

# Exzessive Mediennutzung

## Außen- und Innenansichten der digitalen Lebenswelt Jugendlicher

Daniel Hajok und Julia Rommeley

Leseratten, Fernsehewen, Computernerds – jedes Medium hat offenbar seine eigene Generation „verlorener Kinder“, die sich dem Reiz des Faszinierenden einfach nicht entziehen kann. In der heutigen Zeit, die für die meisten Jugendlichen ohne Internet und digitale Endgeräte nicht mehr vorstellbar ist, werden Computerspiel- und Internetabhängigkeit als Probleme ausgemacht. Mit Ergebnissen einer aktuellen Studie gibt nachfolgender Beitrag Einblick auch in die Perspektive Jugendlicher.

### Veränderte Bedingungen durch digitale Medien

Unbestritten ist, dass sich mit den Veränderungen in der Welt der Medien die Medienumgangsweisen Jugendlicher stark gewandelt haben. In der Aneignung der digitalen Medien haben sich die Möglichkeiten für den Einzelnen erweitert – bei z. T. neuen Gefährdungslagen. Neben den „klassischen“ Gefahren, die sich Jugendlichen als Rezipienten standardisierter Inhalte stellen, sind sie heute besonderen Risiken als Marktteilnehmer und Kommunizierende ausgesetzt und etablieren unter Umständen eben auch prekäre Umgangsweisen mit den Medien, etwa wenn sie die faszinierenden Möglichkeiten exzessiv nutzen und reale soziale Begegnungen so in den Hintergrund treten (vgl. Dreyer u. a. 2013).

Der Weg dahin ist oft ein schleichender Prozess, dessen Wurzeln bis in die frühe Kindheit zurückreichen können, wenn sich hier bereits Handlungsmuster aus Langeweile und Mediennutzung manifestieren und Eltern ihre Kinder mit Medien „bespaßen“, anstatt ihnen Alternativen zu bieten (vgl. Dernbach 2013). Oft unterbleibt auch eine angemessene Intervention, wenn sich Jungen in die Welt der Computerspiele zurückziehen oder Mädchen permanent der medialen Kommunikation und Vernetzung mit anderen frönen. Der Diskurs um solche Verhaltensweisen wird meist aus einer Erwachsenenicht thematisiert, die von außen Maßstäbe an die Jugendlichen heranträgt, die der besonderen, mehr als je zuvor mediatisierten Lebenswelt nicht gerecht werden.

Sieht man davon ab, dass es bislang noch nicht gelungen ist, eine exzessive Mediennutzung trennscharf abzugrenzen von einer Medienabhängigkeit bzw. Mediensucht, die in der Fachwelt sehr unterschiedlich gefasst wird (vgl. te Wildt/Mücken 2010), stellt sich vor allem die Frage nach den Indikatoren. Das strapazierte Kriterium der schieren zeitlichen Nutzung hilft nur bedingt weiter, wenngleich die Nutzungsdauer gemeinhin als wichtiger Indikator für einen missbräuchlichen Umgang gilt (vgl. Hornung/Lukesch 2009). Inwieweit aber „pathologisierende“ Dimensionen von Abhängigkeit wie Kontrollverlust, Toleranzentwicklung, Entzugserschei-

nungen, Einengung des Verhaltensraumes und negative Auswirkungen auf das soziale Umfeld (vgl. Hahn/Jerusalem 2010) einzubeziehen sind, bleibt eine Frage der Perspektive.

Ungeklärt ist bislang auch, inwieweit man bei der Betrachtung einer exzessiven Mediennutzung oder Medienabhängigkeit berücksichtigen sollte, dass die Zeit des Chatters, der Onlinespiele etc. phasenweise und in markanten Übergängen des Heranwachsens durchaus vorkommt, quasi „normal“ ist, und nicht zu einem pathologischen Verhalten im Sinne einer Medienabhängigkeit führen muss (vgl. Kammerl 2013). Und wie will man einer solchen überhaupt begegnen? Abstinenz, wie sie etwa bei einer bestehenden Alkoholabhängigkeit oder Spielsucht angestrebt wird, erscheint jedenfalls nicht als geeigneter Weg, will man die betroffenen Jugendlichen nicht aus ihren mediatisierten sozialen Zusammenhängen reißen (vgl. Hajok/Rommeley 2014).

