

Internetsucht – ein Phänomen durchzieht die Gesellschaft • Interview: neue Erkenntnisse über onlinesüchtige Menschen

Internet: Fluch und Segen unserer Zeit – Internetsucht kann jeden treffen

Internetsucht – ein Phänomen durchzieht die Gesellschaft

Experten sprechen von „wenigstens 600.000 Menschen in Deutschland, die internetsüchtig sind. Tendenz steigend“, sagt Professor Michael Klein, Leiter des Deutschen Instituts für Sucht- und Präventionsforschung an der Katholischen Hochschule Nordrhein-Westfalen in Köln. „Das Internet mit seinen vielschichtigen Dimensionen begünstigt exzessives Verhalten“, sagt der Professor. Weshalb dies so ist, lässt sich leicht erklären: Das Internet bietet für eine Droge die idealen Voraussetzungen. Es ist legal, günstig, jederzeit verfügbar und gesellschaftsfähig. Noch besser ist, dass man das Suchtmittel Internet nicht spritzen, schlucken oder inhalieren muss, um den Kick zu genießen. Dennoch kann es in gleicher Weise Körper und Seele eines Menschen zerstören und Existenzen vernichten wie eine stoffliche Droge.

Die meisten Forscher ordnen die Internetsucht als Verhaltenssucht ein. Diese nährt sich aus dem Glücksgefühl, das ein Mensch beim Ausüben seiner Sucht erlebt. Beim Onlineabhängigen kann das beispielsweise eine Rolle sein, die er in einem bestimmten Spiel ausfüllt, oder die besondere Anerkennung, die er beim Spielen von seiner virtuellen Internetgemeinschaft erfährt. Andere Betroffene konsumieren lieber Wissen und surfen von einem Leitartikel zum nächsten. „In Erwartung des kommenden Glücksgefühls verbringt man immer mehr Zeit im Netz und kann somit völlig aus der Realität aussteigen“, erklärt Suchtforscher Klein, „die Betroffenen entgrenzen sich

dabei vom eigenen Ich.“ Erst wer aus der virtuellen Welt wieder aussteige, realisiere erneut, wer oder was er sei, so der Professor für Klinische und Sozialpsychologie. Der Alltag habe aber nicht dasselbe Glücksgefühl zu bieten, sondern die belastenden Probleme, also blieben viele lieber im Netz.

Von der Depression zur Onlinesucht

Viele Menschen könnten vor diesen Auswüchsen bewahrt werden, wenn ihr Grundproblem frühzeitig angemessen behandelt würde: „Etliche hatten schon vor der Onlinesucht eine psychische Erkrankung. Meist eine Depression oder Ängste, durch die sie von ihren Mitmenschen bereits schmerzhaft abgekoppelt und hochgradig einsam waren. Die Internetsucht mit dem einhergehenden sozialen Rückzug füllt die Löcher und stillt die Bedürfnisse der Erkrankten nach Macht, Einfluss und Anerkennung“, so Klein. Das Internet ist jederzeit greifbar und sozial akzeptiert – besser noch als Alkohol. Außerdem kommt heutzutage auch kaum ein Berufsstand ohne das weltweite Netz aus. Der Verzicht auf diese virtuelle Droge fällt daher umso schwerer.

Die Suchtforschung hat bereits erkannt, dass es deshalb nicht möglich ist, von den Betroffenen einfach nur Abstinenz zu verlangen, wie auch Benjamin Wockenfuß, Leiter des Selbsthilfeprojektes webC@RE, erklärt: „Es ist wichtig, mit den

EDITORIAL



Liebe Leserin,
lieber Leser,

das Internet verändert unser Leben. Alle Menschen sollten an den Chancen, die das weltweite Netz für Arbeit, Leben und Freizeit bietet, teilhaben können. Die TK nutzt das Internet etwa für das Onlinecoaching chronisch Kranker und für die Kundenkommunikation. So ist das Internet auch aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Problematisch wird es aber, wenn sich Menschen von den Angeboten der digitalen Welt so beeindruckt zeigen, dass sie nicht mehr davon lassen können und onlinesüchtig werden. Diese Entwicklung nehmen wir sehr ernst. Bereits in einer früheren Ausgabe haben wir deshalb von dem neuen, bundesweit einmaligen Selbsthilfeangebot webC@RE berichtet, das seit Oktober 2013 mit Hilfe der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen umgesetzt wird. In diesem Heft stellen wir nun den aktuellen Stand und die neuesten Erkenntnisse des Projektes vor.

