



# Mechanismen von Online-Medien und ihr Einfluss auf das Nutzungsverhalten

## Süchtig nach Online-Medien?

**Intensive Phasen in der Mediennutzung** bei Kindern und Jugendlichen kommen durchaus vor und kennzeichnen nicht automatisch eine Sucht. Die Mediensucht als definiertes Krankheitsbild gibt es bislang nicht, allerdings definiert die WHO neben der von ihr anerkannten Computerspielsucht (WHO 2022) inzwischen weitere so genannte Internetnutzungsstörungen. Hierzu zählen die Soziale-Netzwerke-Nutzungsstörung, die Pornografie-Nutzungsstörung, die Kauf-Shopping-Störung und die Glücksspielstörung. Kinder und Jugendliche sind besonders von der Computerspielsucht und der Nutzungsstörung sozialer Netzwerke betroffen, die beide typischerweise im Jugendalter auftreten. Die anderen genannten Internetnutzungsstörungen können junge Menschen im Jugendalter bzw. jungen Erwachsenenalter ebenfalls betreffen, aber meist manifestieren sie sich eher etwas später.<sup>[1]</sup>

Diese so genannten Online-Verhaltenssüchte weisen Ähnlichkeiten mit klassischen substanzgebundenen Süchten (z. B. Drogen) auf. Verstärkungsmechanismen und spezifische Reizmuster haben eine suchterzeugende Wirkung und führen so zu einer längeren und häufigeren Nutzung der digitalen Anwendungen.<sup>[1]</sup> Das Belohnungssystem im menschlichen Gehirn wird angesprochen und Dopamin ausgeschüttet. Es gibt aber auch Persönlichkeitsmerkmale bzw. persönliche Dispositionen, die die Anfälligkeit für die Entwicklung einer Sucht begünstigen können. Laut der aktuellen JIM-Studie sind Jugendliche zwischen 12 und 19 Jahren knapp vier Stunden (224 Minuten) pro Tag online, einen Großteil dieser Zeit nehmen Messenger-Dienste und Social-Media-Angebote in Anspruch.<sup>[2]</sup>

## Mechanismen im Hintergrund

**Tech-Unternehmen haben ein Interesse** daran, dass ihre Angebote häufig und lang genutzt werden. Dadurch können sie mehr Werbung zeigen, mehr Produkte verkaufen und die Präsentation weiterer Inhalte zunehmend personalisieren. Derartige Geschäftsmodelle sind zwar umstritten und viel diskutiert, dennoch bilden sie die Grundlage fast aller Social-Media- und anderer kommerzieller Angebote, z. B. von Onlineshops und Streaming-Plattformen. Inzwischen empfinden viele Kinder und Jugendliche ihr Smartphone als Zeitfresser und stellen fest, dass sie mehr Zeit online verbringen als beabsichtigt. Sich digitale Auszeiten zu nehmen, fällt aber vielen schwer. Was manche als persönliche Schwäche empfinden, ist jedoch zumeist Ziel der Anbieter von Social-Media- und anderen Online-Angeboten: Die Aufmerksamkeit der Nutzerinnen und Nutzer durch entsprechende Strategien immer wieder gezielt zu lenken und sie an sich bzw. das jeweilige Angebot zu binden.<sup>[3]</sup>

## Digital Nudging und Dark Patterns

**Bestimmte Techniken**, die das Nutzungsverhalten digitaler Angebote durch das gezielte Design von Benutzeroberflächen beeinflussen sollen, nennt man „Digital Nudging“. „Dark Patterns“ sind eine spezielle Form solcher Bindungsstrategien. Dark Patterns sind Manipulationsmechanismen auf Webseiten, in Computerspielen oder Social-Media-Angeboten, die Menschen dazu bringen sollen, etwas unbewusst zu tun, was sie nicht beabsichtigt haben<sup>[4]</sup> und meist nicht in ihrem Interesse ist. Solche Gestaltungsmerkmale sind in der Regel unethisch.

Dark Patterns nutzen aktiv die Schwächen von Nutzerinnen und Nutzern aus und haben viele Formen: z. B. Cookie-Banner (wobei das Ziel die Akzeptanz aller Cookies, teilweise inkl. fragwürdiger Datenerhebungen ist), Pop-Ups (z. B. für bestimmte Abonnements, wie Newsletter), Countdowns (z. B. beim Online-Shopping oder Buchungsvorgängen) oder Anmeldeformulare z. B. für einen im Zweifelsfall nicht notwendigen Account. Dark Patterns und ihre Effekte auf eine intensive Medien-nutzung werden noch erforscht.

