



Hauptsache „online“ – Internet zwischen Faszination und Kontrollverlust

Fortbildungshandout

Eberhard Freitag Dipl. Pädagoge)

1. Thesen:

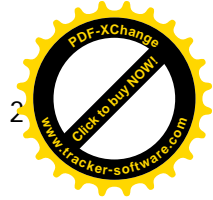
„Der technische Fortschritt ist nur dann Fortschritt, wenn er verstanden, verantwortet und beherrscht wird...Die Entwicklung läuft falsch, solange wir sie so wenig beherrschen, wie das offensichtlich der Fall ist....Medienkompetenz hat, wer **unangefochten** mit Medien umgeht. Das entscheidende Merkmal des medienkompetenten Nutzers ist, dass er seine Aufgaben Wünsche und Probleme so gut kennt, dass er sein neues Medium zu deren Lösung einsetzen kann – dass er Herr über diesen Knecht und dessen Mitknechte ist.“
(Hartmut von Hentig)

Die Kluft zwischen dem technisch Machbaren und ethisch Vertretbaren wird immer größer. Wir sind technische Riesen und ethische Zwerge. Die Risikoproduktion der elektronischen Medien übersteigt bei weitem das Risikomanagement. Wir vernetzen die Chancen und gleichzeitig auch die Risiken.

Mediensuchtberatung für Jugendliche wird überhaupt erst notwendig, weil viele Kinder im Zeitalter des Internets, der Flatrates, des eigenen Fernsehers und PCs im Kinderzimmer, sowie verschiedenster Spielkonsolen, von ihren Eltern ein hochattraktives, uferloses Medienangebot zu einem Zeitpunkt zur Verfügung gestellt bekommen, an dem sie aufgrund ihres psychosozialen Reifegrades überhaupt nicht in der Lage sind, die Folgen einer unbegrenzten Nutzung für ihre weitere Persönlichkeitsentwicklung zu reflektieren bzw. zu überblicken und dementsprechend selber zu verantworten.

Psychosoziale Reife ist nur in sehr engen Grenzen zu beschleunigen. D.h. wir müssen uns wesentlich auch der Frage nach der Verfügbarkeit elektronischer Medien für Kinder / Jugendliche zuwenden.

Unsere Erziehungsziele sind die Bewertungsgrundlage für den Medienkonsum unserer Kinder.



„Wir leben in einer Zeit vollkommener Mittel aber verworrener Ziele“ (Albert Einstein)

Wo schützen die von den Erwachsenen gesetzten Grenzen Kinder und Jugendliche und wo verhindern sie eine Weiterentwicklung ihrer Persönlichkeit ? Diese Frage bedeutet eine kontinuierliches Dranbleiben an den Kindern und das ständige neu Austarieren der Verfügbarkeit im Bezug auf die Reifeentwicklung.

Bildschirmaktivitäten können von Kindern und Jugendlichen dafür genutzt werden, Herausforderungen an ihre Persönlichkeitsentwicklung auszuweichen und wichtige Reifeschritte zu umgehen / zu vertagen.

Kinder wissen was sie wollen /nicht wollen, aber sie wissen vielfach noch nicht was sie brauchen. (Jesper Juul)

2. Online-Spielewelten

Jungensozialisation:

Zentrale Herausforderungen im Sozialisationsprozeß von Jungen:

- Fragilität der männlichen Identität
- Ablösung von der Mutter
- Hinwendung zu männlichen Identifikationsfiguren
- Spannung zwischen ideologischer / konstruierter Männlichkeit und innerer Befindlichkeit

Diese Herausforderungen können im PC Spiel nahezu perfekt umgangen bzw. kompensiert werden

Attraktoren von PC-Spielen

- pflegen, bemuttern, stylen (überwiegend für Mädchen)
- Rollentausch
- Wettkampf, Ranking.
- Flowerleben (Balance zwischen Kompetenz und Herausforderung)
- Selbstwirksamkeit
- Macht und Kontrolle
- Entwicklungsmöglichkeiten und Perspektive
- die Mission / die Heldenreise
- unmittelbares feedback und objektiver Erfolg (ständig kleine Kicks)
- Anerkennung, Zugehörigkeit, Wertschätzung (virtuelle Beheimatung)
- Klare Regeln und Orientierung
- der perfekte narzisstische Traum

Was geschieht beim intensiven PC Spiel ?

