

Internetabhängigkeit – Symptom der Zeit?

E. Böhle

Als 1995 der amerikanische Psychiater Ivan Goldberg den Begriff „Internet-sucht“ prägte, handelte es sich noch um einen Scherz. So wie vor einigen Jahrzehnten die Existenz von Computerviren noch eher belustigt aufgenommen wurde, war es zu diesem Zeitpunkt kaum vorstellbar, dass viele Menschen vom Internet ernsthaft krank werden könnten. Auch wenn die Ansichten hinsichtlich der nosologischen Einordnung und der Verbreitung der Problematik in Fachkreisen heute noch divergieren, ist die Existenz der Problematik kaum zu leugnen. Die Erfahrungen mit (heute) illegalen Drogen zeigen, dass ein neues Angebot an Substanzen neue Probleme schafft. Dies ist auch im Bereich der elektronischen Medien zu beobachten und stellt somit die Suchthilfe vor erhebliche Herausforderungen.

Die repräsentative PINTA-Studie erbrachte, dass in Deutschland circa ein Prozent der 14- bis 64-Jährigen internetabhängig sind. In einer Folgestudie (PINTA DIARI) wurde eine hohe Konkordanz zwischen der Diagnosestellung anhand des verwendeten Fragebogens (CIUS = Compulsive Internet Use Scale) und den DSM-Diagnosekriterien (DSM = Diagnostischer und statistischer Leitfaden psychischer Störungen) festgestellt. Des Weiteren konnte gezeigt werden, dass die im Sinne der Studie Internetabhängigen einen höheren Grad an psychosozialer Beeinträchtigung aufwiesen als die Vergleichsgruppe. Die Amerikanische Psychiatrische Gesellschaft (APA) hat 2013 die Diagnose Internet Gaming Disorder in den Forschungsteil des DSM-5 aufge-

Diagnosekriterien des DSM-5

1. Andauernde Beschäftigung mit Internet- bzw. Online-Spielen. (Der Betroffene denkt über frühere Online-Spiele nach oder beschäftigt sich gedanklich mit zukünftigen Spielen. Die Online-Spiele werden zur dominierenden Aktivität des alltäglichen Lebens.)
2. Entzugssymptome wenn das Online-Spielen nicht zur Verfügung steht. (Diese Entzugssymptome werden typischerweise beschrieben als Gereiztheit, Ängstlichkeit oder Traurigkeit. Körperliche Symptome im Sinne eines Medikamentenentzugs werden nicht beschrieben.)
3. Toleranzentwicklung mit dem Bedürfnis, zunehmend Zeit für Online-Spiele aufzubringen.
4. Erfolgreiche Versuche, die Teilnahme am Online-Spielen zu beenden.
5. Verlust des Interesses an früheren Hobbys oder Aktivitäten als Folge des Online-Spielens.
6. Andauerndes exzessives Online-Spielen trotz des Wissens um die psychosozialen Probleme.
7. Täuschen von Familienmitgliedern, Therapeuten oder anderen Personen in Bezug auf das wirkliche Ausmaß des Online-Spielens.
8. Gebrauch der Online-Spiele, um aus negativen Emotionen (wie zum Beispiel Gefühle von Hilflosigkeit, Schuld oder Ängstlichkeit) herauszukommen oder um diese zu lindern.
9. Gefährdung oder Verlust von wichtigen Bekanntschaften, Beruf, Ausbildung oder Karriere-Möglichkeiten wegen des Online-Spielens.

nommen. Hiermit sind erstmals verbindliche Diagnosekriterien für dieses neue Störungsbild definiert.

Nach heutigem Kenntnisstand sind es im Wesentlichen drei Formen der Internetnutzung, die ein Suchtpotenzial mit sich bringen:

Surfen

Das Internet in Form des World Wide Web basiert auf so genannten Hyperlinks. Durch die Verknüpfung von Internetseiten und den einfachen Zugriff über Mausclick wächst die Menge der unmittelbar verfügbaren Informationen exponentiell. Dies begünstigt die Neigung, sich in der Informationsflut zu

verlieren. Zu beachten ist dabei, dass Informationen im Internet nicht nur aus Texten bestehen, sondern zum Beispiel auch Bilder und Videos sind. Insbesondere der exzessive Konsum von Serien hat in den letzten Jahren im klinischen Bereich an Bedeutung gewonnen.

