

Von Sabine Steins-Löber und Theresia Reiter

Die nächste Folge startet in 3 · 2 · 1 Sekunden ...



Binge Watching als eine neue Form des TV-Konsumverhaltens

Das waren noch Zeiten, als dienstags um 21:45 Uhr *Dallas* ausgestrahlt wurde und mittwochs um 21:00 Uhr *Der Denver-Clan!* Und dann musste man eine ganze Woche warten, um zu erfahren, wie es weitergeht. Seitdem hat sich viel getan: Video-on-Demand (VoD) und andere neue Medienformate haben das TV-Konsumverhalten grundlegend verändert. Für viele ist dabei das Schauen mehrerer Folgen einer Serie nacheinander, das sogenannte Binge Watching, eine Freizeitbeschäftigung, die Freude bereitet, Entspannung ermöglicht und gewiss auch den Austausch mit Freunden und Kollegen fördert. Aber für einige Menschen ergeben sich durchaus negative Folgen, da es ihnen schwerfällt, die Kontrolle über ihr Konsumverhalten zu behalten.

Die Karriere eines Wortes: Ein *binge* wird im *Oxford English Dictionary* definiert als „eine Periode exzessiven Frönens einer Aktivität, insbesondere des Alkoholkonsums oder des Essens“. Das Wort *binge* tauchte zum ersten Mal Mitte des 19. Jahrhunderts in englischen Mundartwörterbüchern auf und wurde mit dem *act of soaking* (engl. für einweichen, eintauchen, durchnässt werden) umschrieben und bereits damals für das exzessive Trinken von Alkohol verwendet. Anfang des 20. Jahrhundert war der Begriff im gesamten englischen Sprachraum ver-

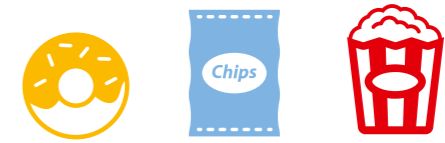
breitet und wurde schließlich auch für die klinische Beschreibung des übermäßigen Alkoholgenusses übertragen (*Binge Drinking*). Ein *binge* bezeichnete bald auch andere Formen des exzessiven Konsums. So trat 1959 die klinische Terminologie *Binge Eating* erstmals auf und erlangte steigenden Bekanntheitsgrad im Essstörungen-Kontext zur Beschreibung von periodisch auftretenden Heißhungeranfällen mit dem Verzehr einer großen Nahrungsmenge bei gleichzeitigem Kontrollverlust.

Ende der 1990er Jahre wurde der Begriff dann erstmals für den TV-Konsum verwendet: Die Ausdrücke *Binge Watching* und *Binge Viewing* etablierten sich zuvorderst in Serien- und TV-Fan-Communities, um den Konsum mehrerer Folgen als Serienmarathon zu beschreiben. Die Diskussion kreist dabei meist um professionell produzierte, prestigeträchtige TV-Serien, die komplexe Narrationen und Entwicklungen der Charaktere aufweisen. Andere seriell konsumierbare Medienformate wie zum Beispiel das stundenlange Verfolgen von Sport-Übertragungen, Spielfilmen oder Youtube-Videos werden nicht als Binge Watching deklariert. Der Begriff wird vielmehr für den Rezeptionsmodus fiktionaler Fernsehserien verwendet. Dies verdeutlicht, wie sehr der technologische Fortschritt Binge Watching ermöglicht hat, denn durch neue Formate wie Video-on-Demand (VoD), Pay TV et cetera ist eine Fernsehserie nicht mehr länger zwangsläufig eine Serie im Fernsehen.

Binge Watching als kultureller Trend

In einer 2016 veröffentlichten weltweiten Studie des Marktforschungs- und Medienunternehmens Nielsen zur Nutzung von VoD-Diensten gaben 65 Prozent der Befragten an, irgendeine Form von VoD zu nutzen, davon 43 Prozent mindestens einmal täglich. 26 Prozent der Befragten waren Abonnenten von kostenpflichtigen Anbietern wie Netflix, Hulu oder Amazon Prime Video und 66 Prozent der VoD-Nutzerinnen und -Nutzer bestätigten, dass die Möglichkeit, mehrere Folgen einer Serie hintereinander zu sehen, ein Motivator ist, VoD-Dienste überhaupt zu nutzen. In einer repräsentativen Befragung von Personen, die mindestens einmal im Monat Serien schauen, ermittelte das Statistik-Portal Statista, dass in Deutschland 61 Prozent der Befragten fast täglich bis täglich Serien schauen, 32 Prozent schauen ein- bis dreimal die Woche und 7 Prozent schauen ein- bis dreimal im Monat.

