Goethe – Schiller - Gymnasium

Fach: Informatik

„Binge Watching – Einfluss einer aufblühenden Branche auf das Sozialverhalten und die Leistung von Schüler/-innen des GS-Gyms“

Seminararbeit

eingereicht bei Herrn Angerhöfer

(Fachlehrer für Informatik)

von	Daniela Valentin
Klassenstufe	12
Schuljahr	2018/2019
Anschrift	Beethovenstraße 66 14913 Jüterbog

Ort/Datum	Jüterbog, den 11.07.2018

Inhaltsverzeichnis

Seite

1. Einleitung 1

2. Inhalt 2

2.1 Begriffserklärung 2

2.1.1 Geschichtliche Entstehung 3

2.2 Äußerungen im Bezug auf Binge Watching 4

2.2.1 Sucht- und Abhängigeitsfaktoren 4

2.2.2 Vergleich Binge Watching - Binge Eating 9

2.3 Auswirkungen des Serienkonsums 11

2.3.1 Auswirkungen auf die schulische Leistung 13

2.3.2 Auswirkungen auf die Sozialkompetenz 16

3. Fazit / Ausblick 19

4. Literaturverzeichnis 20

Vorwort

Da ich meine Facharbeit Klasse 9 über das Thema „Bulimie – eine Sucht mit fatalen Folgen“ schrieb und dies im englischen „Binge Eating“ bedeutet, kam ich bei der Themenwahl meiner Seminararbeit schnell auf das „Binge Watching“, welches mir vor allem durch die Medienpräsenz auffiel. Zudem war es mir wichtig über ein aktuelles Thema zu schreiben, welches mich interessiert und eventuell sogar betreffen könnte. Da ich selbst eine Nutzerin des Streaming-Portals Netflix bin und mir nie Gedanken zu einer daraus resultierenden Sucht machte, stieg mein Interesse dem Thema gegenüber schnell. Vor allem aber interessierte mich die Präsenz und die Bedeutung des Themas in meinem Umfeld, welches mich dann zum Thema meiner Umfrage und letztendlich auch zum endgültigen Thema meiner Seminararbeit verleitete. Während des Schreibens meiner Seminararbeit brachte mich vor allem das Ausmaß des Binge Watchings zum Staunen, da ich es mir bei mir in keiner Weise so

vorstellen könnte. Ich war überrascht über die Ähnlichkeit des Binge Watchings mit vielen anderen Süchten, deren Folgen noch viel verheerender sind.

Ein aufgetretenes Problem war, dass viele Forschungsgebiete des Binge Watchings unter Psychologen noch sehr umstritten sind und daher keine eindeutigen Ergebnisse vorlagen, da Binge Watching in der Forschungswelt ein neues Thema ist. Es lagen mir also oftmals nur Vermutungen von Forschern vor, die sie auf Grundlage ihrer Studienergebnisse anstellten. Somit viel mir die Suche nach wissenschaftlichen Quellen schwer.

Ein großes Dankeschön geht an die Teilnehmer meiner Umfrage, die Vertrauen in mich und meiner Arbeit zeigten und ohne die meine Seminararbeit nicht hätte entstehen können. Vielen Dank auch an Herrn Angerhöfer für die Unterstützung meiner Seminararbeit, für das stetige Bereitstehen bei aufkommenden Fragen und besonders für das Verteilen meiner Umfrage in den Informatikkursen. Außerdem bedanke ich mich sehr bei meinen Eltern, welche mich stets unterstützten, wenn nötig Tipps gaben und sich meine gesamte Seminararbeit zum Verständnis durchlasen.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Geschlecht der Teilnehmer 12

Abbildung 2: Alter der Teilnehmer 12

Abbildung 3: Nutzung von Serienportalen 13

Abbildung 4: Häufigkeit des Serienkonsums 14

Abbildung 5: Zeitspanne für den Serienkonsum 14

Abbildung 6: Unkonzentriertheit als Folge 15

Abbildung 7: Hausaufgaben und Serien 16

Abbildung 8: Anzahl der Serien 16

Abbildung 9: Verzicht auf Schlaf 17

Abbildung 10: Verzicht auf Freizeit 17

1. Einleitung

In 7 Tagen eine Staffel durchgucken - wer „binged“ folgt voll und ganz dem Trend. Der Serienmarathon, bekannt als „Binge-Watching“, breitet sich aus wie ein Lauffeuer und setzt das Schauen von Serien auf Platz 1 der Lieblingsbeschäftigungen Jugendlicher. Doch auch eine einfache Freizeitbeschäftigung kann Suchtfaktoren aufweisen, die Einfluss auf den Schulalltag und das soziale Leben haben können. Angefangen beim Aufschieben der Hausaufgaben bis hin zur Vernachlässigung der Körperpflege. Dieses „Hobby“ kann ein ganzes Band an Folgen mit sich ziehen. Doch welches Ausmaß nehmen diese an und wie stark wird dieses von den Jugendlichen selbst wahrgenommen ? Diese Frage wird meine gesamte Seminararbeit leiten und am Ende dieser beantwortet werden.

Dazu muss zunächst einmal geklärt werden woher das Wort „Binge-Watching“ stammt und was genau man darunter versteht, um anschließend anhand der Entwicklung von Netflix zu klären, welche geschichtliche Entstehung dahinter steckt. Darauf folgen die Sucht-und Abhängigkeitsfaktoren des Binge Watchings, wobei zunächst eine ausführliche Definition des Suchtbegriffes erforderlich ist. Um Sucht- und Abhängigkeitsfaktoren bestimmen zu können, werde ich mich auf Studien und Experimente zu diesem Thema beziehen und diese auswerten. Anschließend erfolgt ein ausführlicher Vergleich des Binge Watchings mit dem sogenannten Binge Eating, welcher auf meiner Facharbeit Klasse 9 zum Thema Bulimie basiert. Nachfolgend beschäftige ich mich mit den Auswirkungen des Serienkonsums, wobei mir eine Studie zum Thema und meine Umfrage, welche ich am Goethe-Schiller-Gymnasium zu den Auswirkungen auf die schulische Leistung und die Sozialkompetenz durchführte, helfen. Zuletzt werde ich mithilfe meiner gewonnenen Erkenntnisse ein Fazit ziehen und dabei meine eigene Meinung zum Thema darstellen und die Leitfrage aufgreifen.

2. Inhalt

2.1 Begriffserklärung

Der Begriff „Binge Watching“ beschreibt im Allgemeinen das Schauen mehrerer Folgen einer Serie am Stück. Eine Serie ist laut Duden eine „inhaltlich, thematisch zusammengehörende Folge von Sendungen, […] die in meist regelmäßigen Abständen erfolgen.“[1], während eine Folge der Serie untergeordnet ist. Jede Serie besitzt also mehrere Staffeln mit mehreren Folgen. Der Begriff der Serie ist im Kontext des „Binge Watchings“ nicht mit dem im alltäglichen Gebrauch auftretenden Begriff „Serie“ als Abfolge von Ereignissen gleichzusetzen.