Gaming

Spiele unterscheiden sich vom Fernsehen im Wesentlichen darin, dass der Spieler aktiv in das Geschehen eingreifen kann. Hierbei kann er seine Kompetenzen verbessern. Oftmals spielt Flow-Erleben eine wichtige Rolle. In einigen Ländern werden gute Computerspieler gefeiert wie Pop-Stars.

Chatten (Soziale Netzwerke)

Während die Abhängigkeit von Computerspielen vorwiegend junge Männer betrifft, werden Mädchen (besonders die 14- bis 16-Jährigen) eher von sozialen Netzwerken abhängig. Allerdings ist auffällig, dass diese Gruppe selten den Zugang zum Hilfesystem findet.

Suchtpotential von Computerspielen

Die Zeiten, die Menschen mit Computerspielen verbringen sind stark genreabhängig. Spitzenwerte erreichen Online-Rollenspiele, Strategiespiele und Shooter. Im Allgemeinen stellen sich folgende spielimmanente Faktoren als förderlich bezüglich einer exzessiven Nutzung heraus:

Verfügbarkeit: Der Einstieg in Online-Rollenspiele ist für gewöhnlich sehr einfach. Voraussetzung ist lediglich ein PC mit Internet-Zugang. Dies gehört heutzutage praktisch zum Standard. Ist das Spiel einmal installiert, erfordert der Zugang zum kritischen Medium nur noch einen Mausklick.

Bindung durch monatliche Gebühr: Eine einmal gezahlte Gebühr verleitet dazu, den bezahlten Betrag maximal auszunutzen und somit zu einem exzessiven Konsum.

Empfundene Unendlichkeit: Im Gegensatz zu klassischen Computerspielen finden Onlinespiele kein natürliches Ende. Selbst wenn die narrativen beziehungsweise programmierten Elemente ausgeschöpft sind, besteht die Möglichkeit, die Spielwelt selbständig zu erkunden oder mit anderen Spielern zu interagieren. Man kann Freundschaften schließen, feiern, einen Beruf erlernen und vieles mehr. Der Spieler führt ein virtuelles Leben und baut hierüber seine digitale Identität auf.

Echtzeit: Viele Onlinespiele laufen weiter, auch wenn man den Computer aus-

geschaltet hat. So muss man zum Beispiel bei manchen Spielen damit rechnen, angegriffen zu werden, wenn man zur Arbeit oder in der Schule ist. Hierdurch bleibt stets die Befürchtung zurück, etwas Wichtiges zu verpassen, wenn man gerade nicht online ist.