Wir müssen vielmehr feststellen, dass sich Jugendliche heute ständig auf die Suche nach neuen Herausforderungen begeben und das digitale Netzwerk dabei zum zentralen Lebensraum mit spezifischer Sogwirkung und eigenem Suchtpotenzial wird. Und wir müssen zur Kenntnis nehmen, dass in diesem Umfeld kommerzielle Unternehmen mit allen Mitteln das unwiderstehliche Bedürfnis des Einzelnen, am digitalen Strom teilzunehmen, befördern, um ihn dann als Lieferanten von Daten und Aufmerksamkeit immer tiefer in das Netz einzuspinnen (vgl. Schiedeck/Stahlmann 2012).

Es ist daher nur ein erster Schritt, festzustellen, dass Jugendliche heute einen kompetenten, altersangemessenen Medienumgang finden müssen, in dem sie die virtuelle Welt erkunden, sich auf sie einlassen und sie schließlich auch selbstbewusst wieder verlassen können (vgl. te Wildt 2010). Ein zweiter Schritt ist, die „richtigen“ Konzepte dafür zu finden, wie Heranwachsende frühzeitig für die Problematik einer exzessiven Nutzung ihrer beliebten Medien sensibilisiert werden können.

### Randphänomen oder Massenerscheinung?

Sieht man sich die Studien an, in denen auf eine Computerspieleabhängigkeit fokussiert wird, dann scheinen etwa 2 bis 6 % der Deutschen eine Medienabhängigkeit entwickelt zu haben (vgl. te Wildt/Mücken 2010). In diesem Rahmen bewegen sich auch die Ergebnisse einer aktuelleren repräsentativen Studie zur Prävalenz einer Internetabhängigkeit (PINTA) (vgl. Rumpf u. a. 2011).<sup>1</sup> Im Weiteren ist hier nachzulesen, dass eine Medienabhängigkeit bei Jugendlichen überdurchschnittlich oft vorkommt (4 % bei den 14- bis 16-Jährigen) und Mädchen häufiger betroffen sind als Jungen, was vor allem auf die Nutzung sozialer Netzwerke zurückgeführt wird.

Die repräsentative *EU Kids Online-Studie* kam demgegenüber zu dem Ergebnis, dass lediglich 1 % der be-

fragten 11- bis 16-Jährigen alle hier zugrunde gelegten Kriterien erfüllt und als pathologisch medienabhängig einzuschätzen ist. Weitere 29 % gelten als gefährdet (vgl. Smahel u. a. 2012).<sup>2</sup> Dabei liegen die deutschen Heranwachsenden mit 19 % deutlich unter dem europäischen Durchschnitt, und insgesamt betrachtet sind die jüngeren weniger gefährdet als die älteren, die bereits weitgehend autonom in der Welt der Medien unterwegs sind.

Als zentrale Risikofaktoren werden seitens der Jugendlichen emotionale Probleme und „high levels of sensation-seeking“ identifiziert (ebd., S. 6). Bedeutsam ist auch das soziale Umfeld. Zu fragen ist hier, inwieweit ein Rückzug in die Welt der Medien die Folge von sozialer Ausgrenzung ist und der Schritt zurück in die reale Welt durch eine Akzeptanz und Toleranz im Freundeskreis erschwert wird (vgl. Hajok/Rommeley 2014) oder inwieweit ein gestörtes Familienklima eine gemeinsame Kommunikation erschwert und die Jugendlichen sich dann in der virtuellen Welt einrichten und dort Anerkennung und Bestätigung finden (vgl. Hirschhäuser/Rosenkranz 2012).

### Zeitbudget und Perspektive Jugendlicher auf exzessive Mediennutzung

Die Ergebnisse einer qualitativen Studie aus dem Jahr 2013 (vgl. Rommeley 2013) geben nun auch Einblick in die Sichtweise Jugendlicher. Mit der Repertory-Grid-Methode wurde hier ein weitgehend offener, unvoreingenommener Zugang und der Aspekt der reinen Nutzungsdauer lediglich als Erstzugang gewählt.<sup>3</sup> Die Ergebnisse des Erstzugangs, bei dem die Befragten für sich und für einen exzessiven Mediennutzer ein Tagesablaufdiagramm erstellten (s. Abb. 1), zeigen recht klar, dass eine exzessive Mediennutzung aus Sicht der Jugendlichen vor allem zulasten der Schlafenszeit geht und den Betroffenen auch deutlich weniger Zeit für das Treffen von Freunden und für andere Aktivitäten bleibt.

