

Handout Tagesfortbildung

Medienmündigkeit und Sucht

- Zentrale Frage für die Bewertung von Mediennutzungsverhalten: Behindert die Mediennutzung wichtige Entwicklungsbereiche oder Reifeschritte des Heranwachsenden oder nicht?
- Bildschirmaktivitäten können von Kindern und Jugendlichen dafür genutzt werden, Herausforderungen an ihre Persönlichkeitsentwicklung auszuweichen, wichtige Reifeschritte zu umgehen und eigene Gefühle zu regulieren/manipulieren.
- Eine überwiegend digitale Befriedigung von Bedürfnissen (Erfolg, Anerkennung, Selbstwirksamkeit, Zugehörigkeit...) ist die zentrale Ursache für einen kompensatorischen Medienkonsum
- Wenn das Potential zum analogen Erleben und Gestalten des eigenen Lebens nicht angemessen entwickelt wird und stattdessen mit Aktivitäten im digitalen Raum kompensiert wird, kann sich eine Suchtdynamik entfalten.
- Sucht als multikausale Erkrankung entwickelt sich auch im Bereich des Medienkonsums im Zusammenspiel von Medieninhalten, Persönlichkeit und sozialem Umfeld
- Ein gesunder, mündiger Medienkonsum besteht in einer komplementären Nutzung ohne dass dadurch psychosoziale Entwicklungsschritte beeinträchtigt werden.

Bedürfnisse und Belohnungssystem

- Menschliche Bedürfnisse (Anerkennung, Erfolg, Selbstwirksamkeit, Sinnfindung,...) können sowohl analog als auch digital befriedigt werden. Der digitale Raum bietet für quasi jedes Bedürfnis ein Angebot
- Digitale Angebote können wesensmäßig Bedürfnisse nur oberflächlich und nicht in der Tiefe befriedigen. Eine Dynamik zur (Dosis)-Steigerung ist damit vorgezeichnet.
- Medieninhalte ermöglichen eine kurzfristige und meist mühelose Bedürfnisbefriedigung wohingegen der analoge Weg zur Bedürfnisbefriedigung vielfach Geduld, Anstrengung und Spannungsfähigkeit erfordert.
- Besonders Jugendliche erleben die Nutzung von digitalen Medien als den leichteren Weg, um Anerkennung, Erfolg etc. zu erhalten. Die Orientierung an der Peer-group verstärkt zusätzlich die digitale Bedürfnisbefriedigung.
- „Kontrollzone“ und „Partyzone“ beschreiben die in diesem Zusammenhang wichtigen Funktionen der Gehirnareale Frontalhirn und limbisches System.
- Während die „Kontrollzone“ für vernunftorientierte Abwägung, langfristiges Denken und Entscheiden zuständig ist, werden im limbischen System durch die Ausschüttung von Neurotransmittern wie Dopamin und Adrenalin, emotionale Regungen verarbeitet und gespeichert.
- Medieninhalte, insbesondere Computerspiele, werden mittels lernpsychologisch sehr gut durchdachten Belohnungssystemen so programmiert, dass der Spieler zuverlässig eine hohe und regelmäßige Ausschüttung an Dopamin während des Konsums erlebt. Aufgrund der unzähligen externen Belohnungsreize/Dopaminkicks ist stundenlanges und konzentriertes Spielen mühelos möglich. Eine intrinsische Motivation ist für ein erfolgreiches Spielen nicht erforderlich.
- Jugendliche sind grundsätzlich anfälliger für exzessiven Medienkonsum, da die Belohnungssysteme in der Phase der Adoleszenz bereits weiter ausgereift sind als das Frontalhirn. Diese Reifekluff ist für jugendliches Verhalten grundsätzlich kennzeichnend.
- Finden sich keine Traumata, Defizite, Störungen oder gravierende Konflikte im Zusammenhang mit der jugendlichen Persönlichkeitsentwicklung, kann im Bezug auf einen ausufernden Medienkonsum vielfach von einer exzessiven Phase ausgegangen werden, die sich wieder „auswächst“.

Medienkonsum und Ko-Morbidität

- Im Kontext der Beratung von Betroffenen finden sich nicht selten Depressionen, Soziale Ängste, Aufmerksamkeitsstörungen und Suchtverlagerung als komorbide Störungen.
- Im Fall einer vorhandenen komorbiden Störung wird davon ausgegangen, dass es einen innerpsychischen Zusammenhang zwischen der komplexen psychischen Störung und dem Medienkonsum gibt.