Während ein *binge* als Konsummuster in Bezug auf Alkohol oder Nahrung negativ konnotiert und mit exzessivem Verhalten und dem Verlust von Kontrolle verbunden ist, wird der Begriff und das Verhalten *Binge Watching* zunächst einmal positiv aufgefasst und als neuer, normaler und ‚erstrebens-



werter‘ Rezeptionsmodus verstanden. Internetseiten, die *The Best TV Shows to Binge Watch* auflisten und den kulturellen ‚Trend‘ anpreisen, mehren sich, und etablierte Zeitungen wie *DIE ZEIT* betreiben Kolumnen, in denen jeweils die monatlichen Serienneustarts – auch auf ihre Eignung zum Binge Watching hin – besprochen werden.



Spaß nicht ohne Risiko

Mit dem augenfälligen Ziel, Abonnenten zu binden, versuchen sich Streaming-Anbieter bewusst vom traditionellen TV abzugrenzen, etablierten dabei das neue Genre des *Quality TV* und nutzen Binge Watching als Marketing-Strategie. So veröffentlicht Netflix seit 2012 programmatisch jeweils alle Folgen der eigenproduzierten Serienstaffeln auf einmal und eine Auto-Play-Funktion am Ende einer Folge macht es notwendig, dass Nutzer/-innen sich aktiv gegen das Weiterschauen und gegen das Starten einer weiteren Episode der gleichen Serie entscheiden.



1 ...

2 ...

3 ...

...

Was ist serielles Erzählen?

Der Anreiz, Serien überhaupt über Wochen, Monate und Jahre hinweg zu verfolgen, liegt unter anderem in der seriellen Narration begründet. Dabei ist zu beachten, dass serielle Erzählmuster nicht neu sind und seit jeher genutzt wurden, um Spannungen zu erzeugen und Erwartungen zu wecken. Massenmedial wurde das Prinzip der Fortsetzungsgeschichte in Europa und den USA ab dem 19. Jahrhundert ökonomisch verwendet, um Leser und Zuschauer zu binden. Als besonders geeignet für serielle Unterhaltung etablierte sich dabei das Medium Fernsehen. (Fernseh-)Serien sind immer mehrteilig, potentiell auf narrative Endlosigkeit angelegt und weisen bestimmte Charakteristika auf, die an die Geschichte fesselnd wirken. Dazu gehören zum Beispiel ein offenes Ende, die Verknüpfungen der einzelnen Teile untereinander sowie die narrative Unterbrechung an Spannungshöhepunkten (Cliffhanger). Es wird angenommen, dass diese Elemente auch den Rezeptionsmodus Binge Watching befördern.

Eine wissenschaftliche Untersuchung dieses neuen ‚Mainstreams‘ aus psychologischer Perspektive ist insofern von Relevanz, da es einen Personenkreis zu geben scheint, dessen Binge Watching-Verhalten Ausdruck eines Kontrollverlustes zu sein scheint. Von negativen Konsequenzen dieses Verhaltens wird berichtet, nicht nur mit Blick auf eine gesunde Lebensweise mit ausreichend Schlaf und Bewegung, sondern auch in Bezug auf die Erledigung von Pflichten und Aufgaben im Berufs- oder Privatleben, der Vernachlässigung sozialer Kontakte oder der ständigen gedanklichen Beschäftigung mit den Serieninhalten.

Einige Autoren ziehen hierbei Parallelen zu stoffungebundenen Süchten. So ließen der technologische Fortschritt und die Digitalisierung im Speziellen in den letzten zwei Jahrzehnten eine bestimmte Art exzessiver, belohnend wirkender Verhaltensweisen zunehmend ins öffentliche und wissenschaftliche Interesse rücken, welche als *technological*, *screen* oder *media addictions* diskutiert werden. Darunter fallen Internet- und Computernutzung, die Nutzung sozialer Medien und auch der Konsum von TV-Serien. Obwohl der Grad an Interaktivität variiert, ist es allen Verhaltensweisen gemein, dass mitunter Personen die Kontrolle über die Nutzung verlieren und verhaltensbezogene Symptome entwickeln, die phänomenologisch grundlegende Ähnlichkeiten mit denen der Substanzabhängigkeiten aufweisen.