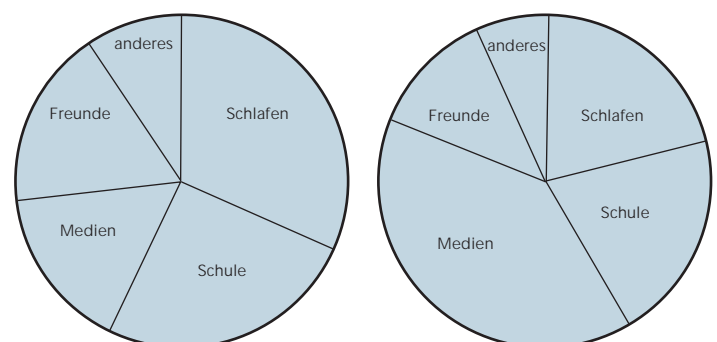


Abb. 1:  
Zeitaufwand wesentlicher Aktivitäten im Tagesablauf Jugendlicher: links die Einschätzung zum eigenen Alltag, rechts zu einem Jugendlichen, der es mit der Mediennutzung übertreibt (n = 30)

### Anmerkungen:

1 Durchgeführt 2011 im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit, wurden hier mehr als 15.000 Menschen im Alter von 14 bis 64 Jahren telefonisch mittels der Compulsive Internet Use Scale (CIUS) nach Meerkerk u. a. (2009) befragt.

2 Datenbasis sind die Antworten von den fast 20.000 befragten 11- bis 16-Jährigen aus Europa auf die Fragen, die einer Medienabhängigkeit – angelehnt an die Diagnosekriterien von Griffith (2000) – nachgingen.

3 Die Repertory-Grid-Methode geht auf die Theorie der persönlichen Konstrukte nach George A. Kelly (1991) zurück und bietet Zugang zum handlungsleitenden, aus Erfahrungen und Wissen entwickelten Orientierungssystem des Menschen. Die im Rahmen der Studie durchgeführten RepGrid-Interviews mit insgesamt 30 Jugendlichen im Alter zwischen 14 und 17 Jahren wurden mit freundlicher Unterstützung von Dr. Matthias Rosenberger, elements & constructs, Leipzig, und der von ihm entwickelten Software sci:vesco durchgeführt.

4

Um die subjektiven Ansichten der Jugendlichen zu Elementen wie *Ich, wenn ich online/offline bin*, *Ich, wie ich gern sein möchte* oder einem *Drogenabhängigen* einzuholen, wurde auf vorgefertigte Skalen verzichtet. Die Jugendlichen fanden selbst sogenannte Konstrukte, mit denen sie ein Bewertungskontinuum entwarfen, auf dem schließlich alle Elemente eingeordnet wurden.

Der vertiefende Zugang mittels computergestützten Interviews zeigt uns dann, dass die Jugendlichen zwar kein einheitliches Bild eines exzessiven Mediennutzers entwerfen, aber oft eine sehr differenzierte Sichtweise haben. Dabei werden auch die zentralen Dimensionen, die für die Diagnostik einer Medienabhängigkeit entwickelt wurden, in den Blick genommen (vgl. Hajok/Rommeley 2014). Generell verweisen die Jugendlichen in ihren Zuschreibungen nicht nur auf offensichtliche oder in der Öffentlichkeit diskutierte Aspekte wie den *Übergebrauch von Medien* und die Vernachlässigung anderer Tätigkeiten. Auffällig ist die besondere Sensibilität für das Gefühls- und Sozialleben des *Übertreibers*: Er ist *allein, verspannt, desorientiert, gedankenlos und ignorant gegenüber anderen, steht unter Druck zu reagieren und fühlt sich unwohl*.

Defizite schreiben die Jugendlichen dem exzessiven Mediennutzer dahin gehend zu, dass er nicht *guten Gewissens seinen PC ausschalten und den Computer vergessen* kann. Er schafft es nicht, sich *aufs eigene Leben zu konzentrieren, Spaß mit der Familie zu haben und Zeit mit Freunden zu verbringen*. Er ist nicht *locker und frei*, nimmt nicht *den Alltag bewusst wahr; hat keine tiefgründigen Gedanken und erledigt nicht, was er sich vornimmt*. Eine exzessive Mediennutzung ist dann gegebenenfalls auch eine Flucht aus einer realen Welt, die wenig soziale Anknüpfungspunkte und menschliche Wärme bereithält. Mit Zuschreibungen wie Einsamkeit und das Fehlen von Anerkennung, Geborgenheit und Zugehörigkeitsgefühl verweisen die Jugendlichen auf die besondere Bedeutung von Peergroup und Elternhaus, wie sie auch von anderen Studien konstatiert wird.