- a) Identifikation mit dem Spielgeschehen (Immersion), Auslagerung eines Teils der Persönlichkeit ins Internet
- b) Veränderung des Körperempfindens (Körpersignale sind störend und werden ausgeblendet)
- c) Anpassung des Gehirn an die Nutzungsbedingungen (Neuroplastizität)
- d) Veränderungen im emotionalen Bereich



Problemkreise, die durch exzess. PC-Spielkonsum befördert werden können:

- Gewalt (Empathieverlust / Gewalt wird belohnt (achievements) / Lerngesetze)
- finanzielle Probleme durch Abzockmechanismen (sog. „free to play“ Spiele)
- Deformierung der Motivation , digital erzeugte Ungeduld (Abnahme intrinsischer Motivation zugunsten von kontinuierlichen, extrinsischen Belohnungserfahrungen)
- Lebensentmutigung
- Sucht

Suchtentwicklung:

Zunehmende Gefühlsregulation durch die Spielaktivitäten

Einloggen ins Spiel als Tor zur Freiheit und Flucht vor den Herausforderungen des Lebens.

Immer mehr Erfolg im Spiel – immer weniger Erfolg im Leben

Virtuelle statt reale Kohärenz (das Leben ist sinnhaft, handhabbar, verstehbar)

Interessensabsorption, soziale Isolation und Ängste

Kontrollverlust

DSM V „Internet Gaming Disorder“ als Forschungsdiagnose

9 Diagnosekriterien:

1. Gedankliche Vereinnahmung
2. Entzugserscheinungen
3. Toleranzentwicklung
4. Kontrollverlust
5. Verhaltensbezogene Vereinnahmung / Interessensverlust
6. Fortsetzung trotz psychosozialer Probleme
7. Lügen, Verheimlichen
8. dysfunktionale Nutzung, unangemessene Gefühlsregulation
9. Gefährdungen und Verluste im realen Leben

5 von 9 Kriterien müssen erfüllt sein, um die Diagnose stellen zu können.

Leitfragen zur Diagnostik einer Computerspielabhängigkeit in Anlehnung an die diagnost. Kriterien aus dem DSM V, section 3

1. Verbringen Sie viel Zeit damit, an Computerspiele zu denken, auch wenn Sie gerade nicht spielen, oder damit zu planen, wann Sie wieder spielen können?
2. Fühlen Sie sich ruhelos, gereizt, launisch, wütend, ängstlich oder traurig, wenn Sie versuchen weniger oder gar nicht zu spielen oder wenn Sie keine Möglichkeit zum Spielen haben?
3. Verspüren Sie ein Bedürfnis nach längeren Spielzeiten, aufregenderen Spielen, oder leistungsstärkeren Geräten, um das gleiche Ausmaß an Spannung wie üblich zu erreichen?
4. Haben Sie das Gefühl, dass Sie weniger spielen sollten, schaffen es aber nicht Ihre Spielzeiten zu verringern?
5. Verlieren Sie wegen ihres Computerspielens



Interesse an anderen Freizeitaktivitäten (Hobbys, Freunde) oder schränken Sie diese ein?

6. Setzen Sie das Spielen fort, obwohl Sie sich negativer Folgen bewusst sind, wie etwa Schlafmangel, Unpünktlichkeit in Schule/Arbeit, zu hohe Geldausgaben, Streitigkeiten mit anderen, oder Vernachlässigung wichtiger Pflichten?

7. Belügen Sie Familienmitglieder, Freunde oder andere über das Ausmaß ihres Spielens, oder versuchen Sie ihre Spielzeiten vor Familienmitgliedern oder Freunden zu verheimlichen?

8. Spielen Sie Computerspiele um persönlichen Problemen zu entkommen oder um diese zu vergessen, oder um unangenehme Gefühle wie Schuld, Angst, Hilflosigkeit oder Niedergeschlagenheit zu lindern?

