

Mediensüchte bei Adoleszenten

Studien zum Zusammenhang von pathologischer Internet- und Smartphone-Nutzung, Persönlichkeit, psychischer Belastung und Bindungsstil

Univ.-Prof. Dr. Christiane Eichenberg, Sigmund Freud PrivatUniversität Wien



Internet- und Smartphone-Sucht: Zum Stand der Forschung

Mediensüchte stellen ein immer häufigeres Problem in der psychotherapeutischen Praxis dar. Dabei spielen heute digitale Medien die zentrale Rolle, betroffen sind vor allem Jugendliche und Adoleszente (1). Während die Internetsucht inzwischen seit 20 Jahren als psychologisches Problem wissenschaftlich untersucht wird, ist die süchtige Smartphone-Nutzung vergleichsweise ein neues Forschungsgebiet.

Bezüglich der Internetsucht wissen wir, dass sich die exzessive Internetnutzung auf unterschiedlichste Anwendungsbereiche beziehen kann, die sich in ihrem jeweiligen „Suchtpotential“ unterscheiden. Kritisch sind vor allem Online-Rollenspiele, Social-Media-Anwendungen, Glücksspiele und Sexportale (2), wobei männliche Jugendliche und Adoleszente meist von Online-Spielen abhängig sind, weibliche von Social-Media-Netzwerken (3). Entsprechend berücksichtigen diagnostische Instrumente zur Erfassung der Internetsucht auch die verschiedenen Formen der Internetsucht, so zum Beispiel die Skala zum Online-Suchtverhalten (4). Die Skala ist inhaltlich orientiert an der Klassifikation substanzbezogener Abhängigkeitserkrankungen. Somit sind die Merkmale der Internetsucht zum Beispiel Entzugssymptome, Toleranzentwicklung, gedankliche Einengung, Kontrollverlust, das heißt erfolglose Versuche, die Internetnutzung zu kontrollieren trotz Wissens über darauf resultierende psychosoziale Probleme. Zentral ist auch die Funktionalisierung der Internetnutzung zur Emotionsregulation ebenso wie die häufige Täuschung von Familienmitgliedern, Therapeuten usw. über die Intensität der Internetnutzung.

Zudem konnten eine Reihe von Studien zeigen, dass pathologischer Internetgebrauch eine hohe Komorbidität mit anderen psychischen Störungen aufweist (5, zur Übersicht siehe auch 6), wobei affektive Erkrankungen und Angststörungen am häufigsten vorzukommen scheinen. Aber auch Komorbidität mit stoffgebundenen Süchten, zum Beispiel Cannabis, sowie Aufmerksamkeitsdefizits-Hyperaktivitäts-Störungen und Persönlichkeitsstörungen wurden nachgewiesen. Aus psychodynamischer Perspektive konnten an einer Stichprobe von N= 27 schwer online-spielsüchtigen Jugendlichen vor allem Autonomie-Abhängigkeits- sowie Identitätskonflikte bei mittlerem Strukturniveau diagnostiziert werden (7).

**Pathologischer
Internetgebrauch
geht häufig einher
mit affektiven
Erkrankungen und
Angststörungen.**

Das klinische Wissen zur Smartphone-Sucht ist hingegen deutlich begrenzter. Dabei ist das Smartphone mittlerweile zum unersetzbaren Begleiter vieler Menschen geworden. Vor allem junge Menschen finden großen Gefallen daran, Teenager zwischen 14 und 24 Jahren verwenden es täglich im Durchschnitt 214 Mal (8). Jeong und Lee (9) berichten, dass die Prävalenz der Smartphone-Sucht insbesondere unter Adoleszenten Jahr für Jahr zunimmt mit negativen Auswirkungen sowohl auf die körperliche (10) Gesundheit wie Augenprobleme und Muskelschmerzen (11) als auch auf die psychische. So zeigten neuere Studien einen Zusammenhang zwischen der zunehmenden Nutzung von Smartphones und Schlafstörungen (12) und Problemen mit zwischenmenschlichen Beziehungen (13). Aktuelle Studien zur Untersuchung der Smartphone-Sucht konzentrieren sich auf Prävalenzraten (14), diagnostische Kriterien (15) sowie auf die Entwicklung und Validierung von Instrumenten zur Bewertung der Smartphone-Sucht (16). Über ätiopathogenetische Faktoren, die zu einer Smartphone-Sucht führen, ist jedoch wenig bekannt.