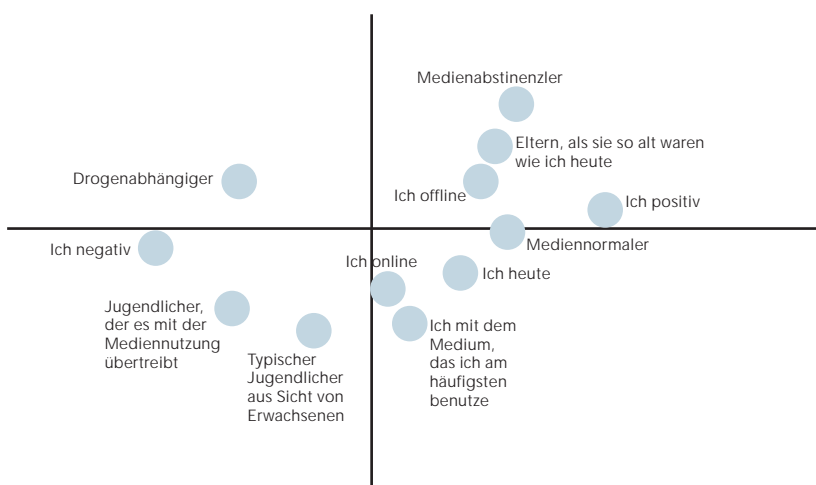


Abb. 2:  
Lage der Elemente im dreidimensionalen  
Bedeutungsraum (n = 30)  
(Grafik aus sci:vesco)

## Einordnungsversuche und lebensweltliche Kontexte

Um neben den unterschiedlichen Perspektiven zentrale Kontexte zu erfassen, sollten die Jugendlichen in der Studie auch einen *Jugendlichen, der es mit der Mediennutzung übertreibt*, in Beziehung zu anderen Elementen setzen.<sup>4</sup> Das Zusammenspiel der Ergebnisse (s. Abb. 2) zeigt, dass die Befragten einen *Mediennormalen* und sich selbst, wenn sie offline sind, besonders positiv einschätzen. Eher indifferent bewerten sie sich. *Ich mit dem Medium, das ich am häufigsten nutze*, ist eines der Elemente, ebenso wie *Ich, wenn ich online bin*. Offenbar sehen die Jugendlichen sich selbst, wenn sie online sind, zwar tendenziell kritisch, vermeiden es aber, Vor- und Nachteile ihrer Nutzung gegeneinander aufzuwiegen.

In relativer Nähe des Elements *Ein Jugendlicher, der es mit der Mediennutzung übertreibt*, befinden sich eher negativ bewertete Elemente wie *Ein typischer Jugendlicher aus Sicht von Erwachsenen* und *Ein Drogenabhängiger*. Dem *Übertreiber* schreiben die Befragten weniger Selbstkontrolle zu; sie äußern sich eher abschätzig über ihn, zumal sie ihn eher uninteressant finden. Möglicherweise gibt es zu jemandem, der sich intensiv einem Medium zuwendet, weniger kommunikative Anknüpfungspunkte, so lange man nicht die Faszination für dieses Medium teilt.

Betrachtet man nun die wortwörtlichen Zuschreibungen der Jugendlichen, die Konstrukte, die hinter ihrer Perspektive stehen, dann lassen sich folgende fünf lebensweltliche Kontexte als zentrale Hintergründe einer exzessiven Mediennutzung festhalten:

