

16

82

AUGUST 2007

Dokumentation
des Fachgesprächs
vom 21. Mai 2007
in Berlin

Gefangen im Netz: Wo beginnt die Sucht?

Über das Phänomen der „Medienabhängigkeit“
sowie Möglichkeiten der Prävention
und Behandlung

Impressum

Herausgeberin	Bündnis 90/Die Grünen Bundestagsfraktion Platz der Republik 1 11011 Berlin http://www.gruene-bundestag.de
Verantwortlich	Grietje Bettin MdB Sprecherin für Medienpolitik Dr. Harald Terpe MdB Sprecher für Drogen- und Suchtpolitik Bündnis 90/Die Grünen Bundestagsfraktion Platz der Republik 1 11011 Berlin E-Mail: grietje.bettin@bundestag.de oder harald.terpe@bundestag.de
Redaktion	Stephan Kolbe, Dr. Julia Wuttke
Bezug	Bündnis 90/Die Grünen Bundestagsfraktion Info-Dienst Platz der Republik 1 11011 Berlin Fax: 030 / 227 56566 E-Mail: versand@gruene-bundestag.de
Schutzgebühr	1,50 €
Redaktionsschluss	Juni 2007

Inhalt

Vorwort 3

Grietje Bettin MdB: Begrüßung 5

Teil I: "Mediensüchte" - Stehen wir vor einer neuen Form der Sucht?

Dr. Harald Terpe MdB: Einführung 7

Dr. Sabine Grüsser-Sinopoli: Pathologischer Computer(spiel)gebrauch – eine neue Verhaltenssucht..... 9

Dr. Bert te Wildt: Internetabhängigkeit als Symptom psychischer Störungen 13

Dr. Raphael Gaßmann: Medienabhängigkeit – ein zu wenig erforschtes Phänomen 16

Teil II: Was tun gegen "Mediensüchte"? Präventions- und Behandlungsmöglichkeiten

Grietje Bettin MdB: Einführung 20

Gabriele Farke: Onlinesucht anerkennen und bekämpfen – eine zentrale Bundesberatungsstelle schaffen! 22

Annette Teske und Alexander Groppler: Erfahrungen mit medienabhängigen Kindern. 28

Wolfgang Bergmann: Im Tumult der digitalen Bilder – fasziniert bis an die Grenze der Sucht..... 32

Grietje Bettin MdB und Dr. Harald Terpe MdB: Fazit..... 39

Vorwort

Wenn man den Umgang mit Medien nicht mehr selbstbestimmt gestalten kann, ist schnell die Grenze zur Sucht überschritten. Exzessives Computerspielen, Surfen im Internet, Chatten und Ähnliches können den Grad einer Abhängigkeit erreichen. Betroffene berichten über die gleichen Symptome, die wir aus der Behandlung von anerkannten Suchtformen wie der Alkohol- oder Glücksspielsucht kennen.

Doch ist der Umgang mit Medien heutzutage fast unverzichtbar. Wo immer wir sind, ob zu Hause oder am Arbeitsplatz, Medien umgeben uns. Fernsehen, Handys, Computer, Internet – all das prägt unseren Alltag entscheidend mit. Die Schwelle zwischen normaler, exzessiver und „süchtiger“ Nutzung ist immer schwerer auszumachen. Wo beginnt die Sucht? Wodurch zeichnet sie sich aus? Und was können wir dagegen tun?

Mit diesen Fragen haben sich nun Bündnis 90/Die Grünen als erste Fraktion im Deutschen Bundestag auseinandergesetzt und dazu am 21. Mai 2007 ein Fachgespräch unter dem Titel „Gefangen im Netz: Wo beginnt die Sucht?“ veranstaltet. Die Dokumentation dieser Veranstaltung halten Sie in den Händen. Geladen waren Expertinnen und Experten aus Politik, Wissenschaft und Praxis, um das Phänomen der „Medienabhängigkeit“ sowie Möglichkeiten der Prävention und Behandlung zu diskutieren.

Dieser Reader umfasst die Vorträge und wesentlichen Erkenntnisse unserer Veranstaltung. An dieser Stelle möchten wir noch einmal ganz herzlich unseren Referentinnen und Referenten für ihre Teilnahme und die Zurverfügungstellung ihrer Beiträge danken.

Grietje Bettin MdB

Dr. Harald Terpe MdB

Begrüßung

Grietje Bettin MdB, Sprecherin für Medienpolitik der Bundestagsfraktion Bündnis 90/Die Grünen

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Gäste,

ich begrüße Sie herzlich zu unserem Fachgespräch „Gefangen im Netz: Wo beginnt die Sucht?“. Wir sind die erste Fraktion im Deutschen Bundestag, die sich mit einem Phänomen beschäftigt, das ich als „Mediensüchte“ bezeichnen möchte. Gemeint sind „Computerspielsucht“, „Onlinesucht“, „Chatsucht“, „Handysucht“ und so weiter, die Liste ließe sich fortführen. Wir freuen uns ganz besonders, dass wir so hochkarätige Gäste für unsere Veranstaltung gewinnen konnten. Ein herzliches Willkommen!

Warum treffen wir uns heute? Schon bei der unsäglichen Debatte über ein Verbot sogenannter „Killerspiele“ fiel uns schnell auf: Das Kernproblem ist nicht der Konsum von Computerspielen, sondern der *exzessive* Konsum, ein Konsum also, bei dem die Grenze zur Sucht überschritten scheint. Schnell war uns klar: Medien können auch süchtig machen! Das gilt neben Computerspielen auch für das Internet, für Handys, vielleicht sogar für das Fernsehen.

Wie aktuell unsere Befassung mit dem Thema ist, zeigt die Titelstory der letzten Ausgabe des „Spiegel“. Darin wird die Frage gestellt: Wie sieht eine vernünftige Mediennutzung eigentlich aus? Wer die Debatte ein wenig verfolgt, weiß, dass sich hier zwei extreme Pole gegenüber stehen: auf der einen Seite diejenigen, die hohen Medienkonsum verteideln, so zum Beispiel die Professoren Pfeiffer und Spitzer; auf der anderen Seite diejenigen, die Mediennutzung als eine wichtige Kulturtechnik betrachten. Für mich liegt die Wahrheit irgendwo dazwischen. Denn auch beim Medienkonsum gilt: Die Menge entscheidet. Auch Medien sind maßvoll zu nutzen, man muss sie auch einmal ausschalten können. Wie schwer das ist, sehe ich insbesondere in meinem alltäglichen Umfeld. Gerade für Politikerinnen und Politikern ist der Verzicht nicht leicht.

Dass Mediennutzung das Medienverständnis trainiert, ist in vielen Studien nachgewiesen worden. Dies gilt noch einmal mehr für Kinder und Jugendliche, die sich mit Medienverständnis auch eine wichtige Schlüsselkompetenz aneignen. Wichtig ist hierbei aber, dass sie dabei von Eltern und Pädagoginnen und Pädagogen aktiv begleitet werden. Die PISA-Ergebnisse aus Finnland und Südkorea zeigen, dass sich ein hoher Medienkonsum nicht zwangsläufig negativ auf die schulischen Leistungen auswirkt, denn beide Länder schnitten bei PISA mit guten Ergebnissen ab.

Warum beschäftigen sich nun Bündnis 90/Die Grünen mit diesem Thema? Ein Vorwurf steht immer wieder im Raum: Hoher Medienkonsum mache dumm, dick und aggressiv. Das sind Behauptungen, die wir aus der „Killerspiel“-Debatte kennen. Und doch stimmen sie so nicht! Wie bereits erwähnt, kann die *exzessive* Mediennutzung zu einem Problem werden. Hier erreichen uns immer wieder Meldungen und Berichte gerade über das exzessive Computerspielen. Eltern sind verunsichert, was den Medienkonsum ihrer Kinder betrifft. Hier herrscht schlichtweg Orientierungslosigkeit. Nichtsdestotrotz haben, das möchte ich ganz klar betonen, auch viele Erwachsene Probleme mit ihrem Medienkonsum. Denn eines steht fest: Medien sind fester Teil unseres Alltags, in der Freizeit oder bei der Arbeit. Ständig kommen neue Medienangebote hinzu. Mit ihnen entstehen neue Möglichkeiten und neue Freiheiten. Die Möglichkeiten der Vernetzung und Kontaktaufnahme nehmen

zu, ebenso das Informationsangebot. Das ist positiv. Zugleich aber kann diese Vielfalt auch überfordern. Medien können *unfrei* machen, wenn der Umgang mit ihnen nicht mehr selbstbestimmt ist. Dann sind Medien zu einem Problem geworden. Und dann haben wir es möglicherweise schon mit einer neuen Form der Sucht zu tun.

Über sogenannte „Mediensüchte“ wird vermehrt berichtet, dennoch werden sie noch viel zu wenig als Problem erkannt. Ich erwähnte bereits das stundenlange Computerspielen, aber auch andere mögliche Suchtformen wie „Chatsucht“, „Onlinesucht“ und ähnliches. Eines liegt auf der Hand: Es gibt einen wachsenden Bedarf an Beratung und Behandlung. Ich denke, bis hierhin sind wir uns einig.

Die Frage, die sich uns als Politikerinnen und Politiker und als Grüne stellt, ist: Was können wir tun? Wir selbst haben ein Positionspapier zum Thema Medien und Sucht in Bearbeitung, das von der Fraktion beschlossen werden soll. Darin wollen wir konkrete politische Forderungen stellen, um der Problematik „Medienabhängigkeit“ gerecht zu werden. Die heutige Veranstaltung, die ja insbesondere eine Expertenveranstaltung ist, soll dazu dienen, wichtige Anregungen mitzunehmen. Für uns ist es daher wichtig zu wissen, wo Sie, unsere Gäste, Handlungsbedarf sehen.

Unser Fachgespräch ist, das haben Sie ja der Einladung entnommen, in zwei Panels unterteilt. Das erste Panel, das mein Kollege Dr. Harald Terpe, der such- und drogenpolitische Sprecher unserer Fraktion, moderieren wird, stellt sich der Grundsatzfrage: Gibt es so etwas wie „Mediensüchte“ überhaupt oder sind sie nur Ausprägungen anderer Erkrankungen? Das zweite Panel werde ich moderieren. Darin geht es um die praktische Frage: Was können wir gegen „Mediensüchte“ tun, welche Möglichkeiten der Prävention und Behandlung gibt es?

Wir freuen uns, dass Sie so zahlreich erschienen sind und auf eine hoffentlich rege Diskussion mit vielen Erkenntnissen. Harald, du hast das Wort!

Teil I

„Mediensüchte“ – Stehen wir vor einer neuen Form der Sucht?

Einführung

Dr. Harald Terpe MdB, Sprecher für Drogen- und Suchtpolitik der Bundestagsfraktion Bündnis 90/Die Grünen

Sehr geehrte Damen und Herren,

auch ich möchte Sie noch einmal ganz herzlich zu unserer heutigen Veranstaltung begrüßen.

Die aktuelle Ausgabe des Nachrichtenmagazins DER SPIEGEL beschäftigt sich – passend zu unserem Fachgespräch – mit den Auswirkungen der Mediennutzung auf die Gehirnentwicklung von Kindern. Dort wird geschildert, wie diese Entwicklung eines Kindes oder Jugendlichen durch die Art und Weise geprägt wird, wie das Gehirn benutzt wird. Ähnlich wie bei anderen Suchtformen, beispielsweise Alkohol oder Cannabis, kann die Ausprägung bestimmter Bereiche und Verbindung im Gehirn durch den Konsum verstärkt werden, andere Bereiche verkümmern. Gerade vor diesem medizinischen Hintergrund ist es dringend geboten, sich mit den Auswirkungen exzessiven Medienkonsums zu beschäftigen.

Wir wollen dies aber nicht nur im Hinblick auf Kinder und Jugendliche tun. Auch bei Erwachsenen gibt es in immer wieder Berichte, in denen geschildert wird, wie diese – unter Vernachlässigung vieler anderer Bedürfnisse – in einem für sie nur noch schwer kontrollierbarem Ausmaß beispielsweise am Computer spielen oder chatten.

