

## Übertriebener Drang nach Selbstdarstellung



Günter Mazur, Therapeut  
im Fachkrankenhaus  
Nordfriesland

Die wenig bekannte Kehrseite des Web 2.0 und der großartigen Bloggerkultur ist die Gefahr, den Gebrauch dieser Medien zum Missbrauch zu übertreiben und abhängig zu werden. Günter Mazur ist Vorsitzender des neu gegründeten Fachverbandes Medienabhängigkeit ([www.fv-medienabhaengigkeit.de](http://www.fv-medienabhaengigkeit.de)), in dem sich Wissenschaftler, Pädagogen und Therapeuten zusammengeschlossen haben, um über das Problem zu informieren und eine bundesweite Grundversorgung für Betroffene zu schaffen. Seit 1975 ist der

Diplompädagoge und Psychotherapeut Günter Mazur therapeutischer Mitarbeiter in der Beratungsstelle für Glücksspieler im Fachkrankenhaus Nordfriesland gGmbH. Er betreut dort pathologische Spieler und Internetabhängige.

### Kann man vom Bloggen süchtig werden?

**Mazur:** Den Begriff Sucht halte ich in dem Zusammenhang für problematisch, ich würde eher von Missbrauch sprechen. Sucht bedeutet ja eine fortwährende Steigerung des Konsums, alle Aktivitäten konzentrieren sich nur noch auf eine Tätigkeit. Beim Blog-Missbrauch dagegen pegelt sich die Beschäftigung mit diesem Medium auf einem bestimmten – wenn auch hohen – Level ein.

### Ab wann beginnt Missbrauch?

**Mazur:** Wenn das Bloggen ein erhebliches Maß an Aufmerksamkeit fordert, andere Aktivitäten darunter leiden. Das ist zeitlich nicht so einfach einzugrenzen: Nicht unbedingt jeden Tag, aber an mehreren Tagen in der Woche – und dann mehrere Stunden. Die Betroffenen haben das Bedürfnis, sich extensiv in übertriebener Weise darzustellen, zu präsentieren und auszuprobieren.

### Was reizt an der Kommunikation in Weblogs so sehr, dass manche nicht mehr davon loskommen?

**Mazur:** Die ungeheuren und leichten Möglichkeiten, sich selbst darzustellen, zu verfremden, in einer besseren Position aufzutreten – das macht die Verlockung aus. Dies betrifft übrigens nicht nur Blogs, sondern auch viele andere Bereiche des Internets.

### Wie viele Patienten mit der Diagnose Blog-Missbrauch haben Sie bereits behandelt?

**Mazur:** Stationär mussten wir noch niemanden mit dem Problem einweisen. Im ambulanten Bereich haben uns in den vergangenen zwei Jahren rund zehn Betroffene aufgesucht. Das sind nur wenige Fälle, gemessen an anderen psychischen Problemfeldern. Aber ich habe den Eindruck, dass die Zahl zunimmt.

### Wer ist besonders gefährdet, in die Welt der Blogs „abzurutschen“?

**Mazur:** Genaue Statistiken gibt es dazu nicht. Es scheinen vorwiegend

Jugendliche und jüngere Erwachsene bis 25 Jahre betroffen zu sein. Die Anfänge liegen in der Pubertät, mit etwa 14 Jahren geht es los. Gerade mal 16 Jahre alt war der Jüngste, der bei uns angefragt hat. Viele der Jugendlichen haben vorher bereits Erfahrungen mit Handyfilmchen aus dem Schmuddel- oder Gewaltbereich gesammelt – dies sollte auch ein Signal für Angehörige sein, dass da etwas nicht stimmt.

### Sind bestimmte Personentypen anfällig?

**Mazur:** Scheinbar vor allem die Intelligenteren aus der Mittelschicht. Es sind generell eher ängstliche, kontaktscheue Persönlichkeiten. In der Realität kollidieren diese Ängste mit einem starken Mitteilungsbedürfnis und dem Drang, sich auszuleben. Weblogs gehören dann zu den bevorzugten Wegen, dieses Defizit auszugleichen.

