

BERT TE WILDT

DIGITAL JUNKIES

Internetabhängigkeit und ihre Folgen
für uns und unsere Kinder

DROEMER 

Für Spencer, Sydney und Caspar

Besuchen Sie uns im Internet:
www.droemer.de



Vollständige Taschenbuchausgabe September 2016
Droemer Taschenbuch
© 2015 Droemer Verlag
Ein Imprint der Verlagsgruppe
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.
Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München
Coverabbildung: FinePic®, München
Satz: Adobe InDesign im Verlag
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
ISBN 978-3-426-30067-1

2 4 5 3 1

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung: Vernetzt, verspielt, verloren	13
1 Vom Missbrauch bis zur Sucht. Diagnose	23
Die Entdeckung der Internetabhängigkeit	25
Suchtverhalten: von gedanklicher Einengung bis zur Überdosis	33
Folgen: aus der Welt gefallen	46
2 Spiele, Sehnsucht, Sex. Varianten	57
Helden (nur) im Cyberspace – Online-Spiele	60
Ungestillte Sehnsucht nach dem Anderen – soziale Netzwerke	63
Vergebliche Suche nach dem ultimativen Kick – Cybersex	68
Suchtverschiebung ins Netz	72
Prinzip der Internetabhängigkeit	84
3 Medial, sozial, individuell. Ursachen	89
Medien als Suchtmittel?	91
Was bei digitalen Medien anders ist	107
Soziale Risikofaktoren	138
Individuelle Risikofaktoren	147
4 Wege aus der Sucht. Behandlung	160
Herr M.	163
Allgemeine Prinzipien und Ziele	178
Krisenmanagement: Entzugserscheinungen, Suchtverschiebung und Rückfälle	203
Erste Hilfe	211

Spezifische Behandlungsmöglichkeiten und Einrichtungen	217
5 Wir können etwas tun! Prävention	250
Verortung: Medien haben eine Zeit, einen Raum und einen Inhalt	254
Erziehung: Was Eltern und Großeltern tun können	288
Politik: Versorgung und Vorbeugung sicherstellen	298
Pädagogik: im Spannungsfeld von Medienabstinenz und Medienkompetenz	303
Im Beruf: Wer dient hier wem?	310
Privat: Achtsamkeit in der Mediennutzung	320
 6 Der Kult ums Netz. Wie uns digitale Heilsversprechen in eine kollektive Abhängigkeit führen.	 339
Dank	364
Anmerkungen.	367
Weiterführende Literatur und Webseiten.	378
Register	380

»Wir sollten zum Nutzen zukünftiger Generationen über die digitalen Schichten nachdenken, die wir jetzt legen.«

Jaron Lanier, 2010

Vorwort

Den Ausgangspunkt für meine Beschäftigung mit Medien bildeten heftige Auseinandersetzungen mit meinem Vater. Die Geburtsstunde des Internets war im Jahr 1969, in dem auch ich zur Welt kam. Als ich mich Ende der 80er Jahre regelmäßig mit meinem Vater über die fragwürdige Qualität der Medien stritt, hatten wir noch nicht einmal davon gehört. Er empörte sich vor allem über das damals wichtigste Medium, das Fernsehen. Es hatte schon über 30 Jahre auf dem Buckel, war aber noch auf drei Sender beschränkt.

Mein Vater war der Meinung, dass die Medien die Menschen vor allem dumm machen und manipulieren würden. Ich dagegen vertrat die Ansicht, dass die Medien einfach nur das abbilden, was in uns Menschen längst vorhanden ist.

Hätte ich damals schon etwas von Psychologie verstanden, hätte ich sagen können, dass die Medien einfach nur das beinhalten, was wir in sie hineinprojizieren. Sicherlich geht alles, was wir in den Medien finden, irgendwie auf den Menschen zurück. Aber indem wir Menschen unser Innerstes in Medien auslagern, bekommt es eine Eigendynamik. Mit dem Internet erreicht diese mediale Eigendynamik eine Dimension, die mein Vater und ich uns damals in unseren kühnsten (Alp-)Träumen nicht hätten ausmalen können.

Vor Abschluss meines Studiums begann ich mich Ende der 90er Jahre wissenschaftlich mit den Wechselwirkungen zwischen Mensch und Medien zu beschäftigen. Medizin hatte ich mit dem Ziel studiert, ärztlicher Psychotherapeut zu werden. Und mit der Wahl meines Forschungsthemas bot sich die Möglichkeit, mich noch dazu mit Medien beschäftigen zu können. Zu dieser Zeit hatte ich es zwar noch nicht für möglich gehalten, dass Medien eine so starke

Rückwirkung auf den Menschen entfalten könnten, dass man von ihnen abhängig werden kann. Durch die rapide Zunahme von privaten Internetanschlüssen und die Verschiebung eines Großteils der privaten wie beruflichen Kommunikation ins Netz wurde mir allerdings schnell klar, dass sich auch unser Seelenleben nach und nach ins Internet verlagern würde und mit ihm psychische Krankheitsphänomene und psychotherapeutische Verfahren. Ich ging davon aus, dass die digitalen Medien nicht nur im positiven, sondern auch im negativen Sinne auf unser Fühlen, Denken und Handeln zurückwirken.