Internet- und Smartphone-Sucht: Diagnostische Einordnung

Die einzige Verhaltenssucht, die bisher in das DSM 5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (APA)) aufgenommen wurde, ist das Pathologische Glücksspiel. Für andere Verhaltenssüchte, wie die Internetsucht oder eben auch die Smartphone-Sucht, ist die Forschungslage noch zu dünn, um als eigenständige Störung klassifiziert werden zu können. Allerdings wird die Internetsucht immerhin bereits im Anhang des DSM 5 aufgeführt, was impliziert, dass – bei weiteren Forschungsbemühungen – die Internetsucht in der nächsten Auflage als eigenständige Störung mit aufgenommen würde. Im ICD-10 wurden Verhaltenssüchte bisher als Impulskontrollstörung klassifiziert (17). Im ICD-11 werden Verhaltenssüchte in die Kategorien „gambling disorder“ und „gaming disorder“ unterteilt und generell den „Disorders due to substance use or addictive behaviours“ untergeordnet. Für andere Verhaltenssüchte bestehen zusätzlich die Codierungsmöglichkeiten in „Other specified disorders due to addictive behaviours (6C5Y)“ und „Disorders due to addictive behaviours, unspecified (6C5Z)“ (18).

Die Smartphone-Sucht wird in den Diagnosemanualen bisher noch gar nicht erwähnt, eben aufgrund der bisher kaum vorliegenden Befunde zu diesem Problembereich.

Mit zwei Studien wollten wir diese Lücke ein Stück weit füllen und einen Beitrag zum ätiopathogenetischen Verständnis der Internet- und Smartphone-Sucht leisten. Gängige Modelle zur Erklärung der Internetsucht sind an integrative Erklärungsansätze für Abhängigkeit von psychotropen Substanzen angelehnt und entsprechend komplex. So entwickelten Wölfling et al. (19) zum Beispiel ein integratives Modell mit dem Schwerpunkt auf lerntheoretische und neurobiologische Mechanismen auf dem Hintergrund von Persönlichkeitsmerkmalen. Psychodynamische Überlegungen (zum Beispiel 7 und 20) und kultur- und sozialwissenschaftliche Betrachtungen (vgl. 21) sind weitere ätiopathogenetische Zugänge. Unsere Perspektive richtete sich auf bindungstheoretische Modelle. Bekannt ist, dass die Bindungstheorie Erklärungswert besitzt für die Gestaltung sozialer Beziehungen, wobei sich im Kontext unsicherer Bindung eine Vulnerabilität für psychische Erkrankungen entwickeln kann. Ziel unserer Studien war daher, nicht nur klinische und persönlichkeitspezifische Merkmale von internet- und smartphonesüchtigen Personen zu erfassen, sondern ebenso deren Bindungsmuster (ausführlich zu den Ergebnissen siehe Eichenberg 22, 23, 24).

Online-Befragungen

Methode.

In zwei Online-Befragungen wurden unter anderem validierte Skalen zur Erhebung des Bindungsstils (BFPE, 25) sowie der Internetsucht (OSV-S, Wölfling, Müller & Beutel, 2010) beziehungsweise Smartphone-Sucht eingesetzt (26).

Die erste Studie fokussierte auf die Internetsucht (N= 245 (Alter: M= 29.6 [SD= 9.2]), hier wurde zusätzlich mittels der Relationship Motive Scale (27) erhoben, welche bewussten Beziehungsmotive Internetnutzer bei der Online-Kommunikation verfolgen. Befragungspersonen wurden über soziale Netzwerke und verschiedene thematische Foren rekrutiert.