Dr. Barbara Voß
Leiterin der TK-Landesvertretung
Hessen

Menschen einen kontrollierten Umgang zu erarbeiten“, sagt Wockenfuß. Internetsüchtige müssten lernen, individuelle Frühwarnzeichen wahrzunehmen, damit zu leben und zu arbeiten. Onlinesüchtige könnten zu Hause und bei der Arbeit bestimmte Seiten sperren lassen und auf internetfähige Mobilgeräte verzichten. „Mit den blinkenden Smartphones der anderen muss jeder lernen zu leben“, erklärt Wockenfuß. In dem Selbsthilfeprojekt webC@RE der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen geht der Suchttherapeut durch ein spezielles Forum auf die Betroffenen direkt im Internet zu, pflegt den Austausch mit ihnen und berät sie.

Überraschende Erkenntnisse aus der Praxis

Die Projektarbeit von webC@RE ist ein Glücksfall für die Suchtforschung. Der direkte Netzkontakt zu den Leidtragenden ermöglicht das Gespräch mit Personengruppen, die bisher kaum von der Wissenschaft erfasst wurden. Bislang gingen die Suchtforscher davon aus, dass überwiegend Jugendliche und junge Erwachsene ihre Fantasie und ihre Sucht im Internet ausleben. Im exklusiven TK-Interview berichtet Projektleiter Wockenfuß über seine Erfahrungen, die jetzt zeigen: Internetsucht ist kein Randphänomen, sondern zieht sich durch alle Alters- und Gesellschaftsschichten. Eine Tendenz, die Wockenfuß selbst so deutlich nicht erwartet hatte.

Was Wockenfuß in seiner Arbeit erlebt, untermauern aktuelle Studien des Bundesverbandes Interaktive Unterhaltungssoftware e. V. (BIU): Rund 20 Prozent der Menschen, die regelmäßig digitale Spiele nutzen, sind zwischen 40 und 49 Jahre alt, weitere 20 Prozent sind über 50 Jahre alt. Natürlich sind diese Menschen nicht alle internetsüchtig. Viele nutzen das Internet völlig angemessen. Es scheint sich aber abzuzeichnen, dass sich diese Altersverteilung auch bei den spielenden Internetsüchtigen findet. Erkennbar wird die Internetsucht, wenn ein Mensch durch die ständige Beschäftigung im Netz seine sozialen Kontakte verliert, körperliche Bedürfnisse ignoriert und alltägliche Prozesse schlecht oder gar nicht mehr bewältigt.

Wockenfuß erzählt nun jedoch – und das ist völlig neu – auch von Menschen, die mitten im Leben stehen, einen Beruf haben und mit oder ohne Familie leben. Das Klischee vom übergewichtigen Nerd mit Nickelbrille ist längst überholt. Es zeigt sich, dass es auch Menschen gibt, die scheinbar ein ganz normales Leben führen, die aber dennoch onlinesüchtig sind. Sie schaffen es, die Probleme, die ihnen dadurch entstehen, oft über einen langen Zeitraum zu vertuschen. Internetsucht ist also vielschichtiger als bislang bekannt. Dies erfordert auch vielschichtige Lösungsansätze, denn das Onlineangebot webC@RE ist nur eine Möglichkeit, auf die Betroffenen zuzugehen. Es sollten weitere Angebote entwickelt werden, um die Zielgruppe zu erreichen. ◀



Das bunt gestaltete Logo von webC@RE trägt dazu bei, dass sich User angesprochen fühlen.