Deshalb gründete ich im Jahre 2002 an der Medizinischen Hochschule Hannover eine »Sprechstunde für Menschen mit medienassoziierten psychischen Erkrankungen«. Dieses Wortungetüm war der Vorannahme geschuldet, dass sich eine exzessive Internetnutzung auf vielfältige Art und Weise zeigen könnte, aber eher als Symptom bekannter psychischer Erkrankungen zu verstehen sei. Zu meiner Überraschung kamen aber ausschließlich Menschen in die Sprechstunde, die im Hinblick auf ihre Mediennutzung allesamt die Symptome einer einzigen psychischen Störung aufwiesen: der Abhängigkeit vom Internet.

Das gilt nun genauso für die Medienambulanz, die ich 2012 in der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am LWL-Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum begründet habe. Seit insgesamt zwölf Jahren beschäftige ich mich nun in Wissenschaft und Praxis mit Menschen, die unter einer exzessiven Internetnutzung leiden. Mittlerweile setzt sich in nationalen und internationalen Fachkreisen die Erkenntnis durch, dass wir es bei der Internetabhängigkeit tatsächlich mit einem eigenständigen Krankheitsbild im Sinne einer Suchterkrankung zu tun haben. Dass ich mich selbst eingehend davon überzeugen konnte, verdanke ich den internetabhängigen Patienten und

Patientinnen, die sich mir über die Jahre hinweg in Klinik und Forschung anvertraut haben, und vor allem auch den Kolleginnen und Kollegen, mit denen ich in Klinik und Wissenschaft zusammenarbeiten darf.

Bis vor wenigen Jahren wurden wir auf medizinischen Kongressen noch aufgrund unserer Arbeit belächelt und kritisiert. Heute findet Internetabhängigkeit in Fachkreisen zunehmend Interesse und erstmals auch offizielle Anerkennung. Im Jahre 2013 wurde die Online-Computerspiel-Abhängigkeit als häufigste Variante der Internetabhängigkeit von einem führenden internationalen Gremium von Ärzten und Psychologen der Status einer Forschungsdiagnose zuerkannt. Bis zu einer vollständigen Anerkennung ist es jedoch noch ein Stück Weg. Für viele Betroffene und deren Angehörige ist es nach wie vor schwierig, fachkompetente Hilfe zu erhalten. Derweil fragen sich allerdings immer mehr Menschen, wann bei der exzessiven Nutzung von Internet und Computerspielen die Grenze zu einer therapiebedürftigen psychischen Erkrankung überschritten ist und wie sie sich davor schützen können.

Dieses Buch richtet sich an diejenigen, die wissen möchten, wie man eine Internetabhängigkeit erkennen und behandeln kann. Zudem geht es mir darum, ein Verständnis für die Entstehungsbedingungen zu vermitteln, um Präventionsmöglichkeiten für diese neue Suchterkrankung aufzeigen zu können. Es ist mir jedoch wichtig zu betonen, dass es nicht in meinem Interesse liegt, das Internet zu verdammen. Ich möchte selbst nicht darauf verzichten. Es geht mir vielmehr um eine im besten Sinne kritische Begleitung und achtsame Gestaltung der digitalen Revolution und nicht um eine Fundamentalkritik am Internet. Wenn Sie mich aber fragen, ob sich unsere Gesellschaft momentan zu viel oder zu wenig Gedanken über die Folgen der digitalen Entwicklung macht, dann ist meine Antwort eindeutig. Sie macht

sich vor allem im Hinblick auf die Zukunft unserer Kinder zu wenig Sorgen. Wenn ich in meinem Buch vor allem auf die negativen Seiten des Internets eingehe, erklärt sich das aus meinen Erfahrungen als Arzt und Psychotherapeut mit Menschen, die von Internetabhängigkeit betroffen sind.

Mit meiner Arbeit möchte ich einen Beitrag dazu leisten, dass sich mehr Menschen mit den Gefahren dieser neuartigen Erkrankung auseinandersetzen, um ihr konstruktiv entgegenzuwirken. Dies geschieht in der Hoffnung, dass die überschießende digitale Entwicklung irgendwann eine Gegenbewegung provoziert, dass wir uns stärker auf unsere analoge Lebenswelt zurückbesinnen, auf unmittelbare Begegnungen von Mensch zu Mensch, in Natur und Kultur. In diesem Sinne würde es mich freuen, wenn dieses Buch auch als Plädoyer für ein gemeinsames Leben im Hier und Jetzt der wirklichen Welt¹ verstanden würde.

