Ken Schönfelder, Johanna L. Degen

Digitale Welten, echte Herausforderungen: Ein Blick in die psychotherapeutische Praxis

Beratung Aktuell
26. Jahrgang, Nr. 2, 2025, Seite 65–72
DOI: 10.30820/1437-3181-2025-2-65
Psychosozial-Verlag

38513

Psychosozial-Verlag

Impressum

Beratung aktuell
Fachjournal für Theorie und Praxis
eISSN 1437-3181
beratung-aktuell.de | besserlieben.de/beratung-aktuell
26. Jahrgang, 2025, Heft 2
https://doi.org/10.30820/1437-3181-2025-2

Beratung aktuell ist das inhaltlich unabhängige Fachjournal von besser:lieben und als Publikationsorgan an das Psychologische Institut für Subjektivitäts- und Praxisforschung (Psych-ISP) angegliedert.

Supported by APW und Teach LOVE.

Herausgeberinnen
Dr. Johanna Degen,
Dr. Judith Lurweg,
Monika Wacker

Beitragseinreichung
redaktion@beratung-aktuell.de
Wenn Sie einen Beitrag einreichen möchten, beachten Sie bitte die Publikationshinweise:
beratung-aktuell.de/about/submissions

ViSdP
Die Herausgeberinnen; bei namentlich gekennzeichneten Beiträgen die Autor*innen. Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen nicht in jedem Fall eine Meinungsäußerung der Herausgeberinnen oder des Verlags dar.

Psychosozial-Verlag
Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG
Walltorstraße 10
35390 Gießen, Deutschland
info@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de

Die Beiträge dieser Zeitschrift unterliegen der Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International Lizenz (CC BY-NC-ND 4.0). Diese Lizenz erlaubt die private Nutzung und unveränderte Weitergabe, verbietet jedoch die Bearbeitung und kommerzielle Nutzung. Weitere Informationen: https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

KS: Ja, es gibt diverse Anfragen. Ein Thema, das sich durchzieht, ist die riskante oder pathologische Mediennutzung im Kindes- und Jugendalter. Aktuell ist auch der Umgang mit aggressivem Verhalten in Betreuungseinrichtungen immer wieder Thema. Es geht dabei nicht nur um die Kinder, sondern auch um den Umgang mit deren Eltern, die teilweise sehr destruktiv in einen Diskurs gehen.

JD: *Wie wird die aktuelle Situation von Institutionen oder Organisationen wahrgenommen?*

KS: Kurz gesagt: »Den Mangel verwalten.« Die Ressourcen werden aktuell eher gekürzt, als erweitert, die Anforderungen jedoch gleichzeitig mehr – »komplexere Fälle«, »weniger Zeit«, das sind die Standardaussagen, die ich immer wieder höre. Das hat zur Folge, dass die Systeme am Limit laufen, was mitunter zu einer Grundanspannung, auch bei Fachkräften, führt, die Krisensituationen begünstigen.

JD: *Was berührt und überrascht dich vielleicht (besonders)?*

KS: Die Kreativität, mit der Menschen in diese Situation gehen. Nach dem Motto: (Fast) jede Krise ist eine Chance. Es entstehen neue Konzepte, die den Fokus von der hochindividualisierten Einzelfallarbeit (die wichtig und richtig ist, aber gesamtgesellschaftliche Probleme wahrscheinlich nicht lösen wird) hin zu einer umfassenden Präventionsarbeit auf niedrigschwelliger Basis richten. Dabei werden verankerte Konzepte, z. B. das Wachstumsdogma – frei nach Goethe: Nur wer ewig strebend sich bemüht, den können wir erlösen –, hinterfragt und durch tragfähigere Grundideen ersetzt. Quasi-Nachhaltigkeit auf zwischenmenschlicher Ebene.

