

»Bist du krank oder nicht krank«

Suchttreppe einer Medienabhängigkeit (bezogen auf die Aufgabenstellung)

- ¶ Ausprobieren (auch „Erstkonsum“)
- ¶ Genuss
- ¶ Gewöhnung
- ¶ Missbrauch
- ¶ Sucht (auch „Abhängigkeit“)

klassische Suchtentwicklung (zur Vertiefung/ Information)

- ¶ Positive Einstellung
- ¶ Nutzung
- ¶ Genuss
- ¶ Verstärkte Nutzung
- ¶ Gewöhnung
- ¶ Missbrauch (unsachgemäße Handhabung)
- ¶ Abhängigkeit (süchtiges Verhalten)
- ¶ Suchterkrankung
- ¶ Rausch

Fallbeispiele:

Lisa ist eine leidenschaftliche Chatterin. Das ist eine super Gelegenheit um neue Leute kennenzulernen, findet sie – und neue Leute kennt man ja nie genug. Deshalb ist sie auch fast täglich drei bis vier Stunden im Chat.

Lisa freut sich immer, wenn jemand bei „Instagram“ kommentiert. Wenn sie gerade Zeit hat, schreibt sie auch etwas Nettes zurück.

Maxs Wohnung sieht aus wie ein Schlachtfeld. Dreckige Klamotten, Müll, verschimmelte Essensreste und es stinkt wie auf der Müllkippe. Aber zum Aufräumen hat Max einfach keine Zeit, denn er ist der wichtigste Kämpfer in seiner Allianz bei WoW. Wieso sollte er auch aufräumen? Besucht wurde er schon seit Ewigkeiten nicht mehr – nicht einmal seine Eltern melden sich noch bei ihm. Und wenn er vor dem PC sitzt, sieht er den Rest der Wohnung ja eh nicht. Selbst wenn er wollte, könnte er nichts daran ändern, denn sobald er länger als ein paar Minuten nicht spielt, drehen sich seine Gedanken im Kreis und er fühlt sich, als wäre er von einem Zug überrollt worden.

Wenn Sergio nach der Schule gestresst ist, braucht er oft einmal Zeit, um sich bei einer Runde „Counter Strike“ abzureagieren. Mit ein bisschen „Ballern“ kommt er einfach am besten runter. Er hat beim Spielen mehr Erfolg als im „Real Life“ und fühlt sich sofort anerkannt. In letzter Zeit spielt er ständig mehrere Stunden.

Marcel trifft sich oft am Wochenende mit Freunden im „Teamspeak“, um dann mit ihnen zu zocken. Ein bestimmtes Lieblingsspiel haben sie nicht. Trotzdem vergeht so eine Nacht schon einmal wie im Flug- „da kommen einem sechs Stunden vor wie zwei“, meint Marcel.

»Bist du krank oder nicht krank«

Melanie hat im Internet eine Werbung für ein soziales Netzwerk gesehen, in dem man alte Freunde wiedertreffen kann. Sie findet, dass dies eine gute Idee ist und wird sich nächste Woche dort anmelden.

Machmut findet Computer total langweilig. Er trifft sich lieber mit seinem besten Kumpel, um an seinem Moped herumzuschrauben. Trotzdem hat er sich jetzt bei Instagram angemeldet, weil so viele seiner Schulkameraden auch da sind. Nun schaut er alle paar Tage nach, ob es was Neues gibt.

Jan setzt sich jeden Tag, sofort, wenn er aus der Schule kommt, an den PC und daddelt mit seinen Freunden. In letzter Zeit denkt er auch in der Schule immer häufiger daran. Warum kann er nicht Tag und Nacht durchspielen?

Kai hat gerade seine Ausbildung abgebrochen. Dass er seit einem Jahr den ganzen Tag bis tief in die Nacht Computer spielt, hat seiner Meinung nach damit nichts zu tun.
(Fallbeispiele-Quelle: drogisto.de; Onlineshop der Drogenhilfe Köln)

Clara (16) hat seit neuestem TikTok. Begeistert zeigt sie es zum ersten Mal ihrer kleinen Schwester Elisa (11), die die darauffolgende Nacht damit verbringt, sich die Kurzclips anzusehen.

Adrian hat von seinem Kumpel den Zugriff auf dessen Netflixaccount erhalten. Seitdem hat er sämtliche Freizeitaktivitäten wie Sport oder mit Freunden treffen abgesagt und verbringt selbst bei schönem Wetter Stunden vor dem Bildschirm, um seine Lieblingsserien zu gucken.

Sophia hat zum Geburtstag eine Spielkonsole mit dem neuesten Spiel von Animal Crossing geschenkt bekommen. Sie hat wegen vieler Aktivitäten nur wenig Zeit damit zu spielen, außer an den Wochenenden. Da kommt es aber auch mal vor, dass 30min Gaming zu 3h Gaming werden.

Jonas und seine Freundin Lea haben sich nach 8 Monaten Beziehung heute Morgen getrennt, weil Lea genervt davon ist, dass er den ganzen Tag nur zockt und sie dabei ignoriert.

Nach langem Überlegen, hat sich Justin bei Instagram angemeldet. Es haben ja schließlich alle seine Freunde und außerdem ist er heimlich in ein Mädchen aus seiner Klasse verliebt, dass er über die Plattform anschreiben wollte.

Lucie hat sich eine Nintendo Switch gekauft. Einige Spiele hat sie probiert, jedoch macht ihr das Spielen keinen Spaß, weshalb sie die Konsole wieder verkaufen will.

Kilian hat mit seinem Freund zum ersten Mal Facebook ausprobiert. Weil es ihm so gut gefallen hat, immer auf dem neuesten Stand zu sein, hat er sich ebenfalls angemeldet und verbringt ab und zu zur Ablenkung Zeit darauf.

Tina ist eigentlich sehr zuverlässig und hilft ihren Eltern bei vielen Aufgaben im Haushalt. Seitdem sie allerdings auf TikTok unterwegs ist, vergisst sie, völlig im flow, immer häufiger das Abendessen vorzubereiten.