen.** Es ist in erster Linie ihre Aufgabe, den Medienkonsum ihrer Kinder zu beobachten und nötigenfalls zu reglementieren. Daher sollte, möglichst auch in Zusammenarbeit mit Kindergärten und Schulen, Eltern die Möglichkeit gegeben werden, sich über Inhalt und technische Voraussetzungen von Computerspielen, Chats etc. zu informieren und bei Bedarf professionelle Hilfe und Beratung in Anspruch zu nehmen. Auch Sucht- und Erziehungsberatungsstellen sind gehalten, Eltern über die Möglichkeiten und Gefahren von Medienkonsum aufzuklären.

**Medienabhängige selbst haben einen Anspruch auf professionelle Hilfe. Die Beratungs- und Therapiemöglichkeiten für Betroffene müssen ausgebaut werden. Medienabhängigkeit muss – analog zur Glückspielsucht – als eigenständige Suchtform nach dem Diagnoseschlüssel ICD-10 der Weltgesundheitsorganisation anerkannt werden.**

Krankenkassen können zwar heute schon die Therapiekosten zur Behandlung von „Mediensüchten“ übernehmen. Beratungsstellen und Therapieeinrichtungen sind nach wie vor nicht ausreichend auf Medienabhängigkeit eingestellt. SuchtberaterInnen und TherapeutInnen müssen hinsichtlich der Besonderheiten der Medienabhängigkeit sowie hinsichtlich der inhaltlichen und technischen Grundlagen neuer Medien geschult werden. Zudem muss die Vernetzung bestehender Suchthilfeeinrichtungen gefördert werden, damit bereits existierendes Know-how in der Bekämpfung von Medienabhängigkeit weiter vermittelt und ausgebaut wird. Darüber hinaus ist es unerlässlich, das Krankheitsbild Medienabhängigkeit umfassender als bisher zu erforschen. Die

---

<sup>15</sup> vgl. Studie von Grüsser u.a. 2005

<sup>16</sup> vgl. Kinder- und Jugendgesundheitsurvey (KiGGS) 2007

<sup>17</sup> [www.shutdownday.com](http://www.shutdownday.com)

Bündnis 90/Die Grünen im Bundestag / Fraktionsbeschluss Medienabhängigkeit

Zusammenhänge zwischen Medienkonsum – insbesondere bei neuen Medienformen – und einer möglichen Sucht müssen detailliert untersucht werden.

**Wer Spiele oder andere Medieninhalte konzipiert und anbietet, die Abhängigkeit verursachen oder zumindest fördern kann, ist auch in der Pflicht, Maßnahmen zum Schutz vor diesen Abhängigkeiten zu ergreifen.** Im Bereich von Online-Rollenspielen sind gezielte Schritte notwendig, die das Bewusstsein über den Spielkonsum schärfen sollen: Online-Rollenspiele müssen **Warnhinweise** erhalten, die darauf aufmerksam machen, dass mit diesen Spielen ein besonderes Suchtpotential einhergeht. Ebenso muss eine **Spieldauereinblendung** verpflichtend gemacht werden, die die SpielerInnen in bestimmten Zeitintervallen aktiv auf die bereits verstrichene Spielzeit hinweist. **Für Minderjährige soll die wöchentliche Spielzeit von Online-Rollenspielen begrenzt werden.** Die Anbieter dieser Spiele müssen in die Pflicht genommen werden, die Einhaltung der Spielzeiten sicherzustellen, z.B. über die Festlegung des Spielzeitkontingents auf dem Kundenkonto. Außerdem müssen Erwachsene die Möglichkeit erhalten, den eigenen Spielekonsum oder den Spielekonsum ihrer Kinder besser zu kontrollieren, bspw. durch die **selbstständige Festlegung von Spielzeitkontingenten**. Bei der **Alterseinstufung von Computerspielen** durch die USK soll – entsprechend der Empfehlung des Hans-Bredow-Instituts im Rahmen der Evaluation des Jugendmedienschutzes in Deutschland – ein mögliches Suchtpotential der Spiele Eingang in die Bewertung finden.

Gleichzeitig sind alternative Möglichkeiten aufzuzeigen und zu gewährleisten, damit Menschen – insbesondere auch Jugendliche – ihre Freizeit außerhalb von Medienangeboten befriedigend gestalten können. Hierzu sind **attraktive Freizeitangebote** vonnöten. Dazu bedarf es einer breiten Förderung von Angeboten in Kultur und Sport sowie von Jugendverbänden und -vereinen; auch Ganztagschulen können dabei einen wichtigen Beitrag leisten.