JD: *Unterscheiden sich die Interessen der verschiedenen Akteure, also Jugendliche, Erwachsene, Institutionen – in ihrer Haltung oder ihren Zielen? Welche Dynamiken beobachtest du zwischen diesen Gruppen und was bedeuten die sozialen Dynamiken?*

KS: In der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen gibt es verschiedene dynamische Prozesse, die zu berücksichtigen sind. Bei Kindern sind der Einfluss von und die Regulation durch Bezugspersonen enorm – die Arbeit mit Eltern und dem Bezugssystem ist hier im Sinne einer systemischen Denkweise für einen positiven Behandlungsverlauf oft unabdingbar. Es kommt vor, dass in der Diagnostik klar wird, dass nicht die Arbeit mit dem Kind, sondern mit den Eltern im Vordergrund stehen sollte – etwa, weil ein höheres Maß an Lenkung durch die

Eltern notwendig ist. Auch bei Jugendlichen ist die Einflussnahme durch erwachsene Personen ein Thema, das in der Therapie berücksichtigt wird. Eigentlich sind die Hauptbezugspersonen bei diesen eher die Peers, also die Gleichaltrigen. Nun kommt ein erwachsener Psychotherapeut, mit dem ich über meine Belange sprechen soll – »crazy«. Zunächst erleben die Betroffenen das konträr zur emotionalen Ablösung und Verselbstständigung – es braucht also mehr Zeit für den Beziehungsaufbau.

JD: *Welche Medienformen oder Plattformen haben welche Wirkungen? Gibt es »schlechtere« und »weniger schlechte« Medien oder bestimmte Vulnerabilitäten, die bei einzelnen Gruppen stärker greifen?*

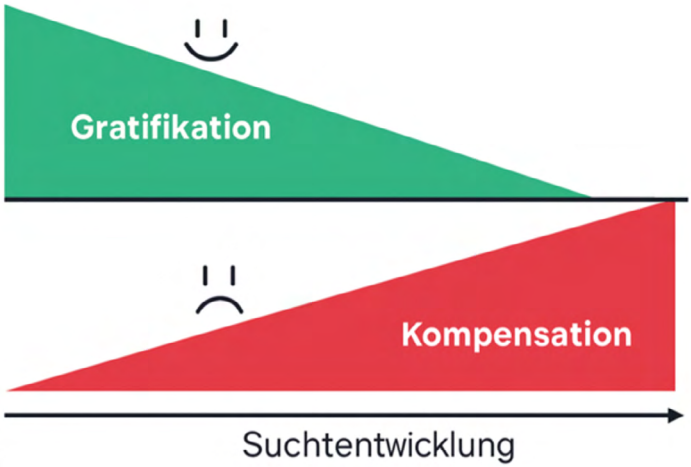
KS: Ein breites Feld, das viele Fragen aufwirft: Digital vs. analog? Bildschirm vs. bildschirmfrei? Altersfreigabe vs. altersbeschränkt? Moderate vs. exzessive Nutzung – pauschal gesagt: Entwicklungsförderlich vs. entwicklungsschädlich. Es ist bekannt, dass Social Media, Influencer:innen und digitale Bildschirmspiele eine große Anziehungskraft auf Menschen haben und eine exzessive Nutzung schädlich ist. Auch ist klar, dass bestimmte Inhalte, z. B. Horrorfilme ab 18, sich per se ungünstig auf das Schlafverhalten nahezu aller Kinder im Vorschulalter auswirken – selbst ein Trailer genügt oft. Dass es generell bestimmte Gruppen gibt, die als besonders vulnerabel für eine riskante Mediennutzung gelten, wird vergessen. So liegt insbesondere bei (jungen) Menschen mit geringem Selbstwert und sozialen Problemen eine erhöhte Beeinflussbarkeit durch mediale Inhalte vor.

Egal, ob selbst gezockt wird oder Let's Plays »gesuchtet« werden – die negativen Folgen können mannigfaltig sein, wenn das eigene Leben bereits aus den Fugen geraten ist. Eine sehr differenzierte Darstellung liefert die AWMF-Leitlinie »Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs in der Kindheit und Jugend«.