9. Gefährden oder verspielen Sie wegen ihres Computerspielens wichtige Beziehungen oder Berufs-, Bildungs- oder Karrierechancen?

Das Suchtmittel „PC-Spiel (insbes. Online-Rollen-Spiele)“

Suchtfördernde Wirkung durch die spezifische Belohnungsstruktur:

„Regelmäßige Belohnung beim Questen. Unregelmäßige Belohnung im fortgeschrittenen Spielstadium (Instanzen / Raids)

Questbelohnung trainiert spielerischen Gehorsam, der durch Zufallsbelohnung (intermittierende Verstärkung) verfestigt wird.“ (Regine Pfeiffer)

Die klassischen psychologischen Lerngesetze werden bewusst in die Spielmechanik eingebaut, um Abhängigkeit zu befördern. Nähe zum Glücksspiel

Beratung / Therapie:

Mögliche Problemkreise:

- Schulischer / beruflicher Leistungsabfall
- Verweigerung von Verantwortungsübernahme
- Ständig Streit wegen der Nutzungszeiten
- Vernachlässigung sozialer Kontakte, Aufgabe strukturierter Freizeitaktivitäten, etc.
- Finanzielle Probleme durch übermäßige Ingame-Investitionen
- körperliche Verwahrlosung
- sozialer Rückzug

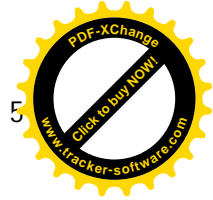
Auftragsklärung:

Was muss hier heute im Gespräch passieren, damit Sie noch einmal wiederkommen würden? Wenn Eltern gemeinsam mit Kindern zur Beratung kommen ist die Auftragslage zumeist sehr unübersichtlich und bedarf der Klärung.

Vorsicht, wenn Eltern ihren Erziehungsauftrag an die Beratungsstelle versuchen zu delegieren.

Zugänge zum Klientel:

In der Regel über die Eltern, die hilflos, kraftlos und in große Sorge sind. Aktiver Zugang von Seiten der Beratungsstelle auf den Jugendlichen zu mittels:



- Telefonischer Kontaktaufnahme
- Virtueller Streetwork, d.h. evtl. Kontaktaufnahme ingame.
- Aufsuchender Beratung

Ziel des Erstgesprächs:

Die unterschiedlichen formalen Zugangswege dienen letztlich alle dem Ziel, einen persönlichen Zugang zum Jugendlichen zu bekommen. Der Aufbau eines wertschätzenden und vertrauensvollen Kontakts hat oberste Priorität. Der Berater ist kein Verbündeter der Eltern

Der Jugendliche muss sein Gesicht wahren können und darf nicht als **der** Problemträger wahrgenommen werden.

Konstruktive und dauerhafte Änderungen in der Haltung gegenüber dem eigenen Medienkonsum können nur dann in Gang kommen, wenn der Jugendliche in der ganzen Auseinandersetzung nicht befürchten muss, sein Gesicht zu verlieren.

Hilfreich sind hierbei vor allem **offene Fragen**, die dem Jugendlichen helfen, neue Perspektiven auf das Problem einzunehmen. Die Fragen sind so zu formulieren, dass die sehr wohl bereits **vorhandenen Ambivalenzen** hinsichtlich des eigenen Spielverhaltens bewusster und klarer hervortreten dürfen.

Wertschätzung der Kompetenzen und Leistungen im Spiel fördert Vertrauen und Zugang. Einschätzen des Ausmaßes der Problematik durch gezieltes Nachfragen nach den Spielaktivitäten, Ranking (Positionen), Gildenzugehörigkeiten, Gesamtspielzeit...anderen Aktivitäten, gedankliche Beschäftigung mit dem Spiel zu offline Zeiten, finanzielle Investition

Fragen nach zukünftigen Zielen und Herausforderungen, die im Spiel noch auf den Spieler warten und erreicht werden wollen.

Wenn möglich „**online**“ **gehen** und sich das Spiel zeigen lassen oder Ingame Szenen bei Youtube gemeinsam anschauen. Viel Nachfragen und wir haben einen interessierten Jugendlichen vor uns, der seine Kompetenzen gerne an die beratende Person weitergibt.

