
Perspektivwechsel Mediensucht – Problematische Computerspielnutzung als Handlungsoption

Ein kritisch-optimistischer Blick auf das Phänomen der problematischen Medienabhängigkeit

Rebekka Haubold¹ , Anneke Elsner¹  und Sonja Ganguin¹ 

¹ Universität Leipzig

Zusammenfassung

Betrachtet man die öffentliche Diskussion um das Thema «Medienabhängigkeit», wird diese vor allem von suchtmmedizinischer Seite bestimmt. Dies trifft ebenfalls auf das Phänomen der exzessiven Computerspielnutzung zu. Um einer Pathologisierung entgegenzuwirken, erachten wir es als erkenntnisreich, sich den existierenden Positionen zum Phänomen zu widmen und insbesondere mögliche medienpädagogische Perspektiven zu skizzieren. Mit dem Begriff der «problematischen Medienabhängigkeit» definieren wir einen Arbeitsbegriff entlang einer kritisch-optimistischen anstatt einer kulturpessimistischen Sicht. Die theoretischen Überlegungen zur Notwendigkeit eines solchen Perspektivwechsels werden anhand einer empirischen Untersuchung zur exzessiven Computerspielnutzung verdeutlicht. In den mittels theoretischen Kodierens nach der Grounded Theory ausgewerteten Interviews mit betroffenen Computerspielnutzer:innen zeigt sich, dass die Medienangebote selbst nicht als Ursache, sondern als Lösungsstrategien einer problematischen Medienabhängigkeit zu betrachten sind. Die Vorteile dieses Perspektivwechsels für die medienpädagogische Forschung und Arbeit werden in den abschliessenden Implikationen für die Praxis zusammengefasst.

Switching the Perspective – Excessive Gaming as an Option for Action. A Critical-Optimistic View on Problematic Media Addiction

Abstract

Looking at the public discussion on the topic of «media addiction», it is mainly determined by a medical perspective. This also applies to the phenomenon of excessive computer game use. In order to counteract pathologisation, we consider it insightful to look at the existing positions on the phenomenon and in particular to outline possible media pedagogical perspectives. With the term «problematic media dependence» we define a working concept along a critical-optimistic rather than a cultural-pessimistic view.

The theoretical considerations on the necessity of such a change of perspective are illustrated by an empirical study on excessive computer game use. The interviews with affected computer game users, analysed by means of theoretical coding according to the Grounded Theory, show that the media offers themselves are not to be regarded as the cause, but as solution strategies of a problematic media addiction. The advantages of this change of perspective for media education research and work are summarised in the concluding implications for practice.

1. Das Phänomen der problematischen Medienabhängigkeit aus medienpädagogischer Sicht

Mit der Entscheidung der Weltgesundheitsorganisation, die «gaming disorder» in den Katalog psychischer Erkrankungen aufzunehmen (WHO 2018), nachdem «Internet Gaming Disorder» u. a. als Forschungsdiagnose im DSM-5-Katalog der APA gelistet wurde (APA o. J.; Wartberg et al. 2017, 419), ist die problematische Computerspielnutzung mehr als eine Alltagsbeobachtung besorgter Eltern. Die Aufnahme der «Gaming Disorder» und der «Internet Gaming Disorder» wurde schon frühzeitig vonseiten der Sozialwissenschaft und der Pädagogik kritisch betrachtet (Aarseth et al. 2017; Kardefelth-Winther 2014a; Kardefelth-Winther 2014b). Trotz dieser Kritik stellen kommunikations- und medienwissenschaftliche Betrachtungen des Phänomens der problematischen Medienabhängigkeit weiterhin ein Desiderat dar (Jukschat 2013, 1f.). Eine genuin medienpädagogische Perspektive einzunehmen, verspricht in diesem Zusammenhang, die subjektbezogenen Aspekte mit medienspezifischen Faktoren in Einklang zu bringen (vgl. Bleckmann und Jukschat 2017, 212f.).

Dieser Artikel beleuchtet das Phänomen der Medienabhängigkeit aus einer medienpädagogischen Sichtweise, die es ermöglicht, neben medialen Eigenschaften auch lebensweltliche Aspekte der Mediennutzer:innen einzubeziehen. Hierfür erfolgt zunächst eine Abgrenzung zu einer kulturpessimistischen Perspektive,¹ worauf die Vorteile einer medienpädagogischen, kritisch-optimistischen Perspektive skizziert werden. Der Gegenstandsbereich wird im zweiten Schritt hinsichtlich der problematischen Nutzung von Computerspielen fokussiert. In diesem Zusammenhang erfolgt – im Sinne einer kritisch-optimistischen medienpädagogischen Perspektive – eine Darlegung der computerspielimmanenten Faktoren, welche Spieler:innen möglicherweise an das Spiel binden bzw. anschlussfähig an deren zentrale Bedürfnisse sind. Anschliessend wird eine empirische Erhebung präsentiert, die

1 Im Zusammenhang medienpädagogischer Sozialisationsforschung lässt sich zwischen drei normativen Grundhaltungen differenzieren. *Erstens* die kulturpessimistische Position, die vor allem die negativen Auswirkungen der Mediennutzung fokussiert. Diese steht im Gegensatz zur *zweiten*, der medieneuphorischen, die einseitig die Potenziale in den Blick nimmt. Die *dritte* und hier favorisierte Position ist die kritisch-optimistische, die beide Perspektiven vereint und die Notwendigkeit betont, Medienkompetenz zu fördern (Süss et al. 2018, 20).

den notwendigen Perspektivwechsel fundiert. Die Rolle der Medien in den Bedingungsgefügen einer problematischen Mediennutzung wird näher beschrieben; dabei werden auch verstärkt die lebensweltlichen Aspekte der Nutzer:innen auf die strukturellen Besonderheiten von Computerspielen bezogen. Die Ergebnisse bieten Ansatzpunkte für den verantwortungsvollen Umgang mit problematischer Medienabhängigkeit in medienpädagogischer Forschung und Praxis, die im letzten Teil andiskutiert werden.

1.1 Kulturpessimistische Sichtweise auf problematische Medienabhängigkeit

Als ein Problem der Diskussion um problematische Medienabhängigkeit lässt sich die Anschlussfähigkeit des «Mediensucht»-Verständnisses an kulturpessimistische Perspektiven definieren (vgl. Haubold 2022). Aus kulturpessimistischer Sicht gibt es eine klare Unterscheidung zwischen realer und medialer (bzw. virtueller) Welt. Medien würden eine neue Welt erschaffen, in der die Menschen zwar nicht physisch, jedoch psychisch agieren (vgl. Bergmann und Hüther 2008, 11, 12, 14; vgl. Te Wildt 2012, 13, 16, 62). Damit verbunden ist die Angst, der Mensch werde sich im Medienkonsum von der realen Welt «verabschieden» und ausschliesslich in der virtuellen Welt leben (Te Wildt 2012, 13, 16). Das Menschenbild kulturpessimistischer Autor:innen versteht das Individuum als «Konsument:in», die:der schutzlos und unbedarft – und somit unfrei – den Medien ausgeliefert sei (vgl. Bergmann und Hüther 2008, 30, 149; vgl. Te Wildt 2012, 23, 155). Nach kulturpessimistischer Auffassung wird der Mensch durch seinen Wunsch und sein Mangelempfinden an den Erlebnissen und Erfolgen in der realen Welt in die virtuelle Welt *gedrängt*. Im Sinne eines zwischen real und medial trennenden Weltbilds (vgl. Bergmann und Hüther 2008, 11f.) stellen Medien innerhalb einer Abhängigkeitsbiografie sowohl Ursache als auch Problem dar. Demnach bieten die Medien dem Menschen eine (Ersatz-)Welt, um sich der Realität zu entziehen, also eine Möglichkeit zum Eskapismus (vgl. Vorderer 1996, 311). Ursache dieser Flucht seien sowohl die Medien selbst durch ihre Omnipräsenz als auch die derzeitige nicht-mediale Realität, die dieses Fluchtbedürfnis hervorrufe (vgl. Bergmann und Hüther 2008, 129; vgl. Te Wildt 2012, 15ff.). Auch die ICD-11 verweist in den neuen Diagnosekriterien zur «gaming disorder» auf einen Kontrollverlust über das Spielen, eine Priorisierung des Spielens gegenüber anderen Aktivitäten sowie auf die Fortsetzung der Computerspielnutzung trotz negativer Konsequenzen (WHO 2020). Einige Autoren gehen sogar darüber hinaus: Durch das «Erschaffen» einer neuen Parallelwelt werde die Aussicht auf etwas Besseres versprochen, das die Erwartungen (und so den Dopaminspiegel) erhöhe, was entscheidend für den Beginn, die Aufrechterhaltung und die Verstärkung der Abhängigkeit sei sowie Entzugerscheinungen hervorrufen könne (vgl. Herdegen 2012, 71ff.; vgl. Spitzer 2012, 325). Diese Sichtweise bedient sich häufig des medizinischen Vokabulars und macht