### Gibt es Unterschiede zwischen den Geschlechtern?

**Mazur:** In unserer Klinik waren bisher nur Männer. In unserer Beratungsstelle für essgestörte Frauen kommt jedoch auch die Tendenz zum Blog-Missbrauch häufiger vor – Blogs werden zum Mittel, Gleichgesinnte zu finden.

### Ziehen bestimmte Themen besonders an?

**Mazur:** Ja, dies hat mit der besonderen Beeinträchtigung des Einzelnen zu tun. Essgestörte suchen „ihre“ Blogs, andere schreiben in Suizidforen. Das ausgewählte Thema hat immer mit der Persönlichkeit zu tun. Politikforen sind deshalb weniger ein Ziel – die Zahl derer, die dort extensiv ihre Klugheit darstellen wollen, ist sehr gering.

### Wie agieren die Betroffenen online – unauffällig oder aggressiv?

**Mazur:** Das ist eine Mischung aus beidem. Zum einen kommt die Ängstlichkeit der Person zum Tragen, gleichzeitig aber auch das unzufrieden-aggressive, fordernde Element.

### In Blogs sind vereinzelt Aggressoren unterwegs, die andere nur beleidigen oder angreifen wollen und nicht von ihren teils schweren Beschimpfungen lassen...

**Mazur:** Was im Einzelfall dahinter steckt, ist schwer zu sagen. In der Regel kann man dann aber von einer schweren Persönlichkeitsstörung ausgehen. Die Angriffe geschehen scheinbar wahllos. Ein Thema akti-



Kein Ernst, nur Spaß: Wie Blogsüchtig bist Du? Diese Website errechnet „Blogsucht“: [www.oneplusyou.com/bb/blog\\_addiction](http://www.oneplusyou.com/bb/blog_addiction)

viert bestimmte Erinnerungen – und dann fließen die Beschimpfungen unkontrolliert heraus. Mit Einsicht ist eher selten zu rechnen, diese Leute fühlen sich im Recht, regieren überheblich. Die fehlende soziale Kontrolle im Internet animiert sie, ihren ganzen Müll auszubreiten. Vor solchen Zeitgenossen sollte man sich schnell in Sicherheit bringen – manchmal gelingt dies nur durch Schließen des Blogs. Diskussionen oder Zurechtweisungen gießen nur Öl ins Feuer. Da brechen sich allerdings andere psychische Auffälligkeiten Bahn, mit Missbrauch hat das nichts mehr zu tun.

#### Woran ist Blog-Missbrauch zu erkennen?

**Mazur:** Von außen ist das schwer. Es gibt nur grobe, sehr unspezifische Anzeichen wie eine gewisse Unruhe, Unkonzentriertheit und einseitige Fokussierung auf ein Thema. Das unterscheidet Missbrauch auch von Abhängigkeit. Wer Missbrauch betreibt, kann sich trotzdem einigermaßen sozial integrieren, seinen Alltag über die Bühne bringen und verwahrlost nicht. Der Missbrauch hält sich auf einem gleich bleibend hohen Level. Es kommt nicht zum zunehmenden Verschwinden aller anderen Aktivitäten, wie dies bei Abhängigkeit zu beobachten ist. Deshalb sind es auch eher die Betroffenen, die Missbrauch selbst erkennen und Hilfe suchen. In der Wahrnehmung der Angehörigen ist das Problem Blog-Missbrauch bei weitem nicht so gravierend wie Rollenspiel- oder Sexsucht.

#### Wann erzwingt der Leidensdruck den Gang zum Therapeuten?

**Mazur:** Wenn das Bloggen mit Alltagsinteressen kollidiert. Wenn eine Spannung entsteht zwischen dem Bloggen und dem Druck, etwas anderes tun zu wollen oder zu müssen. Das kann eine Prüfung sein, die bestanden werden muss – oder eine neue Freundin, die Zeit einnimmt. Der Konflikt entsteht aus der Unruhe, dann nicht so oft ins Blog gehen zu können wie bisher. Es zieht den Betroffenen ins Netz, er kann es nicht lassen. Darin liegt das Problem.