Dortmund, November 2014

Einleitung: Vernetzt, verspielt, verloren

Den Digital Natives gehört die Welt! Dieser Slogan ist in aller Munde. Ihm zufolge hängen die digitalen Eingeborenen die Generation der Digital Immigrants kurzerhand ab. Der Stamm der digitalen Einwanderer – das heißt jener, die noch nicht mit dem Internet groß geworden sind und zu denen immer noch die meisten von uns gehören – käme beim Umzug in den Cyberspace zwangsläufig nicht mit. Die Politik und die Konzerne, die digitale Medien für ihre Zwecke missbrauchen, mag man kritisieren. Aber für die Digital Natives ist die Güte ihres Lebensraums über jeden Zweifel erhaben.

Diese Haltung ist in meinen Augen nicht nur falsch, sondern auch gefährlich. Denn sie führt zu einer einseitigen Verklärung der digitalen Medien und ist der Grund dafür, warum wir Erwachsenen Kinder viel zu früh und viel zu lange vor digitalen Bildschirmmedien sitzen lassen, während wichtige Entwicklungsaufgaben in der analogen Welt unbewältigt bleiben.

Mit dem Hinweis auf die glorreiche Zukunft der Digital Natives ziehen wir uns allzu bequem aus der Verantwortung. Der unkritische Umgang mit der schönen neuen Welt des Internets hat mittlerweile atemberaubende Ausmaße angenommen. Warum ist das so? – Haben wir Angst davor, den Anschluss an das digitale Zeitalter zu verpassen? Ist es ein Mangel an Information darüber, welche Gefahren vom Internet ausgehen? Oder sind wir einfach zu bequem, um etwas dagegen zu unternehmen?

Das Gefühl, dass hier etwas grundsätzlich im Argen liegt, beschleicht mittlerweile jeden, der aufmerksam durch die Welt geht. Wer kennt nicht die digitale Katerstimmung, viel zu viel mit anderen digital kommuniziert zu haben und sich

danach zu sehnen, einfach ganz in Ruhe mit einem nahestehenden Menschen Zeit zu verbringen? Wer hat es noch nicht erlebt, mit welcher archaischen Wut Kinder manchmal darauf reagieren, wenn man ihnen ihr Computerspiel wegnimmt? Und wer ist noch nicht auf der Straße mit einem Jugendlichen zusammengestoßen, der in selbstgefährdender Weise laufend mit seinem Smartphone beschäftigt ist? – Im Grunde ist die Allgegenwart unserer Abhängigkeit vom Internet doch nicht mehr zu übersehen.

Mit diesem Buch verbindet sich die Hoffnung, dass immer mehr von uns von ihren digitalen Bildschirmen aufblicken, sich in der analogen Welt umsehen und den Handlungsbedarf erkennen. Kurz gesagt, es geht um die erschreckende Aussicht, dass immer mehr *digitale Eingeborene* von heute die *digitalen Junkies* von morgen sein werden. Im Zweifelsfall sind *sie* es – und nicht die *digitalen Einwanderer* –, die von der Entwicklung abgehängt werden. Die Internetabhängigen sind die Verlierer der digitalen Revolution.

Vernetzt! – Wie wir die Abhängigkeitsgefahr ausblenden

Der entscheidende Grund, warum wir einen blinden Fleck für die Abhängigkeitsgefahren haben, die vom Internet ausgehen, ist ganz einfach der, dass sich unsere Gesellschaft kollektiv längst derart abhängig von den digitalen Medien gemacht hat, dass uns die Einzelschicksale kaum auffallen.

Es ist wie mit dem Alkohol. Gegen diesen Vergleich habe ich mich lange gesträubt. Aber die Parallelen sind zu offensichtlich geworden. Einerseits gehört der Alkohol zu unserer Kultur. Andererseits ist die Alkoholabhängigkeit – abgesehen von der Nikotinabhängigkeit – in den deutschsprachigen Ländern nicht nur die am meisten verbreitete Suchterkrankung, sie gehört zu den häufigsten psychischen Erkrankungen überhaupt. Das wird gerne verdrängt. Gera-

de weil die meisten Menschen alkoholische Getränke als ein Kulturgut empfinden, haben sie bezüglich *ihrer* Gefahren einen blinden Fleck. Seien wir ehrlich: Auf einem sommerlichen Volksfest freuen sich die meisten über ein kühles Bier. Wenn es etwas zu feiern gibt, dann stoßen wir gerne mit einem Glas Sekt an. Zu einem festlichen Essen in netter Runde gehört ein gutes Glas Wein. Und für die Verdauung gibt es danach einen Schnaps. Nur wenige sagen dazu nein. Das Risiko, vom Alkohol abhängig zu werden, blenden wir aus. Ganz darauf zu verzichten kommt im Grunde nur denen wirklich in den Sinn, die Alkoholismus am eigenen Leib oder als Angehörige erlebt haben oder die Alkohol aus religiösen Motiven gänzlich ablehnen. Bei der allgemeinen Bierseligkeit und Weinkultur nicht mitzumachen ist jedoch gar nicht so einfach. Wer weiß kein Lied davon zu singen, wie schwer es ist, sich dem Gruppendruck einer trinkfreudigen Gesellschaft zu entziehen.