- Hohe emotionale Verbundenheit mit dem exzessiv genutzten Medium: *Man wehrt sich gegen seine Eindrücke, ist hektisch und zickig* und weiß darum, dass die *sinnlose Zeitverschwendung* bzw. *Sucht unglücklich* oder einfach nur *müde macht*. Für andere bleiben eher negative Zuschreibungen übrig, wie z. B. *Verachtung* und die *Angst, anderen nicht vertrauen zu können*.
- Exzessive Mediennutzung versus Anforderungen des Alltagslebens: Man weiß um die Konsequenzen des exzessiven Medienumgangs, nimmt sie in Kauf – aber nicht ohne schlechtes Gewissen. Man ist *permanent abgelenkt, hat keine Kontrolle über die Mediennutzung und es droht die Desorientierung*. Andere haben wenig Gelegenheit, den Betroffenen aus dieser virtuellen Welt herauszuholen, denn sie werden weitestgehend *ignoriert*.
- Ausweglosigkeit aus der Situation: Jugendliche sehen den exzessiven Nutzer als *jemanden, der mit seinen unangenehmen Gewohnheiten immer weitermachen muss*. Er fühlt sich *einsam, getrieben, gestresst und angespannt*. Gleichzeitig ist er sich darüber bewusst, dass er *das Leben nicht genießen kann*. Die exzessive

Nutzung ist eher *ziellos*, man *lässt sich einfach treiben*, tut dabei *nichts Sinnvolles*, kann sich aber *einfach nicht disziplinieren*.

- Interesse am direkten sozialen Umfeld: Gerade die Angebote, die dem Austausch und der Vernetzung dienen, entwickeln sich auch dann stetig weiter, wenn man selbst gerade offline ist und nicht daran teilhaben kann. Also versuchen die *Übertreiber*, möglichst lange und häufig online zu sein, um zu erfahren, was in der Peergroup geschieht. Sie *fühlen sich gedrängt*, selbst beizutragen, indem sie beispielsweise auf die Postings ihrer Freunde reagieren.
- Angst, den Anschluss zu verpassen: Das starke Interesse am sozialen Umfeld ist auch ein zentraler Hintergrund für die Befürchtung, nicht mehr mitreden zu können, wenn man nicht permanent online ist, und dadurch letztlich Gefahr zu laufen, nicht mehr angemessen der Peergroup anzugehören. Exzessive Nutzer empfinden *Stress durch die Erreichbarkeit*, müssen *reagieren, sich ständig mit anderen verabreden, sind auf diese eine Sache fixiert und können kein Ende finden*.

Auch die anderen Ergebnisse der Studie zeigen eindrucksvoll, dass eine exzessive Mediennutzung heute von den Jugendlichen selbst als ein aktuelles Problem des mit Internet und digitalen Endgeräten mediatisierten Alltags erkannt wird. Offenbar bearbeiten sie dieses Problem bereits sehr intensiv im täglichen Leben. Auch wenn sie sich in aller Regel sehr stark von einem exzessiven Nutzer abgrenzen (vgl. ebd.), verschweigen sie nicht die Parallelen zum eigenen Verhalten. Sie kennen es nur zu gut, wenn die *Zeit so erschreckend schnell vergeht*, dass es zu *Schulstress* kommt und man einer *ständig ablenkenden Versuchung* ausgesetzt ist.

Natürlich wissen die Jugendlichen die Vorteile ihrer mediatisierten Lebenswelt sehr zu schätzen, assoziieren aber insbesondere die Situationen, in denen sie offline sind, mit Glück, Kreativität und Zufriedenheit. Sie können dann *besser auf andere Menschen eingehen*, sind *konzentriert* und *effizient*. Gleichzeitig gelingt es ihnen dann eher, ihre *Zeit sinnvoll einzuteilen*; und sie *erkennen ihre Grenzen*. Gerade in solchen Situationen reflektieren Jugendliche ihre Onlinezeit und sehen die Gefahr einer übermäßigen Nutzung oft auch bei sich. Sie scheinen jedoch verunsichert zu sein, wie sie ihr gegenüberstehen sollen. Ganz offensichtlich brauchen sie hier noch Unterstützung von außen, bei der ihnen Alternativen aufgezeigt werden, die es den Jugendlichen ermöglichen, weiterhin die Vorteile schätzen und nutzen zu können und trotzdem zu erkennen, dass ihr Leben auch mit weniger Internet funktionieren kann.