Die zweite Studie untersuchte die Smartphone-Sucht explizit an Adoleszenten als Hauptrisikogruppe für die Entwicklung süchtiger Mediennutzung und erhob zusätzliche Maße, zum Beispiel zur psychischen Belastung (BSI-18, Spitzer et al., 2011) und Persönlichkeit (BFI-10, (29); Vollerhebung aller eingeschriebenen Studierenden der Sigmund Freud PrivatUniversität Wien. Rücklauf: N= 497 = 27,07 %, Alter: M= 19.38 [SD= 16.50]).

Ergebnisse Internetsucht.

Die Hauptbefunde zeigen, dass sich unsichere von sicher gebundenen Personen in ihrer Tendenz zu suchartigem Internetnutzungsverhalten unterscheiden, wobei insbesondere ambivalente Bindungsstrategien mit auffälliger Internetnutzung verbunden waren. Auch bei Betrachtung der Online-Beziehungsmotive ergeben sich Zusammenhänge mit den Bindungsstilen. So unterscheiden sich ambivalent-verschlossenen gebundene Personen dabei signifikant von den sicheren und bedingt sicheren Nutzern bezüglich der Motive „Anonymität“ und „soziale Unterstützung finden“. Diese Nutzungsmotive spielten eine deutlich wichtigere Rolle bei der Internetnutzung von ambivalent-verschlossenen Probanden. Diese Ergebnisse verdeutlichen die eskapistische und sozial-kompensatorische Rolle pathologischer Internetnutzung. Da ambivalent-verschlossene Nutzer sehr große Akzeptanzprobleme und eine eingeschränkte Öffnungsbereitschaft bei einem gleichzeitig vorhandenen Zuwendungsbedürfnis zeigen, nimmt gerade der Faktor „Anonymität“ eine besondere Position ein. Die Anonymität des Internet ermöglicht zum einen eine neue Darstellung des Selbst im Online-Kontext, was mögliche Akzeptanzprobleme kompensieren könnte. Gleichzeitig stellt sich eine Enthemmung ein (vgl. 30), das heißt auch die Öffnungsbereitschaft kann sich erweitern. Offenbar scheinen vor allem die ambivalent-verschlossenen Nutzer das Internet zu nutzen, um ihre „realen“ Defizite zu kompensieren.

Ergebnisse Smartphone-Sucht:

Insgesamt konnten 75 Personen (15,1 % des Gesamtsamples) als smartphoneabhängig klassifiziert werden.

Unterschiede zwischen smartphonesüchtigen und nicht-süchtigen Studierenden:

In Bezug auf die Persönlichkeit zeigte sich, dass die als smartphonesüchtig identifizierten Teilnehmer in den Dimensionen Extraversion und Neurotizismus signifikant höhere Werte erreichten als die nicht-süchtigen Nutzer. Somit können smartphoneabhängige Nutzer im Vergleich als emotional labiler eingestuft werden. Die Untersuchung des Zusammenhangs von Smartphone-Sucht und psychischer Belastung ergab, dass abhängige Nutzer auf allen drei Ebenen Depressivität, Ängstlichkeit und Somatisierung signifikant höhere Werte erreichten als die Gruppe der nicht-abhängigen Teilnehmer, das heißt, smartphoneabhängige Nutzer sind vergleichsweise psychisch stärker belastet. Folglich wurden in der vorliegenden Studie – wie auch bei

Insgesamt konnten 15,1 % des Gesamtsamples als smartphoneabhängig klassifiziert werden.

Die Annahme, dass süchtige im Vergleich zu nicht-süchtigen Nutzern signifikant häufiger ein unsicheres Bindungsverhalten haben, hat sich bestätigt.

der Internetsucht lange belegt – weitere Belege für den Zusammenhang von psychischen Störungen und Smartphone-Sucht im Sinne von Komorbidität gefunden. Bezüglich des Aspektes des Bindungsverhaltens konnte die Annahme, dass süchtige Nutzer im Vergleich zu nicht-süchtigen Nutzern signifikant häufiger ein unsicheres Bindungsverhalten haben, bestätigt werden. Auch hier weisen die meisten Smartphone-Abhängigen einen ambivalent-verschlossenen Bindungsstil auf.