In Bezug auf **Computerspiele**, die schon etwas länger Gegenstand der Forschung sind, konnten unter anderem **folgende Bindungsstrategien** definiert werden:

- Sozialer Druck, der entsteht, wenn Spielerinnen und Spieler eine bestimmte Rolle oder Position in einem Team einnehmen
- Unendlichkeit des Spiels ohne klares Spielende
- Persistente Spielwelten, in denen das Spielgeschehen weiter voranschreitet, auch wenn die Spielerinnen und Spieler selbst offline sind
- Komplexe (und ggf. auch Glückspiel-ähnliche) Belohnungssysteme, die zu weiterem Spielen animieren (wie z. B. reale, virtuelle Gewinne oder spielwerte Vorteile)
- Gestalterische Möglichkeiten und Entwicklungspotential für die Spielfigur („Avatar“), sodass im Verlauf eine Identifikation mit der Figur im Spiel erfolgt<sup>[3]</sup>

Bei **Social-Media-Angeboten** werden folgende bindende Faktoren ausgemacht:

- Algorithmen, die personalisierte Empfehlungen zu Accounts, Personen oder Beiträgen geben
- Push-Nachrichten, die die Nutzerinnen und Nutzer immer wieder auf neue Inhalte und Nachrichten hinweisen
- Auto-Play-Funktionen, die direkt nach einem Video das nächste abspielen
- Unendliche Scroll-Möglichkeit, z. B. im Social-Media-Newsfeed<sup>[5]</sup>

Bindende Faktoren auf Social-Media-Angeboten und Computerspielen können möglicherweise dazu beitragen, dass Kinder und Jugendliche die Kontrolle über ihr Nutzungsverhalten verlieren und digitale Medien übermäßig nutzen.

Weitere Hinweise zum Thema finden Sie im Bereich **„Medien in der Familie: Übermäßige Mediennutzung“**.

**Die ideale Nutzungszeit digitaler Medien** ist ein viel besprochenes und umstrittenes Thema. Die Frage nach einem richtigen Maß ist nicht leicht zu beantworten und hängt weniger von der tatsächlichen Dauer als von der individuellen Situation ab. Wenn sich bei Kindern und Jugendlichen das Interesse zunehmend auf das jeweilige digitale Gerät und Online-Medium reduziert, andere Aufgaben für die Schule, Familie oder den Verein bzw. Freundschaften vernachlässigt werden und sich Konflikte in der Familie häufen, könnte das Nutzungsverhalten problematisch sein. Eine gleiche Nutzungszeit kann bei anderen hingegen auch ohne die genannten Folgen einhergehen.

Außerdem können die mentale Gesundheit oder bestimmte psychische Vorerkrankungen, auch in der Familie (z. B. Depressionen), negative Auswirkungen bei der Nutzung von Social-Media-Angeboten begünstigen. Auch Personen mit einer hohen Tendenz zum sozialen Vergleich, also der permanente Vergleich zu anderen Personen im Umfeld, sind in diesem Kontext vulnerabler.

Eine mögliche Hilfestellung, auf welche Anzeichen und Merkmale übermäßiger Mediennutzung Eltern achten können, bietet das Dokument **„Anzeichen und Merkmale übermäßiger Nutzung“** im Bereich „Medien in der Familie: Übermäßige Mediennutzung“.

## Quellenangaben

---

- [1] Lindenberg, K.; Sonnenschein, A. R. (2024): Verhaltenssuchte als neue ICD-11-Diagnosen. In: Psychotherapie 69 (3), S. 158-164. DOI: 10.1007/s00278-024-00716-7.
- [2] Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest: JIM-Studie 2023. Jugend, Information, Medien – Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger, S. 23  
Internet: [JIM-Studie 2023 \(mpfs.de\)](https://www.mpfs.de) [Stand: 01.08.2024].
- [3] Kammerl, R.; Kramer, M.; Müller, J.; Potzel, K.; Tischer, M.; Wartberg, L. (2023): Dark Patterns und Digital Nudging in Social Media – wie erschweren Plattformen ein selbstbestimmtes Medienhandeln? Expertise für die Bayerische Landeszentrale für neue Medien. S. 38.  
Internet: [blm-schriftenreihe\\_110.pdf](#) [Stand: 01.08.2024].
- [4] Karagoel, I.; Nathan-Roberts, D. (2021): Dark Patterns: Social Media, Gaming, and E-Commerce. In: Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting 65 (1), S. 752-756. DOI: 10.1177/1071181321651317.
- [5] Monge Roffarello, A.; Russis, L. (2024): Hey StepByStep! Can you teach me how to use my phone better?  
In: International Journal of Human-Computer Studies 183, S. 103195. DOI: 10.1016/j.ijhcs.2023.103195.