



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser
gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

Gestörte Bindungen in digitalen Zeiten

**Ursachen, Prävention, Beratung
und Therapie**

Herausgegeben von Karl Heinz Brisch

Klett-Cotta

Die Beiträge von Cassandra Alexopoulos, Nathan Jones, Natasha Parent sowie von Stefania Muzi und Cecilia Serena Pace wurden von Ulrike Stopfel aus dem Englischen übersetzt.

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2023 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Cover: Bettina Herrmann, Stuttgart,

unter Verwendung einer Abbildung von mooremmedia / Shutterstock

Gesetzt von Eberl & Koesel Studio, Kempten

Gedruckt und gebunden von Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Lektorat: Thomas Reichert, Grevenbroich

ISBN 978-3-608-98739-3

E-Book 978-3-608-12217-6

PDF-E-Book ISBN 978-3-608-20635-7

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten

sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	10
Christiane Eichenberg und Raphaela Schneider Digitale Mediensüchte	13
Zusammenhang zwischen Bindungsstil und Internet-, Social-Media- und Smartphonesucht	
Bert te Wildt und Jan Dieris-Hirche Bindungsstörungen bei Erwachsenen mit Internet- und Computerspielsucht	36
Nathan Jones Das digitale Dilemma	60
Internet-Pornografie, Hypersexualität und Bindung	
Stefania Muzi und Cecilia Serena Pace Zum Bindungsverhalten der digitalen Jugend in Zeiten von Covid-19	72
Forschungsergebnisse, Probleme und Chancen	
Natasha Parent Was treibt Heranwachsende um?	91
Die Angst, etwas zu verpassen, aus bindungstheoretischer Sicht	
Cassandra Alexopoulos »Bisher noch keine Likes!«	103
Bindung, Dating-Apps und subjektiv wahrgenommene Attraktivität	

Jan van Loh	
Der Einfluss von Medien auf die Mentalisierungsfähigkeit	115
Die Bedeutung der Exploration von Mediennutzungsgewohnheiten im Rahmen der therapeutischen Beziehung	
Beate Priewasser und Antonia Dinzinger	
Smartphones – wie sehr stressen die ständigen Unterbrechungen unsere Babys?	143
Elisabeth Denzl und Paula Bleckmann	
Bildschirmmedien im Fokus der Elternzusammenarbeit	168
Grundlagen, Herausforderungen und ein ressourcenorientierter Handlungsweg für die frühpädagogische Praxis	
Maria Steinhoff und Harald Baumeister	
Die therapeutische Beziehung in digitaler Psychotherapie	193
Julia von Weiler	
»Innocence in Danger« oder warum die Vermittlung digitaler Beziehungskompetenz so wichtig ist	216
Wolfgang Foltin und Lea Dreissen	
Young Carers: »Ich bin verborgen, nehmt mich wahr!«	234
Die Pausentaste-App als digitales Band	
Eva Pattis Zoja	
»Träume im Klassenzimmer erzählen«	257
Ein Projekt gegen virtuelle Reizüberflutung im Kindesalter	
Karl Heinz Brisch	
Stationäre Intensiv-Psychotherapie von traumatisierten Jugendlichen mit extremer Internet-Sucht	271
Die Autorinnen und Autoren	297

Vorwort

Vom 16. bis zum 18. September 2022 wurde von der INTERPLAN AG in München unter meiner wissenschaftlichen Leitung eine internationale Konferenz mit dem Titel »Gestörte Bindungen in digitalen Zeiten. Ursachen, Prävention, Beratung und Therapie« (»Disordered Attachments in the Digital Age. Causes, Prevention, Counseling and Therapy«) durchgeführt. Aufgrund des großen Interesse an dieser Konferenz und der positiven Rückmeldungen macht der Veranstalter die Beiträge dieser Konferenz mit der Herausgabe dieses Buches einer größeren Leserschaft zugänglich.

Kaum eine technische Revolution hat unsere Beziehungen so verändert wie die Digitalisierung fast aller unserer Lebensbereiche. Die Art der Beziehungen zwischen Eltern und Babys, Eltern und Kleinkindern, Schülerinnen und Schülern sowie Lehrerinnen und Lehrern, die Art des Austauschs von Jugendlichen in der Peergroup, das Homeschooling, Homeoffice, das Dating, der Austausch in der Paarbeziehung, der Video-Kontakt mit den Großeltern – alle diese Bereiche werden durchdrungen vom Gebrauch von Smartphones und digitalen Social-Media-Kanälen. Durch die Covid-Pandemie wurde der digitale Austausch immens intensiviert. Wird die Entwicklung von sicheren Bindungen zwischen Eltern und Kindern, Schülerinnen bzw. Schülern, Paaren in beruflichen Beziehungen durch die Nutzung von digitalen Möglichkeiten eher gefördert oder eventuell sogar gestört? Wann führt die Intensität der Online-Beziehungen zu Bindungsproblemen oder sogar zu Störungen, so dass Menschen eine Beratung oder Therapie benötigen? Trotz unendlicher Möglichkeiten der Online-»Ver-Bindungen« kann die Einsamkeit groß sein.

Es gibt viele Studien, welche die Risiken der digitalen Welt beschreiben. Aber gibt es auch Möglichkeiten, die Digitalisierung für eine Prävention zu nutzen? Wie könnten solche digitalen Ansätze aussehen, die einerseits eine Hilfestellung sein könnten und andererseits nicht zu negativen »Nebenwirkungen« führen? Wie kann ein altersadäquater Umgang mit »erwachsenen Themen« im Internet unterstützt werden? Welche Interventionen könnten Kindern helfen, einen Zu-

gang zu ihren inneren Welten, wie Träumen, zu finden und auf diese Weise einer suchtartigen Nutzung von Social Media und Internet vorzubeugen? Kann eine »App« psychisch gefährdeten Jugendlichen und Erwachsenen helfen, gesund zu bleiben? Diese Fragen werden in Vorträgen und Diskussionen thematisiert.

Die Konferenz – wegen der Corona-Pandemie als hybride Webkonferenz abgehalten – hat sich umfassend mit den Behandlungs- und Präventionsmöglichkeiten im Kontext von Bindung und der Nutzung von Internet, Social Media, Computerspielen, Smartphone und mit den Ursachen suchtartiger Störungen, die bei der Nutzung auftreten können, auseinandergesetzt. Hierzu haben international renommierte Fachleute, Beraterinnen und Berater, Therapeutinnen und Therapeuten sowie Forscherinnen und Forscher von ihren Erfahrungen und aus ihren Studien berichtet sowie Wege zur Prävention aufgezeigt. Sie gaben Antworten auf Fragen im Rahmen der skizzierten Thematiken und berichteten über die neuesten Erkenntnisse und Forschungsergebnisse, die uns für die Problematik sensibilisieren sowie aktuelle Entwicklungen, auch in Therapie und Prävention, aufzeigen sollen.

Die Autorinnen und Autoren dieses Bandes haben ihre Vorträge aus der Konferenz niedergeschrieben und ausgearbeitet und für die Publikation zur Verfügung gestellt – dafür gilt ihnen ein großer Dank. Herzlich danke ich Frau Ulrike Stopfel, die, wie in den vergangenen Jahren, die englischsprachigen Beiträge in exzellenter Qualität übersetzt hat. Ein besonderer Dank gilt auch der hervorragenden Arbeit von Herrn Thomas Reichert, der die einzelnen Manuskripte rasch und sorgfältig editiert hat. Ich danke sehr Herrn Dr. Heinz Beyer sowie Frau Katharina Colagrossi und Frau Ulrike Wollenberg vom Verlag Klett-Cotta, die mit großem Engagement die Herausgabe dieses Buches beim Verlag ermöglicht und die rasche Herstellung gewährleistet haben.

Das Buch richtet sich an Ärztinnen und Ärzte aller Fachrichtungen sowie an Psychologinnen und Psychologen, Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter, (Sozial- und Sonder-) Pädagoginnen und Pädagogen, an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Jugendhilfe sowie der Frühen Hilfen, zudem an alle, die mit suchtartigen, internetbasierten psychischen Störungen in Begleitung, Beratung, Diagnostik und Therapie befasst sind. Ihr Engagement ist insbesondere dann gefragt, wenn auf dem Hintergrund von frühen traumatischen Erfahrungen entsprechende Dynamiken entstehen, die eine Gefahr der Suchtentwicklung beinhalten, wie die Behandlungsbeispiele aufzeigen.

Ich hoffe, dass dieses Buch allen Leserinnen und Lesern hilft, die im Kontext

suchtartiger Internet-Nutzung und entsprechender Verhaltensstörungen durch Begleitung, Beratung und Therapie sowie soziale Arbeit für Familien, Paare, Kinder, Jugendliche und Erwachsene tätig sind. Sie alle müssen sich den Herausforderungen der Internet-Nutzung und der damit verbundenen Störungen stellen. Der Band soll auch denjenigen wichtige Anregungen geben, die mit der Prävention in Bezug auf Störungen in diesem Zusammenhang befasst sind, die Präventionsprogramme entwickeln bzw. entwickelt haben. Es ist entscheidend, dass Störungen, die aus Problemen in der Bindungsentwicklung und suchtartiger Internet-Nutzung entstanden sind, zeitig erkannt werden und eine primäre Prävention möglich wird. Solche frühen Hilfestellungen sind besonders dann notwendig und wichtig, wenn es schon bei den Eltern zu suchtartiger Nutzung des Smartphones und von Social Media kommt und die Eltern-Kind-Interaktionen hierdurch gestört werden.

