

„Das Internet ist klasse, aber alles andere als harmlos“

Bert te Wildt, Medienforscher, Psychiater und Suchtexperte,
war lange skeptisch, ob Internetabhängigkeit eine Suchterkrankung ist.
Jetzt ist er davon überzeugt



Herr te Wildt, manchmal vergesse ich mein Smartphone. Und spüre trotzdem ein Vibrieren in der Jackentasche, wo es normalerweise steckt, und greife dann dorthin. Muss ich mir Sorgen machen?

Das Phänomen kenne ich. Es ist ein Zeichen dafür, wie stark sich die digitalen Medien und Geräte bis ins Körperliche hinein in uns breitgemacht haben und wie abhängig wir von ihnen geworden sind – auch im nichtkrankhaften Sinne.

Sollte man das Smartphone ab und an zu Hause lassen? Also *digital detox* – Smartphone-Entgiftung – betreiben?

Auf jeden Fall. Für jeden Menschen ist es sinnvoll, sich medienfreie Zeiten einzurichten. Das kann man in ganz großem Stil machen, beispielsweise einmal im Jahr für ein paar Wochen im Urlaub, im Sinne von Medienfasten. Aber es ist auch im Kleinen sinnvoll: an einem Tag in der Woche, am besten sonntags, gar keine digitalen Medien zu nutzen und sich auch

jeden Tag Zeiten ohne digitale Medien einzurichten. Ich versuche das in der ersten und letzten Stunde des Tages zu machen. Damit komme ich besser in den Tag hinein und auch besser in die Nacht. Es gibt erste Studien, die belegen, wie sinnvoll das für die Psychohygiene ist.

Warum fällt aber genau das vielen, gerade jüngeren Menschen so schwer?

Jüngere sind schon ganz anders mit und in der digitalen Welt groß geworden. Für diese *digital natives* ist der Cyberspace zu einer zweiten Lebensumwelt geworden und auch zu einer Art Psychowerkzeug, einer Verlängerung ihres seelischen Apparats. Deshalb haben sie schon bei einer Stunde ohne Netz das Gefühl, dass sie gar nicht richtig existent sind. Das unterscheidet die *digital natives* von den sogenannten *digital immigrants*, die noch in der analogen Welt aufgewachsen sind. Während diese ohne digitale Medien auf ihre vertraute analoge Körperlichkeit zu-

rückgreifen können, denken und spüren *digital natives*: Ich, das ist mein Facebook-Account. Oder mein Avatar bei *World of Warcraft*, dem berühmten Onlinespiel. Und wenn dann der Zugang zu diesen virtuellen Identitäten und Rollen fehlt, dann bin ich eigentlich nicht existent. Das formulieren viele Kinder und Jugendliche auch so. Erst habe ich gedacht, die wollen ihre Eltern damit nur dazu bringen, ihnen ständigen Netzzugang zu erlauben. Jetzt glaube ich, das entspricht wirklich deren Empfinden.

Die Internetabhängigkeit ist nicht in den neuen Katalog psychiatrischer Diagnosen, das *Diagnostische und Statistische Manual Psychischer Störungen*, das DSM-5 aufgenommen worden. Wie ist das zu erklären?

Weil die Geschichte der Internetabhängigkeit noch zu kurz ist im Vergleich zu vielen anderen Erkrankungen. Aber: Internetabhängigkeit ist zumindest in ihrer häufigsten Variante, der Computerspielsucht, als Forschungsdiagnose aufgenommen worden. Das bedeutet, dass sie aufgrund der vielen Forschungsergebnisse ein Kandidat für die vollständige Anerkennung ist. Ich war selbst lange skeptisch, ob Internetabhängigkeit als eigenständiges Störungsbild und als Suchterkrankung zu verstehen ist. Jetzt bin ich davon überzeugt: Der Abhängigkeitsbegriff ist stimmig. Und wir müssen dieses neuartige Krankheitsbild sehr ernst nehmen.

Ist die Internetabhängigkeit mit „klassischen“ Süchten vergleichbar?