HINTERGRUND



Das Selbsthilfeprojekt webC@RE unterstützt Menschen, die unsicher sind, ob ihr Medienkonsum problematisch ist, sowie Menschen, die bereits mediensüchtig sind. Meist spüren die Betroffenen, dass sie die Dauerpräsenz im Netz immer mehr isoliert. Da sie sich von ihrem Suchtmittel nicht mehr lösen können, schaffen sie es selten, ihre Situation selbst zu verändern. Die Betroffenen nehmen deshalb die bestehenden Selbsthilfesysteme kaum an.

Durch webC@RE erhalten sie nun ein Angebot, das sie direkt an ihrem Computer abholt. Mit wenigen Klicks gelangen sie auf die Website von webC@RE, wo ein Schnelltest verrät, ob ihr Medienverhalten besorgniserregend ist. In der wöchentlichen Sprechstunde können sich die Betroffenen via Skype informieren und austauschen. Projektleiter Benjamin Wockenfuß ist ihr Ansprechpartner. Eine virtuelle Selbsthilfegruppe trifft sich bereits einmal pro Woche im Chatroom von webC@RE.

Da Betroffene überwiegend mit einem eigenen Account auf Facebook vertreten sind, ist Wockenfuß auch dort unter „web care“ zu finden. Im offenen Chat steht er bereit für alle Fragen von Betroffenen und Angehörigen und berät, welches Vorgehen im konkreten Fall sinnvoll wäre. WebC@RE steht unter der fachlichen Leitung der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen (HLS) in Frankfurt und wird ermöglicht durch die finanzielle Unterstützung der TK in Hessen. WebC@RE ist das Folgeprojekt von „Netz mit Webfehlern?“, einem Projekt für mehr Medienkompetenz von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, das die TK in Hessen seit 2008 fördert, ebenfalls in Kooperation mit der HLS.

Weiterführende Informationen:
www.hls-webcare.org

Neue Erkenntnisse über onlinesüchtige Menschen

TK spezial | Würden Sie sagen, dass Ihre Arbeit bei webC@RE die aktuelle Forschungslage revolutioniert?

Benjamin Wockenfuß | Zumindest gehen Theorie und Praxis deutlich auseinander. Die meisten User, die mich kontaktieren, sind im Alter zwischen 30 und 50 Jahren. Mindestens die

geworfen, die wir so bislang nicht kannten. Durch die Art und Weise, wie wir in Kommunikation mit den Usern treten, gelingt überhaupt erst der Kontakt. Wir pflegen einen Austausch, der sehr schnell direkt und tief gehend werden kann und der uns die Augen für diese neuen Ausprägungen der Störung öffnet. Aber damit wir den

dass auch Frauen in Rollenspielen den Zauberer oder Kämpfer geben wollen. Dazu Therapeuten und Sozialarbeiter, die mit diesen Persönlichkeiten und den Themen, die sie im Gepäck haben, umgehen können.

TK spezial | Hat es Sie überrascht, dass die Praxis der Forschungslage widerspricht?

Benjamin Wockenfuß | Ich hatte es in der Häufigkeit so nicht erwartet. Damit hat sich zudem meine Sicht auf die Welt der Internetabhängigen verändert. Auch ich hatte natürlich ein Bild „des“ Users im Kopf. Da schwirrte mit Sicherheit der minder attraktive, vielleicht etwas wohlbeleibte Brillenträger herum, der sich nach seinem Idealbild im Netz neu erfindet. Jetzt erkenne ich: Internetsucht kann jeden treffen. Unsere Gesellschaft ist auf höher, schneller, weiter ausgerichtet, das ist für viele Menschen ein Problem, weil sie sich irgendwann fragen: „Wo bleibe ich dabei?“ Im Internet bauen sie Stress ab, verlieren dabei aber den Kontakt zu sich selbst. Diesen wieder aufzubauen ist einer der wichtigen Bausteine bei der Zusammenarbeit mit den Projektteilnehmern. Spannend ist auch ein Blick auf den Erwerbsstatus unserer User. Alle Menschen der höheren Altersgruppe, die sich bei uns gemeldet



