Mediensucht - Woran man sie erkennt und was dagegen getan werden kann

Mediensucht zählt zu den sogenannten "substanzlosen" Süchten, der Teufelskreis in die Abhängigkeit ist dennoch der gleiche, wie bei substanzgebundenen Abhängigkeiten.

Schon Paracelsus hat gesagt: "*Die Dosis entscheidet darüber, ob etwas Gift ist oder nicht*." Mediensucht ist ein sehr komplexes Thema, das etliche Erscheinungsformen beschreibt. So unterscheiden wir beispielsweise Onlinesucht, Internetsucht, Handysucht, Computersucht oder Fernsehsucht. Mediensucht ist daher ein eher abstrakter Begriff, der versucht, eine der aufgezählten Formen zu definieren. Allen Formen gemeinsam sind folgende Phänomene rund um das Suchtverhalten, die von den Personen im Umfeld des Abhängigen beobachtet werden können:

Stadien der Suchtentwicklung

Das gesamte Denken und Handeln hat zum Ziel, möglichst viel Zeit mit den bevorzugten Medien zu verbringen (*Fokussierung*). Der Zeitrahmen kann immer schwerer kontrolliert werden. Es kommt zu einer Toleranzsteigerung. Das bedeutet eine Zunahme und Intensität der Zeit, die in das (Sucht-)Verhalten investiert wird (*Kontrollverlust*). Obwohl der Betroffene die Konsequenzen kennt, kann alternatives Verhalten an dieser Stelle kaum bis gar nicht mehr ausgeübt werden (*Das Medium hat Priorität*).

Das Suchtverhalten kann nicht mehr aus eigener Kraft durchbrochen werden. Wird der Betroffene mit der Realität konfrontiert, so zeigt er typische Abwehrmechanismen, wie Verleugnung, Bagatellisierung oder auch ein Phänomen, das Projektion genannt wird. Darunter versteht man das subtile Wahrnehmen eigener, unbeliebter Anteile, die aber – als Schutzfunktion für die eigene Psyche – dem Gegenüber "*umgehängt*" und dort als störend empfunden werden (*Unfähigkeit zur Verhaltensänderung*).

Internetsucht

Von Internetsucht wird gesprochen, wenn der jeweilige Nutzer im Schnitt 35 Stunden pro Woche oder mehr online ist. Einer Studie zufolge werden bei Jugendlichen 35 % der online- Gesamtzeit für Chats verwendet, 15% für Musik, 11 % für Onlinespiele, 10 % für den Themenkreis Erotik und Sex, sowie 3 % aktive Teilnahme an Erotik- und Sexchats.

Präventive Ratschläge

Zur Internetsucht gibt es aktuell noch relativ wenig Literatur, die meisten Tipps finden sich – ironischerweise – im Internet selbst. Diese Ratschläge sind prinzipiell präventiv zu verstehen, also um einer Abhängigkeit vorzubeugen.

Sollten Sie Unbehagen verspüren und bei Ihrem Kind Kriterien der Abhängigkeit bereits erkennen können, so wenden Sie sich bitte an einschlägige Beratungsstellen. Diese finden Sie bei den unten angeführten Links. Hier sind einige präventive Ratschläge, die Ihnen bei der Erziehung Ihres Kindes im Umgang mit den modernen Medien Unterstützung bieten können:

Klären Sie Ihre Erziehungsgrundsätze

Was ist Ihnen in der Erziehung wichtig? Was sollte Ihr Kind später können? Gehen Ihre Vorstellungen konform mit denen Ihres Partners, Ihrer Partnerin? Wichtig ist, dass Sie gemeinsam "*an einem Strang ziehen*".

Leben Sie vor, was Ihnen wichtig ist

Ihr Kind beobachtet Ihr Verhalten intensiv – wie gehen Sie selbst mit den modernen Medien um? Fordern Sie das von Ihrem Kind ein, was Sie auch selbst tun bzw. unterlassen. Ihr Kind kann Sie so als authentisch und glaubwürdig erleben.