Übersetzt ins Deutsche bedeutet „binge“ das Wort „Gelage“. Unter dem sogenannten „Binge Drinking“ versteht man das „Komasaufen“. Somit lässt sich darauf schließen, dass „Binge Watching“ so viel wie „Komagucken“ bedeutet.
Dass die Seriensucht immer mehr an Bedeutung gewinnt liegt vorallem an dem rapiden Aufschwung diverser Streamingportale wie Netflix, Amazon Prime und Maxdome. Der Begriff des „Streamings“ meint laut Duden ein „Datenübertragungsverfahren, bei dem die Daten bereits während der Übertragung angesehen oder angehört werden können [und nicht erst nach der vollständigen Übertragung der Daten]“[2]. Streamingportale bieten innerhalb eines Streaming-Abos sofortigen Zugang zu den Folgen bzw. Staffeln verschiedenster Serien. Der Vorteil gegenüber der klassischen TV-Ausstrahlung ist die Umgehung der Wartezeit von der Ausstrahlung einer Folge bis zur Ausstrahlung der nächsten Folge, was durchaus auch eine Woche dauern kann. Die Folgen sind bei Streamingportalen mit einem Schlag verfügbar. Somit kann ein sogenannter „Cliffhanger“ (also das Ende einer Folge an einem dramatischen oder besonders spannenden Punkt) umgangen werden. Zudem ist die Auswahl an Serien um einiges größer als im Fernsehen, was dem Mensch als Individuum und somit der Stärkung verschiedenster Interessen und der Entscheidungsfreiheit dient. Jedoch setzen mittlerweile auch manche TV-Sender auf das „Binge Watching“. Sie

[1] „Serie, die“ URL: https://www.duden.de/rechtschreibung/Serie [11.07.2018]
[2] „Streaming, das“ URL: https://www.duden.de/rechtschreibung/Streaming [11.07.2018]

strahlen die Folgen diverser Serien nicht Woche für Woche aus, sondern mehrere Folgen der einzelnen Staffeln an einem Abend und an mehreren Tagen einer Woche.

2.1.1 Geschichtliche Entstehung

Eine eindeutige geschichtliche Entstehung des Binge Watchings lässt sich nicht bestimmen, jedoch anhand der Entwicklung des Streaming-Portals Netflix ableiten.

Das Unternehmen Netflix wurde am 29. August 1997 von Marc Randolph und Reed Hastings gegründet. Netflix diente zunächst nur als Online-Videothek und beschäftigte sich mit dem Versand von DVDs an seine Abonnenten, welche aufgrund der Verfügbarkeit dieser Online-Videothek aus der USA stammten. Zu diesem Zeitpunkt war Netflix mit einer Auswahl von gerade einmal 925 Filmen bestückt. Ein wesentlicher Unterschied zu herkömmlichen Videotheken stellte die Tatsache dar, dass es bei einer verspäteten Rückgabe der DVDs zu keinen Gebühren kam. Pro Film musste man Netflix damals noch vier Dollar zahlen. Dies änderte sich jedoch schnell und aus den vier Dollar pro Film entwickelte sich ein Flatrate-Preissystem. Bei der Erneuerung musste man nun für eine unbegrenzte Zahl an Videos einen monatlichen Betrag zahlen.

Die Idee des Streamingdienstes soll auf ein Erlebnis des Mitbegründers Hastings zurückzuführen sein. Dieser soll eine ausgeliehene Videokassette nicht mehr wiedergefunden haben und folglich stieg die Gebühr immer weiter an. So soll Hastings auf den Entschluss gekommen sein, dass es sinnvoller wäre eine monatliche Gebühr zu erheben, statt eine Strafzahlung zu zahlen.

Trotz Verlusten ging Netflix am 23. Mai 2002 an die Börse. Die Perspektiven des Unternehmens waren damals noch auf den Versand von DVDs ausgerichtet. Erst 2007 widmete sich Netflix dem Video-On-Demand-Geschäft (zu deutsch etwa „Video auf Abruf“). An der internationalen Expansion des Unternehmens zeigte sich der große Erfolg. Netflix war ab dem Jahre 2010 nicht mehr nur in den Vereinigten Staaten verfügbar. Nachdem das Streaming-Portal auch in Kanada verfügbar wurde, folgte zwei Jahre später auch Europa. Zunächst war der Zugriff auf Netflix nur über die eigene Webseite des Unternehmens möglich. Doch auch das änderte sich und der Dienst konnte nun als App auf dem Smartphone von den Abonnenten genutzt wer-

den. Ein weiterer großer Erfolgsfaktor stellen die Eigenproduktionen des Unternehmens dar, dessen Produktion Netflix 2011 ankündigte. Auch an den Zahlen ist der große Erfolg des Dienstes zu erkennen: 2017 setzte das Unternehmen etwa 11,69 Milliarden US-Dollar um.[3]

Da Netflix Marktführer in seiner Branche ist lässt sich also ableiten, dass mit der Ausbreitung des Streaming-Portals im Jahre 2010 die Weichen für die Entwicklung des Binge Watchings gestellt wurden.

2.2 Äußerungen im Bezug auf Binge Watching

Dinge wie Drogen, Alkohol oder Spiele können erwiesener Maßen abhängig machen. Doch wie wird man von Serien abhängig und wer ist eigentlich „suchtgefährdet“ ?

2.2.1 Sucht- und Abhängigeitsfaktoren

Psychologen diskutieren seit einiger Zeit, ob Binge Watching tatsächlich eine Sucht darstellt. Um darauf näher einzugehen ist eine genaue Erklärung des Begriffes „Sucht“ notwendig. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert Sucht als einen „Zustand periodischer oder chronischer Vergiftung, hervorgerufen durch den wiederholten Gebrauch einer natürlichen oder synthetischen Droge“.[4] Kriterien wie unbezwingbares Verlangen zur Einnahme und Beschaffung des Mittels, Tendenz zur Dosissteigerung (Toleranzerhöhung), psychische und meist auch physische Abhängigkeit von der Wirkung der Droge, Schädlichkeit für den Einzelnen und/oder die Gesellschaft und Verlust der Kontrolle über das eigene Verhalten sind entscheidend. Der Homburger Wissenschaftler Klaus Wanke schreibt: "Sucht ist ein unabweisbares Verlangen nach einem bestimmten Erlebniszustand. Diesem Verlangen werden die Kräfte des Verstandes untergeordnet. Es beeinträchtigt die freie Entfaltung einer Per-

---

[3] Lubos, Julia (2018) : „Seit wann gibt es Netflix ? Die Geschichte des Streaming-Dienstes“ URL: https://praxistipps.chip.de/seit-wann-gibt-es-netflix-die-geschichte-des-streaming-dienstes_101143 [11.07.2018]

[4] Goppel-Hirmer, Ricarda (2017) : „Was ist Sucht?“ URL: https://www.uni-regensburg.de/universitaet/arbeitskreis-sucht/was-ist-sucht-/index.html [11.07.2018]

sönlichkeit und zerstört die sozialen Bindungen und die sozialen Chancen des Individuums".[5]