Für uns stellt sich daher die Frage: Wie kommt es zu einem solchen Verhalten? Stehen wir hier vor einer neuen Form der Sucht, die durch diese Medien selbst hervorgerufen wird, oder handelt es sich dabei vielmehr um die Ausprägung anderer psychischer Erkrankungen, die auf diese Art und Weise ein Ventil gefunden haben? Und anhand welcher Kriterien stellt man fest, ob jemand „mediensüchtig“ ist und sich nicht nur zwischenzeitlich intensiver mit bestimmten Medien beschäftigt?

Bei der Beantwortung dieser Fragen können uns unsere Referenten vielleicht ein wenig weiterhelfen, die ich Ihnen im Folgenden nun vorstellen möchte:

Frau Dr. Sabine Grüsser-Sinopoli ist Leiterin der Interdisziplinären Suchtforschungsgruppe der Charité Berlin (ISFB) und forscht im Bereich der Verhaltenssucht. Im Rahmen ihrer Tätigkeit hat sie eine Untersuchung zu den Auswirkungen exzessiver Computernutzung im Kindesalter durchgeführt und einen Ratgeber für Eltern zu diesem Thema geschrieben. Zudem ist sie Gründungs- und Vorstandsmitglied der Suchtakademie Berlin-Brandenburg.

Herr Dr. Bert te Wildt ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und Oberarzt an der Medizinischen Hochschule Hannover. Er beschäftigt sich u.a. mit der Erforschung der psychischen Wechselwirkungen zwischen Mensch und Medien. Er hat vor kurzem eine Studie zur exzessiven Internetnutzung bei Jugendlichen abgeschlossen.

Herr Dr. Raphael Gaßmann ist stellvertretender Geschäftsführer der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen und Leiter des Grundsatzreferates. Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen ist der Zusammenschluss aller bundesweit in der Suchtarbeit tätigen Verbände und hat u.a. die Aufgabe, die Öffentlichkeit über Abhängigkeiten und damit verbundene Probleme zu informieren.

Ich übergebe nun das Wort an unsere Referentinnen und Referenten und freue mich im Anschluss auf eine spannende und anregende Diskussion mit Ihnen und unseren Expertinnen und Experten.

Pathologischer Computer(spiel)gebrauch – eine neue Verhaltenssucht

Dr. Sabine Grüsser-Sinopoli, Leiterin der Interdisziplinären Suchtforschungsgruppe der Charité Berlin (ISFB)

Das **World Wide Web** ist ein virtueller Raum ohne Grenzen und Hürden, ein Mekka für die Informationssuche, ein Raum, in dem jeder seine individuellen Bedürfnisse, Phantasien und Träume ausleben kann und in dem kommunikationsfreudige Menschen weltweit schnell und einfach miteinander Kontakte aufnehmen können. Aber es ist auch ein Medium, das Menschen mit Scheu im direkten sozialen Kontakt hilft, hinter einer „Maske“ in die „Welt“ zu treten. So ermöglicht es dem Nutzer sich idealisiert darzustellen – sich einen Idealmenschen zu schaffen –, virtuelle Freunde zu finden, Vorlieben und Perversionen auszuleben, abzutauchen und den Frust zu vergessen, zu entspannen und gleichzeitig scheinbar alles unter Kontrolle zu haben. Ein verführerisches Angebot, wie es das reale Leben in einer solchen Vielfalt, ohne das Risiko des Erlebens von Misserfolgen, kaum bietet. So birgt das WWW jedoch weiten Raum für das Ausleben von pathologischen Verhaltensmustern unterschiedlichster Färbungen, während parallel der Jugendschutz unzureichend bis gar nicht gewährleistet wird und werden kann. Hierdurch sind vor allem die Personen besonders gefährdet, die in ihrer psychischen Entwicklung (noch) nicht gefestigt sind und somit leicht beeinflusst werden können, unsere Kinder und Jugendlichen!

Im Zusammenhang mit der **(exzessiven) Onlinenutzung** erfreuen sich vor allem **Computerspiele** einer stetig wachsenden Beliebtheit im Alltag Heranwachsender. So erreichen uns gehäuft Berichte von Kindern und Jugendlichen mit exzessivem Computerspielverhalten (die ISFB stellt seit dem Jahr 2003 eine telefonische Beratungshotline für Internet- und Computerspielsucht, www.verhaltenssucht.de, für Betroffene bereit), die zumeist als „Computer- bzw. Videospielesüchtige“ bezeichnet werden. Hingegen betreffen die Anfragen wegen exzessiver Computernutzung in Bezug auf andere Bereiche (wie z.B. Chatten, Kaufen, Pornografie, Informationssuche) überwiegend Erwachsene und sind sehr viel geringer. So häufen sich auch aus der Praxis von Psychiatern und Psychotherapeuten Kasuistiken von exzessiv computerspielenden Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen.

In jüngster Zeit werden die **negativen Auswirkungen von Bildschirmspielen und exzessiver Computernutzung** verstärkt diskutiert und das Störungsbild des exzessiven Computerspielens ist unter dem Begriff „Computerspielsucht“ zu einem gesellschaftlich relevanten Thema geworden. Nach wie vor fehlt es jedoch besonders im deutschsprachigen Raum an empirischen Untersuchungen. So ist bislang auch nicht bekannt, welche Auswirkungen Computerspiele tatsächlich haben und ab wann und wie viele der aktiven Spieler ein Spielverhalten mit klinischer Relevanz zeigen.

Die derzeit gültigen **Zahlen zur Auftrittshäufigkeit** (Prävalenz) basieren auf unterschiedlichen Operationalisierungen des Symptomkomplexes. Die von den Betroffenen einer „Computerspielsucht“ beschriebenen Symptome, Verhaltensweisen und Erlebnisswelten weisen auf deutlich psychopathologisch gefärbte Muster hin, die denen einer Suchterkrankung gleichen. Der Einsatz standardisierter, im klinischen und nicht-klinischem

Bereich evaluierter Erhebungsinstrumente ist somit die unabdingbare Voraussetzung, um aussagekräftige Daten zu gewinnen.

Es wurde bislang selten genügend differenziert, ob das Medium exzessiv für die Durchführungen einer anderen Verhaltensweise mit Suchtcharakter (Kaufen, Sex, Informationssuche) genutzt wird, oder ob eine „Onlinesucht“ bzw. „Computerspielsucht“ vorliegt. Insbesondere liegen auch für den Altersbereich Kinder und Jugendliche wenige und differierende Angaben über die Häufigkeit von Betroffenen mit pathologischem Onlinenutzungs- bzw. Computerspielverhalten vor.

International werden variierende Prävalenzen **zwischen 6 und 20 Prozent an Kindern und Jugendlichen mit pathologischer Computerspielnutzung** im Sinne einer Verhaltenssucht beschrieben. Und auch hierbei zeichnet sich wieder ab, wie wichtig eine genaue Operationalisierung und Charakterisierung des Störungsbildes ist. Denn gerade in dem bislang wenig beschriebenen Bereich pathologischer, exzessiver Verhaltensweisen bedarf es einer genauen Diagnostik, ob hier ein süchtiges Verhalten vorliegt oder lediglich ein exzessives Verhalten über einen gewissen Zeitraum durchgeführt wird. Weiterhin muss geprüft werden, inwieweit das exzessive Verhalten auftritt, um eine andere Grundstörung zu regulieren.

Das **Suchtpotenzial bei exzessiver Internetnutzung** und die klinische Relevanz der Sekundärsymptomatik wird zunehmend in nationalen und internationalen wissenschaftlichen Publikationen, in Politik, Gesellschaft und Medien als auch aus der Public-Health-Perspektive kritisch diskutiert. Hierbei scheint insbesondere der Computerspielsucht im Kindes- und Jugendalter – entgegen dem weiter gefassten Begriff der sogenannten „Internetabhängigkeit“ oder „Onlinesucht“ – eine besondere Rolle zuzukommen.

Bislang gibt es im deutschen Sprachraum **wenig empirische Belege**, in wieweit moderne interaktive Medien (beispielsweise Online-Rollenspiele) von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen kompetent beziehungsweise dysfunktional genutzt werden. Derzeit ist in Fachkreisen ein großes Interesse an Forschungsergebnissen zum Symptomkomplex zu verzeichnen. Der wachsenden Zahl an Betroffenen stehen vergleichsweise **wenige Studien** zu den Entstehungsbedingungen, aufrechterhaltenden Variablen sowie therapeutischen Implikationen gegenüber. Ebenso ist ungeklärt, welche Einflüsse exzessiv genutzter, aggressiver Inhalte auf die Persönlichkeitsentwicklung der zumeist jugendlichen Spieler, in einem besonders lernfähigen und auch beeinflussbaren Lebensalter, bestehen.

So zeigt sich unter anderem, dass je mehr die virtuelle Welt für den Internetnutzer/Computerspieler im Verlauf an Attraktivität zunimmt und der Selbstwertsteigerung dient, desto schwieriger wird es unter Umständen sich mit den alltäglichen Problemen der realen Welt auseinander zu setzen und desto mehr verliert diese an Attraktivität gegenüber der virtuellen Welt. Kontrollverlust über die Spielzeit, merkliche Leistungseinbußen im schulischen Bereich und vegetative Symptome (Nervosität, Unruhe, Verschiebung des Schlaf-Wach-Rhythmus) werden als **Folge des exzessiv ausgeführten Verhaltens** von Betroffenen oder deren Angehörigen berichtet. Einhergehend sind häufig Tendenzen von Vereinsamung und Ängsten in „realen“ sozialen Beziehungen sowie aggressiver Spannungsabfuhr bei Verhinderung des Computerspielens feststellbar. Gleichzeitig ist bei den

betroffenen Jugendlichen oft die Einsicht in die Relevanz des Problemverhaltens und dessen Folgen herabgesetzt. Die von den Betroffenen beschriebenen Symptome, Verhaltensweisen und Erlebnisswelten weisen deutlich auf psychopathologisch gefärbte Muster hin, die denen einer Suchterkrankung gleichen.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass exzessives Computernutzungsverhalten und der sich darin eventuell offenbarende pathogene Mechanismus, die Entstehung und Aufrechterhaltung von Abhängigkeit in der Adoleszenz begünstigen kann. Kinder und Jugendliche erfahren, dass sie mit solchen Verhaltensweisen oder Gebrauchsmustern schnell und effektiv Gefühle im Zusammenhang mit Frustrationen, Unsicherheiten und Ängsten regulieren bzw. verdrängen können. Im Laufe der Suchtentwicklung rückt die exzessive Nutzung moderner Medien zu Lasten anderer Verhaltensweisen in den Vordergrund. Somit werden keine alternativen Verhaltensmuster, wie z.B. adäquate Stressverarbeitungsstrategien, für kritische oder als Stress erlebte Lebenssituationen entwickelt bzw. gelernt.

Aktuelle **Studien unserer Arbeitsgruppe** zum Computernutzungsverhalten bei aktiven Computerspielern weisen auf eine Prävalenz von ca. 10 Prozent exzessiv und süchtig spielender Nutzer hin und die Ergebnisse deuten darauf hin, dass – analog zu Erkenntnissen aus der Suchtforschung – die Computernutzung für einen Teil der untersuchten Kinder eine spezifische Funktion im Sinne einer inadäquaten Stressbewältigungsstrategie erhalten hatte.

In einer geplanten Folgestudie werden derzeit weitere Formen der Inanspruchnahme der Computer- und Internetnutzung untersucht, wobei erste Ergebnisse aus einer aktuellen Untersuchung an einer Studentenchprobe darauf hinweisen, dass im Bereich der Nutzung von Angeboten, u.a. zur Kommunikation (Chats, Foren und E-Mails), ein Anstieg der Zahlen bei der exzessiven Nutzung des Computers zu erwarten sind.