Anleihen an den Suchtbegriff, der einen «Media desires» (Hofmann et al. 2012, 587) mit dem Suchtpotenzial von Zigaretten und Alkohol (Cramer und Inkster 2017, 6) oder (deren) Dopamin-Mangelscheinungen (vgl. Herdegen 2012, 61) gleichsetzt. Damit ist die kulturpessimistische Sichtweise anschlussfähig an die medizinische Debatte. Nachfolgend soll im Gegensatz dazu argumentiert werden, warum ein medienpädagogischer Ansatz eine andere Perspektive einnehmen muss.

1.2 Kritisch-optimistische Sichtweise auf Medienabhängigkeit

Aus kritisch-optimistischer Perspektive sind nicht allein die Mediennutzungen, sondern auch die Medieninhalte relevant. Mit dem Konzept der Mediatisierung (Hepp 2021; Krotz 2008, 53) wird eine Welt skizziert, die allgegenwärtig von Medien und deren Inhalten durchzogen ist, was sich beispielsweise in Hybridisierung und Medienkonvergenz (vgl. Schorb und Theunert 2010, 245) ausdrückt. Die Menschen in einer mediatisierten Gesellschaft *brauchen* Medien, weil diese u. a. als Kommunikationsapparate fungieren (Hepp und Hasebrink 2017, 331), Sozialisation grundlegend und unausweichlich medial verläuft (Jörissen und Marotzki 2009, 7) bzw. Medien wichtige Sozialisationsinstanzen sind (Aufenanger 2008) und eine grosse Bedeutung im Bildungsprozess haben, da sie Reflexions- (Jörissen und Marotzki 2009, 30) und Partizipationspotenziale (Schorb 1995) bieten. Dementsprechend ergibt sich keine Dualität zweier Welten, auch kein Vorher- vs. Nachher-Zustand, sondern es ist davon auszugehen, dass Medien mit Kultur, Gesellschaft und Lebenswelt der Menschen untrennbar verwoben sind, diese verändern und jene sich folglich auf Medien beziehen und auch mit ihnen hervorgebracht werden (vgl. Hartmann und Hepp 2010, 13).

In diesem Wechselspiel sind Menschen sehr wohl abhängig von Medien, aber es ist eine andere Abhängigkeit als im zuvor definierten kulturpessimistischen Sinne, da es kaum noch möglich erscheint, den Alltag ohne Medien zu bestreiten (vgl. Schulz 2010, 233f.; Schorb und Theunert 2010, 246; Stalder 2021). Aufgrund dieser Annahme lässt sich zuspitzen: Alle Menschen einer mediatisierten Gesellschaft sind abhängig von Medien. Hierbei ist entscheidend, dass es sich beim zugrunde liegenden Menschenbild um das eines selbstbestimmten, aktiven Subjekts handelt, das Medien gestaltet und sich seine Auswahl aus den vorhandenen Angeboten aneignet (vgl. Schell 2005, 11). Diese Prämisse, wonach Menschen sich Medien individuell aneignen (vgl. Schorb und Theunert 2000; Schorb und Theunert 2010), schliesst die Annahme einer direkten Wirkungsdefinition aus, welche in kulturpessimistischer Sicht nahegelegt wird. Die pluralistische Medienwelt eröffnet zudem ein vielfältiges Angebotsspektrum. Aus einer kritisch-optimistischen Denkweise heraus bieten Medien daher statt Verengung ein differenziertes Möglichkeitsspektrum mit entsprechend vielfältigen Wirkungspotenzialen (vgl. Bergmann und Hüther 2008, 129; vgl. Vorderer 1996, 311; vgl. Andreea 2006, 222).

Die Allgegenwart von Medien und das selbstbestimmte Individuum sowie die Perspektive, Medien nicht von vornherein als Ursache für eine Medienabhängigkeit zu betrachten, verhindern den Fehlschluss, jene *Abhängigkeit* in einem medienpädagogischen Kontext ausschliesslich mit «Sucht» zu assoziieren. Gleichzeitig ergibt sich der Anspruch an die medienpädagogische Praxis und Forschung, körperliche, psychische und soziale Konflikte, die sich aufgrund einer Mediennutzung ergeben, nicht zu bagatellisieren oder gar zu unterschlagen (Bleckmann und Jukschat 2017, 219ff.), sondern diese klar zu benennen und pädagogisch einzuordnen. Um jene Ernsthaftigkeit zu wahren und gleichzeitig eine Pathologisierung zu vermeiden, ist jedoch erforderlich, eine Unterscheidung zu treffen: zwischen einer (im Sinne der Mediatisierung unausweichlichen) *alltäglichen Medienabhängigkeit* und einer solchen, deren Subjekt unter Leidensdruck gerät. Angelehnt an die Terminologie der Sozialen Arbeit, in der Problemträger Hilfe suchend ihren Leidensdruck zu verringern suchen, wollen wir in solchen Fällen von «problematischer Medienabhängigkeit» sprechen. Diese liegt vor, wenn Individuen aufgrund ihrer Mediennutzung Leidensdruck empfinden. Im Sinne einer medienpädagogischen Perspektive erscheint es zudem sinnvoll, auch die Angehörigen einzubeziehen, da diese ebenfalls eine Interessensgruppe der medienpädagogischen Arbeit darstellen. Die Begriffsbeschreibung ist damit vergleichbar mit jener der «exzessiven Internetnutzung», welche sich auf die Problemwahrnehmung von Betroffenen und Angehörigen bezieht und damit den Blick auf problematische Mediennutzung über den medizinischen Begriff hinaus erweitert (vgl. Kammerl und Wartberg 2018, 137, siehe auch Smahel et al. 2012, 2). Der entscheidende Unterschied besteht darin, dass die Abgrenzung zwischen *alltäglicher* und *problematischer Medienabhängigkeit* sowohl die Allgegenwart von Medien im Alltag von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen betont, gleichzeitig aber Leidensdruck und negative Konsequenzen zu würdigen vermag, ohne die Intensität der Nutzung in den Vordergrund zu heben, sondern diesen Aspekt offen zu lassen.

Mit der Einnahme einer kritisch-optimistischen Perspektive gilt es, offen zu prüfen, welche Rolle das spezifische Medium im Prozess einer problematischen Abhängigkeit einnimmt. Hieraus sollen im Anschluss pädagogische Implikationen entwickelt werden. Dies geschieht im Folgenden am Beispiel *Computerspiele*.

2. Computerspiele als besonderes Medium in der Lebenswelt

In der Lebenswelt von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen gibt es eine Vielzahl von Medieninhalten und -angeboten. Im Rahmen der Diskussion um eine potenzielle Medienabhängigkeit geraten vermehrt Computerspiele in den Fokus (vgl. DAK 2019; Reumschüssel 2012). Dies könnte damit zu begründen sein, dass Computerspiele zur Lebenswirklichkeit aller Altersgruppen gehören und ein besonders beliebtes Medienangebot darstellen, denn mit 46 % spielt fast die Hälfte der Deutschen zumindest

gelegentlich (bitkom 2020, 2). Jede:r dritte könne sich «ein Leben ohne Video- und Computerspiele schon gar nicht mehr vorstellen» (ebd., 4). Die Faszination lässt sich mit spielimmanenten Eigenschaften und Nutzungsmotiven der Rezipient:innen erklären (vgl. Elsner und Ganguin 2022). Die Faszination zu verstehen, hilft gleichzeitig zu fassen, inwiefern Abhängigkeiten von diesem Unterhaltungsmedium und daraus resultierende Probleme entstehen können.