Eine Sucht macht sich durch viele Dinge bemerkbar. Allerdings dauert es Jahre, bis aus regelmäßigem Konsum eine Suchterkrankung wird. Eine Suchterkrankung wird durch folgende Kriterien deutlich: Wenn man den langfristigen Konsum einer Person betrachtet, lässt sich feststellen, dass nach einiger Zeit mehr Konsummittel gebraucht werden, um befriedigt zu werden. Zudem wurde die betroffene Person schon einmal vom Partner/von der Partnerin, von Verwandten oder Bekannten auf ihren Konsum angesprochen. Der Person kommt es so vor, als hätte sie keine eigene Kontrolle ob und in welcher Menge sie etwas konsumiert. Es tut sich ein Gefühl des Zwangs auf. Viele Betroffene leiden außerdem unter Schuldgefühlen. Häufig verstecken oder verheimlichen sie ihren Konsum, da er ihnen oft peinlich ist. Bei Entzug des Konsummittels fühlt sich die Person körperlich unwohl, depressiv oder nervös. Ein weiteres Kriterium ist das Vernachlässigen von Verpflichtungen. Es zählt einzig und allein das Erreichen des Glücksgefühls, welches mit dem Konsum erzielt wird. Deutlich zu spüren werden auch die Folgen für den Körper. Süchtige werden oftmals träger im Denken, trauen ihrer Wahrnehmung nicht mehr oder handeln in manchen Situationen nicht angemessen. Zuletzt werden eigene Bedenken, ob nicht vielleicht doch ein Krankheitsbild vorliegen könnte, ignoriert. [6]

Mit dem Konsum eines Suchtmittels wird kurzfristig eine positive Wirkung erzielt. Ziel ist es die als unbefriedigend empfundene Ausgangssituation scheinbar zu bessern. In fast allen Fällen folgt nach einem Glücksmoment und dem Moment der Befriedigung jedoch ein Gefühl der Ernüchterung, welches Ursache für einen entstehenden Teufelskreis ist. Zu einer Suchterkrankung kommt es durch eine Fehlsteuerung des Belohnungssystems im Gehirn, da Suchtmittel verschiedene Botenstoffe aktivieren, die z.B. Wohlbefinden oder Euphorie hervorrufen. Das Gehirn lernt so, das Suchtmittel als positiven Reiz wahrzunehmen. Wenn dieser Reiz fehlt, entsteht

---

[5] Goppel-Hirmer, Ricarda (2017) : „Was ist Sucht?“ URL: https://www.uni-regensburg.de/universitaet/arbeitskreis-sucht/was-ist-sucht-/index.html [11.07.2018]

[6] Goppel-Hirmer, Ricarda (2017) : „Was ist Sucht?“ URL: https://www.uni-regensburg.de/universitaet/arbeitskreis-sucht/was-ist-sucht-/index.html [11.07.2018]

eine Art „Belohnungsdefizit“. Das Verlangen nach der Befriedigung steigert sich immer mehr und wird unkontrollierbar. Die Entwicklung einer Sucht erfolgt über die psychischen Prozesse Erfahrung und Wiederholung und über die physiologischen Prozesse Gewöhnung und biologischer Toleranz. Biologische Toleranz ist „die Abnahme der Drogenwirkung bei wiederholter Einnahme.“[7] Kompensiert wird diese Wirkungsabnahme durch das Erhöhen der Dosierungen.

Seriensüchtige ähneln in ihren Verhaltensmustern also Drogenabhängigen. Sie verlieren das Interesse an anderen Hobbies, sie haben das Gefühl „es nicht lassen zu können“, sie vernachlässigen ihre Pflichten und ihr soziales Umfeld und sie fühlen sich nach dem Konsum schuldig. Im Jahr 2013 machte eine Studie auf sich aufmerksam, in welcher der exzessive Serienkonsum mit der Sucht nach Drogen verglichen wurde. Die deutsche Firma Neuromarketing Labs führte, im Auftrag des Fernsehsenders Fox, bekennenden Serienabhängigen Ausschnitte aus verschiedenen Serien vor. Dabei wurde Atmung, Puls sowie Hautwiderstand der Teilnehmer durch die Forscher gemessen. Es stellte sich heraus, dass körperliche Reaktionen, durch die Geschehnisse der Serie, bei den Zuschauern hervorgerufen wurden: Puls und Atmung beschleunigten sich und die Haut produzierte mehr Schweiß.

Die Forscher führten ein weiteres Experiment durch, bei dem die Teilnehmer fünf Minuten ihrer Lieblingsserie zu sehen bekamen und die Serie danach pausiert wurde. Auch hierbei kam es bei den Teilnehmern zu einer messbaren physischen Reaktion: Der Atem stockte, die Körpertemperatur sank und sie schwitzten stärker. Der Neurowissenschaftler und Studienleiter Dr. Kai-Markus Müller sagte zu Spiegel Online, dass ganz ähnliche körperliche Regungen bei Opiatabhängigen zu beobachten seien.

Durch diese Experimente kann man allerdings nicht darauf schließen, dass der Mensch durch Serien genauso süchtig werden kann, wie durch Opiate, da die Ergebnisse nur Aufschluss über die kurzfristigen Auswirkungen eines plötzlichen Serienentzuges gibt. Es dauert Wochen bis ein echter Drogenentzug (falls überhaupt) gelingt. Im Unterschied zu den Serienabhängigen leiden Drogenabhängige oft tagelang

---

[7] Batra, Dr. med Anil: „Was ist Sucht/ eine Suchterkrankung ?“ URL: https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/stoerungen-erkrankungen/suchterkrankung-stoffgebunden/was-ist-sucht/ [11.07.2018]

unter Krämpfen, Schüttelfrost, Fieber, Durchfall und Herzrasen, fühlen sich erschöpft und können nicht schlafen. Es liegt also keine körperliche Abhängigkeit beim Binge Watching vor. Psychologen vermuten, dass es für die Sucht- und Abhängigkeitsfaktoren der Serien einen anderen Grund gibt. Die Betroffenen würden ihr menschliches Bedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit befriedigen wollen. Sie fühlen sich im Kreise einer fiktiven Clique oder Familie geborgen, ohne dass sie sich dafür verstellen oder anstrengen müssen. Sozialpsychologen nennen diese Idee „Social Surrogate Hypothesis“, was auf deutsch so viel wie „Sozialersatz-Hypothese“ bedeutet. Obwohl sie noch nicht eindeutig belegt ist, gibt es Studien, in denen deutlich wird, dass Menschen eher zu einem exzessiven Serienkonsum neigen, wenn sie sich einsam und deprimiert fühlen. Eine Vermutung der Psychologen ist, dass das Gefühl des mangelnden sozialen Rückhalts durch den Anblick einer vertrauten (wenn auch fiktiven) Gemeinschaft kompensiert werden kann. Eine andere Idee wiederum sucht die Ursache im sogenannten „Eskapismus“. „Als Eskapismus, Realitätsflucht oder Wirklichkeitsflucht bezeichnet man die Tendenz mancher Menschen, aus oder vor der realen Welt zu flüchten. […] Diese Flucht vor der Realität kann durch geistiges und soziales Abschirmen, durch eine Hinwendung zum Irrationalen, einen übermäßigen Gebrauch von Medien aller Art oder auch durch die Einnahme von Drogen vollzogen werden. Eskapismus ist oft eine Folge von persönlichkeits- oder sozialstrukturell bedingter Frustrationen.“[8] Eskapismus entsteht im allgemeinen, wenn die betroffene Person verstärkt aktiv bei fiktiven Handlungsabläufen agiert. Dies geschieht in etwa durch Sprechen mit den Figuren oder durch die Einbildung einer Kommunikation. Außerdem schafft die Person es so einen Abstand zu ihrer eigenen Realität zu schaffen. Sie will und kann nicht mehr zurückkehren. Man ist häufig nicht mehr in der Lage diese Situation zu verbessern, da der Fokus nicht mehr auf den Problemen der eigenen, sondern auf der falschen Realität liegt. Eskapismus gilt in der Medienpsychologie als Motiv der Mediennutzung, da die Medien zur Befriedigung affektiver (gefühlsbetonter) Bedürfnisse genutzt werden. [9]

---

[8] Stangl, W. (2018). Stichwort: 'Eskapismus'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. www: http://lexikon.stangl.eu/12053/eskapismus/ [15.07.2018]
[9] Stangl, W. (2018). Stichwort: 'Eskapismus'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. www: http://lexikon.stangl.eu/12053/eskapismus/ [15.07.2018]

Wer sich also deprimiert und einsam fühlt, flüchtet sich, um sich nicht mehr mit seiner Traurigkeit, seinem Stress und seinen Problemen beschäftigen zu müssen, in eine fiktive Welt.

