

Und ewig lockt das Smartphone

Kinder und Jugendliche können nie genug davon kriegen. Doch Eltern machen sich schnell Sorgen: Ist mein Kind **handysüchtig**? Fakt ist: Die Patienten in den Suchtambulanzen werden immer jünger. Vorsicht ist durchaus angebracht

Von Kathrin Gulnerits





Das Meer schimmert tiefblau. Luxusyachten schaukeln im Wasser. Nur noch wenige Minuten, dann verschwindet die Sonne am Horizont. Smartphones werden gezückt, um das Naturschauspiel für die Ewigkeit festzuhalten. Urlauber applaudieren, als der Himmel in ein magisches Orange getaucht wird. Julian* bekommt von alledem nichts mit. Er hört weder den Applaus, noch hat er einen Blick für den Sonnenuntergang übrig. „Super, oder?“, sagt die Mutter. Ein Schulterzucken ist die Antwort. So geht das schon seit einer Urlaubswoche. Während die mitge-reisten Freunde Spaß haben, hockt der 13-Jährige mit seinem Smartphone in der Hand irgendwo in einer Ecke, gern auch hinter zugezogenen Gardinen auf dem Bett im Schlafzimmer. Duschen, Zähne putzen, Fußball spielen, miteinander reden, gemeinsam essen? Nebensächlich. Geschlafen wird in den Klamotten, die er tagsüber getragen hat. Mit denen hatte sich Julian kurz vor Mitternacht niedergelegt. Das Smartphone fest im Griff.

Endlossurferei

Irgendwann um die Mittagszeit am darauffolgenden Tag wird er mit dem Handy in der Hand wieder am Esstisch sitzen und die Mutter ihm das verspätete Frühstück vor die Nase schieben. Der Gesprächston ist freundlich. Keiner verliert ein Wort über die Endlossurferei in der vergangenen Nacht. Die Familie ist keine der Kategorie Jeder-soll-tun-und-lassen-was-er-will. Peter und Kerstin stehen mit beiden Beinen im Leben. Doch bei ihrem Sohn sind sie scheinbar machtlos. Hilflos. Und vielleicht auch ein Stück sorglos. Denn während der Freundeskreis längst hinter vorgehaltener Hand tuschelt, nehmen die Eltern das Wort Handysucht nicht in den Mund.

Dabei sprechen zumindest aus Laiensicht alle Anzeichen dafür. Längst reagiert Julian gereizt und launisch, wenn er keine Möglichkeiten hat, ins Internet zu gehen. Fehlanzeige bei Freizeitaktivitäten, Freunde sind ihm scheinbar egal. Der Schlafmangel ist offensichtlich. Das Lügenrepertoire, um das Ausmaß der Internetaktivitäten zu verheimlichen, beachtlich. Und auch die schulischen Leistungen waren schon einmal besser.

Doch ist ein Kind, dass das Smartphone mehr in der Hand als in der Hosentasche

hat, tatsächlich gleich handysüchtig? Außenstehende heben jedenfalls bei diesem Thema schnell einmal die Augenbraue, das zeigt auch eine andere Geschichte. „Nur eine Frage, weil ich mir nicht sicher bin, ob ich eingreifen soll“, schreibt Anna ihrer Freundin Barbara aus dem Urlaub. Sie ist gerade mit deren Kindern, neun und 14 Jahre, für zwei Wochen in Frankreich unterwegs: „Die beiden hängen bei jeder Autofahrt nonstop an den Bildschirmen. Teilweise wie hypnotisiert. Das tut schon weh.“

Kein Grund zur Sorge

Experten beruhigen: „Solange das Handy eine Sache von vielen ist, besteht kein Grund zur Sorge“, sagt Dominik Batthyány, Leiter der Therapie- und Beratungsstelle für Mediensucht an der Sigmund Freud Privatuniversität Wien. Drei Standorte gibt es als Anlaufstelle für Kinder bzw. Jugendliche und ihre Familien. Die Hilfe von Batthyány und seinem Team suchen jene, die das Gefühl haben, dass die Grenze des Normalen längst überschritten ist – und die damit oft falsch liegen. „Ich beruhige auch viele Eltern, die viel zu schnell glauben, dass ihr Kind ein Suchtproblem hat. Das heißt aber nicht, dass sie nicht aufpassen müssen.“