Der Band gibt durch die Vielfalt seiner Beiträge aus Klinik, Praxis und Forschung einen guten Überblick über die Thematik und sorgt für zahlreiche Anregungen.

Karl Heinz Brisch

Einleitung

Das vorliegende Buch enthält eine Reihe von Beiträgen aus den Bereichen »Beratung«, »Klinik«, »Forschung« und »Prävention«, die sich aus den verschiedensten Perspektiven mit dem Thema der Konferenz, »Gestörte Bindungen in digitalen Zeiten. Ursachen, Prävention, Beratung und Therapie«, auseinandersetzen.

In einem Übersichtsbeitrag (»Digitale Mediensüchte«) berichten Christiane Eichenberg und Raphaela Schneider grundlegend über digitale Medien und Suchtentwicklung. Dabei beschäftigt sie besonders der Zusammenhang zwischen Internet, Social Media, Smartphones und Bindungsstil der Nutzer. Bert te Wildt und Jan Dieris-Hirche beschreiben in ihrem Beitrag (»Bindungsstörungen bei Erwachsenen mit Internet- und Computerspielsucht«) ihre klinischen Erfahrungen. Sie führen aus, wie bei Erwachsenen aus suchtartiger Mediennutzung – etwa einer Internet- oder Computerspielsucht – sogar Bindungsstörungen entstehen können.

Manchmal entwickelt sich aus der suchtartigen Internetnutzung eine Internet-Pornografiesucht mit Hypersexualität und Bindungsproblemen, wie Nathan Jones (»Das digitale Dilemma. Internet-Pornografie, Hypersexualität und Bindung«) aufgrund seiner Erfahrungen in der Behandlung von Internet-Sexsüchtigen berichtet.

Stefania Muzi und Cecilia Serena Pace (»Zum Bindungsverhalten der digitalen Jugend in Zeiten von Covid-19«) haben sich ganz besonders mit Jugendlichen und ihrem digitalen Nutzungsverhalten während der Covid-19-Pandemie beschäftigt und stellen ihre spannenden Forschungsergebnisse vor. Dabei gehen sie besonders auf Probleme und Chancen der digitalen Nutzung ein und erläutern, welche Bedeutung das Bindungsverhalten der Jugendlichen in diesen »digitalen Zeiten« hat, wenn es um die Entwicklung von Internetabhängigkeit geht.

Immer häufiger werden Heranwachsende von der Angst getrieben, etwas in Social Media zu verpassen, so dass sie glauben, ständig ihr Smartphone im Blick haben zu müssen. Natasha Parent (»Was treibt Heranwachsende um? Die Angst, etwas zu verpassen, aus bindungstheoretischer Sicht«) hat zu dieser Suchtproblematik geforscht. Anhand ihrer Forschungsergebnisse kann sie verdeutlichen, wie

die Bindungserfahrungen von Heranwachsenden mit der Entwicklung dieser spezifischen Suchtproblematik zusammenhängen können.

Eine ähnliche Problematik zeigt sich bei den Social-Media-Plattformen und Dating-Apps. Cassandra Alexopoulos (»Bisher noch keine Likes!« Bindung, Dating-Apps und subjektiv wahrgenommene Attraktivität«) geht der Frage nach, wie Bindungsstile und der subjektiv wahrgenommene Druck, sich auf Social-Media-Plattformen ständig attraktiv zu präsentieren und möglichst viele positive Rückmeldungen zu erreichen, miteinander im Zusammenhang stehen.

Die Internet-Abhängigkeit führt aber auch zu Schwierigkeiten, über sich und andere nachzudenken und sich in andere einzufühlen (Mentalisierungsprobleme), und stellt die ambulante Psychotherapie vor besondere Herausforderungen, wie Jan von Loh (»Der Einfluss von Medien auf die Mentalisierungsfähigkeit«) aufzeigt. Anhand von Behandlungsbeispielen schildert er die Bedeutung der Erkundung von Mediennutzungsgewohnheiten und wie diese Informationen im therapeutischen Prozess genutzt werden können.

Beate Priewasser und Antonia Dinzinger (»Smartphones – wie sehr stressen die ständigen Unterbrechungen unsere Babys?«) haben untersucht, wie sehr der ständige Blick von Müttern auf das Smartphone schon im ersten Lebensjahr die Mutter-Kind-Beziehung stören kann und wie sehr Babys hierauf mit besonderen Stresssymptomen reagieren können.

Elisabeth Denzl und Paula Bleckmann (»Bildschirmmedien im Fokus der Elternzusammenarbeit«) widmen sich seit vielen Jahren der Frage, wie Erzieherinnen und Erzieher für die Zusammenarbeit mit den Eltern geschult werden können, Bildschirmmedien in der Erziehung ressourcenorientiert zu gebrauchen. Sie schildern die Grundlagen hierfür, die Herausforderungen sowie einen ressourcenorientierten Handlungsweg für die frühpädagogische Praxis.

Seit Covid-19 ist die digitale Nutzung von Online-Psychotherapien verstärkt in den Fokus der Diskussion gerückt. Maria Steinhoff und Harald Baumeister (»Die therapeutische Beziehung in digitaler Psychotherapie«) schildern sehr differenziert ihre Forschungsergebnisse, wie sich die therapeutische Beziehung in der Nutzung der digitalen Psychotherapien entwickelt und welche Ressource aus der Online-Psychotherapie heute erwachsen kann.

Seit vielen Jahren engagiert sich Julia von Weiler (»Innocence in Danger« oder warum die Vermittlung digitaler Beziehungskompetenz so wichtig ist«) bei »Innocence in Danger«. Es ist ihr ein großes Anliegen, die Möglichkeiten aufzuzeigen, wie die digitale Beziehungskompetenz von Kindern und Jugendlichen gefördert werden kann. Nur so kann frühzeitig sichergestellt werden, dass sich Jugend-

liche vor Übergriffen durch Pädokriminelle im Netz kompetent und sicher schützen können.

Wolfgang Foltin und Lea Dreissen (»Young Carers: ›Ich bin verborgen, nehmt mich wahr!«) haben eine besondere App entwickelt, die es Kindern und Jugendlichen, die in ihren Familien die Rolle von Pflegerinnen und Pflegern übernehmen (müssen) (sogenannten »Young Carers«), ermöglicht, sich mit Hilfe der App »Pausentaste« auch einmal aus der schwierigen und oft überfordernden Aufgabe der Pflege der Angehörigen zurückzuziehen. Sie verweisen auf den Nutzen von Social Media und Apps, die dazu beitragen können, der Entwicklung von psychischen Störungen vorzubeugen oder diese auch zu korrigieren.

Eva Pattis Zoja (»Träume im Klassenzimmer erzählen«) hat ein neues Projekt entwickelt, in dem sich Kinder im Klassenzimmer ihre Träume in der Gruppe erzählen. Es ist erstaunlich, wie Kinder dieses Angebot nutzen, das eine echte Alternative zur virtuellen Reizüberflutung im Kindesalter darstellen kann.

Karl Heinz Brisch hat sich intensiv mit der Frage der Ursachen und der Auswirkungen von Internet-Nutzung und einer diesbezüglichen Suchtentwicklung bei traumatisierten Jugendlichen beschäftigt. Er schildert hierzu Forschungsergebnisse und Behandlungsbeispiele aus der stationären Intensiv-Psychotherapie. Diese Beispiele vermitteln, wie sich die Internet-Computerspiel- sowie die Smartphone-Abhängigkeit von Jugendlichen entwickeln und welche therapeutischen Wege aus der Sucht durch intensive, bindungs- und traumaorientierte Behandlungen möglich sind.

Alle Beiträge dieses Bandes, mögen sie aus der Klinik, der Forschung oder auch der Prävention kommen, geben einen eindrücklichen Überblick, welche große Bedeutung die frühen Bindungsentwicklungen für das Entstehen von internet-basierten Abhängigkeiten verschiedener Art haben. Die Beiträge zeigen, wie sehr unsere Beziehungen durch eine intensive bis suchtartige Mediennutzung geprägt werden und in welcher Weise durch verschiedene Formen der Psychotherapie und unterschiedliche Methoden der Prävention Auswege möglich sind.

Digitale Mediensüchte

Zusammenhang zwischen Bindungsstil und Internet-, Social-Media- und Smartphonesucht

Mediensüchte stellen ein immer häufigeres Problem in der psychotherapeutischen Praxis dar. Dabei spielen Süchte nach digitalen Medien eine besondere Rolle, denn zum einen gibt es bei einem nicht geringen Teil der v.a. jüngeren Bevölkerung abhängige (z. B. 19,1 % aller Studierenden; Kapus et al. 2021) oder zumindest problematische Nutzungsweisen (13,6 % aller 14–24-Jährigen; Rumpf et al. 2011). Zum anderen folgt erst langsam die Berücksichtigung dieser Verhaltenssüchte in den diagnostischen Klassifikationssystemen.