Eine Umfrage des Streaming-Portals Netflix im November 2013 belegte dies. Etwa 3000 Amerikaner sollten angeben wie oft und warum sie Serien schauten. Daraus folgte, dass etwa die Hälfte der Teilnehmer angab mindestens einmal in der Woche Serien zu schauen und auch gern mehrere Folgen am Stück. Dass Binge Watching für sie eine „willkommene Flucht vor ihrem hektischen Leben“ sei, gaben rund drei Viertel der Befragten an. Unter Psychologen ist es umstritten, wie sich das auf die Psyche auswirkt.

Die Psychologieprofessorin Elizabeth Cohen von der West Virginia University veröffentlichte im April des Jahres 2017 einen Essay, indem sie offen ihre positive Einstellung zu der Anti-Stress-Wirkung von Serien zu verstehen gab. So schrieb sie provozierend: „"Was gibt es Entspannenderes als vier (oder sieben) Episoden von House of Cards" am Stück zu schauen?". Sie verstehe nicht, warum der Begriff „Binge“ so abwertend und negativ dargestellt wird, obwohl eine gut gemachte Serie, wie ein gutes Buch, Menschen ein Gefühl des Eintauchens in eine Geschichte geben würde. Zu echter Entspannung verhilft der Serienkonsum allerdings nicht, da Körper und Geist zum Stressabbau Bewegung benötigen. Zudem birgt die Realitätsflucht auch ein Risiko der Besieglung der sozialen Isolation, da man Menschen so nicht die Chance gibt, mit einem selbst in Kontakt zu treten. Durch die Flucht in eine Parallelwelt ist keine Lösung der realen Probleme möglich. Eine Studie niederländischer und deutscher Forscher zeigt auf, dass es gestressten Menschen, die ihren Beruf als äußerst belastend empfinden, besonders schwerfällt, beim Fernsehen zu entspannen. Sie würden sich beim Fernsehen schuldig fühlen und dies als „Prokrastination“, also als ständiges Aufschieben und Verschieben von anstehenden Aufgaben, wahrnehmen. Eine erholsame Wirkung würde sich demzufolge eher bei denen bemerkbar machen, die ihren Alltag als weniger belastend empfinden und somit die Erholung weniger benötigen.[10]

---

[10] Klöckner, Lydia: „Binge Watching: Machen Serien süchtig?“. URL: https://www.onmeda.de/magazin/binge-watching.html [15.07.2018]

2.2.2 Vergleich Binge Watching - Binge Eating

Die Bulimia nervosa (wörtlich übersetzt „nervöser Ochsenhunger) oder auch Ess-Brech-Sucht ist eine Krankheit, bei der die Gier nach Nahrungsmitteln zu immer wieder vorkommenden, unkontrollierbaren Essanfällen führt. Bei diesen Heißhungeranfällen wird eine große Menge an kalorienreicher Nahrung innerhalb eines geringen Zeitraums verschlungen. Da bei den Betroffenen aber eine krankhafte Angst vor dem Zunehmen und eine übertriebene Beschäftigung mit der Kontrolle des Körpergewichts vorliegt, wird versucht, die bereits aufgenommene Nahrung auf verschiedenste Weise wieder aus dem Körper zu befördern. Beispielsweise durch den Missbrauch von Abführmitteln, exzessiven Sport oder längeren Hungerperioden. Am häufigsten vertreten ist jedoch das willentliche und selbst induzierte Erbrechen, welches in aller Heimlichkeit stattfindet, da bei den Betroffenen meist ein großes Scham- und Schuldgefühl über die Essanfälle herrscht. Diese Vorgehensweise bei den sogenannten Essattacken mit anschließendem Erbrechen ist schon seit langem bekannt. So berichtet Seneca über die Römer: „Sie speien, um zu fressen, sie fressen, um zu speien, und die Genüsse, die sie auf der ganzen Welt zusammensuchen, geruhen sie nicht einmal zu verdauen.“[11][12]

Binge Eating (Bulimia nervosa) und Binge Watching ähneln sich nicht nur im Namen. Wie bereits festgestellt wurde gibt es bestimmte Verhaltensmuster bei einer allgemeinen Abhängigkeit. Abhängige verlieren das Interesse an anderen Hobbies, sie haben das Gefühl „es nicht lassen zu können“, sie vernachlässigen ihre Pflichten und ihr soziales Umfeld und sie fühlen sich nach dem Konsum schuldig. All diese Indizien lassen sich sowohl beim Binge Watching, als auch beim Binge Eating erkennen. Das Ziel die als unbefriedigend empfundene Ausgangssituation scheinbar zu bessern, stellt eine weitere Gemeinsamkeit dar. In beiden Fällen folgt nach einem Glücksmoment und dem Moment der Befriedigung jedoch ein Gefühl der Ernüchterung, welches Ursache für einen entstehenden Teufelskreis ist. Der Moment der Befriedigung wird beim Binge Eating mit dem Erbrechen der bei der Essattacke eingenommenen Lebensmitteln erreicht, während beim Binge Watching das reine Schauen

---

[11] Seneca in Fink, 1992, S. 307

[12] Brunna Tuschen-Cafier, Irmela Florin: Teufelskreis Bulimie. Ein Manual zur psychologischen Therapie. 2. Aktualisierte und ergänzte Auflage. Göttingen: Hogrefe erlag, 2012

der Serien den „Glücksmoment“ darstellt. Der sogenannte „Teufelskreis“ ist Folge bei beiden Abhängigkeiten. Nach dem Erbrechen der Nahrung kommt bei Bulimiker/-innen ein großes Scham-und Schuldgefühl auf, welches den Betroffenen in die Ausgangslage zurückversetzt. Die Ausgangslage eines/einer Bulimikers/Bulimikerin sind Gefühle wie z.B. Versagensangst, Traurigkeit, innere Leere, Einsamkeit oder Langeweile, die den Betroffenen dazu veranlassen sich mithilfe der Ess-Brech-Sucht von den Belastungssituationen abzulenken und die innere Spannung abzubauen. Es entsteht ein Teufelskreis zwischen dem Wunsch nach Ablenkung, den Essanfällen und den anschließenden Schuldgefühlen. So kommt es, dass die Betroffenen anfangen eine Art Fassade aufzubauen, hinter welche niemand blicken darf. [13][14]

Beim Binge Watching entsteht der Teufelskreis auf ähnliche Weise. Die Funktion des exzessiven Serienkonsums ist, ebenso wie bei den Essanfällen und dem anschließenden Erbrechen, das Ablenken von Belastungssituationen. Auch die Betroffenen des Binge Watchings verspüren nach dem Serienkonsum oftmals ein Schuldgefühl, welches sie dazu veranlasst, in der nächsten Folge die nötige Ablenkung zu suchen. Hier herrscht also ein Teufelskreis zwischen dem Wunsch nach Ablenkung, dem exzessiven Serienkonsum und den anschließenden Schuldgefühlen. Bei Serienabhängigen ist es das Flüchten in eine fiktive Welt, welches als eine Art Fassade und als Schutz vor der Realität dient.