Zirkuläre Fragen : z.B. Warum glaubt deine Mutter, das du hier und heute zur Beratung kommen solltest ?

Was könnten deine Eltern dafür tun, damit du in Zukunft weniger / mehr spielen würdest?

Funktionalität des Spieles erkunden:

Warum welcher Charakter mit welchen Fähigkeiten und Eigenarten (psychodynamische Perspektive)

Gewinne und Verluste anschauen:

Erarbeitung einer schriftlichen Gegenüberstellung mit dem Ziel, die Ambivalenzen herauszuarbeiten und eine kognitive Dissonanz zu erstellen.

Transfer der Mechanismen des Spiels in das reale Leben:

Charakter skills (aufwerten/entwickeln): Warum ingame leichter als im realen Leben Was skillst du aktuell im realen Leben ? Skillt sich deine Lebensfigur von selber ?

Welche Quest (Aufgabe, Mission) fordert dich gerade im Leben heraus ? Hast du dafür genug Energie (IP, Mana...d.h. Energieformen im Spiel)

Ranking: wie ist dein Level in realen Leben ? zufrieden ?

Was wäre Maximal-Level im realen Leben ? Zwischenschritte ?



Virtuelle versus reale Kompetenzen anschauen:

Welche Fähigkeiten sind /sind nicht vorhanden in der Realität / im Spiel ?

Wo wird mit dem Spiel kompensatorisch eine reale Herausforderung abgewehrt ?

Thematisierung realer Sehnsüchte:

Was würde geschehen, wenn das Spiel und alles, was damit zusammenhängt unwiederbringlich von einem Virus zerstört würde?

Welche Gefühle und Reaktionen würde dies vermutlich bei dir auslösen? Was würde ich verlieren / was auch gewinnen ?

Die Sehnsucht nach einem Vater:

Im Zusammenhang mit der gemeinsamen Erkundung der eigenen Sehnsüchte scheint nach unserer bisherigen Erfahrung bei vielen Betroffenen ein tiefer Mangel an bedeutungsvoller Väterlichkeit auf, der in der Folge immer auch einer stark verunsicherten Männlichkeit Vorschub leistet.

„Wo ist ein Mann, der mich ermutigt, der mir Vertrauen entgegenbringt, der mich sieht, der an mich glaubt, der mir sagt, dass ich wertvoll bin, dass ich das Leben meistern werde...?“ Solche mit einer tiefen Sehnsucht verbundenen Fragen sind bislang weitgehend unbeantwortet geblieben. Es ist eine genuin väterliche Aufgabe, einem Jungen diesen Zuspruch, dieses grundlegende Selbstvertrauen durch eine kontinuierlich zugewandte und wertschätzende Haltung zu vermitteln. Wenn diese jeden Jungen existentiell bedrängenden Fragen gar nicht oder nur sehr unzureichend beantwortet werden, entsteht ein Mangel, eine Leere in der Seele des jungen Mannes, die geprägt ist von Selbstzweifel, Ängsten und Misstrauen. **„Es ist ein schwarzes Loch, das Belohnung um Belohnung aufsaugt und doch nie heller wird.“** (Rohr, 1993, S. 41)

Vaterabwesenheit stellt nach unserer Erfahrung einen bedeutsamen Risikofaktor im Hinblick auf die Entstehung jugendlicher Computerspielabhängigkeit dar!

konkrete Zielvereinbarung:

Gute Beratung muss zielführend sein. Von daher ist es unabdingbar, konkrete Verhaltensänderungen hinsichtlich des PC-Spielkonsums anzustoßen wenn sich herausgestellt hat, dass tatsächlich ein süchtiges oder suchtgefährdendes Konsummuster vorliegt.

z.B. Reduzierung der tgl. Spielzeit/ PC-spielfreie Tage im Wochenverlauf / Punktabstinenz von mehreren Wochen, etc.

Teilabstinenz z.B. ein oder zwei Tage pro Woche kein PC Spiel

Reflektion der Erfahrungen im nächsten Gespräch.

Suche nach Alternativen

Welche vertrauensbildenden Maßnahmen können angestoßen werden ?