In die Kategorie Sucht fällt der Handy- und Medienkonsum nämlich erst dann, wenn ein Kontrollverlust bezüglich Beginn, Ausmaß und Intensität eintritt. Wenn Versuche, die Nutzung einzuschränken, wiederholt scheitern und die Dosis immer weiter gesteigert werden muss, damit sich Befriedigung einstellt. Merkmale also, die bei einer substanzunabhängigen Abhängigkeit wie der Mediensucht genauso auftreten wie bei einer Abhängigkeit von Drogen, Nikotin oder Alkohol. Das alles geht einher mit klassischen Entzugserscheinungen: Unruhe, Gereiztheit, Konzentrationsschwäche, Aggression, Schlafstörung. Doch auch hier ist Fingerspitzengefühl angebracht. „Es gibt auch Kinder, die nicht süchtig sind und sehr aggressiv werden, wenn man ihnen das Handy wegnimmt“, sagt Batthyány.

Keine Frage: Viele Eltern fühlen sich bei dem Thema überfordert. Schließlich geht es auch um einen Macht- und Kontrollverlust – und über allem schwebt die Frage: Wie gehe ich damit um? Wann wird aus einem „viel“ ein „zu viel“? Wann aus einem „Digital Native“ ein „Digital Junkie“? „Allein die Stunden zu zählen, die am Handy verbracht werden, ist völliger Blödsinn“, sagt Kurosch Yazdi, Leiter der Klinik für Psychi-

* Alle Namen von der Redaktion geändert

atrie mit Schwerpunkt Suchtmedizin an der Kepler Universität Linz. „Solange die Kinder vielfältig sind, Hobbys haben, Freunde treffen, sind sie gesund. Wenn sich die Kinder zunehmend in ihrem Verhalten einengen und nur noch an das Handy denken, sollten Eltern aufwachen“, sagt Yazdi und fügt hinzu: „Manche nehmen das Wort Handysucht viel zu schnell in den Mund, andere viel zu spät.“

Fakt ist: Bei etwa drei bis fünf Prozent der Smartphone-Nutzer besteht das Risiko einer Suchtgefahr. Wissenschaftliche Studien und Zahlen im Hinblick auf Kinder und Jugendliche sind rar. Dort, wo es sie gibt, zeigt der Trend nur in eine Richtung: nach oben. In einer Studie über die Drogenaffinität Jugendlicher in Deutschland kommen die Experten zu dem Ergebnis, dass Jugendliche und junge Erwachsene im Alter zwischen zwölf und 25 Jahren durchschnittlich 22 Stunden pro Woche online sind – zum Kommunizieren, Spielen oder zur Unterhaltung. Das Smartphone spielt mit 77,1 Prozent als Zugangsweg ins Internet die größte und wichtigste Rolle.

Alarm schlägt auch Yazdi, der seine Erfahrungen in einem Buch zu Papier gebracht hat: „Junkies wie wir – Spielen, Shoppen, Internet: Was uns und unsere Kinder süchtig macht“. Der Wissenschaftler sagt: „Vor sieben Jahren kamen zu uns nur Erwachsene, vor drei bis vier Jahren waren es die 14- bis 15-Jährigen. Jetzt betreuen wir schon Elfjährige. Meine Sorge ist, dass die Patienten immer jünger werden.“

Spätes Misstrauen

„Wir haben alles versucht“, sagt die Mutter von Julian. Das heißt: gut zureden, drohen, Verbote und Versprechungen. Geholfen hat nichts. Jetzt sucht sie Rat in einer Selbsthilfegruppe für betroffene Eltern. Diese besucht auch Anna: „Viele Eltern sind doch froh, wenn ihre Kinder ruhig vor dem Handy oder PC sitzen. Dann ist es aber häufig schon zu spät“, erzählt sie. Dass ihr Ältester immer öfter seine Zeit in virtuellen Räumen und dem Spiel „World of Warcraft“ verbrachte, machte sie zunächst nicht misstrauisch: „Wir haben es anfangs gar nicht richtig mitgekriegt. Er spielte, wenn wir im Bett waren.“

Laut Yazdi sind Mädchen und Jungen gleichermaßen betroffen. „Wenn Jungs süchtig sind, dann fast immer von Online-Spielen. Und wenn Mädchen süchtig sind, dann fast immer von Social Media.“

