

Auf der Suche nach Ablenkung, Anerkennung oder einem Kick

PD Dr. Bert te Wildt ist alles andere als ein Gegner der Digitalisierung – im Gegenteil: Er liebt das Arbeiten mit digitalen Geräten und ist selbst als Kind mit Computerspielen aufgewachsen. Seinen Vortrag zum Thema „Digitale Verlockungen und Süchte und wie wir ihnen widerstehen können“ beginnt er am Tag des Safer Internet Days 2019 mit dem Satz: „Das Leben ist schön!“

Von einem Chefarzt einer psychosomatischen Klinik hört man das besonders gerne – immerhin begegnet er täglich Menschen in der Therapie, die ganz anders fühlen, die traurig sind, innerlich leer, die teilweise nicht mehr klar kommen mit dem realen Alltag und dem realen Leben. Häufig haben diese Menschen wertvolle Lebensjahre an die virtuelle Welt verschenkt, immer auf der Suche nach Ablenkung, Anerkennung oder einem Kick.

Auf der Suche nach Ablenkung, Anerkennung oder einem Kick

Online-Spiele, Cyber-Sex und Soziale Netzwerke

Wie bei stoffgebundenen Süchten auch, fehlt den Internetsüchtigen oftmals die richtige Dosis. Sie verbringen immer mehr Zeit im Internet, erreichen aber nie ihr Ziel: Der Online-Spieler jagt weiter nach Punkten, höheren Ranglisten oder zieht mit noch mehr Waffen zu

Felde, um den Endboss zu besiegen. Der Cybersex-Süchtige braucht immer mehr pornografische Inhalte, verliert sich in Online-Sex-Chats auf der Suche nach neuen sexuellen Reizen und größerer Befriedigung. Die Abhängigen der sozialen Netzwerke, meist Mädchen und junge Frauen, leiden unter einer ungestillten Sehnsucht nach Anerkennung und brauchen für ihr Selbstwertgefühl immer mehr Likes und Follower.

Internetsucht hat Folgen

Manche Jugendliche verbringen über zehn Stunden täglich im Internet und das hat Folgen: Körperliche Verwahrlosung, mangelnde Bewegung und falsche Ernährung (häufig mit Finger Food am Rechner) beeinträchtigen auf Dauer die Gesundheit. Übermüdung, Schlaf- und Konzentrationsstörungen führen zu einem Leistungsabfall in der Schule oder in der Ausbildung. Das wahre Leben verarmt, Freundschaften gehen kaputt, Konflikte in der Familie beherrschen den Alltag. Nicht selten stehen am Ende schwere psychische Erkrankungen mit Depression, im schlimmsten Fall mit suizidalen Gedanken. Doch auch wenn dies alles sehr negativ anmutet, gilt es festzuhalten: Die Zahl der Patienten, die suchtartige Verhaltensweisen in Bezug auf digitale Medien aufweisen, ist gering. Der Suchtbegriff darf also keineswegs inflationär verwendet werden.

Seit 17 Jahren beschäftigt sich der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie PD Dr. te Wildt mit dem Thema Internet- und Computerspielsucht aus medizinischer und psychotherapeutischer Sicht. In dieser Zeit hat er als Arzt in verschiedenen Medienambulanzen und Kliniken gearbeitet und wertvolle Erfahrungen in Gruppen,- und Einzeltherapien sowie in der Verhaltenstherapie gesammelt. Als Chefarzt der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen am Ammersee widmet er sich der Therapie von Verhaltenssüchten, insbesondere der Internetabhängigkeit.

Häufig sind es verzweifelte Eltern, die den Weg zu einer Klinik oder einer Ambulanz suchen. So berichtet der Arzt von einem 17-jährigen Patienten, der seinen Vater angriff, weil er das Computerkabel seines Sohnes durchgetrennt hatte. Von einem solchen „kalten Entzug“ rät te Wildt prinzipiell ab: „Wenn jemand über Jahre hinweg in einer anderen virtuellen Welt lebt, teilweise bis zu 12 Stunden täglich, im Internet seine Kontakte pflegt, mit anderen spielt und interagiert, dann wirkt das für diese Menschen wie eine existenzielle Bedrohung, wenn dies plötzlich alles weg ist!“

Ist mein Kind Online-Spiele-süchtig?