Ein deutlicher Unterschied zwischen dem Binge Watching und dem Binge Eating stellen die direkten Folgen für den Körper dar. Während beim Binge Eating erwiesenermaßen Folgen wie Probleme bei der Magenentleerung und beim Transport der Nahrung durch den Körper, Nierenschäden, Herz-Rhythmus-Störungen, Störungen im Darm, Schäden an den Zähnen, Schwellung und Entzündung der Speicheldrüsen etc. auftreten, sind solche gravierenden Folgen für den Körper beim Binge Watching nicht bekannt. Bei den Folgen für die Seele sticht eine Gemeinsamkeit heraus: Soziale Ängste. Zu sozialen Ängsten zählt die Angst vor Verachtung und Abwertung von

[13] Brunna Tuschen-Cafier, Irmela Florin: Teufelskreis Bulimie. Ein Manual zur psychologischen Therapie. 2. Aktualisierte und ergänzte Auflage. Göttingen: Hogrefe erlag, 2012

[14] URL: http://www.xn--bzga-essstrungen-vwb.de/indx.php?id=35 [02.01.2016]

Mitmenschen oder der Clique und die Angst vor der Unbeliebtheit. Beim Binge Watching sind diese Ängste jedoch auch als Ausgangslage erkennbar. [15][16]

2.3 Auswirkungen des Serienkonsums

Die Unterhaltungsrezeption im Allgemeinen und Binge Watching im Speziellen werden sowohl mit Chancen, als auch mit Risiken für das subjektive Wohlbefinden der Menschen assoziiert. Binge Watching kann einerseits das Wohlbefinden durch medieninduziertes Vergnügen oder Erholungseffekte steigern, andererseits kann es das Wohlbefinden gefährden, indem der exzessive Serienkonsum als eine Gefahr für das Erreichen langfristiger Ziele wahrgenommen wird und das Entstehen von Schuldgefühlen zur Folge hat.

Bisher bezogen sich Forschungen zum Thema Binge Watching hauptsächlich auf mögliche negative Auswirkungen (z.B. Sung, Kang & Lee, 2015; Walton-Pattison, Dombrowski & Presseau, 2016). Außerdem fehlt bisher eine einheitliche Definition der Nutzungsweise innerhalb der kommunikationswissenschaftlichen Forschung. Ziel einer Studie namens „Binge-Watching zwischen Kontrollverlust & Autonomieempfinden: Eine Studie zur Auswirkung intensiver Seriennutzung auf das Wohlbefinden der Nutzer.“, welche von Mai bis Juni 2017 durchgeführt wurde, war es deshalb das Phänomen des Binge Watchings im Rahmen einer Skalenentwicklung darzustellen, um anschließend die Gefahren und Potentiale der Nutzungsweise für das subjektive Wohlbefinden der Serienkonsumenten gegenüberstellend zu untersuchen. Dabei wurden 358 Personen über das SoSci-Panel zu ihrem Seriennutzungsverhalten befragt. Es stellte sich heraus, dass sich die Neigung zum Binge-Watching-Verhalten sowohl positiv als auch negativ auf verschiedene Indikatoren von Wohlbefinden (Erholung, Vitalität und Vergnügen) auswirken kann. Dies geschieht in Abhängigkeit der individuellen Selbstkontrollkapazität. Binge Watching kann solange als Erholung wahrgenommen werden, wie Kontrollverlust und Zielkonflikte und somit die Entstehung von Schuldgefühlen verhindert werden. Aufkommende Schuldgefühle führen

---

[15] Brunna Tuschen-Cafier, Irmela Florin: Teufelskreis Bulimie. Ein Manual zur psychologischen Therapie. 2. Aktualisierte und ergänzte Auflage. Göttingen: Hogrefe erlag, 2012

[16] URL: http://www.xn--bzga-essstrungen-vwb.de/indx.php?id=35 [02.02.2016]

dazu, dass der unterhaltenden Funktion der Mediennutzung entgegengewirkt wird, da sich ein schlechtes Gewissen negativ auf die Indikatoren von Wohlbefinden auswirkt. Positiv wird das Wohlbefinden durch den Zustand der Selbstbestimmung (Autonomiempfinden) beeinflusst. [17]

Die Studie ermöglicht einen ganzheitlichen Blick auf potentielle Folgen der Nutzungsweise, da sie - entgegen der bereits vorherrschenden Forschung (z.B. Sung et al., 2015) – durchaus positive Wirkungen des häufigen Serienkonsums aufweist. Somit wird ein tieferer Blick in ein bisher wenig und eher einseitig negativ beleuchtetes Feld der Kommunikationswissenschaft gewonnen.

Im Rahmen meiner Seminararbeit zum Thema „Binge Watching – Einfluss einer aufblühenden Branche auf das Sozialverhalten und die schulische Leistung von Schüler/-innen des GS-Gyms.“ entwickelte ich eine Umfrage, welche mir Aufschluss über den Serienkonsum am Goethe-Schiller-Gymnasium Jüterbog gewähren sollte. Die Umfrage lief vom 06.05.2018 bis zum 06.07.2018 und wurde von 120 Schülern im Alter von 12 bis 18 Jahren, wobei (wie im Diagramm dargestellt) etwa die Hälfte der Teilnehmer das 12., 14. oder 15. Lebensjahr vollendet haben und die andere Hälfte zwischen 16 und 18 Jahren alt ist, beantwortet. Bei den Geschlechtern der Teilnehmer sieht es ähnlich aus. Etwa 44% der Teilnehmer sind männlich und 56%

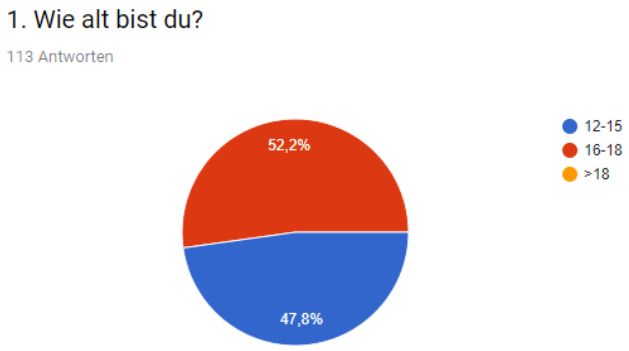

Abbildung 2: Alter der Teilnehmer

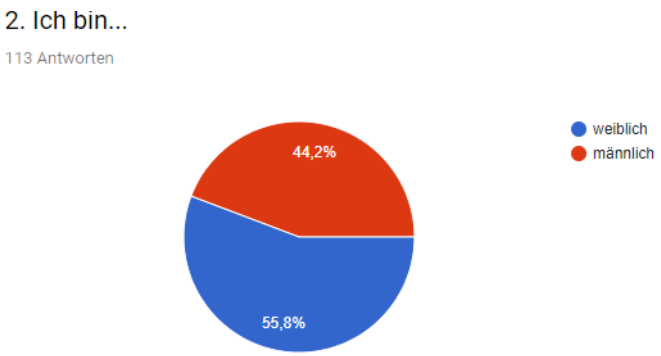

Abbildung 1: Geschlecht der Teilnehmer

[17] Granow, Viola (2017): „Binge-Watching zwischen Kontrollverlust & Autonomieempfinden“ URL: https://www.soscipanel.de/studies.php?id=332 [15.07.2018]

weiblich. Um folglich zu unterscheiden, wie viele Teilnehmer denn überhaupt mit Serienportalen in Kontakt kommen, beschäftigte sich meine nächste Frage damit, ob und wenn ja, wie oft Serienportale von dem Befragten genutzt werden. Deutlich erkennbar war hierbei der prozentuale Unterschied zwischen denen, die vollkommen auf Serienportale verzichten und denen, die sie jeden Tag benutzen.