Hälfte davon Frauen. In der aktuellen Forschungslage wird überwiegend von einem jungen Publikum geredet. Viele Betroffene bei uns sind in Onlinerollenspielen aktiv, auch hier sind gut ein Viertel davon Frauen. Die stereotypische Annahme, dass Männer sich in Rollenspielen verlieren und Frauen in sozialen Netzwerken ihre Zeit verbringen, kann ich damit nicht bestätigen. Die Facetten der Sucht geben uns gerade bei den älteren Usern ganz neue Einblicke. So nutzen einige User exzessiv Plattformen wie Wikipedia oder YouTube, um schnell und viel Wissen zu konsumieren. Mit den unzähligen Möglichkeiten, die das World Wide Web bietet, bekommt die Verfügbarkeit von Wissen eine völlig neue Dimension. Auch zeigt sich, dass in vielen Fällen eine narzisstische Persönlichkeitsfärbung bei unseren Usern mitschwingt. Diese Aspekte spiegeln sich in der deutschen Forschungslandschaft bislang so nicht wider.

Menschen besser helfen können, braucht es insgesamt mehr mit webC@RE vergleichbare Angebote, die Menschen über 30 und 40 Jahre erreichen. Ferner Angebote, die Frauen ansprechen und die wahrnehmen,

ZUR PERSON



Benjamin Wockenfuß

Benjamin Wockenfuß ist Suchttherapeut mit dem Abschluss Master of Science. Er leitet das Selbsthilfeprojekt webC@RE bei der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen. Darüber hinaus arbeitet der 32 Jahre alte Familienvater als Einzel- und Gruppentherapeut im Arbeitsfeld der Ambulanten Rehabilitation Sucht (ARS) für die Bereiche Glücksspielsucht und Drogen in Köln. Aus seiner wissenschaftlichen Arbeit „Wirksamkeitsfaktoren von Selbsthilfegruppen für Menschen mit dysfunktionalem oder pathologischem Gebrauch von PC/Internet“ resultierte das Konzept für das bundesweit einmalige Projekt webC@RE.

TK spezial | Wie ist es Ihnen gelungen, diese Aspekte zu entdecken?

Benjamin Wockenfuß | Wir sind mit webC@RE in eine Blackbox gegangen und haben mit unserem Scheinwerfer erstmals das Licht in eine digitale Welt

haben, sind berufstätig, jedoch bislang alle in Teilzeittätigkeiten. Die Betroffenen glauben meist, solange sie es noch schaffen, pünktlich zur Arbeit zu kommen, ist noch alles gut. Allerdings sehen sie nicht, dass ein Vollzeitjob mit ihrem hohen Internetkonsum gar nicht vereinbar wäre.

TK spezial | Woran liegt es, dass auch gerade ältere Personen dem Internet verfallen?

Benjamin Wockenfuß | Viele brauchen ein Ventil, um dem Druck und Stress des Alltags zu entfliehen. Sie schaffen sich eine Oase, in der sie keine Enttäuschungen erleben oder in der sie sich nicht von der Dynamik der Gesellschaft überfordert fühlen. Hinzu kommt, dass die Möglichkeiten des Internets für viele Ältere immer noch einen Quantensprung darstellen. Sie sind fasziniert, während junge Menschen mit dem Internet aufgewachsen sind und es ganz selbstverständlich nutzen. Erwachsene geraten mitunter in die Sucht, weil sie über die Interessen ihrer Kinder den Kontakt zu ihnen verbessern wollen. Sie beginnen, Onlinerollenspiele auszuprobieren, und bleiben dann selbst darin hängen. Die Altersgruppe der Eltern ist als wissenschaftlicher Faktor ein Novum, auch wenn man weiß, dass es sie gibt und die Dunkelziffer hoch sein muss. Für uns ist es toll, dass wir zu den wenigen gehören, die tatsächlich mit

diesen Menschen sprechen. Auch die Jungen zwischen zwölf und Anfang 20 suchen und finden bei uns den Austausch, die Älteren sind durch uns nur sichtbarer geworden.