„70 bis 80 Prozent der Patienten, die sich in seiner Klinik vorstellen, sind Online-Spiele-süchtig und in der Mehrzahl männlich“, berichtet der Psychologe te Wildt. „Die Abhängigkeit von Online-Spielen ist bislang die mit Abstand häufigste Art der Internetabhängigkeit und als Krankheit international anerkannt“. Doch wann ist man überhaupt spielesüchtig? Woran kann man erkennen, dass Suchtgefahr besteht?

Die reine Stundenzahl am Computer sagt noch nicht viel aus

Wie bei allen psychischen Erkrankungen ist die Diagnostik ganz entscheidend. Die reine Stundenzahl, die jemand im Internet verbringt, ist kein Kriterium dafür, ob jemand süchtig ist oder nicht. Nicht jeder, der viel Zeit im Internet verbringt ist zwangsläufig auch abhängig. Es gibt viele professionelle „Gamer“, die unglaublich viel spielen, sie sind aber in der Regel nicht abhängig, erklärt te Wildt in seinem Vortrag.

Kriterien zur Diagnose

In der Suchtmedizin werden folgende Kriterien verwendet:

1. Kriterien für das Suchtverhalten,
2. Kriterien für das Suchtempfinden,
3. Kriterien, die die negativen Folgen beschreiben.

Nach der Statistical Manual of Mental Disorders-V (DSM-5) und der Internet Gaming Disorder (IGD) gibt es neun Kriterien, die auf eine Internet- und Computerspielsucht schließen lassen. Nur wenn mindestens fünf dieser Kriterien über einen Zeitraum von 12 Monaten zutreffen, liegt eine Abhängigkeit bzw. eine Sucht vor (vgl. Bert te Wildt, Digital Junkies, S. 30).

1. Gedanklich meistens beim Spielen?
Sind Sie so in Ihre Online-Spielenutzung vertieft, dass Sie über frühere Internet-Aktivitäten nachdenken, Ihre nächsten kaum erwarten können und sie zur dominanten Aktivität des täglichen Lebens werden?
2. Manchmal auf Entzug?
Leiden Sie unter Entzugssymptomen, wenn Sie nicht zum Spielen ins Internet gehen können?
3. Zu wenig Zeit zum Spielen?
Ist der Bedarf gestiegen, die Zeiträume der Online-Spielaktivität zunehmend auszudehnen?
4. Fehlende Selbstkontrolle?
Haben Sie schon erfolglos versucht, Ihre Online-Spielnutzung zu

kontrollieren?

5. Freunde, Hobbys und Sport – Interesse verloren?
Besteht wegen Ihrer Nutzung von Online-Spielen ein Interessenverlust an früheren Hobbys und Aktivitäten?
6. Ist die Dosis noch gesund?
Setzen Sie Ihr exzessives Online-Spielen fort, obwohl Ihnen die daraus resultierenden psychischen und sozialen Probleme bewusst sind?
7. Andere getäuscht und belogen?
Haben Sie schon Familienmitglieder, Therapeuten oder andere Menschen in Ihrem Umfeld über das Ausmaß Ihrer Online-Spielnutzung getäuscht?
8. Angst, Stress & Probleme: Schlechte Gefühle verdrängen?
Gebrauchen Sie Online-Spiele, um negativen Stimmungen – zum Beispiel das Gefühl von Hilflosigkeit, Schuld oder Angst – zu entkommen oder dies zu lindern?
9. Schule, Ausbildung und Job im Lot?
Haben Sie wegen Ihrer exzessiven Online-Spielnutzung schon einmal eine bedeutsame Beziehung, eine Arbeitsstelle, eine Bildungs- oder Karrierechance gefährdet oder verloren?

Wie viele Stunden darf mein Kind täglich den Computer nutzen?

