

Warum wir nicht aufhören können: Studie entschlüsselt Mechanismen problematischer Internetnutzung

Warum verlieren viele Menschen die Kontrolle über ihre Internetnutzung? Während über Altersgrenzen für soziale Medien diskutiert wird, verbringen auch viele Erwachsene täglich Stunden online. Für einen Teil wird das zur Belastung - mit Folgen für psychische Gesundheit, Alltag und Beziehungen. Eine neue Studie unter Leitung von Prof. Dr. Matthias Brand (Universität Duisburg-Essen) zeigt nun, warum es so schwerfällt, sich vom Bildschirm zu lösen.

Die Studie nimmt die sogenannte problematische Internetnutzung in den Blick. Gemeint ist nicht „das Internet an sich“, sondern exzessives Gaming, intensive Social-Media-Nutzung, Online-Shopping oder Pornografiekonsum.

Warum viele stundenlang spielen oder endlos durch Feeds scrollen, erklärt das I-PACE-Modell, das Prof. Dr. Matthias Brand an der Universität Duisburg-Essen entwickelt hat. Es ist in der Suchtforschung etabliert, wurde bislang jedoch nicht vollständig empirisch überprüft. Genau das ist nun gelungen: Die in *Comprehensive Psychiatry* veröffentlichten Ergebnisse beantworten eine zentrale Frage der DFG-Forschungsgruppe FOR 2974, deren Sprecher Brand ist.

Für die Studie wurden 819 Teilnehmende (Durchschnittsalter etwa 27 Jahre, rund 45 Prozent Frauen) umfassend im Labor untersucht - mit klinischen Interviews, Fragebögen und computergestützten Tests (Dauer etwa fünf Stunden). Dabei reagierten sie auf bestimmte Reize und mussten andere gezielt unterdrücken. Solche Aufgaben messen Impulskontrolle objektiv und zeigen, wie stark internetbezogene Reize wirken.

Die weltweit einzigartige Datengrundlage bestätigt das Modell: Drei Mechanismen treiben problematische Nutzung an. Erstens der Wunsch, sich besser oder weniger schlecht zu fühlen („feels better“) - etwa durch Belohnung oder Ablenkung. Zweitens ein wachsender innerer Zwang, online zu gehen („must do“). Drittens eine nachlassende Fähigkeit, das Verhalten zu stoppen („can't stop“). Diese Prozesse greifen ineinander und sagen sogar voraus, wie sich Symptome über sechs Monate entwickeln.

„Wir konnten erstmals empirisch fundiert zeigen, dass diese drei Wege zusammenwirken“, sagt Brand. Entscheidend sei das Zusammenspiel von Emotionen, Gewohnheiten und Selbstkontrolle. Das sei auch relevant für das EU-Horizon-Projekt BootStRaP zur Internetnutzung bei Jugendlichen, in dem Brand das Arbeitspaket Diagnostik und psychologische Mechanismen leitet.

Die Befunde haben praktische Konsequenzen: Prävention und Therapie könnten gezielter ansetzen, wenn klar ist, welche Mechanismen im Einzelfall dominieren. „Deswegen haben wir die Ergebnisse auch in der Zeitschrift *Comprehensive Psychiatry* veröffentlicht“, erklärt Brand. „Die Zeitschrift richtet sich an eine breite klinisch tätige Leserschaft, ist Open Access und der Artikel erscheint in einer Sonderausgabe zur problematischen Internetnutzung, was die Verbreitung erhöht, und wir hatten genug Raum, um im Sinne von Open Science die Untersuchung umfassend und transparent zu dokumentieren“.

Originalpublikation:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0010440X26000362>