

# Seelische Entwicklung in virtuellen Welten

Reinhard Plassmann

Online publiziert: 14. Februar 2013  
© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2013

**Zusammenfassung** Die elektronischen Bildschirmmedien, also Fernseher, Computer, Spielkonsolen etc. haben nachgewiesenerweise in sehr großem Umfang die natürliche, lebendige Lebenswelt ersetzt, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen. Dies resultiert nicht nur aus der Allpräsenz von Bildschirmmedien, sondern auch aus den Eigenschaften der Programme, die ein außerordentlich unterschiedliches toxisches Potenzial aufweisen. Es erscheint deshalb sinnvoll, die Bildschirmmedien nach ihrer toxischen Potenz in invasive und nichtinvasive Medien zu differenzieren. Die klinischen Folgen dieser Umwälzung im Leben der Kinder und Jugendlichen lassen sich mittlerweile recht präzise beschreiben, auch unter psychoanalytischem Aspekt. Aus den Befunden leiten sich direkte pädagogische und psychotherapeutische Handlungskonsequenzen ab.

## Emotional development in virtual worlds

**Abstract** Electronic screen media such as television, computers and video game consoles have to a large extent replaced the natural living human environment—and most evidently the world of children and teenagers in a measurable way. This impact is the result not only of the ubiquitous presence of screen media but also of the differing properties of the programs, which display a toxic potential that varies from case to case. It appears prudent, therefore, to classify electronic media as invasive or non-invasive according to their toxic potential. It is now possible to

---

Prof. Dr. med. R. Plassmann (✉)  
Psychotherapeutisches Zentrum,  
Erlenbach Weg 24, 97980 Bad Mergentheim, Deutschland  
E-Mail: r.plassmann@ptz.de

describe the clinical results of these cataclysmic changes in the lives of children and teenagers with a fair degree of precision even from a psychoanalytical perspective. The consequences in the form of educational and psychotherapeutic actions can be derived directly from these findings.

## Warum über Bildschirmmedien sprechen?

Warum gibt es eine zunehmende Beschäftigung mit Bildschirmmedien und mit virtuellen Objekten?

Für mich persönlich gibt es einen fachlichen und einen emotionalen Grund. Der fachliche ist die Beobachtung, wie viele der jugendlichen und erwachsenen Patienten, die sich bei uns zur stationären Psychotherapie<sup>1</sup> anmelden, angeben, dass sie in ihrem Alltag mehr in der künstlichen Welt der Bildschirme leben als in der lebendigen Wirklichkeit.

Wir sehen ferner bei den Kindern und Jugendlichen in verschiedenen Erscheinungsformen schwere Störungen im Bindungssystem und in der Aufmerksamkeitsregulation. Jüngere Kinder wissen nicht, was spielen ist; sie sitzen zwischen Spielzeug, das sie stereotyp, wie Automaten, hin- und herbewegen, ohne dass eine kreative Spielfantasie entstände. Die Erwartung, dass ein Erwachsener mit ihnen Verbindung aufnimmt und man sich wechselseitig zu einer gemeinsamen Spielfantasie anregen könnte, kommt schon gar nicht mehr auf. Die Kinder kennen das nicht.

Wir sehen auch Kinder in emotionaler und vegetativer Dauererregung, getrieben in ihren Bewegungen und sprunghaft in ihrer Aufmerksamkeit, Kinder also mit schweren Störungen in der Emotionsregulation. Was sie nicht kennen, ist, dass Erwachsene ihren Zustand wahrnehmen, mit ihnen Kontakt aufnehmen und gemeinsam ein Gespräch und eine Beschäftigung finden, in der sich das Kind beruhigen kann. Solche Kinder kennen nur, dass sie alleine mit ihren Emotionen sind.

Wieder andere Kinder reagieren auf bestimmte Trigger sexueller oder gewalttätiger Art mit einem Identitätswechsel. Sie bekommen dann merkwürdig dunkle Stimmen; sie sprechen und benehmen sich wie Figuren aus einem Horrorfilm.

Anderen Kindern ist das Mentalisieren ihrer Emotionen, vor allem ihrer negativen Emotionen, etwas gänzlich Unvertrautes. Ein negativer Affekt, vielleicht von Neid, Eifersucht, Kränkung kann weder benannt noch durchdacht und eingeordnet, noch planvoll als seelische Energie genutzt werden, sondern muss durch Handlung auf ein äußeres Objekt gerichtet, abgeführt und ausgestoßen werden. Häufig ist das der eigene Körper im selbstverletzenden Verhalten.

Nun liegt zumindest die Frage auf der Hand, wie es solchen Kindern und Jugendlichen bekommen wird, wenn sie den größten Teil ihrer Zeit mit nichtmenschlichen Kontakten, also mit Bildschirmen verbringen, so wie es mittlerweile die Norm ist. Sind das nicht Kinder, die gerade das Gegenteil brauchen, nämlich das lebendige Gegenüber, mit dem sie eine Verbindung aufnehmen können?

---

<sup>1</sup> Psychotherapeutisches Zentrum Bad Mergentheim.

Meinen persönlichen Grund, mich mit der Welt der Bildschirme zu beschäftigen, will ich ebenfalls nicht verschweigen. Ich schätze den gleichsam zivilen Teil der digitalen Medien sehr, beispielsweise das unendliche Wissen, das mir das Web bereithält. Mir sind aber die industrielle Produktion von Pseudoobjekten und deren invasives Wesen widerwärtig. Man weiß, dass die Bildschirmmedien auf Erwachsene anders wirken als auf Kinder. Es mag also der kindliche Teil meiner Person sein, der derartig aversiv reagiert, er tut das allerdings mit meiner vollen Sympathie und Zustimmung (Plassmann 2011).

Wir können nun als Erstes den Raum betrachten, den die Bildschirmmedien im gegenwärtigen Leben der Kinder und Jugendlichen einnehmen. Es hat hier eine wahre Völkerwanderung stattgefunden.

Dann sollten wir einige Folgen davon auf die seelische Entwicklung der Kinder und Jugendlichen betrachten und uns im Schlussteil des Beitrags einigen praktischen und realisierbaren Konsequenzen zuwenden.