TK spezial | Was ist an diesem Austausch für die Menschen so hilfreich?

Benjamin Wockenfuß | Menschen, die zum ersten Mal aussprechen, dass sie die Onlinespiele brauchen, um ihren Alltag zu ertragen, sind einfach erst mal erleichtert, das sagen zu dürfen. Bei uns geht es meist schon im zweiten Satz um das persönliche Befinden. Sonst versuchen sie, ihre Sucht zu verstecken, sagen ihrem Partner beispielsweise, dass sie zum Sport gehen, dabei besuchen sie das Internetcafé. Es ist ein großer Gewinn, wenn jemand benennt, dass er das Internet als Ventil benutzt. Wer das erkannt hat, kann sich auf den Weg machen und alternative gesündere Ventile finden. Niemand gibt nach außen gerne zu, dass er nach dem Internet süchtig ist. Das würde für viele heißen, dass sie in der realen Welt nicht funktionieren. Das Outing ist für ältere auch sehr viel schwieriger als für junge Menschen, weil so viel mehr davon abhängt, also Familie, Job und finanzielle Verpflichtungen. Der Glaube daran, aus der Sucht wieder herauszukommen, ist vielleicht geringer als bei jungen Menschen.



INFORMATION



Hintergrund zur Therapie

Oft werden internet- und glücksspielsüchtige Menschen in Gruppentherapien in Kliniken gemeinsam behandelt. Die Gründe dafür sind etwa, dass es für onlinesüchtige Menschen noch zu wenige Gruppen gibt, in denen sie auf Gleichgesinnte treffen. Auch tauchen die Betroffenen beider Gruppen in ein Medium ab, um dem Alltag zu entkommen. Das befriedigende Gefühl ihrer Sucht gleicht sich ebenso: Beim jeweiligen Erfolgsgefühl wird im Gehirn das Hormon Dopamin ausgeschüttet, das ein Wohlgefühl im Menschen erzeugt. Diese Parallelen lassen es zunächst sinnvoll erscheinen, die Menschen aus beiden Suchtformen gemeinsam zu therapieren. Allerdings sind die Charaktere, die sich hinter ihrer Sucht verstecken, oft zu verschieden für eine gemeinsame Therapie. Glücksspieler, die nicht nur im Internet, sondern auch am Automaten in der Spielhalle oder bei Sportwetten ihre Sucht ausleben, finden zu der Scheinwelt der Internetsüchtigen keinen Zugang. Onlinesüchtige dagegen fühlen sich in den Gruppen in ihren Bedürfnissen nicht erkannt.

Aktueller Trend

Ein neuer Trend sind Angebote in PC- und Konsolen-Sportspielen mit Onlineanschluss, die die Spieler animieren, während eines Spieles Wetten abzuschließen. Wer richtig wettet, kann mit den gewonnenen Punkten sein Team neu einkleiden, ein schöneres Stadion kaufen oder das Äußere der Spieler verändern. „Diese Angebote haben Glücksspielcharakter und können den Einstieg in die Glücksspielsucht bedeuten oder die Online-sucht verstärken“, sagt Wolfgang Schmidt-Rosengarten, Leiter der HLS in Frankfurt.

TK spezial | Was treibt Frauen und Männer bei ihrer Internetsucht an?

Benjamin Wockenfuß | Als Antrieb dafür benennen Männer den Zeitvertreib, den Spaß an den Fantasiewelten oder die Entspannung.