Dieser Beitrag fokussiert auf die Internet-, Social-Media- und Smartphonesucht. Wir geben einen Überblick zum aktuellen Störungswissen, d. h. tragen den bisherigen Wissensstand zu Nosologie, Epidemiologie, Ätiopathogenese und Behandlung zusammen. Da die Forschung hinreichend den Zusammenhang zwischen unsicherer Bindung und substanzgebundenen Süchten (z. B. Unterrainer et al. 2018; Borhani 2013) belegt hat, ist denkbar, dass dieser Zusammenhang auch für Verhaltenssüchte gilt. Somit haben wir in eigenen Studien den Zusammenhang zwischen a) pathologischer Internet- und Smartphonennutzung allgemein und Social Media als spezifische Anwendung und b) Bindungsstilen untersucht. Unsere Befunde ordnen wir in die bestehende Forschung zum Zusammenhang zwischen Bindung und der Nutzung digitaler Medien ein. Um auch in der Psychotherapie frühzeitig medienbezogene Probleme und Störungen erkennen zu können, werden Empfehlungen für eine standardisierte Medienanamnese in Psychotherapien gegeben.

Internet-, Social-Media- und Smartphonesucht: Ein Überblick zum aktuellen Störungswissen

Digitale Medien sind ubiquitär. Weltweit nutzen im Jahr 2022 5,1 Milliarden Menschen das Internet (Ahlgren 2022); 66,6 Mio. sind es in Deutschland (ARD/ZDF-Online-Studie 2021). Dabei verbringt der durchschnittliche globale Internetnutzer täglich 6 Stunden und 43 Minuten online (Ahlgren 2022). An Social-Media-Diensten partizipieren im Jahr 2021 aktiv 4,55 Milliarden Nutzer weltweit (im Vergleich zu 2,46 Milliarden im Jahr 2017; Ahlgren 2022), wobei im Durchschnitt täglich 2 Stunden und 25 Minuten in sozialen Netzwerken verbracht werden und ihre Nutzer durchschnittlich 8,9 Social-Media-Accounts angelegt haben (ebd.). Vor diesem Hintergrund verwundert nicht, dass digitale Mediensüchte ein immer häufigeres Problem in der psychotherapeutischen Praxis darstellen, betroffen sind v. a. Jugendliche und Adoleszente (vgl. z. B. Kapus et al. 2021).

Während die Internetsucht inzwischen seit über 20 Jahren als psychopathologisches Problem wissenschaftlich untersucht wird und neuere Dienste wie Social Media hierbei schnell ebenso zum Untersuchungsgegenstand wurden, ist die süchtige Smartphone-Nutzung ein vergleichsweise neues Forschungsgebiet, d. h. das klinische Wissen zur Smartphonesucht ist deutlich begrenzter. Dabei ist das Smartphone mittlerweile zum unersetzlichen Begleiter vieler Menschen geworden. Vor allem junge Menschen finden großen Gefallen daran, Teenager im Alter zwischen 14 und 24 Jahren verwenden es im Durchschnitt 214 Mal am Tag (Scholz 2017).

Bezüglich der Internetsucht wissen wir, dass sich die exzessive Internetnutzung auf unterschiedlichste Anwendungsbereiche beziehen kann, die sich in ihrem jeweiligen »Suchtpotential« unterscheiden. Kritisch sind v. a. Online-Rollenspiele, Social-Media-Anwendungen, Glücksspiele und Sexportale (Batthyány & Pritz 2009), wobei männliche Jugendliche und Adoleszente meist von Online-Spielen abhängig sind (Paulus et al. 2018), weibliche von Social-Media-Netzwerken (Bischof et al. 2013). Gleichzeitig weisen Singles ein höheres Risiko auf, digitale Süchte zu entwickeln (Andreassen et al. 2016).

Nosologie

Lange Zeit wurde eine intensive Fachdiskussion um die diagnostische Einordnung der Internetsucht geführt. Inzwischen wird sie als *Verhaltenssucht* aufgefasst. Dabei wird vor allem auf neurobiologische Entsprechungen von stoffge-

bundenen und stoffungebundenen Süchten rekurriert. Insgesamt existieren inzwischen umfassende Werke, die verschiedene Verhaltenssüchte in den Blick nehmen (z. B. Batthyány & Pritz 2009; Müller & Wölfling 2020; Rosenberg & Feder 2014).

Verhaltenssucht ist ein relativ neuer Begriff für exzessive, belohnende Verhaltensweisen, die Merkmale einer psychischen Abhängigkeit aufweisen (Grüsser & Thalemann 2006). Die Bezeichnung »Verhaltenssucht« macht die Handlungen des Nutzers – d. h. die Nutzung und nicht das Mittel (oder Medium) – zum Objekt der Pathologie. Obwohl *pathologischer Internetgebrauch* in den bekannten Diagnosesystemen (ICD, DSM) bislang keine eigenständige klinische Entität ist, ist es ein Fortschritt, dass in der neuesten Auflage des DSM-5 Verhaltenssüchte explizit mit aufgenommen wurden. So erhielt das bisherige Kapitel »Substance-related Disorders« eine neue Bezeichnung, und zwar »Addiction and Related Disorders«. Hier wurde auch die Glücksspielsucht als erste Verhaltenssucht integriert. Die Aufnahme von Internetsucht wird avisiert, falls sich die Datenlage hierzu erhärten sollte (American Psychiatric Association 2013). Somit wird die »Internet Gaming Disorder« bereits im Anhang des DSM-5 als sog. Forschungsdiagnose geführt.

In der ICD-10 wurden Verhaltenssüchte bisher als Impulskontrollstörung klassifiziert, die wiederum den Zwangsstörungen nahestehen (Freyberger & Dilling 2015). In der ICD-11 werden Verhaltenssüchte (»Disorders due to addictive behaviours«) in die Kategorien »gambling disorder« und »gaming disorder« unterteilt und generell den »Disorders due to substance use or addictive behaviours« untergeordnet. Für andere Verhaltenssüchte bestehen zusätzlich die Kodierungsmöglichkeiten »Other specified disorders due to addictive behaviours (6C5Y)« und »Disorders due to addictive behaviours, unspecified (6C5Z)« (Rumpf & Mann 2018).

Die *Smartphone-Sucht* wird in den Diagnosemanualen bisher noch gar nicht erwähnt, eben aufgrund der bisher kaum vorliegenden Befunde zu diesem Problembereich. Auch die spezifische Ausprägung der süchtigen Internetnutzung – die *Social-Media-Addiction* – findet noch keine Berücksichtigung.

Diagnostik der Symptomatik

Es liegen einige diagnostische Instrumente zur Erfassung der *Internetsucht* auch im deutschsprachigen Raum vor, so z. B. als Fremdbeurteilungsverfahren der sog. AICA-SKI:IBS, ein strukturiertes klinisches Interview zu internetbezogenen

Störungen (frei erhältlich unter www.fv-medienabhaengigkeit.de), das sowohl zur Erstdiagnostik als auch zur Verlaufskontrolle geeignet ist. Die Skala zum Online-Suchtverhalten (OSV-S) ist ein Selbstbeurteilungsverfahren, mittels dessen Probanden in unauffällige, problematische und süchtige Internetnutzer klassifiziert werden (Wölfling et al. 2010). Die Skala umfasst 14 diagnoserelevante Items und ist inhaltlich an der Klassifikation substanzbezogener Abhängigkeitserkrankungen orientiert. Somit sind die Merkmale der Internetsucht z. B. Entzugssymptome, Toleranzentwicklung, gedankliche Einengung (d. h. überstarke Beschäftigung mit der Internetnutzung bei gleichzeitigem Verlust des Interesses an früheren Hobbys, Beziehungen, Arbeit usw.), Kontrollverlust, d. h. erfolglose Versuche, die Internetnutzung zu kontrollieren, und zwar trotz des Wissens über daraus resultierende psychosoziale Probleme. Zentral ist auch die Funktionalisierung der Internetnutzung zur Emotionsregulation, ebenso wie die häufige Täuschung von Familienmitgliedern, Therapeuten oder anderen Personen über die Intensität der Internetnutzung.

Die Diagnostik der *Social-Media-Addiction* orientiert sich an diesen Punkten, somit werden in den Messinstrumenten meist folgende sechs diagnostische Kriterien verwendet (Monacis et al. 2016): Stimmungsänderung durch Social-Media-Konsum, Salienz, Entzugssymptome, wenn der Zugang zu sozialen Netzwerken nicht möglich ist, Rückfall (Abhängige kehren nach einer Zeitspanne der Abstinenz rasch wieder zu ihrem problematischen Nutzungsverhalten zurück), Toleranzentwicklung sowie interpersonelle und intrapsychische Konflikte, die durch den pathologischen Gebrauch entstehen. Auf dieser Basis ermöglicht z. B. die »Bergen Social Media Addiction Scale«, BSMAS (Andreassen et al. 2016), die Zuordnung zu abhängigem und nicht abhängigem Nutzungsverhalten, wobei sich alle Items auf die individuelle Erfahrung mit der Social-Media-Nutzung innerhalb eines Zeitraums von 12 Monaten beziehen.