## Die Ausgangssituation

Die digitalen, virtuellen Bildschirmmedien haben Veränderungen im Lebensalltag bewirkt, die man mit einer Völkerwanderung vergleichen kann. Die größten Veränderungen betreffen die Kinder und Jugendlichen, und gerade bei ihnen sind die Auswirkungen der Digitalisierung des eigenen Lebens am ausgeprägtesten.

Die große amerikanische Studie der Gruppe um Pea et al. (2012) hat ca. 3500 repräsentativ ausgewählte junge Mädchen zwischen 8 und 12 Jahren über ihren Medienkonsum befragt. Sie haben geantwortet, dass sie pro Tag 6,9 h mit Bildschirmmedien verbringen. Man muss diese Zahl ein wenig auf sich wirken lassen. Stellen Sie sich eine 8-jährige Schülerin vor, die um 13 Uhr aus der Schule kommt, um 14 Uhr gegessen hat, um dann die Zeit bis 21 Uhr mit Bildschirmmedien zu verbringen. Wann lebt dieses Mädchen? Wir sprechen hier nicht von einzelnen, kranken, bildschirmsüchtigen Kindern, sondern vom Normalfall; die Zahl ist ein Durchschnittswert.

Die verdrängende Wirkung der digitalen Medien auf die lebendige Welt geht hauptsächlich von drei Bereichen aus: dem Fernsehen, den Computerspielen und den sozialen Onlinenetzwerken. Alle drei Bereiche sind von ihren kommerziellen Produzenten so konzipiert worden, dass sie ständigen Kontakt verlangen und bieten. Beim Fernsehen ist das noch am geringsten ausgeprägt, weil es nicht interaktiv ist. Der kindliche Zuschauer wird nicht Mitglied und Bestandteil der virtuellen Welt; er bleibt Konsument. Ganz anders bei den Computerspielen, wie „World of Warcraft“ (WOW) oder bei den sozialen Onlinenetzwerken.

World of Warcraft ist so konzipiert, dass das Spiel niemals stillsteht, der Benutzer verliert den Anschluss mit jeder Stunde, in der er sich abschaltet, auch den Anschluss an seine so genannte Gilde, zu der er in der virtuellen Realität gehört. Sich aus dem Computerspiel abmelden, und sei es nur, um zu schlafen, bedeutet, den Anschluss an eine zunehmend wichtiger werdende soziale Gruppe, nämlich die virtuelle Gilde, zu verlieren, mit der Folge, dass gerade die Ehrgeizigen und die Tüchtigen unter den Kindern versuchen, in dieser virtuellen Realität erfolgreich zu sein, und mit der Folge, dass diese Kinder aus der lebendigen Welt verschwinden.

Bei den sozialen Onlinenetzwerken zeigt sich dieses Konstruktionsmerkmal, Zugehörigkeit nur bei Dauerpräsenz zu bieten, ebenfalls deutlich. Von allen vernetzten Kontaktpersonen gehen permanent Informationen, Einladungen, Fragen, jedenfalls virtuelle soziale Aktivitäten aus. Das natürlichste soziale Bedürfnis der Kinder und Jugendlichen, einer Gruppe anzugehören, in sie integriert zu sein, wird durch das soziale Onlinenetzwerk von der lebendigen Welt in die virtuelle gelenkt; die Kinder glauben, wären sie nicht auf *Facebook* oder einer anderen sozialen Plattform ständig präsent, so verlören sie den Anschluss. Die Studie von Pea et al. (2012) zeigt aber, dass die Kinder und Jugendlichen durch diese Versprechung doppelt getäuscht werden. Sie gewinnen nicht, sondern sie verlieren, und zwar zum einen den Kontakt zur lebendigen Welt, und zum anderen berichten 50% der befragten amerikanischen Mädchen, dass sie bei ihrem Aufenthalt im sozialen Onlinenetzwerk überwiegend negative Gefühle haben und dort keine Freunde finden. Spitzer (2010) bringt dies auf die Formel: „Digitale Netzwerke machen unsere Kinder und Jugendlichen einsam und unglücklich“.

Ich halte es für notwendig, die digitalen Medien in einen *invasiven* und einen *nichtinvasiven* Teil zu unterteilen. Der nichtinvasive Teil ist so konzipiert, dass er sich benutzen und kontrollieren *lässt*; er stellt sich zur Verfügung. Der invasive Teil ist daraufhin konstruiert, den Benutzer zu kontrollieren und eine maximale Sogwirkung aufzubauen. Das in bestimmte Bildschirmmedien hineinkonstruierte Verdrängungspotenzial auf die lebendige Welt ist so hoch, dass diese Programme, wären sie Medikamente, mindestens rezeptpflichtig wären.

## Die Medienforschung

Die aktuelle Medienforschung hat ein gewaltiges Volumen, sie kann uns vor allem quantitative Daten liefern, beispielsweise über die Dauer des Medienkonsums oder über die Verbreitung von Endgeräten. Komplexe psychische Vorgänge sind mit den Mitteln der gegenwärtigen Medienforschung unzureichend messbar.

Eine Schwäche der Medienforschung liegt in der extrem auffälligen Neigung, die *grauen Herren* wegzulassen, um ein Gleichnis aus Michael Endes Buch zu verwenden. Die Inhalte des Fernsehens, die Konstruktion der Onlinespiele und der digitalen Netzwerke scheinen irgendwie da zu sein ohne ein Woher. Sie haben aber ein Woher. Sie sind Produkte einer Industrie und haben einen kommerziellen Zweck zu erfüllen. Die Konstrukteure, also die Hersteller von Fernsehwerbung, Computerspielen und digitalen sozialen Netzwerken legen natürlich ihre Ziele und ihre Methoden, mit denen sie diese Ziele in ihre Produkte einprogrammieren, nicht offen. Und trotzdem gibt es keine mir bekannte wissenschaftliche Untersuchung dazu, mit welchen Strategien die Produzenten arbeiten. Der Nutzer ist also Objekt einer industriellen Aktivität, während die Medienforschung davon auszugehen scheint, dass all dies nur aus dem Spieltrieb irgendwelcher „nerds“ entstanden wäre. Hier stehen dringend eine Ergänzung und Korrektur der aktuellen Medienforschung an.

## Befunde: die Völkerwanderung

Zunächst einige quantitative Ergebnisse der neueren Medienkonsumforschung.