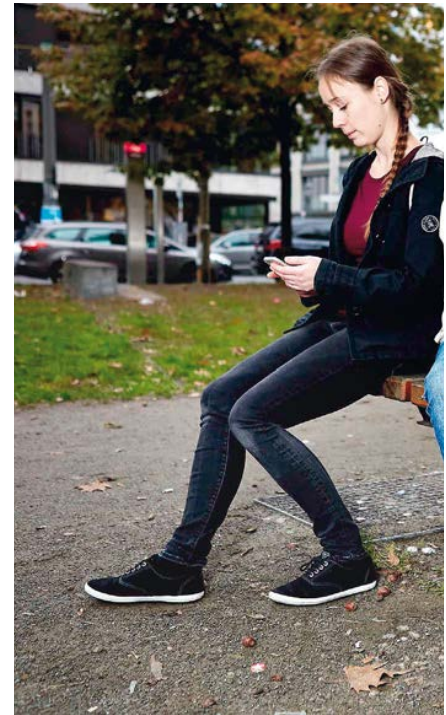
In Selbsthilfegruppen können sich Eltern mit Experten austauschen: Was sind eigene suchtbegünstigende Verhaltensweisen? Was bringen Verbote? Wie reagiere ich auf die Aggression, die entsteht, wenn ich den PC abdrehe oder das Handy einkassiere? „Die Eltern leiden oft mehr. Jugendliche haben meist kein Bewusstsein für die Situation. Das ist auch das Besondere an dieser Suchterkrankung“, sagt Yazdi. Viele der Jugendlichen wollen keine Beratung. „Im Erstgespräch versuchen wir, sie zu motivieren, weiter mit uns zusammenzuarbeiten.“ Die Selbsthilfegruppen stehen ab 16 Jahren offen. Für jüngere Kinder werden Einzeltherapiestunden angeboten. In beiden Fällen lernen sie, Alternativen in der Freizeit zu entdecken, ihre Tagesstruktur zu ordnen, und sie üben, wieder Kontakte zu anderen aufzunehmen. Echt – und ohne Hilfe von Whatsapp und Co.

Regeln festlegen

Und auch wenn viele Eltern leiden: Unschuldiger sind sie an der Situation nicht. Manche Experten schieben ihnen auch die Rolle der „Co-Abhängigen“ zu, weil sie die Sucht ihrer Kinder unterstützen, etwa indem sie ihnen das Essen neben den PC stellen. „Diese Co-Abhängigkeit ist in erster Linie ein Versuch, zu helfen“, sagt Dominik Batthyány. „Aber natürlich räumt man damit auch die Folgen des Suchtverhaltens für die Betroffenen aus dem Weg.“ Handy und Co. sind zudem ein guter Kampfplatz in der Pubertät, um das Aufbegehren zu üben. „Das Handy ist ein Stellvertreterkampf. In Wahrheit stecken ganz andere Themen dahinter. Die Sucht setzt oft auf Problematiken auf, die in der Familie schon da sind.“

Erste Schritte aus dem Dilemma: Zeitlich und örtlich Räume definieren, wo Handys tabu sind – etwa am Esstisch. „Es ist wichtig, Regeln zu finden, die dabei helfen, diesen ständigen Reizen nicht zu erliegen“, sagt Batthyány. „Kinder müssen erst lernen, diese Impulse zu kontrollieren. Wenn sie lernen, mit Emotionen und Herausforderungen umzugehen, ist das die beste Suchtprävention.“

Hinzu kommt: Eltern sind mit ihrem eigenen (unkontrollierten) Umgang mit Medien oft ein schlechtes Vorbild. Tracking-Apps wie Moment, Checky oder Mental helfen allen Familienmitgliedern dabei, sich den täglichen Handykonsum vor Augen zu führen. Und siehe da: Durch-



73

Prozent

der Kinder und Jugendlichen ziehen reflexartig ihr Smartphone aus der Tasche, wenn sie nichts zu tun haben

5

Prozent

der Smartphone-Nutzer zeigen eine suchtartige Nutzung. Experten warnen: Mediensüchtige werden immer jünger



In „What's App, Mama“, erklärt Robert Campe (re.), warum Teenies den ganzen Tag online sind

schnittlich 88-mal pro Tag wird das Smartphone entsperrt. Nur rund sieben Minuten wird damit telefoniert, der Rest der Zeit geht für Social Media drauf. Mithilfe von Apps kann beispielsweise ein Zeitlimit pro Tag festgelegt werden. Ist das erreicht, ertönt zumindest ein Signalton.

