

**Zeitschrift:** SuchtMagazin

**Herausgeber:** Infodrog

**Band:** 38 (2012)

**Heft:** 5

**Artikel:** Handy : zwischen engagierter Nutzung und Verhaltenssucht

**Autor:** Waller, Gregor

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-800468>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Handy: Zwischen engagierter Nutzung und Verhaltenssucht

**Wenn Jugendliche in der Schweiz ein Medium besonders fasziniert, so ist es das Mobiltelefon. Fast alle besitzen eines und setzen es sehr häufig ein. In einer Studie der ZHAW konnten unterschiedliche Nutzerprofile herausgearbeitet werden. 5% der Befragten zeigten dabei Symptome einer Handy-Verhaltenssucht. Die Verhaltenssucht korreliert mit einer negativen Beziehung zu den Eltern, mit stärkerer Impulsivität und einem höheren Level an Aktivität der Heranwachsenden.**

## Gregor Waller

MSc, Leiter Forschungsschwerpunkt Psychosoziale Entwicklung und Medien des Departements Angewandte Psychologie der ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Minervastrasse 30, CH-8032 Zürich, Tel. +41 (0)58 934 84 57, gregor.waller@zhaw.ch, www.psychologie.zhaw.ch

### Schlagwörter:

Neue Medien | Handy | Verhaltenssucht | Jugendliche |

## Bedeutung der Neuen Medien für die Adoleszenz

Jugendliche nutzen Medien in ihrem Alltag in vielfältiger Art und Weise. Sie kommunizieren über Internet und Handy überwiegend mit Gleichaltrigen und nutzen auch andere elektronische Medien rege. Medien spielen im Leben von Heranwachsenden also eine grosse Rolle. Abb.1 zeigt eine Übersicht zur Mediennutzung der Adoleszenten (12-19 Jahre) in der Schweiz. Daraus geht hervor, dass ein Grossteil der Jugendlichen die elektronischen Medien Handy, MP3, Internet und TV täglich oder mehrmals pro Woche nutzt. Das beliebteste nicht elektronische Medium ist die Zeitung. Sowohl bei der Musik-CD, beim Radio, bei den Videogames wie auch bei den Büchern

zeigt sich ein ambivalentes Bild. Ein Teil der Jugendlichen nutzt diese täglich oder mehrmals pro Woche, während ein anderer Teil die vier Medien selten oder nie einsetzt. Der Gang ins Kino findet klassischerweise einmal pro Monat statt.

Adoleszente in der Schweiz verbringen gemäss der JAMES-Studie 2010<sup>2</sup> im Schnitt täglich zwei Stunden im Internet, am Wochenende sind es drei Stunden pro Tag. Ein Grossteil der Jugendlichen (über 80%) ist bei einem Social Network wie z.B. Facebook angemeldet. Auf den Plattformen wird sehr häufig in den Profilen von FreundInnen gestöbert. Eine weitere wichtige Tätigkeit ist das Chatten, das von rund drei Vierteln der Social Network NutzerInnen täglich oder mehrmals wöchentlich ausgeübt wird. Auch asynchron wird über Social Network kommuniziert. Jugendliche verschicken darüber mehr Nachrichten, als dass sie klassische E-Mails versenden.<sup>3</sup> Das Handy als multifunktional einsetzbares Gerät ist bei den Jugendlichen das beliebteste Kommunikationsmedium. 98% besitzen eines und 92% nutzen es täglich oder mehrmals pro Woche.<sup>4</sup> Wenn die Penetration eines Mediums bei beinahe 100% liegt und es dermassen oft zum Einsatz kommt, stellt sich die Frage, ob es