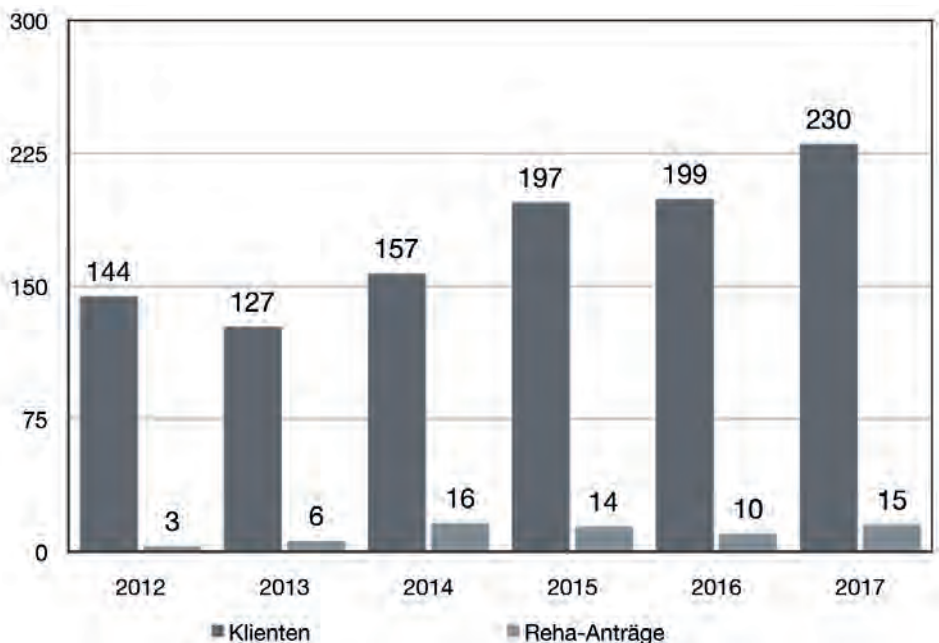
Doppelter Kompetenzgewinn: Sich als kompetent zu erleben und sich ständig verbessern zu können, ist für gewöhnlich sehr motivierend, wenn es darum geht, eine Tätigkeit hartnäckig zu verfolgen. Bei Rollenspielen verbessern sich sowohl die Fähigkeiten des Avatars (virtuelle Kunstfigur im Cyberspace) als auch die des realen Spielers. Die Spieler erleben somit im doppelten Sinne einen Zugewinn ihrer Selbstwirksamkeit. Außerdem geht das Erreichen eines höheren Levels durch Erfahrungspunkte schneller und zuverlässiger, als es die immer weiter abflachenden Lernkurve beim natürlichen Erwerb von Fertigkeiten zulässt.

Flow: Mit Flow wird das völlige Aufgehen in einer Tätigkeit mit hoher Konzentration, bei gleichzeitig erlebter Mühelosigkeit bezeichnet, wobei für

gewöhnlich nicht nach einem Zweck des Handelns gefragt wird, sondern die Tätigkeit an sich als äußerst befriedigend erlebt wird (autotelisches Handeln). Flow-Erleben kann man nicht erzwingen. Es wird aber wesentlich wahrscheinlicher, wenn die Fertigkeiten und die Anforderungen sich in einem optimalen Verhältnis befinden. Bei Online-Rollenspielen gelingt dieses meistens sehr gut: Jeder Spieler findet eine Aufgabe, die ihn weder unter- noch überfordert.

Soziale Verpflichtung: Rollenspieler sind meistens in Gruppen organisiert und können Aufgaben nur gemeinsam bewältigen. Wer die geforderten Normen (zum Beispiel lange Online-Zeiten) nicht erfüllt, dem droht der Ausschluss aus der Gruppe.

Soziales Prestige: Bei Onlinespielen findet der Spieler oft Anerkennung, die er im realen Leben nie erreichen würde. Dies ist verknüpft mit einer erheblichen Erhöhung des Selbstwerterlebens, was wiederum eine hohe motivierende Kraft hat. Umgekehrt muss man sich im Spiel nicht mit den situativen und



Klientenaufkommen in sächsischen Suchtberatungsstellen



© Depositphotos

Für Internetsüchtige ist es von besonderer Wichtigkeit, eine Vorstellung von einer funktionalen Mediennutzung zu entwickeln und das Abstinenzgebot zu präzisieren.

persönlichen Einschränkungen auseinandersetzen, die das reale Leben mit sich bringt (Realitätstransformation).

Intermittierender Verstärkungsplan:

Online-Rollenspiele beinhalten zwei Arten von Belohnungen: Es gibt eine feste Gratifikation für bestandene Aufgaben. Darüber hinaus fallen nach einem zufälligen Muster bei der Bewältigung von Anforderungen Belohnungen, zum Beispiel in Form von besonderen Ausrüstungsgegenständen, ab. Insofern handelt es sich hierbei um einen intermittierenden Verstärkungsplan, von dem bekannt ist, dass er zu einer besonders hohen Löschungssensitivität führt.

