

Von der Gaming Disorder bis zur digitalen Schuluniform

Christian Montag

Hintergrund

Kinder und Jugendliche verbringen zunehmend mehr Zeit im digitalen Raum. Aus einer aktuellen Bitkom-Studie geht hervor, dass 85 % der Sechs- bis 18-Jährigen ein Smartphone nutzen und dort in etwa zwei Stunden pro Tag unterwegs sind.¹ Vor dem Hintergrund von Applikationen – wie dauer verfügbarer Videospiele oder den sozialen Medien – auf mobilen Endgeräten ist eine große Debatte über das rechte Maß an Bildschirmzeit sowie das richtige Einstiegsalter für bestimmte Applikationen entbrannt. Ab wann sollen beispielsweise die sozialen Medien genutzt werden? Gerade hat die australische Regierung ein Verbot für bestimmte Social-Media-Dienste für unter 16-Jährige eingeführt.² Im Jahr 2024 hat zudem Jonathan Haidt mit seinem Buch „The Anxious Generation“ eine große Debatte losgestoßen, in dem er die Krise rund um die mentale Gesundheit von Jugendlichen in den USA vor allem auf die Technologie-Nutzung zurückführt. Was nun tun?

Die Gaming Disorder als Startpunkt

Im Folgenden soll kurz die Gaming Disorder dargestellt werden. Die Gaming Disorder eignet sich als Startpunkt für die Debatte um das richtige Maß der Digitalnutzung, weil mit der Computerspielsucht-Diagnose zum ersten Mal eine Online-Sucht offizielle Anerkennung durch die Weltgesundheitsbehörde (WHO) bekommen hat.

Wann spricht man davon, dass eine Person abhängig von Computerspielen ist? Dafür hat die WHO eine „3+1“-Regel vorgeschlagen (Montag, Schivinski,

et al., 2021). Zunächst müssen in der Regel für einen Zeitraum von 12 Monaten drei Symptome erfüllt werden. Es handelt sich zunächst um das Symptom Kontrollverlust. Mit anderen Worten: Die Spielenden schaffen es nicht mehr, ihr Spielverhalten zu regulieren. Weiterhin, als zweites Symptom, wird dem Computerspielen eine starke Priorisierung zuteil. Andere relevante Alltagstätigkeiten geraten stark in den Hintergrund. Als drittes Symptom kann man beobachten, dass die Computerspielenden mit ihrem exzessiven Spielverhalten weitermachen, obwohl es schon zu Problemen im Alltag kommt. Wir stellen uns eine Person vor, die aufgrund des Spielverhaltens in der Nacht morgens eine wichtige Klausur verpasst und danach einfach weitermacht wie zuvor.

Eine Kritik, die in der Wissenschaftsszene gegenüber den Verhaltenssuchten gerne vorgetragen wird ist, dass Forschende zu wenig dagegen tun, um Alltagshandlungen zu vermeiden. In anderen Worten wird schnell von einer Sucht gesprochen, auch wenn dies vielleicht nicht zutrifft und damit Computerspielende stigmatisiert werden. Hier hat die Weltgesundheitsbehörde eine gute Erweiterung der Symptomlage eingeführt. Die Diagnose soll nur dann vergeben werden, wenn neben den erfüllten drei Symptomen das exzessive Verhalten auch zu funktionalen Beeinträchtigungen führt (3+1-Regel). Mit anderen Worten: Das Computerspielen hat beispielsweise zur Konsequenz, dass jemand in der Schule sitzen bleibt oder eine romantische Beziehung kaputtgeht. Damit wird auf den notwendigen Schweregrad der Probleme durch das Computerspielen hingewiesen, was die Gefahr, Alltagshandlungen zu pathologisieren, reduziert. In einer eigenen Arbeit konnten wir beobachten, dass solche Beeinträchtigungen vor allem in Schul-/Arbeits-

kontexten zu finden sind (Montag & Pontes, 2023).

Manche Lesende werden die Frage stellen, wie viel Spielzeit denn in Ordnung oder unproblematisch ist. Hier macht die WHO keinen Vorschlag. In einer groß angelegten Studie sind wir der Frage nachgegangen, wie das Erfüllen von den benannten vier Kriterien (3+1-Regel) mit der selbstberichteten Spielzeit im Zusammenhang steht. In dieser Studie konnten wir mehr als 120.000 Spielerinnen und Spieler aus vielen Ländern untersuchen (Pontes et al., 2022). Es zeigte sich, dass die Gruppe an Spielenden, die kein Symptom erfüllte, bei etwas unter 20 Stunden Spielzeit pro Woche lag. Die Personen, die alle Kriterien erfüllten, lagen bei circa 40 Stunden pro Woche. Selbst die Zahlen in der ersteren Gruppe halte ich schon für sehr hoch. Bedenken muss man jedoch, dass es sich um die Untersuchung einer Gaming-Population handelte.