Es gibt kaum eine Frage, die so häufig von Eltern gestellt wird wie diese. Eine verbindliche Richtlinie gibt es nicht, meint Bert te Wildt. Dennoch wagt er zwei altersbezogenene Richtwerte für die täglich empfohlene Bildschirmnutzung:

- Zehn Minuten pro Lebensjahr pro Tag
(z.B. Bei einem 12-Jährigen: zwei Stunden täglich) oder
- Eine Stunde pro Lebensjahr pro Woche
(z.B. Bei einem 14-Jährigen: zwei Stunden täglich).

Welche Personen sind besonders gefährdet?

Die Statistik zeigt es: Jungs spielen gerne online und Mädchen tummeln sich lieber in sozialen Netzwerken, entsprechend verteilen sich die Verhaltenssuchte bei exzessiver Nutzung auf die beiden Geschlechter.

Persönlichkeitsfaktoren spielen bei Suchterkrankungen eine große Rolle. Dabei gibt es nachweislich drei große Risikogruppen:

1. Menschen mit einem niedrigen Selbstwertgefühl.
2. Menschen mit Unsicherheit, Ängstlichkeit, Schüchternheit und sozialer Phobie.
3. Menschen mit Impulsivität und ADHS.

„Wäre ich nur ein Android“

Insbesondere bei der Computerspielsucht sind in erster Linie junge Männer betroffen, die schon im Kindes- und Jugendalter viel Zeit mit Computerspielen verbracht haben. Sie haben häufig negative Erfahrungen mit der realen Welt gemacht, wurden eventuell gekränkt, verletzt oder haben in der Schule oder der Ausbildung Misserfolge hinnehmen müssen. Vielen dieser Patienten gelingt es nur schwer, soziale Kontakte aufzubauen, Freundschaften zu schließen oder Liebesbeziehungen einzugehen. Viele sagen dann in der Therapie: „Eigentlich wäre ich lieber ein Android, dann müsste ich mich mit diesen lästigen Themen wie Körperlichkeit und Liebe nicht befassen.“ Das ist dann auch für den Psychotherapeuten Bert te Wildt ein schockierender Moment. Die Patienten müssen sich in der Therapie die verlorenen Entwicklungsphasen ihres Lebens mühsam zurück erarbeiten – Schritt für Schritt und ganz behutsam. Aber es lohnt sich, denn es gibt ihn, den Weg aus der Krise.

Wege aus der Sucht

Es gibt spezifische Behandlungsmöglichkeiten und Einrichtungen, um Verhaltenssüchte erfolgreich zu therapieren. Dazu gehören zum Beispiel die ambulante Gruppenpsychotherapie und Einzelpsychotherapie sowie die stationäre Behandlung von Kindern und Jugendlichen in einer Klinik. Die ambulante manualisierte Verhaltenstherapie sieht in der Regel 15 Gruppensitzungen und acht Einzelsitzungen vor. Ziel einer jeden Behandlung ist die Reduzierung der Online-Zeit bis hin zur völligen Abstinenz, so te Wildt. In der Konsequenz bedeutet das, dass die Patienten möglichst in Räumen ohne Medien leben, ihre Accounts löschen müssen und ihre virtuellen Helden beerdigen (Friedhof der Avatare). Die Patienten müssen Abstand gewinnen zum Suchtmittel und sich alternative Spiel- und Entwicklungsräume im realen Leben erschließen. Irgendwann stellt sich dann auch bei diesen Menschen wieder das Gefühl ein, dass das reale Leben sehr schön sein kann.

Nützliche Links:

- PD Dr. Bert te Wildt hat die Onlinesucht-Ambulanz OASIS für Internet- und Computerspielsüchtige Kinder und Jugendliche gegründet. Der Chefarzt ist in der neuen Psychosomatische Klinik Kloster Dießen am Ammersee tätig. Dort werden unter anderem auch Verhaltenssuchte wie Internetabhängigkeit behandelt.
- Auxilium Reloaded: Therapeutische Facheinrichtung für Jugendliche und junge Erwachsene mit riskantem Medienkonsum
- Fachverband Medienabhängigkeit
- Ins-netz-gehen.de

Text: Ulrike Boscher

URL: <https://sid.kindermedienland-bw.de/de/startseite/safer-internet-day-2019/vortrag-1/>