Klinische Behandlung

Obwohl es sich bei der Internetsucht noch nicht um eine anerkannte Erkrankung handelt, werden die Behandlungskosten von deutschen Krankenkassen und Rentenversicherungsträgern oft übernommen. Hintergrund hierbei ist, dass durch das Krankheitsbild nachweislich eine Beeinträchtigung der Teilhabe am gesellschaftlichen

Leben, insbesondere am Erwerbsleben eintritt. Im Folgenden soll eine kurze Übersicht über Aspekte der stationären Behandlung gegeben werden:

Therapeutisches Milieu

Die stationäre Therapie Abhängigkeitskranker zeichnet sich im Wesentlichen durch zwei Aspekte aus, die weniger die bearbeiteten Inhalte, sondern vielmehr das therapeutische Milieu betreffen: Zum einen ist das Suchtmittel nicht verfügbar. Im Falle der Internetabhängigkeit wird über die Hausordnung, die soziale Kontrolle und die bereitgestellten elektronischen Geräte der Zugang zu digitalen Medien eingeschränkt. Des Weiteren werden den Patienten Alternativen angeboten. Insbesondere besteht die Gruppentherapie aus vielfältigen Beziehungsangeboten. Aber auch Freizeitalternativen sind von großer Bedeutung.

Indikationsspezifische Behandlungsbestandteile

Zur erfolgreichen Behandlung von Internetabhängigen sollten folgende Aspekte Berücksichtigung finden:

Motivationsprobleme des PC-Gebrauchs

Die Funktions- und Bedingungsanalyse, auch unter Einbeziehung von biografischen Informationen, legt die Grundsteine für das Krankheitsverständnis und spätere zielgerichtete Interventionen. Des Weiteren ermöglicht sie dem Patienten oftmals erste Einsichten in maladaptive Bewältigungsstrategien.

Medienkompetenz

Für Internetsüchtige ist es von besonderer Wichtigkeit, eine Vorstellung von einer funktionalen Mediennutzung zu entwickeln und das Abstinenzgebot zu präzisieren (da ein völliger Verzicht auf elektronische Medien eine Teilhabe am gesellschaftlichen Leben erheblich erschweren würde). Ein fachlicher Konsens besteht dahingehend, dass hierzu die Verwendung eines „Ampelmodells“ günstig ist. Dabei werden die wesentlichen Tätigkeiten am Rechner in drei Kategorien unterteilt: „Rot“ bedeutet „völlig tabu“. Der Patient formuliert Anwendungsgebiete, von denen er abstinent leben will. „Gelb“ bedeutet, dass in dem entsprechenden Bereich Auf-

merksamkeit und ein erhöhtes Maß an Selbstkontrolle erforderlich sind, weil entweder eine Suchtverlagerung oder aufgrund der Ähnlichkeit zum problematischen Verhalten ein Rückfall zu befürchten ist. Der Patient erarbeitet sich hierzu geeignete Kontrollmaßnahmen. „Grün“ bedeutet, dass die zugehörigen Aktivitäten nach bisherigem Kenntnisstand als unbedenklich anzusehen sind.

Emotionsregulation

Internetsucht geht gewöhnlich mit Defiziten im Bereich der Emotionsregulation einher. Auf der Grundlage der gewonnenen Einsicht in die Funktionalität der Mediennutzung ist es für die Betroffenen wichtig, Alternativen zum Umgang zu finden. Hierzu gehört das Erkennen und Verbalisieren von emotionalen Erlebnisgehalten.

Interpersonelle Beziehungsgestaltung

Die Betroffenen leiden meistens unter erheblichen sozialen Kompetenzdefiziten. Hierbei ist es müßig, urteilen zu wollen, ob diese Ursachen oder Folge der exzessiven Mediennutzung sind. In jedem Fall ist der (Wieder-)Aufbau von sozialen Kompetenzen essentiell, um wieder positive Erfahrungen im realen Leben zu sammeln.