Diagnostische Kriterien für die *Smartphonesucht* liefert z. B. die »Smartphone Addiction Scale« (SPAS) (Bian & Leung 2014). Dieses Instrument bewertet fünf primäre Symptome: Ignorieren schädlicher Folgen, übermäßiges Nachdenken über die Nutzung des Smartphones, Unfähigkeit, das Verlangen zu kontrollieren, Produktivitätsverlust und Angst. Der Fragebogen besteht aus 19 Items und drei Inventaren: der Mobile Phone Problematic Use Scale (MPPUS), dem Internet Addiction Test und der Television Addiction Scale, wobei je nach Fokus die Inventare auch getrennt verwendet werden können.

Prävalenz und Komorbiditäten

Eine Reihe von Studien widmete sich der Frage, wie häufig *süchtige Internetnutzung* isoliert bzw. im Rahmen anderer psychischer Störungen auftritt. So existieren allgemeine epidemiologische Studien, die für Deutschland die Prävalenz der Internetsucht auf 2,1 % beziffern (Müller et al. 2013). Reviews, die die epidemiologische Datenlage zur Internetsucht weltweit zusammenfassten, berichteten von Prävalenzraten von 0,7 % bis hin zu 27,5 % (Mihara & Higuchi 2017) mit großen länderspezifischen Unterschieden (z. B. mit den niedrigsten Raten in Norwegen und massiver Verbreitung in asiatischen Ländern; Paulus et al. 2018).

Eine Reihe von Studien konnte zeigen, dass die Internetsucht eine hohe Komorbidität mit anderen psychischen Störungen aufweist (Carli et al. 2013), wobei Depression und Angststörungen, Aufmerksamkeitsdefizits-Hyperaktivitäts-Störungen (ADHS), aber auch Autismusspektrumsstörungen (Bickham 2021) sowie stoffgebundene Süchte (Jorgenson et al. 2016) am häufigsten vorzukommen scheinen.

Aus psychodynamischer Perspektive konnten an einer Stichprobe von $N = 27$ schwer online-spielsüchtigen Jugendlichen v. a. Autonomie-Abhängigkeits- sowie Identitätskonflikte bei mittlerem Strukturniveau diagnostiziert werden (Bilke-Hentsch et al. 2011).

Die verfügbaren Angaben zu Prävalenz der *Social-Media-Addiction* schwanken zwischen 1 und 18,7 % (Bányai et al. 2017), wobei wir in einer eigenen Studie (s. u., Studien zum Zusammenhang von pathologischer Internet-, Social-Media- und Smartphone-Nutzung und Bindungsstilen) unter deutschsprachigen Studierenden eine Rate von 22,7 % auffälligen Nutzenden fanden, gemessen mit der BSMAS. Prävalenzraten problematischer Social-Media-Nutzung werden nach Cheng et al. (2021) wegen unterschiedlicher theoretischer Rahmenbedingungen und diversen Messinstrumenten oft unter- oder überschätzt. Solche ungenauen Prävalenzangaben sind wissenschaftlich wenig brauchbar, zeigen aber für die klinischen Praxis auf, dass bei einem nicht unbeträchtlichen Teil der Social-Media-Nutzer problematische Nutzungsweisen vorhanden sind, wobei häufig auch andere psychische Störungen vorliegen, v. a. Depression (Pantic 2014; Bányai et al., 2017) und soziale Angst (Baltacı 2019), aber auch Selbstwertprobleme (ebd.). Vor allem junge Frauen entwickeln durch den Social-Media-Konsum große Unzufriedenheit mit ihrem Körper, indem sie (häufig manipulierte und idealisierende) Fotos von Models oder Influencerinnen mit dem eigenen Äußeren vergleichen, woraufhin der Wunsch nach Veränderung ihres Aussehens eine häufige Folge darstellt (Young Health Movement & RSPH 2017). Sie nehmen die Anzahl der Likes, die sie erhalten, als

direkte Bewertung ihrer Schönheit, wodurch ihr Selbstwertgefühl massiv beeinflusst wird (Tiggemann et al. 2018).

Weitere Studien zeigen, dass die regelmäßige Nutzung sozialer Medien (täglich mehr als zwei Stunden) bei jungen Erwachsenen mit einer erhöhten Rate an Angstzuständen, Depression und Schlafstörungen einhergeht. Als Prädiktoren für die Social-Media-Addiction zeigten sich z. B. bestimmte Persönlichkeitseigenschaften (Neurotizismus, nicht aber Extraversion) (Marengo et al., 2020) sowie die sog. Fear of Missing Out (FoMO, Angst, etwas zu verpassen; ausführlich siehe Milyavskaya et al. 2018) (Blackwell et al. 2017).

Jeong und Lee (2015) berichten, dass die Prävalenz der *Smartphonesucht* insbesondere unter Adoleszenten Jahr für Jahr zunimmt. Die Studien zur Prävalenz schwanken je nach zugrunde gelegtem Messinstrument, spezifischer Stichprobe und Kultur. So ermittelten Karki et al. (2020) ganz aktuell unter Medizin Studierenden in Nepal eine Prävalenzrate von 36,8%. In einer eigenen Studie ermittelten wir für Psychologie Studierende in Österreich eine Rate von 15,1% (Eichenberg et al. 2019). Niedrigeres Alter, Depression und Extraversion (Smetaniuk 2014) sowie niedrigeres Bildungsniveau (Kwon et al. 2013) korrelieren mit höheren Werten der problematischen Smartphone-Nutzung (Smetaniuk 2014).

Es wurde belegt, dass die Smartphonesucht mit negativen Auswirkungen auf die körperliche (z. B. Nackenschmerzen [Lee et al. 2015]; Augenprobleme und Muskelschmerzen [De-Sola et al. 2017]) wie auch auf die psychische Gesundheit einhergeht. So zeigten neuere Studien einen Zusammenhang zwischen Smartphonesucht und höheren Ausprägungen von Angst sowie Depression und niedrigerer Lebenszufriedenheit (Guo et al. 2020). Ebenso scheint eine zunehmende Nutzung von Smartphones mit Schlafstörungen (Lemola et al. 2015) und Problemen mit zwischenmenschlichen Beziehungen (Thomé et al. 2011) verbunden zu sein. Eines dieser Probleme stellt das sog. Phubbing dar, das den Akt beschreibt, jemanden in einer sozialen Situation zu brüskieren, indem man auf sein Telefon schaut, anstatt der anderen Person Aufmerksamkeit zu schenken (Garrido et al. 2021).

Insgesamt scheint ein komplexes Bedingungsgefüge zwischen digitalen Mediensüchten und anderen psychopathologischen Symptomen zu bestehen. Da es sich bei den meisten Untersuchungen in diesem Bereich um Querschnittsuntersuchungen handelt, ist die genaue Erklärung für diesen Zusammenhang unerforscht. Generell könnte eine einseitige Beziehung (in beide Richtungen), eine bidirektionale Beziehung oder ein gemeinsamer Faktor, der beide Probleme verursacht, angenommen werden. Angesichts der komplexen Ätiologie der schwerwiegenden psychischen Störungen, die mit digitalen Medienproblemen komor-

bid sind, können süchtige Nutzungsweisen sehr wohl aus bereits bestehenden psychischen Problemen entstehen (Bickham 2021). Längsschnittstudien könnten hier Aufschluss geben und sind in größerer Anzahl vonnöten. Eine entsprechende Längsschnittstudie zeigte in Bezug auf die Internetsucht eine wechselseitige Beeinflussung der jeweiligen Symptomschwere. Interessanterweise wurde jedoch ebenso deutlich, dass mit Abnahme der süchtigen, digitalen Mediennutzung sich auch die depressiven Symptome abmilderten, die parallel mit der Zunahme des süchtigen Verhaltens angestiegen waren (Gentile 2011). Insgesamt kann nach diesen Ergebnissen davon ausgegangen werden, dass digitale Mediensüchte nicht einfach als Symptom bekannter psychischer Erkrankungen aufgefasst werden können.

Ätiopathogenese

In Anlehnung an integrative Erklärungsansätze für Abhängigkeit von psychotropen Substanzen werden auch für die digitalen Mediensüchte komplexe ätiopathogenetische Modelle angenommen. So entwickelten Wölfling et al. (2013) z. B. ein integratives Modell mit dem Schwerpunkt auf lerntheoretischen und neurobiologischen Mechanismen, basierend auf Persönlichkeitsmerkmalen. Psychodynamische Überlegungen (vgl. Essig 2012; van Loh 2018) und kultur- und sozialwissenschaftliche Betrachtungen (vgl. te Wildt 2012) sind weitere ätiopathogenetische Zugänge. Diese werden durch aktuelle bindungstheoretische Forschungsarbeiten ergänzt (siehe den Abschnitt »Studien zum Zusammenhang von pathologischer Internet-, Social-Media- und Smartphone-Nutzung und Bindungsstilen«).