Den Punkt, den ich hier machen möchte, ist folgender: Nicht jede oder jeder Computerspielende hat bei langer Spielzeit ein Suchtproblem, dagegen wird aber wohl klar sein, dass jede Person mit einem Computerspielsuchtproblem eine exzessive Nutzungszeit aufweisen wird. Gerade im E-Sportsbereich müssen die Spielerinnen und Spieler gesund leben, um erfolgreich zu sein. Hier wird viel Spielzeit beobachtet, ohne dass die dort Spielenden alle ein Computerspielproblem entwickeln. Um die Frage nach dem Zuviel zu beantworten, ist die Beschäftigung mit den Kriterien der WHO also gewinnbringender. Wenn man diese Kriterien anlegt, so erfüllen in unserer Studie circa 2 % der global untersuchten Computerspielenden im Selbstbericht die Kriterien für die Computerspielabhängigkeit.

Smartphonesüchtig? Oder abhängig nach den sozialen Medien?

Im medialen Diskurs wird jenseits der Abhängigkeit nach Computerspielen auch schnell das Wort „Sucht“ in den Mund genommen, wenn es um die Charakterisierung der exzessiven Nutzung des Smartphones oder von Social-Media-Applikationen geht.

Zunächst sei angemerkt, dass beide problematischen Nutzungsweisen aktuell keine offizielle Anerkennung durch die WHO haben (Montag, Wegmann, et al., 2021). In puncto „Smartphone-Sucht“ halte ich die fehlende Anerkennung für sinnvoll, weil ein Alkoholiker auch nicht flaschenabhängig ist. Wir müssen uns also auf die Inhalte auf den Smartphones konzentrieren, die das Problemverhalten treiben. Mobile Endgeräte wie Smartphones und

Tablets sind lediglich ein Vehikel – auch wenn angemerkt werden muss, dass durch sie Problemverhaltensweisen durchaus verstärkt werden können, da sie es ermöglichen, jederzeit auf alle möglichen Inhalte zuzugreifen. Durch die ständige Verfügbarkeit können sich exzessive Verhaltensnutzungen noch drastischer einschleifen.

Was ist nun mit der exzessiven Nutzung sozialer Medien? Hier streiten sich aktuell die Gelehrten über die Natur dieses Verhaltens. Viele Studien wenden tatsächlich erfolgreich ein Suchtrahmenwerk an, um die exzessive Nutzung von sozialen Medien damit zu beschreiben. Das allein reicht aber nicht aus, um zu verstehen, ob es sich wirklich um eine Sucht bei den Nutzenden handelt, die gar nicht mehr die Finger von den Plattformen lassen können. Jenseits der (besten) Passung mit einem Suchtrahmenwerk wurde vorgeschlagen, dass auch die neurobiologische Evidenz am besten für eine Sucht sprechen müsste (Brand et al., 2020).

Wie lässt sich so etwas untersuchen? Ein gängiges Paradigma in der Suchtforschung ist unter dem Begriff der „Cue Reactivity“ bekannt. Hier beschreibt man, dass süchtige Menschen auf ihren Drogenstimulus besonders stark mit ihrem Belohnungszentrum im Gehirn reagieren. Mit anderen Worten das „Craving“ oder „Wanting“ nach der Droge ist sehr stark und die kognitiven Versuche, diese Hirnaktivität in den Griff zu bekommen, fallen zu schwach aus. Als Konsequenz kommt es zu einem eskalierenden Verhalten, um die Droge beziehungsweise hier die sozialen Medien zu konsumieren. Leider gibt es nach wie vor viel zu wenige bildgebende Studien des Gehirns, welche die Cue Reactivity einsetzen. Zudem ist auch generell die Nutzung sozialer Medien neurowissenschaftlich zu wenig charakterisiert. Ende des Jahres 2023 veröffentlichten wir eine Studie, in der wir darauf hingewiesen haben, dass nach fast zwanzig Jahren sozialer Medien (Facebook-Gründung als Meilenstein) Studien existieren, welche die exzessive Nutzung sozialer Medien mit bildgebenden Verfahren des Gehirns angegangen sind (Montag et al., 2023). Längsschnittliche Studien gibt es kaum. Ohne klare Evidenz in diesem Bereich wird es schwer, das mögliche Störungsbild besser zu verstehen.