Arbeit mit Eltern:

Nicht selten sind **unangemessene elterliche Erziehungskonzepte** Auslöser für die Entwicklung eines exzessiven Medienkonsums bzw. einer Medienabhängigkeit bei Kindern und Jugendlichen.



Der Arbeit mit Eltern kommt in diesem Problemfeld von daher eine zentrale Bedeutung zu. Es gilt sie in ihrem Erziehungsauftrag zu stärken, ihr Erziehungskonzept ggfs. zu hinterfragen und zu korrigieren.

Vordergründig sehen wir ein Verhaltensproblem aber hintergründig gibt es oftmals ein Beziehungsproblem.

Erziehung kann nur im Kontext einer bedeutungsvollen Bindung geschehen. Die Bindung zwischen Eltern und Jugendlichen ist bei den Ratsuchenden vielfach geschwächt bzw. massiv gestört. Eltern müssen motiviert und unterstützt werden, die Bindung zu ihren Kindern wieder in Blick zu nehmen und zu stärken, um ggfs. wieder erzieherisch wirksam werden zu können.

Vergleich der Erziehungsziele mit den aktuell konsumierten Medien der Kinder.

Deeskalierende Massnahmen sind zu ergreifen (vgl. Haim Omer „gewaltloser Widerstand“)

Aufklärung

Hintergrundinformationen über die Faszinationsfaktoren und Mechanismen virtueller Welten vermitteln um Verständnis für das Verhalten der Kinder zu bekommen.

Wahrnehmung der jugendlichen Bedürfnisse

Die Arbeit mit Eltern beinhaltet auch, gemeinsam wieder neu den Blick auf die tatsächlichen Bedürfnisse ihres Kindes zu lenken, die im Spiel nur ersatzweise bedient werden. Daraus ergeben sich Fragen, etwa nach spannenden realen Herausforderungen und Zielen außerhalb von Schule und Bildung, nach Grenzerfahrungen, Abenteuer und Risiko und nach Begabungen, die im realen Leben durch Wertschätzung und Vermittlung von Zuversicht und Selbstvertrauen gefördert werden können.

Eigen- und Fremdverantwortung

Es wird unterstellt, dass bei normaler Entwicklung und einem gesunden Ablösungsprozess vom Elternhaus das Maß an Eigenverantwortung des Kindes mehr oder weniger kontinuierlich zunimmt und gleichzeitig die elterliche Verantwortung abnimmt.

Beim Thema jugendliche Mediennutzung gibt es im Bezug auf das Verhältnis von Eigen- zu Fremdverantwortung keinen Konsens zwischen Eltern und Kind, was sich im täglichen Konflikt um die Medienzeit abbildet und zum Besuch der Beratungsstelle führt.

Mittels offener Fragen wird eine Auseinandersetzung über die Verantwortung im Blick auf die jugendliche Mediennutzung angeregt und gemeinsam überlegt, was im konkreten Fall die elterliche bzw. die jugendliche Verantwortungsübernahme beinhaltet.

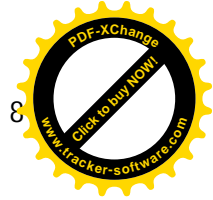
Wer hat die Verantwortung für die PC-Nutzung des Jugendlichen ? Er / Sie selbst oder die Eltern. Diese Frage ist zentral und bedarf einer Klärung.

Ggfs. Verantwortungsübergabe auf Zeit unter bestimmten klar definierten Bedingungen quasi als Testlauf, um den Jugendlichen herauszufordern, die ihm übertragene Verantwortung auch zu übernehmen.

Inwiefern verhindert möglicherweise die aktuelle Mediennutzung des Jugendlichen den Prozess der Zunahme von jugendlicher Eigenverantwortung ?

Auf welche konkreten und überprüfbaren Schritte kann man sich gemeinsam einigen, die zu mehr Verantwortlichkeit und damit auch zu mehr Freiheit des Jugendlichen führen?

Eltern werden zu einer selbstkritischen Haltung gegenüber erzieherischen Entscheidungen in der Vergangenheit angeregt, möglichst ohne dabei Schuldgefühle zu erzeugen.