Mit dem Internet ist es kaum anders. Ihnen hat sicherlich schon jemand vorgeworfen, dass Sie nicht schnell genug auf ihre oder seine E-Mails reagieren. Oder Sie kennen das Gefühl, bei einer Gruppe von Menschen völlig abgemeldet zu sein, weil Sie nicht in einem bestimmten sozialen Netzwerk wie z. B. Facebook angemeldet sind. Vielleicht haben Ihnen Ihre Kinder schon einmal gesagt, dass sie ins soziale Abseits gedrängt werden, wenn Sie ihnen keinen permanenten Internetzugang verschaffen, sowohl im Kinderzimmer als auch per Smartphone, versteht sich¹ Dieser digitale Gruppenzwang trifft längst auch die Älteren in unserer Gesellschaft. Wenn man Computer und Internet nicht nutzen kann oder will, fühlt man sich heute ziemlich aufgeschmissen und von vielem ausgeschlossen.

Viele Dienstleistungen und Produkte sind kaum noch vor Ort zu haben. Wenn wir heute an allem, was in unserer Gesellschaft passiert, teilhaben wollen, müssen wir uns dem

digitalen Netz wohl oder übel anschließen. Der Gruppendruck hat gesiegt. So ist es kein Wunder, dass in den deutschsprachigen Ländern heute bereits weit mehr als 90 % der Menschen einen Internetzugang haben. Ganz ohne Netz geht's nicht mehr, für nichts und niemanden.

An dieser Stelle hinkt allerdings der Vergleich zwischen der Abhängigkeit von Alkohol und Internet etwas. Das Internet ist nicht nur ein Genussmittel zu unserem Vergnügen, sondern auch ein Werkzeug, mit dem wir die Welt gestalten. Das Funktionieren von Politik und Wirtschaft, unser Bildungs- und Arbeitswesen sind kaum mehr ohne das Internet denkbar. Gäbe es von heute auf morgen keinen Alkohol mehr, würde zwar ein riesiger Wirtschaftszweig kollabieren, das gesellschaftliche und politische Leben wäre davon aber im Kern nicht berührt, zumindest nicht lahmgelegt. Dagegen wäre der Zusammenbruch des Internets heute schon gleichbedeutend mit einem Kollaps unserer Gesellschaft. Wir haben so viele Prozesse auf digitale Füße gestellt und dabei so viele analoge Standbeine verloren, dass wir in vielerlei Hinsicht hilflos dastehen würden. Dass wir uns dadurch immer weiter in eine allgemeine Abhängigkeit hineinbewegt haben, ist kaum jemandem bewusst.

Da wir dem Internet regelrecht verfallen sind, sehen wir hauptsächlich die vermeintlichen Gewinne, die die digitale Zukunft für uns bereithält. Dabei übersehen wir, was wir aufgeben und vielleicht unwiederbringlich verlieren. Oder sollte es besser heißen, was wir bereits aufgegeben und verloren haben? Da wir uns dies nicht eingestehen wollen, übersehen wir auch, dass einzelne Menschen völlig die Kontrolle über ihre Mediennutzung verlieren und einer Abhängigkeit im engeren Sinne zum Opfer fallen. So wie unsere trinkfeste Gesellschaft gerne die Kollateralschäden des Alkoholismus ausblendet, verliert die Netzgesellschaft diejenigen aus dem Blick, die im Internet ihr zumeist noch junges

Leben digital vor die Wand fahren. Um unser eigenes Verhalten nicht in Frage stellen zu müssen, verdrängen wir die Abhängigkeitsgefahren aus unserem Blickfeld. Von den Opfern der Auswüchse unserer Trink- und Internetkultur wollen wir uns den Spaß doch nicht verderben lassen.

Dies gilt bedauerlicherweise auch für Eltern. Wenn im Wohnzimmer ununterbrochen der Fernseher läuft, werden Eltern ihre Kinder kaum davon überzeugen können, nicht jeden Abend und das ganze Wochenende vor Computern und Konsolen in ihren Zimmern zu hocken. Wenn die Erwachsenen bei jeder Gelegenheit auf die Bildschirme ihrer Smartphones starren und tippen, haben sie schlechte Karten, ihrem Nachwuchs ein gesundes Maß und Manieren im Umgang mit elektronischen Medien beizubringen. Warum sollten sich die Heranwachsenden mit einem Verzicht zufriedengeben, wenn die Erwachsenen selbst immer mehr hinter Bildschirmmedien verschwinden, anstatt sich mit ihren Kindern unmittelbar zu beschäftigen und auszutauschen? Wenn es aber um unseren Nachwuchs geht, müsste der Spaß doch eigentlich aufhören oder zumindest ab und zu seine Grenzen haben.