Diese Zahlen sind, insbesondere vor dem Hintergrund der weiten Verbreitung von Online-Rollenspielen (bedingt durch verschiedene Faktoren wie z.B. leichter Zugriff und günstige Flatrates) und deren hohe Spielernbindung (vor allem durch die virtuelle Spielgemeinschaft – „Gilde“) alarmierend und fordern dringend **Konsequenzen**. Dazu zählen:

- die sofortige Umsetzung flächendeckender gesundheits- und ordnungspolitischer Jugend- und Spielerschutzmaßnahmen (wie z.B. eingeschränkte Zugänglichkeit und Altersverifikation bei Kauf und Nutzung – auch in den Internetcafés),
- Aufklärung über das Suchtpotential beim Nutzer und in der Allgemeinbevölkerung,
- Ausbildung von Multiplikatoren und Personen des Hilfesystems,
- betriebsinterne Sozialkonzepte bei den Herstellern, die entsprechende Präventionsmaßnahmen beinhalten) sowie
- den Ausbau von Prävention und einem funktionierenden Hilfesystem in Deutschland.

Kurzvita Dr. Sabine Grüsser-Sinopoli

- Geboren 1964
- 1998 Promotion im Fach Klinische Psychologie
- 2006 Habilitation am Institut für Medizinische Psychologie der Charité Berlin
- Gründung und Leitung der Interdisziplinären Suchtforschungsgruppe an der Charité Berlin (www.verhaltenssucht.de)
- 2007 Ruf (Professur für Medizinische Psychologie) an die Johannes-Gutenberg-Universität Mainz
- Autorin der Bücher „Computerspielsüchtig? Rat und Hilfe für Eltern“ (gemeinsam mit Ralf Thalemann, Huber-Verlag 2006) sowie „Verhaltenssucht. Diagnostik, Therapie, Forschung“ (gemeinsam mit Carolin Thalemann, Huber-Verlag 2006)

Internetabhängigkeit als Symptom psychischer Störungen

**Dr. Bert te Wildt, Psychiater und Psychotherapeut, Oberarzt
Medizinische Hochschule Hannover**

(Autoren: Bert te Wildt und Inken Putzig)

Die auf einigen psychologischen Studien beruhenden Angaben zur **Häufigkeit von Internet- und Computerspielabhängigkeit** haben eine relativ hohe Schwankungsbreite zwischen 3,2 und 9,3 Prozent. Bisher konnte allerdings noch gar nicht abschließend geklärt werden, ob die in diesen Studien als abhängig identifizierten Probanden wirklich alle im engeren Sinne als psychisch krank einzuschätzen sind und wie das **Phänomen Internetabhängigkeit** überhaupt zu deuten ist. Nicht selten ist in diesem Zusammenhang von „Internet-Sucht“ die Rede, wobei aus psychiatrischer Sicht ähnlich wie beim Pathologischen Glücksspiel eine „Impulskontrollstörung“ zu diagnostizieren wäre, deren Behandlung auch als solche abgerechnet werden kann.

Eine **eigene Studie** mit 23 Patienten, die sich in der Medizinischen Hochschule Hannover mit einer Internetabhängigkeit und einem signifikanten psychischen Leidensdruck vorstellten, hat ergeben, dass alle Betroffenen eine andere bekannte psychische Störung aufweisen, im Rahmen derer sich die exzessive Internetnutzung als Symptom verstehen ließ. Die zu 74 Prozent männlichen Patienten waren im Durchschnitt 30 Jahre alt und wiesen eine leicht überdurchschnittliche Schulbildung auf. Gegenüber einer in Bezug auf Altersdurchschnitt, Geschlechtsverteilung und Bildungsniveau gleichsinnigen Gesunden-Gruppe fielen die Internetabhängigen jedoch im Hinblick auf Ausbildung und berufliches Fortkommen deutlich zurück. Wollte man einen Prototyp für dieses Patientenkontingent beschreiben, so wäre dies ein junger Mann mit relativ guter Ausgangsposition, der in Ausbildung, Beruf und/oder Beziehungsleben scheitert, um sich dann gekränkt aus der Realität in eine virtuelle Parallelwelt zurückzuziehen und um dann dort den Helden zu spielen, der er im echten Leben nicht sein kann.

Die **exzessive Internetnutzung** erfolgt bei der untersuchten Gruppe durchschnittlich 6,5 Stunden der privaten Zeit. Im Schnitt nutzen die Internetabhängigen zwölf eigene Email-Adressen und zwei eigene Webseiten. Vor „Chatten“ und „Surfen“ stellten die „Online-Spiele“ mit 61 Prozent die häufigste Nutzungsart des Internets dar, wobei in dieser Gruppe Rollenspiele, insbesondere *World of Warcraft* weitaus häufiger genannt wurden als Ego-Shooter. Es fand sich kein reiner Konsolencomputerspieler in der Gruppe der abhängigen Nutzer, was darauf hindeutet, dass die Interaktivität des Internets, also gerade auch seine sozialen Dimensionen, das besondere Abhängigkeitspotential ausmacht.

Von besonderem Interesse ist die Frage, welche psychischen Erkrankungen sich hinter der Internetabhängigkeit der Probanden verbergen. Besonders auffallend ist die Tatsache, dass 78 Prozent der untersuchten Patienten eine depressive Störung aufweisen. Die restlichen 22 Prozent boten sehr unterschiedliche Krankheitsbilder. Wenngleich bekannt ist,

dass Depressionen in Ländern wie Deutschland ohnehin deutlich zunehmen, ist das Ergebnis, dass sich hinter einer Internetabhängigkeit offensichtlich häufig eine depressive Störung verbirgt, sicherlich als überzufällige Häufung zu werten und ernst zu nehmen.

Für die klinische Praxis bedeutet dies, dass Internetabhängigkeit als Symptom bekannter Störungsbilder von jedem Psychiater und Psychotherapeuten erkannt und behandelt werden kann, vorausgesetzt, er oder sie interessiert sich für die neuartige mediale Lebenswelt der Patienten.

Für die Forschung wären **Studien an größeren Probandenkollektiven** zu fordern, die sich einerseits mehr mit den hinter der Internetabhängigkeit liegenden psychischen Störungen beschäftigen und andererseits auch mehr auf die jeweiligen Inhalte des Internetkonsums abheben. Eine solche Forschung könnte dann auch für eine verbesserte Präventionsarbeit für Kinder, Jugendliche und Erwachsene herangezogen werden.

Vermutlich wird es zunehmend wichtiger werden, die Betroffenen therapeutisch da abzuholen und zu begleiten, wo sie sich aufhalten, also im Internet selbst. Da sich das **psychotherapeutische Agieren im Internet** bis dato rechtlich aber auf noch sehr unsicherem Boden bewegt, bedarf es der Schaffung neuer juristischer und abrechnungstechnischer Grundlagen, die auch ein therapeutisches Vorgehen per E-Mail, Webcam und Avatar ermöglichen, auch wenn das Ziel immer sein sollte, die Betroffenen in eine konkret-reale Behandlungssituation zu bringen. Denn erst wenn der Internetabhängige sich gegenüber seiner virtuellen Parallelexistenz emanzipiert hat, wird er sich im Rahmen einer Therapie wirklich der dahinter liegenden Problematik widmen können.

Es besteht also Grund zu der Annahme, dass psychisch völlig gesunde Erwachsene nicht de novo vom Internet abhängig gemacht werden können. Die **individualpsychologische Dimension der Internetabhängigkeit** wird der Mensch im Spagat zwischen realer und virtueller Welt vielleicht im Sinne einer Adaption in den Griff bekommen. In Bezug auf seine mediale Vorläufer, die auch zunächst allesamt verteufelt wurden, ist dies auch gelungen. Mehr als die individualpsychologische Dimension werden uns in Zukunft aber vielleicht die pädagogischen und die soziologischen Dimensionen der Internetabhängigkeit beschäftigen.

Die Frage nach dem **Suchtcharakter von Internetabhängigkeit** ist angesichts der besonderen Formbarkeit des kindlichen und jugendlichen Gehirns durchaus relevant. **Kinder**, die in ihrer Entwicklung naturgemäß für jeden neuen Reiz empfänglich sind, können eigentlich gar nicht anders, als der Verführungskraft der neuen Medien und ihrer immer schneller aufeinander folgenden „Kicks“ erliegen. Dies lässt sich auch neurobiologisch erklären. Insofern ist eine Medienpädagogik mit dem Ziel der Medienkompetenz ein sicherlich erstrebenswertes Ziel.

Manchmal geht es aber in einer verantwortungsbewussten Erziehung nicht nur darum, den Kindern beizubringen, selbst Entscheidungen über den Medienkonsum zu fällen, sondern für sie zu entscheiden, dass bestimmte Medien und Medieninhalte bis zu einem bestimmten Alter in Kinderhänden und -zimmern nichts zu suchen haben. Gerade im Hinblick auf Mediennutzung können **Grenzsetzungen** bedeuten, Halt und Sicherheit zu geben.

Die zunehmende Verrohung in Bezug auf aggressive und sexuelle Medieninhalte spricht Bände über den Stand der „**Medienverwahrlosung**“ in Deutschland. Eine Erwachsenen-

welt, die sich unter Hinweis auf die Presse- und Redefreiheit, aus dieser Verantwortung herausredet, scheint ihre eigenen, immer infantiler werdenden medialen Bedürfnisse nicht selten wichtiger zu nehmen als das Wohl ihrer Kinder. Dies gilt für den Staat ebenso wie für die Eltern. Während die Erwachsenen in unserer Gesellschaft immer kindlicher zu werden drohen, werden Kinder immer mehr mit Inhalten der Erwachsenenwelt überflutet. Wir werden uns entscheiden müssen, ob die Trennung zwischen Erwachsenen- und Kinderwelt, die noch gar nicht so alt ist, aufrechterhalten werden soll.

Damit ist auch die **soziale Dimension der zunehmenden Internetabhängigkeit** des Menschen angesprochen, die uns vermutlich bald noch viel mehr beschäftigen wird als ihre individualpsychologischen Implikationen. Der neugeschaffene mediale Großraum, in dem alle analogen Vorläufermedien – Präsentations- wie Kommunikationsmedien – interaktiv miteinander verschmelzen, droht den Menschen langfristig von sich selbst zu entfremden.

Vielleicht ist nicht so sehr die Frage von Bedeutung, was das Internet an Negativem mit sich bringt, sondern vielmehr, die, was es an Positivem nicht zu ermöglichen vermag: Im Cyberspace wird kein Mensch wirklich berührt, kein Kranker geheilt, kein Kind geboren und kein Hungernder satt gemacht. Analog zum Klimaschutz brauchen wir für unser mediales Klima offensichtlich auch mehr Spielregeln, die von einer verantwortungsbewussten Erwachsenenwelt repräsentiert von Staat, Schule und Elternhaus getragen werden.

Kurzvita Dr. Bert te Wildt

- Geboren 1969
- 1991-1998 Medizinstudium an der Universität Witten/Herdecke, anschließend Weiterbildung zum Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
- seit 2002 Medizinische Hochschule Hannover (Abteilung für Klinische Psychiatrie und Psychotherapie), seit 2005 Oberarzt
- Forschungsgebiete: psychische Wechselwirkungen zwischen Mensch und Medien, aktuelle Forschungsprojekte zu den klinischen Implikationen von Medienabhängigkeit und der Wirkung von Gewaltdarstellungen auf die Empathiefähigkeit.
- Für wissenschaftliche Arbeiten erhielt er den Preis der Stiftung Lebensnerv 2001 und den Wilhelm-Bitter-Preis 2005.

Medienabhängigkeit – ein zu wenig erforschtes Phänomen

Dr. Raphael Gaßmann,
stellv. Geschäftsführer der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen

1. Datenlage

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen ist der Zusammenschluss beinahe aller in der Suchthilfe und Suchtarbeit tätigen Verbände, Selbsthilfegruppen usw. in Deutschland. Und eine unserer wichtigsten Aufgaben ist es, Daten, Zahlen und Fakten zu liefern. Das kann ich zu diesem Thema gar nicht tun.