Eine weitere Säule, um die exzessive Social-Media-Nutzung richtig einzuordnen, fußt auf klinischen Beobachtungen des behandelnden Personals. Gibt es überhaupt Patientinnen und Patienten, die in den Medienabhängigkeitskliniken über eine Social-Media-Abhängigkeit berichten? Hier lässt sich beobachten, dass aktuell vor allem Patientinnen und

Patienten mit einer Gaming Disorder auftauchen, von denen aber natürlich auch viele Social Media nutzen.

Social Media – jenseits der Suchtdebatte

Wie eingangs erwähnt, wird gerade weltweit diskutiert, ab wann Jugendlichen der Zugang zu sozialen Medien gestattet werden sollte. Das gängige Eintrittsalter liegt bei 13 Jahren. Meiner Kenntnis nach fußt dieses Alter allerdings nicht auf Ergebnissen von gut gemacht entwicklungspsychologischen Studien, sondern auf dem Children's Online Privacy Protection Act. Dieser stammt aus einem Vor-Social-Media-Zeitalter, in dem man sicherstellen wollte, dass online die Privatsphäre von Kindern sichergestellt wird. Die Zahl 13 ist vor diesem Hintergrund sicherlich fragwürdig. Ist die Altersgrenze aus Australien mit 16 Jahren dagegen besser? Auch diese lässt sich aktuell wissenschaftlich nicht richtig untermauern. Aus der Social-Media-Suchtforschung ist allerdings klar, dass jüngere Studienteilnehmende eher dazu neigen, exzessive Nutzungsmuster an den Tag zu legen (Cheng, Lau, Chan & Luk, 2021). Deswegen sollte man bei jungen Nutzenden eher vorsichtig sein, was die unregulierte Nutzung der Dienste betrifft. Jenseits der ungeklärten Suchtdebatte gibt es zahlreiche weitere Schattenseiten der sozialen Medien, die ernst genommen werden müssen. Auf den sozialen Medien kommen Jugendliche mit nicht-altersadäquaten Inhalten in Kontakt. Es findet dort beispielsweise Cyberbullying statt und gerade für junge Nutzerinnen kann der permanente Kontakt mit unrealistischen Körperidealen Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper und Aussehen auslösen, was sogar in Essstörungen münden kann (Montag, Demetrovics, et al., 2024). Weiterhin finden „berüchtigte“ Challenges auf den Plattformen statt. Challenges sind eine Art Mutprobe 2.0, bei denen junge Menschen immer krassere Dinge darstellen, um online von den Peers viele Likes und damit Ansehen zu bekommen. So zog die „Blackout-Challenge“ auch tragische Todesfälle nach sich. Die vielen Beispiele zeigen, dass die sozialen Medien – wie sie heute sind – zahlreiche Probleme mit sich bringen und damit reguliert werden müssen.

Social Media – wie regulieren?

Rund um den Globus gibt es sehr unterschiedliche Ansätze, wie die sozialen Medien reguliert werden.

Erwähnenswert ist nicht nur die aktuelle australische Initiative, sondern beispielsweise auch das Vorgehen der Europäischen Kommission. Im Februar 2024 trat der so genannte Digital Services Act (DSA) in Kraft, der die VLÖPs (very large online platforms) – zu den auch die gängigen Social-Media-Plattformen gehören – reguliert (Montag, Schulz, et al., 2024). Unter anderem hat sich der DSA auf die Fahnen geschrieben, Jugendschutz besonders in den Mittelpunkt zu stellen. So hat die Europäische Kommission nach in Kraft treten des DSA direkt ein Verfahren gegen TikTok eröffnet. Zum einen untersucht die EU in diesem Zusammenhang, inwieweit TikTok ein suchterzeugendes Design auf den Plattformen verwendet, um die jungen Nutzerinnen und Nutzer besonders stark an die Plattform zu binden. Weiterhin wird untersucht, inwieweit junge Menschen mit nicht altersadäquaten Inhalten in Kontakt kommen.³

