

Michaela Evers-Wölk | Michael Opielka

Neue elektronische Medien und Suchtverhalten

Forschungsbefunde und politische Handlungsoptionen zur
Mediensucht bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen

2. Auflage



Nomos

edition
sigma



Studien des Büros für Technikfolgen-Abschätzung beim Deutschen Bundestag

herausgegeben vom

**Büro für Technikfolgen-Abschätzung
beim Deutschen Bundestag (TAB)**

Das Büro für Technikfolgen-Abschätzung beim Deutschen Bundestag (TAB) berät das Parlament und seine Ausschüsse in Fragen des gesellschaftlich-technischen Wandels. Das TAB ist eine organisatorische Einheit des Instituts für Technikfolgenabschätzung und Systemanalyse des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT).

Die „Studien des Büros für Technikfolgen-Abschätzung“ werden vom Leiter des TAB, Professor Dr. Armin Grunwald, und seinen Stellvertretern, Dr. Christoph Revermann und Dr. Arnold Sauter, wissenschaftlich verantwortet.

Band 43

Michaela Evers-Wölk | Michael Opielka

Neue elektronische Medien und Suchtverhalten

Forschungsbefunde und politische Handlungsoptionen zur
Mediensucht bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen

2., erweiterte Auflage



Nomos

edition
sigma



Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8487-4742-9 (Print)

ISBN 978-3-8452-9008-9 (ePDF)

edition sigma in der Nomos Verlagsgesellschaft

2., erweiterte Auflage 2019

© Nomos Verlagsgesellschaft, Baden-Baden 2019. Gedruckt in Deutschland. Alle Rechte, auch die des Nachdrucks von Auszügen, der fotomechanischen Wiedergabe und der Übersetzung, vorbehalten. Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier.

Vorwort zur 2. Aufl.

»Neue elektronische Medien und Suchtverhalten«

Michaela Evers-Wölk / Michael Opielka

Die vorliegende Studie »Neue elektronische Medien und Suchtverhalten« des Büros für Technikfolgen-Abschätzung beim Deutschen Bundestag hat mit ihrem ersten Erscheinen vor etwa drei Jahren eine hohe Aufmerksamkeit erfahren. Die in der Studie diskutierten Arbeiten und Überlegungen behandeln ein nach wie vor sowohl aktuelles wie kontrovers diskutiertes Thema. Die Wertungen der Nutzung elektronischer Medien im Zusammenhang mit Sucht bzw. Abhängigkeit stellen sich dabei als zentrale Schnittstelle individueller und gesellschaftlicher Problemlagen dar, ausgetragen beispielsweise in Familien und Schulen, aber auch in der breiten Öffentlichkeit und Politik. Für die einen sind Videospiele das Grundübel moderner Gesellschaften und sollten diszipliniert werden, für die anderen stellen sie Spaß, Spannung, Freizeitbeschäftigung dar und gelten als wirksames Lernwerkzeug.

Die Nutzung von Smartphone und Internet hat seit dem ersten Erscheinen der Studie nicht abgenommen, sondern sich weiter intensiviert. Oft begleiten die elektronischen Helfer Kinder, Jugendliche und Erwachsene von frühmorgens über den Tag bis spätabends. Eine Umfrage der Beratungsgesellschaft Deloitte zeigt: Fast die Hälfte aller Smartphone-Nutzerinnen und -Nutzer wirft den ersten Blick auf das Smartphone bereits in den ersten 15 Minuten nach dem Aufstehen, bei 39 Prozent gilt auch der letzte Blick vor dem Schlafengehen dem Telefon.¹ Laut den Daten der Forscherinnen und Forscher des interdisziplinären Mental Balance-Projekts an der Universität Bonn, die über eine App das Verhalten von 60.000 Smartphone-Nutzern beobachtet haben, schaltet jede Nutzerin bzw. jeder Nutzer im Schnitt insgesamt 88 Mal am Tag das Smartphone ein. 35 Mal, um die Uhrzeit zu checken oder nachzuschauen, ob eine neue Nachricht angekommen ist. 53 Mal zum Surfen, Chatten oder um eine andere App zu nutzen. Alle 18 Minuten unterbrechen die freiwilligen Probanden des Forschungsprojekts ihre Tätigkeit, um online zu sein.²