### Fernsehkonsument in Deutschland

Der Fernsehkonsum in Deutschland (Abb. 1) hat sich von 1970 bis 2003 über die gesamte Bevölkerung gerechnet von 110 min auf etwa 220 min pro Tag ungefähr verdoppelt. Erwachsene haben gegenwärtig einen durchschnittlichen täglichen Fernsehkonsum von 4 h.

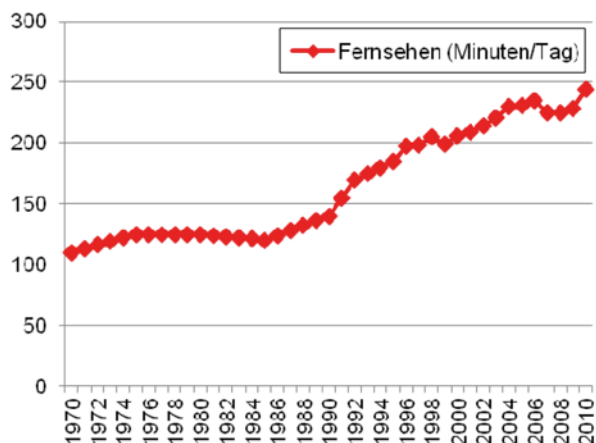
Das wäre (bei mir) die gesamte Zeit zwischen dem Nach-Hause-Kommen und Zu-Bett-Gehen. Eine große Studie in den USA (Christakis et al. 2004) ergab, dass amerikanische Kinder im Alter von 1,8 Jahren durchschnittlich 2,2 h täglich fernsehen, im Alter von 3,8 Jahren sind es durchschnittlich 3,6 h. Die Studie ergab übrigens auch, dass die Fernsehdauer dieser kleinen Kinder in direktem Zusammenhang mit der späteren Entwicklung eines Aufmerksamkeitsdefizitsyndroms stand. In Deutschland liegt die Fernsehdauer der kleinen Kinder noch niedriger, im Vorschulalter bei durchschnittlich 70 min pro Tag, bei den Grundschulern sind es ca. 1,5 h (Feierabend und Klingler 2004). In der Altersgruppe der 11- bis 18-Jährigen ist normaler Bildschirmkonsum unter 2 h pro Tag mittlerweile die krasse Ausnahme.

Ausmaß der täglichen Computer- und Fernsehnutzung in den verschiedenen Altersgruppen (Intensivnutzer > 6 h täglich)

Ein amerikanischer Abiturient (Highschool-Absolvent) hat mit 18 Jahren etwa 13.000 h in der Schule verbracht und 25.000 h vor dem Bildschirm, also mit Fernsehprogrammen und Videofilmen. Nicht einberechnet ist hier die Zeit, die mit Computerspielen und mit Spielekonsolen, wie beispielsweise Playstation, verbracht wird.

Quantitativ überwiegt also die verbrachte Zeit mit elektronischen Objekten längst diejenige mit natürlichen Objekten.

**Abb. 1** Fernsehkonsum in Deutschland. (Van Eimeren und Ridder 2001; Van Eimeren und Frees 2010)



Interessanterweise haben Kinder aus Familien mit niedrigem Einkommens- und Bildungsniveau doppelt so viele eigene Fernseher und Spielekonsolen wie Kinder aus Familien mit höherem Bildungsniveau, und sie haben in allen Altersgruppen auch doppelt so häufig ein Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätssyndrom (ADHS; Stolz und Häntzschel 2010).

Gleichzeitig steigt der Anteil derjenigen Kinder, die keine Bücher mehr lesen in den letzten Jahren ständig an. Im Jahr 2005 waren es 7%, im Jahr 2010 bereits 20% (Mpfs 2008, 2010).

Zur Fernsehzeit addiert sich noch die an Spielekonsolen verbrachte Zeit. Amerikanische Kinder zwischen 2 und 17 Jahren verbringen durchschnittlich eine weitere Stunde pro Tag vor Spielekonsolen (Gentile et al. 2004). Die Kinder bevorzugen eindeutig die aggressivsten Videospiele, die zu bekommen sind. Am beliebtesten sind die verbotenen Programme. Es bevorzugen 53% der 10- bis 12-Jährigen diese Programme, bei den 13- bis 14-Jährigen sind es noch mehr (67%). Es wäre falsch, hier noch von Spielen zu sprechen. Es handelt sich bei diesen verbotenen Programmen vielmehr um mit großer kommerzieller Perfektion entwickelte Programme mit dem Ziel, das Töten zu trainieren. Das 1993 zuerst auf den Markt gekommene Spiel „Doom“ wird vom amerikanischen Militär als Trainingsprogramm verwendet, um den Soldaten das Töten des Gegners beizubringen (Anderson und Dill 2000).

Über die Nutzungszeiten von sozialen Onlinenetzwerken ist die Studie von Pea et al. (2012) aufschlussreich, die ich bereits erwähnt habe. Eine Forschergruppe der Stanford-University hat ca. 3500 junge Leserinnen des Magazins *Discovery Girl* in allen 50 Staaten der USA befragt. Die Auswahl kann als repräsentativ angesehen werden. Im Durchschnitt betrug die Zeit der Mediennutzung 6,9 h pro Tag. Diese extreme Abwanderung der Mädchen in den virtuellen Raum hatte starken Einfluss auf die sozialen Beziehungen; sie schrumpften auf 2 h täglich. Je mehr lebendige Beziehungen noch vorhanden waren, desto erfolgreicher, normaler und integrierter fühlten sich die Mädchen. Nur die allerwenigsten (10%) befragten Mädchen fanden, dass sie im Zusammenhang mit ihren Onlinebekanntschaften positive Gefühle hätten. Auch extremste Mediennutzerinnen gaben an, dass sie positive Gefühle vor allem durch persönliche Freunde in der lebendigen Welt bekämen. Dagegen waren für die Hälfte der befragten Mädchen negative Gefühle mit den Onlinekontakten verknüpft.

Spitzer (2012b) stellt fest, dass dieses Schrumpfen der lebendigen, sozialen Kontakte durch die Onlinenetzwerke nur bei Kindern zu beobachten ist; die *Facebook*-Freunde gingen bei ihnen *auf Kosten* der realen Freunde. Bei Erwachsenen hingegen geschieht die *Facebook*-Nutzung im Sinne einer Erweiterung dessen, was diese Menschen in sozialer Hinsicht ohnehin tun: Sie hatten Freunde und Bekannte in der realen Welt und nutzten *Facebook* zur Kommunikation mit ihnen. Bei den befragten Mädchen hingegen betrug die noch verbleibende mit lebendigen sozialen „Face-to-face“-Kontakten verbrachte Zeit gerade noch 2 h und 6 min täglich, auch dies kein Extremwert einer Randgruppe, sondern der Normalwert, der Durchschnittswert amerikanischer Mädchen.