Vor dem Hintergrund der zahlreichen Probleme rund um die sozialen Medien, die ich im letzten Absatz beschrieben habe, aber auch dem Umstand Rechnung tragen, dass es aktuell nicht ausreichend empirische Evidenz dafür gibt, ab wann die Plattformen für Kinder und Jugendliche sicher sind, befürworte ich bessere Alterschecks, die zumindest dafür Sorge tragen, dass unter 13-Jährige nicht mehr auf die Plattformen kommen. Dafür braucht es meines Erachtens Ausweischecks von den jungen Nutzerinnen und Nutzern und deren Erziehungsberechtigten, wie wir es vom Eröffnen eines Online-Bankkontos kennen. Dieser Prozess könnte auch von einer Drittpartei übernommen werden, wenn es um Befürchtungen der Privatsphäre rund um das Übermitteln der Ausweisdaten gegenüber der Industrie geht. Darüber hinaus müssen die sozialen Medien deutlich sicherer gemacht werden, sodass die genannten Probleme in den Griff bekommen werden. Hierfür wird meines Erachtens auch eine Abkehr vom Datengeschäftsmodell notwendig sein. So lange eine Industrie Geld mit dem Verlängern von Onlinezeiten verdient, wird es wahrscheinlich keine gesunden sozialen Medien geben (Montag & Hegelich, 2020). Vor dem Hintergrund, dass junge Menschen ab einem gewissen Zeitpunkt in ihrem Leben (13 Jahre?) auch lernen müssen mit unterschiedlichen Onlinerräumen zurecht zu kommen, könnte eine Altersbegrenzung ab 16 Jahren zu hoch erscheinen. In jedem Fall plädiere ich dafür, den Prozess des „Onboardens“ auf die sozialen Medien und die Nutzung dieser zu begleiten. Dies bedarf Zeit seitens der Eltern, sicherlich auch des Lehrpersonals in Schulen, um sicherzustellen, dass die Nutzung der

sozialen Medien zu einem positiven Erlebnis wird und junge Menschen die vorteilhaften Aspekte (beispielsweise Vernetzen, soziales Kapital aufbauen) ausschöpfen können. Dies fällt in den Bereich der digitalen Teilhabe.

Was bedeuten Social Media und Videogames für die Schulen?

Die Forschung belegt, dass längere Zeiten auf dem Smartphone (besonders die sozialen Medien) mit schlechteren Lernleistungen einhergehen (Sapci, Elhai, Amialchuk & Montag, 2021). Der „Brain-Drain-Effect“ aus der Literatur beschreibt weiterhin, dass bereits die physische Präsenz des Gerätes ablenken kann (Böttger et al., 2023). Erste Interventionsstudien weisen darauf hin, dass die Einführung eines Smartphone-Verbots in den Schulen zu verbesserter Lernleistung (gerade bei den schwächeren Schülerinnen und Schülern), mehr Bewegung in den Pausen und geringeren Problemen rund um das Thema Cyberbullying führen können (Montag & Elhai, 2023). Deswegen haben sich Professor Dr. Klaus Zierer aus dem Fachbereich Schulpädagogik, Dr. Rüdiger Maas (Generationenforscher) und ich für eine digitale Schuluniform ausgesprochen, in der neben dem Smartphone-Verbot die Dringlichkeit der Verankerung eines Digitalisierungskanon im Schulunterricht erwähnt wird. Jenseits des Wischens über mobile Endgeräte müssen junge Menschen heute lernen, was Künstliche Intelligenz ist, woran sie Fake News erkennen, wie das Datengeschäftsmodell der sozialen Medien funktioniert und vieles mehr, um zu mündigen Bürgerinnen und Bürgern in digitalen Gesellschaften heranzuwachsen. Hier geht es um das Wissen über Digitalisierung, welches vermittelt werden muss. Möglicherweise müssen dafür kurzfristig mobile Lehreinheiten geschaffen werden, die jedes Jahr an vielen Schulen eingesetzt werden, um das zeitgemäße Wissen zu transportieren. Aktuell wird dies wohl sonst nicht über das bestehende Personal ermöglicht werden können. Final plädieren wir auch, zu überdenken, welche Form der digitalen Lehrmethoden wirklich überzeugend sind und das herkömmliche Lehren in puncto Lehrerfolg der Schülerinnen und Schüler tatsächlich übertreffen. Für den Erwerb des Leseverständnisses konnte gezeigt werden, dass das Buch dem Tablet nach wie vor überlegen ist (Delgado et al., 2018). Digitale Lernmethoden sollen also gerne eingesetzt werden, aber nur wenn sie evidenz-basiert einen Mehrwert liefern.