1 <https://www2.deloitte.com/de/de/pages/presse/contents/studie-2018-im-Smartphone-Rausch.html>

2 <https://menthal.org>

»Fortnite – Battle Royale« des Spieleentwicklers Epic Games zählt zu den Spielen, das vor allem Kinder und Jugendliche fasziniert und nicht nur hierzulande einen regelrechten Hype ausgelöst hat. Dies sicher auch, weil es kostenlos und über verschiedene Plattformen spielbar ist. Anfang 2019 nannte der Anbieter 250 Millionen Spielern³, Analysten schätzen den Umsatz seit dem Start im Herbst 2017 auf mehr als eine Milliarde Dollar. Das Spiel ist so beliebt, dass Fußballspieler, Popstars und Influencer wie der deutsche Youtube-Star Paluten seine »Fortnite«-Sessions online im Netz für viele Millionen Zuschauende kommentieren. Im Battle-Royale-Modus des Online-Multiplayer-Shooters »Fortnite« treten die Spielenden in dem ab 12 Jahren freigegeben Spiel auf einer riesigen Map gegen hundert andere Mitspieler ums Überleben an. Ziel einer jeden Runde ist es, als letzter Spieler oder letztes Team übrig zu bleiben. Im Daily Mirror wird von einem neun-jährigen Mädchen berichtet, dass Fortnite teilweise über 10 Stunden am Tag bzw. in der Nacht gespielt habe, bis es in psychiatrische Behandlung gekommen ist, um die Spielsucht zu behandeln. Der schottische Forscher Andrew Reid, der sich mit dem Thema Fortnite und Sucht auseinandergesetzt hat, kommt zu einem anderen Schluss. Fortnite sei deshalb so erfolgreich, weil es mit viel Sorgfalt entwickelt wurde, um eine fesselnde Erfahrung zu bereiten. Das Spiel biete jedem eine andere Spielerfahrung und ändere sich zudem von Mal zu Mal. Seine Empfehlung an die Eltern der spielenden Kinder ist es, mitzuspielen, um zu erkennen, was die Kinder daran so interessiert. So könne die Sprache der Kinder gesprochen und eine Wellenlänge mit ihnen erzeugt werden.⁴

Die Aussagen und verschiedenen Wertungen des Onlinespielens stehen vor dem Hintergrund, dass »Gaming Disorder« oder »Online-Spielsucht« mittlerweile als definierte eigenständige Störung bzw. Diagnose in den neuen Katalog ICD-11 der Weltgesundheitsorganisation (WHO) aufgenommen wurde, der am 18. Juni 2018 offiziell von der WHO in Genf vorgestellt wurde.⁵ Dieser Katalog ist das wichtigste weltweit anerkannte Klassifikationssystem für medizinische Diagnosen. Die Diagnosekriterien für die »Gaming Disorder« sind demnach erfüllt, wenn Menschen mindestens zwölf Monate lang die Kontrolle über ihr Spielverhalten verlieren, andere Tätigkeiten zugunsten des Spielens vernachlässigen und selbst dann noch in den virtuellen Welten verharren, wenn in der realen Umgebung bereits Probleme auftauchen und Beziehungen, Arbeit oder Ausbildung leiden. Unabhängig von dieser Störung führt das WHO-Handbuch weiterhin die Diagnose »Glücksspielsucht«