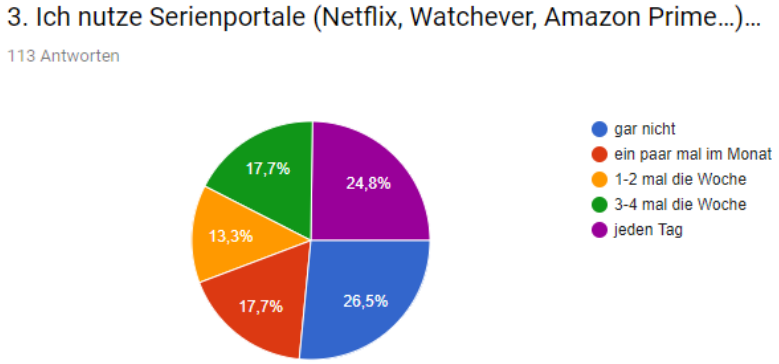

Abbildung 3: Nutzung von Serienportalen

Diese beiden Antwortmöglichkeiten sind zu dieser Fragestellung nämlich am meisten vertreten. Die Angaben, dass Serienportale „1-2 mal die Woche“ und „ein paar mal im Monat“ genutzt werden liegen prozentual gleich auf. Da Binge Watching als Schauen von mehreren Folgen am Stück definiert ist, sollte die nächste Frage Aufschluss über die Dauer des Serienkonsums geben. Mit ca. 44% der Befragten, überwiegt hierbei eindeutig der Anteil derer, die bei einem Serienkonsum etwa 2-4 Folgen am Stück schauen. Die ca. 30%, die dafür gestimmt haben, dass sie Serien nur dann gucken, wenn sie die Zeit dafür haben, geben einen ersten Einblick in den Einfluss von Serienkonsum auf die schulische Leistung, da zu erkennen ist, dass Aufgaben und Pflichten nicht vernachlässigt werden, sondern Serien nur dann geschaut werden, wenn diese erledigt sind und somit die Zeit für das Seriengucken vorhanden ist.

2.3.1 Auswirkungen auf die schulische Leistung

Um einen Überblick über die in den Serienkonsum investierte Zeit der Schüler/-innen zu erhalten und somit auf mögliche Auswirkungen zu schließen, wollte ich von den Teilnehmern wissen, wann genau sie Serien schauen. Hierbei entschieden sich etwa 51% für den ihrer Zeit angepassten Serienkonsum. Auffällig hierbei ist wieder,

dass die beiden Antwortmöglichkeiten mit dem größten Gegensatz den höchsten prozentualen Anteil an Stimmen bekommen haben. Die Antwortmöglichkeit „ich schaue Serien am Wochenende und in der Woche“ fand bei etwa 32% der Befragten Zuspruch. Bei den Teilnehmern, welche sich für den ihrer Zeit angepassten Serienkonsum entschieden, ist eine Auswirkung des Serienkonsums auf die schulische Leistung klar auszuschließen, da sie ihre Prioritäten setzen können und in der Lage sind ihren Serienkonsum zu beschränken. Außerdem kann man bei ihnen davon ausgehen, dass sie ihre Kapazitäten an Serienkonsum kennen und wissen, wann das Serien schauen negative Auswirkungen auf die schulische Leistung haben könnte. Anders sieht es wiederum bei denjenigen aus, welche sich für die Antwortmöglichkeit des Serienkonsums am Wochenende und in der Woche entschieden. Hier sind erste Züge des Binge Watchings zu erkennen. Man kann davon ausgehen, dass für das Schauen von Serien wichtige Aufgaben oder dringende Tätigkeiten vernachlässigt werden. So kann es dazu kommen, dass Hausaufgaben nicht erledigt werden oder nicht für Tests gelernt wird.

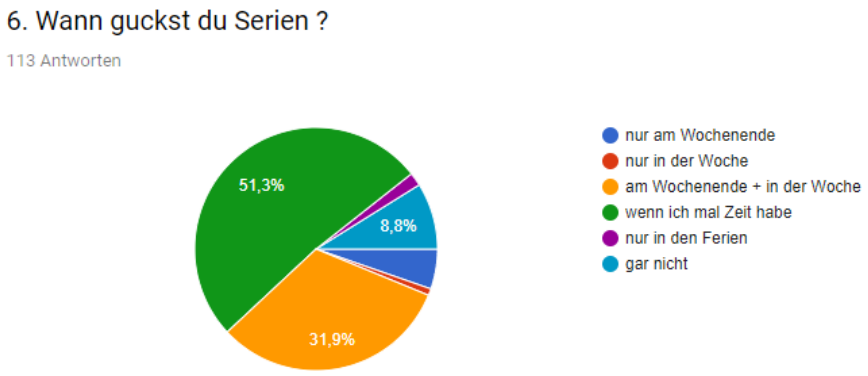

Abbildung 4: Häufigkeit des Serienkonsums

Ausschlaggebend für meine Beurteilung zu den Auswirkungen von Serienkonsum auf die schulische Leistung, ist auch die nächste Frage meiner Umfrage am Goethe-Schiller-Gymnasium, welche sich mit dem Setzen und Einhalten einer Zeitspanne des Serienkonsums beschäftigt. Wie man dem Diagramm ent-

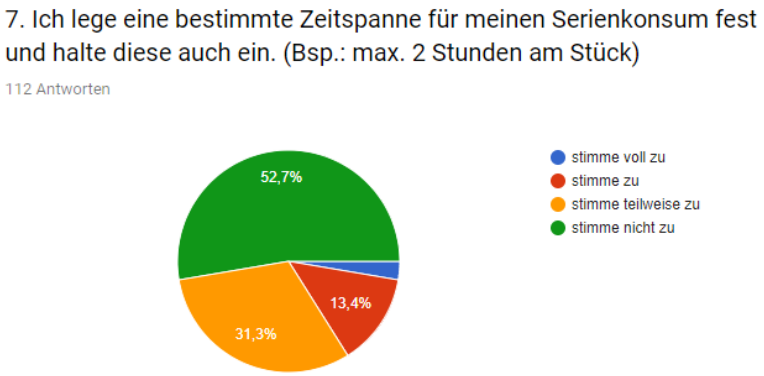

Abbildung 5: Zeitspanne für den Serienkonsum

nehmen kann, stellte knapp über die Hälfte der Teilnehmer fest, dass sie sich keine Zeitspanne setzen oder wenn doch, dass sie diese nicht einhalten. Daraus lässt sich schlussfolgern, dass diese Schüler/-innen den Serien zumindest ein Stück weit verfallen sind, da sie keine direkte Kontrolle über ihren Serienkonsum besitzen oder besitzen wollen. Als Auswirkung für die schulische Leistung lässt sich in diesem Zusammenhang festhalten, dass die Schüler/-innen, welche der Aussage des Diagramms nicht zugestimmt haben, vermutlich auch Probleme damit haben einem geregelten Tagesablauf nachzugehen. Hier wäre es zudem durchaus denkbar, dass dadurch Hausaufgaben vergessen werden oder keine genügende Vorbereitung auf den Unterricht erfolgt.