Das betrübt uns natürlich sehr. Sicherlich haben wir eine Menge an Zahlen. Aber das sind Ausschnittszahlen, die nicht repräsentativ und sehr schwer einzuordnen sind. Wir haben Prävalenzdaten, die zwischen zwei und zehn Prozent schwanken. Reden wir hier nun von süchtigem Verhalten oder von problematischem Verhalten? Das geht wild durcheinander und bleibt häufig unklar.

Dazu kommen die üblichen Spekulationen über Dunkelziffern, die nach Kräften versucht wird zu erhellen, wobei es in der Natur einer Dunkelziffer liegt, dass sie dunkel ist. Die Zahlen, die ich gelesen habe, schwanken enorm: So heißt es einmal, 50 Millionen Deutsche würden regelmäßig das Internet nutzen, dann sind es an anderer Stelle wieder nur 32 Millionen Deutsche. Drei bis vier Prozent davon sollen ein problematisches Verhalten aufweisen. Das ist alles noch extrem unklar. Ich kann nur sagen, wir werden dieses Thema aufmerksam verfolgen, vor allem in Repräsentativerhebungen. Wir werden dafür sorgen, dass wir Daten liefern können von all den Menschen, die in Behandlung und in Hilfe sind. Denn das gibt es bis heute noch nicht. „Onlinesucht“, „Mediensucht“ oder Ähnliches wird noch unter „Anderes“ erfasst. Das kann so natürlich nicht weitergehen.

2. Symptome

Hier muss ich einräumen, dass wir noch ganz am Anfang stehen. Dabei wurde schon Ende der 80er Jahre über „Fernsehsucht“ debattiert. 1986 gab es noch kein Internet und Handys sowieso noch nicht, es gab im Durchschnitt drei Programme, das Privatfernsehen entstand gerade. Die Möglichkeiten haben sich inzwischen potenziert. Und wir haben sogar schon einen Namen für das Kind. Es heißt MAIDS – *Mobile and Internet Dependency Syndrome*.

Ist das nun eine neue Suchtform? Oder ist das eine bekannte psychische Störung mit neuer Symptomatik? Beide Annahmen lassen sich stützen. Oder ist es eigentlich wie immer? Ist es nicht vielleicht so, dass alles zutrifft, je nachdem, über wen wir reden und wie genau wir hinsehen? Die Symptomatik ist auf jeden Fall bekannt und zumindest suchtähnlich, wenn nicht suchtgleich. Die Kriterien sind immer wieder dieselben:

- überragende Bedeutung des Verhaltens für die Lebensgestaltung,

- Kontrollverlust, d.h. die Menschen tun etwas, was sie eigentlich nicht so gern tun wollen oder gar nicht tun wollen, sie tun es dennoch,
- Toleranzentwicklung, d.h. in diesem Fall, immer mehr Zeit vor dem Fernseher, im Internet oder am Handy zu verbringen, um die gleiche positive Befindlichkeit zu erzeugen,
- Entzugserscheinungen, denn wenn wir die nicht haben, dann ist es keine Sucht, so wie
- negative persönliche Konsequenzen, d.h. soziale Schwierigkeiten: der Arbeitgeber macht Ärger, weil privat gesurft wird; Kinder, Verwandte, Frau oder Mann, Freund oder Freundin werden zunehmend ungehalten wegen ständiger Internetnutzung und ständigen Telefonierens; möglicher Arbeitsplatzverlust; hohe Rechnungen für Mediennutzung.

3. Betroffene

Auch über die Betroffenen können wir bisher mehr spekulieren als wissend berichten. Betroffen sind auf jeden Fall junge Männer, mit wachsendem Lebensalter stellen wir einen deutlich steigenden Anteil an Frauen fest, die sich besonders mit Chatten im Internet aufhalten. Es mag ein Zeichen für soziale Vereinsamung sein. Dafür sprechen weitere Indizien: ohne Lebenspartner, niedriger sozialer Status, arbeitslos bzw. teilzeitbeschäftigt – also wo viel Zeit zur Verfügung steht und relativ wenig sozialer Austausch stattfindet. Wir haben auch Risikofaktoren identifiziert: Depressivität, geringes soziales Selbstwertgefühl, soziale Ängstlichkeit, soziale Konflikte und Einsamkeit, ungünstige Stressbewältigung.

4. Ursachen

Ich würde als erste Ursache die maximale Verfügbarkeit moderner Medien und Kommunikationsmittel anführen. Denn was wir nicht haben, das können wir nicht nutzen. Wir haben zum Beispiel mehr Handys, als wir Einwohner haben.

Wir haben zusätzlich zu dieser maximalen Verfügbarkeit eine Konsumaufforderung. Wir haben Eltern, die dazu auffordern. Wir haben Schulen, die dazu auffordern, indem sie Laptops hinstellen und Computerräume einrichten. Wir haben Arbeitgeber, die dazu auffordern, die Laptops und Handys finanzieren. Das heißt, es ist nicht schwer, sich mit modernen Medien auszustatten.

Wir haben eine massive Konsumanregung, siehe die massenhaft subventionierte Hardware. Handys kosten ja nicht viel. Sie sind zwar alle viel mehr wert in der Technik, sie werden uns aber subventioniert, damit wir viele Gesprächsminuten auflaufen lassen. Das heißt, auch hier wird – wie es im Drogenslang heißt – gepusht, die Nutzung provoziert. Das betrifft natürlich besonders junge Menschen, Kinder und Jugendliche.

Wir haben das Missbrauchspotential der Personen. Und wir haben natürlich ein soziales Umfeld, das einiges dafür tut. Wir haben eine zunehmende soziale und materielle Verarmung in der Gesellschaft. Wir haben eine Vergrößerung der bildungsfernen Unterschicht.

Wir haben eine – aktuelles Thema! – offensichtlich nicht optimale Kinderbetreuung. Wir haben ein nicht sehr effizientes Schulwesen, Stichwort PISA. Wir haben eine hochproblematische Situation zur Frage der Freizeitangebote für Heranwachsende und Jugendliche.

All das ist nicht im grünen Bereich. Wir haben für weite Schichten problematische Zukunftsperspektiven, keine Lehrstellen usw. Und wir haben schlechte Vorbilder in Familien und Peer-Gruppen.

5. Prävention

An diesem Punkt muss ich zwangsläufig noch relativ spekulativ bleiben. Wir brauchen eine Sozialpolitik gegen Armut und Verwahrlosung. Wir brauchen Bildung, Bildung und noch mal Bildung für alle! Bildung ist keine Dienstleistung. Bildung ist immer noch ein Grundrecht und wir brauchen es für alle, natürlich auch für die Eltern.

Wir brauchen konkrete Maßnahmen. Im Zusammenhang mit Handy- und Internetkosten schwebt mir hier vor allem eine Schuldunfähigkeit von Minderjährigen vor. Es ist ein ernsthaftes Problem, dass 14-/15-Jährigen Handys verkauft werden für einen geringen Betrag. Dann fallen laufende Gesprächsgebühren an und nach ein, zwei, drei, vier Monaten steht ein Inkassounternehmen vor der Tür bei den Eltern, die natürlich bezahlen. Damit ist die Spirale in Gang gesetzt. Diese könnte man aber aufhalten, wenn wir dafür sorgen, dass man unter 18 überhaupt keine Schulden machen kann, Schulden also rechtlich nicht wirksam sind.

Darüber hinaus brauchen wir natürlich Angebote im Bereich der Frühintervention in Beratungsstellen als auch für die Erziehung und Beratung bei Suchtfragen.

6. Behandlung

Die Behandlung sollte integriert sein in das bestehende Behandlungssystem. Wir brauchen – egal, wie stark das Problem ist – kein neues Behandlungssystem, wir brauchen keine neue Beratungsstelle für Handysucht, keine neue für Internetsucht usw. Das können wir nicht finanzieren, das müssen wir auch nicht. Wir können neue Suchtformen sehr gut mit den aktuellen Beratungsangeboten zum Thema Glückspielsucht kombinieren, die ja eine anerkannte Form der nicht-stoffbezogenen Süchte ist.

Selbstverständlich muss diese Behandlung – und hier ist die Wissenschaft gefordert – standardisiert werden und evaluiert sein. Wir dürfen in zehn Jahren nicht da sein, wo wir heute sind. Vorschläge und erste Erfahrungen gibt es bereits. Man muss Manuale entwickeln und sie auf ihre Funktionalität überprüfen und entsprechend nachbessern.

7. Perspektiven

Schon in den 70er Jahren machte Hanns Dieter Hüsich die „polyphonische Krankheit“ aus. Damit bezeichnete er ein Verhalten, bei dem alles gleichzeitig gemacht wird: Der Fernseher läuft, dabei wird telefoniert und gegessen. Das ist auch heute möglich, mit Handy, Laptop, Internet sind weitere Kommunikationsformen hinzugekommen. Hüsich war damals nicht sehr optimistisch hinsichtlich der Frage, ob wir an der „polyphonischen Krankheit“

vorbeikommen. Auch ich würde sagen, sie hat tatsächlich gewonnen, bin aber nicht ganz so pessimistisch.

Wir haben viele Möglichkeiten, uns dem nicht zu ergeben, andererseits Schadensbegrenzung zu betreiben für identifizierte und identifizierbare Risikogruppen. Wir haben Möglichkeiten der Prävention und der Therapie. Wir haben Erfahrungen. Wir können weiter sammeln. Hier brauchen wir aber Unterstützung. Dazu müssen wir die Problematik ernst nehmen und genau hinschauen, wo Prävention individuell funktioniert und wo gesellschaftlich. Vielen Dank.

Kurzvita

- Diplom-Soziologe
- Stellvertretender Geschäftsführer der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V. und Leiter des Referates für Grundsatzfragen
- (Mit-) Autor diverser Bücher zu suchtpolitischen Themen

Teil II

Was tun gegen „Mediensüchte“?

Präventions- und Behandlungsmöglichkeiten

Einführung

Grietje Bettin MdB, Sprecherin für Medienpolitik der Bundestagsfraktion Bündnis 90/Die Grünen

Sehr verehrte Damen und Herren,

wie wir es auch drehen und wenden, ich denke, der erste Teil unseres Fachgesprächs hat deutlich gemacht: Eine Abhängigkeit von Medien kann existieren und ist weiter verbreitet als man gemeinhin denkt, unabhängig von der Frage, ob es sich bei „Mediensüchten“ nun um eine eigenständige Suchtform handelt oder nicht. Daraus folgt für mich: Betroffene brauchen Hilfe, Prävention muss auch im Bereich „Medienabhängigkeit“ stattfinden.

Dies ist denn auch Thema des zweiten Panels. Wir wollen versuchen zu klären, wie wir mit „Mediensüchten“ umgehen. Was kann man präventiv tun? Wie kann man „Medienabhängige“ behandeln? Dazu werden wir dank unserer Referentinnen und Referenten einen Einblick in die Praxis bekommen. Wir werden hören, welche Erfahrungen es schon heute mit „Mediensüchtigen“ gibt, was heute schon für sie getan wird, aber auch wo es noch Handlungsbedarf gibt. Ich nehme an, unsere Podiumsteilnehmerinnen und -teilnehmer werden es sich auch nicht nehmen lassen, zur strittigen Frage, ob es sich nun um eine eigenständige Suchtform handelt, Position zu beziehen.

Bei der Planung dieses Panels standen für uns einige Fragen im Mittelpunkt, zu denen wir uns hier Antworten erhoffen. Die wichtigste ist meines Erachtens: Ist die Behandlung von „Mediensüchtigen“ heute ausreichend gewährleistet? Denn unser oberstes Ziel muss ja sein, Betroffenen eine effektive Hilfe und Behandlung zukommen zu lassen. Wie sieht es zum Beispiel mit der Übernahme von Therapiekosten durch die Krankenkassen aus? Wichtig ist mir aber auch, dass sich die Diskussion nicht einseitig auf Kinder und Jugendliche fixiert, die natürlich eine besonders schützenswerte Gruppe unserer Gesellschaft darstellen. Wir sollten aber die betroffenen Erwachsenen nicht vergessen, die, wie wir noch hören werden, gerade im Bereich der „Onlinesucht“ anzutreffen sind. Dazu kommt die Frage, ob Suchtberaterinnen und -berater sowie Therapeutinnen und -therapeuten ausreichend über „Mediensüchte“ geschult sind. Letztlich mündet alles in die schlichte Frage: Was ist zu tun? Also: Was können wir als Politiker und Fraktion im Bundestag tun?