Wichtig ist eine **gemeinsame Haltung von Vater und Mutter** gegenüber der jugendlichen Mediennutzung.

Nicht selten mangelt es an einer gemeinsamen Überzeugung und Haltung beider Eltern, wobei die Kinder insbesondere bei getrennt lebenden Eltern die so entstehenden Spielräume geschickt für sich und ihre Spielleidenschaft nutzen.

Bisweilen werden von einem Elternteil bewusst die Grenzen gelockert, um den anderen Elternteil zu diskreditieren.

Neuanpassung der Verfügbarkeit:

Eltern benötigen Unterstützung, gegenüber dem Kind wenn es sich als notwendig erweist, Entscheidungen zu treffen, die das Maß an zur Verfügung stehenden technischen Möglichkeiten dem Maß an aktuell gezeigter Eigenverantwortlichkeit und Reife des Kindes oder Jugendlichen neu anpasst.

Hier können in Einzelfällen je nach Alter der Kinder auch technische Lösungen im Sinne von Zeitmanagementsoftware hilfreich sein. Info unter::

<http://www.klicksafe.de/themen/technische-schutzmassnahmen/jugendschutzfilter/ueberblick-ueber-existierende-technische-filtersysteme/>

Elterliche Entscheidungen, bereits erkämpfte Freiheiten des Kindes zeitweise wieder zurückzudrehen, brauchen ein hohes Maß an innerer Standfestigkeit, müssen gut vorbereitet sein, praktisch durchsetzbar und kontrollierbar sein und auch klar im Vorfeld mit dem Kind kommuniziert werden.

3. Internetpornographie – die große Illusion

Verbreitung:

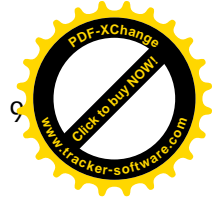
- Mehr als 60 % der Männer und 10 % der Frauen in Deutschland konsumieren täglich oder wöchentlich Pornografie
- 20,6 % der 16 – 19 jährigen männlichen Jugendlichen konsumieren **täglich** Pornographie (vs. 1,4 % der weibl. Jgdl.) (Online-Befragung der Deutschen Gesellschaft für sozialwissenschaftliche Sexualforschung, 2008)
- 16 % der männl. Studenten konsumieren tägl. Pornographie, 75 konsumieren 1x pro Woche oder häufiger (Studentenbefragung TU Ilmenau Döring 2009)

Stichworte:

Schamgefühl, Voyeurismus, asymmetrische Entblößung, Macht, Traumatisierung, Menschenwürde / Ethik, Sucht, sexualisierte Gewalt, gestörte partnerschaftliche Intimität

Thesen:

- Pornographie ist eine Form von Sexualität, die aus ihrem Sinn- und Beziehungszusammenhang gelöst ist.
- Pornographie ist eine anonyme, verantwortungslose sexuelle Bedürfnisbefriedigung auf der Basis der Verwertung, bzw. Vermarktung von Menschen mit gestörten, bzw. zerstörten inneren Grenzen
- Pornographiekonsum stiehlt Jugendlichen ihre eigene persönliche Entdeckungsreise zu einer erfüllenden Sexualität
- Dauerhafter Pornographiekonsum zerstört die Fähigkeit zu echter Intimität



- Pornografiekonsum zeigt Menschen als Sexobjekte und begünstigt von daher sexuellen Missbrauch
- Pornographiekonsum kann abhängig machen

Die **Rechtslage** ist eindeutig:

§ 184 StGB Das Anbieten, Überlassen oder Zugänglich machen von pornographischem Material an Personen unter 18 Jahren ist strafbar.

Wirkungsforschung

Pornographiekonsum begünstigt die Akzeptanz von Vergewaltigungsmythen und die Trivialisierung von sexueller Gewalt z.B. (Oddone-Paolucci et al.2000, Malamuth Addison&Koss 2000, baltic sea study Priebe et al 2007, Flood& Hamilton 2003)

Je öfter Jugendliche Pornographie im Internet sehen, umso mehr halten sie diese für realistisch (Peter & Valkenburg 2006/07)

Pornographie fördert negative Einstellungen über intime Paarbeziehung und fördert die eigene sexuelle Unzufriedenheit (Zillmann&Bryant (1982, 1999) Zillmann 2004

Sucht:

Schätzungen gehen von 600 – 800 000 online-seksüchtigen Menschen (K. Roth) in Deutschland aus.