Kriterium	Beschreibung	Dimension
Salienz (Auffälligkeit) auf Gedankenebene	Die Aktivität zieht grosse Aufmerksamkeit auf sich. Der/Die Betroffene muss ständig daran denken.	engagierte Nutzung
Euphorie/Erleichterung/Stimmungsregulation	Während der Aktivität werden positive Emotionen wie Begeisterung oder Entspannung empfunden.	engagierte Nutzung
Toleranzaufbau	Um das Level der positiven Emotionen zu halten, muss die Ausübung der Aktivität fortlaufend gesteigert werden («Dosissteigerung»).	engagierte Nutzung
Salienz auf der Verhaltensebene	Die Aktivität zieht Betroffene auch auf der Verhaltensebene in den Bann. Z.B. wird dauernd nach dem Suchtobjekt (z.B. Handy) gegriffen.	Verhaltenssucht
Entzugserscheinungen	Es entstehen negative Emotionen, wenn die Aktivität nicht ausgeübt werden kann (z.B. Gereiztheit, Stimmungsschwankungen).	Verhaltenssucht
Konflikte mit negativen Konsequenzen	Die andauernde Beschäftigung mit der Aktivität zieht Konflikte mit Personen aus dem sozialen Umfeld oder anderen Aktivitäten (Job etc.) nach sich. Auch innerpsychische Konflikte (Schuldgefühle, Gefühl des Kontrollverlusts) können auftauchen.	Verhaltenssucht
Rückfallerscheinungen	Tendenz zur Wiederaufnahme alter (exzessiver) Gewohnheiten nach Phasen von Kontrolle und Abstinenz.	Verhaltenssucht