Unkritische Eltern

Apropos Regeln: Vor Schuleintritt braucht kein Kind ein Handy. Ab der dritten Klasse Volksschule reicht ein Gerät mit sehr eingeschränkten Funktionen. Was die Dauer betrifft, so gelten als Faustformel: Für Vier- bis Sechsjährige sind 20 bis 30 Minuten mehr als genug, Sieben- bis Zehnjährige dürfen 45 Minuten ran, Elf- bis 13-Jährige eine Stunde. Doch wie so oft ist die Theorie das eine, die Praxis das andere. „Die Kinder stehen unter einem enormen Druck. Eltern dürfen nicht erwarten, dass das Kind begeistert und vernünftig reagiert“, sagt Batthyány.


Auch Yazdi nimmt die Eltern in die Pflicht. „Es gibt zu viele, die unkritisch sind. Es ist wichtig, Grenzen zu setzen. Das trauen sich viele nicht. Beim Thema Ausgehen am Abend tun sie das, beim Handy nicht. Das ist das Problem.“ Je jünger das Kind ist, desto mehr braucht es klare Grenzen. Ein 14-Jähriger wiederum wird sich nicht ohne Weiteres das Smartphone abnehmen lassen. „In diesem Alter müssen Eltern genau-

er hinschauen: Gibt es Defizite, die durch den intensiven Medienkonsum kompensiert werden?“, sagt Yazdi. „Nur zu sagen: ‚Lerne Vokabeln, statt am PC zu spielen‘, wird nicht funktionieren. Es geht darum, ein attraktives Gegenangebot zu schaffen. Das heißt: sich selbst anzubieten – und das kostet Zeit“, weiß der Familienvater.

(Un)entspannte Kinder

Und wie sehen die Kids das Thema? Kinder und Jugendliche haben subjektiv wenig Leistungsdruck bei ihrer Handynutzung. Eine Studie der Universität Mannheim lässt aufhorchen: Jeder vierte der befragten Acht- bis 14-Jährigen gibt an, sich durch die permanente Kommunikation via Whatsapp, Instagram und Facebook gestresst zu fühlen. Fast die Hälfte erklärt, von den Hausaufgaben abgelenkt zu sein. Jeder fünfte bestätigt schulische Probleme durch seine starke Handynutzung. Jeder siebte bemängelt, dass die echten Kontakte zu Freunden zu kurz kommen.

Die Studie zeigt auch: 73 Prozent ziehen reflexartig ihr Smartphone aus der Tasche, wenn sie nichts zu tun haben – und das findet Robert Campe völlig normal. Der Deutsche ist 16 Jahre alt und Bestsellerautor. „What's App, Mama“ heißt sein Buch. Hier erklärt er, warum Teenies den ganzen Tag online sind – und warum das völlig okay ist. „Wir sind ja nicht von der Außenwelt abgeschottet, nur weil wir ständig aufs Handy gucken“, sagt er. Ja, sein Smartphone rennt in der Endlosschleife. Nur in der Nacht ist es auf Flugmodus gestellt. In der Früh wird als Erstes gecheckt, was sich getan hat – in der Welt und im Freundeskreis. Tagsüber werden Instagram, Whatsapp und Snapchat strapaziert. Gern auch Youtube, Spotify und Netflix. Handyspiele interessieren ihn weniger.

Von seiner Mutter hört er gelegentlich den Satz: „Kannst du mal aufhören, immer aufs Handy zu starren, wenn ich mit dir rede?“ – „Manchmal stelle ich ihr diese Frage umgekehrt aber auch“, schmunzelt Campe. Ein Leben ohne Smartphone kann er sich nicht vorstellen. Einen Tag schon. „Manchmal vergesse ich mein Handy zu Hause. Das ist komisch, aber zurückgehen würde ich deswegen nicht.“ Neulich im Familienurlaub, auf einer kleinen Hütte, musste er ohne Internet auskommen. Sein (beruhigendes) Fazit: „Das war extrem angenehm.“ 



„Solange das Handy eine Sache von vielen ist, besteht kein Grund zur Sorge“

Dominik Batthyány
Leiter Beratungsstelle für
Mediensucht Sigmund Freud Uni



„Allein die Stunden zu zählen, die am Handy verbracht werden, ist völliger Blödsinn“

Kurosch Yazdi
Leiter der Klinik für Psychiatrie
an der Kepler Universität Linz