2.1 Strukturelle Besonderheiten von Computerspielen

Computerspiele unterscheiden sich strukturell massgeblich von anderen Medienangeboten (Ganguin 2010, 246). Im Gegensatz zur Rezeption von Streaming- oder Fernsehangeboten werden Rezipient:innen aktiv und erleben eine Rückmeldung auf ihr Handeln. Somit wird bei Computerspielen im Besonderen ein Gefühl der Selbstwirksamkeit geweckt (ebd.). Es handelt sich dabei um die eigene Einschätzung, das eigene Leistungsvermögen könne helfen, auch schwierige Aufgaben zu bewältigen (Egger 2015, 284). Gleichzeitig erfolgt ein direktes Feedback auf die (spielbezogenen) Handlungen: Gerade bei Spielen mit einer steuerbaren Narration erleben Spieler:innen somit unmittelbar, welche Folgen ihr Handeln hat, und haben das Gefühl, die Situation zu beherrschen (Ganguin 2010, 246). Das Prinzip der Selbstwirksamkeit steht dabei in engem Bezug zum Flow-Erleben. Dieses «rauschhafte, völlige Aufgehen im Hier und Jetzt durch eine Tätigkeit» (Breiner und Kolibius 2019, 99) hat eine hohe Konzentration zur Folge.

Diese und andere strukturelle Besonderheiten bieten Ansätze, um Abhängigkeitsmechanismen von Computerspielen zu erklären. Beispielsweise könnte der Flow einen Erklärungsansatz darstellen, warum die Nutzungszeit aus den Augen verloren wird oder die Tätigkeit als besonders interessant oder lohnend im Gegensatz zu anderen Verpflichtungen wahrgenommen wird. Direktes Feedback und Selbstwirksamkeitserfahrungen können positive Gefühle hervorrufen und so die Nutzung intensivieren. Diese Mechanismen sind terminologisch hoch anschlussfähig an die Argumentation einer kulturpessimistischen Sicht, in welcher ein Wunsch von Individuen nach einem dauerhaften Aufenthalt in einer – aus ihrer Sicht – lohnenswerteren Spielwelt unterstellt. Dabei darf aus kritisch-optimistischer Sicht jedoch nicht ausser Acht gelassen werden, dass es sich bei dem Erlebten um eine hochgradige Aktivität der Spieler:innen selbst handelt. Selbstwirksamkeit und Konzentration können genauso als Zugewinn und Selbstermächtigung angesehen werden, die z. B. anregend für Bildungsprozesse genutzt werden können und nicht per se gefährlich sind. Eine wichtige Erkenntnis hierbei ist, dass jene Besonderheiten nicht als direkte Motive der Spieler:innen zu werten sind: Es wird nicht primär *wegen* des Flow-Erlebens oder eines Gefühls der Selbstwirksamkeit gespielt, die tatsächlichen Nutzungsmotive liegen in anderen Bedürfnissen.

2.2 Nutzungsmotive der Computerspieler:innen

Unter den von Ganguin (2010) herausgearbeiteten Dimensionen der Nutzungsmotive von Computerspieler:innen scheint vor allem die kompensatorische Dimension² vielversprechende Erklärungen für Abhängigkeitsgefüge zu bieten (vgl. Ganguin 2010, 245). Die Nutzungsmotive, die hierunter zusammengefasst sind, treten auch in der Diskussion um problematische Computerspielabhängigkeit auf. Besonders das Motiv des Eskapismus (Bonfadelli und Friemel 2017, 85) erfährt dabei eine negativ konnotierte Betrachtung (vgl. DAK 2020, 2). Dieses beschreibt das Phänomen, «dass die meisten Menschen aufgrund unbefriedigender Lebensverhältnisse immer wieder Anlass dazu haben, vorübergehend aus der Realität, in der sie leben, kognitiv und emotional «auszusteigen»» (Vorderer 1996, 311). In den Welten, die Computerspiele eröffnen, bietet sich ausserdem eine Möglichkeit, «Emotionen und Bedürfnisse in einer Weise auszuleben, die einem im realen Leben häufig verwehrt bleibt» (Ganguin 2010, 240). Gerade das Eintauchen in die Welten eines Computerspiels und die Übernahme einer aktiven Rolle oder anderen Identität hat jedoch nicht zwangsläufig etwas mit Realitätsflucht im Verdrängungs- oder Überlagerungssinn oder mit Passivität zu tun (vgl. Elsner und Ganguin 2022). Spieler:innen können gerade in diesen Momenten Kontrolle über die Avatare oder die Spielwelt ausüben. Sie bestimmen selbstständig, welchen Herausforderungen sie sich stellen, und können sie gegebenenfalls wiederholt bearbeiten, wenn sie scheitern (vgl. Ganguin 2010, 240f.). Dies sind Möglichkeiten, die es in anderen alltäglichen Situationen (Schule, Ausbildung, Privatleben) in dieser Form nicht gibt. Die Nutzer:innen greifen gezielt aufs Spielen zurück, um z. B. Aggressionen oder Stress abzubauen (vgl. ebd., 242). Eine solche aktive Auswahl bzw. Handlung steht im Gegensatz zu einer Betäubung oder einem Rauschzustand.

Medienspezifische Faktoren können aus einer kritisch-optimistischen Perspektive als mehr gelesen werden denn als potenzielle Abhängigkeitsmöglichkeiten. Struktur und Motive können sowohl positiv als auch negativ betrachtet werden. Medien bieten daher sowohl Angebote als auch Instrumente der Bearbeitung. Hieraus erwächst – aus einer handlungsorientierten Sicht – die Frage, welche Rolle Computerspiele für jene Nutzer:innen spielen, die von problematischer Abhängigkeit betroffen sind.

2 Die DAK-Studie bezüglich der Mediennutzung im Lockdown erfragte beispielsweise eskapistische Nutzungsmotive oder den Wunsch, sich abzulenken oder Stress abzubauen (vgl. DAK 2020, 26). In der nachfolgenden Erhebung (DAK 2023) wurden jene Nutzungsmotive nicht mehr erfragt.

3. Die Rolle der Computerspiele bei problematischer Medienabhängigkeit

Eine kritisch-optimistische Sichtweise einzunehmen bedeutet, sich dem Phänomen der problematischen Medienabhängigkeit offen zu nähern. In einer empirischen qualitativen Studie³ mit Betroffenen wurde dabei folgender Forschungsfrage nachgegangen: Welche Bedingungsgefüge liegen einer problematischen Computerspielnutzung zugrunde? Ziel der Untersuchung war, die Perspektive der Spieler:innen ins Zentrum zu stellen und aus deren Erzählungen zu rekonstruieren, welche Phänomene ihren Problemen in Verbindung mit exzessivem Computerspiel zugrunde liegen, sowie welche Rolle die Computerspiele (als Medien der problematischen Medienabhängigkeit) dabei spielen.

3.1 Befragung unter Leidensdruck stehender Computerspieler:innen

Im Mittelpunkt der qualitativen Analyse standen die Handlungsprozesse der Spieler:innen. Um die Sichtweisen der Individuen zu erheben, wurde der Zugang über qualitative Leitfadeninterviews gewählt (vgl. Loosen 2016). Der Definition folgend wurden Interviewpartner:innen akquiriert, die ihre Computerspielnutzung selbst als problematisch einschätzen – entweder weil sie einen Leidensdruck empfinden oder weil dieser aufgrund der Wahrnehmung vonseiten ihrer Angehörigen besteht. Als angemessener Feldzugang wurden für die Rekrutierung Suchtberatungsstellen, stationäre Suchtkliniken, ambulante Hilfsangebote und Selbsthilfegruppen kontaktiert. Altersgruppe und Geschlecht wurden offengelassen, um den Fokus bisheriger Forschung zu erweitern, der vermehrt auf Kindern und Jugendlichen liegt. Auch für das Spielgenre wurde keine Vorgabe gesetzt, um so eine Vielfalt an Nutzungsmotiven (vgl. Ganguin 2010, 236ff.) zu erschliessen.