Tab. 1: Diagnostische Kriterien der Verhaltenssucht nach Brown.<sup>7</sup>

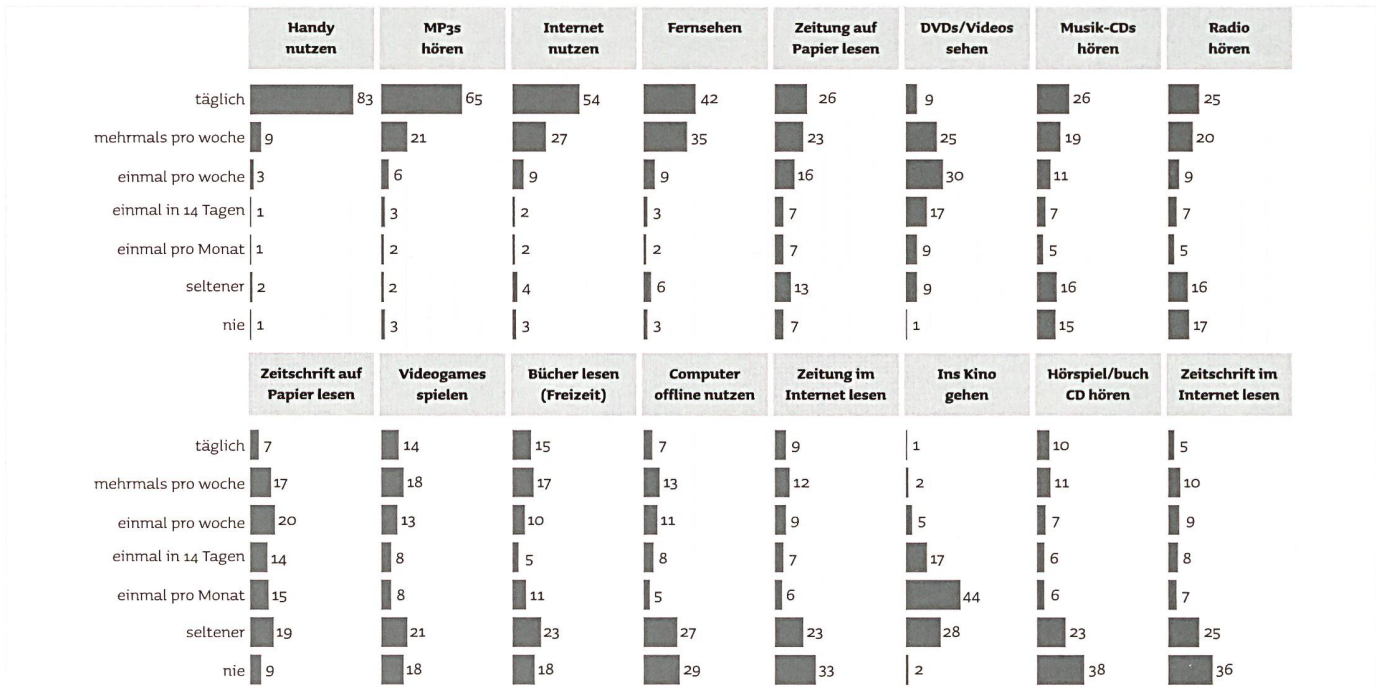


Abb. 1: Mediennutzung von Jugendlichen in der Schweiz. (12 - 19 Jahre)<sup>1</sup> Prozentangaben / N= 1203

NutzerInnen gibt, die in Bezug auf das Handy Symptome einer Verhaltenssucht zeigen. Im Rahmen einer Studie der ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften wurde Fragen dieser Art auf den Grund gegangen.<sup>5</sup> Dabei wurden über 1'000 Jugendliche in der ganzen Schweiz schriftlich befragt.

### Verhaltenssucht beim Handy?

Um eine allfällige Handy-Verhaltenssucht zu erfassen, setzten die AutorInnen ein diagnostisches Instrument von Brown<sup>6</sup> ein, das sieben Kriterien umfasst.

Charlton & Danforth<sup>8</sup> zeigten in ihren Untersuchungen, dass den Kriterien von Brown zwei übergeordnete Dimensionen zu Grunde liegen. Auf der einen Seite handelt es sich um Aspekte, die sie als periphere Kriterien einer Verhaltenssucht bezeichnen (Saliens auf Gedankenebene, Euphorie und Stimmungsregulation sowie Toleranzaufbau). Weist eine Person nur diese Merkmale auf, ist sie nicht verhaltenssüchtig, sondern nutzt ein Medium engagiert. Erst wenn die Kernkriterien ebenfalls erfüllt sind (Saliens auf Verhaltensebene, Entzugserscheinungen, Konflikte und Rückfallerscheinungen) kann eine Verhaltenssucht im engeren Sinn diagnostiziert werden. Diese Aufteilung wurde auf die Nutzung der Mobiltelefonie übertragen. Von den HandybesitzerInnen zeigten über die Hälfte keine Symptome nach Browns Kriterienkatalog. Diese wurden zur Gruppe der zurückhaltenden NutzerInnen gezählt. Etwas über 40% wurden als engagierte NutzerInnen klassifiziert. Und rund 5% erfüllten alle sieben Kriterien der Skala von Brown und können somit als Handy-Verhaltenssüchtige eingestuft werden.

### Psychosoziale Merkmale der Handy-Verhaltenssucht

In einem weiteren Schritt konnten die oben beschriebenen NutzerInnentypen vertieft analysiert werden. In der Studie wurden etliche psychosoziale Merkmale der Versuchspersonen mit erhoben und mit den NutzerInnentypen in Bezug gesetzt. Eine Handy-Verhaltenssucht korreliert mit einer negativen Beziehung zu den Eltern, erhöhter Impulsivität und erhöhter Aktivität. Auch andere Medien wie Internet, TV, DVD oder Kino nutzen Handy-Verhaltenssüchtige intensiver. Geschlechtsspezifische Unterschiede lassen sich bei dieser Gruppe keine aus-

machen. Nicht so bei den engagierten NutzerInnen. Dort sind die Mädchen in der Überzahl. Engagierte sind zudem geselliger als zurückhaltende NutzerInnen und spüren mehr Gruppendruck. Die Gruppe der Zurückhaltenden ist eher männlich geprägt und hat eine positive Beziehung zu den Eltern. Auch nutzt sie Internet, TV und DVD zurückhaltender und spürt weniger Gruppendruck durch ihre Peergroup. In Abb.2 werden die wichtigsten Aspekte der NutzerInnentypologie zusammengefasst.