#### Literatur:

- Dernbach, C.:**  
*Exzessive Mediennutzung – vermehrt ein Thema in Beratungsstellen.* In: merz – medien + erziehung, 4/2013, S. 43–49
- Dreyer, S./Hasebrink, U./Lampert, C./Schröder, H.-D.:**  
*Herausforderungen für den Jugendmedienschutz durch digitale Medienumgebungen.* In: Soziale Sicherheit (CHSS), 4/2013, S. 195–199
- Griffith, M. D.:**  
*Internet Addiction – Time To Be Taken Seriously?* In: Addiction Research, 5/2000/8, S. 413–418
- Hahn, A./Jerusalem, M.:**  
*Die Internetsuchtskala (ISS). Psychometrische Eigenschaften und Validität. Geschichte und Definition des Konstruktes „Internetsucht“.* In: D. Mücken/A. Teske/F. Rehbein/B. te Wildt (Hrsg.): *Prävention, Diagnostik und Therapie von Computerspielabhängigkeit.* Lengerich 2010, S. 185–204
- Hajok, D./Rommeley, J.:**  
*Exzessive Mediennutzung: Perspektiven auf eine Risikodimension des Medienumgangs Jugendlicher.* In: JMS-Report, 1/2014/37, S. 2–6
- Hirschhäuser, L./Rosenkranz, M.:**  
*Exzessive Internetnutzung in Familien.* In: tv diskurs, Ausgabe 53, 4/2012, S. 14–19
- Hornung, A./Lukesch, H.:**  
*Die unheimlichen Mit-erzieher – Internet und Computerspiele und ihre Wirkungen auf Kinder und Jugendliche.* In: J. Hardt/U. Cramer-Düncher/M. Ochs (Hrsg.): *Verloren in virtuellen Welten.* Göttingen 2009, S. 87–113
- Kammerl, R.:**  
*Machen Medien süchtig? Perspektiven auf das Phänomen „Exzessive Medienutzung im Jugendalter“.* In: merz – medien + erziehung, 4/2013, S. 12–19
- Kelly, G. A.:**  
*The Psychology of Personal Constructs. A Theory of Personality.* London 1991 (Original: New York 1955)
- Meerkerk, G.-J./Van den Eijnden, R./Vermulst, A. A./Garretsen, H.:**  
*The Compulsive Internet Use Scale (CIUS).* In: Cyber-Psychology & Behavior, 1/2013/12, S. 1–6
- Rommeley, J.:**  
*Exzessive Mediennutzung von Jugendlichen. Analyse der subjektiven Perspektive Jugendlicher auf problematischen Medienumgang.* Masterarbeit. Universität Erfurt 2013.  
Abrufbar unter: <http://www.db-thueringen.de/servlets/DocumentServlet?id=23628> (letzter Zugriff: 26.04.2014)
- Rumpf, H.-J./Meyer, C./Kreuzer, A./John, U.:**  
*Prävalenz der Internetabhängigkeit (PINTA).* Bericht an das Bundesministerium für Gesundheit. Greifswald/Lübeck 2011
- Schiedeck, J./Stahlmann, M.:**  
*Sucht 2.0 oder von der Sucht zur Suchtmaschine. Das „aholic“ als neue Sozialfigur.* In: Brückenschlag. Zeitschrift für Sozialpsychiatrie – Literatur – Kunst. Mehr, mehr und immer mehr ... Süchte, Band 28. Neumünster 2012, S. 11–21
- Smahel, D./Helsper, E./Green, L./Kalmus, V./Blinka, L./Olafsson, K.:**  
*Excessive Internet Use Among European Children.* EU Kids Online, London School of Economics & Political Science. London 2012.  
Abrufbar unter: [eprints.lse.ac.uk/47344/](http://eprints.lse.ac.uk/47344/) (letzter Zugriff: 13.08.2013)
- te Wildt, B.:**  
*Medialität und Verbundenheit. Zur psychopathologischen Phänomenologie und Nosologie von Internetabhängigkeit.* Lengerich u. a. 2010
- te Wildt, B./Mücken, D.:**  
*Diagnostik, Therapie und Prävention von Medienabhängigkeit in Deutschland im Umriß.* In: D. Mücken/A. Teske/F. Rehbein/B. te Wildt (Hrsg.): *Prävention, Diagnostik und Therapie von Computerspielabhängigkeit.* Lengerich 2010, S. 82–99

Dr. Daniel Hajok ist Kommunikations- und Medienwissenschaftler und in der Arbeitsgemeinschaft Kindheit, Jugend und neue Medien (AKJM) engagiert.



Julia Rommeley, M. A., ist Kommunikationswissenschaftlerin und beschäftigt sich vor allem mit Filmen und Onlinemedien für Kinder und Jugendliche.