JD: *Was sind deine zentralen Beobachtungen oder Botschaften für Jugendliche? Was brauchen sie und von wem brauchen Sie Unterstützung?*

KS: Ich erlebe, dass Jugendliche, die eine riskante oder pathologische Mediennutzung aufweisen, wenig Freude an der Nutzung haben (Gratifikation), aber Medien oft nutzen, um eigene Probleme auszublenden (Kompensation).

Auch sehe ich ein Problem mit der frühen Mediennutzung (und da spreche ich nicht über körperliche Schädigungen, wie Übergewicht



oder Rückenprobleme). Unser Gehirn funktioniert nach dem Prinzip: »Use it or lose it.« Wenn ich eine Fähigkeit erwerben möchte, muss ich sie trainieren. Die Zeit, die Kinder mit Bildschirmmedien beschäftigt sind, fehlt für den Erwerb analoger Fähigkeiten (Reden, Sozialverhalten, Motorik oder auch das Aushalten von Langeweile). Nicht zuletzt sind daher auch bei der Behandlung von Medienabhängigkeit das Training von Belohnungsaufschub und sozialen Fertigkeiten im Sinne eines Nachreifungsprozesses ein zentraler Baustein.

JD: *Wo siehst du die größten Missverständnisse, intergenerational oder zwischen sozialen Gruppen, vielleicht auch innerhalb der Jugend selbst?*

KS: Auch hier wird die Vielschichtigkeit der Thematik »digitale Medien« deutlich – Eltern (und Großeltern, die statistisch gesehen gerade beim Gaming eine kritisch zu betrachtende Gruppe sind), die ihren Kindern digitale Endgeräte zur Verfügung stellen und sich dann regelmäßig über deren Nutzung aufregen; Kinder, die den Floweffekt, also das sich völlig hingeben, als entspannend erleben, aber nach der Nutzung oft sehr gereizt sind; oder auch junge Erwachsene, die in der durch eine vermeintliche Anonymität in der digitalen Deindividuation Grenzverletzungen begehen, die ihnen in der analogen Welt keiner zugetraut hätte – auch sie selbst nicht.

JD: *Was wäre aus deiner Sicht präventiv möglich, was kurativ und (halb im Scherz, halb im Ernst) was palliativ? Also: In welchen Fällen können*

wir begleiten, aber nicht »zurück«, ähnlich wie bei chronischen Essstörungen?

KS: Mit Blick auf die Prävention wünsche ich mir einen fest verankerten Grundgedanken: Medienkompetenz beginnt mit Medienabstinenz. Zunächst sollte die Fähigkeit erworben werden eine Entwicklungsaufgabe ohne Medien zu bewältigen, dann können Medien gezielt hinzugezogen werden, um diese Aufgabe zu erleichtern. Es gibt natürlich bestimmte Lebensumstände, in denen Fähigkeitserwerb unmöglich ist, mit dem Zugang zu digitalen Medien jedoch ein hohes Maß an Lebensqualität entstehen kann. Das Neuralink-Projekt ist hier ein Beispiel dafür, wohin die Entwicklung geht.

Die eigentliche Nutzung sollte in keinem Konsum, sondern einem bewussten, reflektierten Umgang darstellen, was eine Herausforderung ist, Massenmedien sind hier eher ein Gegenspieler, die zumeist wenig Interesse daran haben, reflektiert genutzt zu werden. Betrachtet man das gesamte Leben als einen Prozess hin zum Sterben, spiegelt die Mediennutzung oft die zentralen Fragen des Seins wider: Wer bin ich, was will ich hier, warum tue ich etwas?

