

Digitale Medien als Lebens-, Genuss- und Suchtmittel für Jugendliche

Prof. Dr. Daniel Süss

**Referat vom 20.11.2015 am 32. GMK-Forum
Kommunikationskultur in Köln**

Gliederung

1. Aufwachsen in einer Mediengesellschaft
2. Ein neues psychologisches Paradigma: Positive Psychologie
3. Wie entstehen Risiken?
4. Gibt es Mediensucht?
5. Positive Nutzung – positive Medien

Mit Medien leben

- Medien sind Lebensmittel
- Medien können Genussmittel sein
- Medien können Suchtmittel werden

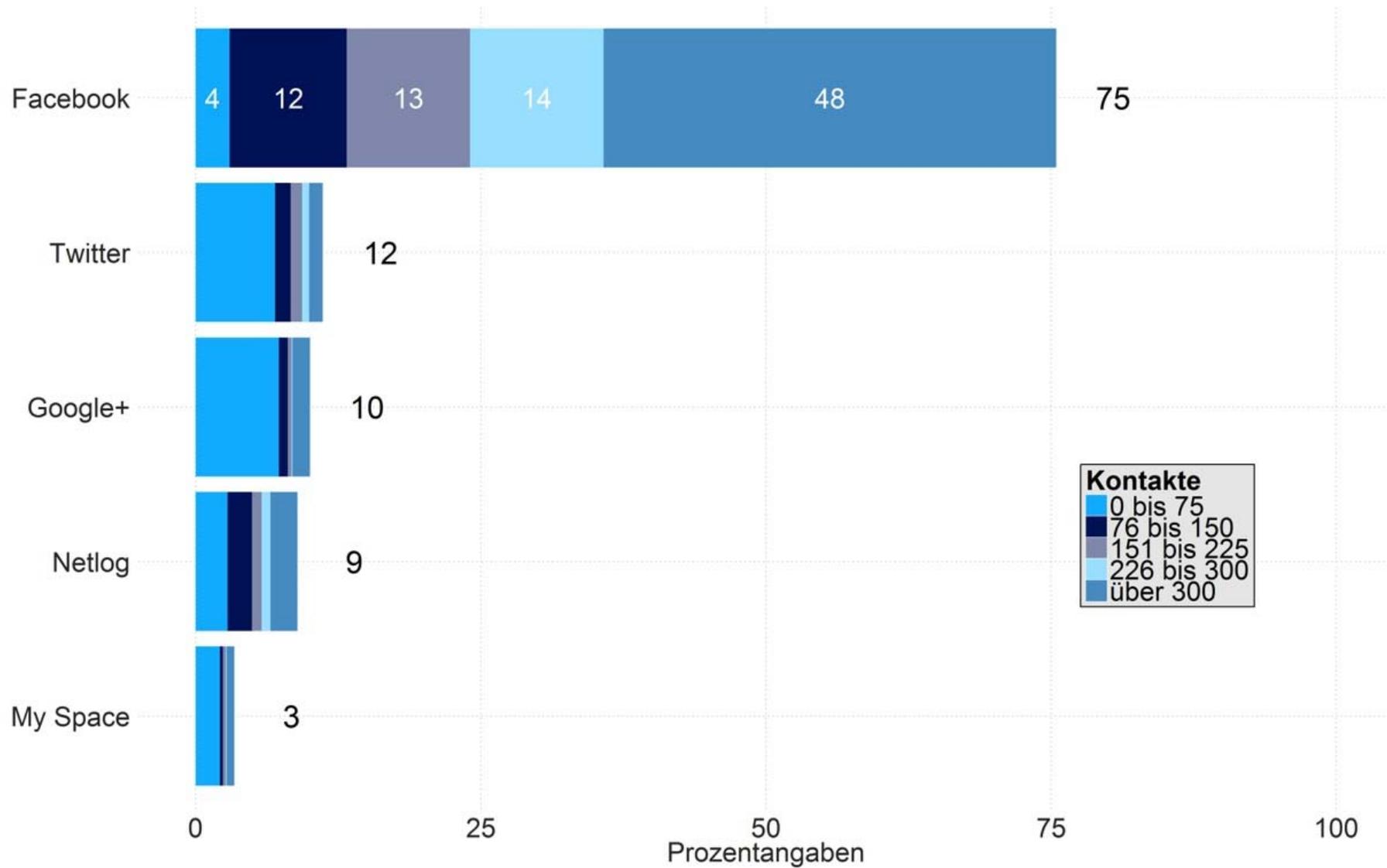
«Digital Detox», «Handy-Fasten» und «Offline Days»: Phasen der Reflexion, des Innehaltens, der bewussten Alltagsgestaltung.