Die Ausstattung der Kinder und Jugendlichen mit Mobiltelefonen hat sich derartig explosionsartig durchgesetzt, dass offenbar die Forschung von der Realität überholt worden ist. Auch sind die Handys erst seit kurzer Zeit internetfähig, sodass mir noch keine verwendbaren Forschungsdaten über die Smartphone-Benutzung der Kinder

und Jugendlichen bekannt sind. Weil *Facebook*, das Programm mit dem höchsten Suchtfaktor für Kinder und Jugendliche, seit kurzer Zeit auch vom Smartphone aus benutzt werden kann, häufen sich Beobachtungen wie diese: Eine Lehrerin erzählt, dass die Kinder auf einem Schiffsausflug alle unter Deck saßen, ihre Smartphones vor sich. Kein Kind war auf Deck und interessierte sich für die Realität; kein Kind sprach mit einem anderen. Sie war erschüttert.

## Seelische Entwicklung in virtuellen Welten

Im Zusammenhang mit dieser nicht drohenden, sondern längst stattgefundenen Virtualisierung der sozialen Welt unserer Kinder und Jugendlichen werden einige Folgestörungen diskutiert, über die in unterschiedlichem Ausmaß Forschungsergebnisse vorliegen:

- Internetsucht,
- Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätssyndrom (ADHS),
- Lernstörungen,
- Virtualisierung der Persönlichkeit,
- Aufhebung der psychosexuellen Latenzzeit,
- Bindungsstörungen,
- Bildschirmtraumata.

Es würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen, die Forschungsergebnisse und meine persönlichen Erfahrungen zu allen diesen Störungen zu referieren; wir müssen Schwerpunkte setzen und zwar auf die zu wenig beachteten *Entwicklungsstörungen* der Persönlichkeit.

### Internetsucht

Internetsucht ist zweifellos die am besten erforschte Störung, und es lässt sich eine gewisse Tendenz der Medienforschung beobachten, die Schäden, die durch invasive Bildschirmmedien verursacht werden, auf das Problem der Internetsucht zu reduzieren.

Invasive Bildschirmmedien, wie das bereits erwähnte WOW, haben sehr extreme Suchtpotenzen. Männliche WOW-Spieler kommen im Durchschnitt auf nahezu 4-stündige tägliche Spielzeit (Rehbein und Borchers 2009).

World of Warcraft weist den höchsten Anteil jugendlicher abhängiger Spieler und die längste Spielzeit gegenüber den anderen genutzten Spielen auf (Frölich und Lehmkuhl 2012). Je höher die emotionale Vorbelastung der Jugendlichen ist, desto anfälliger werden sie, dem Suchtpotenzial dieses Spiels zu verfallen. Traumatische Erfahrung von Jugendlichen durch schwere elterliche Gewalt beispielsweise erhöht das Suchterkrankungsrisiko um das Dreifache. Internetsucht wird in der Regel ein Desaster, nicht nur im Leben des Jugendlichen, sondern auch in seiner Familie auslösen. Die Jugendlichen verteidigen den Zugang zum Bildschirm verbal und körperlich hoch aggressiv. Frölich und Lehmkuhl (2012) beschreiben den Fall eines Jugend-



lichen, der mit psychiatrischer Zwangseinweisung vom Bildschirm getrennt werden musste.

### Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätssyndrom

Der Zusammenhang zwischen dem Ersatz einer lebendigen Welt durch eine virtuelle und ADHS liegt auf der Hand und wird auch beforscht (Stolz und Häntzschel 2010; Christakis et al. 2004). Bei Computerspielern wurden eine signifikante Verringerung des Tiefschlafanteils und eine Zunahme der oberflächlichen Schlafstadien festgestellt, eine Folge hiervon ist ein permanent erhöhter Erregungslevel am Tag (Dworak et al. 2007). Männliche Jugendliche mit erhöhten Werten für Computerspielabhängigkeit sind 3-mal häufiger von ADHS betroffen als normal (Rehbein und Borchers 2009).

Zu mediogenen *Lernstörungen* drückt sich Spitzer (2010) sehr eindeutig aus: „Bis zu einem Alter von zwei bis drei Jahren können Kinder von Bildschirmen und Lautsprechern nichts lernen. Säuglinge brauchen den sozialen Kontakt und eine Stimulation über alle Sinne. Weil in den Vereinigten Staaten die Kinder im Alter von durchschnittlich neun Monaten beginnen, fernzusehen und im Vorschulalter im Durchschnitt 1,5 h am Tag Medien ausgesetzt sind, hat das Trommelfeuer der Werbung unter anderem zur Folge, dass ein Kind beim Eintritt in die Schule mehr als 200 Markennamen kennt. Etwa 65 % der Werbung, die an Kinder gerichtet ist, gilt Nahrungsmitteln, die wiederum zu 100 % ungesund sind. Die Folge ist eine epidemieartige Zunahme von Fettleibigkeit und sogar Altersdiabetes bei Kindern und Jugendlichen.“

Was nach seiner Einschätzung also gelernt wird, sind die toxischen Medieninhalte, während die Schulleistungen parallel zum Ausmaß des Medienkonsums schlechter werden (Spitzer 2003; Ennemoser 2003a, b; Gentile et al. 2004; Shin 2004; Hancox und Milne 2005).

Als höchster Risikofaktor für schlechte Schulleistungen gilt der Konsum von Mediengewalt, also von aggressiven Medien (Bushman und Bonacci 2002).

In Südkorea ist seit einigen Jahren bei jungen Erwachsenen immer häufiger ein Zustand mit Gedächtnis-, Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen sowie emotionaler Verflachung und allgemeiner Abstumpfung als Folge von intensiver Nutzung digitaler Informationstechnik aufgefallen. Die südkoreanischen Ärzte bezeichneten dies mittlerweile als *digitale Demenz*, ein Begriff, der sich, wie ich vermute, durchsetzen wird, ebenso wie das Krankheitsbild (Spitzer 2012b).