Pornographie kann viele zentrale Bedürfnisse ansprechen:

- Lust, Leidenschaft, Lebendigkeit
- Neugier, Risiko, Abenteuer, Grenzerfahrung
- Das Erleben intensiver Gefühle
- Bestätigung, Annahme, Nähe
- Autonomie, Kontrolle, Macht
- Betäubung schmerzhafter Gefühle
- Spannungsabfuhr

Pornographie kann somit effektiv zur Gefühlsregulation eingesetzt werden. Hier liegt das Suchtpotential

Die Online-Sex-Sucht kann an allen drei grundlegenden Suchtformen (Erregungssucht, Befriedigungssucht, Phantasiesucht) anknüpfen.

Erotika scheinen von allen Internetapplikationen das höchste Suchtpotential zu haben (Meerkerk et al. 2006)

Suchtverlauf:

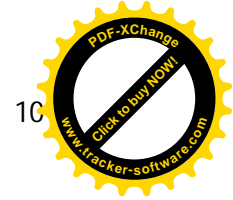
Zu Beginn des Konsums Erregung und vielfach auch gleichzeitig Abscheu

Die Wiederholung führt zu Lustgewinn

Die Erfahrung der gefühlsregulierenden Wirkung verfestigt den Konsum

Autonome Stimulation durch Ausschüttung körpereigener „Rauschmittel“ (Dopamin, Endorphine)

Entwicklung stabiler Verschaltungen im Gehirn



Ritualisierung, Toleranzentwicklung (nicht zwingend)
Umkehr der Verhaltenssteuerung

Beratung / Behandlung:

- Klare Ausstiegsmotivation entwickeln
- Gewinne und Verluste anschauen
- Äußere Grenzen errichten, um Entzugsrahmen zu schaffen
- Technische Hilfen (Filterschutzsoftware)
- Veränderung der PC-Nutzungsgewohnheiten
- Erkennen der Funktionalität
- Training der Impulskontrolle
- Innere Grenzen errichten
- Übernahme von Verantwortung / Opferempathie
- Folgen für die Partnerschaft verantworten
- narzisst. Haltung überwinden
- Gruppe / Rechenschaftspartner

Prävention:

- eigene Haltung klären
- Das Tabu brechen
- Strukturelle Prävention im Bezug auf Verfügbarkeit
- Intuition stärken
- Spannungen aushalten lernen
- Beziehungsziele in den Blick nehmen (Pfeil und Bogen)
- Die Menschenwürde achten
- Sexualität in ihren Beziehungszusammenhang stellen

Fit for Love – Praxisbuch zur Prävention von jungem Internetpornografiekonsum
www.fit-for-love.org

„Die mangelnde Interpretationsfähigkeit bei gleichzeitiger elementarer Stimulierung machen es Kindern und Jugendlichen unmöglich, die Fiktionalität (der Pornographie) als solche und das dahinter stehende Wertesystem wahrzunehmen, zu analysieren und einzuordnen.“

Prof. Jakob Passtötter

4. Kommunikation

Viele Fragen, ein großes gesellschaftliches Experiment !

Viele großartige Möglichkeiten und hoher Nutzen, aber auch Risiken bei unangemessenen Nutzungsmustern.

Welche Menschen mit welchen Persönlichkeitsstrukturen nutzen mit welchen Motiven soziale Netzwerke (differenzierte Herangehensweise notwendig)

Wann und wofür ist Online-Kommunikation sinnvoll ?

Ziel ist ein verantwortlicher Umgang mit den Kommunikationsmöglichkeiten im Internet

„Medienkompetenz als unangefochtene Mediennutzung“ (Hartmut von Hentig)

Komplementäre statt kompensatorische Nutzung.



