



„GRENZEN GAB ES KEINE“

Einkaufen, mit Freunden kommunizieren oder den Urlaub buchen – alles geschieht inzwischen online. Neben all den Vorteilen birgt die virtuelle Welt aber auch Gefahren. Dabei ist häufig von Smartphone- oder Internetsucht die Rede. Doch wie gefährlich ist das Internet tatsächlich? Und vor allem: Wie viel Internetkonsum ist eigentlich normal?



VON ELENA WEBER
REDAKTEURIN BEI UNICUM

Die unbegrenzten Möglichkeiten, die uns das Internet bietet, haben längst nicht mehr nur einen funktionalen Nutzen. Die Online-Welt hat auch eine emotionale Komponente, die Suchtpotenzial birgt. „Wir sprechen in diesem Zusammenhang nicht von einer Hardware als Suchtmittel“, erklärt Bert Theodor te Wildt. Der Chefarzt der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen hat sich auf das Thema „Wechselwirkung Mensch und Medien“ spezialisiert. Vielmehr gehe es um bestimmte Dinge im Netz, die süchtig machen können. Bei einer Internetsucht nutzen Betroffene das Internet so exzessiv, dass sie dafür andere Lebensbereiche vernachlässigen.

EINE SUCHT MIT VIELEN GESICHTERN

Vicos Leben drehte sich irgendwann nur noch um Computerspiele. Eine Spielzeit von wenigen Stunden täglich stieg innerhalb von sechs Abhängigkeitsjahren auf zwölf bis 14 Stunden pro Tag. „Ich bin nach einer Veranstaltung an der Uni direkt nach Hause und habe stundenlang durchgespielt“, berichtet der 21-Jährige. Grenzen gab es keine. „Das war auch der Grund, warum ich mein Studium abbrechen musste: Ich konnte den Lernstoff durch meine vielen

FOTOS // PRIVAT, GETTY IMAGES/GORDENKOFF

CONNECT, WAS SCHMECKT

Besuch uns vom
14. - 16.05. in der UNICUM-Lounge
auf der **connecticum** in Berlin!

#DU LEBST

Fehlzeiten nicht mehr nachholen. Oft habe ich mich weder mit Freunden getroffen noch am Familienleben teilgenommen.“ Die Sucht nach Computerspielen ist eine Erscheinungsform der Internetsucht. Man unterscheidet ferner die Bereiche „Soziale Medien“ und „Sexangebote“.

ANREGUNG DES BELOHNUNGSSYSTEMS

Ähnlich wie bestimmte Stoffe regen bestimmte Online-Funktionen das Belohnungssystem an. Wie bei Vico beginnt eine Sucht meist harmlos. „Ich verabredete mich während der Schulzeit mit Freunden online, um neue Computerspiele auszuprobieren“, erinnert er sich. Dabei sei es ihm noch um neue Abenteuer in der virtuellen Welt gegangen. Später sei es einzig und allein das Spielen an sich gewesen, egal ob Ego-shooter oder Fantasy-Spiele. Ab diesem Zeitpunkt steigerte sich sein Nutzungsverhalten stetig.

Die Stundenzahl, die jemand vor dem PC verbringt, ist laut Bert Theodor te Wildt allerdings nicht das entscheidende Suchtkriterium. Die eigentlichen Kriterien für eine Internetsucht sind die Symptome wie die Unfähigkeit, sein Verhalten zu kontrollieren, oder Entzugerscheinungen, wenn man nicht online sein

kann. Zudem können negative Folgen auftreten, die sich im sozialen Bereich ebenso äußern wie im Leistungsbereich oder auf existenzieller Ebene. „Manche Patienten stellen einen Eimer zum Reinpinkeln unter den Tisch, damit sie Spielsequenzen nicht unterbrechen müssen“, weiß te Wildt. Das könne bis zur körperlichen Verwahrlosung oder gar zum Tod führen. „Es gibt Menschen, die zu Tode gekommen sind, weil sie 48 Stunden und länger gespielt, nicht ausreichend getrunken und nicht mehr geschlafen und eventuell noch aufputschende Substanzen wie Koffein oder Energydrinks zu sich genommen haben.“



BERT THEODOR TE WILDT

ALTERNATIVEN ZUM INTERNET FINDEN

Bei Vico fand Anfang letzten Jahres ein Umdenken statt. Nachdem sein familiäres Umfeld ihn darauf hinwies, dass seine Computernutzung bedenkliche Ausmaße angenommen hat, erkannte er, dass er in eine Abhängigkeit geraten ist, aus der er nur schwer allein wieder herausfindet. Seine Psychologin empfahl ihm eine stationäre Behandlung in der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen am Ammersee. Dort behandelte ihn te Wildt mit einer Zusammensetzung verschiedener Therapieformen. „Da das Krankheitsbild so komplex ist, ist

es bei der Behandlung wichtig, nicht nur darauf zu schauen, wie man das Suchtmittel, also die Internetnutzung, unter Kontrolle bekommt, sondern auch darauf, welche Konflikte dahinterstehen“, erklärt der Psychotherapeut. „Gleichzeitig muss es aber auch immer darum gehen, eine Alternative zum Internet zu schaffen“, sagt te Wildt. Deswegen kommen verschiedene Therapieformen wie Gruppen- und Körpertherapie, Kunsttherapie, Musiktherapie oder eine tiergestützte Therapie zur Anwendung. Vico hat sich dafür entschieden, gar keine Computerspiele mehr zu spielen. „Während meiner Zeit in Dießen konnte ich mich weiterentwickeln“, sagt er. „Besonders die Tiertherapie hat mir geholfen, Achtsamkeit gegenüber anderen Lebewesen zu erlernen. Das ist auch der Grund für meinen derzeitigen Berufswunsch – Tierpfleger oder Ergotherapeut.“

DIGITALE AUSZEITEN PLANEN

Nicht jeder, der viel am Smartphone hängt, ist gleich süchtig. Aber das Handy ab und zu mal zur Seite zu legen, ist trotzdem empfehlenswert. „Es ist wichtig, sich Inseln zu schaffen und vielleicht eine Stunde am Tag oder einen Tag in der Woche frei von digitalen Medien zu halten“, rät der Experte. Den Trend „Digital Detox“ hält Wildt für sinnvoll. „Das ist der beste Schutz davor, abhängig zu werden.“

FAIRTRADE [®] **ES BEGINNT MIT DIR**

PEDRO REALES AUS KOLUMBIEN PROFITIERT VON SEINER MITGLIEDSCHAFT IN EINER DEMOKRATISCH ORGANISIERTEN FAIRTRADE-BANANENKOOPERATIVE.

DU ENTSCHEIDEST MIT JEDEM EINKAUF, OB GUTE ARBEIT BESSER BEZAHLT WIRD. MIT FAIRTRADE BIST DU TEIL EINER WELTWEITEN BEWEGUNG, DIE SICH FÜR FAIRNESS IM GLOBALEN HANDEL STARK MACHT. INFORMIER' DICH, ENTDECKE DIE FAIRTRADE-WELT UND ENGAGIER' DICH!

WWW.FAIRTRADE-DEUTSCHLAND.DE