- Der Medienkonsum fungiert als Selbstmedikation gegen das empfundene psychische Leiden.
- Der Behandlungsweg sollte eine parallele Bearbeitung des Medienkonsums und der weiteren Störung beinhalten

PC-Spiele

- Eine Vielzahl an Genres, eine Vielzahl an Spielen und Spielerbedürfnissen machen es notwendig, differenziert auf die Nutzungsmuster zu schauen.
- Die Spieler lassen sich grob in drei Gruppen einteilen: a) Hobbyspieler, b) ambitionierte Spieler und c) kompensatorische/pathologische Spieler. Die Übergänge sind fließend und nicht immer eindeutig bestimmbar.
- Als zentrale Attraktoren oder Faszinationsfaktoren sind Wettkampf, Ranking, Gemeinschaft, Teamgeschehen, Abenteuer, Selbstwirksamkeit, Missionen und der Rollentausch zu nennen
- Diese Faktoren ermöglichen die Befriedigung/Regulierung unterschiedlichster emotionaler Bedürfnisse.
- Während des Spielens entsteht ein optimaler Flow zwischen Konzentration, Belohnung, Herausforderung und eigener Kompetenz, die Entspannung und Erfolg bewirkt. Dadurch wirkt das Spiel, wie ein Tunnel, eine Blase, in der sich der Spieler befindet. Das Hier und Jetzt des Spiels dominiert und erfordert 100 % der Aufmerksamkeit.

Aspekte der Beratung

- Auftragsklärung, innere Ambivalenzen, Männlichkeitskonstruktion, 5 Säulen der Identität, Spielebiografie, Funktionalität, Teilabstinenz,...

Pornografie

- Die Verfügbarkeit von Pornographie ist mit dem Internet leicht und grenzenlos. Der Konsum ist grundsätzlich kostenlos, das mobile Internet ermöglicht den Konsum prinzipiell an jedem Ort zu jeder Zeit.
- 60 % der Männer und 10 % der Frauen in Deutschland konsumieren mehrmals wöchentlich Pornografie 20,6 % der 16 – 19 jährigen männlichen Jugendlichen konsumieren täglich Pornographie (vs. 1,4 % der weibl. Jgdl.) (Online-Befragung der Deutschen Gesellschaft für sozialwissenschaftliche Sexualforschung, 2008) 2008 war das Smartphone nicht vergleichbar mit heute verfügbar.
- Pornographie gehört heute zur Lebenswelt Jugendlicher wie selbstverständlich dazu. Gleichzeitig erfüllt das Anbieten, Überlassen und zugänglich machen von Pornografie an Minderjährige nach § 184 StGB einen Straftatbestand.
- Mit der Geschlechtsreife entstehen Fragen, Sorgen und Zweifel im Blick auf den Körper, Beziehung und Sexualität, für die Jugendliche oft keine vertrauensvollen erwachsenen Ansprechpartner haben. Der Konsum von Pornografie hat in dieser Situation eine vermeintlich aufklärende Bedeutung.
- Pornographie reduziert Sexualität auf Performance, Aussehen und Abwechslung. Es fördert eine funktionelle Sicht auf Sexualität, nimmt ihr die Tiefe und Bedeutung und blendet ihre Beziehungs- und Verantwortungsdimension aus.
- Pornographiekonsum stiehlt Jugendlichen ihre eigene persönliche Entdeckungsreise zu einer erfüllenden Sexualität, da prägende Bilder und „innere Drehbücher“ mit pornografischen Inhalten in der Regel zeitlich vor eigenen realen sexuellen Erfahrungen entstehen.
- Pornographiekonsum kann unterschiedlichste (emotionale) Bedürfnisse illusorisch befriedigen. So etwas Entspannung, Lebendigkeit, Abenteuer, aggressive Impulse, Annahme, Nähe/Bindung, Neugier, Macht, Exploration...

3 Problemkreise

1. Sucht

Aufgrund der stark gefühlsregulierenden Wirkung kann Pornographiekonsum eine Suchtdynamik entfalten und zu einer manifesten Abhängigkeitserkrankung führen.

- ICD 11 6C72 (Compulsive sexual behaviour disorder) „zwanghaftes sexuelles Verhalten“ Von einer Sucht ist hier nicht explizit die Rede aber die formulierten Diagnosekriterien sind klassische Suchtkriterien wie:
- Kontrollverlust
- Das Vorliegen zahlreicher erfolgloser Versuch das zwanghafte Verhalten zu ändern
- Fortsetzung trotz negativer Konsequenzen bei wenig bis keiner Befriedigung
- Belastungen im persönlichen, familiären, sozialen und beruflichen Umfeld

Beispielhafter Suchtverlauf:

Zu Beginn des Konsums Erregung und vielfach gleichzeitig Abscheu/Ekelgefühl

Die Wiederholung führt zur Dominanz des Lustgewinns

Die Erfahrung der gefühlsregulierenden Wirkung verfestigt den Konsum

Autonome Stimulation durch Ausschüttung körpereigener „Rauschmittel“ (Dopamin, Endorphine)

Entwicklung stabiler Verschaltungen im Gehirn Ritualisierung, Toleranzentwicklung (nicht zwingend)