Die Frauen wollen bewusst eine andere Rolle annehmen als in der Realität, wollen auf dem neuesten Stand in ihrem sozialen Umfeld sein und gerne gesehen werden. Ein spannendes Thema ist auch die Frage, in welche Rollen weibliche User schlüpfen. Wir haben hier sowohl die anmutige, schlanke und sportliche Elfe als auch den rohen und vor Kraft strotzenden Krieger. An dieser Stelle „hinter den Avatar“ zu schauen und nach den Gründen der Wahl zu fragen, das bringt viele tolle Gespräche ins Rollen. Mit beiden Gruppen kommen wir über unser Onlineangebot schnell in Kontakt durch die direkte, empathische und wertschätzende Ansprache.

TK spezial | Was ist Ihr Erfolgsrezept?

Benjamin Wockenfuß | Der User hat bei uns in allen Altersgruppen das Heft in der Hand. Für alle User kann der Austausch mit mir oder in der virtuellen Selbsthilfegruppe gehaltvoll sein, muss es aber nicht. Das macht es auch für alle so attraktiv. In einer realen Gesprächssituation nimmt das Gegenüber immer auch Gefühlsregungen wahr, das wollen viele Betroffene anfangs nicht. Online besteht für die Leute ein angenehmeres Setting, um den Kontakt zu halten und behutsam zu intensivieren.

Außerdem können sie den Austausch unterbrechen und später jederzeit zurückkehren, um sich zu artikulieren. In einer Selbsthilfegruppe vor Ort ist die Zeit irgendwann um, es gibt kein direktes Zurück.

TK spezial | Gibt es ein Ereignis, das Sie in Ihrer Arbeit mit webC@RE bislang besonders berührt hat?

Benjamin Wockenfuß | Immer dann, wenn ein Betroffener wieder Hoffnung bekommt und durch die Gespräche wieder Mut und Tatendrang in ihm aufflammen, wenn ich sehe, da rast wieder Leben durch den Menschen, das ist ein besonders schöner Moment für mich. Grundsätzlich sehen diese Menschen ja gar nicht mehr, was sie sonst noch so Tolles machen. Sie glauben, sie seien bei allem schlecht, in dem, was sie tun, dass sie nichts leisten und alles vor die Wand fahren. Sie erkennen dann über dieses Gefühl gar nicht, dass sie vielleicht schon seit Stunden oder Tagen nicht mehr gespielt haben und stattdessen in der virtuellen Selbsthilfegruppe ihre Probleme thematisieren. Der Weg aus einer Sucht muss sich doch lohnen! Da muss was sein am Ende des Tunnels, dessen Weg viel Arbeit, Zeit und Schweiß kostet. Wenn dann ein User erzählt, dass er mit seiner Mutter im Cabrio durch die Sonne gefahren ist und mal eine halbe Stunde nicht ans Spielen gedacht hat, sondern das Wetter genießen konnte – das ist ein Riesenschritt für den User, über den auch ich mich sehr freue! ◀

KURZNACHRICHTEN

Besondere Auszeichnung

Marlene Mortler, Drogenbeauftragte der Bundesregierung, hat webC@RE wegen seines innovativen Charakters als „Projekt des Monats“ ausgezeichnet. „webC@RE überträgt den Grundgedanken der Selbsthilfe in den virtuellen Raum“, sagt Mortler. „In den Gesprächen im Netz begegnen sich Menschen in ähnlichen Situationen und erkennen dabei oft erstmals, dass sie mit ihren Problemen nicht alleine sind.“ Für Menschen mit problematischem Nutzungsverhalten an Bildschirmmedien bietet dieses Hilfeangebot eine neue Chance, den Weg aus der Sucht zu finden, so Mortler. ◀



Impressum

Herausgeber | Techniker Krankenkasse, Landesvertretung Hessen

Verantwortlich | Dr. Barbara Voß
Telefon | 069 - 96 21 91-41
E-Mail | lv-hessen@tk.de
Internet | www.tk.de/lv-hessen

Redaktion | Yvonne Wagner
Telefax | 069 - 96 21 91-11
Twitter | www.twitter.com/TKinHE

**Techniker
Krankenkasse**
Gesund in die Zukunft.