Beziehung vor Erziehung

Eine intakte Beziehung zu Ihrem Kind ist elementar. Gerade in Konfliktsituationen hat Ihr Kind ein Recht darauf, von Ihnen nicht im Stich gelassen zu werden. Kindlicher Widerstand ist oft ein Hilfeschrei nach Aufmerksamkeit, von Ihnen gesetzte, klare Grenzen helfen Ihrem Kind, sich in einem sicheren Rahmen zu entfalten. Haben Sie Mut, an der kindlichen Lebenswelt teilzunehmen: lassen Sie sich das Lieblingsonlinespiel zeigen, schauen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Webpages an, auf die Ihr Kind gerne zugreift. Handeln Sie dabei stets respektvoll, dann erfahren Sie mehr von Ihrem Kind.

Kontrollieren Sie Ihren Ärger

Wenn man sich gerade ärgert, handelt man schnell "*unfair*", da man momentan emotional gefangen ist. Lassen Sie Ihren Ärger verrauchen und entscheiden Sie dann – gemeinsam mit dem zweiten Elternteil – wie Sie auf ein unerwünschtes Verhalten reagieren möchten. (Dazu sei nochmals auf die "*Erziehungsgrundsätze*" verwiesen, die bei großem Ärger schnell über Board geworfen werden...).

Bleiben Sie im Gespräch

Signalisieren Sie Ihrem Kind, dass Sie ihm Autonomie zutrauen, gleichzeitig aber immer da sind, wenn Ihr Kind Sie braucht. Falls Ihr Kind Sie gerade abwimmeln möchte, seien Sie nicht verletzt, sondern signalisieren Sie, dass Ihr Kind trotzdem jederzeit mit Ihnen sprechen kann. Gerade in der Pubertät reagieren Kinder nicht auf jedes Gesprächsangebot gleichermaßen offen, das kann sich aber im Minutentakt ändern.

Regeln und Absprachen

Besprechen Sie mit Ihrem Kind nachvollziehbare Regeln. Überlegen Sie rechtzeitig, welche (verhältnismäßigen) Konsequenzen das Nichteinhalten von Regeln mit sich bringen. Regeln sollen an den jeweiligen Entwicklungsstand des Kindes angepasst sein.

Nehmen Sie auch wahr, wenn Ihr Kind einem gewissen Regelwerk bereits "*entwachsen*" ist. Probieren Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, Regeln und Konsequenzen auszudenken. Kinder fühlen sich auf diese Weise wertgeschätzt und halten Regeln, die sie selbst mitbestimmen durften, auch eher ein.

Konsequenzen sparsam, aber konsequent einsetzen

Setzen Sie Konsequenzen nur dann ein, wenn Ihnen etwas wirklich wichtig ist, sonst entstehen schnell "*Machtspiele*". Wenn Sie Konsequenzen ankündigen, so müssen diese auch umgesetzt werden – ansonsten verlieren Sie an Glaubwürdigkeit.

Dr. Maria Fessl
Leiterin der Beratungsstelle Linz, Psychotherapeutin, Pädagogin, Lehrbeauftragte für Entwicklungspsychologie kulturübergreifende Psychologie, Existentialpsychologie und Psychoanalyse

maria.fessl@kinderhilfswerk.at

Kontakt

Hilfreiche Links:

www.safeinternet.at
www.mediensucht-therapie.de
www.bmg.gv.at
www.jugendundmedien.ch
www.elternet.ch
www.safersurfing.ch
www.gametest.ch

Links

Quellen:
- Kneubühler, Y. (2014): Suchtpräventionsstelle Züricher Oberland
- Poppelreuter, S. (2004): Arbeitssucht: Massenphänomen oder Psychoexotik? Politik und Zeitgeschichte B1-2/04, 8-15.
- www.bmg.gv.at