Während gegenwärtig die Befundlage zu stoffungebundenen Abhängigkeitserkrankungen – mit Ausnahme des pathologischen Glücksspiels – zwar zu gering und zudem inkonsistent ist, um eine eindeutige Klassifikation und damit Diagnostik zu erlauben, sind deutliche Parallelen zu Abhängigkeitserkrankungen erkennbar. In der Debatte, ob auch exzessiv betriebene Verhaltensweisen als ‚Süchte‘ beschrieben und bezeichnet werden sollten, konstatiert Constance Holden bereits 2001 in der Fachzeitschrift *Science*, dass, was das Gehirn angeht, eine Belohnung eine Belohnung sei, egal ob sie von einer chemischen Substanz oder einer Erfahrung herrührt – damit weist sie auf Studien hin, die zeigen, dass belohnende Verhaltensweisen dazu in

der Lage sind, die gleichen Gehirnareale zu stimulieren und die gleichen neurochemischen Mechanismen auszulösen, wie Drogen es vermögen.

Entsprechend gehen Psychologen beim Binge Watching von einem eingebauten kontingenten Belohnungsmechanismus aus: Das Weiterschauen am Ende einer Folge löst den spannungsvollen und aversiven Zustand sofort auf, bewusste Entscheidungen werden sukzessive überflüssig gemacht und automatisiertes Verhalten wird gefördert. Binge Watching rückt vor diesem Hintergrund theoretisch in die Nähe stoffungebundener Abhängigkeitserkrankungen. Die wissenschaftliche Untersuchung der Motive, die Binge Watching zugrunde liegen, und der Prozesse, die dazu führen, dass Personen ein problematisches Binge Watching-Verhalten zeigen verbunden mit negativen Konsequenzen oder einem Leidensdruck, steckt jedoch noch in den Kinderschuhen. Wichtig ist hierbei, eine grundsätzliche Pathologisierung dieses Verhaltens zu vermeiden, das für viele einfach nur eine angenehme Freizeitbeschäftigung darstellt, und besser zu verstehen, wie sich problematisches TV-Serienschauverhalten entwickelt.

Der Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität Bamberg beschäftigt sich seit 2016 mit den psychologischen Grundlagen des Binge Watching. So konnte gezeigt werden, dass es verschiedene unabhängige Faktoren gibt, die zu einem problematischen Konsumverhalten von Serien führen. Hierzu gehören eine niederge-

schlagene, depressive Stimmungslage und impulsive Verhaltenstendenzen. Aktuell kooperiert der Lehrstuhl mit der Universität Duisburg-Essen und der Universität Luxembourg und trägt in einer europäischen Studie zu einem verbesserten Verständnis der Motive, die Binge Watching zugrunde liegen, bei.



Wissenswertes für Binge Watcher

Mitte April 2019 startete die finale Staffel von *Game of Thrones* auf Sky. Allein der Teaser zur neuen Staffel wurde am ersten Tag 61 Millionen Mal angeklickt. Die Serie gilt neben *Breaking Bad* oder *Homeland* als Inbegriff jenes neuen Serien-Typs, der einem epischen Erzählen frönt. Die Bewertung *epic!* wird mittlerweile von den Fans auch als Gütesiegel für diese Serien verwendet.

Alle, die gerne wissen möchten, wie viel Lebenszeit sie schon mit Serienschauen verbracht haben, können sich das auf www.tiii.me berechnen lassen.

The next episode will begin in 3, 2, 1 ...

Binge watching as a new form of TV consumption



Those were the days: *Dallas* on Tuesday nights at 9:45 and *Dynasty* on Wednesdays at 9:00! And then a week of waiting to find out what happens next. A lot has changed since then. Video on demand (VOD) and other new media formats have fundamentally altered the way television is consumed. For many, watching multiple episodes of a given series in one sitting – so-called binge watching – has become a recreational activity that provides enjoyment, relaxation and a topic for communicating with friends and colleagues. But for those who have difficulty controlling their own consumption, binge watching can also have severe negative consequences.