#### Klappt der „Blogentzug“ auch ohne Therapie?

**Mazur:** Einige haben das Bloggen rabiat abgestellt und dann unter psychischem Entzug gelitten.

#### Woran zeigt sich das?

**Mazur:** Vor allem in Unruhe. Der Verstand dreht sich nur noch darum, was man jetzt alles online machen könnte. Es besteht keine körperliche, sondern eine seelische Bindung. Es dauert einige Wochen, bis die Entzugssymptome abklingen. Die meisten halten allein nicht durch, gehen doch wieder online und verlieren das Zeitgefühl. Auf ihre Online-Zeit bezogen erleiden sie einen Kontrollverlust – und hängen wieder drin.

#### Wie hilft ein Therapeut?

**Mazur:** Wir haben zwei Schwerpunkte. Intensiv wird erkundet, was derjenige im Netz macht – ob allein oder mit anderen zusammen. Wir sprechen darüber, was ihn dabei bewegt, was er sich vorstellt und vor allem, welchen Gewinn ihm diese Beschäftigung bringt. Warum geht er immer wieder rein, auch wenn er nicht möchte? Das zweite Themenfeld ist

sein sozialer Alltag, Schule, Beruf. Wie sieht der aus, was wäre zu verbessern? Das alles dient der Stärkung des Selbstwerts. Denn je mehr Interessen und Befriedigung der Patient in seinem Alltag findet, desto leichter fällt es ihm zu sagen: Mit dem Blog muss Schluss sein. Das ist das Fernziel und er muss von selbst darauf kommen.

#### Wie lange dauert die Therapie?

**Mazur:** Ein Jahr, bei einem Gespräch in der Woche. Es ist schon viel Zeit angesagt, um das Problem in den Griff zu bekommen. Oft ist es ein längerer Ausstiegsprozess, mit schrittweise deutlicher Verringerung der Zeit im Blog – bis zu dem Punkt, an dem die Patienten spüren: Das ist es nicht mehr.

#### Wer bezahlt?

**Mazur:** Die Krankenkassen, im Rahmen einer psychotherapeutischen Behandlung.

#### Wie ist die Erfolgsrate?

**Mazur:** Hoch. Unsere Patienten haben alle gute Fortschritte gemacht. Mehrere sind schon vom Blog-Missbrauch losgekommen. Aber die Rückfallwahrscheinlichkeit ist groß. So mancher schaut ab und an noch bei seinem Blog vorbei, findet aber dann doch nicht mehr die ursprüngliche Befriedigung.

#### Was können Angehörige tun?

**Mazur:** Meist zeigt sich, dass die Beziehung zu den Angehörigen schon längere Zeit gestört ist. Das Wichtigste ist deshalb, wieder ins Gespräch zu kommen. Manchmal werden Angehörige in die Therapie einbezogen.

#### Was kann man selbst tun, um nicht in den Teufelskreis „Missbrauch“ zu gelangen?

**Mazur:** Das Perfide ist: Der Betroffene bemerkt es selbst gar nicht. Wer geistig, seelisch und sozial einigermaßen gesund ist, bei dem ist die Gefahr gering. Je mehr Defizite und Unzufriedenheit jemand mit sich herumschleppt, desto größer ist die Gefährdung. Auf jeden Fall könnte besseres Training von Medienkompetenz in Kindergarten und Schule für das Problem sensibilisieren. Bisher ist das Thema in der Öffentlichkeit zu wenig präsent. Viele nutzen Blogs ja auch in einem vernünftigen Maß und haben Spaß daran – das ist in Ordnung. Doch deshalb darf man die Gefahr von Missbrauch nicht unterschätzen.

#### Wird es stationäre Behandlungen von Blog-Abhängigen geben?

**Mazur:** Das schließe ich nicht aus. Das Internet ist in rasanter Ausbreitung, wer weiß, welche Problemfälle sich in Zukunft eröffnen.



Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinesucht  
Informationen und Ansprechpartner unter  
[www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de)