Aufwachsen in einer Mediengesellschaft

MIKE-Studie 2015: 6- bis 13-Jährige in der Schweiz

JAMES-Studie 2014: 12- bis 19-jährige in der Schweiz

Social Networks: Stark vernetzte Jugend (JAMES-Studie 2014)



Sozialer Vergleich und Fear of Missing out

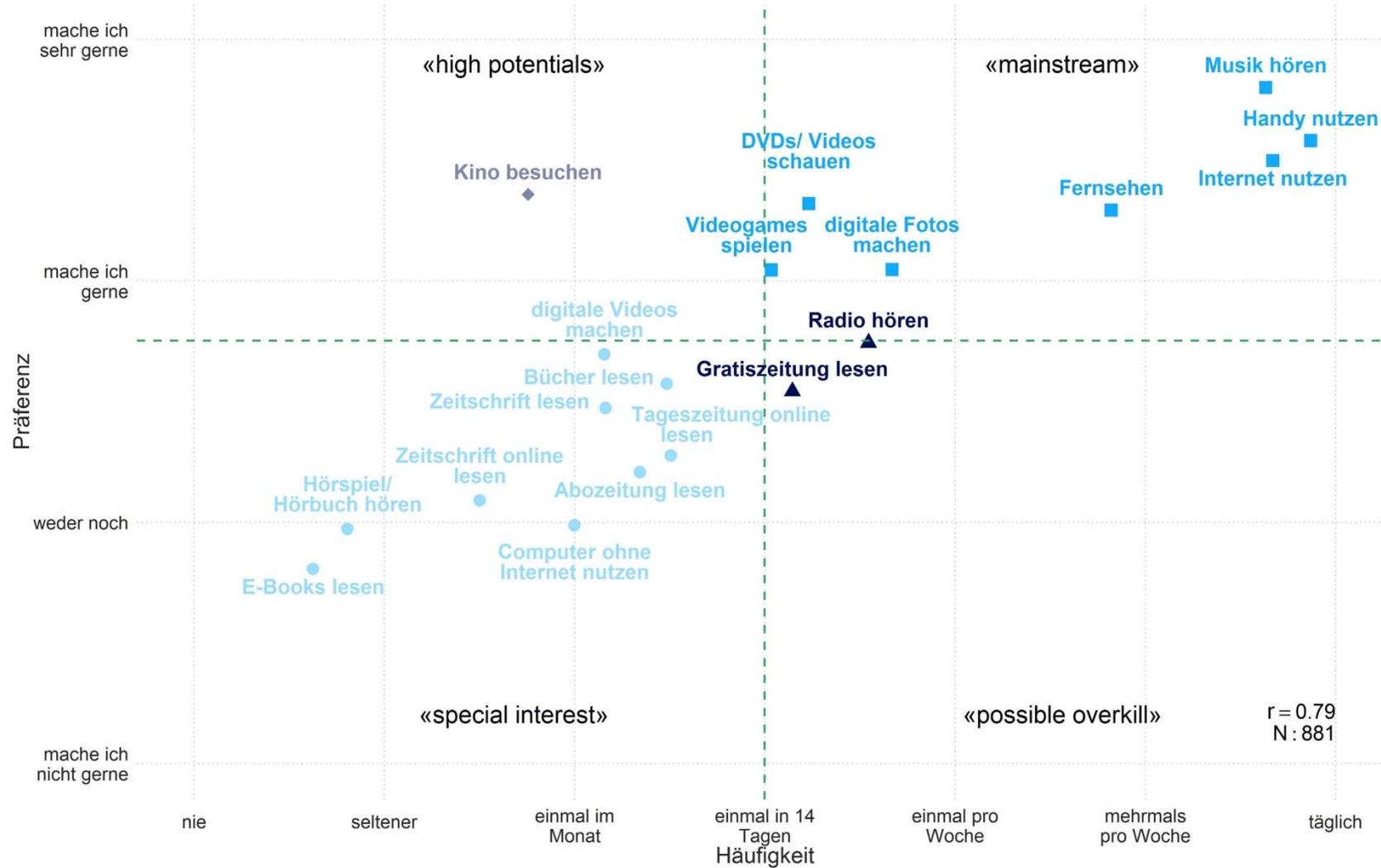
Siehe Bild im Web: «The Facebook Version of you – the realistic version of you» (verschiedene bildhafte Gegenüberstellungen)