Literatur

- Böttger, T., Poschik, M., & Zierer, K. (2023). Does the Brain Drain Effect Really Exist? A Meta-Analysis. *Behavioral Sciences*, 13(9), 751. <https://doi.org/10.3390/bs13090751>
- Brand, M., Rumpf, H.-J., Demetrovics, Z., Müller, A., Stark, R., King, D. L., Goudriaan, A. E., Mann, K., Trotzke, P., Fineberg, N. A., Chamberlain, S. R., Kraus, S. W., Wegmann, E., Billieux, J., & Potenza, M. N. (2020). Which conditions should be considered as disorders in the International Classification of Diseases (ICD-11) designation of “other specified disorders due to addictive behaviors”? *Journal of Behavioral Addictions*, 11(2), 150–159. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00035>
- 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.
- Delgado, P., Vargas, C., Ackerman, R., & Salmerón, L. (2018). Don't throw away your printed books: A meta-analysis on the effects of reading media on reading comprehension. *Educational Research Review*, 25, 23–38. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2018.09.003>
- Montag, C., Demetrovics, Z., Elhai, J. D., Grant, D., Koning, I., Rumpf, H.-J., M. Spada, M., Throuvala, M., & van den Eijnden, R. (2024). Problematic social media use in childhood and adolescence. *Addictive Behaviors*, 153, 107980. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.107980>
- Montag, C., & Elhai, J. (2023). Do we need a digital school uniform? Arguments for and against a smartphone ban in schools. *Societal Impacts*, 1, 100002. <https://doi.org/10.1016/j.socimp.2023.100002>
- Montag, C., & Hegelich, S. (2020). Understanding Detrimental Aspects of Social Media Use: Will the Real Culprits Please Stand Up? *Frontiers in Sociology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2020.599270>
- Montag, C., Marciano, L., Schulz, P. J., & Becker, B. (2023). Unlocking the brain secrets of social media through neuroscience. *Trends in Cognitive Sciences*, 27(12), 1102–1104. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2023.09.005>
- Montag, C., & Pontes, H. M. (2023). Letter to the Editor: A closer look at functional impairments in gaming disorder. *Journal of Psychiatric Research*, 164, 402–403. <https://doi.org/10.1016/j.j-psychores.2023.06.003>
- Montag, C., Schivinski, B., & Pontes, H. (2021). Is the proposed distinction of Gaming Disorder into a predominantly online vs. offline form meaningful? Empirical evidence from a large German speaking gamer sample. *Addictive Behaviors Reports*, 14, 100391. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2021.100391>
- Montag, C., Schulz, P. J., Marciano, L., Roman-Urrestarazu, A., Rumpf, H.-J., & Becker, B. (2024). Safeguarding young users on social media through academic oversight. *Nature Reviews Psychology*, 1–2. <https://doi.org/10.1038/s44159-024-00311-2>
- Montag, C., Wegmann, E., Sariyska, R., Demetrovics, Z., & Brand, M. (2021). How to overcome taxonomical problems in the study of Internet use disorders and what to do with “smartphone addiction”? *Journal of Behavioral Addictions*, 9(4), 908–914. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.59>
- Pontes, H. M., Schivinski, B., Kannen, C., & Montag, C. (2022). The interplay between time spent gaming and disordered gaming: A large-scale world-wide study. *Social Science & Medicine*, 296, 114721. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2022.114721>
- Sapci, O., Elhai, J. D., Amialchuk, A., & Montag, C. (2021). The relationship between smartphone use and students' academic performance. *Learning and Individual Differences*, 89, 102035.

Anmerkungen

- ¹ [https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Kinder-Jugendliche-taeglich-zwei-Stunden-Smartphone#:~:text=85%20Prozent%20der%20Kinder%20und,Stunden%20\(95%20Minuten\)%20aktiv.](https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Kinder-Jugendliche-taeglich-zwei-Stunden-Smartphone#:~:text=85%20Prozent%20der%20Kinder%20und,Stunden%20(95%20Minuten)%20aktiv.)
- ² <https://www.bbc.com/news/articles/c89vjj0lxx9o>
- ³ <https://www.tagesschau.de/wirtschaft/unternehmen/eu-ermittlungen-tiktok-jugendschutz-100.html>

Zur Person

Christian Montag ist Professor für Molekulare Psychologie an der Universität Ulm und erforscht seit vielen Jahren wie Digitalisierung Individuen und die Gesellschaft beeinflusst. Er ist Autor zahlreicher Fachartikel und von populärwissenschaftlichen Büchern wie Homo Digitalis, DU GEHÖRST UNS!, Zwischen Bildschirmen und Bäumen oder Das Digital-Dilemma. Mehr Informationen unter www.christianmontag.de.



Foto: © Privat