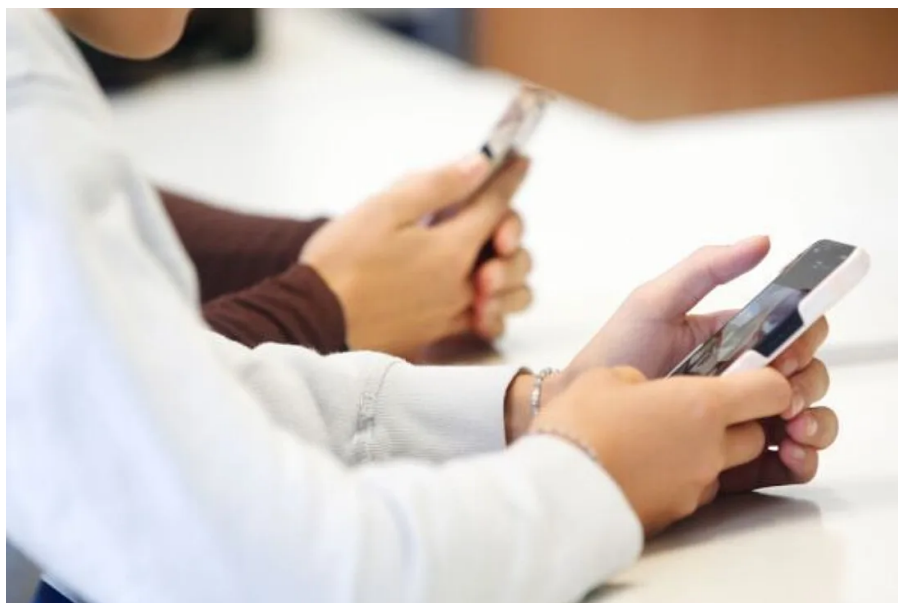


19. Februar 2026

Psychiater Musalek: "Handy-Sucht ist tatsächlich eine Sucht"



Bei dem oft zwanghaft wirkenden ständigen Smartphone-Gebrauch vieler Menschen handelt es sich nicht um eine bloße "Angewohnheit". "Handy-Sucht ist tatsächlich eine Sucht", sagte jetzt der Wiener Psychiater Michael Musalek gegenüber der APA. Am Samstag findet an der Sigmund Freud Privatuniversität in Wien ein Symposium zum Thema "Handy-Sucht - Schreckgespenst oder Geißel unserer Zeit?" statt.

"Die Kriterien für eine Suchterkrankung sind unter anderem Kontrollverlust, Dosissteigerung und psychische und körperliche Entzugssymptome, zum Beispiel mit Gereiztheit oder Angstzuständen. Letzteres zeigt sich auch bei Handy-Sucht und sieht durchaus so aus wie ein Alkohol-Entzugssyndrom. Im Spätstadium kann es sogar so sein,

dass jemand sein gesamtes Leben auf das Mobiltelefon ausrichtet. Es treffen also auf die Handy-Sucht sowohl im psychischen wie im physischen Bereich die Merkmale einer Suchterkrankung zu", erklärte Musalek, ehemals viele Jahre lang Ärztlicher Direktor des Anton Proksch Instituts und jetzt Leiter des Instituts für Sozialästhetik und Psychische Gesundheit der Sigmund Freud Privatuniversität in Wien.

Es ist nicht der ständige Griff nach dem Mobiltelefon als solches. Musalek: "Im Grunde handelt es sich um eine Social Media-Sucht. Charakteristisch sind hier diese 'als ob-Beziehungen', die via Handy mit den dauernden eigenen Postings, mit den Likes etc. aufgebaut werden. Bei älteren Menschen ist das oft nicht so ausgeprägt, weil sie weniger sozialen Druck verspüren. Sie leiden relativ selten an dem für die Handy-Sucht typischen Kontrollverlust. Aber 30- bis 50-Jährige können durchaus in eine solche Situation kommen."

Negative Vorbildwirkung der Erwachsenen

Speziell problematisch wird diese Form der Substanz-ungebundenen Sucht aber für Kinder und Jugendliche. Der Experte: "Kinder und Jugendliche sagen zwar oft partout nicht das, was Erwachsene sagen. Aber sie machen den Erwachsenen alles nach." Damit werden Erwachsene mit problematischem Handy-Gebrauch, besonders natürlich die Eltern, zum Risikofaktor für die sie quasi kopierenden Heranwachsenden. Hinzu kommt, dass der soziale Druck unter Kindern und Jugendlichen besonders groß ist. Der Psychiater: "Mobbing hat es immer schon gegeben. Das lief zum Beispiel in einer Schulklasse ab. Jetzt hat das aber eine ganz andere Breitenwirkung." Plötzlich könnten sich Kinder und Jugendliche von Hunderten Gleichaltriger via Social Media an einen virtuellen Pranger gestellt sehen. "Das kann eine enorme Belastung sein."

Es gibt noch ein weiteres Charakteristikum, das zeigt, dass Handy-Sucht eine "klassische" Abhängigkeit darstellt: Oft geht sie mit anderen psychischen Erkrankungen einher. Musalek: "Das sind typische Co-Morbiditäten (gleichzeitig vorliegende Erkrankungen;

Anm.) wie depressive Zustände, Angststörungen oder Überlastungsreaktionen." Dabei zeigt sich oft, dass Betroffene gerade diese psychischen Probleme durch das Abhängigkeitsverhalten in Form einer Art falschen "Selbstmedikation" managen wollen. Besonders häufig wird das für die Alkoholkrankheit beschrieben, bei der Depressionen, an denen Menschen als Grunderkrankung leiden, durch den Alkohol quasi "behandelt" werden sollen.

Regeln benötigt - Kontrolle schwierig

Derzeit wird in zahlreichen Staaten, so auch in Österreich, eine Altersgrenze für Social Media-Gebrauch via Handy diskutiert. Der Psychiater: "Wir werden schon Regelungen brauchen. Wir haben ja auch eine Regelung mit dem Alterslimit für Alkoholkonsum. Das Problem liegt in der Kontrolle. Wir haben in Österreich ein Alterslimit für Alkohol von 16 Jahren. Das Einstiegsalter für den Konsum liegt aber zwischen dem elften und dem 13. Lebensjahr. Ein Social Media-Verbot allein wird das Problem nicht lösen."

Laut Musalek gibt es aber bereits Bemühungen maßgeschneiderte Therapiekonzepte bei Handy-Sucht zu entwickeln: "Wir stehen da am Anfang. Wir haben aber auch sehr viel von den Betroffenen gelernt." Erfolge hätten sich zum Beispiel in einem Pilotversuch an einer Wiener Schule mit dreiwöchigem "Handy-Fasten" gezeigt. "Es geht darum, Alternativen zum intensiven Social Media-Gebrauch anzubieten. Nach dem Pilotversuch wurde berichtet, dass die Schüler mit dem Handy-Fasten wieder mehr direkt mit einander geredet und gespielt haben." Der "analoge" zwischenmenschliche Kontakt sei einfach als psychisch belohnender empfunden worden.

Dieser Artikel ist online verfügbar bis: 19. Februar 2027