Wenig bekannt ist, in welchem Ausmaß Essstörungen durch toxische Internetseiten gefördert werden. Etwa 80 % der zum Thema Essstörung aufgefundenen 270 Internetseiten wurden in einer Studie als jugendgefährdend eingestuft (Rauchfuß et al. 2008).

Die Hauptaufmerksamkeit möchte ich nun den weniger beachteten, weil komplexeren mediogenen Störungen zuwenden.



## Der Verlust der psychosexuellen Latenzzeit

Die französische Psychoanalytikerin Florence Guignard (2011) beschreibt, dass Kinderanalytiker übereinstimmend beobachten, wie die psychosexuelle Latenzzeit in der heutigen Gesellschaft rapide verschwindet. Diese Latenzzeit ist keineswegs eine Episode des seelischen Stillstands, sondern eine Zeit intensiver seelischer Reifungsschritte. Nach den Turbulenzen der ödipalen Phase können die Kinder unter den Bedingungen eines gewissen Reizschutzes in Bezug auf sexuelle Stimuli die Überwindung des Ödipuskomplexes leisten und verinnerlichen. Sie lernen den Generationsunterschied, den Geschlechtsunterschied, das Inzesttabu. Dies hat sich radikal geändert dadurch, dass die Kinder in der virtuellen Realität beliebigen Zugang zu sexuellen Stimuli aller Art haben. Es gibt keinerlei funktionierende Zugangsbeschränkung zu pornografischen, sodomistischen, perversen sexuellen Darstellungen. Kinder ab 8 Jahren gaben zu einem Sechstel an, dass bei ihnen im Internet durch Gewalt- oder Pornografiedarstellungen massive Ängste ausgelöst worden seien (Mpfs 2008). Was bislang an Sexuellem weit weg, in kleinbürgerlicher Prüderie zweifellos viel zu weit weg war, ist nun zu nah, zweifellos viel zu nah. Florence Guignard (2011, S. 76) schreibt: „Es gibt kein Abkühlen mehr von triebbezogenen Manifestationen bei Kindern im Alter zwischen sechs und zwölf Jahren – anstatt dass sie ihre Sexualtriebe auf sublimierte Aktivitäten umlenken, sind sie ebenso erregbar, wie Drei- bis Fünfjährige in ihrer ödipalen Phase – und gleichzeitig imitieren sie, wann immer möglich, die Haltung und das Sexualleben von pubertierenden Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen.“

Wir können also damit rechnen, dass durch die Virtualisierung des Lebens und die damit verbundene Überstimulierung die infantile Sexualität der Kinder erhalten bleibt und die erwachsene Sexualität nicht in einem inneren Entwicklungsprozess erworben, sondern eher imitiert wird.

Wir beobachten insbesondere bei den Mädchen in der Latenzzeit, die zur stationären Psychotherapie in unsere Klinik kommen, dass sie häufig keine Kinderkleidung, sondern Frauenkleidung tragen, also Kleider, Oberteile, Schuhe, die die körperliche Schönheit einer erwachsenen Frau betonen. Die Eltern, meist sind es die Mütter, setzen *gut aussehende Kinder mit körperlich attraktiv aussehenden* Kindern gleich. Der Verlust der Latenzzeit wäre dann nicht nur ein innerpsychisches Geschehen im Kind durch permanente Überstimulierung, sondern auch ein soziales, familiäres Geschehen.

## Die Virtualisierung der Persönlichkeit

Die Entwicklung einer Identität beruht, wie uns die Kinderanalyse, die Neurobiologie und die eigene Erfahrung lehren, darauf, dass wir lebendige Erfahrungen in einer lebendigen Welt machen, mit unserem Körper, unseren Emotionen und unserem Bewusstsein. Real ist für Kinder das, was im Umgang mit lebendigen Objekten gespürt, gefühlt und gedacht wird. Erlebnisse mit virtuellen Objekten behalten hingegen einen virtuellen Charakter; der Erlebnisschatz der eigenen Person wird virtuell. Es macht einen Unterschied, ob ich Spiderman bewundere und fürchte oder meinen Vater. Die psychischen Repräsentanzen werden zu Pseudorepräsentanzen von Pseu-

doobjekten, die lebendigen Repräsentanzen werden durch ein Universum virtueller, überwiegend visueller Bilder ersetzt (Guignard 2011). Diese *Virtualisierung der eigenen Person* hinterlässt ein schales Leeregefühl, eine Sehnsucht nach Erlebnissen, die sich lebendig anfühlen und die Bereitschaft, insbesondere bei Jugendlichen, sich mit lebensgefährlichen Risiken solche Stimuli zu verschaffen. „If life gets boring, risk it.“ Weil die innere Welt dieser Jugendlichen mit virtuellen Erlebnissen gefüllt ist, die sich nicht lebendig anfühlen, ist die Verleugnungsneigung für die Konsequenzen des Realen umso größer. Nicht einmal, nachdem er ein Bein verloren hat oder querschnittsgelähmt ist, realisiert der jugendliche Motorradfahrer, dass hier etwas Endgültiges, Reales geschehen ist, wie Hontschik (2006) berichtet.

### Bindungsstörungen durch virtuelle Objekte

Wir können davon ausgehen, dass Kinder unter den gegenwärtigen Entwicklungsbedingungen in vielfältiger Weise Probleme bekommen, eine zum Wachstum erforderliche sichere Bindung an lebendige Objekte aufzubauen. Das Herstellen von Bindung ist aber ein lebensnotwendiger Vorgang, der deshalb auch biologisch in vielfältiger Weise gebahnt wird. Die sichere Bindung zwischen Mutter und Kind ergreift beide Personen, wenn sie gelingt, zutiefst; spezifische Hormonsysteme sind aktiv, insbesondere die Ausschüttung von Oxytozin und Vasopressin. Mutter und Kind warten nach der Geburt mit größter Bereitschaft auf die Gelegenheit, sich, wie Daniel Stern es ausdrückt, intensiv ineinander zu verlieben. Der Vorgang ist bei aller Macht, die ihm innewohnt, doch leicht störfähig durch Vorgänge vor der Geburt, während der Geburt und nach der Geburt, durch Frühgeburt, Kaiserschnitt, ungünstige Geburtsverläufe, ungünstige Betreuung von Mutter und Kind nach der Geburt und vieles mehr. Mentale Blockaden der Mutter durch eigene traumatische Erfahrungen können sich auswirken. Die Folgen beschreibt die Bindungstheorie als Bindungsstörung vom unsicher-ambivalenten Typ, vom unsicher-vermeidenden Typ oder als Bindungsstörung vom chaotischen Typ. Sofern sich ein Kind dem heutigen Trend folgend sehr früh und sehr intensiv virtuellen Objekten zuwendet, so wird das typische Folgen für das Bindungssystem und damit für die Persönlichkeitsentwicklung haben.