### Schnittstellen zur Praxis

Aus den Studienergebnissen lässt sich eine Reihe von Schlussfolgerungen für die Praxis ableiten. So deuten die Befunde darauf hin, dass Verhaltenssucht im Kontext eines Mobiltelefons eine eigene Charakteristik aufweist und nicht eine versteckte Internetsucht darstellt. Allenfalls könnte eine



Abb. 2: Typologie der HandynutzerInnen und die wichtigsten Merkmale.<sup>9</sup> Begriffe auf der obigen Seite (+) bedeuten, dass diese Aspekte bei den entsprechenden Nutzertypen jeweils überdurchschnittlich oft auftreten.



übergeordnete Mediensucht in Betracht gezogen werden. Die Verknüpfung von Handy-Verhaltenssucht mit spezifischen Persönlichkeitsmerkmalen und familiären Aspekten in Form einer schwierigen Eltern-Kind-Beziehung deuten auf systemische Wechselwirkungen hin, die bei der therapeutischen Arbeit mitberücksichtigt werden müssen. Eine positive und stabile Beziehung der Eltern zu ihren Kindern kann in Bezug auf die Entwicklung einer Handy-Verhaltenssucht eine protektive Wirkung entfalten. Da das Behandlungsziel einer Handy-Verhaltenssucht in der heutigen Zeit nicht Abstinenz sein kann, ist das Lernen eines kompetenten Umgangs unabdingbar. Begünstigt wird dies z. B. mit der Auslagerung von Handyfunktionen auf andere Geräte. Wer einen handyunabhängigen Wecker nutzt oder eine Armbanduhr trägt, greift automatisch weniger häufig zum Mobiltelefon und wird so weniger häufig auf Statusmeldungen und SMS aufmerksam. Bei einer Reihe von Kommunikationsfeatures auf dem Handy lässt sich zudem der voreingestellte «push» – Modus durch den «pull» – Modus ersetzen. So erscheinen Mitteilungen nicht immer sofort auf dem Display oder werden akustisch angekündigt, sondern erst wenn der/die NutzerIn diese aktiv anfordert (bspw. E-Mails). Diese können in toten Zeiten – z. B. beim Warten auf den Bus – abgefragt werden. ●

#### Literatur

- Brown, R. I. F. (1993): Some contributions of the study of gambling to the study of other addictions. P. 341-372 in: W.R. Eadington/J. Cornelius (Eds.), *Gambling Behavior and Problem Gambling*. University of Nevada Press: Reno.
- Charlton, J./Danforth, I. (2007): Distinguishing addiction and high engagement in the context of online game playing. *Computers in Human Behavior* 23: 1531-1547.
- Charlton, J./Danforth, I. (2009): Validating the distinction between computer addiction and engagement: online game playing and personality. *Behaviour & Information Technology*: 1-13.
- MPFS (2012): JIM-Studie Jugend, Information, (Multi-) Media. Basisstudie zum Medienumgang 12- bis 19-jähriger in Deutschland. Stuttgart: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest.
- Waller, G./Süss, D. (2012): Handygebrauch der Schweizer Jugend. Zwischen engagierter Nutzung und Verhaltenssucht. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.
- Willemse, I./Waller, G./Süss, D. (2010): JAMES – Jugend, Aktivitäten, Medien – Erhebung Schweiz. Departement für Angewandte Psychologie. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.

#### Endnoten

- 1 Vgl. Waller/Süss 2012.
- 2 Vgl. Willemse/Waller et al. 2010.
- 3 Vgl. MPFS 2012.
- 4 Vgl. Willemse/Waller et al. 2010.
- 5 Vgl. Waller/Süss 2012.
- 6 Vgl. Brown 1993.
- 7 Ebd.
- 8 Vgl. Charlton/Danforth 2007; Charlton/Danforth 2009.
- 9 Vgl. Waller/Süss 2012.