Selbstwertprobleme

Zentraler Inhalt ist weiterhin die Erfassung der persönlichen Bedeutung der virtuellen Identität. Patienten werden angeregt, unausgesprochene Wünsche, Omnipotenzphantasien oder auch Insuffizienzerleben zu erkennen und den surrogativen Charakter ihrer PC-Aktivitäten zu erfassen.

Rückfallprävention

Die Analyse von bisherigen Rückfällen und die Herleitung von präventiven Maßnahmen stellt wie bei anderen Süchten einen wichtigen Therapiebaustein dar.

Umgang mit Verlangen und Drang

Ziel dieses Therapiebestandteils ist es, den Patienten eine Möglichkeit zu vermitteln, Verlangen nach ihrem Suchtmittel auszuhalten und in diesem Bereich eine verbesserte Selbstwirksamkeit zu erreichen.

Problemlösetraining

Ähnlich wie andere Abhängigkeitskrankheiten sind bei den meisten Patienten mit Internetabhängigkeit vermeidende Problembewältigungsstrategien vorherrschend. Aus diesem Grund ist die Vermittlung von aktiven Problemlösungsmöglichkeiten notwendig. Ziel ist es nicht, Lösungen zu präsentieren, sondern eine Herangehensweise zu vermitteln, die eine konstruktive Alternative zum Suchtverhalten darstellt.

Was erwartet uns als nächstes?

Die letzten 30 Jahre haben uns verdeutlicht, wie die rasante technologische Entwicklung unser Leben verändert und zu Abhängigkeitsrisiken führt, mit denen kaum jemand ernsthaft gerechnet hat. Eine Prognose über künftige Suchtgefahren abzugeben erscheint vor diesem Hintergrund vermessen. Dennoch soll im Folgenden der Versuch unternommen werden, Trends aufzuzeigen, die das Suchthilfesystem vermutlich vor weitere Herausforderungen stellen werden:

Virtual Reality

Eine Steigerung des Immersionserlebens wird durch die virtuelle Realität erreicht. Während bei einem Computermonitor nur ein kleiner Teil des Gesichtsfeldes vom Medium ausgefüllt wird, werden bei solchen Medien 100 Prozent abgedeckt. Man kann also den dargebotenen Szenen allenfalls durch Schließen der Augen ausweichen. Dieses praktisch vollständige Eintauchen in die virtuelle Welt dürfte die Suchtentwicklung noch stärker fördern. Aktuell geht die Entwicklung dahin,

dass VR-Medien besonders von Anbietern pornografischer Inhalte genutzt werden. Die Verknüpfung des Mediums mit einem biologischen Trieb wird mit Sicherheit zu einer weiteren Verstärkung des Suchtpotenzials beitragen.

Mobile Endgeräte

Nach der bisherigen Erfahrung im klinischen Bereich spielen mobile Endgeräte wider Erwarten bei der Gruppe der Medienabhängigen eine untergeordnete Rolle. Es ist allerdings zu befürchten, dass diese Entwicklung noch nicht am Ende angekommen ist. Aufgrund der Omnipräsenz von Smartphones und der Kreativität der Entwickler ist damit zu rechnen, dass mobile Internetmedien zunehmend unseren Alltag durchdringen werden.

Verknüpfung mit Glücksspiel

Die Hoffnung, mit ohnehin angenehmen Aktivitäten zusätzlich auch noch Geld verdienen zu können, ist für viele Internetnutzer attraktiv. Insofern sind geschickt platzierte Glücksspielelemente für Spieleentwickler eine lukrative Einnahmequelle. Diese beziehen sich zum einen auf das Erhalten von (hoch geschätzten) In-Game-Items aber auch auf das Wetten auf den Ausgang von E-Sports-Ereignissen. Aufgrund der unübersichtlichen rechtlichen Situation und der hohen Reichweite von Online-Angeboten ist eine diesbezügliche Regulation praktisch unmöglich. ■

Literatur beim Autor

Interessenkonflikte: keine

Diplom-Psychologe Endrik Böhle
Asklepios Fachklinikum Wiesen GmbH
Kirchberger Straße 2, 08134 Wildenfels
E-Mail: e.boehle@asklepios.com