Insgesamt wurden in der Studie neun Interviews geführt, von denen entlang der maximalen Kontraste fünf zur Auswertung herangezogen wurden. Durch die bewusste Auswahl von Spieler:innen, die ein Hilfsangebot in Anspruch genommen haben, konnte sichergestellt werden, dass eine subjektive Problemwahrnehmung vorlag.

Die Interviews wurden mittels des theoretischen Kodierens der Grounded Theory (Strauss und Corbin 1996) ausgewertet. Mittels dieses Kodierparadigmas (ebd., 75) (siehe Abbildung 1) offenbart sich die Stellung der Computerspiele im Handlungsgefüge. Damit wird der Frage nachgegangen, inwiefern Computerspiele als Auslöser (Ursachen und Bedingungen), Kontexte, Strategien oder Konsequenzen einer problematischen Medienabhängigkeit infrage kommen.

3 Die Studie wurde im Wintersemester 2019/20 von Anneke Elsner durchgeführt.

3.2 *Phänomene problematischen Computerspiels*

Ausgehend von einem kulturpessimistischen Weltbild müssten die Medien innerhalb des Kodierparadigmas auf einer *ursächlichen* Ebene zu finden sein. Die Analyse zeigt jedoch ein anderes Bild.

Die verschiedenen ursächlichen Bedingungen in den Interviews, die zu den jeweiligen (medienbezogenen) Handlungsstrategien geführt haben, liessen sich im Allgemeinen unter psychischem Stress subsumieren. Zu solchen Ursachen gehören beispielweise Konflikte im Freundes- und Familienkreis sowie Probleme im Studium oder im Beruf. Auf diese Probleme mussten die Individuen reagieren.

So schildert beispielsweise ein Befragter (B1) ein hohes Lernpensum und Leistungsdruck in Abitur und Studium als zentralen Stressor. Aus kulturpessimistischer Sicht könnte argumentiert werden, dass ihn Computerspiele aus der Realität in die virtuelle Welt *gedrängt* haben. Entscheidend ist jedoch in diesem Zusammenhang die scheinbare Alternativlosigkeit seiner Lösungsansätze. Seine Familie war aufgrund bestehender Streitigkeiten nicht in der Lage, sich mit seinen Problemen zu beschäftigen, sodass es ihm an Alternativen zu der Bewältigungsmöglichkeit fehlte, seine Probleme im Spiel zu vergessen.

Ein weiterer Teilnehmer der Studie schilderte Gewalt in seiner Kindheit und Jugend. Computerspiele stellten eine Möglichkeit zur Realitätsflucht dar. Sie waren allerdings auch hier nicht die Ursache (vielmehr lag diese in der Nicht-Beschäftigung mit den ursprünglichen Problemen), sorgten aber als eine (bevorzugte) Handlungsstrategie dafür, dass die Betroffenen auf verschiedene Stressoren reagieren konnten und sich kurzfristig besser fühlten. Bei der Auseinandersetzung mit den möglichen Handlungsoptionen zur Bewältigung jener Stresssituationen wurden bestimmte Vorteile von Computerspielen (wie Belohnungen oder direktes Feedback) in die Entscheidung einbezogen.

Eine weitere wichtige Ableitung aus der Analyse besteht darin, dass die Individuen ihre Bewältigungsstrategien in den konkreten Situationen als erfolgreich wahrgenommen haben. Die Befragten wählten Handlungen, die nicht konkret an der Situation ansetzten, sondern beispielsweise Ablenkung ermöglichten oder die Konfrontation mit dem eigentlichen Problem vermeiden sollten. Innerhalb der Chronologie der Erzählungen wurde deutlich, dass sich diese computerbezogenen Handlungsstrategien über Jahre hinweg regelmässig wiederholten. Dadurch liessen sich jedoch die Probleme, beispielsweise innerhalb des Familienkreises, mittel- und langfristig nicht lösen. Auf lange Sicht erwies sich das exzessive Spielen als dysfunktionale Handlungsstrategie und führte zu einem Leidensdruck unter den Betroffenen und/oder ihren Angehörigen. Sie sind Überforderung, Hilflosigkeit und eigenem Leidensdruck – z. B. in Form von Angst – ausgesetzt. Der Leidensdruck der Betroffenen bzw. der Angehörigen äusserte sich sehr unterschiedlich. Während bei einigen

dadurch ein Problembewusstsein entstand, z. B. dass das Studium nicht bewältigt werden konnte, berichteten andere von Verlusten in Form von Schulden oder wichtiger sozialer Kontakte.

Die problematische Nutzung von Computerspielen stellte aus Sicht der befragten Betroffenen eine Handlungsoption zur Bewältigung von Stressoren dar. Dieses Ergebnis ist anschlussfähig an bestehende handlungsorientierte Modelle wie beispielsweise das *Integrated (Dys-)Functionality Model* nach Bleckmann und Jukschat (2015) oder auch das *Model of Compensatory Internet Use* nach Kardefelth-Winther (2014a). Beide Modelle gehen von einer kompensatorischen Funktion digitaler Medien aus. Mögliche Vorteile der Computerspielimmersion wurden gezielt nutzbar gemacht, um negative Erfahrungen zu bewältigen. Allerdings wurden mögliche Konsequenzen nicht ausreichend reflektiert. Zudem berichteten die Betroffenen von einer intensiven Überforderung der Angehörigen bis hin zu einer stark restriktiven Medienerziehung vonseiten der Eltern mit Verboten und starken Reaktionen auf die Mediennutzung. Die exzessive Mediennutzung stellte dementsprechend zwar eine aktive, jedoch unreflektierte Computerspielnutzung dar. Die konkrete Handlung bestand erstens in der Auswahl des Spiels. Die Konsequenz, in der sich die Spielzeit ausdehnte, wurde jedoch nachfolgend zur Ursache weiterer Probleme.

3.3 Spielimmanente Faktoren im Bedingungsgefüge einer problematischen Computerspielabhängigkeit

Nachfolgend soll verstärkt die Rolle spielimmanenter Faktoren betrachtet werden, um erklären zu können, warum Computerspiele aus Sicht der Betroffenen ein Mittel der Problembewältigung darstellen.

Folgt man einer kulturpessimistischen Argumentation, müssten Spieleigenschaften auf der ursächlichen Seite angesiedelt sein. Stattdessen ergab die Empirie, dass sie intervenierende Bedingungen darstellen. Das Motiv des Eskapismus/der Realitätsflucht wird vielfach im Material (insbes. B1 und B2) deutlich, muss jedoch vor dem Hintergrund einer hohen psychischen Belastung sowie der beschriebenen wahrgenommenen Alternativlosigkeit in den Stresssituationen betrachtet werden. Mehr als die Flucht von etwas *weg* deutet sich jedoch die Zuwendung an: *hin* zu einem vielversprechenden Stress-Ausgleich in Form von Eingebundenheit, Selbstwirksamkeit, Aufmerksamkeit, Belohnung oder individuellem Kompetenzerleben. In den Interviews finden sich genauer beleuchtet dementsprechend jene Spiel motive wieder, welche auch in bisherigen quantitativen Studien im Zusammenhang mit einer problematischen Computerspielabhängigkeit identifiziert wurden, wie beispielsweise soziale Interaktion oder das Belohnungssystem (King et al. 2011, 329; Rehbein et al. 2021, 278). Spezielle Charakteristika – wie das Flow-Erleben oder die Selbstwirksamkeit der Spieler:innen innerhalb des Spiels – bilden Rahmenbedingungen

für indirekte Bewältigungsstrategien. Sie bilden einen eigenen Raum, der einer eigenen Logik – wie zum Beispiel Belohnungssystemen oder Verpflichtungen im Rahmen einer Gilde – unterliegt (vgl. Fritz 2011, 15) und sich gerade im Fall fantasievoller Spiele vom alltäglichen Erleben unterscheidet. Besonders für emotionsbasierte Bewältigungsstrategien bieten Spiele damit eine Grundlage.