3 <https://mein-mmo.de/fortnite-spielerzahlen-2019-bekannt/>

4 <https://www.bbc.com/news/uk-scotland-43581660>

5 <https://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/>

auf. Dabei verschmelzen immer wieder die beiden Zusammenhänge zwischen Spielen und Glücksspielen im Internet. So kam die zuständige Behörde in den Niederlanden – die Kansspelautoriteit – im Frühling 2018 zu dem Ergebnis, dass vier von zehn untersuchten Spielen gegen das Glücksspielgesetz verstoßen, indem sie erstens Gewinne auf Zufallsbasis vergeben und sich zweitens die gewonnenen Ingame-Objekte gegen echtes Geld eintauschen lassen.⁶ Beliebte Titel wie Playerunknown's Battlegrounds (PUBG) und FIFA 18 mussten ihr Geschäftsmodell unter Androhung von Geldstrafen ändern. Untersuchte Spiele, in denen es nur nicht handelbare Gewinne gab, wurden von den Strafen ausgenommen. Trotzdem kritisiert die Behörde auch hier die Glücksspielelemente, weil diese bei entsprechend veranlagten Personen etwa zu Gewöhnungs- oder Abhängigkeitseffekten führen könnten.

Die Entscheidung der WHO zur Aufnahme der »Gaming Disorder« ist nicht ohne Kritik geblieben. So erklärte der US-Verband der Entertainment Software Association (ESA), zu dem beispielsweise EA, Sony und Nintendo gehören, in einem Statement, dass nicht nur der gesunde Menschenverstand und objektive Forschungsergebnisse belegen, dass Spiele nicht süchtig machen. Dies nun mit einem »offiziellen Stempel« zu versehen, würde tatsächlichen geistigen Krankheiten wie Depression oder Sozialphobien erforderliche Aufmerksamkeit nehmen. Darüber hinaus legen sie der WHO in ihrem Statement nahe, die Einschätzung rückgängig zu machen.⁷ Neben den Spieleherstellern wehren sich aber auch Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler gegen die Einordnung und verweisen auf fehlenden wissenschaftlichen Konsens bzw. fehlende Evidenz über die Entstehung von Sucht in der Forschung. In einem offenen Brief an die WHO bezweifeln die Unterzeichnenden – hierunter der Psychologe Andrew Przybylski und der Kommunikationswissenschaftler Thorsten Quandt –, dass auffälliges Spielverhalten auf eine Störung zurückgeführt werden sollte. Sie sehen die Bedenken bei problematischem Spielverhalten, sind aber gegen die offizielle Bezeichnung als neue psychi-

6 <https://www.golem.de/news/lootboxen-pubg-und-fifa-droht-verkaufsverbot-in-den-niederlanden-1804-133962.html>

7 «Just like avid sports fans and consumers of all forms of entertainment, gamers are passionate and dedicated with their time. Having captivated gamers for more than four decades, more than 2 billion people around the world enjoy video games. The World Health Organization knows that common sense and objective research prove video games are not addictive. And, putting that official label on them recklessly trivializes real mental health issues like depression and social anxiety disorder, which deserve treatment and the full attention of the medical community. We strongly encourage the WHO to reverse direction on its proposed action.» <https://www.theesa.com/press-releases/esa-responds-to-whos-proposed-disorder-classification/>

sche Störung.⁸ Auch ökonomische Interessen würden nach Quandt mit der Festlegung als Krankheit vertreten: »Sicherlich wird mit dem Vorhaben der WHO auch ein Markt für medizinische und psychologische Dienstleistungen geschaffen.«⁹ Nicht zuletzt ist in bereits 60 Nationen der sogenannte E-Sport als Sportart anerkannt und werden in verschiedenen Wettkämpfen ausgetragen. Zu den hier beliebten Kategorien zählen Echtzeit-Strategiespiele wie »League of Legends« oder »Dota 2«. In Deutschland engagieren sich mittlerweile unter anderem die Autokonzerne Mercedes-Benz und BMW als Sponsoren von einzelnen Teams und E-Sport-Events. Beim größten Dota-Turnier kämpften die Profis im Jahr 2018 um Preisgelder von insgesamt etwa 25 Millionen Dollar (22 Millionen Euro).¹⁰