Verspielt! – Wie wir die Zukunft unserer Kinder aufs Spiel setzen

Nichts geht über eine gute Unterhaltung. Allerdings ist mit *guter Unterhaltung* heute und nicht erst seit gestern vor allem das gemeint, was uns Bildschirmmedien bieten. Unterhaltung hat immer auch etwas Spielerisches. Und Verspieltheit gehört zum Menschsein dazu. Das gilt nicht nur für Kinder, sondern auch für Erwachsene.

Dass der Mensch quasi von Natur aus ein Spielender sei, auf Lateinisch der sprichwörtliche *Homo ludens*, wird gerne von der Computerspielindustrie besonders betont. Mit die-

sem Argument verteidigt sie ihre enorme Erfolgsgeschichte gegen Kritik. Deutschland beispielsweise hat mit einem Jahresumsatz von 2,65 Milliarden Euro im Jahr 2013 europaweit den größten Markt für Computerspiele. Wenn es um die Lobby der Hersteller von Computerspielen geht, wird es ernst. Genauso offensiv wie die Vertreter der Glücksspielbranche vertreten sie ihre Interessen gegenüber den politischen Entscheidungsträgern in Berlin und Brüssel. Das Bedürfnis der Menschen, Spiele zu spielen und zu verkaufen, wird also auch politisch sehr ernst genommen.

Die Menschheitsgeschichte ist voll von Beispielen, wie Menschen mit Spielen in Abhängigkeit gehalten werden können. Das Begriffspaar *Brot und Spiele*, das noch aus der Zeit der Gladiatorenkämpfe stammt, illustriert diesen Zusammenhang sehr treffend. Damit ist gemeint, dass man ein Volk klein und gefügig halten kann, wenn man für seinen Unterhalt und seine Unterhaltung mit Essen und Spielen sorgt. Gestern wie heute sind es Diktatoren, die ihre Untertanen zum Beispiel mit Olympischen Spielen bei Laune und Fahne halten. Derzeit besteht wenig Hoffnung, dass das Erkaufen von Zustimmung und Gehorsam bald Geschichte sein wird. Derweil unterhalten wir uns mit modernen Varianten der Gladiatorenkämpfe in den Medien, sei es mit Castingshows wie *Deutschland sucht den Superstar* und *Germany's Next Topmodel*, mit Romanen und Filmen wie *Die Tribute von Panem*, Fernsehserien wie *Spartacus* und Computerspielen wie *Rome*.

In Zukunft dürfte die Vereinnahmung des Menschen über die Befriedigung seines Spieltriebs immer raffinierter ausfallen. In seinem Zukunftsroman *Schöne neue Welt* prophezeite Aldous Huxley 1932, dass der Mensch der Zukunft in Abhängigkeit *gehalten* werde, indem man ihn permanent *unterhält*. Dieses Szenario folgt einem kapitalistischen Prinzip. Mit dem vorläufigen Sieg des Kapitalismus leben noch

mehr Menschen mit dem Anspruch, dass alle Bedürfnisse unmittelbar zu befriedigen seien.

Da wir in unserer Gesellschaft so leben, als gäbe es keinen Hunger, hat das Bedürfnis nach unbeschwerter Unterhaltung und damit auch unser Spieltrieb an Macht gewonnen. Gleichzeitig arbeiten wir in Zeiten der Globalisierung länger und härter als noch vor einigen Jahren. Umso mehr sollte es uns also zustehen, unsere Freizeit so spielerisch wie möglich zu gestalten, oder? Und sind wir nicht sogar dazu verpflichtet, uns am Abend und am Wochenende besonders gut abzulenken und zu unterhalten, um am Montag wieder mit voller Kraft der Marktwirtschaft zur Verfügung zu stehen? – Insofern dürfte es wohl kein Zufall sein, dass gerade in Ländern wie Südkorea und China, wo der wirtschaftliche Erfolgsdruck enorme Ausmaße angenommen hat, die Computerspielabhängigkeit besonders verbreitet ist.

Tatsächlich ist die Abhängigkeit von Online-Computerspielen die weltweit mit Abstand häufigste Form der Internetabhängigkeit. Und kaum ein Wirtschaftszweig verzeichnet weltweit ähnlich hohes Wachstum und schnellen Wandel wie die Computerspielindustrie. Es bedarf wenig Phantasie zu erkennen, dass es hierbei unrühmliche Zusammenhänge gibt, die so manche Wirtschaftsverbände, Lobbyisten und Politiker gerne übersehen, um nicht zu sagen vertuschen. Wir wissen, mit welcher Macht die Genussmittelindustrie und die von ihr abhängige Werbebranche der Politik entgegenwirken, wenn es um Beschränkungen des Alkohol-, Zigaretten- und Glücksspielmarkts geht. Es ist davon auszugehen, dass es mit den Genussmitteln des Internetzeitalters genauso läuft, auch wenn wir es uns anders wünschen mögen.