Es war in diesem Zusammenhang sehr gewinnbringend, die jeweils favorisierten Spielelemente mit den sozialen und persönlichen Gegebenheiten zu untersuchen. Beispielsweise war der soziale Austausch ein Aspekt, welcher zwar in den Interviews angesprochen, jedoch nicht gleichermassen von den Befragten geschätzt wurde. Hierbei war es hilfreich, sich die jeweiligen lebensweltlichen Bedingungen (z. B. Arbeitsplatzverlust) näher anzuschauen und diese im Zusammenhang mit den Nutzungsmotiven zu diskutieren. Eine favorisierte spielimmanente Eigenschaft zeigte sich im starken Bedürfnis nach *Selbstwirksamkeit*. Auf die Frage nach seinem präferierten Computerspiel benannte ein Befragter ein sehr narrativ angelegtes Single-Player-Spiel und begründete dies wie folgt:

«Ich habe das Gefühl, dass ich das beeinflussen kann, wenn ich verschiedene Wege einschlage, verschiedene Gespräche führe, mit Charakteren dort, dass sich etwas ändert. [...] diese Entscheidung, die ich getroffen habe, die hat nicht nur eine kurzfristige Auswirkung [...], sondern auch später im Spielverlauf» (B1).

Eine weitere Bedingung ist ein starker Wunsch nach Rückmeldung und Aufmerksamkeit: «die Welt reagiert auf dich, auf das, was du tust» (B2). Befragter 4 versuchte zunächst, die Aufmerksamkeit der Eltern durch gute Schulleistungen zu erlangen. Sofern dies jedoch aus eigener Sicht misslang (da die erbrachten Leistungen wiederholt nicht ausreichend gewürdigt wurden), konzentrierte er sich auf spielbezogene statt auf schulische Handlungen. Dieses Belohnungssystem erschien ihm fairer als das der Eltern.

Neben dem Bedürfnis nach einer fairen und direkten Gratifikation wird auch das nach individuellem Kompetenzerleben und Kompetenzzuwachs deutlich. Die Spieler:innen verwiesen auf Momente, in denen sie aus ihrer Sicht scheiterten – sei es in beruflicher/schulischer oder privater Hinsicht – und im Spiel Aufgaben und Sinn fanden: «[Ich spiele,] weil es einen grossen Championpool gibt und dadurch kein Spiel wie das andere aussieht» (B3). Aufgrund der jeweiligen Eigenschaften des Spiels spielte Befragter 3 immer wieder gegen individualisiert angepasste Gegner, welche weder leicht noch unmöglich zu besiegen waren. Hieraus ergab sich offenbar ein hohes Kompetenzerleben für ihn und ein zentrales Motiv für das Weiterführen des Spiels trotz negativer Konsequenzen.

Die empirische Studie zeigt, dass weniger die eskapistische Flucht im Mittelpunkt steht – beispielsweise wird der durchaus interessante Inhalt der Spiele den anderen Gründen gegenüber abgewertet –, sondern vielmehr die Suche nach etwas (wie Kompetenzerleben, Selbstwirksamkeit, Aufmerksamkeit, faire Beurteilung) angestrebt wird.

Dabei haben die Spiele (aus Sicht der Betroffenen) nicht nur eine kompensatorische Funktion, sondern bieten darüber hinaus auch weitere Vorteile (in Form spielimmanenter Eigenschaften), z. B. soziale Eingebundenheit, was das Spielen weiter aufwertet. Befragter 5 schilderte beispielsweise, dass sich seine Computerspielnutzung wegen einer plötzlichen Arbeitslosigkeit massgeblich intensiviert hatte. In einem Rollenonlinespiel fand er eine Möglichkeit, das entstandene Vakuum zu füllen. Zudem erfahren die Spieler ein Gefühl von sozialer Eingebundenheit in ihrer Spielergruppe. Für ihn war sehr entscheidend, dass

«ich meine Leute da festhalten kann, in Form von Communitys oder auch Gilden. Aber auf der anderen Seite auch, dass ich einfach einen Knopf drücken konnte und ich war bei tausend anderen Leuten» (B5).

Diese Gemeinschaft könnte auch in Anbetracht der damaligen Arbeitslosigkeit und des Verlusts sozialer Kontakte besonders wichtig für den Befragten 5 gewesen sein.

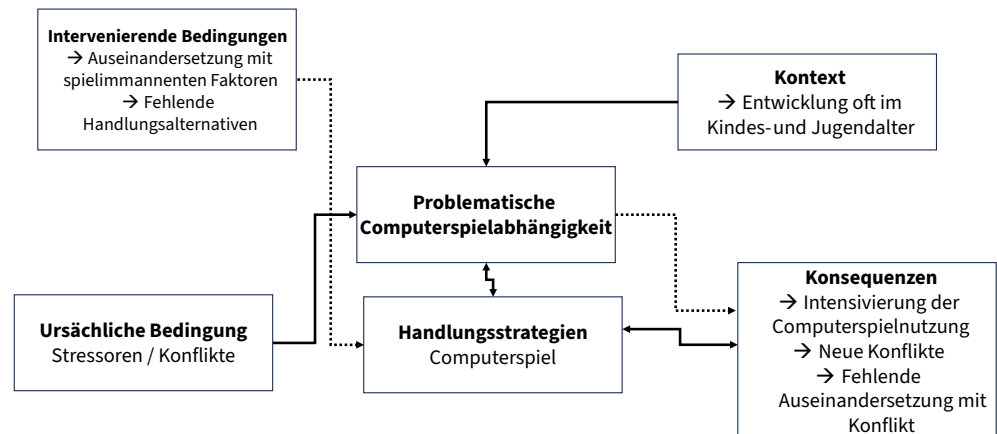


Abb. 1: Abstraktion der axialen Kodierparadigmen.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass sich die problematische Medienabhängigkeit oft im Kindes- bzw. Jugendalter entwickelte (siehe Abbildung 1: Kontext). Die Betroffenen zogen das Spielen von Computerspielen als Strategie zur Problembewältigung heran (siehe Abbildung 1: Handlungsstrategien). Zuvor setzten sie sich aktiv mit ihren lebensweltlichen Bedingungen sowie ihren persönlichen Bewältigungsressourcen auseinander. In diesem Zusammenhang wurde eine

Alternativlosigkeit ihrer Handlungsmöglichkeiten deutlich (siehe Abbildung 1: Intervenierende Bedingungen), beispielsweise durch konfliktbehaftete Beziehungen zu Eltern, Freund:innen oder Partner:innen (siehe Abbildung 1: Ursächliche Bedingung). Computerspiele boten in Stresssituationen Ausgleich, beispielsweise das ersehnte Gefühl von Rückmeldung und Selbstwirksamkeit, sodass die Befragten jene Bewältigungsstrategien als erfolgreich wahrnahmen. Mittel- und langfristig konnten die ursprünglichen Probleme und Konflikte dadurch jedoch nicht nachhaltig gelöst werden, was zu weiteren Konflikten führte (siehe Abbildung 1: Konsequenzen). Hieraus ergaben sich wiederum höhere Nutzungszeiten, die die Probleme verstärkten (siehe Abbildung 1: Ursächliche Bedingung). Somit schloss sich ein Kreislauf, der den Anschein machte, Computerspiele seien die Ursache der Probleme.

4. Fazit und Schlussfolgerungen für die medienpädagogische Arbeit:

Medienkompetenz als Lösungsansatz

Das Phänomen der ‹Medienabhängigkeit›, welches im allgemeinen Sprachgebrauch noch oft als ‹Mediensucht› bezeichnet wird, ist nicht neu. Kulturpessimistische Perspektiven verstehen Computerspiele als Ursache für eine problematische Medienabhängigkeit. Ein Perspektivwechsel hin zu einer kritisch-optimistischen Sicht eröffnet hingegen andere Schwerpunkte und Handlungsempfehlungen. Dementsprechend definiert sich Medienabhängigkeit anders. Für eine Gesellschaft, auf die die Prämissen der Mediatisierung zutreffen, gilt: Alle Menschen sind von Medien abhängig (vgl. auch Stalder 2021, 279ff.). Diese Abhängigkeit ist unter kritisch-optimistischem Blick als eine unabwendbare, aufgrund ihrer Wechselseitigkeit im Grunde weder rein positive noch rein negative Abhängigkeit zu bewerten. In der Betrachtung dieser ‹alltäglichen› Abhängigkeit von Medien ist es jedoch notwendig, eine problematische Medienabhängigkeit mitzudenken, die durch ernstzunehmende und schwerwiegende emotionale, soziale und körperliche Probleme der Betroffenen gekennzeichnet ist. Diese negativen Folgen in Form von Leidensdruck können aber nicht allein aus der Abhängigkeit der Menschen von Medien oder durch Medien selbst entstehen, sondern resultieren vielmehr aus dem Zusammenspiel zwischen dem Subjekt und seinen individuellen Lebensumständen (von denen die Medien nur *einen* Teil darstellen). In diesem Sinne können Medien durchaus als Auslöser (im Sinne einer Nicht-Lösung von Problemen) gelten, nicht jedoch als Ursachen einer problematischen Abhängigkeit und der daraus entstehenden Konflikte. Im Gegenteil zeigt die Analyse der empirischen Daten, dass Mediennutzung als Kompensationsstrategie zur Bewältigung von Problemen dient. Daraus lassen sich Implikationen für die medienpädagogische Arbeit formulieren. Die Ergebnisse sowohl aus den theoretischen Überlegungen als auch aus der Empirie bieten Ansatzpunkte für alternative Forschungsprojekte und können für medienpädagogische Arbeit hilfreiche Grundlagen sein.