Antworten auf diese Fragen versprechen wir uns von unseren vier Expertinnen und Experten, die wir eingeladen haben:

Frau Gabriele Farke ist Onlinesucht-Beraterin und Vorstandsvorsitzende des Vereins HSO 2007 e.V.; HSO steht für „Hilfe zur Selbsthilfe für Onlinesüchtige und deren Angehörige“. Seit mittlerweile zehn Jahren hilft und berät sie ehrenamtlich „Onlineabhängige“.

Frau Annette Teske und Herr Alexander Groppler sind Diplom-Psychologen und tätig für die Beratungsstelle für Medienabhängigkeit in Schwerin, einer Einrichtung der Evangelischen Suchtkrankenhilfe Mecklenburg-Vorpommern und eine der wenigen dieser Art in Deutschland.

Herr Wolfgang Bergmann ist Kinderpsychologe und leitet das Institut für Kinderpsychologie und Lerntherapie in Hannover. Er beschäftigt sich vor allem mit den Auswirkungen des Medienkonsums auf Kinder und hat bereits mehrfach zu diesem Thema publiziert.

Damit gebe ich das Wort an unsere Referentinnen und Referenten, die ihre Arbeit und Ansichten kurz darstellen werden. Danach haben wir Zeit für die Diskussion. Ich bitte Frau Farke zu beginnen!

Onlinesucht anerkennen und bekämpfen – eine zentrale Bundesberatungsstelle schaffen!

Gabriele Farke, Vorstandsvorsitzende HSO 2007 e.V.

(Hilfe zur Selbsthilfe für Onlinesüchtige und deren Angehörige)

Zunächst einmal möchte ich mich bei Ihnen für die Einladung bedanken, die mich sehr ehrt! Ich freue mich sehr, dass wir heute – nur ganze 10 Jahre, nachdem ich das erste Mal Hilfe wegen Onlinesucht gesucht hatte – in einem gut besuchten politischen Gremium sitzen und über diese Thematik diskutieren können. Aber in Deutschland braucht eben alles seine Zeit und was sind schon schlappe 10 Jahre?

Ja, ich selbst war von 1996 bis 1997 betroffen, wenn auch nicht in der Form, die wir heute bei Onlinesucht finden. Ich war vielleicht ein wenig zu viel im Netz, viel zu begeistert von diesem Medium, als dass ich mich hätte an vernünftige Zeiten halten können. Aber mein Glück war, dass ich ein sehr neugieriger Mensch bin, und so suchte ich nach Erklärungen dafür, warum ich so begeistert war. Schon bald stieß ich auf das Thema Sucht und recherchierte im Internet. Wo sonst?

Internet Addiction war in Amerika längst bekannt und ich nahm Kontakte auf. Zunächst zu Kimberly Young, die wohl eine Vorreiterin in Sachen Onlinesucht-Beratung war. Es folgten Ärzte, Therapeuten, Wissenschaftler und Suchtberatungsstellen, aber in Deutschland ertete ich nur ein schwaches und etwas mitleidiges Achselzucken. Auch die Politik hatte ich schon damals eingeschaltet und um Hilfe gebeten.

Es musste doch möglich sein, dass irgendwer verstand, mit welchem gesellschaftlichen Problem wir es zu tun hatten? Weit gefehlt. Was mich erwartete, war ein Kompetenzgerangel um die Zuständigkeit. So schrieb der Bund, das sei Sache der Länder, die Länder schrieben, so etwas sei Sache des Bundes. Herr Clement, der seinerzeit noch Ministerpräsident in NRW war, ließ durch seinen Staatssekretär ausrichten: „Zu früh, Frau Farke!“ Ministerien verwiesen auf leere Kassen und lobten mich gleichzeitig für das ehrenamtliche Engagement. Nun ja, das kostete ja auch nichts. Suchtberater hofften damals inständig, dass der Kelch an ihnen vorübergehen möge, denn sie waren längst schon mit den Hilfsangeboten zu den bereits bekannten Suchtformen überfordert. Im Internet können Sie die Ablehnungsbescheide nachlesen auf unseren Internetseiten unter der Rubrik „Nix seh’n, nix hoer’n...“

Kurz: Seit 1998 ertete ich Unverständnis und Ablehnung. Eigentlich bis heute. Denn auch jetzt lehnen Bund, Länder und öffentliche Stellen immer noch jegliche Förderung ab. Aber das wollen die Grünen ja nun hoffentlich ändern, deshalb sind wir ja schließlich hier.

Ich gründete 1999 die Internetseite www.onlinesucht.de, auf der ich zunächst nur meine gesammelten Informationen und Therapeuten bekannt geben wollte, die mit Onlinesucht etwas anfangen konnten. Doch diese Seite stellte sich schon bald als **erste und einzige Anlaufstelle** für Betroffene und deren Angehörige heraus. Ich bekam E-Mails und

Beratungsanfragen, und ich richtete schließlich dort ein Forum ein. In diesem Forum haben wir derzeit 80.000 bis 130.000 Zugriffe pro Monat und die Themen sind äußerst brisant. Von Onlinesucht bis Onlinesexsucht finden Sie hier Bekenntnisse, an denen Sie auch als größter Skeptiker feststellen können, dass Onlinesucht keinesfalls ein Hirngespinnst, sondern ein ernst zu nehmendes Problem ist und es an Hilfsangeboten überall noch fehlt. Schauen Sie dort einfach mal rein.

Im Januar dieses Jahres gründete ich dann den HSO 2007 e.V., Hilfe zur Selbsthilfe für Onlinesüchtige. Den Versuch hatte ich in früheren Jahren schon einmal gestartet, aber wir hatten in 2001 den Verein wieder aufgelöst, da wir keinerlei Unterstützung in unserer Arbeit erfuhren. Aber die Hilferufe rissen nicht ab, richteten sich an mich als Privatperson.

Wir nehmen inzwischen jeden Tag 5 bis 10 Hilferufe entgegen. Die Menschen sind verzweifelt und finden keine kompetente Hilfe in den öffentlichen Stellen. Wir können bei weitem nicht jede Beratung durchführen, obwohl der Bedarf da ist. Ich betone, dass wir keine Online-Beratungen durchführen, sondern ausschließlich über E-Mail arbeiten, denn wir wollen die Onlinesucht nicht noch fördern. Die Betroffenen sollen lernen, auch einmal ohne Internet klarzukommen, und eine E-Mail lässt sich durchaus offline schreiben. Wir nennen uns also nicht Online-Suchtberater, sondern Onlinesucht-Berater. Der Teufel liegt manchmal im Detail.

Was ist Onlinesucht und wie wird man süchtig?

Ein Onlinesüchtiger integriert das Internet nicht in sein Leben, sondern er integriert sein Leben ins Internet!

Wir unterscheiden im HSO e.V. drei Bereiche innerhalb der Onlinesucht:

- Online-Kommunikationssucht (Chats, Foren, unablässiges Checken von E-Mails)
- Online-Spielsucht
- Online-Sexsucht

Aus der Beratungspraxis kann ich sagen, dass im Bereich **Kommunikationssucht** vor allem Frauen mittleren Alters betroffen sind. Kaum sind die Kinder aus dem Haus, loggt Mutter sich ein – und vergisst alles andere. Im Bereich der **Online-Spielsucht** zeichnet sich ab, dass wir es zu etwa 70 Prozent mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben. Aber auch hier gilt: Ausnahmen bestätigen die Regel. Wer nun aber glaubt, dass wir es im Bereich **Online-Sexsucht** mit Männern um die 50 zu tun hätten, der irrt gewaltig. Gut zwei Drittel aller Betroffenen, mit denen wir zu tun haben, sind männliche Studenten um die 25 Jahre.

Einige Therapeuten und Wissenschaftler sind der Meinung, dass Onlinesucht keine eigenständige Krankheit sei, sondern nur die Folge von Depressionen, Essstörungen, einem labilen Charakter sowie eines ganz anderen (ursächlichen) Problems. Dem kann ich insofern nicht folgen, da dies bei *jeder* anderen (anerkannten!) Sucht auch der Fall ist. Ein

Alkoholiker hat immer ein Grundproblem, sonst würde er nicht zur Flasche greifen. Eine Sucht ist *immer* eine Flucht vor anderen Problemen.

Von der Faszination bis zur Onlinesucht ist es ein fließender Übergang, wenn der Anwender gewisse Suchtanlagen in sich hat. Von Onlinesucht sprechen die Wissenschaftler, wenn jemand mehr als 35 Stunden in der Woche für *private* Zwecke online ist. Aus der Praxis kann ich aber sagen, dass heute 12 bis 14 Stunden Onlinezeit am Tag durchaus keine Seltenheit mehr sind, das kommt dann schon einer 100-Stunden-Woche sehr nah.

Meist spüren die Angehörigen zuerst, dass etwas nicht stimmt. Der Betroffene nimmt nicht mehr am Familienleben teil, vernachlässigt seinen Beruf und seine Freunde. Er verliert durch die Onlinesucht schließlich sein gesamtes soziales Umfeld. Kündigung des Arbeitsplatzes, Weigerung, zur Schule zu gehen, Auseinandersetzungen und letztlich die Trennung in der Partnerschaft und von den Kindern sind die Folge.

Meine These ist: *Je mehr Kommunikationsmittel wir haben, desto weniger Kommunikation findet statt.*

Vergessen wir die deutsche Wirtschaft nicht. Bereits im Jahr 2000 wurde festgestellt, dass 104 Milliarden DM (52 Milliarden Euro) der deutschen Wirtschaft jährlich durch die private Internet-Nutzung am Arbeitsplatz verloren gehen. Dieses Ergebnis fördert eine Studie im Auftrag des Düsseldorfer Softwarehauses Sterling Commerce zu Tage. Mehr als 60 Prozent aller Arbeitnehmer mit Netzzugang nutzen selbigen mindestens einmal täglich für Privatangelegenheiten. Um den Aktienkurs der Firma zu checken, an der er beteiligt ist, um Bestellungen zu erledigen, für die nach der Arbeit keine Zeit mehr sind – oder um das neueste Update eines Programms usw. herunterzuladen. Allein dafür, so die Studie, würden Kosten von 135 Millionen DM (67 Millionen Euro) zu Buche schlagen. Pro Mitarbeiter kämen so durchschnittlich 17 Tage Arbeitsausfall zusammen.

Was kann man gegen Onlinesucht tun?

Auch im Forum von www.onlinesucht.de häufen sich die Anfragen, und die Arbeit ist schon lange nicht mehr ehrenamtlich zu leisten, denn sie fordert den ganzen Einsatz. So ein Forum muss betreut und moderiert werden, tägliche Änderungen auf der Homepage, Referate, Tagungen, Informationsbeschaffung und -erstellung, Beratungen, Interviews. Das alles macht man nicht mal eben so nebenbei. Der HSO 2007 e.V. setzt nun also die jahrelange Arbeit fort, hofft auf entsprechende Förderung und hat große Ziele.

Unser Manuskript mit dem Arbeitstitel „Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinesucht“ wird zurzeit im Kreuz Verlag redigiert und wird voraussichtlich in den nächsten Wochen auf dem Markt sein. Darin liegt unter Focus vor allem auf den **Behandlungsmöglichkeiten bei Onlinesucht**. Uns stellt sich nämlich gar nicht mehr die Frage, ob es Onlinesucht gibt, sondern wir sind durch unsere Praxisarbeit schon einen ganzen Schritt weiter.

