

15.03.18 - Kategorie: Neues von ZEIT FÜR MENSCHEN

Internet kann süchtig machen

Werkstattgespräch in der Werkstatt an der Schanz zeigt Risiken der Medien für Jugendliche auf

Viele Bereiche des Lebens, wie Bankgeschäfte, Einkaufen, Partnersuche und Kommunikation verlagern sich ins Netz. Was für die meisten Menschen nützlich ist wird für manche zur Suchtfalle. Während die meisten Menschen mit Computer, Handy und Internet selbstbestimmt umgehen können, entwickeln sich bei manchen Nutzern psychische Auffälligkeiten, wobei Jugendliche und junge Erwachsene besonders stark gefährdet sind. Beim 10. Werkstattgespräch in der Werkstatt an der Schanz hat Niels Pruin, Suchttherapeut aus Augsburg, darüber Auskunft gegeben, wann elektronische Medien krank machen.

Er berichtete, dass sich die tägliche Online-Nutzungsdauer von ehemals knapp 90 Minuten auf bis zu 3,7 Stunden täglich gesteigert hat. Dabei ist es nicht maßgeblich ob die Jugendlichen zwischen zwölf und 19 Jahren männlich oder weiblich sind. Sie bevorzugen lediglich unterschiedliche Inhalte. Online-Rollenspiele, Ego-Shooter und Sexseiten ziehen tendenziell mehr männliche Nutzer in ihren Bann, während sich Frauen lieber in Chats und auf Shopping-Plattformen aufhalten. So lange vor dem Bildschirm oder dem Tablet zu sitzen ist fast schon normal.

Mit der Zeit können sich aber gewisse Toleranzen entwickeln, sodass die Dosis, also die Online-Zeit, gesteigert werden muss. In Extremfällen verbringen Computersüchtige bis zu 16 Stunden täglich am Computer. Das soziale Leben, eine regelmäßige Ernährung und Körperpflege, Schule oder Arbeit und vieles mehr werden komplett vernachlässigt. Verdreckte und zugemüllte Wohnungen und Unterernährung sind keine Seltenheit. Maßgeblich an der Entwicklung beteiligt ist das Smartphone. Denn das ist längst nicht mehr nur ein Telefon, sondern ein kleiner Computer, der den Nutzer mit allem verbindet, womit er verbunden sein will. Von den zwölf bis 13-Jährigen besitzen schon 92 Prozent ein Smartphone. Unter den 16 bis 17-Jährigen sind es stolze 98 Prozent.

Hauptfunktion dieser Geräte ist die Kommunikation. Da wird gechattet und geappt, was das Zeug hält – selbst, wenn sich die Jugendlichen eben erst persönlich begegnet sind. Mit der Kommunikation werden wichtige Grundbedürfnisse befriedigt. Dazu gehören: Die Heranwachsenden können sich orientieren und die Kontrolle über den Online-Status andere behalten. Sie erfahren einen Lustgewinn und, weil alles virtuell ist, machen sie keine enttäuschenden Erfahrungen. Das eigene Selbstwertgefühl wird aufgewertet. Ich kann im Netz ganz anders auftreten als in der Realität. Und schlussendlich binden sich die Kids auch über das Medium, indem sie zu Gruppen oder Foren gehören.

Ist das Online-Verhalten zur Sucht geworden, dann ist zu unterscheiden. Ist jemand spielesüchtig, hat er sich dem Online-Handel ergeben, sucht er sexuelle Abenteuer oder online-Bekanntschaften. Die Online-Sucht hat viele verschiedene Gesichter. „Die Internetabhängigkeit ist gerade in den vergangenen Jahren deutlich angestiegen“, hat Niels Pruin beobachtet. In der Altersgruppe der 14 bis 16 –Jährigen sind etwa vier Prozent abhängig. Von Internetsucht spricht man dann, wenn Verhaltensweisen einer Abhängigkeitserkrankung auftreten: der Betroffene kann nicht mehr selbst steuern, wieviel Zeit er am Computer, Smartphone oder Tablet verbringt, die Gedanken kreisen nur noch um die digitale Welt und soziale Beziehungen und die psychische Gesundheit leiden darunter. Medizinisch wird die Internetsucht als sogenannte Störung der Impulskontrolle eingeordnet und gilt als Persönlichkeitsstörung. Wichtig und entscheidend ist dabei weniger die Dauer des Konsums als die Funktion. Wer über das Knöpfeln Stress im Alltag verarbeiten oder ihm gar ganz aus dem Weg gehen will, handelt unangemessen. Wer in der virtuellen Welt echte Gefühle wie Angst oder Unsicherheit regulieren oder verdrängen möchte, ist nicht gesund unterwegs.

Typische Merkmale einer Internetsucht sind:

- ein zwanghafter, häufiger Drang, sich ins Internet einzuloggen
- Rückzug aus dem Sozialleben
- Kontrollverlust: Selbst wenn der Betroffene es möchte, schafft er es nicht, seinen Internetkonsum einzuschränken
- Nachlassende Leistungsfähigkeit in der Schule oder bei der Arbeit
- Reizbarkeit oder Niedergeschlagenheit, wenn der Betroffene nicht online sein kann
- Verheimlichen oder Herunterspielen, welches Ausmaß die Internetnutzung hat

Suchttherapien sind eine Möglichkeit den Teufelskreisläufen zu entkommen. Denn häufige Ursachen einer Internetsucht sind der Wunsch, der Realität zu entfliehen und Schwierigkeiten mit der eigenen Identität. Bei der Behandlung einer Internetsucht kommt es, wie bei anderen Suchterkrankungen, darauf an, die zugrundeliegenden Ursachen zu finden und dem Betroffenen mögliche Auswege und vor allem Perspektiven aufzuzeigen. Wer die Finger vom Handy nicht lassen kann, erlebt eine scheinbare Selbstständigkeit. Er hat zumindest im Netz eine gewisse Autorität. Wer dauer-daddelt vermeidet Frust und Langeweile. Und wer auf seine What's App sofort eine Antwort erhält, erfährt Belohnung ohne warten zu müssen. Doch wo Belohnung im stetigen Flow ist, wo es sofort Bonuspunkte, Geldgewinne oder nützliche Items gibt, ist der Weg in die Abhängigkeit kurz. Menschen, die sich darauf einlassen, sind im Dauerzustand einer erregenden Glückserwartung.

Hilfe für Ratsuchende:

www.aktiv-gegen-mediensucht.de

www.netzwerk-fuer-ratsuchende.de

www.fv-medienanhaengigkeit.de

www.klicksafe.de

www.hilfe-mediensucht.de (regionbezogen)

Alle Meldungen