4.1 Ernst nehmen ohne zu pathologisieren

Problematische Nutzung von Computerspielen muss ernst genommen werden, ohne jedoch eine Pathologisierung von Nutzungsmustern zu betreiben. Für künftige Forschungsarbeiten kann es sinnvoll sein, mit qualitativen Methoden ähnlich ergebnisoffen an das Phänomen heranzutreten.

Ist aus einer suchtmedizinischen und psychologischen Perspektive entscheidend, mit konkreten Kriterien und Diagnostiken zu arbeiten, um das Phänomen für epidemiologische Studien zu operationalisieren oder beispielweise Behandlungen über die Krankenkassen finanzieren zu lassen, ist für die Medienpädagogik – ausgehend von der kritisch-optimistischen Perspektive – vor allem entscheidend, den subjektiven Leidensdruck als Definitionsmoment einzubeziehen. Ein Ansatz, der mit der vorgestellten empirischen Arbeit verfolgt wurde, ist die konkrete Wahrnehmung und Beschreibung des Problems aus der Sicht betroffenen Spieler:innen und ihrer Angehörigen.

4.2 Aufklärung über mögliche Konsequenzen

Es ist wichtig, auf eine problematische Medienabhängigkeit und ihre Folgen hinzuweisen. Eine solche Aufklärung muss sowohl die Betroffenen aller Altersgruppen als auch deren Umfeld adressieren, da innerhalb der Interviews eine zum Teil starke Überforderung der Angehörigen deutlich wurde. Bei Erwachsenen rücken die Partner:innen und Freundeskreise sowie das Arbeitsumfeld in den Mittelpunkt. In Bezug auf betroffene Kinder und Jugendliche sind deren Erziehungsinstanzen wie Kindergarten, Schule und Freizeiteinrichtungen sowie insbesondere Eltern und (ältere) Geschwister in den Fokus zu nehmen. In der Studie beschrieb keiner der Befragten eine aus eigener Sicht «funktionierende» Medienerziehung; stattdessen berichteten sie aus ihrer Familie über starke Restriktionen oder völliges Desinteresse. Hier besteht dringender Handlungsbedarf. Es scheint daher sinnvoll, auch für Erziehungspersonen und Angehörige konkrete Unterstützungsangebote zu schaffen, um sie zu medienerzieherischen Fragen beraten zu können. Eine konkrete Möglichkeit stellen Angebote dar, die diesen Bezugspersonen helfen, sich mit den Medieninhalten auseinanderzusetzen, die die Betroffenen rezipieren, um deren Nutzung besser zu verstehen und bestimmte Aspekte besser einzuschätzen. Ein Modellprojekt hierfür sind die *ComputerSpielschule[n] Leipzig* und *Greifswald*, die mittlerweile weitere Ableger in ganz Deutschland gefunden haben.⁴ Gerade hier müssten Erkenntnisse dieser und folgender Forschungsarbeiten genutzt werden, um beispielsweise vor dem Hintergrund der bewältigungsstrategischen Bedeutung von Computerspielen vor einem restriktiven Umgang mit Medien oder gar einem Entzug zu warnen. Zudem ist die Bedeutung der Nutzungszeit zu relativieren, um die Relevanz der Inhalte

4 <http://www.computerspielschule-greifswald.de>.

zu stärken, wie es die Initiative *Schau Hin!* bereits fordert.⁵ Dieses Wissen kann vor allem für das gemeinsame Aushandeln von Regeln oder Begleiten der Nutzung bzw. zu deren Reflexion wichtig werden.

4.3 Handlungsalternativen aufzeigen

Die Erkenntnis, dass Computerspiele zur Problembewältigung genutzt wurden, kann für Hilfsangebote ein wichtiger Ansatz sein. Hierbei könnten konkrete Triggermomente identifiziert und Handlungsalternativen zu den Computerspielen erarbeitet werden, sodass Konfliktsituationen konstruktiv gelöst werden können. Daraus ergeben sich drei Implikationen: Zum einen ist denkbar, alternative Aktivitäten und Handlungsstrategien zu entwickeln, um frühzeitig Handlungsalternativen in Problemsituationen aufzuzeigen. Andererseits gilt es, sich durch Medienkompetenzförderung der eigenen Handlungsstrategien bewusst zu bedienen und ihren Einsatz nach Abwägung der individuellen Vor- und Nachteile zu bestimmen. Darüber hinaus erwächst aus diesen Erkenntnissen das Potenzial für einen gezielten Einsatz von Computerspielen zu Analyse- und Therapiezwecken (vgl. Kathmann 2022).

4.4 Unterstützung(sangebote)

Sollten Betroffene und/oder ihre Angehörigen die Mediennutzung als problematisch wahrnehmen, ist es wichtig, dass geeignete Anlaufstellen und Interventionsmöglichkeiten gefunden werden. Dazu benötigt es niedrigschwellig erreichbare professionelle Ansprechpartner:innen, die dann an die entsprechenden Stellen mit handlungsorientierter medienpädagogischer Expertise vermitteln.

Unterstützungsangebote, wie beispielsweise Fort- und Weiterbildungen, sollten auch Erziehungspersonen (wie z. B. (Gross-)Eltern, Lehrer:innen) adressieren (vgl. Wagner et al. 2016), die dann als niedrigschwellige Anlaufstellen für die Betroffenen fungieren und den Problemen die erforderliche Aufmerksamkeit widmen.

In der Umsetzung von Unterstützung(sangeboten) ist die Perspektive der Angehörigen eine gute Ergänzung, um das Verständnis auf beiden Seiten zu verbessern und gerade Angebote für gemeinsame Interventionen (z. B. mit der Familie) zu verbessern. Die Studie *Exzessive Internetnutzung in Familien* (Kammerl et al. 2012) war diesbezüglich ein wichtiger Anfang, ebenso wie das noch aktuell laufende VEIF-Projekt (siehe dazu unter anderem Wartberg et al. 2023). Die Betreuung im Rahmen von Unterstützungsangeboten – so zeigt die Analyse – sollte unter Einbezug des Subjekts als Individuum geschehen, um den tatsächlichen Problemen (die mit Computerspielen als Strategie zu bearbeiten versucht wurden) auf den Grund zu gehen. Gerade hier wird noch einmal die eingangs angesprochene Erkenntnis aus der

5 <https://www.schau-hin.info/games>.

theoretischen Auseinandersetzung deutlich: Eine Pathologisierung von zeitintensiver Nutzung (z. B. in Form von Verboten) ist nicht zielführend. Stattdessen müssen die Gründe und Anlässe der Mediennutzung hinterfragt werden (siehe Kapitel 4.5). Die Unterstützungsangebote sollten nach denselben Maximen ausgerichtet werden wie Veranstaltungen zur Medienkompetenzförderung (vgl. Schorb und Theunert 2000).