Wesentliche Aufgabe sicherer Bindung ist, einen entwicklungsförderlichen Rahmen zu schaffen, in dem das Kind die Möglichkeit hat, zu mentalisieren, also in wechselseitiger emotionaler Regulation seine Körperrepräsentanzen und seine Gefühle zu entwickeln und zu verstehen, sie in eine Persönlichkeit zu integrieren und sich, wenn es an der Zeit ist, als autonome zur Selbstregulation und zum Verstehen kompetente Person von den Eltern abzulösen, diese Fähigkeiten für sich selbst zu nutzen und sie der nächsten Generation, also den eigenen Kindern, Schülern oder Patienten weiterzugeben.

Für Kinder mit virtuellen Pseudobindungen entsteht eine ganz andere Welt.

- Die Bindungen sind nicht stabil, sondern flüchtig und auswechselbar, so wie es eben dem Charakter der elektronisch produzierten Kunstobjekte und virtuellen Identitäten entspricht.
- Die Fähigkeit zur Regulation von Emotionen entwickelt sich nicht normal. Emotionen haben ihren eigenen Zeitverlauf, so wie sie entstehen, stärker werden und

wieder abklingen (Stern 2012). Diese natürliche Kontur emotionalen Erlebens verträgt sich nicht mit dem Rhythmus des virtuellen Mediums. Natürliche Emotionsverläufe stören vor dem Bildschirm, sie belasten und entwickeln sich deshalb nicht. Die Situation von Kindern in der virtuellen Welt ist vielleicht vergleichbar mit der Situation eines Autofahrers auf der Autobahn. Alle Aufmerksamkeit ist auf gegenwärtiges Geschehen reduziert, jede Emotion würde die Aufmerksamkeit für die nächste drohende Gefahr stören.

- Die Folgen können wir bei ADHS-Kindern gut beobachten. Bei Triggerung belastender Emotionen reagieren sie mit einem meist unsichtbaren vegetativen Erregungssturm, der normale Herzrhythmus verändert sich, die Herzschlagvariabilität geht stark zurück. Der Außenstehende bemerkt diese vegetative Erregung allerdings so wenig wie das Kind selbst. Was tut das Kind allein mit seiner Erregung, die es selbst nicht versteht? Was als Aufmerksamkeitsdefizit beschrieben wird, ist ein Reparaturvorgang: ständiges Springen von Bild zu Bild, um unangenehme Emotionen zu verringern, wie Zappen auf der TV-Fernbedienung.
- Die Bindungsstörung vom virtuellen Typ enthält auch das Element der Sprachverarmung. Die Kinder haben nicht die Zeit und nicht die natürliche Bindung, Sprache zu entwickeln. Sie können nicht benennen, was emotional vor sich geht, damit nicht den mentalen Abstand herstellen; sie können kein Narrativ ihrer Erfahrung, ihrer selbst und ihrer Welt entwickeln.
- Die Bindung an virtuelle Objekte ist körperlos, nicht nur deshalb, weil es der Natur der virtuellen Objekte entspricht, ebenfalls körperlos zu sein, sondern auch deshalb, weil das Kind seine eigenen Erlebnisse nicht in seine Körperlichkeit integriert. Bis auf die vegetativen Erregungsstürme reagiert der Körper nicht; der Körper hilft nicht bei der Wahrnehmung von Erfahrung und bei der Ordnung von Erfahrung; der Körper wird für das Kind eine eher fremde, dadurch unheimliche und bedrohliche Welt.

### Bildschirmtraumatisierung

Der nächst höhere Schweregrad von Bildschirm Schäden sind Bildschirmtraumata.

Dass die Inhalte der digitalen Medien zum Beispiel im Fernsehen einen sehr hohen Anteil an Themen haben, die mit überstarker, negativer Emotion verbunden sind, ist evident. Dieses negative emotionale Material braucht eigentlich intensive Verarbeitungsvorgänge, die aber im Fernsehprogramm nicht enthalten sind. Die Verarbeitung, also die Mentalisierung dieser, mit Bion gesprochen, Beta-Elemente bleibt dem Zuschauer überlassen, findet dort aber ebenfalls nicht statt (Bion 1997). Das wäre auch unmöglich, allein wegen der schieren Menge dieses Materials. Das negative emotionale Material aus den digitalen Medien bleibt in der Psyche des Konsumenten weitgehend so unverarbeitet, wie es aufgenommen wurde. Die Psyche des Konsumenten nimmt das desintegrierte negative emotionale Material unbearbeitet in sich auf und behandelt es, als ob es etwas Eigenes wäre, obwohl es doch etwas Fremdes ist. Wahrscheinlich kann dieser Vorgang als *projektive Identifizierung* beschrieben werden (Bohleber 2009).

Ich vermute, dass infolgedessen insbesondere im jugendlichen Bildschirmkonsumenten psychische Veränderungen vorgehen, die man als *komplexe Traumatisierung*

auffassen kann. Die Inhalte des digitalen Mediums drücken unverarbeitetes negatives Erlebnismaterial durch die Persönlichkeitsgrenzen hindurch in die Psyche des Konsumenten hinein. Dort leben diese psychischen Fremdkörper weiter wie emotionale Implantate. Deren Verarbeitung kann nicht mehr auf normalem Wege durch Integration geschehen, so wie mit eigenem, der eigenen Person entstammendem psychischen Material. Diese in die Psyche gelangten Fremdkörper bedürften eines sehr viel aufwendigeren Vorgangs, um entschärft zu werden. Sie müssten als Fremdkörper erkannt werden; es müsste bewusst werden, wer die Sender dieses Materials sind. Der psychische Fremdkörper müsste gleichsam isoliert und den Sendern zurückgegeben, *ihnen* zugeordnet und in *deren* Bild integriert werden, nicht in die eigene Person. Es müsste betrauert werden, dass die eigene Person zum Opfer eines solchen Übergriffs geworden ist, und es müsste betrauert werden, dass die digitalen Medien solche Angriffe permanent versuchen. Schließlich müsste der Selbstschutz wiederhergestellt werden, um künftige Angriffe frühzeitig erkennen und verhindern zu können. All das findet nicht statt, sondern das Bild und der Affekt beispielsweise einer widerwärtigen sadistischen Szene leben im Konsumenten als psychischer Fremdkörper weiter.