Absolut. Ich war selbst erstaunt, wie stark sich die Abhängigkeiten von Substanzen und vom Internet ähneln. Man findet bei beiden den Kontrollverlust: Die Abhängigen wollen aufhören, können aber nicht. Im Sinne einer Dosissteigerung brauchen sie immer mehr, um den Kick zu bekommen, das ersehnte befriedigende Gefühl. Sie werden depressiv oder aggressiv, wenn sie nicht an ihre Droge kommen. Diese Entzugsentscheidungen können bis ins Körperliche gehen: Manchen steht der kalte Schweiß auf der Stirn, sie sind zittrig und schlafen vor Unruhe kaum noch. Um alle Kriterien einer Sucht zu erfüllen, muss allerdings immer ein Lebensbereich von negativen Folgen belastet sein, sonst wäre es „nur“ ein Missbrauch. Das sehen wir bei den Internetsüchtigen auch: Sie kriegen massive Probleme in der Schule oder im Beruf. Sie kommen oft erst zu uns, wenn sie außerhalb des Netzes gar nichts mehr tun. Viele lassen reale soziale Kontakte komplett schleifen, haben keine Partnerschaft, keine Freunde mehr. Und viele kümmern sich nicht mehr um ihren Körper. Ihnen fehlt es an Bewegung, gesunder Ernährung und Licht.



Bert te Wildt leitet die Medienambulanz an der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum. Hier finden Internetabhängige professionelle Hilfe. Sein neues Buch *Digital Junkies* ist im März 2015 bei Droemer Knauer, München erschienen

Manche verwarhlosen sogar regelrecht vor dem Computer.

Inwieweit findet eine Verschiebung anderer Süchte ins Netz statt?

Dass sich andere Verhaltenssüchte wie die Glücksspielsucht und die Kaufsucht zunehmend auf eine virtuelle Ebene verlagern, ist klar. Im Hinblick auf substanzgebundene Abhängigkeit sind die Zusammenhänge jedoch sehr komplex. Wir stellen fest, dass Abhängige von Alkohol oder Drogen unter ähnlichen Begleiterkrankungen wie Internetsüchtige leiden: Depressionen, Angsterkrankungen und Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS). Wir beobachten zum Beispiel, dass ADHS-Patienten, wenn sie eine Internetabhängigkeit überwunden haben, oft in eine andere Sucht fallen, weil sie hierfür eine Disposition haben. Depressionen und Angsterkrankungen können allerdings auch die Folge einer Abhängigkeit sein, dies gilt sicherlich auch für die Internetabhängigkeit. Wenn ein Kind besonders früh von der digitalen Welt vereinnahmt wird und quasi schon in eine Internetabhängigkeit hineinwächst, wenn es in dieser Zeit in der realen Welt Selbstwert und Selbstsicherheit nicht ausreichend entwickeln kann, dann kann man am Ende gar nicht auseinanderhalten, was zuerst da war: Sucht oder Depression. Wir wissen allerdings aus zahlreichen Studien, welche Persönlichkeitseigenschaften als Risikofaktoren zu werten sind für die Entwicklung einer Internetabhängigkeit wie auch anderer Suchterkrankungen: Diese Menschen sind besonders impulsiv, haben eine geringe Toleranz gegenüber Frustration, können mit ihren Emotionen in der realen Welt nicht gut umgehen und haben oft ein niedriges Selbstwertgefühl.

Was macht Onlinespiele so besonders süchtgefährdend?

Ganz entscheidend sind die Belohnungsmechanismen. Alle Erfolge der Spielfiguren werden gemessen und zurückgemeldet. Die Belohnungen führen zu einem kurzen High, einem Minirausch mit der Endorphinausschüttung im Gehirn. Wie bei klassischen Süchten spielt bei der Aussicht auf Belohnung auch das Dopamin eine Rolle. Oft entscheidet der Zufall, ob man bei der erfolgreichen Umsetzung eines Spielziels wirklich eine Belohnung bekommt oder nicht. Bekommt man sie nicht, obwohl man sie verdient gehabt hätte, steigert das den Spielreiz nochmals. Diese Spielpraxis macht süchtiger als jede andere Art der Belohnung. Hinzu kommt der suggerierte soziale Zusammenhalt. Wir sehen so gut wie keine Offline-Computerspiel-Abhängigen. Das heißt, die Ver-

bindungen zu vielen Kameraden und Teams tragen bei den Onlinespielen erheblich zu deren Suchtpotenzial bei. Da wird auch sozialer Druck ausgeübt, und wer nicht pünktlich und gut ist, fliegt aus der Gruppe raus. Abhängige betreiben das Spielen mit der Ernsthaftigkeit eines Arbeitsverhältnisses. Es ist absurd, aber in manche Gilden kommt man nur rein, wenn man arbeitslos ist, weil man nur dann als potenziell guter Spieler gilt.