Behandlung

Müller et al. (2018) resümieren in ihrer aktuellen Übersichtsarbeit zu internetbezogenen Störungen, dass Therapeuten ein besonderes Augenmerk auf die Etablierung einer ausreichenden Veränderungsmotivation ihrer Patienten legen sollten, um bestehende motivationale Defizite und Ambivalenzen aufzufangen. Erkenntnisse aus der Forschung zu substanzgebundener Sucht, insbesondere Reizreaktivität und Craving, rücken auch in den Fokus behandlingstechnischer Überlegungen der Verhaltenssüchte (Wegmann & Brand 2018), wobei aktuell auch mit mittels Virtual Reality (VR) unterstützter Cue-Exposure-Therapie (Konfrontation mit suchtauslösenden Schlüsselreizen) experimentiert wird (zum Überblick siehe Eichenberg & Malischnig, im Druck).

Neben psychodynamischen Analysen der Genese und Behandlung digitaler Störungen (van Loh 2018) liegt ein empirisch fundiertes deutsches Manual zur kognitiv-behavioral orientierten Behandlung der Internet- und Computerspiel-sucht vor, entwickelt von Wölfling et al. (2013). Das Programm umfasst 15 Gruppen- und acht Einzeltherapiesitzungen. Die einzeltherapeutischen Sitzungen dienen der Vertiefung der Gruppensitzungen, sind aber grundsätzlich offen gestaltet. Die verhaltenstherapeutisch orientierten Therapiebausteine des Gruppenprogramms umfassen Motivationsaufbau, Psychoedukation, Erarbeitung eines funktionalen Bedingungsmodells, Strategien im Umgang mit Verlangen, Aufbau alternativer Aktivitäten, Verbesserung von Selbstwert und sozialer Kompetenz, Bezug zum biografischen Hintergrund, Problemlösestrategien, Expositionsübungen sowie Rückfallprophylaxe. Diese therapeutischen Bausteine können universell bei Internetsüchten zur Anwendung kommen, bei den spezifischen Ausprägungen (z.B. Cybersexsucht) empfiehlt es sich, einerseits die besonderen Charakteristika und andererseits die verschiedenen möglichen Ursachen in der Behandlung mit zu berücksichtigen. So wird bei der Cybersexsucht z.B. bei einer dominierenden neurotischen Dynamik das Durcharbeiten des zugrunde liegenden Konflikts im übertragungsfokussierten Vorgehen indiziert sein, bei einer Traumadynamik hingegen eine Bearbeitung der traumatischen Erlebnisse. Cybersexsüchtigem Verhalten an der Schwelle zur Delinquenz muss vor allem mit verhaltenstherapeutischen Methoden begegnet werden.

Insofern wird angeregt, bei der Behandlung der Internetsucht zum einen ätiologieabhängig (siehe auch Fischer 2007) vorzugehen und zum andern die vorherrschenden kognitiv-behavioralen Konzepte um beziehungs- und bindungsrelevante Aspekte zu erweitern. Systemische Ansätze ergeben sich aus der Erkenntnis, dass von digitalen Mediensüchten Betroffene einerseits aufgrund ihrer Erkrankung Konflikte mit Angehörigen haben, so dass hier schon sehr spezifische Interventionsangebote entwickelt wurden, die u.a. selbst digitale Medien nutzen. So zielte eine Studie (Shin et al. 2021) darauf ab, den potentiellen Einsatz einer VR-basierten App zur Bewältigung von spielbezogenen Konflikten mit Eltern junger Erwachsener, bei denen eine Internet Gaming Disorder (IGD) vorliegt, mit entsprechenden Kontrollpersonen ohne IGD zu untersuchen. Es wurde ein virtueller Raum entwickelt, in dem spielbezogene Familienkonflikte auftreten. In diesem Raum absolvierten die Teilnehmer beider Gruppen zwei VR-Aufgaben, bei denen sie ihre Wut ausdrücken und anschließend Bewältigungskompetenzen anwenden mussten (z.B. Risiko-Nutzen-Abwägung des Spielabbruchs und Einnehmen der Perspektive der Eltern), um mit negativen Emotionen in zwischenmenschlichen

Konfliktsituationen umzugehen und ihr Spielverhalten zu verringern. Andererseits sind ein schlechtes Familienklima sowie Eltern, die den Internetkonsum nicht regulieren, Risikofaktoren für die Entstehung einer digitalen Suchterkrankung (Chen et al. 2020), so dass in die Therapie die Linderung familiärer Probleme (Xu et al. 2021), aber auch Angehörige selbst in die Behandlung miteinbezogen werden sollten, zumal sie häufig auch unter der Sucht des Betroffenen leiden (z. B. Schneider 2003).

Der behandlungstechnische Hinweis auf die Berücksichtigung bindungsrelevanter Faktoren ergibt sich u. a. aus eigenen aktuellen Studien zum Zusammenhang zwischen Bindungsstilen und Internet-, Social-Media- und Smartphonesucht, die im Folgenden vorgestellt und im Kontext der vorhandenen Forschungsliteratur zur Bindungstheorie und zu digitalen Süchten diskutiert werden.

Studien zum Zusammenhang von pathologischer Internet-, Social-Media- und Smartphone-Nutzung und Bindungsstilen

Bekannt ist, dass die Bindungstheorie Erklärungswert bezüglich der Gestaltung sozialer Beziehungen besitzt, wobei sich im Kontext unsicherer Bindung eine Vulnerabilität für psychische Erkrankungen entwickeln kann. Auf Basis fundierter klinischer Erfahrungen berichten aus psychodynamischer Perspektive z. B. Lampen-Imkamp und te Wildt (2009) entsprechend, dass es sich bei den Betroffenen vor allem um Menschen mit frühen Bindungsstörungen handelt. Inwiefern Bindungsstile eine zentrale Rolle bei der Ätiopathogenese süchtiger Internet-, Social-Media- und Smartphone-Nutzung spielen, haben wir in einer eigenen Studienserie untersucht.

Methode. In drei Online-Befragungen wurden u. a. validierte Skalen zur Erhebung des Bindungsstils (BFPE, Höger & Buschkämper 2002) sowie der Internetsucht (OSV-S, Wölfling et al. 2010), Social-Media- (Bergen Social Media Addiction Scale, BSMAS; Andreassen et al. 2016) bzw. Smartphonesucht eingesetzt (SPAS, Bian & Leung 2014). Die erste Studie fokussierte auf die Internetsucht ($N = 245$ (Alter: $M = 29.6$ [$SD = 9.2$]), hier wurde zusätzlich mittels der Relationship Motive Scale (Wang & Chang 2010) erhoben, welche bewussten Beziehungsmotive Internetnutzer bei der Online-Kommunikation verfolgen. Befragungspersonen wurden über soziale Netzwerke und verschiedene thematische Foren rekrutiert. Die zweite und dritte Studie untersuchte die Social-Media- sowie Smartphonesucht explizit

an Adoleszenten als Hauptrisikogruppe für die Entwicklung süchtiger Medien-nutzung und erhob zusätzliche Maße, z. B. zur psychischen Belastung (BSI-18 [Brief Symptom Inventory], Spitzer et al. 2011) und Persönlichkeit (BFI-10 [Kurz-version des etablierten Big Five Inventory], Rammstedt & John 2005) (jeweils Vollerhebung aller Psychologie Studierenden bzw. aller eingeschriebenen Studie-renden der Sigmund Freud PrivatUniversität, Wien; Social Media-Sucht: Rück-lauf: $N = 559 = 20,06\%$, Alter: $M = 23,6$ [$SD = 5,0$]; Smartphonesucht: Rücklauf: $N = 497 = 27,07\%$, Alter: $M = 19,38$ [$SD = 16,50$]).

Ergebnisse Internetsucht. Die Hauptbefunde zeigen, dass sich unsicher gebundene von sicher gebundenen Personen in ihrer Tendenz zu suchtartigem Internet-nutzungsverhalten unterscheiden, wobei insbesondere ambivalente Bindungs-strategien (ambivalent-verschlossener Typus) mit auffälliger Internetnutzung verbunden waren (Eichenberg et al. 2017). Auch bei Betrachtung der Online-Be-ziehungsmotive ergeben sich Zusammenhänge mit den Bindungsstilen. So unter-scheiden sich ambivalent-verschlossen gebundene Personen dabei signifikant von den sicher und bedingt sicher gebundenen Nutzern bezüglich der Motive *Anony-mität* und *soziale Unterstützung finden*. Diese Nutzungsmotive spielten eine deut-lich wichtigere Rolle bei der Internetnutzung von ambivalent-verschlossen gebundenen Probanden. Diese Ergebnisse verdeutlichen die eskapistische und sozial-kompensatorische Rolle pathologischer Internetnutzung. Da ambivalent-verschlossene Nutzer sehr große Akzeptanzprobleme und eine eingeschränkte Öffnungsbereitschaft bei einem gleichzeitig vorhandenen Zuwendungsbefürfnis zeigen, spielt gerade der Faktor *Anonymität* eine besondere Rolle. Die Anony-mität des Internets ermöglicht zum einen eine neue Darstellung des Selbst im Online-Kontext, was mögliche Akzeptanzprobleme kompensieren könnte. Gleichzeitig stellt sich eine Enthemmung ein (vgl. Suler, 2004), das heißt auch: die Öffnungsbereitschaft kann sich erweitern. Offenbar scheinen vor allem die ambivalent-verschlossenen Nutzer das Internet zu nutzen, um ihre »realen« De-fizite zu kompensieren.