## Die Konsequenzen

Wie heilen diese Bildschirmschäden? Wie werden sie verhindert?

Es gibt pädagogische und therapeutische Schritte, die notwendig und leicht umzusetzen sind. Wir brauchen nicht zu warten, bis die Politik mit großen Maßnahmen reagiert und eingreift, was ohnehin noch dauern wird (Spitzer 2012a).

## Pädagogische Maßnahmen

Die lebendige Welt braucht Schutz vor dem invasiven Teil der virtuellen Medien, die sich als stärker erwiesen haben. Die lebendige Welt braucht deshalb medienfreie Zonen:

- kein Fernsehgerät im Kinderzimmer,
- fernsehfreier Familienabend,
- Abschalten des W-Lan-Routers ab 22 Uhr,
- Onlinefähige Endgeräte, wie Notebook oder I-Pad, erst verschenken, nachdem sich gezeigt hat, dass das Kind nicht zur Suchtentwicklung in Bezug auf Online-spiele und soziale Onlinenetzwerke neigt.
- Von pädagogischer Seite müssen Richtwerte für Mediennutzungszeiten altersabhängig formuliert werden. Diese Richtwerte müssen weit unterhalb von dem liegen, was derzeit schon als normal gilt und praktiziert wird.

Auch für unsere Klinik gibt es praktische Konsequenzen. Die Patientenzimmer haben keinen Fernseher; es gibt nur einen wenig benutzten Fernsehraum für alle Patienten und kein leicht zugängliches Internet.

Das Erstaunliche: Niemand vermisst etwas. Wer zu Hause gewohnt war, jugendlich oder erwachsen, täglich einige Stunden vor dem Bildschirm zu verbringen, füllt

nach wenigen Tagen seine Zeit mit anderen Dingen. Viele fangen das Schreiben an; sie notieren ihre Gedanken über eine bewegte Therapiestunde. Andere fangen, ange-regt durch die Kunsttherapie, zu zeichnen und zu malen an. In fast jedem Patienten-zimmer liegen Bücher, interessanterweise kaum Zeitschriften, weil es nicht der Zeitvertreib ist, der gesucht wird, sondern das Lesen. Bewegung bekommt, ohne dass es gefordert wird, ihren natürlichen Platz im Tagesablauf. Was vollkommen fehlt, ist eine Entzugskrise. Das Abschalten der Bildschirme hinterlässt eine Lücke, die sich sofort mit Leben füllt.

Als sinnvolle *politische Aktivität* schätze ich eine Änderung in der Klassifikation der Onlineprodukte ein. Bisher wird, ebenso wie traditionell bei den Filmen, durch die Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle (USK) die Eignung für bestimmte Alters-stufen beurteilt, stattdessen scheint es mir nützlicher, die Onlineprodukte nach ihrer *Invasivität*, mit der sie auf das Verdrängen der lebendigen Welt hin konstruiert sind, zu klassifizieren.

Die Enquete-Kommission (2012) des Deutschen Bundestags „Internet und digitale Gesellschaft“ empfahl in ihrem Bericht vom 21.10.2011 allerdings eine Medienpäda-gogik und Freizeitpädagogik, „die Computerspiele als Bestandteil der konvergenten Medienwelt in unserer Kultur mit einbezieht“. Wir werden auf die Politik noch eine Weile warten müssen.

## Konsequenzen für die Psychotherapie

Die klassische psychosomatische und biografische Anamnese sollte heutzutage um eine Medienanamnese erweitert werden:

- An wie viel Stunden pro Tag und pro Woche werden Bildschirmmedien benutzt?
- Wie ist die Verteilung auf Fernsehen, Internet, Spielekonsolen und Online-netzwerke?
- Zu welchen Tageszeiten wird konsumiert?
- Gibt es eine Tendenz zur Konsumsteigerung?
- Gibt es soziale Schäden in Bezug auf Familie, Schule, Freundeskreis, körperlichen Zustand?

Im Gespräch mit dem Patienten wird man auf Veränderungen der Persönlichkeit ach-ten, insbesondere auf:

- Störungen der Emotionsverarbeitung mit einer Tendenz zum hohen Erregungs-niveau, das mit weiterer Stimulation bekämpft wird,
- gering ausgeprägte Mentalisierungsvorgänge von Emotionen, stattdessen eine Tendenz zu impulsiven Handlungen,
- eine wenig differenzierte Sprache für emotionale und soziale Vorgänge.

In der medizinischen Dimension interessieren:

- die Folgen von chronischem Schlafmangel,
- von Bewegungsmangel,
- von Fast-Food-Ernährung.

Aus den in der Medienanamnese erhobenen Befunden über Medienschäden können direkt *therapeutische Konsequenzen* abgeleitet werden:

- Bei allen Formen von Intoxikation der sozialen und psychischen Welt durch Bildschirmmedien für Abstinenz sorgen.
- Für genug Schlaf sorgen. Dieser Faktor wird stark unterschätzt (Spitzer 2012a; Heins et al. 2007).
- Die lebendige Welt stärken, also für reichlich normale menschliche Kontakte sorgen.
- Bei Bildschirmtraumatisierung mit geeigneten traumatherapeutischen Strategien Traumaschemata auflösen.

## Schlussbemerkung

Bei allen diesen pädagogischen, politischen und psychotherapeutischen Schritten wird uns eines helfen: Kinder und Jugendliche wollen nicht krank sein, nicht gestört, sondern normal und lebendig. Sie saugen das Normale auf wie trockener Boden das Wasser; sie holen nach, sie holen auf, in enormem Tempo. Kinder brauchen meist nicht das Besondere, Spezielle an Therapie, sie brauchen das Normale: Sprechen, Hören, Ordnen, Freude an Entwicklung.