Kann man es allein aus der Sucht schaffen?

Eine große Studie, die über mehrere Jahre den Spontanverlauf von Internetabhängigkeit untersucht hat, zeigt: Diese Sucht geht in der Regel nicht von allein wieder weg. Das heißt, wir müssen behandeln.

Wie sieht die Therapie aus?

Sie ist sehr komplex. Am Anfang steht eine sorgfältige Diagnostik: Hat jemand eine Internetabhängigkeit oder nicht? Das können wir inzwischen verlässlich ermitteln. Wir schauen auch nach möglichen Begleiterkrankungen. Dann müssen wir klären, ob jemand überhaupt für eine Therapie motiviert ist, denn meistens werden die Betroffenen ja von Partnern, Verwandten oder Freunden zu uns geschickt. Bei vorhandener Eigenmotivation legen wir gemeinsam das Therapieziel fest. Ganz unabhängig vom Internet zu sein ist heutzutage völlig illusorisch. Aber man kann ohne Computerspiele leben, man kann ohne Cybersex leben. Auch ohne soziale Netzwerke, aber da wird es schon schwieriger. Anzustreben ist eine komplette Abstinenz von dem Bereich, von dem der oder die Betroffene abhängig ist. Dies kann man zum Beispiel mit dem sorgfältig vorbereiteten Löschen von Accounts von Spielen oder Netzwerken erreichen.

Das ist sicher hart für viele?

Die meisten können sich das zunächst nicht vorstellen. Deshalb behandeln wir vor allem im Rahmen einer Gruppentherapie. Wenn die Betroffenen merken, dass Mitpatienten eine gezielte Abstinenz erreichen, dann wollen viele doch völlig aufhören. Denn die Alternative, die kontrollierte Computerspielnutzung beispielsweise, ist viel schwieriger. Für den *heavy user* gilt zumeist: Es geht nur entweder oder. Wir arbeiten in der Entzugs- und Entwöhnungsphase vor allem verhaltenstherapeutisch. Die Erschließung von



alternativen Handlungsspielräumen ist daher sehr wichtig. Denn wenn ein Süchtiger plötzlich nicht mehr zehn Stunden täglich online spielt, droht der emotionale Absturz in ein riesiges Loch. Die frei gewordene Zeit anders nutzen will sorgfältig bedacht und geplant sein. Sonst werden die Patienten noch depressiver und schlimmstenfalls lebensmüde. Mittelfristig berücksichtigen wir aber auch die tiefenpsychologischen Hintergründe. Welche Lebensgeschichte hat in die Sucht geführt?

Kinder müssen lernen: Ich bin als Mensch noch handlungsfähig, auch wenn alle Computer und Netze schweigen

Am besten sollte man also verhindern, dass es überhaupt zu einer Internetabhängigkeit kommt?

Genau. Medienkompetenz beizubringen, die auch die Fähigkeit zur Medienabstinenz beinhaltet, ist für mich heute ein elementarer Teil von Erziehung.

Einige Eltern resignieren vor der vermeintlichen digitalen Übermacht.

Resignation kann sich die Erwachsenenwelt nicht leisten. Eltern sind Repräsentanten der konkret realen Welt, und in diese Welt müssen sie ihre Kinder zuallererst führen. Zunächst an das Körperliche und Natürliche, dann auch an die analoge Kultur und ihre Techniken. Wenn dann nach und nach das Digitale dazukommt, dann kann nicht so viel schiefgehen. Und da müssen Eltern Grenzen setzen, sowohl zeitlich als auch inhaltlich. Denn nur das gibt Halt und Sicherheit. Das Internet und die dazugehörigen Geräte sind klasse, aber beides ist alles andere als harmlos. Deshalb muss auch in digitaler Hinsicht die Kindheit ein geschützter Raum bleiben. Die Eltern müssen immer wieder eine Medienabstinenz erzwingen, auch gegen den Sog der digitalen Revolution. Sonst kann sich das Kind in der realen Welt seelisch und körperlich nicht gesund entwickeln. Kinder müssen lernen: Ich bin als Mensch noch existent und handlungsfähig, wenn alle Computer und Netze schweigen.

Sie sprechen ja sogar von Medienverwahrlosung als neuer Form der Misshandlung.

Dazu stehe ich auch. Ein Kind unbeaufsichtigt frei im Internet surfen zu lassen kommt für mich im Zweifelsfall einer Misshandlung gleich.

INTERVIEW: KLAUS WILHELM