Persönlichkeit und Social Web - Nutzung

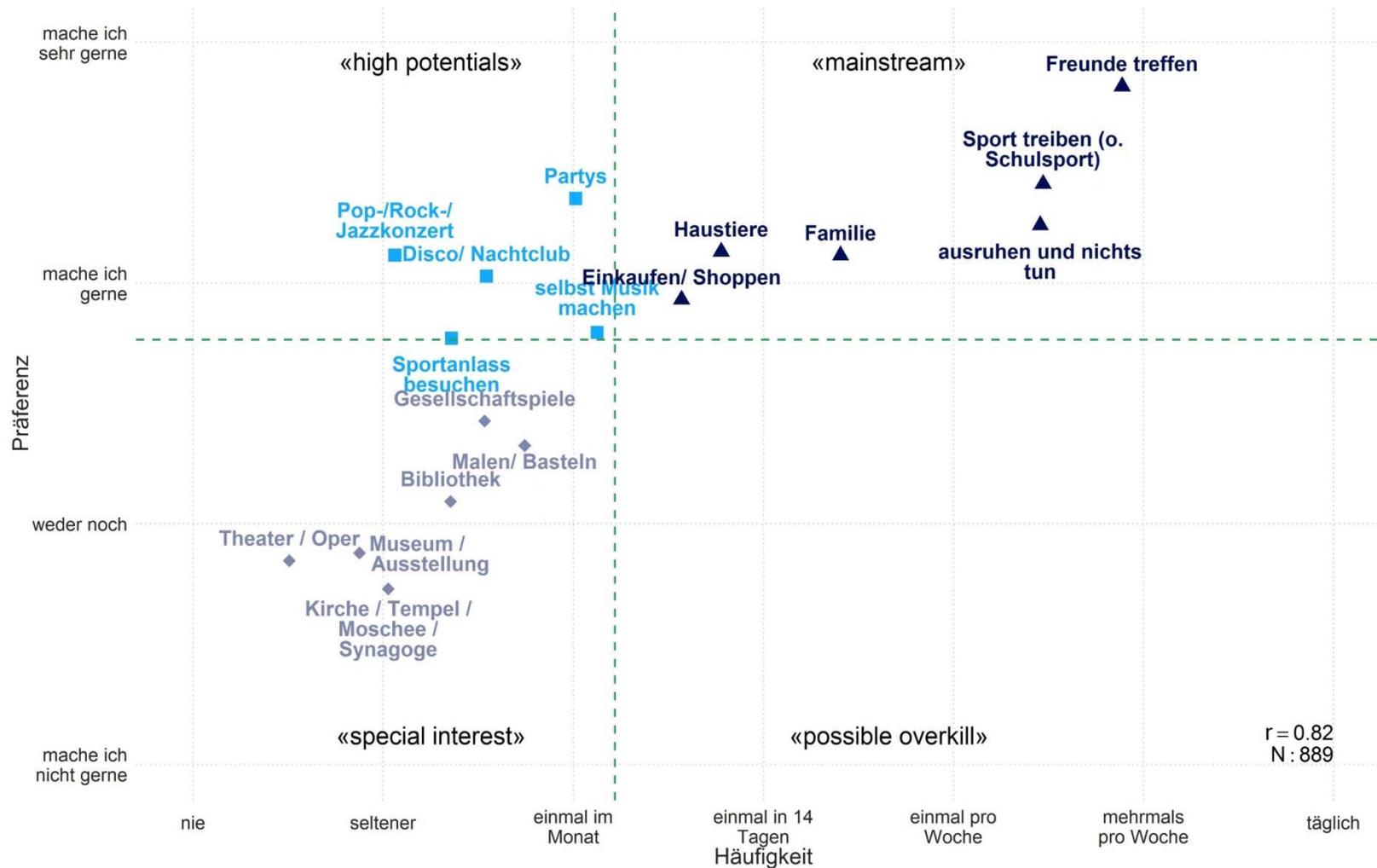
- Tendenziell neurotische Persönlichkeiten neigen eher dazu, Einsamkeit mithilfe von Internetnutzung zu überbrücken.
- Introvertierte Personen geben online mehr von sich preis als face-to-face.
- Extravertierte Personen nutzen das Social Web mehr als Introvertierte.
- Guter Prädiktor für Interesse an neuen Medien: hohe Werte bei «Offenheit für neue Erfahrungen»
- «Gewissenhaftigkeit»: führt eher dazu, dass neue Medien nicht ausprobiert werden (um *Prokrastination* zu vermeiden)