Allein mit dem Verbot von den sogenannten „Killerspielen“ ist es nicht getan! Ein Spiel ist nicht der Suchtfaktor, sondern es ist das (Fehl-)Verhalten (die Suchtanlagen) des Einzelnen. Viel zu einfach wäre es, mit dem Finger aufs Internet zu zeigen, nur weil ein Schuldiger her muss und die Benennung des Elternhauses Wählerstimmen kosten könnte.

Internet ist keine Droge, ein „Killerspiel“ sicherlich auch nicht. Zweifelsohne sind aber auch wir der Meinung, dass die Altersempfehlung der USK neu überdacht werden sollten.

Das Problem, dem wir uns viel mehr zuwenden sollten, sind die Elternhäuser. Diejenigen, die sich bewaffnen und in den Schulen Amok laufen, die haben im Elternhaus nie oder nur wenig Zuwendung und Anerkennung erfahren. Sie waren nie jemand, sie galten eigentlich als nicht existent. Diese furchtbare Macht üben sie dann im Erschießen anderer Menschen aus, auch um der Welt zu beweisen, dass sie doch da waren und sogar Spuren hinterließen. Wir würden es uns mit dem Verbot von „Killerspielen“ wieder einmal viel zu einfach machen, denn das Kernproblem (die Onlinesucht durch den exzessiven Gebrauch) schaffen wir damit nicht aus der Welt!

Der HSO 2007 e.V. hat **Lösungskonzepte** entwickelt, die sich bereits bewährt haben. Auffallend ist, dass ein Onlinesüchtiger, der aus der Sucht aussteigen will (vielleicht noch unbewusst), nach einer Kontrollinstanz sucht. Die bieten wir ihm. Glasklar und ohne Pardon. Ein Onlinesüchtiger, der von uns beraten wird (wobei ich betonen möchte, dass wir keine Therapien anbieten) beginnt mit der Erstellung eines Wochenplans, den er uns wöchentlich per Post zuzuschicken hat. Wir raten zu neuen Hobbys und/oder zum Sport. In Einzelfällen kommt auch ein temporärer Verzicht auf das Internet in Frage. Wir motivieren den Betroffenen, sich eine **Ersatzbefriedigung für die Ersatzbefriedigung** zu suchen.

Wir arbeiten mit Bestrafungen und Belohnungen. Mit Eltern und Kindern führen wir einen Familienrat durch, bei dem mit interessanten Fragebögen gearbeitet wird. Wir wollen das Gespräch, das gegenseitige Verständnis und Vertrauen in der Familie wieder herstellen und fördern. Und in Einzelfällen empfehlen wir dann auch durchaus eine Therapie oder einen stationären Aufenthalt in einer Klinik.

Konkrete Details zu diesen Behandlungsmöglichkeiten finden Sie alle in dem neuen Buch. Es ist ausgearbeitet für Betroffene, für Angehörige (um die sich bisher kein Mensch kümmert), für Eltern, Lehrer, Arbeitgeber und Fachkräfte.

Diese Erfahrungen planen wir auch in einer DVD zu veröffentlichen. Unser Wunsch ist es, diese dann den Schulen als Unterrichtsmaterial zur Verfügung zu stellen mit dem Hintergedanken, dass die Schüler diese mit ins Elternhaus nehmen sollen und die Eltern den Erhalt gegenzeichnen müssen. Wir erreichen sonst die Basis nicht. Und dass eben viel an Prävention schon im Elternhaus geschehen muss, darüber sind wir uns sicher einig.

Wir haben es hier nur mit der Spitze des Eisberges zu tun, das ist sicher. Denn wir haben noch nicht über *Second Life* gesprochen, einer Parallelwelt, in der man sogar seinen Lebensunterhalt verdienen und an Talkshows teilnehmen kann. Sabine Christiansen, die Handelskammer Hamburg, Adidas, sie alle sind dort längst vertreten. Fragt sich, wann die Parteien ihre Büros dort eröffnen.

Sollte Onlinesucht als eigenständige Krankheit anerkannt werden?

Bei den Millionen von Onlinesüchtigen dürfte sich die Frage, ob Onlinesucht als eigenständige Krankheit anerkannt wird, gar nicht mehr stellen. Seit 10 Jahren rechnen Thera-

peuten ihre Behandlung über eine Störung der Impulskontrolle, über Depressionen oder psychosomatische Störungen ab, obwohl die Diagnose Onlinesucht klar ist. In den letzten Monaten hören wir aber vermehrt, dass einige Therapeuten mutiger geworden sind und wirklich „Onlinesucht“ als Diagnose stellen. Und siehe da: die Krankenkassen zahlen! Vermutete Probleme stellen sich gar nicht. Auch stationäre Behandlung bei Onlinesucht wird im Einzelfall durchaus übernommen. Ich habe derzeit einen Betroffenen im Fachkrankenhaus Nordfriesland, die sich gerade auch auf die Therapie von Onlinesucht spezialisieren.

Aber natürlich wollen wir auch weitere Therapeuten finden, die Onlinesucht behandeln. Wir wollen stationäre Angebote finden und weitergeben. Wir wollen die Anerkennung der Onlinesucht als Krankheit nach dem Diagnoseschlüssel ICD 10 und wir wollen bundesweit Informationen zum Thema verteilen. Der Vorteil der Anerkennung dieser Sucht als Krankheit hätte zur Folge, dass endlich Betroffene und Angehörigen Hilfe finden, denn die Beratungen könnten kostenlos stattfinden.

Die Verpflichtungen, denen wir uns stellen müssen, wären gut in einer **Bundesberatungsstelle für Onlinesucht** zu bündeln. Momentan entstehen in vereinzelt Ländern (die anscheinend noch Geld übrig haben) sogenannte Kompetenzzentren für Mediensucht.

Es ist gut, dass überhaupt Hilfe angeboten wird, aber ich sehe darin in der jetzigen Form ein Problem. Denn die meisten widmen sich gezielt abhängigen und gefährdeten Kindern und Jugendlichen (das ist zweifelsohne wichtig!), aber auch Erwachsenen muss geholfen werden. Unsere Betroffenen sind von 12 bis 62 Jahre alt, die ganze Bandbreite ist abgedeckt. Hinzu kommt, dass in jedem Kompetenzzentrum der einzelne Mitarbeiter bei Null anfängt. Allenfalls bedient er sich noch unserer Informationen, die auf www.onlinesucht.de veröffentlicht sind. Damit nicht jeder sein eigenes Süppchen kocht, müsste es eine zentrale Stelle geben, an die sich die neu entstehenden Kompetenzzentren der einzelnen Länder, aber auch und vor allem die bereits existenten Suchtberatungsstellen wenden können. Die einzelnen Stellen sind schlichtweg überlastet, jetzt auch noch eigene Recherchen zum Thema Onlinesucht durchzuführen. Und wieso sollte das Rad zweimal erfunden werden?

Von der Bundesberatungsstelle aus fließen Informationen in die einzelnen Beratungsstellen und von hier aus werden alle miteinander vernetzt, so dass der Zugriff auf die gemeinsam gesammelten Informationen jederzeit für alle möglich ist. Ich denke, so könnte viel Geld gespart und ein sinnvolles und vorbildliches Hilfsangebot geschaffen werden! Ein Fall für die Grünen, wie ich meine.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Kurzvita Gabriele Farke

- Geboren 1955
- Gelernte Industriekauffrau und Ausbilderin für Industriekaufleute
- 2001–2004 selbständige Medientrainerin: Internet-, PC- und Handyseminare für Einsteiger und Senioren
- Gründerin und Vorsitzende des Vereins HSO 2007 e.V. (Hilfe zur Selbsthilfe für Onlinesüchtige und deren Angehörige)
- Autorin der Bücher „OnlineSucht. Wenn Mailen und Chatten zum Zwang werden“ (Kreuz-Verlag 2003), „Sehnsucht Internet. Sucht und Sehnsucht, Liebe und Leid“ (SmartBooks 2002) sowie „Hexenkuss.de. Liebe, Lust und Frust im Internet“ (Deller-Verlag 1999).

Erfahrungen mit medienabhängigen Kindern

**Annette Teske und Alexander Groppler,
Beratungsstelle für exzessive Mediennutzung und Medienabhängigkeit,
Evangelische Suchtkrankenhilfe Mecklenburg-Vorpommern**

1. Betroffene und Kontaktaufnahme

Die Betroffenen, die bei uns um eine Beratung baten, waren bislang alle männlich (ca. 30 seit Dezember 2006). Das Alter lag in der Regel zwischen 14 und 20 Jahren. Die geschilderten Probleme bezogen sich fast ausschließlich, anders als erwartet, auf einen exzessiven Gebrauch von Computerspielen. Meist handelte es sich hierbei um so genannte *Massively Multiplayer Online Role-Playing Games (MMORPG)* wie z.B. *World of Warcraft*.

Die Spieldauer war in der Regel massiv erhöht. Diese Stichprobe ist jedoch nicht repräsentativ für die Gesamtbevölkerung. Wir gehen davon aus, dass auch eine nicht unerhebliche Anzahl von Erwachsenen unter dem Problem leidet. Auch im Bezug auf die Geschlechterverteilung vermuten wir deutlich mehr betroffene Frauen.

Ein wesentlicher Unterschied zu anderen Suchtberatungen besteht in der Art des Erstgesprächs. Der Erstkontakt findet meist telefonisch statt, wobei sich zunächst vor allem die Eltern von Betroffenen bei uns melden und kurzfristig Hinweise für Interventionsmaßnahmen bekommen. Betroffene selbst nehmen nur im Einzelfall direkt Kontakt mit uns auf. Hier zeigt sich allerdings keine allgemeine Ablehnung einer Behandlung. Nach einem direkten Erstkontakt stehen die Betroffenen einer weiteren Beratung sehr positiv gegenüber. Da die Anfragen deutlich überregional sind, können viele Beratungsgespräche ausschließlich telefonisch stattfinden.

2. Symptome und Ursachen

Der Mediengebrauch bei den Betroffenen hat einen deutlich süchtigen Charakter. Anlass für die Kontaktaufnahme ist zumeist die Eskalation der sozialen Situation. So drohen beispielsweise häufig Schulverweis oder Lehrstellen-/Arbeitsplatzverlust durch Fehlzeiten aufgrund des Medienkonsums. Die Betroffenen berichten von maximalen Nutzungszeiten von bis zu 16 Stunden täglich bei einer allmählichen Konsumsteigerung über einen längeren Zeitraum. Solche Nutzungszeiten kollidieren mit anderen Aktivitäten in der realen Welt.

Eine Einschränkung des Konsums war den Betroffenen selbstständig nicht möglich. Versuche einer Konsumreduktion führen immer wieder zu Entzugserscheinungen in Form von innerer Unruhe und emotionaler Instabilität. Dementsprechend führen Zwangsmaßnahmen seitens der Eltern zu teilweise heftigen Reaktionen seitens der Betroffenen und damit zu einer weiteren Eskalation der Situation. In solchen Situationen berichten Betroffene von starkem Konsumdruck. Durch Schlafmangel, fehlende Bewegung und Mangelernährung kommt es teilweise zu erheblichen körperlichen Folgeschäden.

Phänomenologisch deckt sich dieses Syndrom mit den Abhängigkeitskriterien für stoffgebundene Süchte nach ICD-10.

Die Ursachen für den Einstieg sind vielfältig. Sie gehen aus den Möglichkeiten der Medien hervor. Im Prinzip lässt sich feststellen, dass die gewünschte Wirkung des Mediengebrauchs – ähnlich wie bei anderen Suchtstoffen – kurzfristig eintritt. Zu den häufig genannten Ursachen für die intensive Mediennutzung zählen:

- Langeweile und Einsamkeit
- Soziale Ängste (Angst vor Ablehnung, Scham)
- Angst vor Versagen in realem Leben
- Niedriges Selbstbewusstsein
- Ablenkung von Problemen
- Unerfüllte Wünsche, Gefühl von Vernachlässigung

Allmählich verlieren die Betroffenen durch die exzessive Mediennutzung die notwendigen Fähigkeiten zur Bewältigung der Anforderungen des realen Alltags und ziehen sich dadurch zunehmend in die ihnen vertraute virtuelle Welt zurück. In der virtuellen Welt wird zudem im Vergleich zum realen Leben eine höhere Frequenz von Belohnungen angeboten. Dadurch werden Angebote der virtuellen Welt um ein Vielfaches attraktiver. Dies führt zu einer grundlegenden Umstrukturierung des Belohnungssystems, welches sich in den bereits genannten Symptomen äußert.