Die Aussage des nächsten Diagrammes lautete: „Ich fühle mich bei langem Serienkonsum am Vortag unkonzentriert in der Schule.“. Über die Hälfte der Befragten konnten dieser Aussage nicht zustimmen und knapp 37% stimmten nur teilweise zu. Schlussfolgern lässt sich aus diesen Ergebnissen, dass langer Serienkonsum bei den Schüler/-innen im Alter von 12 bis 18 Jahren keine negativen Affekte auf den Körper zur Folge hat. Das Gehirn leidet nicht. Zu beachten ist hierbei allerdings, dass zu der Antwort „stimme nicht zu“ auch diejenigen zählen, die sich für diese Antwortmöglichkeit entschieden haben, weil bei ihnen ein langer Serienkonsum nicht vorkommt oder sie nur am Wochenende Serien schauen. Es ist also schwer zu differenzieren und die Ergebnisse dieser Frage sind somit nicht ganz deutlich.

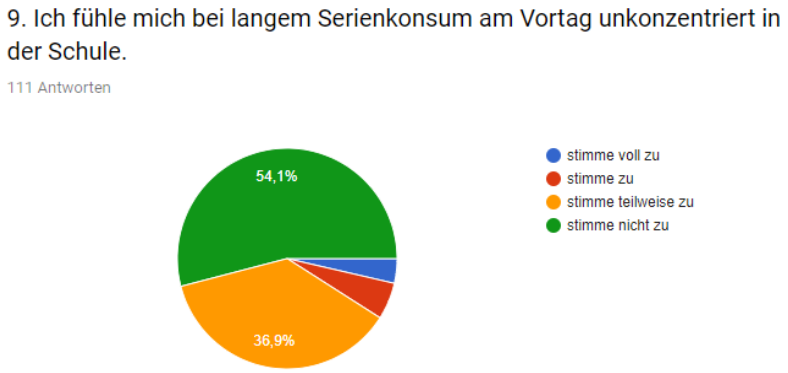

Abbildung 6: Unkonzentriertheit als Folge

Zuletzt sollten die Befragten ihr Maß der Zustimmung zu einer weiteren Aussage angeben, welche „Ich bin der Meinung, dass ich durch das parallele Schauen von Serien beim Hausaufgaben machen, bessere Ergebnisse erziele.“ lautete. Etwa 52% konnten dieser Aussage nicht zustimmen und ca. 31% nur teilweise. Im Gegensatz dazu stimmten etwa 11% der Aussage voll zu. Es ist eine gewisse Individualität bei

den Auswirkungen von Serienkonsum auf die schulische Leistung erkennbar. Bei dieser Aussage, mit der sich die Teilnehmer beschäftigen sollten, kommt es vor allem auf die unterschiedlichen Lerntypen der Jugendlichen an. Diese sind ausschlaggebend für die Wahrnehmung der Serien als Unterstützung oder Störfaktor beim Hausaufgaben machen. So wird der auditive Lerntyp das parallele Seriengucken als Störfaktor wahrnehmen, da er sich die Aufgabenstellung der Hausaufgabe laut vorlesen muss und zwischendurch seine bisher erarbeiteten Ergebnisse ebenso laut vorlesen wird. Er benötigt also seine Ruhe.

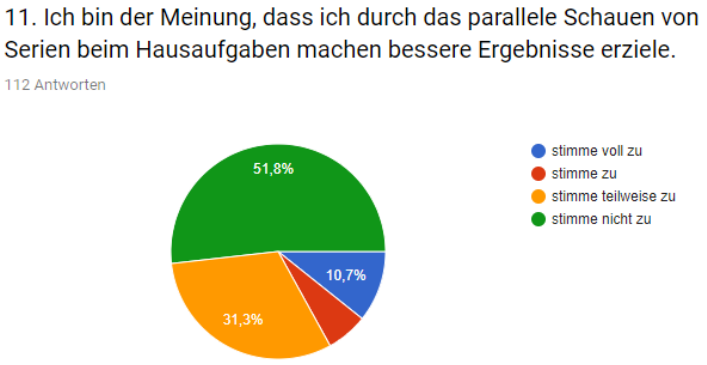

Abbildung 7: Hausaufgaben und Serien

2.3.2 Auswirkungen auf die Sozialkompetenz

Ebenso wie bei den Auswirkungen von Serienkonsum auf die schulische Leistung, wollte ich mir zunächst einen Überblick verschaffen, bevor ich dann auf die Auswirkungen von Serienkonsum auf die Sozialkompetenz eingehe. Deshalb wollte ich von den Teilnehmern meiner Umfrage wissen, wie viele Serien sie denn momentan schauen. Die Mehrheit mit etwa 34% schauten zum Zeitpunkt der Umfrage 2 bis 3 Serien. Darauf folgt die Angabe, dass keine Serien geguckt werden mit ca. 22% der Befragten. Nur 8,8% entschieden sich für 4 bis 5 Serien oder mehr als 5 Serien. Besonders bei Serien mit sogenannten „Cliffhangern“ kommt es dazu, dass die Personen, welche die Serien verfolgen, anfangen sich nach dem offenen Ende einer Folge mit möglichen Weiterführungen zu

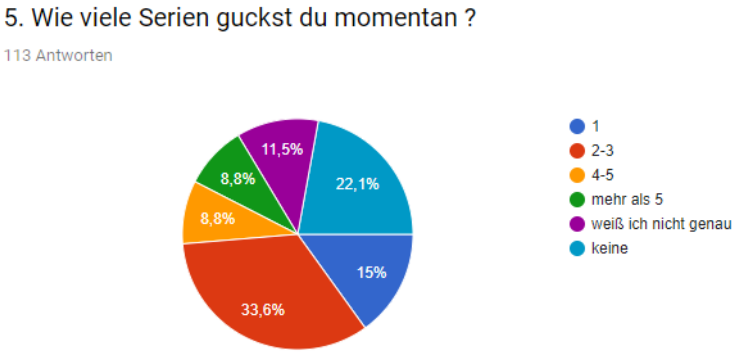

Abbildung 8: Anzahl der Serien

beschäftigen. Je mehr Serien man schaut, desto höher ist also die Wahrscheinlichkeit in dieser fiktiven Welt zu versinken und die Realität um sich herum zu vergessen. Abgelenktheit und fehlende Motivation für andere Dinge sind häufig die Folge. Die Sozialkompetenz wird in Abhängigkeit von der Menge an Serien, die man zu einem bestimmten Zeitpunkt schaut, unterschiedlich stark negativ beeinflusst. Doch auch hier gibt es große Unterschiede, die an dem Menschen als Individuum liegen. Manche Menschen können nach einem Cliffhanger ohne Probleme in den Alltag zurückkehren, ein anderer Typ Mensch hängt wiederum ständig an dem Ende einer Folge fest und macht sich Gedanken darüber.

Die nächste Aussage, zu der die Teilnehmer Stellung nehmen sollten lautete: „Ich würde für meinen Serienkonsum auf meinen Schlaf verzichten.“. Hier entschieden sich 46% dafür, dass sie nicht auf ihren Schlaf verzichten würden. Knapp 34% stimmten nur teilweise zu und etwa 20% weniger stimmten zu. Es ist eine deutliche Tendenz dazu zu erkennen, dass die Schüler/-innen nicht auf ihren Schlaf verzichten würden, was für die Sozialkompetenz bedeutet, dass sie ihrem Körper das geben, was er benötigt und so energievoller und motivierter in den nächsten Tag starten können.