Quellen: Butt und Phillips (2008), Amichai-Hamburger et al. (2002), Correa, Hinsley & de Zuniga (2010), Hall (2005), Ross et al. (2009)

Nutzung/Präferenz Freizeitverhalten medial (JAMES-Studie 2014)



Nutzung/Präferenz Freizeitverhalten non-medial (JAMES-Studie 2014)



Siehe Bilder im Web: «iPotty» (ein Töpfchen für Kleinkinder mit einer Halterung für ein iPad) oder ein «iPad Bouncy Seat» für Kleinkinder.

Liebste Freizeitaktivitäten (MIKE-Studie 2015)



Liebste Apps der Kinder (MIKE-Studie 2015)



Befragung von 130 älteren Personen 2012 (Durchschnittsalter: 70)

Wichtigste Medien in der Kindheit:



A word cloud showing the most important media from childhood. The words are arranged in a roughly triangular shape, with 'Schallplatte' at the top, 'Buch' in the middle, and 'Zeitung' at the bottom. 'Radio' is positioned above 'Zeitung', and 'TV' and 'Tonband' are to the left of 'Zeitung'.

Schallplatte
Radio
TV
Tonband
Zeitung
Buch

Wichtigste Medien heute:



A word cloud showing the most important media today. The words are arranged in a roughly triangular shape, with 'TV Radio' at the top, 'Zeitung' in the middle, and 'Buch' and 'Handy' at the bottom. 'CD' is positioned above 'Buch'.

TV Radio
Zeitung
CD
Buch
Handy

Genner, Suter & Süss (2012)

Was hat sich verändert?

- Kindheit als durchlässiger Schonraum
- Neue Handlungsräume, neue Freiräume - und Risiken
- Kinder sind nicht nur Rezipienten, sondern auch Akteure in den Medien: nicht nur Opfer, auch Täter
- Kinder und Erwachsene lernen gegenseitig
- Leistungsdruck und Stress nehmen zu
- Medien werden zur Stressverarbeitung genutzt

Was ist konstant geblieben?