Häufig liegen bei dieser Erkrankung, wie bei allen anderen Abhängigkeitserkrankungen, **komorbide Störungen** vor. Hierbei handelt es sich laut bisheriger Studien und unseren Erfahrungen häufig um Angsterkrankungen, Depressionen, Persönlichkeitsstörungen, ADHS, Essstörungen und stoffgebundene Abhängigkeitserkrankungen. Im Verlauf beeinflussen die vorliegenden komorbiden Störungen und die Medienabhängigkeit sich gegenseitig und sorgen meist für eine Verstärkung der Symptomatik und Chronifizierung beider Erkrankungen.

3. Prävention und Hilfe

Die Hilfsangebote in Deutschland sind absolut unzureichend. Es gibt keine wirklichen Behandlungsstrukturen. Bisher sind Betroffene darauf angewiesen, Einzelpersonen, die sich mit dem Thema beschäftigen, ausfindig zu machen. Daher erreichten auch uns beispielsweise Anrufe von verzweifelten Eltern aus Bayern oder Thüringen. Gerade bei Kindern und Jugendlichen ist es extrem schwer, eine Behandlung anzubahnen, da es fast gar keine spezifischen Therapieangebote gibt. Das ist fatal, da gerade diese Personengruppe bei uns Hilfe sucht.

Hilfsangebote und Hilfsstrukturen, ähnlich wie schon in der Suchtkrankenhilfe vorhanden, wären im Sinne der Betroffenen wünschenswert. Damit wäre eine regionale Anbindung, Versorgung und Behandlung möglich. Hierfür ist eine Anerkennung der Medien-

sucht als Erkrankung zur Sicherstellung einer Finanzierung von Behandlungen unabdingbar.

Eine Beschäftigung ausschließlich mit bestimmten Medieninhalten (z.B. Gewalt) ist in dieser Hinsicht nicht hilfreich. Belegte Fälle von Schäden durch Gewaltspiele fehlen uns bislang, massive Probleme durch exzessiven Medienkonsum sind dagegen bereits seit Jahren belegt.

Durch fehlende Strukturen gibt es nur sehr lückenhafte Angebote zur Prävention. Medienkompetenz bei Kinder und Jugendlichen, als auch bei den Eltern muss in Zukunft massiv gefördert werden. Dies sollte nicht nur den kompetenten Umgang mit Medien oder den Jugendmedienschutz betreffen, sondern auch die häufig nicht genannte Suchtgefahr mit einschließen. Wir wünschen uns Aufklärungskampagnen nicht nur bezüglich Alkohol, Drogen, Nikotin oder pathologischen Glückspiels, sondern auch hinsichtlich der Gefahren durch die neuen elektronischen Medien.

Die Eltern befinden sich häufig in einem Spannungsfeld zwischen der Förderung von Medienkompetenz und der Begünstigung einer Suchtentwicklung. Die Technik wird durch die Eltern angeschafft und die Nutzung gewünscht, im Verlauf dann aber oft unzureichend begleitet, teils aus mangelnder eigener Medienkompetenz, teils aus Zeitmangel. Hinzu kommt, dass eine kritische Reflektion der eigenen Nutzungsgewohnheiten der Eltern notwendig ist, um Medienkonsum realistisch einschätzen zu können, aber auch für eine konsequente und transparente Einführung und Durchsetzung von Regeln zum Mediengebrauch. Eine Begleitung der Jugendlichen ist bei den vielfältigen Möglichkeiten der modernen elektronischen Medien zwingend erforderlich.

Kurzvita Annette Teske

- Geboren 1976
- Diplom-Psychologin
- Stationäre Suchttherapeutin der Carl-Friedrich-Flemming-Klinik, Schwerin
- Seit Ende 2006 zugleich Betreuung von Mediensüchtigen und ihren Angehörigen bei der Beratungsstelle für exzessive Medienabhängigkeit der Evangelischen Suchtkrankenhilfe Mecklenburg-Vorpommern

Kurzvita Alexander Groppler

- Geboren 1975
- Diplom-Psychologe
- Studium am Institut für Psychologie der Ernst-Moritz-Arndt-Universität Greifswald
- Stationärer Suchttherapeut der Carl-Friedrich-Flemming-Klinik, Schwerin
- Seit Ende 2006 zugleich Betreuung von Mediensüchtigen und ihren Angehörigen bei der Beratungsstelle für exzessive Medienabhängigkeit der Evangelischen Suchtkrankenhilfe Mecklenburg-Vorpommern
- Diplomarbeit: „Experimentelle Untersuchung zur Wahrnehmung von Gewalt in Computerspielen“

Im Tumult der digitalen Bilder – fasziniert bis an die Grenze der Sucht

Wolfgang Bergmann, Kinderpsychologe, Leiter des Instituts für Kinderpsychologie und Lerntherapie Hannover

I. Anmerkungen zur Wirkungsästhetik

1.

Objektdarstellungen im Internet sind in enormer Rechengeschwindigkeit gefügte (computerisierte) Lichtsignale. Sie bewegen sich in einem elektromagnetischen Feld, während wir sie in einer räumlich-perspektivischen und zeitlichen Ordnung aufnehmen. Die Vermengung unterschiedlicher Symbolordnungen führt zu sinnlichen Irritationen, die einen hohen Reiz ausüben.

- Im Netz bewegen wir uns nicht in einer räumlich-perspektivischen Ordnung, sondern in einem *allumfassenden Ungefähren*.
- Die aus diesem raum-zeitlich unbeschriebenen „Ungefähren“ auftauchenden Objekte haben die Evidenz des „plötzlichen“ Erscheinens.
- Zugleich wirken die gerechneten Lichtobjekte auf unsere täuschbaren Sinne so, als seien sie für die Ewigkeit gemacht.
- Insgesamt entsteht eine „Überwältigungsästhetik“, die unsere an Realitätsvoraussetzungen gebundenen Sinnesordnungen begrenzt erscheinen lässt.

2.

Rein technisch sind die in Lichtpunkten dargestellten Daten unbegrenzt konvertibel, Objekte können in Töne, Schriftzeichen in Farben usw. übergehen. Dieses Unbestimmbare haftet im Netz auch solchen Bildern an, die realistische Objekte repräsentieren – so, wie Polaroid Fotos, unabhängig vom Dargestellten, einen Charakter des vorläufig-Flüchtigen nie ganz verlieren, für Handy-Pics gilt dasselbe.

3.

Dieser technisch-ästhetische Modus prägt auch den Bedeutungscharakter von Schriftzeichen im Netz. Heute schon herrschen in unserem Alltag digitalisierte Schriftzeichen (Handy, Computer, Teletext) vor. Für eine aufgeklärte abendländische Kultur, die auf dem geschriebenen Wort basiert, hat dies weitreichende Folgen (die seltsamerweise kaum diskutiert werden). Schrift im Buch hatte einen eigenen Bedeutungsrang. Sie waren gleichsam mit dem Signum der Wahrheit ausgestattet, die zugleich – dem autodidaktischen autonomen Individuum der Neuzeit entsprechend – jedermann zur Verfügung stand und seiner Reflexion zugänglich war. Zugleich ermöglichte die Textimmanenz – vielfältige interne Verweise des geschlossenen Schriftstücks – eine hohe Komplexität.

Diese Bedeutungskontingenz der Schrift wird im Netz weitgehend in fortlaufende aktuelle Kommunikationen aufgelöst; ohne gefügten Rahmen und Struktur ist sie beliebig veränderbar, wird fortlaufend ergänzt und fortgeführt, ohne Begrenzung. Luthers „das Wort sie solln es lassen steht“ würde das geschriebene „Wort“ auf einen der hinteren Ränge in den Suchmaschinen verbannen.

4.

Für den Chat und also auch für einen wichtigen Teil der Online-Spiele hat dieser veränderte Schriftcharakter eine hohe Bedeutsamkeit. Während im Chat zwei anonymisierte Individualitäten als „Avatare“, als Codierungen einer Selbst-Erfindung, in Kontakt treten, wirkt die bedeutungssichernde Tradition des geschriebenen Wortes weiterhin nach. Die Anonymität des „Gegenüber“ und der verbürgende Charakter der Schrift machen die gleichzeitige Intimität und Fremdheit in den Netz-Kommunikationen aus – eine Verschränkung von Vertrautheit und Bindung ans Anonyme, die in dieser Weise in unserem „alten“ Verständnis von Kommunikation undenkbar wäre.

5.

Digitale Technologie ist eine des Lichtes, und Licht ist geheimnisvoll. Sie bereitet der Physik nach wie vor Rätsel auf, „ich werde den Rest meines Lebens damit zubringen, das Geheimnis des Lichts zu lösen“, schrieb Einstein, es ist ihm nicht gelungen.*

Licht umhüllt, Licht wirkt symbiotisch, es ist nicht „hier“ und „dort“ und nie einfach „gegenüber“, es ist *überall*. Real, gewiss, aber kein Gegenstand – insofern scheint es eine enge assoziative Verbindung zwischen Lichtphänomenen und der Stimulierung regressiver „Verschmelzungswünsche und -phantasien“ zu geben.

** Die Kulturgeschichte des Lichts führt von der frühchristlichen Mystik – „das fließende Licht der Gottheit“ von Mechthild von Magdeburg, Höhepunkt der weiblichen Mystik des Mittelalters – bis zur Düsternis der Poeschen Großstadtalpträume, die ohne das Licht der Gaslaterne nicht denkbar wären, vom „Höhlengleichnis“ zu Schopenhauers Licht-Metaphern, mit denen er die Idee der Selbstüberwindung des Willens zu fassen versuchte. Diese Kulturgeschichte taucht teils unbewusst, teils als Zitat in den angesagten Online-Spielen auf.*

Damit sind wir bei den Online-Spielen. Die fantastisch-magischen Stoffen und die omnipotente Gestalt der Heroen vereinigen sich mit diesen regressiven Wünschen und erzeugen – bei gleichzeitiger Aufrechterhaltung einer hohen funktionalen und planenden, aber weitgehend emotionsarmen Intellektualität – ein eigenwilliges Spielmilieu. Psychologisch kann man von einem Ineinander-Wirken des primären (Verschmelzungslust) und sekundären (Funktionslust) Narzissmus sprechen.

II. Anmerkungen zum Psychischen

6.

Es sind vor allem die Online-Spiele, die die Jugendlichen in ihren Bann ziehen. Per Online-Telefonie und Chat wird „durchgespielt“, diese Spiele haben kein Anfang und kein Ende, sie dauern 24 Stunden am Tag. *World of Warcraft* und *Ages of Empire* sind im deutschen Sprachraum angesagt, die Spielversion von *Herr der Ringe* wird wohl dazu kommen.

