Freizeit-Mediennutzung: Alle süchtig - oder wie?

Rüdiger Schmolke (Politik- und Gesundheitswissenschaftler und Eltern-Medien-Berater, Chill out e.V.)

Im Lockdown-Jahr 2020 sind auch die Mediennutzungszeiten in der Freizeit - nicht ganz überraschend - noch einmal deutlich angewachsen (nachdem sie in den Jahren 2015-2019 ein Plateau erreicht hatte). Damit ist die seit etwa 15 Jahren viel diskutierte Debatte um ein exzessives Medienkonsumverhalten (also ein extrem hohes oder übersteigertes Maß von Bildschirmgeräten), oft auch als "Mediensucht" bezeichnet, noch einmal befeuert worden. Viele Eltern und Menschen in sozialen Berufen beschäftigen Fragen wie:

- Wie viele Kinder und Jugendlichen konsumieren "zu viel" digitale Medien und woran lässt sich das festmachen?
- Wie lassen sich Kinder und Jugendliche gut begleiten auf dem Weg zu einer selbstkontrollierten Mediennutzung?
- Und wie kann eine geeignete Intervention aussehen, wenn durch zu viel Konsum Probleme entstehen?

Gibt es "Mediensucht"?
Die Nutzung neuer Medien wurde seit jeher immer wieder stark kritisiert (z.B. Gesellschaftsromane im 18. und 19. Jahrhundert, Comics und Zeichentrick im 20. Jahrhundert). Oft spiegelten sich in dieser Kritik bestimmte Bildungsideale und Projektionen auf Jugendliche, die damit nicht der (von Erwachsenen, Pädagog*innen etc.) gewünschten Lebenshaltung entsprachen. Begründet wurde die Kritik hingegen meist mit geringeren Entwicklungschancen und drohenden Schäden für Kinder und Jugendliche.
Wie eine Kurzumfrage im Workshop erneut verdeutlichte, ist die Problemwahrnehmung für die Nutzung digitaler Endgeräte auch heute deutlich polarisiert: Ein Teil der Bevölkerung sieht insgesamt eher wenige gesellschaftliche Probleme und kaum einen Mehrwert durch die Verwendung des Begriffes "Mediensucht". Andere nehmen ein wachsendes Problem wahr und wünschen sich mehr gesellschaftliche Sensibilisierung dafür.
Als Suchtverhalten (neuerdings: verhaltensbezogene Störung) ist dabei bislang allein "(Internet) Gaming Disorder" anerkannt, die sich auf die problematische Nutzung von Computerspielen (sowohl online als auch offline) bezieht. In der Regel sind damit Konsolen- oder Online-Spiele gemeint, die mit einer Spielfigur (Avatar), mit anderen im Verbund, vielen Anreizen zum Weiterspiele und in einer scheinbar unendlich weiten Spielewelt gespielt werden.

Wer konsumiert zu viel?
Legt man allerdings die Kriterien für risikohaftes Verhalten (bezogen auf die Dauer) an digitalen Endgeräten weiter aus, so lässt sich laut Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung seit einigen Jahren gut nachzeichnen, dass die computerspiel- und internetbezogenen Störungen zwischen 2011 und 2019 deutlich angestiegen sind auf zuletzt 8,4 % (Jugendliche 12-17 Jahre) bzw. 5,5 % (junge Erwachsene bis 25 Jahre) (BZgA Drogenaffinitätsstudie 2019). Allerdings werden hierbei vor allem einige Mädchen aufgrund ihres übergangsweise besonders hohen Chatverhaltens pathologisiert, das in der Regel eine Übergangserscheinung ist und später meist zu keinen tiefgreifenden sozialen Problemen führt. Generell leiden die meisten Studien zu problematischen Mediennutzungsverhalten darunter, eindimensional nur die Nutzungsdauer als Untersuchungskriterium anzulegen, während das subjektive Wohlbefinden, die soziale Eingebundenheit, schulische Leistungen etc. nicht untersucht werden.

Was tun?

Die JIM-Studie wies bereits 2016 nach, dass bei Jugendlichen sowohl das Problembewusstsein für eine problematische Mediennutzung, als auch die generelle Bereitschaft zum "Handyfasten" hoch ist. Hier lässt sich pädagogisch gut ansetzen. Für die Begleitung von Kindern und Jugendlichen liegen inzwischen viele Internetressourcen (z.B. ins-netz-gehen.de, handysektor.de), Broschüren (z.B. bei der BZgA) und Arbeitsmittel vor (z.B. klicksafe.de, mediennutzungsvertrag.de), die eine sehr gute Begleitung in Richtung Steigerung der Selbstreflexion zur Förderung eines selbstkontrollierten Konsums im Rahmen eines autoritativen Erziehungsstils ermöglichen. Dabei ist von Seiten der Eltern und Multiplikator*innen unbedingt Akzeptanz für die Faszination und den hohen Stellenwert, den Spiele und Applikationen für die Kinder haben, sowie Besonnenheit und ein schrittweises, langsames Vorgehen gefragt, um Konflikte bzgl. des Mediennutzungsverhaltens nicht kontraproduktiv zu eskalieren und so familiäre Brüche zu provozieren. Gehen hohe Nutzungsdauern mit weiteren psychosozialen Problemen einher, sollte allerdings so schnell wie möglich im vielfältigen Netz der Gesundheits-, Jugendschutz-, Familien- und Suchthilfeeinrichtungen professionelle Unterstützung in Form von Einzelfallberatungen gesucht werden (in Brandenburg z.B. über Jugendschutz-brandenburg.de).

Workshop „Freizeit-Mediennutzung: Alle süchtig - oder wie?" auf der Netzwerktagung „Medienkompetenz stärkt Brandenburg" am 6.10.2021