Ergebnisse Smartphonesucht. Insgesamt konnten 75 Personen (15,1% des Gesamt-samples) als smartphoneabhängig klassifiziert werden (Eichenberg et al. 2019).

Unterschiede zwischen smartphonesüchtigen und nicht-süchtigen Studierenden: In Bezug auf die Persönlichkeit zeigte sich, dass die als smartphonesüchtig iden-tifizierten Teilnehmer in den Dimensionen »Extraversion« und »Neurotizismus« signifikant höhere Werte erreichten als die nicht-süchtigen Nutzer. Somit können

smartphoneabhängige Nutzer im Vergleich als emotional labiler eingestuft werden. Die Untersuchung des Zusammenhangs zwischen Smartphonesucht und psychischer Belastung ergab, dass abhängige Nutzer auf allen drei Ebenen – Depressivität, Ängstlichkeit und Somatisierung – signifikant höhere Werte erreichten als die Gruppe der nicht-abhängigen Teilnehmer, d. h. smartphoneabhängige Nutzer sind vergleichsweise psychisch stärker belastet. Bezüglich des Aspekts des Bindungsverhaltens konnte die Annahme, dass süchtige Nutzer im Vergleich zu nicht-süchtigen Nutzern signifikant häufiger ein unsicheres Bindungsverhalten haben, bestätigt werden. Auch hier dominierte der ambivalent-verschlossene Bindungsstil signifikant.

Social-Media-Addiction. Insgesamt konnten 131 Personen (22,7% des Gesamtsamples) als social-media-süchtig klassifiziert werden.

Unterschiede zwischen social-media-süchtigen und nicht-süchtigen Studierenden: In Bezug auf die Persönlichkeit zeigte sich, dass die als social-media-süchtig identifizierten Teilnehmer auf der Dimension »Neurotizismus« signifikant höhere Werte erreichten als die nicht-süchtigen Nutzer, sich aber nicht in der Dimension »Extraversion« unterscheiden. Somit können social-media-süchtige Nutzer im Vergleich als emotional labiler eingestuft werden. Die Untersuchung des Zusammenhangs zwischen Social-Media-Sucht und psychischer Belastung ergab ebenso, dass abhängige Nutzer auf allen drei Ebenen – Depressivität, Ängstlichkeit und Somatisierung – signifikant höhere Werte erreichten als die Gruppe der nicht-abhängigen Teilnehmer, d. h. social-media-süchtige Nutzer sind vergleichsweise psychisch stärker belastet. Bezüglich des Aspekts des Bindungsverhaltens konnte auch hier die Annahme, dass süchtige Nutzer im Vergleich zu nicht-süchtigen Nutzern signifikant häufiger ein unsicheres Bindungsverhalten haben, bestätigt werden. Die meisten Social-Media-Süchtigen weisen einen ambivalent-verschlossenen Bindungsstil auf.

Zusammenfassung der Ergebnisse aller drei Studien, Diskussion und standardisierte Medienanamnese als psychotherapeutische Implikation

Zusammenfassung und Diskussion der Ergebnisse – Persönlichkeit

Die Studien zur Social-Media- und Smartphonesucht zeigen, dass süchtige Nutzer auf der Dimension »Neurotizismus« signifikant höhere Werte erreichten als nicht-süchtige Nutzer. Daraus lässt sich schließen, dass Social-Media- und Smartphoneabhängige zu einer emotionalen Instabilität und leichteren Reizbarkeit tendieren. Auf der Dimension »Extraversion« unterschieden sich nur die Smartphone-süchtigen von den nicht-süchtigen Nutzern, nicht aber Studierende mit einer Social-Media-Sucht. Dass internetbezogene Süchte mit höheren Ausprägungen auf der Dimension »Neurotizismus« zusammenhängen, kann durch frühere Untersuchungen bestätigt werden. Blackwell et al. (2017) zeigen, dass Neurotizismus die Nutzung sozialer Medien vorhersagbar macht. Zudem legt eine Studie von Müller (Müller et al. 2013) dar, dass Internetsucht mit einem erhöhten Neurotizismus-Wert einhergeht. Interessant ist in dem Zusammenhang auch, dass Probanden mit erhöhtem Neurotizismuswert, verglichen mit einer gesunden Kontrollgruppe, Internet-Thematiken mit einem signifikant stärkeren positiven Arousal verbinden (Wölfling et al. 2015). Auch im Hinblick auf die Social-Media-Sucht zeigte sich, dass diese positiv mit Neurotizismus assoziiert ist (Blackwell et al. 2017; Marengo et al. 2020) und sich Personen mit hohen Werten in diesem Merkmal zu sozialen Netzwerken hingezogen fühlen, weil sie dadurch Anerkennung und Bestätigung erhalten (Blackwell et al. 2017). Marengo et al. (2020) bestätigen die hier vorgestellten Daten auch dahingehend, dass sie keinen Zusammenhang zwischen Social-Media-Sucht und Extraversion fanden. Es gibt aber auch widersprechende Hinweise, die zeigen, dass Extraversion mit der Social-Media-Nutzung und auch mit süchtigen Verhaltensweisen positiv assoziiert ist. Demnach nutzen Menschen, die aus sich herausgehen, soziale Netzwerke, um ihre sozialen Kontakte zu verbessern (Kuss & Griffiths 2011).

Zusammenfassung und Diskussion der Ergebnisse – psychische Belastung

Nutzer mit Social-Media- und Smartphonesucht weisen auf allen drei erfassten Ebenen (Depressivität, Ängstlichkeit und Somatisierung) signifikant höhere Werte auf als die Gruppe der nicht-abhängigen Teilnehmer. Es kann also davon ausgegangen werden, dass smartphone- und social-media-abhängige Studierende

psychisch stärker als nicht abhängige Studierende belastet sind. Folglich wurden in der vorliegenden Studie weitere Belege für den Zusammenhang zwischen psychischen Störungen und internetbezogenen Süchten im Sinne von Komorbidität gefunden, welche die schon vorhandene Studienlage ergänzen. Der signifikant positive Zusammenhang zwischen depressiven Symptomen, Internetnutzung und Social-Media-Abhängigkeit wurde in früheren Studien bestätigt (Kırcaburun 2016; Wu et al. 2016). Außerdem wurde auch bereits der positive Zusammenhang zwischen Ängstlichkeit und problematischem Social-Media-Konsum (Baltacı 2019) und ebenso der Internetsucht berichtet (Azher et al. 2014; Wölfling et al. 2010; Younes et al. 2016). In Bezug auf die Somatisierung wurde bisher nur ein positiver Zusammenhang mit der Internetsucht gefunden (Cerutti et al. 2021).

Zusammenfassung der Studienergebnisse – Bindungsstil

Zusammenfassend gilt für alle drei Studien, dass Nutzer mit einem unsicheren Bindungsstil signifikant häufiger ein suchtartiges internetbezogenes (Internet, Social Media, Smartphone) Verhalten zeigen als Nutzer mit einem sicheren Bindungsstil. Die Frage danach, ob es einen Zusammenhang zwischen einem bestimmten Bindungsstil und internetbezogenen Süchten gibt, lässt sich mit diesen Daten dahingehend beantworten, dass in allen drei Studien ein ambivalenter Bindungsstil signifikant häufiger mit den internetbezogenen Süchten zusammenhängt. Ein genauer Blick zeigt, dass in allen drei Studien der ambivalent-verschlossene Bindungsstil mit suchtartigem internetbezogenem Verhalten verbunden war, der ambivalent-anklammernde Stil fand sich nur bei der Internetsucht in Bezug auf problematisches Nutzungsverhalten (Vorstufe zur Sucht). Ein ambivalenter Bindungsstil umfasst nach Höger und Buschkämper (2002) ein erhöhtes Zuwendungsbedürfnis, verbunden mit gesteigerten Akzeptanzproblemen. Diese Konfiguration weist auf eine vermehrte Ängstlichkeit und eine sekundär hyperaktivierende Strategie (ambivalent) hin (ebd.). Es ist davon auszugehen, dass insbesondere die sozial-kompensatorische Komponente in diesem Kontext bezüglich der exzessiven Nutzung des Internets, des Smartphones oder von Social Media eine bedeutende Rolle spielt (Eichenberg et al. 2019). Personen mit ambivalent-verschlossenem Bindungsstil verwenden netzbezogene Medien, um ihre Defizite in zwischenmenschlichen Beziehungen zu kompensieren (ebd.). Die Anonymität des Internets erlaubt es, eine neue Repräsentation des Selbst zu kreieren, was es dieser Gruppe ermöglichen könnte, gefürchtete Akzeptanzprobleme zu kompensieren (ebd.). Der ambivalent-anklammernde und der ambivalent-ver-

geschlossene Bindungsstil unterscheiden sich nur in der wahrgenommenen Öffnungsbereitschaft, wobei Ersterer eine mittlere Öffnungsbereitschaft zeigt, bei dem die mit dem hyperaktivierten Bindungssystem verbundenen heftigen Bindungsbedürfnisse geäußert werden können, und Letzterer eine betont geringe Öffnungsbereitschaft aufweist (Höger & Buschkämper 2002). Die hier vorgestellten Daten legen nahe, dass der Faktor »Öffnungsbereitschaft« über die Stärke des problematischen Nutzungsverhaltens entscheidet, und zwar wird ein suchtartiges Verhalten umso weniger entstehen, je öffnungsbereiter ein Nutzer ist. Ob dieser Zusammenhang, der hier in der Zusammenschau dreier Einzelstudien beobachtet wurde, sich erhärten lässt, muss in zukünftiger Forschung bestätigt werden.