Naivität können wir uns jedoch in diesem Zusammenhang nicht leisten. Dies gilt insbesondere im Hinblick auf die heranwachsenden Generationen. Denn es ist wissen-

schaftlich erwiesen, dass sich die Suchtgefährdung eines Menschen erhöht, je früher er mit einem Suchtmittel in Kontakt kommt.² Dies gilt ganz besonders auch für Computerspiele, insbesondere wenn sie im Internet gespielt werden. Es besteht kein Zweifel: Wir haben es hier mit Genussmitteln zu tun, die ebenso zu Suchtmitteln werden können. Und so sollten wir auch mit ihnen umgehen.

Vielleicht sind die Computerspielabhängigen nicht genügend vorbereitet auf ein Leben in der Erwachsenenwelt, weil sie immer schon zu viel im Internet gespielt haben. Eventuell ist es ihnen aber einfach zuwider, in unsere Gesellschaft hineinzuwachsen, deren Ansprüche sie nicht erfüllen können oder wollen. Das eine schließt das andere nicht aus. Wir haben es hier nicht mit einem Widerspruch zu tun, sondern mit zwei Kehrseiten ein und derselben Medaille. Wir setzen unsere Kinder einerseits zu großem Leistungsdruck aus und lassen sie andererseits ihre Zukunft verspielen.

Verloren! – Wie viele von uns bereits einer Internetabhängigkeit verfallen sind

Wenn wir uns also um die digitale Revolution Gedanken machen sollten, dann vor allem deshalb, weil uns die Zukunft der kommenden Generationen am Herzen liegt. Wir sind dabei, einen Fehler zu wiederholen. Wären wir im Zuge der industriellen Revolution klüger gewesen, hätten wir nicht die massiven Umweltprobleme, die jetzt unseren Planeten bedrohen. Sicherlich ist es gut, sich vor Augen zu führen, wie die elektronischen Medien unser Leben in Zukunft positiv verändern können. Aber es ist ebenso notwendig, darüber nachzudenken, an welchen Stellen wir dabei negative Konsequenzen zu erwarten haben. Nur so können wir wirklich kluge Entscheidungen über unsere digitale Zukunft

treffen. Selbstverständlich können wir nicht jedes Risiko ausschließen, das das Internet mit sich bringt. Wir können aber gegen die größte Gefahr, die für unsere Gesundheit vom Internet ausgeht, etwas tun: die Abhängigkeit.

Die Zahlen sind tatsächlich alarmierend, wobei zwischen »eindeutig internetabhängigen Menschen« und »Menschen mit problematischer Internetnutzung« unterschieden wird. In einer aufwendigen Erhebung aus dem Jahr 2011 wurden an der Universität Lübeck von einem Team um Hans-Jürgen Rumpf im Rahmen einer repräsentativen Stichprobe über 15 000 Menschen im Alter von 14 bis 64 Jahren per Telefoninterview befragt. Aus dieser vom Bundesministerium für Gesundheit finanzierten PINTA-Studie³ ergab sich, dass ungefähr 1% der Deutschen an einer Internetabhängigkeit leiden.⁴ Bei einer Einwohnerzahl von etwa 80 Millionen ist dementsprechend in Deutschland heute von 800 000 Internetabhängigen auszugehen. Überträgt man die Zahlen auf die anderen deutschsprachigen Länder, kommt man jeweils auf etwa 80 000 Betroffene in Österreich und der Schweiz. Da gerade auch bei Heranwachsenden unter 14 Jahren zunehmend häufiger eine Internetabhängigkeit auftritt, diese aber in der Studie nicht berücksichtigt wurden, ist davon auszugehen, dass wir es allein in den deutschsprachigen Ländern mit mindestens einer Million Internetabhängigen zu tun haben.

Auch wenn es hierzu bislang keine Langzeitstudien gibt, sprechen die bisherigen Zahlen dafür, dass die Krankheitsfälle weiter steigen werden. Dies liegt vor allem daran, dass die Kinder und Jugendlichen heute noch früher und noch viel mehr Zeit mit digitalen Medien verbringen. Die Kriterien für eine Internetabhängigkeit erfüllten in der PINTA-Studie 2,4% der 14- bis 24-Jährigen und 4% der 14- bis 16-Jährigen. Und dies sind nur die Zahlen für eine manifeste Abhängigkeit.

Wie beim Alkohol unterscheidet man auch hier zwischen Abhängigkeit (pathologischer Internetgebrauch) und Missbrauch (problematischer Internetgebrauch), wobei anzumerken ist, dass bei den anerkannten stoffgebundenen Abhängigkeitserkrankungen schon der Missbrauch als Diagnose gestellt wird und somit einen Krankheitswert hat.

Menschen, die einen Internetmissbrauch betreiben, weisen zwar schon ein typisches Suchtverhalten auf, haben sich aber durch ihre exzessive Internetnutzung noch nicht nachhaltig geschädigt. Sie leben allerdings permanent in der Gefahr, eine Abhängigkeit im engeren Sinne zu entwickeln. An einem solchen Internetmissbrauch leiden gemäß der PINTA-Studie weitere 4,6 % der Deutschen im Alter zwischen 14 und 64 Jahren. Das entspricht einer Zahl von etwa 3,6 Millionen Menschen. Wenn man von diesen Zahlen ausgeht, kommt man auch bei vorsichtiger Schätzung auf erschreckende Summen. Demnach sind in den deutschsprachigen Ländern über fünf Millionen Menschen von einer problematischen oder pathologischen Internetnutzung betroffen.