Psychotherapeutische Implikationen

Die Studienergebnisse geben Hinweise auf therapeutische Aspekte, die in der Behandlung von adoleszenten internet- und smartphonesüchtigen Patienten berücksichtigt werden sollten:

- Die Identitätssuche und -findung sind in dieser Phase eine zentrale Entwicklungsaufgabe, in der die Peer-Group im Sinne des Bedürfnisses nach Zugehörigkeit eine wichtige Rolle spielt. Online-Spiele sowie Soziale Medien bedienen dieses Bedürfnis unmittelbar, zum Beispiel mühelose Kommunikation mit vielen Menschen zu jeder Zeit, Selbstdarstellung auf verschiedenen Plattformen, auf denen Zugehörigkeit beziehungsweise Akzeptanz direkt durch „Likes“ spürbar sind, konkurrierendes sowie kompetitives Miteinander im Online-Spiel (31). Die Bedeutung dieser (kompensatorischen) Bedürfnisbefriedigung im Kontext der psychosozialen Entwicklung muss in der therapeutischen Arbeit verstanden werden, wenn exzessiver Medienkonsum bei jungen Menschen behandelt wird. Hierbei scheint die süchtige Mediennutzung vor allem mit Identitätskonflikten sowie mit adoleszenten Ablöseproblemen verbunden zu sein. Gerade Online-Spiele ermöglichen alternative Räume zur Selbsterprobung, was für viele Jugendliche positive Entwicklungsanstöße geben kann (31), aber eben für solche mit starken Identitätsproblemen die Konfliktdynamik verschärft, zum Beispiel in der Ausbildung eines falschen Selbst im Sinne Winnicotts.
- Neben der zumeist sehr konflikthafter Familiensituation der Betroffenen (zum Beispiel 7; 32) muss in der Psychotherapie die psychiatrische Komorbidität beachtet werden. Im Hinblick auf die in unserer Untersuchung gefundene starke psychische Belastung können psychotherapeutische Interventionen

unterstützend im Umgang mit emotionalen Belastungen wirken und damit langfristig erreichen, dass nicht die suchartige Mediennutzung der Emotionsregulation dient, sondern dem Patienten progressive Entwicklung in Richtung reiferer Regulationsmöglichkeiten gelingt.

- Der identifizierte Zusammenhang von digitaler Mediensucht und unsicherem Bindungsverhalten impliziert, dass therapeutisch nicht nur das Suchtverhalten behandelt wird, sondern die Störungen im Bindungsverhalten als ätiologischer Faktor berücksichtigt und bearbeitet wird. So weisen auch andere Autoren darauf hin, dass der Umgang mit Medien nur im Kontext bestehender oder fehlender äußerer und innerer Objektbeziehungen zu verstehen ist (20). Somit sollten auch die vorliegenden kognitiv-behavioralen Behandlungsmanuale (zum Beispiel 19) um beziehungsrelevante Aspekte erweitert werden.
- Zu Beginn sowie auch in laufenden Psychotherapien sollte mediensüchtiges Verhalten obligatorisch gerade bei jungen Patientengruppen mit angesprochen beziehungsweise im Blick behalten werden. So können zum Beispiel eskapistische Nutzungsweisen erkannt und ihnen therapeutisch begegnet werden.
- Prävention von digitalen Mediensüchten muss nicht nur Aspekte der Mediensozialisation und -kompetenz fokussieren, sondern bedeutet, dass insgesamt ein Aufwachsen unserer Kinder unterstützt wird, das bindungsorientiert ist und damit Resilienz fördert.

Das Literaturverzeichnis finden Sie unter: bvvp.de/mein-bvvp

Online-Spiele ermöglichen alternative Räume zur „Selbsterprobung“ ...