JD: *Was sind aus deiner Sicht die größten Gefahren, aber auch die Chancen digitaler Nutzung?*

KS: Ich sehe digitale Medien als Gadget. Als Helfer im Alltag, die Dinge erleichtern sollen. z. B. Kontakt mit Menschen zu halten, die nicht vor Ort sind; als Möglichkeit zur Partizipation an gesellschaftlichen Prozessen. Hier sehe ich jedoch auch die größte Gefahr. In der Digitalität ist eine Manipulation inhaltlich wie in der Menge leichter als im persönlichen Kontakt. Ein vermeintliches Miteinander wird dann zur zweckgebundenen Manipulation (Gib mir dein Geld! Deine Zeit! Deine Stimme!) des Gegenübers: Im großen Stil, z. B. über Fake News, die von Politiker:innen verbreitet werden, aber auch im direkten zwischenmenschlichen Kontakt, wenn mithilfe digitaler Medien die Hürden zur Grenzüberschreitung herabgesetzt werden.

Legt man den Fokus noch einmal auf die innerpsychischen Prozesse, sehe ich auch die (kurzfristige) Bedürfnisbefriedigung als ein kritisches Feld. Besonders bei Vorschulkindern mit exzessiver Mediennutzung stellen wir immer wieder fest, dass diese im digitalen Flow »funktionieren«, im Schulalltag jedoch beispielsweise das normale Maß an Alltagsreizen völlig über- oder unterfordernd ist und die Kinder in beiden Fällen kaum noch in der Lage sind, teilzuhaben.

JD: *Wo braucht es eher Normalisierung und Entdramatisierung und wo sollten wir alarmierter sein, als wir es derzeit sind?*

KS: Hier lässt sich ein Vergleich zum Straßenverkehr ziehen. Wenn man mit 200 über die Autobahn donnert, ist das Risiko einen Schaden zu erleiden oder zu verursachen deutlich erhöht, selbst, wenn die Geschwindigkeit erlaubt ist. Es macht dann Sinn innezuhalten und zu schauen: Was tue ich gerade? Tut es mir (langfristig) gut? Kann es mir oder anderen Schaden zufügen? Wenn ich bei dieser Fragestellung merke, dass ich etwas regelmäßig tue, obwohl mir klar ist, dass es hoch risikobehaftet ist, sollte ich es ändern. Wenn ich das allein nicht schaffe, dann sollte ich mir Unterstützung holen. Dafür brauche ich Menschen, die die Erlaubnis haben, in meinem Leben zu sprechen. Wenn ich es dann geschafft habe, selbst ein moderates Verhalten zu entwickeln, darf ich nicht vergessen, dass auch andere Menschen mit überhöhter Geschwindigkeit unterwegs sind – ein gewisses Risiko besteht also immer. That's Life. Die Eltern sehe ich hier in besonderer Rolle. Um bei der Analogie zu bleiben: Sie sind Fahrlehrer:innen und müssen entscheiden, wie lange das begleitete Fahren notwendig ist und wann ich davon überzeugt bin, das Kind selbstständig auf die Datenautobahn zu lassen (oder auch nicht).

JD: *Wie unterscheiden sich aus deiner Sicht die Effekte je nach Nutzungsform oder -intensität?*

KS: Im Prinzip müsste man jedes Mediennutzungsverhalten individuell beleuchten. Aufgrund der Menge an (immer neuen) Möglichkeiten und der Schnelllebigkeit, die die Digitalität mit sich bringt, ist dies jedoch kaum möglich. Pauschal lässt sich aber sagen, dass sich durch eine altersentsprechende Nutzung bzgl. Inhalt und Dauer (vgl. BZGA) Risiken reduzieren lassen. Da die Empfehlung jedoch oft weit von der Praxis entfernt ist, ergeben sich beim Umsetzen dieser Aspekte in der Regel im familiären Miteinander Streitpunkte: »Alle meine Freunde dürfen das.«, »Nur 30 Minuten????« – hier sprechen wir dann nicht mehr nur über die Mediennutzung, sondern über Erziehungs- und Lebenskonzepte.