Auf der anderen Seite suchen mittlerweile auch große Internetanbieter wie Google, Facebook und Apple mit der Initiative »Digital Wellbeing« nach einem Weg, Technik und Nutzer in Einklang zu bringen. Hierbei wird versucht, die Zeitdauer der Smartphone-Nutzung zu begrenzen, um somit Smartphone- und Internetsucht vorzubeugen. Hierbei wird zunächst das Ziel verfolgt, dass die Nutzenden eine Vorstellung davon bekommen sollen, wie viel Zeit sie überhaupt mit den verschiedenen Diensten verbringen. Viele Anwender wissen derzeit nicht, wie viel Zeit des Tages durch die verschiedenen Blicke auf Apps oder YouTube verstreicht. Die Annahme besteht darin, auf der Grundlage individueller Statistiken über den Zeitverbrauch der Nutzung Transparenz zu schaffen und das eigene Medienhandeln zu reflektieren.

Die Hoffnung auf gesundheitsförderlichere Formen der Selbstorganisation des Nutzerverhaltens möchte auch eine Anfang 2019 veröffentlichte Forsa-Studie zum Computerspielverhalten von Jugendlichen nicht aufgeben, zumal der Zeitumfang auf den ersten Blick nicht problematisch erscheint: »Im Durchschnitt verbringen die Nutzenden von Computerspielen an einem durchschnittlichen Spieltag unter der Woche 137,3 Minuten mit Spielen.« Ein beträchtlicher Teil der Jugendlichen, vor allem der Jungen, liegt jedoch weit darüber: »31 Prozent spielen ungefähr ein bis unter zwei Stunden, 22 Prozent zwei bis unter drei Stunden und 13 Prozent drei bis unter vier Stunden. 6 Prozent spielen an einem durchschnittlichen Spieltag unter der Woche vier bis unter fünf und 10 Prozent sogar fünf Stunden oder länger Com-

8 <https://akademai.com/doi/abs/10.1556/2006.5.2016.088> oder hier: <https://theconversation.com/gaming-addiction-as-a-mental-disorder-its-premature-to-pathologise-players-89892>

9 <https://www.waz.de/panorama/who-stuft-pc-spielsucht-als-krankheit-ein-experten-bremsen-id213080655.html>

10 <https://www.gamestar.de/artikel/dota-2-rekord-preisgeld-fuer-the-international-von-248-millionen-us-dollar,3333663.html>

puterspiele.«¹¹ Die Verhaltenseffekte sind erheblich, Schule und Gesundheit leiden, die Krankenkasse DAK, die die Befragung finanzierte, sieht die Entwicklung nicht entspannt. Gleiches gilt für viele Eltern. In den Vereinigten Staaten haben sich Eltern in der Initiative »Wait Until 8th« mit dem Ziel zusammengeschlossen, Kindern einen angemessenen Medienschutz zu gewähren und empfehlen, ihnen frühestens ab der achten Klasse ein Smartphone zur Verfügung zu stellen.¹² Die Medienpädagogin Paula Bleckmann ermuntert alle Beteiligten zu einer bewussten Auseinandersetzung mit dem Mediennutzungsverhalten von Kindern und Jugendlichen und empfiehlt die Befähigung von Erwachsenen, Kinder so zu begleiten, dass sie die Chancen digitaler Welten langfristig nutzen können. Sie schlägt beispielsweise bereits für die Grundschule Programme vor, die die Lebenskompetenzen fördern und damit den digitalen Risiken entgegenwirken.¹³