Diskussion der Ergebnisse – Bindungsstil

Die hier berichteten Ergebnisse stimmen mit einem weiten Feld an Forschungsergebnissen überein, die einen Zusammenhang zwischen unsicherem Bindungsstil und internetbezogenen Süchten zeigen. Ein systematisches Review belegt die Auswirkungen von unsicheren Bindungsstilen und deren Einfluss auf die Internetabhängigkeit im Allgemeinen und die Abhängigkeit von sozialen Medien im Besonderen (D’Arienzo et al. 2019).

Außerdem weisen erste Studien – in Übereinstimmung mit unseren oben dargestellten Befunden – darauf hin, dass Probleme im Beziehungsverhalten bzw. unsichere Bindungsstile Risikofaktoren für eine Smartphonesucht sein können. Baek et al. (2014) fanden einen Zusammenhang zwischen Bindungsverhalten (Internalisierungsproblemen) und Smartphone-Nutzung. Außerdem zeigen Studien (Kwan & Leung 2016; Yelpaze 2020), dass es einen Mediatoreffekt des Bindungsstils auf die Smartphonesucht gibt. Ängstliche Bindungsstile waren Prädiktoren für die Art der Selbstregulation, die wiederum einen direkten Einfluss auf die Smartphonesucht hatten. Dabei erwies sich eine sichere Bindung als protektiv, ein ängstlicher Bindungsstil aber als vulnerabel für die Entwicklung dieser Sucht; ablehnende Bindung hatte keinen Einfluss auf die Suchtentwicklung.

Auch in Bezug auf die suchtartige Nutzung sozialer Medien besteht ein Zusammenhang zwischen dysfunktionalen Bindungsqualitäten und der problematischen Nutzung sozialer Medien, wie Hart et al. (2015) belegen. Eine Studie an türkischen Studierenden zeigt, dass unsichere Bindungsstile Risikofaktoren für Social-Media-Sucht sein können. Andererseits können eine sichere Bindung und ein hohes Selbstwertgefühl im Hinblick darauf schützende Faktoren sein

(Demircioğlu & Kose 2020). Mehrere Studien belegen den Zusammenhang zwischen ängstlicher Bindung und starker Nutzung von sozialen Medien (Jenkins-Guarnieri et al. 2012; Liu et al. 2013; Oldmeadow et al. 2013) bzw. Abhängigkeit davon (Eroglu 2016). Yaakobi und Goldenberg (2014) berichten im Speziellen über einen positiven Zusammenhang zwischen ängstlichem Bindungsstil und der Zeit, die für die Bindung in Social Media aufgewendet wird. Zudem lässt ein ängstlicher Bindungsstil die Anzahl der Online-Freunde negativ vorhersagen. Oldmeadow et al. (2013) fanden einen Zusammenhang zwischen ängstlicher Bindung und der Suche nach Trost auf Facebook, welche die Facebook-Nutzung insbesondere bei negativen Gefühlen verstärkt. Auch ein höherer Zeitaufwand für Internetnutzung kann in Verbindung mit ängstlichem Bindungsstil zu pathologischem Verhalten führen (Şenormancı et al. 2014): Patienten mit Internetsucht berichteten über eine tägliche Internetnutzung von 7,5 Stunden, die mit einer ängstlichen Bindung verbunden war.

Diese Befunde unterstützen die hier vorgestellten Daten. Ein ängstlicher Bindungsstil (ambivalent) wurde auch hier in allen drei Studien im Zusammenhang mit internetbezogenen Süchten gefunden.

Es gibt Hinweise, dass ein vermeidender Bindungsstil keinen signifikanten Zusammenhang mit einer Facebook-Sucht aufweist (Eroglu 2016; Lin et al 2016). Im Gegensatz zu diesen Ergebnissen fanden Monacis et al. (2016), dass eine vermeidende Bindung eine Social-Media-Sucht vorhersagen ließ, und Savcı und Aysan (2016) zeigten, dass sie auch eine Internetsucht vorhersagbar machte.

Einige Studien belegen jedoch, dass sowohl der ängstliche als auch der vermeidende Bindungsstil bei der Suchtgenese eine Rolle spielt. Beispielsweise wurde problematische Internetnutzung sowohl mit ängstlichem Bindungsstil (Assunção et al. 2017; Mazaheri Nejadfard & Hosseinsabet 2017; Reiner et al. 2017) als auch mit vermeidendem Bindungsstil in Verbindung gebracht (Odaç & Çıkrıkçı 2014; Shin et al. 2011). Außerdem berichten Blackwell et al. (2017), dass sowohl ängstliche als auch vermeidende Bindungen mit der Social-Media-Addiction korrelierten.

D'Arienzo et al. (2019) gehen daher davon aus, dass eine vermeidende Bindung nur dann mit Social-Media-Addiction in Verbindung gebracht werden kann, wenn Personen auch stark unter Bindungsangst leiden. Betroffene können soziale Medien nutzen, um sich mit anderen verbunden zu fühlen, beteiligen sich dabei aber nicht wirklich an sozialen Interaktionen (Blackwell et al. 2017). Studien, die die ECR (Experience in Close Relationship) zur Bindungsstilmessung nutzten, fanden nach D'Arienzo et al. (2019) für beide Dimensionen (Angst, Vermeidung) einen Zusammenhang mit der Social-Media-Sucht. Bei den hier vorgestellten

Daten wurde ein Messinstrument zur Bindungsstilmessung verwendet, das intraindividuell nur einen dominanten Bindungsstil erfasst und damit die Frage nach der Gleichzeitigkeit von Vermeidung und Bindungsangst nicht beantworten kann. Wenn das von D'Arienzo et al. (2019) aufgestellte Postulat zutrifft, dass Bindungsangst vorliegen muss, um eine vermeidende Bindung mit suchartiger digitaler Mediennutzung in Verbindung zu bringen, würde man bei einem Messinstrument, das nur einen dominanten Stil wie bei den vorliegenden Daten ausgibt, erwarten, dass es in Verbindung mit der Verhaltenssucht einen ängstlichen Stil findet. Weitere Forschung mit einem einheitlichen Messinstrument ist nötig, um die Frage nach dem Zusammenhang von ängstlichem und vermeidendem Bindungsstil mit den internetbezogenen Süchten zu klären.

Standardisierte Medienanamnese als psychotherapeutische Implikation

Zu Beginn jeder Psychotherapie sollte heutzutage eine Medienanamnese in die allgemeine biografische und psychosomatische Anamnese integriert werden (ausführlich Eichenberg et al. 2022). Die umfassende Medienanamnese sollte als einen Aspekt auch erheben, ob süchtige Nutzungsweisen vorliegen. Nach Plassmann (2013, ergänzt durch die Autorinnen) sollte während der Medienanamnese besonderes Augenmerk auf mögliche Veränderungen der Persönlichkeit des Patienten gelegt werden, die mit der süchtigen Mediennutzung zusammenhängen können. Ebenso sollten der diagnostizierte Bindungsstil und die damit einhergehenden Motive für die exzessive digitale Mediennutzung eruiert werden. In der Anamnese werden zunächst Fakten erhoben, ätiopathogenetische Hypothesen gebildet, die im weiteren Behandlungsverlauf geprüft werden müssen. Dabei sollten insbesondere folgende Aspekte Beachtung finden:

- Ist eine Störung der Emotionsverarbeitung zu beobachten, die tendenziell zu einem hohen Erregungsniveau führt, welches mit medialer Stimulation modelliert wird?
- Liegen wenig ausgeprägte Mentalisierungsvorgänge von Emotionen vor, die mit einer Neigung zu impulsiven Handlungen einhergehen? (Vgl. den Beitrag von Jan van Loh in diesem Band.)
- Ist eine wenig differenzierte Sprache in Bezug auf soziale oder emotionale Vorgänge zu beobachten?
- Welche frühen Bindungserfahrungen werden im Zusammenhang mit Medien erinnert (z. B. deprivierende Erfahrungen wie ein »Abschieben« vor den Fernseh-

her oder das Tablet), oder gab es eine häufig mangelnde Responsivität der zentralen Bindungspersonen, da diese durch die eigene (digitale) Mediennutzung abgelenkt waren?