4.5 Ansatzpunkte der Medienpädagogik

Die Ergebnisse zeigen einerseits Ansätze zur Aufklärung und Reflexion computer-spielbezogener Themen, andererseits Anknüpfungspunkte zur Selbstwahrnehmung und Reflexion persönlicher Eigenschaften Betroffener. So kann Medienkompetenzförderung als geeignetes Mittel sowohl der Prävention als auch der Bearbeitung einer problematischen Medienabhängigkeit angesehen werden. Eine besondere Bedeutung aufseiten der Computerspiele kommt den spielimmanenten Faktoren zu. Diese Faktoren, die gezielt die Stimmung zum Positiven beeinflussen, sollten durch die Anbieter:innen der Spiele, aber auch durch Medienpädagog:innen (nicht zuletzt der Freiwilligen Selbstkontrolle) transparent gemacht und dann durch anderweitige Bildungsangebote (z. B. von professionellen Erzieher:innen) aufklärend aufgegriffen werden. Dazu gehören Aspekte potenzieller positiver Medienwirkung wie Belohnungssysteme, soziale Eingebundenheit, Flow-Erleben oder Selbstwirksamkeitserfahrung. Die speziellen spielimmanenten Faktoren sollten gekannt und verstanden werden. Deren Reflexion kann Anlass sein, die eigenen Emotionen beim Spielen einzuordnen und dementsprechend selbstbestimmt und konstruktiv mit Computerspielen (z. B. zum Mood-Management oder zur Identitätsarbeit) und auch bezüglich auftretender Probleme (wie fear of missing out oder zeitintensiver Nutzung) zu handeln.

Die medienpädagogische Arbeit sollte dementsprechend keinen belehrenden Charakter haben, sondern Aufklärung im Sinn einer Eigenbemächtigung anstreben. Mediengestalterische Aktivitäten können avisiert werden, damit die Betroffenen lernen, die Vorteile der Medien bewusst und kreativ für sich anzuwenden. Als Methode der Umsetzung bietet sich hierfür v. a. aktive Medienarbeit (vgl. Schell 1993) an.

Um konkrete, forschungsbasierte Interventionsprogramme für Personen mit einer problematischen Mediennutzung zu erarbeiten, müssen weiterhin Erhebungen mit Betroffenen und deren Angehörigen, aber auch mit Expert:innen geführt werden, um mögliche therapeutische und medienpädagogische Programme zu entwickeln. Hier sind Kooperationen aus Medienwissenschaft, Psychologie und Suchtmedizin, aber auch aus Sozialpädagogik und der Sozialen Arbeit wünschenswert. Die Medienpädagogik bietet hierfür mit Medienwissen und einer kritisch-optimistischen Perspektive ihren Mehrwert und anschlussfähige alternative Herangehensweisen.

Literatur

- Aarseth, Espen, Anthony M. Bean, Huub Boonen, Michelle Colder Carras, Mark Coulson, Dimitri Das, Jory Deleuze, Elza Dunkels, Johan Edman, Christopher J. Ferguson, Maria C. Haagsma, Karin Helmersson Bergmark, Zaheer Hussain, Jeroen Jansz, Daniel Kardefelt-Winther, Lawrence Kutner, Patrick Markey, Rune Kristian Lundedal Nielsen, Nicole Prause, Andrew Przybylski, Thorsten Quandt, Adriano Schimmenti, Vladan Starcevic, Gabrielle Stutman, Jan van Looy, und Antonius J. van Rooij. 2017. «Scholars' open debate paper on the World Health Organization ICD-11 Gaming Disorder proposal». *Journal of Behavioral Addictions* 6 (3): 267–70. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.088>.
- American Psychiatric Association [APA]. o. J. «Internet Gaming, American Psychiatric Association». <https://www.psychiatry.org/patients-families/internet-gaming> [07.11.2020].
- Andree, Martin. 2006. *Wenn Texte töten. Über Werther, Medienwirkung und Mediengewalt*. München: Fink.
- Aufenanger, Stefan. 2008. «Mediensozialisation». In *Handbuch Medienpädagogik*, herausgegeben von Uwe Sander, Friederike von Gross und Kai-Uwe Hugger, 87–91. Wiesbaden: Springer VS. https://doi.org/10.1007/978-3-531-91158-8_9.
- Bergmann, Wolf, und Gerald Hüther. 2008. *Computersüchtig. Kinder im Sog der modernen Medien*. Weinheim: Beltz.
- Bitkom. 2020. «Die Gaming-Trends 2020». https://www.bitkom.org/sites/default/files/2020-08/bitkom-prasentation-gaming-trends-2020_final.pdf.
- Bleckmann, Paula, und Nadine Jukschat. 2015. «The Integrated Model of (Dys-)Functionality: Reconstructing Patterns of Gaming as Self-Medication in Biographical Interviews with Video Game Addicts». *Forum Qualitative Sozialforschung* 16 (3): 1–24. <https://doi.org/10.17169/fqs-16.3.2276>.
- Bleckmann, Paula, und Nadine Jukschat. 2017. «Warum Computerspielen trotzdem gut ist: Neutralisierungsstrategien von Computerspielabhängigen und sozialwissenschaftlichen Forschern». *MedienPädagogik* 27: 210–25. <https://doi.org/10.21240/mpaed/27/2017.04.08.X>.
- Bonfadelli, Heinz, und Thomas N. Friemel. 2017. *Medienwirkungsforschung*. 6. Aufl. Konstanz: UVK.
- Brainer, Tobias, C., und Luca D. Kolibius. 2019. *Computerspiele: Grundlagen, Psychologie und Anwendungen*. Wiesbaden: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-57895-7>.
- Cramer, Shirley und Becky Inkster, 2017. «#StatusOfMind. Social media and young people's mental health and wellbeing». <https://www.rsph.org.uk/static/uploaded/d125b27c-0b62-41c5-a2c0155a8887cd01.pdf>.
- DAK-Gesundheit. 2019. «Geld für Games – wenn Computerspiel zum Glücksspiel wird: Ergebnisse einer repräsentativen Befragung von Kindern und Jugendlichen im Alter von 12 bis 17 Jahren». <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/computerspielsucht-2103398.html>.

- DAK-Gesundheit. 2020. «Gaming, Social-Media & Corona: DAK-Gesundheit startet Präventionsoffensive ›Mediensucht 2020‹. Neue Studie UKE Hamburg: 700.000 Kinder und Jugendliche nutzen Computerspiele riskant oder pathologisch». <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/computerspielsucht-2296282.html#/> [20.04.2021].
- Egger, Josef W. 2015. *Integrative Verhaltenstherapie und psychotherapeutische Medizin: Ein biopsychosoziales Modell*. Wiesbaden: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-06803-5>.
- Elsner, Anneke, und Ganguin, Sonja. 2022. «Computerspiele als utopischer Zufluchtsort? Über die Bedeutung von Computerspielen für Personen mit problematischer Medienabhängigkeit». In *Science MashUp: XR – Gesellschaft – Utopien*, herausgegeben von Gabriele Hooffacker und Benjamin Bigl. Leipziger Beiträge zur Computerspielkultur, 89–109. Wiesbaden: Springer VS. https://doi.org/10.1007/978-3-658-35531-9_6.
- Fritz, Jürgen. 2011. *Wie Computerspieler ins Spiel kommen: Theorien und Modelle zur Nutzung und Wirkung virtueller Spielwelten*. Schriftenreihe Medienforschung der LfM: Vol. 67. Berlin: Vistas.
- Ganguin, Sonja. 2010. *Computerspiele und lebenslanges Lernen: Eine Synthese von Gegensätzen*. Wiesbaden: VS. <https://doi.org/10.1007/978-3-531-92433-5>.
- Hartmann, Maren, und Andreas Hepp, Hrsg. 2010. *Die Mediatisierung der Alltagswelt*. Wiesbaden: VS. <https://doi.org/10.1007/978-3-531-92014-6>.
- Haubold, Rebekka. 2022. «Rote oder blaue Pille: Utopie und Dystopie des Umgangs mit problematischer Computerspielnutzung». In *Science MashUp: XR – Gesellschaft – Utopien*, herausgegeben von Gabriele Hooffacker und Benjamin Bigl, Leipziger Beiträge zur Computerspielkultur, 111–23. Wiesbaden: Springer VS. https://doi.org/10.1007/978-3-658-35531-9_7.
- Hepp, Andreas. 2021. *Auf dem Weg zur digitalen Gesellschaft: Über die tiefgreifende Mediatisierung der sozialen Welt*. Köln: Herbert von Halem.
- Hepp, Andreas, und Uwe Hasebrink. 2017. Kommunikative Figurationen. Ein konzeptioneller Rahmen zur Erforschung kommunikativer Konstruktionsprozesse in Zeiten tiefgreifender Mediatisierung. *Medien & Kommunikationswissenschaft* 65 (2): 330–347. <https://doi.org/10.5771/1615-634X-2017-2-330>.
- Herdegen, Thomas. 2012. «Freude und Frust – zwischen Koksen und Fressen». *Deutsche Apothekerzeitung* 152 (9): 60–75.
- Hofmann, Wilhelm, Kathleen D. Vohs, und Roy F. Baumeister. 2012. «What People Desire, Feel Conflicted About, and Try to Resist in Everyday Life». *Psychological Science* 23 (6): 582–88. <https://doi.org/10.1177/0956797612437426>.
- Jörissen, Benjamin, und Winfried Marotzki. 2009. *Medienbildung – Eine Einführung: Theorie – Methoden – Analysen*. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.
- Jukschat, Nadine. 2013. «Extending the Study of Videogame Dependency». *RESET. Recherches En Sciences Sociales Sur Internet* (2): 1–21. <https://doi.org/10.4000/reset.120>.