- Kinder und Jugendliche bevorzugen direkte Kontakte
- Echte Freundschaften bleiben gut ausgewählt (5-7)
- Direkte Bezugspersonen sind die wichtigste Orientierung für die Persönlichkeitsentwicklung

Grundpositionen

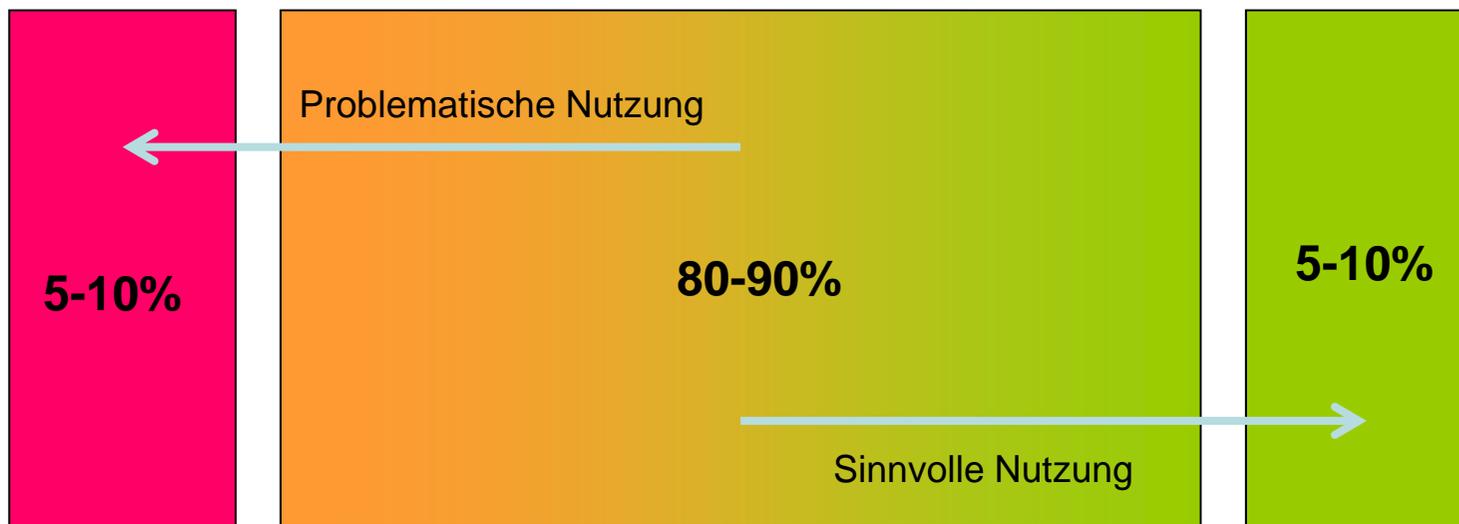
- Naiver Pessimismus
- Kritischer Pessimismus
- Kritischer Optimismus
- Naiver Optimismus



Generalisierungen sind verlockend – aber irreführend

Fehlende Balance

Intakte Balance



Hohe Risiken

Wenig Ressourcen

Geringe Risiken

Hohe Ressourcen

Paradigmen der Psychologie (Seligman, 2011)

Psychopathologie

Wie entstehen Risiken,
Störungen, Beeinträchti-
gungen und wie kann man
sie therapieren?

→ Bewahrpädagogik

Positive Psychologie

Was fördert ein gelingendes
Leben, Glück,
Wohlbefinden,
Lebensqualität, Resilienz?

→ Beratung und Begleitung

Wo entstehen Risiken? Millner (1996): Beta-Kinder

Alpha-Welt versus Beta-Welt:

Anregungsgehalt, Geborgenheit, Kindgerechte (Handlungs- und Erlebnis-) Räume, Sicherheit, Zuverlässigkeit, Unterhaltung (Spannung und Entspannung), Werteangebote, Freiräume, Identifikationsfiguren, Gruppenzugehörigkeiten usw.

Beta-Welt

		reichhaltig	einseitig
Alpha-Welt	reichhaltig		
	einseitig		

Dimensionen von riskantem Medienalltag

Verfügbarkeit von Medien und anderen Ressourcen in der Familie und im ökologischen Nahraum → karg oder wahllos

Umgang mit der Zeit: Medienzeit und gemeinsame Aktivitäten in den Familien → beliebig oder fragmentiert

Förderung von Interessen und Nutzungsformen. → keine Anregungen für altersgemässe Angebote und keine Regeln für die Mediennutzung.