1 Vom Missbrauch bis zur Sucht. Diagnose

Eine Frau Anfang 20 zog ihrem Partner zuliebe in eine weit entfernte Stadt, weil er dort eine Arbeitsstelle gefunden hatte. Wenig später wurde sie schwanger, verlor aber das Kind. Daraufhin zerbrach ihre Beziehung. In ihr Elternhaus wollte die junge Frau nicht zurück. Sie entschied sich, in einer weiteren, ihr fremden Stadt einen Neuanfang zu suchen. Dort fand sie jedoch keinen Anschluss, weder eine Arbeitsstelle noch neue Freunde. Vereinsamt und traurig zog sie sich in ihre Wohnung und immer weiter ins Internet zurück.

In einem Online-Rollenspiel baute sie sich mit Gleichgesinnten eine Scheinwelt auf. Auf diese Weise versuchte sie sich über ihre deprimierende reale Situation hinwegzutragen, dies oft mehr als zwölf Stunden am Tag. In ihr Therapie-Tagebuch, das sie mir überließ, schrieb sie: »Dann lernte ich das Internet kennen, baute mir einen Schutzraum auf, und plötzlich war ich in dem Kasten wieder wer. – Maske aufgesetzt, und los geht's. Rollenspiel gefunden, aufgelebt nur dort, aber auch da zerbrach meine Maske durch die Unlösbarkeit meines Alltags. Da ich mit mir und niemandem mehr klarkam, schlief ich nicht mehr, aß nicht mehr, war nur noch für die Kiste da, weil mich eh keiner verstand und liebte.«

In dem Spiel ging es darum, ein Unternehmen im mittelalterlichen Holland aufzubauen. Die junge Frau trat darin in verschiedenen Charakteren, vor allem in männlichen Rollen, auf. Eine ganze Weile war sie dort sogar der Chef. Die Rollen ergriffen jedoch allmählich Besitz von ihr. Wenn sie den Computer einmal kurzzeitig verließ, um zum Kühlschrank oder zum Kiosk zu gehen, blieb sie immer häufiger innerlich in einer ihrer Rollen hängen. Da

sie Tag und Nacht hinter den Masken ihrer Spielfiguren verschwand, verlor sie den Kontakt zu sich selbst und zur Außenwelt. Irgendwann wusste sie kaum noch, wer sie war. Um ihr wirkliches Dasein, ihre körperlichen Bedürfnisse und ihre wirtschaftlichen Lebensbedingungen kümmerte sie sich kaum noch. Sie stand kurz davor, wegen einer Räumungsklage auf die Straße gesetzt zu werden, als sie den entscheidenden Hilferuf aussandte: »Mit letzter Kraft rief ich meine Eltern an, um mich dort und aus meiner inneren Hölle rauszuholen. Halt doch bitte einen Film an!« Die Eltern befreiten sie schließlich aus dem Internet, der verwahrlosten Wohnung und der ihr fremd gebliebenen Stadt.

Sie brachten sie zur Aufnahme in unsere Klinik. Nachdem sie sich auf einer psychiatrischen Station auch mit Hilfe von Psychopharmaka von der akuten Krise ein wenig erholt hatte, wurde sie auf eine Psychotherapiestation verlegt. Im Kontakt fiel dort auf, dass sich die Patientin gegenüber den Mitarbeitern und Mitpatienten sehr unterschiedlich verhielt, so als hätte man es mit unterschiedlichen Persönlichkeiten in ein und derselben Person zu tun. Tatsächlich zeigte die Patientin die Symptome einer dissoziativen Identitätsstörung, auch »multiple Persönlichkeitsstörung« genannt. Die von ihrer Umwelt wahrgenommenen Identitätssplitter ähnelten den Rollen, die sie im Online-Spiel gespielt hatte.

Im Verlauf der zwölfwöchigen Behandlung stellte sich allerdings heraus, dass die Patientin schon vor ihrer Rollenspiel-Abhängigkeit fragile Identitätsgrenzen hatte. Je länger sie im Laufe der stationären Behandlung Abstand vom Internet gewann und je häufiger unmittelbare Kontakte mit realen Menschen zustande kamen, umso mehr fielen die Masken. So stellte sie sich als erste Patientin in der »Sprechstunde für Menschen mit medienassoziierten

psychischen Störungen« vor. Hier überließ sie mir auch das Tagebuch, das sie während der Therapie geschrieben hatte und aus dem sie mir zu zitieren erlaubte.¹

Das Besondere an dieser Krankengeschichte war, dass es bei der jungen Frau um die Abhängigkeit von einem Computerspiel ging, das nicht auf einer kommerziellen Software basierte, sondern völlig frei von mehreren hundert Personen im Internet und über sprachliche Kommunikation entwickelt und gespielt wurde. Das heißt, dass die Spielwelt ausschließlich den Phantasien der Mitspieler entsprungen war, die durch Textnachrichten über Internetforen, Chats und E-Mails miteinander geteilt wurden. Dass ein solches Spiel, das nur auf textbasierter Kommunikation beruht, so abhängig machen kann, fasziniert mich noch immer.