Umkehr der Verhaltenssteuerung, Kontrollverlust

Aspekte der Beratung / Behandlung:

- Motivation und Ambivalenzen, Auftragsklärung, Funktionalität, Veränderung der PC/Smartphone – Nutzungsgewohnheiten, technische Hilfen, narzisst. Haltung überwinden (Sexualität im Beziehungs- und Bindungszusammenhang), Umgang mit den inneren Bildern (Überblendtechnik), Opferempathie entwickeln, vertrauensbildende Maßnahmen bzgl. der Partnerschaft, Umgang mit Schuld/ Vergebung (spirituelle Dimension), Gruppentherapie

2. Förderung sexueller Gewalt

Pornografie ist eine Form von Sexualität ohne Beziehungs- und Verantwortungsdimension. Die rein funktionale Sicht auf Sexualität prägt auf Dauer die Sichtweise und ggfs. auch Handlungsweise, dass Sexualität ein Konsumgut ist, was dem Konsument, immer wenn er/sie es gerade braucht selbstverständlich zur Verfügung steht. Die virtuellen Sexobjekte werden bewertet, verwertet und damit entwertet. Sie sind nicht länger Subjekte mit eigenen Wünschen, Sehnsüchten und Grenzen. Eine pornogeprägte Sicht auf Sexualität fördert dementsprechend Empathieverlust und eine narzisstische Haltung und letzten Endes auch reale sexuelle Grenzüberschreitungen und Gewalt sowohl bei flüchtigen Sexualkontakten als auch in Paarbeziehungen.

Regelmäßiger Pornographiekonsum steht in eindeutigem Zusammenhang mit der Ausübung sexueller Gewalt und einem negativen Frauenbild (Stanley et al. 2016). Er begünstigt die Akzeptanz von Vergewaltigungsmythen und die Trivialisierung von sexueller Gewalt (Oddone-Paolucci et al.2000, Malamuth Addison&Koss 2000, baltic sea study Priebe et al 2007, Flood& Hamilton 2003).

Je öfter Jugendliche Pornographie im Internet sehen, umso mehr halten sie diese für realistisch (Peter & Valkenburg 2006/07).

Pornographie fördert negative Einstellungen über intime Paarbeziehung und fördert die eigene sexuelle Unzufriedenheit (Zillmann&Bryant (1982, 1999) Zillmann 2004

Pornographie ist eine anonyme, verantwortungslose sexuelle Bedürfnisbefriedigung auf der Basis der Verwertung, bzw. Vermarktung von Menschen mit oftmals zerstörten Grenzen

3. Beschädigung / Zerstörung der partnerschaftlichen Intimität

Das virtuelle Fremdgehen eines oder auch beider Partner beschädigt die Intimität als Paar, weil in der Phantasie andere/fremde Menschen anwesend sind. Es entstehen meist unausgesprochene Konkurrenz, Vergleiche, pornogeprägte sex. Wünsche ...die die Würde und das Vertrauen beschädigen, Misstrauen fördern und sexuelle Intimität verhindern bzw. unmöglich machen.

Kommunikation im Netz/Social Media

Kommunikation im Netz befeuert einen Informationsoverload bei gleichzeitig zunehmendem Aufmerksamkeitsdefizit.

Kommunikation im Netz kann komplementär (konstruktiv) oder kompensatorisch als Ersatz für unerfüllte Bedürfnisse eingesetzt werden.

Zentraler Antreiber bei einer kompensatorischen Nutzung ist der Wunsch nach Aufmerksamkeit. Aufmerksamkeit ist in digitalen Zeiten eine knappe Ressource und so sind die Nutzer in einem Verteilungskampf um Aufmerksamkeit verwickelt. Dieser Verteilungskampf führt zu einer Steigerung der kommunizierten Inhalte sowohl quantitativ als auch qualitativ (riskanter, aufreizender...) um die gewünschte Aufmerksamkeit von den Adressaten zu erhalten.

Kritische Anfragen:

- Imagepflege statt Charakterentwicklung? Permanente Reflektion auf das Außen statt Achtsamkeit gegenüber den eigenen inneren Impulsen, Emotionen und Gedanken.
- Verwischen der Grenzen zwischen privatem und öffentlichem Raum? Keine physische Anwesenheit in den digitalen Social Media Räumen.
- Verlust von bewertungsfreien Räumen zur Entfaltung der eigenen Persönlichkeit? Die Peergroup ist via Social Media ständig anwesend.
- Sehnsucht und Mangel an tiefer emotionaler Berührung? Möglichkeit der Kompensation durch vielfache oberflächliche emotionale Stimulation.
- Beziehungs- und Konfliktfähigkeit als zentrale Herausforderung für die Entwicklung Jugendlicher erschwert?
- Datenschutz /Blasenbildung, Mobbing