## Literatur

- Anderson CA, Dill KE (2000) Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life. *J Pers Soc Psychol* 78:772–790
- Bion WR (1997) Transformationen. Suhrkamp-Verlag
- Bohleber W (2009) Wege und Inhalte transgenerationaler Weitergabe. Psychoanalytische Perspektiven. In: Radebold H, Bohleber W, Zinnecker J (Hrsg) Transgenerationale Weitergabe kriegsbelasteter Kindheiten. Interdisziplinäre Studien zur Nachhaltigkeit historischer Erfahrungen über vier Generationen. Juventa, Weinheim, S. 107–127
- Bushmann B, Bonacci AM (2002) Violence and sex impair memory for television ads. *J Appl Psychol* 87:557–564
- Christakis DA, Harvey E, Zerr DM, Feudtner C, Wright JA, Connell FA (2004) A trade off analysis of routine newborn circumcision. *Pediatrics* 113:708–713, ADHD, Television, attentional Problems, Prevention
- Dworak M, Schierl T, Bruns T, Strüder HK (2007) Impact of singular excessive computer game and television exposure on sleep patterns and memory performance of school aged children. *Pediatrics* 120:978–985
- Enquete-Kommission (2012) Groß in Facebook, klein im Gehirn? Gehirnforschung zu sozialen Netzwerken. *Nervenheilkunde* 31:299–304
- Ennemoser M (2003a) Der Einfluss des Fernsehens auf die Entwicklung von Lesekompetenzen. Kovac, Hamburg
- Ennemoser M (2003b) Effekte des Fernsehens im Vor- und Grundschulalter. Ursachen, Wirkmechanismen und differenzielle Effekte. *Nervenheilkunde* 22:443–453
- Feierabend S, Klingler W (2004) Was Kinder sehen. Eine Analyse der Fernsehnutzung Drei- bis 13-Jähriger 2003. In: *Media-Perspektiven* 4, S 151–162
- Frölich J, Lehmkuhl G (2012) Computer und Internet erobern die Kindheit. Schattauer, Stuttgart
- Gentile DA, Lynch PJ, Linder IR, Walsh DA (2004) The effects of violent video game habits on adolescent hostility, aggressive behaviors, and school performance. *J Adoles* 27:5–22

- Guignard F (2011) Virtuelle Realität und die Prinzipien psychischer Prozesse. In: Frank C, Hermanns LM, Löchel E (Hrsg) Jahrbuch der Psychoanalyse. frommann-holzboog, Stuttgart Bad Cannstatt, S 67–90
- Hancox RJ, Milne BR (2005) Association of television viewing during childhood with poor educational achievement. *Arch Pediatr Adolesc Med* 159:614–618
- Heins E et al (2007) Bedtime, television and computer habits of primary school children in Germany. *Gesundheitswesen* 69:151–157
- Hontschik B (2006) Körper, Seele, Mensch. Suhrkamp, Frankfurt a. M.
- Lukesch H et al (2004) Das Weltbild des Fernsehens: eine Untersuchung der Sendungsangebote öffentlich-rechtlicher und privater Sender in Deutschland. Roderer, Regensburg
- Mpfs (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest) (2008) KIM-Studie 2008: Kinder und Medien, Computer und Internet. Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, Stuttgart
- Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (MPFS) (2010) JIM (2010) Jugend, Information, (Multi-)Media. Basisstudie zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland. In: Suchttherapie 2001, S 23\_1, Thieme-Verlag Stuttgart
- Pea R, Nass C, Meheula L, Rance M, Kumar A, Bamford H, Nass M, Simha A, Stillermann B, Yang S, Zhou M (2012) Media use, face-to-face communication, media multitasking, and social well-being among 8- to 12-year-old girls. *Dev Psychol* 48:327–336
- Plassmann R (2011) Selbstorganisation. Über Heilungsprozesse in der Psychotherapie. Psychosozial-Verlag, Gießen
- Rauchfuß K et al (2008) Abschlussbericht der Recherche zu Pro-Anorexie-Angeboten. [http://www.jugendschutz.net/pdf/bericht\\_pro-anna.pdf](http://www.jugendschutz.net/pdf/bericht_pro-anna.pdf). Zugegriffen: 31. März 2011
- Rehbein F, Borchers M (2009) Süchtig nach virtuellen Welten? Exzessives Computerspielen und Computerspielabhängigkeit in der Jugend. *Kinderärztl Prax* 80:42–49
- Shin N (2004) Exploring pathways from television viewing to academic achievement in school age children. *J Genet Psychol* 165:367–381
- Spitzer M (2003) Fernsehen und Kinder in Deutschland – Emotionen, Schulen, Körper und Geist. *Nervenheilkunde* 22:113–115
- Spitzer M (2010) Im Netz. *Frankfurter Allgemeine Zeitung*, Ausgabe Mittwoch, 22.09.2012 Nr. 220. S. 8
- Spitzer M (2012a) Digitale Demenz. *Nervenheilkunde* 31:493–497
- Spitzer M (2012b) Groß in Facebook, klein im Gehirn? Gehirnforschung zu sozialen Netzwerken. *Nervenheilkunde* 31:299–304
- Stern D (2012) Erscheinungsformen der Vitalität. Brandes & Apsel, Frankfurt a. M.
- Stolz M, Häntzschel O (2010) Kleines Deutschland. *Zeit-Magazin* Nr. 9
- Van Eimeren B, Frees B (2010) Fast 50 Millionen Deutsche online – Multimedia für alle? Ergebnisse der ARD/ZDF-Onlinestudie. *Media Perspekt* 7–8:334–349
- Van Eimeren B, Ridder C-M (2001) Trends in der Nutzung und Bewertung der Medien 1970 bis 2000. *Media Perspekt* 11:538–553

**Reinhard Plassmann**, Prof. Dr. med., Arzt für Neurologie und Psychiatrie, Arzt für psychotherapeutische Medizin, Lehr- und Kontrollanalytiker (DPV) und EMDR-Therapeut. Er leitet als ärztlicher Direktor das psychotherapeutische Zentrum Bad Mergentheim und ist Prof. der Universität Kassel. Seine Arbeitsschwerpunkte sind stationäre Psychotherapie mit Erwachsenen und Kindern und die psychotherapeutische Prozessforschung. Letzte Buchpublikation (zusammen mit Michaela Huber): *Transgenerationale Traumatisierung*. Junfermann Paderborn (2012).