Heute haben wir es in den Sprechstunden für Internetabhängige vor allem mit den deutlich komplexeren, bunteren und schnelleren Online-Spielen zu tun, die mit Bild und Ton viel stärker die Sinne ansprechen und hinter denen eine riesige Industrie steht. Kein Wunder also, dass immer mehr Menschen an Internetabhängigkeit erkranken.

1.1 Die Entdeckung der Internetabhängigkeit

Bahnbrechende Entdeckungen kommen oft nicht auf geradem Wege zustande. Die Entdeckung der Internetabhängigkeit ist eine besonders ungewöhnliche Geschichte. Sie ereignete sich ebenso zufällig wie unfreiwillig.

Mit seinem grauen Bart und seiner dicken Hornbrille sah der heute über 80 Jahre alte Arzt Ivan Goldberg schon im Jahre 1987 so aus, wie man sich einen klassischen Psychiater vorstellt. Der Mann war seiner Zeit weit voraus, ohne sich dessen bewusst zu sein. 1986 hatte er ein beliebtes Internetforum für Psychiater und Psychotherapeuten gegründet, in

dem sie sich miteinander über ihre Arbeit austauschen konnten. Die Resonanz war groß. Zum Spaß präsentierte Dr. Goldberg seinen Kollegen ein Jahr später die Liste von Symptomen eines neuartigen Krankheitsbildes. Er bezeichnete es als »Internet Addiction Disorder«, zu Deutsch »Internetabhängigkeitsstörung«.

Zu diesem Zeitpunkt hatte die digitale Revolution in den USA zwar längst an Fahrt aufgenommen. Und doch war Goldbergs Überraschung groß, als sich etliche Kollegen bei dem Psychiater meldeten, weil sie meinten, tatsächlich unter einer solchen Internetabhängigkeit zu leiden und Hilfe zu benötigen. Da er dies nicht glauben konnte, ging er mit seinem ursprünglich scherzhaft gemeinten Experiment noch einen Schritt weiter. Er gründete eine Online-Selbsthilfegruppe für Internetabhängige, für die sich bald Hunderte von Betroffenen anmeldeten.

Soweit bekannt, ist Ivan Goldberg bis heute skeptisch geblieben, ob Internetabhängigkeit überhaupt als eine ernstzunehmende Erkrankung zu verstehen ist. Die Geister, die er rief, ist er allerdings nicht mehr losgeworden. Sein Name und das Jahr 1987 sind untrennbar mit der Entdeckung der Internetabhängigkeit verbunden. In jedem Fall hat Goldberg damals einen Nerv getroffen, und mehr als ein Vierteljahrhundert später sind die negativen Folgen individueller und kollektiver Internetabhängigkeit nicht nur in den USA, sondern rund um den Globus unübersehbar.

Die wissenschaftliche Pionierin auf dem Gebiet der Internetabhängigkeit ist ebenfalls US-Amerikanerin. Kimberly Young etablierte zunächst die Bezeichnung »Pathologische Internetnutzung« (Pathological Internet Use), weil man sich anfangs noch nicht sicher sein konnte, ob es sich wirklich um eine Abhängigkeitserkrankung handelte.

Kimberly Young war es auch, die 1995 das weltweit erste

Zentrum zur Behandlung von Internetabhängigkeit gründete, das »Internet Addiction Treatment and Recovery Center« am Bradford Regional Medical Center in Pennsylvania.² Mit viel Engagement, Erfahrung und eigener Forschungstätigkeit wurde sie mit ihren Publikationen zur Wegbereiterin dafür, dass sich die Experten heute weltweit weitgehend darüber einig sind, es mit einem eigenständigen Krankheitsbild im Sinne einer Sucht zu tun zu haben.

Wenn Ärzte und klinische Psychologen die Diagnose einer Abhängigkeitserkrankung stellen, richten sie sich weniger danach, wie viel von dem betreffenden Suchtmittel konsumiert wird, sondern vielmehr nach Kriterien, die von internationalen Expertenteams und nach wissenschaftlichen Gesichtspunkten ausgearbeitet worden sind. In der Regel muss dabei eine bestimmte Anzahl von Symptomen vorliegen, um eine Diagnose stellen zu können.³

Kimberly Young war es, die 1996 die ersten fundierten Kriterien zur Diagnosestellung von Internetabhängigkeit formulierte. Sie orientierte sich dabei an den Kriterien für Glücksspielsucht, die wiederum auf diejenigen für Alkoholsucht zurückgehen.⁴