- Kammerl, Rudolf, Lena Hirschhäuser, Moritz Rosenkranz, Christiane Schwinge, Sandra Hein, Lutz Wartberg, und Kay U. Petersen. 2012. «EXIF – Exzessive Internetnutzung in Familien: Zusammenhänge zwischen der exzessiven Computer- und Internetnutzung Jugendlicher und dem (medien-)erzieherischen Handeln in den Familien». https://www.bke.de/sites/default/files/migrated/newsletter/2012/newsletter-53/bmfsfj_exif_bericht.pdf.
- Kammerl, Rudolf, und Lutz Wartberg. 2018. «Zusammenhänge zwischen problematischer Internetnutzung im Jugendalter und Medienerziehung in der Familie». *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie* 67 (2): 134–53. <https://doi.org/10.13109/prkk.2018.67.2.134>.
- Kardefelth-Winther, Daniel. 2014a. «A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use». *Computers in Human Behavior* 31: 351–54. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>.
- Kardefelth-Winther, Daniel. 2014b. «Meeting the unique challenges of assessing internet gaming disorder». *Addiction* 109 (9): 1566–70. <https://doi.org/10.1111/add.12645>.
- Kathmann, Jessica. 2022. «Für eine konstruktive Nutzung von Videospiele: Beiträge der Psychologie und Psychotherapie». In *Science MashUp: XR – Gesellschaft – Utopien*, herausgegeben von Gabriele Hooffacker und Benjamin Bigl. Leipziger Beiträge zur Computerspielkultur, 125–33. Wiesbaden: Springer VS. https://doi.org/10.1007/978-3-658-35531-9_8.
- King, Daniel L., Paul Delfabbro, und Mark D. Griffiths. 2011. «The Role of Structural Characteristics in Problematic Video Game Play: An Empirical Study». *International Journal of Mental Health and Addiction* 9 (3): 320–33. <https://doi.org/10.1007/s11469-010-9289-y>.
- Krotz, Friedrich. 2008. «Kultureller und gesellschaftlicher Wandel im Kontext des Wandels von Medien und Kommunikation». In *Medien – Kultur – Kommunikation. Medienkultur und soziales Handeln*, herausgegeben von Tanja Thomas, 43–63. Wiesbaden: Springer VS. https://doi.org/10.1007/978-3-531-90898-4_2.
- Loosen, Wiebke. 2016. Das Leitfadeninterview – eine unterschätzte Methode. In *Handbuch nicht standardisierte Methoden in der Kommunikationswissenschaft*, herausgegeben von Michael Meyen und Stefanie Averbek-Lietz, 139–56. Wiesbaden: Springer VS. https://doi.org/10.1007/978-3-658-01656-2_9.
- Rehbein, Florian, Daniel L. King, Andreas Staudt, Tobias Hayer, und Hans-Jürgen Rumpf. 2021. «Contribution of Game Genre and Structural Game Characteristics to the Risk of Problem Gaming and Gaming Disorder: A Systematic Review». *Current Addiction Reports* 8 (2): 263–281. <https://doi.org/10.1007/s40429-021-00367-7>.
- Reumschüssel, Anja. 2012. «Wie der Teufelskreis der Computersucht beginnt». *WELT*. <https://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article112274531/Wie-der-Teufelskreis-der-Computersucht-beginnt.html> [21.11.2019].
- Schell, Fred. 1993. *Aktive Medienarbeit mit Jugendlichen. Theorie und Praxis*. 2. Aufl. München: kopaed.
- Schell, Fred. 2005. «Aktive Medienarbeit». In *Grundbegriffe Medienpädagogik*, herausgegeben von Jürgen Hüther und Bernd Schorb. 4. Auflage, 9–16. München: kopaed.

- Schorb, Bernd. 1995. *Medienalltag und Handeln. Medienpädagogik in Geschichte, Forschung und Praxis*. Opladen: Leske+Budrich.
- Schorb, Bernd, und Helga Theunert. 2000. «Kontextuelles Verstehen der Medienaneignung». In *Qualitative Kinder- und Jugendmedienforschung. Theorie und Methoden*, herausgegeben von Paus-Haase und Bernd Schorb, 33–57. München: kopaed.
- Schorb, Bernd, und Helga Theunert. 2010. «Sozialisation, Medienaneignung und Medienkompetenz in der mediatisierten Gesellschaft». In *Die Mediatisierung der Alltagswelt*, herausgegeben von Maren Hartmann und Andreas Hepp, 243–54. Wiesbaden: VS. https://doi.org/10.1007/978-3-531-92014-6_16.
- Schulz, Iren. 2010. «Mediatisierung und der Wandel von Sozialisation: Die Bedeutung des Mobiltelefons für Beziehungen, Identität und Alltag im Jugendalter». In *Die Mediatisierung der Alltagswelt*, herausgegeben von Maren Hartmann und Andreas Hepp, 231–42. Wiesbaden: VS. https://doi.org/10.1007/978-3-531-92014-6_15.
- Smahel, David, Ellen Helsper, Lelia Green, Veronika Kalmus, Lukas Blinka, und Kjartan Ólafsson. 2012. «Excessive Internet Use among European Children». <https://eprints.lse.ac.uk/47344/>.
- Spitzer, Manfred. 2012. *Digitale Demenz. Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen*. München: Droemer.
- Stalder, Felix. 2021. *Kultur der Digitalität*. 5. Aufl. Berlin: Suhrkamp.
- Strauss, Anselm L., und Juliet M. Corbin. 1996. *Grounded Theory: Grundlagen qualitativer Sozialforschung*. Weinheim: Beltz PVU.
- Süss, Daniel, Claudia Lampert, und Christine W. Trueltzsch-Wijnen. 2018. *Medienpädagogik: Ein Studienbuch zur Einführung*. Wiesbaden: Springer VS.
- Te Wildt, Bert. 2012. *Medialisation. Von der Medienabhängigkeit des Menschen*. Göttingen; Bristol, Conn.: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Vorderer, Peter. 1996. «Rezeptionsmotivation. Warum nutzen Rezipienten mediale Unterhaltungsangebote?» *Publizistik* 41 (3). 310–26.
- Wagner, Ulrike, Susanne Eggert, und Gisela Schubert. 2016. «MoFam: Mobile Medien in der Familie. Langfassung der Studie». http://www.jff.de/jff/fileadmin/user_upload/Projekte_Material/mofam/JFF_MoFam_Studie.pdf.
- Wartberg, Lutz, Levente Kriston, und Rainer Thomasius. 2017. «Prävalenz und psychosoziale Korrelate von Internet Gaming Disorder: Studie auf der Grundlage einer bevölkerungsrepräsentativen Stichprobe von 12- bis 25-Jährigen». *Deutsches Ärzteblatt* 114 (25): 419–24. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2017.0419>.
- Wartberg, Lutz, Katrin Potzel, Carolin Spindler, und Rudolf Kammerl. 2023. «The Big Five Personality Domains and Their Facets: Empirical Relations to Problematic Use of Video Games, Social Media and Alcohol». *Behavioral Science* 13: 444. <https://doi.org/10.3390/bs13060444>.
- World Health Organization. 2020. «Addictive behaviours: Gaming disorder». <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder>.