Die Wahrnehmungsmöglichkeiten übersteigen bei weitem unsere Wahrnehmungsfähigkeiten und diese bei weitem unsere Handlungsfähigkeit. Wir müssen handlungsfäh bleiben.

Werden wir durch das unendliche Kommunizieren (Bilder, Statusmeldungen, Befindlichkeiten...wer hört gerade welche Musik...wer ist gerade auf welcher Party..... beziehungsfähiger ?

Werden unsere Beziehungen stabiler, verantwortlicher... ?

Gibt es weniger Trennungen ?

Gibt es weniger Mobbing.....?

Gibt es weniger Einsamkeit ?

Fördert die gängige Nutzung soz. Netzwerke die Entwicklung starker Persönlichkeiten ?

„Kommunikation im Netz fördert die Illusion der Gemeinschaft ohne die Pflichten der Freundschaft“ (NN)

Imagepflege statt Charakterentwicklung ? „Mit dem Äußeren Eindruck machen statt dem Inneren einen Ausdruck zu verleihen.“ (Hans Bürki)

Die pausenlose Online-Kommunikation stillt möglicherweise ein diffuses Bedürfnis nach Gemeinschaft, dem Wunsch, wahrgenommen zu werden. Ich will meinen Platz haben.

Der Like Button als neue soziale Währung ?

Verlust von bewertungsfreien Räumen zur Entfaltung der eigenen Persönlichkeit, weil die Peergroup via Facebook ständig anwesend ist und mich bewertet ? (Förderung des

„Marketing Charakters“ Erich Fromm)

Emotionalität wird möglicherweise zunehmend zu einer zunehmend konstruierten

Emotionalität. Fehlende nonverbale Elemente der Kommunikation werden konstruiert.

Sehnsucht und Mangel an tiefer emotionaler Berührung kann durch vielfache oberflächliche Stimulation kompensiert werden

Reife Beziehungen zeichnen sich dadurch aus, dass ich mein Gegenüber in meinem Herzen stabil halten kann auch ohne sich ständig sehen zu müssen.

Beziehungs- und Konfliktfähigkeit sind zentrale Herausforderungen in der Entwicklung Jugendlicher zu Erwachsenen. Fördert die aktuelle Kommunikationskultur Jugendlicher diese Fähigkeiten?

Entgrenzte Kommunikation, die Fähigkeit gleichzeitig in verschiedenen Kontexten zu kommunizieren, geteilte Aufmerksamkeit ?

Verfrühte Kommunikation via Internet fördert eine verfrühte und verstärkte Orientierung an den Peers. Die Orientierung an den Eltern, die für gelingende Erziehung notwendig ist, wird verfrüht bereits geschwächt. In der Folge wird die pädagogische Prägestkraft der Eltern ebenfalls geschwächt.

Die Qualität der Akzeptanz, die Eltern ihren Kindern entgegenbringen können / sollten (!), können die Peers nicht in gleicher Qualität leisten. Folge: die Kommunikation zu den Peers muss intensiviert werden, um sich der Akzeptanz durch die Gleichaltrigen immer wieder zu versichern.

Eine negative Bewertung durch die Peers wirkt ungleich verstörender auf Kinder/ Jugendliche mit starker Gleichaltrigenorientierung als bei solchen, die über eine stabile Orientierung / Bindung zu den Eltern verfügen und sich deren Wertschätzung und Anerkennung sicher sind. (vgl. G. Neufeld/G. Maté Unsere Kinder brauchen uns 2006)



Die grundsätzlich eher fragile Position in der Peergroup muss bei Ersteren auf digitalem Wege ständig befestigt / ausgebaut werden, was deshalb beständiges Kommunizieren notwendig macht.

Hilfreiche links:

Allgemein:

www.return-mediensucht.de

www.fv-medienabhaengigkeit.de

http://www.dgppn.de/fileadmin/user_upload/medien/download/pdf/stellungnahmen/2013/Eckpunktepapier_Verhaltens%20C3%BCchte_und_ihre_Folgen.pdf

www.rollenspielsucht.de

Internetpornografie:

www.fit-for-love.org

www.safersurfing.eu

www.liberty4you.ch

www.yourbrainonporn.com