JD: *Was empfiehlst du Praktiker:innen in Bezug auf Anamnese, die Begleitung von Betroffenen und den Umgang mit Angehörigen?*

KS: Ich erlebe immer wieder, dass der Fokus zu sehr auf die Mediennutzung gelegt wird. Grundlegend ist es nicht falsch, diese im Blick zu behalten und die Wechselwirkung Mensch-Medium zu verstehen.

In der Regel ist sie jedoch primär ein Symptom tiefgreifenderer Fragestellungen. Es geht dabei um die psychische Bedürfnisbefriedigung und das Streben nach einem konsistenten Selbst – also einem In-sich-zuhause-Fühlen. Bei Kindern können beispielsweise Konflikte in der Familie zugrunde liegen, bei den Älteren der Wunsch, »jemand« zu sein und Teil einer Community zu sein, für den auf digitalen Wegen mehr oder weniger erfolgreich Lösungen gefunden werden. In allen Fällen gilt es für Bezugspersonen zunächst, eine tragfähige Beziehung aufzubauen, und nicht gleich in einen oberflächlichen Lösungsversuch für ein symptomatisches Problem zu starten. Wenn eine Person für sich kein Problem sieht, will sie keine Lösungen. Im Worst Case wird der/die Helfer:in selbst zum Problem. Das transtheoretische Modell der Veränderung bietet hier einen guten Leitfaden.

Um ein Verständnis von der digitalen Welt zu erhalten, sind zudem Websites wie Klicksafe.de oder Spieleratgeber-NRW.de hilfreich, die einen gut aufgearbeiteten Einblick in diverse Themen aus der Sicht von Fachkräften, aber auch Kindern, Jugendlichen und Eltern liefern.

JD: *Was hältst du von Policies, Regulierungen und Verboten? Welche Aufgaben haben Erwachsene, Bildungseinrichtungen und die Politik im Umgang mit digitaler Kultur?*

KS: Ich würde mir von der Politik eine klare Kante wünschen, z. B. beim Thema Lootboxen, also Beutekisten, mit denen exklusive Items, häufig nach dem Zufallsprinzip, erspielt werden können. Gerade Kinder und Jugendliche erkennen den Glückspielcharakter nicht und lassen sich davon in den Bann ziehen. So werden auch vermeintlich »ungefährliche Spiele« (also z. B. Fußballspiele) zum kritischen Element.

Eine Altersbeschränkung sowie »handyfreie Räume« mindestens in den Unterstufen sind hier überfällig. Auch bei der Zugangsregulierung wünsche ich mir mehr öffentliche Diskussion. Entweder findet ein begleiteter Umgang oder kein Umgang statt – zugespitzt nach dem Motto: Eltern haften für ihre Kinder und sind in der Verantwortung, auch den Zugang zum Medium zu lenken. Natürlich ist es mit restriktiver Regulierung allein nicht getan. Es braucht mehr präventive Ansätze, um die Mediennutzung konstruktiv zu lenken. Medienkompetenz als reguläres Schulfach wäre hier etwas, das es dringend benötigt.

JD: *Wie blickst du auf die Zukunft der digitalen Mediennutzung?*

KS: Da sich die allgemeinen Entwicklungsaufgaben durch die Digitalisierung nicht grundlegend verändert haben und jede Generation ihre Themen hat, bin ich optimistisch, dass mit der Zeit auch hier ein konstruktiver Umgang möglich ist.