Seit dem ersten Erscheinen unserer Studie im Jahr 2016 kann von einer Reduzierung der Suchtrisiken durch Mediennutzung nicht die Rede sein. Umso mehr erstaunt, dass trotz der Anerkennung, die das Thema im neuen ICD-11 gefunden hat, die Forschungsbemühungen nach wie vor gering sind. Die größte Forschungseinrichtung für seelische Gesundheit weltweit, das National Institute of Mental Health, widmete in den letzten Jahren keine Studie diesem Forschungsfeld.¹⁴ Aus Sicht der Technikfolgenabschätzung halten wir das Gegenteil für erforderlich: eine Intensivierung der Forschung und zugleich eine breite Diskussion in der Fach- und allgemeinen Öffentlichkeit. Angesichts der verschiedenen Positionen, Einschätzungen und Spannungsfelder besteht der Forschungsbedarf insbesondere auch für die Auseinandersetzung mit den normativen Dimensionen gesellschaftlicher Mediennutzung und generell für die normative Orientierung bzw. den normativen Referenzrahmen einer zunehmend digitalisierten Gesellschaft.

11 Forsa, Geld für Games – wenn Computerspiel zum Glücksspiel wird. Ergebnisse einer repräsentativen Befragung von Kindern und Jugendlichen im Alter von 12 bis 17 Jahren für die DAK-Gesundheit, Berlin 2019, S. 6

12 <https://www.waituntil8th.org/>

13 Bleckmann, Paula und Leipner, Ingo (2018): Heute mal bildschirmfrei. Das Alternativprogramm für ein entspanntes Familienleben. München: Knaur

14 <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/index.shtml>

Inhalt

Zusammenfassung	7
<hr/>	
I. Einleitung	25
<hr/>	
II. Sucht und Gesellschaft	31
1. Perspektiven auf den Suchtbegriff	31
2. Modelle zum Suchtverhalten	35
3. Perspektiven auf Mediensucht	39
4. Modelle für eine Internetsucht	43
5. Neuropsychologische Befunde	49
<hr/>	
III. Neue elektronische Medien und Suchtverhalten	53
1. Allgemeine Internetsucht	53
1.1 Einordnung	53
1.2 Attraktivitätspotenzial	55
1.3 Phänomenologie und Diagnostik	57
2. Onlinespielsucht	60
2.1 Einordnung	63
2.2 Attraktivitätspotenzial	66
2.3 Phänomenologie und Diagnostik	70
3. Social-Network-Sucht	74
3.1 Einordnung	76
3.2 Attraktivitätspotenzial	80
3.3 Phänomenologie und Diagnostik	82
4. Onlinesexsucht	83
4.1 Einordnung	86
4.2 Attraktivitätspotenzial	90
4.3 Phänomenologie und Diagnostik	92
5. Onlinekaufsucht	95
5.1 Einordnung	97
5.2 Attraktivitätspotenzial	101
5.3 Phänomenologie und Diagnostik	102

6. Onlineglücksspielsucht	104
6.1 Einordnung	107
6.2 Attraktivitätspotenzial	111
6.3 Phänomenologie und Diagnostik	112
7. Interventionen und Therapien	115
<hr/>	
IV. Bedeutung der Mediensucht für Kinder und Jugendliche	117
1. Einordnung	117
2. Risiko- und Gefährdungspotenziale	123
3. Empirische Erkenntnisse aus Workshops	125
4. Interventionen und Therapien	127
<hr/>	
V. Stakeholder Panel TA zur Mediensucht	129
<hr/>	
VI. Handlungsoptionen	139
1. Verbesserung der wissenschaftlichen Erkenntnislage	139
2. Stärkung des gesellschaftlichen Diskurses	141
3. Mediensucht als eigenständiges Krankheitsbild diskutieren	142
4. Gesellschaftliche Verantwortung von Unternehmen stärken	144
5. Prioritäre Verbesserung der Prävention	145
6. Verbesserung der psychosozialen Versorgungsstruktur	147
<hr/>	
Literatur	149
1. In Auftrag gegebenes Gutachten	149
2. Weitere Literatur	149
<hr/>	
Anhang	161
1. Abbildungsverzeichnis	161