Werthaltungen → keine Auseinandersetzung, keine Vorbilder

Erziehung → keine Zuwendung und keine Verlässlichkeit, Gewalt oder beliebig schwankender Lenkungsanspruch.

Gemeinsame Aktivitäten innerhalb der Familie

(Süss 2004: 210ff)

Rangfolge:

- Gemeinsam essen (vgl. Lerner 2008: Indikator für positive Entwicklung)
- Gemeinsam fernsehen (Co-Viewing)
- Über Dinge sprechen, die das Kind beschäftigen (Anteilnahme)
- Über aktuelle Ereignisse sprechen (Offenheit)
- Gemeinsam ausgehen (Erlebnisse in der Alpha-Welt)
- Gemeinsam Spiele machen (Spass und Humor als Ressource)

Meinungsverschiedenheiten und Konfliktfelder:

Hilfe bei Hausarbeiten, Fernsehen, zu Bett gehen, Hausaufgaben machen, aus dem Haus gehen. (Jungen: Computergames)

Gibt es Computerspielsucht?

- Leidenschaftliches Spielen ist nicht Sucht.
- Die Dauer allein macht es nicht aus.
- Verhaltenssucht als These, immer im Zusammenhang mit anderen Problemen und Defiziten:
 - Mangel an Erfolgserlebnissen
 - Die eigenen Gefühle nicht im Griff haben
 - Schlechter Umgang mit Stress

Grüsser / Thalemann 2007; Rehbein et al. 2009

Computerspielabhängigkeit bei Jugendlichen?

(Rehbein et al. 2009)

Basis: 15'000 15-jährige Schüler/innen der neunten Klassen (DE)

Abhängigkeitsgefährdet
0,5% der Mädchen
4,7% der Jungen

Computerspielabhängig
0,3% der Mädchen
3% der Jungen

Durchschnittliche Zeit für Games:

Betroffene Jugendliche: mehr als 4,5 Std. / pro Tag.

Vergleich andere Jugendliche: 56 Min. (w), 141 Min. (m).

Handy-Abhängigkeit (Waller & Süss, 2012)

N = 1245 befragte 12- bis 19-jährige Jugendliche aus der Schweiz.

Prädiktoren für Handy-Abhängigkeit bei Jugendlichen:

- Extraversion
- Neurotizismus
- Niedriges Selbstwertgefühl
- Impulsives Verhalten

Handy-Abhängige:

- haben eine schlechtere Beziehung zu den Eltern
- verkehren häufiger in Jugend-Clubs und auf Partys
- führen einen hektischeren Alltag
- schätzen das Risikopotenzial der Handystrahlen geringer ein.

Geschlechterdifferenzen

Geschlecht	Nicht-Nutzer	Zurückhaltende Nutzer	Engagierte Nutzer	Handy-süchtige
Mädchen	1.4%	46.7%	45.9%	6.0%
Knaben	3.1%	59.2%	33.4%	4.3%

Engagierte Nutzer sind signifikant mehr Mädchen.

Altersdifferenzen

Alter	Nicht-Nutzer	Zurückhaltende Nutzer	Engagierte Nutzer	Handy-süchtige
12-13	5.9%	58.9%	30.6%	4.6%
14-15	2.1%	46.1%	44.8%	7.0%
16-17	0.4%	52.5%	43.2%	3.9%
18-19	0.4%	52.7%	40.7%	6.2%

Hochrechnung: 5% = 37'000 Jugendliche mit Symptomen von Handy-Sucht in der Schweiz.

Onlinesucht (Radix 2013)

- Grundsätzliches Kriterium einer Onlinesucht ist, dass sich der **Lebensmittelpunkt** vom realen hin zum virtuellen Leben verschiebt, längerfristig mit dramatischen Folgen:
- Leistungsrückgang, Ausbildungsabbruch, Jobverlust
- Sozialer Rückzug, das heisst Vernachlässigung von Freunden und Familie
- Bewegungsarmut, Übermüdung, problematisches Essverhalten
- Die häufigsten Bereiche, in denen es zu exzessiver Nutzung des Computers kommt, sind Onlinegames insbesondere Rollenspiele (z.B. World of Warcraft), Kommunikationsplattformen (Facebook, Chats) sowie Sex- und Pornosites.