JD: *Und wo sollten Erwachsene, Begleitpersonen und Fachkräfte selbstkritisch hinschauen?*

KS: Erwachsene sind in der Verantwortung, den Handlungsrahmen (z. B. mittels Regeln) und den emotionalen Rahmen (u. a. Wertschätzung, Raum für Austausch) für Kinder und Jugendliche zu bieten. Ich möchte da gern ein Best-Practice-Beispiel liefern. Bei uns zu Hause ist das Tischabräumen eine Aufgabe, die jede:r einmal übernimmt. Ergänzend dazu gilt: Wer am Essenstisch aufs Smartphone schaut, räumt den Tisch ab, außer alle sprechen sich dafür aus. Warum? Es unterbricht den eigentlichen Präsenzprozess. Dies hat zwei elementare Effekte: Erstens: Es gibt einen Diskurs, über Regeln und Werte (z. B. Was ist Konsens? Wofür sind Regeln da? Wie gehen wir mit Uneinigkeit um?). Zweitens: Es wird ein Bewusstsein für die Sogwirkung (die natürlich auch die Eltern einschließt) sowie für die Konsequenzen, die sich aus Handlungen ergeben. Mitunter gibt es auch eine liebevolle Aufforderung der Kinder: »Papa, magst du nicht mal aufs Handy schauen?« Diesen Aufschlag kann ich aufnehmen, den eigentlichen Wunsch benennen lassen und dann gemeinsam mit dem Kind den Tisch abräumen, ohne (!) auf das Handy zu schauen. Verzicht und soziales Miteinander – das ist etwas, das im digitalen Miteinander gern häufiger vorkommen kann.

Biografische Notiz

Ken Schönfelder hat mehrjährige berufliche Erfahrungen in der ambulanten und stationären Kinder- und Jugendhilfe sowie Kinder- und Jugendpsychiatrie. Seit 2018 ist er in eigener Praxis tätig. Zudem ist er Referent und Dozent im Bereich Mediennutzung, Medienabhängigkeit und Psychotherapie bei Kindern und Jugendlichen im multimodalen Setting. Als Comicbuchautor hat er das Medienkompetenz-Material »PaulXD – Let's Play« zur direkten Anwendung für Eltern und Familien und zur Begleitung von professionellen Prozessen entwickelt: www.kenschoenfelder.de; https://www.kenschoenfelder.de/comic_paul_xd/

Blended Learning. App-Unterstützung in der Paarberatung

Im Gespräch mit den Gründer*innen von PaarBalance

Beratung aktuell, 26(2), 2025, 73–77
https://doi.org/10.30820/1437-3181-2025-2-73
beratung-aktuell.de | besserlieben.de/beratung-aktuell
CC BY-NC-ND 4.0

Digitale Unterstützung für Paare – kann das funktionieren? Die beiden Paartherapeut*innen Dr. Judith Gastner und Prof. Dr. Ludwig Schindler haben mit »PaarBalance« ein evidenzbasiertes Online-Programm entwickelt, das niederschwellig, flexibel und dennoch wirksam sein soll. Im Gespräch erzählen sie, was sie motiviert hat, wie das Programm aufgebaut ist, welche Erfahrungen sie gemacht haben – und welche ethischen Grenzen digitale Selbsthilfeangebote nicht überschreiten dürfen.

Beratung aktuell (BA): *Was war Ihre Motivation, ein digitales Programm für Paare zu entwickeln?*

Judith Gastner: Die Ursprungsidee kam aus einem sehr praktischen Problem heraus. In unserer Praxis in München war es oft nicht möglich, Paaren kurzfristig einen Termin anzubieten. Die Nachfrage war hoch, die Kapazitäten begrenzt. Uns wurde klar: Zwischen dem Moment, in dem Paare realisieren, dass sie Hilfe brauchen, und dem Tag, an dem sie dann ein Erstgespräch bekommen, vergeht oft viel zu viel Zeit. Zeit, in der sich Konflikte meistens weiter zuspitzen.

Ludwig Schindler: Unsere Idee war deshalb, eine Art digitales »Erste-Hilfe-Programm« zu entwickeln. Etwas, das Menschen sofort zur Verfügung steht, um in akuten Belastungssituationen erste Impulse und Struktur zu geben. Nicht als Ersatz für Therapie, sondern als Brücke. Aber auch als Einstieg für Menschen, die sich (noch) nicht zu einer persönlichen Beratung entschließen können.

BA: *Wie haben Sie das Programm aufgebaut?*