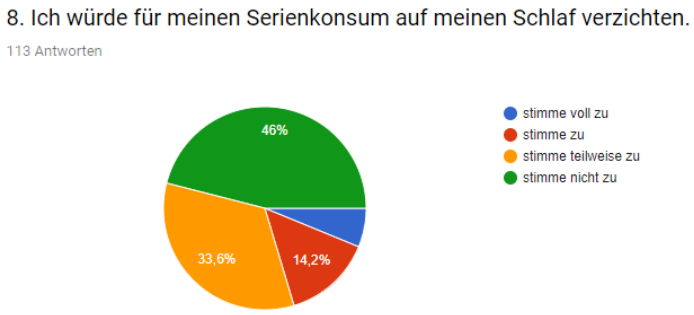

Abbildung 9: Verzicht auf Schlaf

Die für meine Bewertung der Auswirkungen des Serienkonsums auf die Sozialkompetenz ausschlaggebendste Aussage meiner Umfrage war jene, die beinhaltete, dass die Teilnehmer lieber Serien schauen würden, als etwas mit ihrer Familie oder ihren

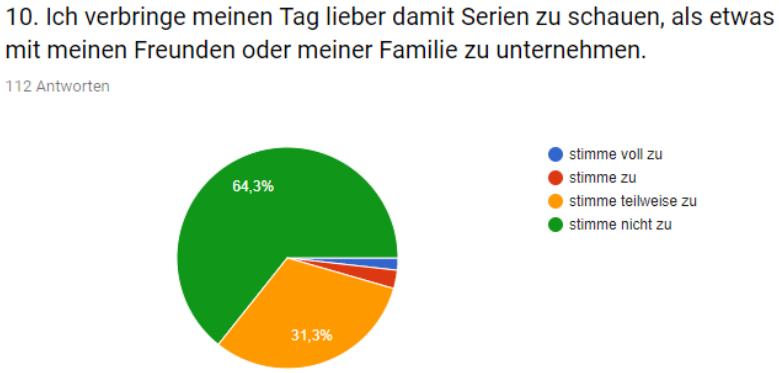

Abbildung 10: Verzicht auf Freizeit

Freunden zu unternehmen. Eine deutliche Mehrheit mit etwa 64% konnte der Aussage nicht zustimmen. Dieser Wert stellt die höchste Mehrheit meiner gesamten Umfrage dar und somit lässt sich klar sagen, dass die Schüler/-innen nicht von Binge Watching betroffen sind, da Betroffene andere Aktivitäten außer das Seriengucken nicht mehr wahrnehmen. Außerdem wird die Sozialkompetenz in keiner Weise durch den Konsum von Serien beeinträchtigt. Etwa 31% gaben an, dass sie der Aussage teilweise zustimmen würden. Doch auch dies scheint ganz normal zu sein, da jeder Mensch Tage hat, an denen er am liebsten im Bett bleiben würde und auch jeder Mensch braucht solche Tage.

3. Fazit / Ausblick

Binge Watching ist ohne Frage ein sehr aktuelles Thema, welches vor allem Jugendliche betrifft. Aus einem zunächst harmlosen Serien schauen kann sich schnell eine Art der Abhängigkeit entwickeln und zur Vernachlässigung der realen Welt führen. Verfällt man einst dem exzessiven Serienkonsum, ist es schwer aus diesem Teufelskreis herauszukommen.

Doch nach gründlichen Recherchen und übermäßigem Erkenntnisgewinn bin ich in der Lage anhand meiner Umfrageergebnisse zu sagen, dass Binge Watching, so wie es beschrieben und definiert wird, nicht bei den Schüler/-innen am Goethe-Schiller-Gymnasium, die an meiner Umfrage teilnahmen, vorzufinden ist. Auch wenn teilweise ein regelmäßiger Serienkonsum zu erkennen ist, liegt er in keiner Weise unkontrolliert vor oder führt zur Flucht vor dem echten Leben.

Meiner Meinung nach ist Binge Watching ab einem bestimmten Ausmaß definitiv als Sucht zu bezeichnen, da es dein Leben genauso bestimmen kann wie die Abhängigkeit von Drogen. Dem Leben wird ein ganz neuer Sinn verliehen und alles dreht sich um die Figuren der fiktiven Welt. Um wieder ein normales Leben, ohne den fiktiven Freundeskreis oder der fiktiven Familie, führen zu können ist im schlimmsten Fall eine therapeutische Behandlung notwendig.

Ich bin überzeugt davon, dass Binge Watching in der Zukunft eine immer wichtigere Rolle im Alltag vieler Menschen übernehmen wird und die Medienpräsenz rund um dieses Thema stetig steigen wird. Zudem bin ich der Meinung, dass viele Konzerne gerade dadurch Profit schlagen werden und ihre Verkaufsstrategien genau danach richten werden. Die Forschungen zu diesem Thema werden außerdem zunehmen und somit können viele neue Erkenntnisse gewonnen werden, die Aufschluss über die „andere, scheinbar unerforschte Welt“ geben werden.

4. Literaturverzeichnis

„Serie, die“ URL: https://www.duden.de/rechtschreibung/Serie [11.07.2018]

„Streaming, das“ URL: https://www.duden.de/rechtschreibung/Streaming [11.07.2018]

Lubos, Julia (2018) : „Seit wann gibt es Netflix ? Die Geschichte des Streaming-Dienstes“ URL: https://praxistipps.chip.de/seit-wann-gibt-es-netflix-die-geschichte-des-streaming-dienstes_101143 [11.07.2018]

Goppel-Hirmer, Ricarda (2017) : „Was ist Sucht?“ URL: https://www.uni-regensburg.de/universitaet/arbeitskreis-sucht/was-ist-sucht-/index.html [11.07.2018]

Batra, Dr. med Anil: „Was ist Sucht/ eine Suchterkrankung ?“ URL: https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/stoerungen-erkrankungen/suchterkrankung-stoffgebunden/was-ist-sucht/ [11.07.2018]

Stangl, W. (2018). Stichwort: 'Eskapismus'. Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik.
www: http://lexikon.stangl.eu/12053/eskapismus/ [15.07.2018]

Klöckner, Lydia: „Binge Watching: Machen Serien süchtig?“. URL: https://www.onmeda.de/magazin/binge-watching.html [15.07.2018]

Seneca in Fink, 1992, S. 307

Brunna Tuschen-Cafier, Irmela Florin: Teufelskreis Bulimie. Ein Manual zur psychologischen Therapie. 2. Aktualisierte und ergänzte Auflage. Göttingen: Hogrefe erlag, 2012

URL: http://www.xn--bzga-essstrungen-vwb.de/indx.php?id=35 [02.01.2016]

Granow, Viola (2017): „Binge-Watching zwischen Kontrollverlust & Autonomie-empfinden“ URL: https://www.soscipanel.de/studies.php?id=332 [15.07.2018]

Erklärung des Verfassers

Ich versichere hiermit, dass ich diese Facharbeit selbständig angefertigt und keine weiteren als die von mir angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet habe. Wörtlich oder inhaltlich übernommene Textstellen sind als solche gekennzeichnet.

Jüterbog, 02.11.2018 ……..