Quelle: <http://www.spielsucht-radix.ch>

Was sind positive Medien? (Süss 2012)

- Anregungen zur Auseinandersetzung mit Wertfragen (Förderung der Entwicklung der moralischen Urteilsfähigkeit).
- Vielfältige Rollenmodelle und Identifikationsfiguren.
- Konfliktlösungsmodelle jenseits von Gewalt und Überanpassung.
- Altersgerechte Inhalte: Impulse zur Bewältigung von Entwicklungsaufgaben.
- Kulturelle Horizonterweiterung: Förderung der ästhetischen Bildung und der differenzierten Wahrnehmung.

Voraussetzungen für positive Nutzung

Selbst- und Sozialkompetenz

Umgangsregeln in Familien, Institutionen,
Arbeitsteams

Phasen der erlaubten Nicht-Erreichbarkeit

Ritualisierte Markierung von Übergängen
zwischen Rollenanforderungen und
Zeitabschnitten

Kommunikationskulturen pflegen

- **Verfügen und verfügbar sein:** Status und sozialer Druck, Selbstinszenierung und Selbstschutz. Neues Aushandeln von Intimität und Öffentlichkeit.
- **Mobil und vernetzt sein:** Neue Handlungsfreiheiten und Handlungsräume, neue Abhängigkeiten und Kontrollen. Unerreichbarkeit als (notwendiger) Luxus.
- **Anteil nehmen und Impulse geben:** Relativierung der Konsumentenrolle, Auswählen des Relevanten aus der permanenten Flut des Angebotes (Medien als Umwelt).

Literaturhinweise

Bilke-Hentsch, Oliver (2013): Süchtig nach Computer und Internet? Interventionen bei pathologischem Mediengebrauch in der Adoleszenz. In: Pädiatrie, H. 2, S. 1-5.

Genner, Sarah, Suter, Lilian, Süss, Daniel (2012): Neue Medien – neue Generationenbeziehungen? Eine Studie gestützt auf das Projekt CompiSternli. Zürich: ZHAW.

Seligman, Martin (2011): Flourish. Wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens. München: Kösel.

Süss, Daniel (2012): Positiver Medienumgang und Medienkompetenz. In: Steinebach, Christoph / Jungo, Daniel / Zihlmann, René (Hg.): Positive Psychologie in der Praxis. Weinheim: Beltz, S. 220-227.

Süss, Daniel (2004): Mediensozialisation. Dimensionen – Konstanten – Wandel. Wiesbaden: VS Verlag.

Süss, Daniel / Hipeli, Eveline (2010): Medien im Jugendalter. In: Vollbrecht, Ralf / Wegener, Claudia (Hg.): Handbuch Mediensozialisation. Wiesbaden: VS Verlag, S. 142-150.

Süss, Daniel / Lampert, Claudia / Wijnen, Christine (2013): Medienpädagogik. Ein Studienbuch zur Einführung. 2., aktualisierte und erweiterte Auflage. Wiesbaden: VS Verlag.

Waller, Gregor / Süss, Daniel (2012): Handygebrauch der Schweizer Jugend: Zwischen engagierter Nutzung und Verhaltenssucht. Forschungsbericht gefördert durch die Forschungsstiftung Mobilkommunikation der ETH Zürich. Zürich: ZHAW, Departement Angewandte Psychologie.

Danke für Ihre Aufmerksamkeit.

Prof. Dr. Daniel Süss

daniel.suess@zhaw.ch

ZHAW – Departement Angewandte Psychologie

Professur Medienpsychologie

www.zhaw.ch/psychologie/medienpsychologie

**IPMZ – Institut für Publizistikwissenschaft und Medienforschung
der Universität Zürich**

Professur Mediensozialisation und Medienkompetenz

www.ipmz.uzh.ch