- In welchen Situationen oder emotionalen Zuständen wird das internetbezogene Medium genutzt? Welche Emotionen werden durch die Nutzung vermieden und *welche* internalisierten Bindungserfahrungen werden *wie* durch die Nutzung kompensiert?

Somit lässt sich zusammenfassen, dass auf der einen Seite der Forschungsstand zu digitalen Mediensüchten auf einer inzwischen soliden empirischen Basis steht. Gleichzeitig scheinen Psychotherapeuten in ihrer Praxis ebenso intensiv mit der entsprechenden Patientengruppe konfrontiert zu sein (Eichenberg et al. 2022). Auf der anderen Seite fehlt aber die regelhafte Einbeziehung dieser Problematik (auch als Komorbidität anderer psychischer Störungen bzw. als problematische Begleiterscheinung auf [noch] subklinischer Ebene) in frühe Stadien der Psychotherapie (ebd.). Diese frühe Einbeziehung könnte beispielsweise verhindern, dass digitale Medienstörungen chronifizieren. Außerdem bietet die psychotherapeutische Beziehung eine Möglichkeit, dysfunktionale frühe Bindungserfahrungen zu korrigieren, und stellt damit auch eine Alternative zu den internetbezogenen Medien dar, wenn sie zur Kompensation solcher Bindungsmuster genutzt werden (vgl. auch den Beitrag von Karl Heinz Brisch in diesem Band). Die Forschung zeigt, dass Psychotherapeuten sich hier qualifizierte Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten wünschen (Eichenberg et al. 2022). Diese sollten schon in die Psychotherapieausbildung integriert werden.

Literatur

- Ahlgren, M. (2022): 100 + Internet-Statistiken und Fakten zu 2022. In: Website Rating. Im Internet: <https://www.websiterating.com/de/research/internet-statistics-facts/#references> (Zugriff: 31. 8. 2022).
- American Psychiatric Association (1995): *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. 4. Aufl.: Primary care version. Washington DC: American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association (2013): *Diagnostic and statistical manual of mental disorders – DSM-5*. Washington DC u. a.: American Psychiatric Association.
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Gjertsen, S. R., Krossbakken, E., Kvam, S. & Pallesen, S. (2013): The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of Behavioral Addictions*, 2 (2), S. 90–99.

- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E. & Pallesen, S. (2016): The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30 (2), S. 252–262.
- ARD/ZDF-Online-Studie (2021): Internetnutzer in Deutschland 2017 bis 2021 – Sozio-demografie. <https://www.ard-zdf-onlinestudie.de/internetnutzung/in-mio/> (Zugriff: 21. 11. 2022).
- Assunção, R. S., Costa, P., Tagliabue, S. & Mena Matos, P. (2017): Problematic Facebook use in adolescents: Associations with parental attachment and alienation to peers. *Journal of Child and Family Studies*, 26 (11), S. 2990–2998.
- Azher, M., Khan, R. B., Salim, M., Bilal, M., Hussain, A. & Haseeb, M. (2014): The relationship between internet addiction and anxiety among students of University of Sargodha. *International Journal of Humanities and Social Science*, 4 (1), S. 288–293.
- Baek, H. W., Shin, Y. M. & Shin, K. M. (2014): Emotional and behavioral problems related to smartphone overuse in elementary school children. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, 53 (5), S. 320–326.
- Baltacı, Ö. (2019): The predictive relationships between the social media addiction and social anxiety, loneliness, and happiness. *International Journal of Progressive Education*, 15 (4), S. 73–82.
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D. et al. (2017): Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS One*, 12 (1), e0169839.
- Batthyány, D. & Pritz, A. (2009): *Rausch ohne Drogen. Substanzungebundene Süchte*. Wien u. a.: Springer.
- Bian, M. & Leung, L. (2014): Smartphone addiction: Linking loneliness, shyness, symptoms and patterns of use to social capital. *Media Asia*, 41 (2), S. 159–176.
- Bian, M. & Leung, L. (2015): Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social Science Computer Review*, 33 (1), S. 61–79.
- Bickham, D. S. (2021): Current research and viewpoints on internet addiction in adolescents. *Current Pediatrics Reports*, 9 (1), S. 1–10.
- Bilke-Hentsch, O., Sorychta, H. & Hellenschmidt, T. (2011): Psychodynamik und Konfliktstruktur bei pathologischem Internetgebrauch – erste Befunde bei Jungen in der klinischen Versorgung. *Sucht*, 57 (1), S. 9–15.
- Bischof, G., Bischof, A., Meyer, C., John, U. & Rumpf, H. J. (2013): *Prävalenz der Internetabhängigkeit – Diagnostik und Risikoprofile (PINTA-DIARI)*. Kompaktbericht an das Bundesministerium für Gesundheit. Lübeck. Im Internet: https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Drogen_und_Sucht/Berichte/Abschlussbericht/PINTA-DIARI-2013-Kompaktbericht.pdf (Zugriff: 21. 11. 2022).
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C. & Liss, M. (2017): Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, S. 69–72.
- Borhani, Y. (2013): Substance abuse and insecure attachment styles: A relational study. *LUX: A Journal of Transdisciplinary Writing and Research from Claremont Graduate University*, 2 (1), 4.

- Carli, V., Durkee, T., Wasserman, D., Hadlaczky, G., Despalins, R., Kramarz, E. et al. (2013): The association between pathological internet use and comorbid psychopathology: A systematic review. *Psychopathology*, 46 (1), S. 1–13.
- Cerutti, R., Spensieri, V., Amendola, S., Presaghi, F., Fontana, A., Faedda, N. & Guidetti, V. (2021): Sleep disturbances partially mediate the association between problematic internet use and somatic symptomatology in adolescence. *Current Psychology*, 40 (9), S. 4581–4589.
- Chen, H.-C., Wang, J.-Y., Lin, Y.-L. & Yang, S.-Y. (2020): Association of internet addiction with family functionality, depression, self-efficacy and self-esteem among early adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (23), 8820.
- Cheng, C., Lau, Y.-C., Chan, L. & Luk, J. W. (2021): Prevalence of social media addiction across 32 nations: Meta-analysis with subgroup analysis of classification schemes and cultural values. *Addictive Behaviors*, 117, 106845.
- D'Arienzo, M. C., Boursier, V. & Griffiths, M. D. (2019): Addiction to social media and attachment styles: A systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17 (4), S. 1094–1118.
- Demircioğlu, Z. I. & Kose, A. G. (2020): Mediating effects of self-esteem in the relationship between attachment styles and social media addiction among university students. *Dusunen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 33, S. 8–18.
- De-Sola, J., Talledo, H., Rubio, G. & de Fonseca, F. R. (2017): Development of a mobile phone addiction craving scale and its validation in a Spanish adult population. *Frontiers in Psychiatry*, 8, 90.
- Eichenberg, C. & Malischnig, D. (im Druck): E-mental health-Anwendungen im Bereich der Suchttherapie. *SUCHT*.
- Eichenberg, C., Schott, M., Decker, O. & Sindelar, B. (2017): Attachment style and internet addiction: An online survey. *Journal of Medical Internet Research*, 19 (5), e6694.
- Eichenberg, C., Schott, M. & Schroiff, A. (2019): Comparison of students with and without problematic smartphone use in light of attachment style. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 681.
- Eichenberg, C., Piening, K. & van Loh, J. (2022): Exploration und Berücksichtigung von Medienproblemen in der Psychotherapie von Erwachsenen: Eine Online-Befragung von Psychotherapeut*innen. *Zeitschrift für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie*, 68 (1), S. 24–38.
- Eroglu, Y. (2016): Interrelationship between attachment styles and Facebook addiction. *Journal of Education and Training Studies*, 4 (1), S. 150–160.
- Essig, T. (2012): The addiction concept and technology: Diagnosis, metaphor, or something else? A psychodynamic point of view. *Journal of Clinical Psychology*, 68 (11), S. 1175–1184.
- Fischer, G. (2007): *Kausale Psychotherapie*. Kröning: Asanger.
- Freyberger, H. J. & Dilling, H. (2015): *Taschenführer zur ICD-10-Klassifikation psychischer Störungen*. Bern: Huber.
- Garrido, E. C., Issa, T., Esteban, P. G. & Delgado, S. C. (2021): A descriptive literature review of phubbing behaviors. *Heliyon*, 7 (5), e07037.
- Gentile, D. A. (2011): The multiple dimensions of video game effects. *Child Development Perspectives*, 5 (2), S. 75–81.
- Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D. & Khoo, A. (2011): Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study. *Pediatrics*, 127 (2), e319–e329.
- Grüsser, S. M. & Thalemann, C. N. (2006): *Verhaltenssucht: Diagnostik, Therapie, Forschung*. Bern: Huber.