

Internetsucht

Die Dopamin-Dusche

Schwere Fälle von Videospiel- und Internetsucht führen in die Klinik. Besser wäre Prävention. Ein Tagungsbericht aus Köln

Frank Magdans

Das Phänomen ist jung, die öffentliche Wahrnehmung noch jünger. Es ist unter Fachleuten nicht einmal unumstritten, ob es sie überhaupt gibt: Internetsucht und suchtartige Abhängigkeit von Games. Doch die Wirklichkeit ist schneller als die Fachdebatten, und so gibt es allmählich immer mehr Angebote für Digitaljunkies. Beispiel Berlin: Dort existiert die Beratungsstelle *Lost in Space* seit Oktober 2006. Sie ist an das Café Beispellos, einer Anlaufstelle für Glücksspielkranke, angeschlossen, Träger ist die Caritas.

Praktiker aus dem Bereich Games- und Internetsucht, Mediziner und Pädagogen trafen sich Ende Mai in Köln. Das Institut zur Förderung von Medienkompetenz der Fachhochschule Köln hatte zu einer Tagung zur Suchtproblematik von Computerspielen geladen. Einer der Vortragenden war Franz Eidenbenz. Der Züricher Fachpsychologe für Psychotherapie hat schon 1999 eine Selbsthilfegruppe für Internetsüchtige ins Leben gerufen. Immer jüngere Kinder verfügen über eine immer breitere Medienpalette, sagt Eidenbenz. Dadurch erlange die @-Generation zunehmend mehr Autonomie. Das sei zwar grundsätzlich positiv, aber werde gleichzeitig zum Knackpunkt. Eltern könnten den Medienkonsum ihrer Kinder heute kaum noch kontrollieren. Ein Klassiker ist der Satz, mit dem ratlose Eltern wenigstens einen Rest von Erziehung simulieren: Wie lang willst du denn noch vor der Kiste hocken? .

Tatsächlich müssen sich Eltern viel mehr Mühe geben. Insbesondere dürfen sie Streit nicht scheuen. Sie sollten Bescheid wissen, was ihre Kinder und deren Freunde spielen, welche Websites sie interessieren und vor allem, wie viel Zeit sie mit PC und Konsole verbringen. Kinder und Jugendliche können eigentlich glücklich sein, wenn sie Eltern haben, die etwas unternehmen. Wenn man niemanden hat, der einem hilft, dann wird es schwierig. Und helfen heißt, Grenzen zu setzen, Druck zu machen, das Kind mit seinem Verhalten zu konfrontieren, erklärt Eidenbenz.

Das Ziel der Erziehung: Die Kinder müssen lernen, wie man die Medien vernünftig, kreativ und genussvoll nutzen kann. Im Fachjargon: Förderung von Medienkompetenz. Eine Ablehnung oder gar Verteufelung ist demnach nicht angestrebt. Vielmehr sollten Kinder die gute Seite des Mediums Computer möglichst früh, schon zu Beginn der Schulzeit, kennenlernen. Eidenbenz setzt deutlich auf Prävention. Denn ist jemand erst einmal süchtig, dann ist er nur noch schwer ansprechbar. Er schottet sich mehr und mehr ab und igelt sich ein. Ihm da herauszuhelfen, wird dann richtig schwer. Den präventiven Ansatz vertreten viele Fachleute; Informationen dazu bietet zum Beispiel der Computer-Leitfaden Know-how für junge User Mehr Sicherheit im Umgang mit dem World Wide Web, den der Oberhausener Lehrer Marco Fileccia geschrieben hat. Er entstand in Zusammenarbeit mit Klicksafe, einem Projekt im Rahmen des Safer Internet Programm der Europäischen Union.

Suchtprävention mit Hilfe engagierter, interessierter und notfalls eingreifender Eltern, das ist ein schöner Gedanke, der aber ausblendet, dass in unserer Gesellschaft ein großer Teil der Bevölkerung hart für seinen Lebensunterhalt arbeiten muss. Was macht eine Familie, in der Papa eine Vollzeitstelle hat und Mama zwei Teilzeitjobs nachgeht? Wo nur noch Zeit zum Essen, für ein, zwei Bierchen und irgendeine Sendung in der Glotze bleibt? Erziehung ohne Zeit und Engagement, das geht natürlich schlecht, sagt Franz Eidenbenz. Zwar könnten auch Eltern mit knappem Zeitbudget durchaus einen Familienrat halten und gemeinsam Regeln aufstellen. Doch schon die Überwachung dieser Regeln erfordert konsequentes erzieherisches Handeln.

Manchmal hilft es, sich die gesellschaftlichen Hintergründe von Suchtverhalten in Erinnerung zu rufen. Warum wendet sich jemand von der Realität ab? Warum erscheint die virtuelle Welt attraktiver und bunter als die Realität? Jürgen Fritz von der Kölner FH, einer der Initiatoren der Tagung und durch Fachpublikationen und Ratgeber über Games in der Szene bekannt, gab einen Hinweis. Viele Games lösen beim Spieler eine wahre Flut von Erfolgserlebnissen aus. Solche Erlebnisse vermittelt die reale Welt viel zu selten. Fritz spricht sogar von einer Dopamindusche. Solcher Glückshormonausschüttung kann man verfallen, so sehr, dass man sich selbst vernachlässigt und jeglichen Kontakt zur echten, tristen Welt verliert. Da dies besonders bei der exzessiven Nutzung von Online-Rollenspielen geschieht, fordert Fritz von der Politik, diese Produkte generell mit dem roten USK-Siegel ("keine Jugendfreigabe") zu versehen.

Wenn aber alles zu spät ist, helfen vielleicht nur noch Leute wie Jannis Wlachojiannis. Der 26-jährige Sozialpädagoge leitet *Lost in Space*. Die Berliner Beratungsstelle kann sich nicht über mangelnden Zulauf beklagen: 2007 wurde sie von 194 Neuklienten aufgesucht. Auffällig war, dass zum überwiegenden Teil Männer Rat suchten. Ganze sechs betroffene Frauen waren es im letzten Jahr. Das Durchschnittsalter lag bei 16 bis 25 Jahren. Das zeigt, dass keineswegs nur Jugendliche von Internetsucht betroffen sind. Sein erster Klient, erzählt Wlachojiannis, war ein 45-jähriger Arbeitsloser, der exzessiv Offlinespiele gezockt hat. Suchtartige Internetnutzung bei älteren Klienten bezieht sich nicht selten auf erotische und pornografische Angebote. Auch strafrechtlich relevantes Verhalten spielt hier eine Rolle, etwa wenn es um Kinderpornografie geht.

Wer den Praktiker fragt, wie Mediensucht aussieht und wer dafür anfällig ist, erhält im Übrigen eher Antworten, die verwirren. Es könne jeder sein, aus jeder Schicht, denn es gibt nichts, was es nicht gibt. Der eine hat eine Sammlung von 4000 Pornofotos aus dem Internet auf seiner Festplatte archiviert und begibt sich immer wieder auf die Suche nach dem perfekten Bild. Dann gibt es das Mädchen, das täglich viele Stunden Sudoku spielt, oder den Sohn, der die ganze Wohnung zertrümmert, weil ihm seine Eltern den DSL-Router weggenommen haben. Und schließlich den World of Warcraft-Fan, der anstatt aufs Klo zu gehen in leere Flaschen neben dem PC pinkelt, bloß weil er Angst hat, etwas vom Geschehen auf dem Bildschirm zu verpassen. Schlimm oder folgenschwer wird solches Verhalten dann, wenn die Betroffenen ihren Alltag nicht mehr meistern können. Jugendliche bringen ihre Eltern zur Verzweiflung, weil sie kaum noch ansprechbar sind. Ältere verlieren den Job, verschulden sich und beenden reale Beziehungen und Freundschaften.

Was tun, wenn es so weit gekommen ist? Im Rahmen von *Lost in Space* werden neben der Einzelberatung jeden Mittwoch anonyme Gruppengespräche geführt und Freizeitaktivitäten geplant. Das Prinzip ähnelt dem einer Selbsthilfegruppe. Beispielsweise wird Volleyball gespielt, eine Theaterveranstaltung besucht, oder man kocht gemeinsam ein leckeres Essen. Kurzum: Man unternimmt alles, was die Menschen auf neue Ideen bringt und ihre Sinne anspricht. Die Leute sollen wieder Spaß am Leben haben, sagt der Suchtberater. In schweren Fällen versucht Wlachojiannis auch, den Süchtigen an Experten zu vermitteln, etwa an die Fachkliniken Nordfriesland. Solche stationären Einrichtungen sind allerdings bislang noch rar, ihre finanzielle Basis unsicher. So wurde 2006 das Wichernhaus in Boltenhagen dicht gemacht aus Kostengründen. Ein positives Signal dagegen kam Anfang März diesen Jahres aus Mainz, wo an der Uniklinik eine Ambulanz zur Behandlung von Computerspiel- und Internetsucht eingerichtet wurde.

Über Rückfallquoten können die Suchtberater mangels Erfahrung wenig sagen. Wlachojiannis glaubt, dass es gerade exzessive Online-Rollenspieler besonders leicht wieder erwischt. Es hat einige Leute gegeben, die eine Punktabstinenz gemacht haben, also etwa sechs Monate lang auf das Game verzichtet haben, und die sich wirklich toll entwickelt haben. Dann aber haben sie mal wieder ein bisschen spielen wollen, und ganz plötzlich waren sie wieder mitten drin. Das erinnert an die berühmte Weinbrandbohne des Alkoholikers.