- Diese Jungen bewegen sich wie selbstverständlich im Strom der elektronischen Daten, kämpfen und töten, bilden Gemeinschaften und verlassen sie wieder; brüten per Netztelefon oder Chat gemeinsam Taktiken aus, die die Gegner aus dem Feld schlagen. Und zuletzt reicht ein „Klick“, um all die Kontakte, die Feinde, die Phantasmen und Magien wieder verschwinden zu lassen, als hätte es sie nie gegeben. Die Grenze zwischen Erscheinung und Verschwinden, zwischen Sein und Nicht-Sein verläuft in diesen digitalen Technologien durchlässiger als irgendwo sonst auf der Welt (von alt-englischen Spukschlössern einmal abgesehen).
- Die Bildinhalte sind banal: Elfen, Drachen und Zauberer, Cyberhelden immer noch nach dem Vorbild des *Terminators 2*, manchmal in absurd gepanzelter Rüstung, manchmal im kindischen Rittergewand. Das alles wirkt wie die Fantasiewelt eines kleinen Jungen, der Krieg oder Weltuntergang, Zauberer und Ritter spielt. Nur ist auf dem Monitor alles in aktuellen Bildern präsent, in schwirrenden Symbolen, die aus Lichtpunkten errechnet (computerisiert) worden sind – der Spieler versinkt in diese Lichtgelände und Kampfspiele, jetzt und wieder jetzt. Allzeit, Allraum, das mit dem Körper-Selbst verknüpfte Zeit- und Raumempfinden schwindet, je länger und ausdauernder gespielt wird.
- Ein kaltes weites Szenarium dehnt sich vor den Augen des Spielers aus, in dem jedoch, wie ein heimliches Versprechen für seine abrufbereiten Aggressionen, Feinde lauern. Versteckt sind sie, noch unsichtbar, aber jede Sekunde können sie hervorbrechen. Er ist, während er noch chattet oder redet, kommuniziert, immer innerlich auf dem Sprung, hoch angespannt, stundenlang. Das ist wie ein Rausch.
- Wenn sie dann hervorbrechen, die feindlichen Scharen, dann lässt unser Spieler ein Urgewitter aus Laserstrahlen, vernichtender Technologie auf die Gegner los – mal allein, meist in Abstimmung mit seiner „Gilde“. Es zuckt und wirbelt; es flackert und blendet. Die Destruktionen feiern ein artifizielles Fest.

7.

Wann sollten Eltern und/oder Lehrer aufmerksam werden? Warnzeichen sind:

- Die Freunde kommen seltener, dann bleiben sie ganz weg. Dem Jugendlichen ist das gleichgültig.
- Er wirkt zunehmend unruhig, vom Abendtisch, an dem er früher gern herumtrödelte, kann er nicht schnell genug zurück in sein Zimmer. Seine Sprache wirkt undifferenzierter, hastiger, als empfinde er keine Sicherheit im Sprechen mehr.

- Dann – drittens – sollte (am besten) der Vater einmal nachts gegen halb drei im Zimmer seines Sohnes vorbeischaun. Mit einer ziemlich hohen Wahrscheinlichkeit surrt der Computer, und wenn er, nach harscher Anordnung, ausgemacht worden ist, surrt er gegen fünf Uhr früh wieder.
- Die Schulleistungen stürzen deutlich ab.
- Der Jugendliche interessiert sich nicht mehr für Kleidung und überhaupt sein Äußeres (wo es ein Jahr zuvor nur die neuesten Markenklamotten sein durften).
- Zusätzlich wird der Körper deutlich vernachlässigt, oft riechen die computerabhängigen Jungen penetrant.
- Die Ernährung wird wie eine Last nebenbei erledigt und besteht wesentlich aus ungesunder Kost.
- Eine gewisse körperliche Anfälligkeit wird erkennbar, Infekte usw. vermehren sich.

Dann ist die Grenze zu einer Verhaltensauffälligkeit überschritten, die man auch ohne festgesetztes Kriterienbild „Sucht“ nennen kann.

8.

Zum Gesamtbild der abhängigen Jugendlichen gehört regelhaft eine hohe Bindung an „Mama“, die meist in der frühen Pubertät von entwicklungsbedingten Trennungsängsten und Kränkungen irritiert wird. Ebenso gehört zu ihrem Persönlichkeitsbild ein hybrides, von der Realitätseinsicht weitgehend abgespaltenes „inneres Bild“ des „möglichen Selbst“. *Die Jungen sind nach meiner therapeutischen Erfahrung im frühen Kindesalter von ihren Eltern, oft den Müttern, „idolisiert“ worden, nun behandeln sie ihr Selbst wie ein Objekt, das perfekt funktionieren muss.* Regelhaft ist dieses Verhaltensbild verbunden mit einer hohen Kränkbarkeit, aber auch einer ausgeprägten Begabung im Umgang mit ästhetischen Phänomenen.

Die „Selbsterfindungen“ im Spiel werden bereitwillig als Identitätsmaterial angenommen, die „Heroen“ haben keine Geburt, keine Geschichte, nicht einmal ein individuelles Gesicht – anders gesagt, alles Biographisch-Besondere ist in ihnen ausgelöscht. Diese Kinder und Jugendlichen greifen danach wie nach einer unvergleichlichen Tröstung.

9.

Diese lebensgeschichtliche Tiefenstruktur ist wirksamer, als das, was man korrekt, aber vordergründig zur Erklärung der Spielfaszination anführen kann, nämlich:

- Hier gibt es ein unabsehbares Abenteuerfeld, das die hoch organisierte Umwelt nicht mehr zur Verfügung stellt.
- Hier wird die kindliche Begabung zum Fantastischen gelebt, die in der vernunftgeordneten und normierten Pädagogik kaum noch eine Rolle spielt.

- Hier finden Kinder/Jugendliche Gemeinschaften, in denen Verlässlichkeit bis zur Selbstaufopferung herrscht – eine Kindersehnsucht, die in unserer gleichgültig-zynischen sozialen Realität fortwährend verletzt wird.

Solche Beobachtungen müssen mit den oben skizzierten regressiv-narzisstisch und isoliert-abgespaltenen Befindlichkeiten junger Spieler verknüpft werden, um ein leidlich zutreffendes Gesamtbild ihrer psychischen Verfassung zu bekommen.

10.

Ein Letztes: Diese Spielwelt wird als Nicht-Selbst und doch in einer perfekt funktionierenden, omnipotenten Weise agiert und erlebt.

Die jungen Spieler wissen durchaus zwischen Alltagsrealität und virtueller Realität zu unterscheiden – aber ihr spielerisches Selbst („Ich ist ein Anderer“) erfährt eine äußerte Potenz seiner emotionalen und intellektuellen Kapazitäten. Das Reale und Soziale verblasst demgegenüber und wird als unattraktiv, aufdringlich und letztlich bedrohlich empfunden.

Stark an Mütter gebundene Jungen entfalten in aller Regel eine begrenzte Lösung von den kleinkindhaften triebdynamisch stimulierten Allmachtsphantasien. Diese werden zwar unter der Einwirkung der Realität aufgeweicht, bleiben aber durch die oft sehr ausgeprägte psychische Präsenz von Mama wirksam. Die oben skizzierte Aufspaltung der Psyche in ein „realitätsfähiges Ich“ einerseits und ein ideales, ein idolisiertes Selbst andererseits sind hier angelegt. Die Zusammenhänge zur technisch-ästhetischen Ausstattung der Spiele sind offensichtlich.

Sobald die unbewusst an omnipotente innere Bilder angelehnte Bindung an das Mütterliche – bei gleichzeitigem Mangel an verinnerlichter Väterlichkeit und männlichem Selbstbewusstsein – etwa ab dem 12 Lebensjahr einer natürlichen Trennung unterliegt, verstricken sich Mama und Sohn in endlose Konflikte, die von beiden Seiten mit Erbitterung geführt werden. Der Junge tröstet sich über diese Kränkungen, indem er in den Lichtgelände der virtuellen Spielwelten seine Omnipotenz, das „innere heile Bild“ wieder findet, ohne den Realitätskontakt ganz aufzugeben und ohne seine kognitiven und funktionstüchtigen Potenzen zu verlieren.

11.

Deshalb Vorsicht bei eingreifenden „erzieherischen“ Maßnahmen, die derzeit in Beratungsstellen und kindertherapeutischen Praxen oft vorgeschlagen werden: Tatsächlich kann das rechtzeitige „Kappen“ der Internet-Verbindungen hilfreich sein. Aber eine vorausgehende Beratung bei erfahrenen Therapeuten ist notwendig. Aus den oben skizzierten seelischen Zusammenhängen erklärt sich, dass viele dieser Jungen auf rigide Maßnahmen mit einer tief regressiven Depressivität antworten.

III. Zur Kulturpsychologie

12.

Die digitalen Bildwelten dynamisieren eine Entwicklung unserer Kultur, die Georg Simmel schon 1926 so kennzeichnete: „In den Berliner Straßenbahnen lernen die Menschen, einander nicht anzuschauen“. Engels skizzierte das Gewühl des verarmten London, die Kubisten zeichneten die Auflösung der Zentralperspektive nach, der literarische Surrealismus und Dada die Bedeutungsgewissheit der Schrift.

Je schwächer die normativ-ordnenden Bindungen in der sozialen „Nahwelt“ und im Beruf werden, desto schwieriger erweist es sich für das moderne Selbst, im realen Leben Identitätsmaterial vorzufinden, das ausreichend soziale Prägungskraft und normative Substanz aufweist. Je geringer dieses Material „angesehen“ ist, desto mehr verschränkt sich das Individualisierungsstreben mit den vernetzten Symbolräumen.

Alles ist möglich, jetzt und jederzeit, und zugleich ist die reale Welt hinter dem Wirbel der weltumgreifenden symbolischen Tätigkeiten in einem Maß zufällig geworden, dass alles Schicksalspathos vor dieser eiligen und wirksamen Kulisse lächerlich erscheint. Zugehörigkeit, Bindung und Treue drohen zu spießigen Stichworten zu werden ebenso wie die Vorstellung, ein Mensch begegne, wie in der Antike, der Unausweichlichkeit des Schicksals oder eines Beschlusses der Götter. Nein, nichts ist festschreibbar, nichts ist gewiss. Die Götter sind tot wie die Werte der Alten. Unsere Kinder atmen diese Bedeutungsverluste ein.

13.

Das moderne Selbst befindet sich in einer Metamorphose, in der alles, was auf seine Lebensgeschichte zurückgreift, permanent überschritten wird. Fast ist es eine Übertreibung, von einem um sich greifenden Egoismus oder wenigstens einer frei gesetzten Individualität zu sprechen. Was wir beobachten, ist vielmehr ein Egoismus ohne Ego, eine Selbstsucht ohne Selbst. Nicht Individualisierung ist insgeheim im Trend der Zeit beschlossen, sondern – gleichsam im Anschluss an Nietzsches Traum vom Übermenschen – ein fortwährendes „Über-Sich-Hinausgreifen“, ein Abwerfen des begrenzenden „Ich-Gefühls“, ganz so, wie es vollendet in den Zarathustra-Sätzen tönt: „Kannst Du die Sterne zwingen, dass sie um Dich sich drehen? Einen höheren Willen sollst du dir schaffen, einen eigenen Leib, ein aus sich selber rollendes Rad.“

14.

Die Bezüglichkeit dieser seelischen Verfassung zum globalisierten Wirtschaftsgeschehen ist offenkundig, sie ist auch das geheime Movens der jugendlichen Spielsucht.

Kurzvita Wolfgang Bergmann

- Geboren 1944
- Diplom-Erziehungswissenschaftler
- 1990–1995 Chefredakteur der Wochenzeitung „Deutsche Lehrer Zeitung“
- Arbeit als Kinder- und Familientherapeut mit den Schwerpunkten Legasthenie und Aufmerksamkeitsstörung (Hyperaktivität)
- Autor der Bücher „Computersüchtig. Kinder im Sog der modernen Medien“ (gemeinsam mit Gerald Hüther, Walter-Verlag 2006) sowie „Computerkids. Die neue Generation verstehen lernen“ (Kreuz-Verlag 1996).

Fazit

Zunächst einmal vielen Dank an unsere Referentinnen und Referenten sowie unsere Gäste. Eines ist ganz deutlich geworden: „Medienabhängigkeit“ ist kein Nischenphänomen. Das Problem ist real und betrifft nicht wenige Menschen in der Bevölkerung. Das – auch durch die Medien verbreitete – Klischee von Computer spielenden „Kids“, die stundenlang vor dem Rechner hängen und dabei alles um sich herum vergessen, deckt bei weitem nicht die ganze Bandbreite der Problematik ab. Die zunehmenden Berichte und die ersten vorliegenden Zahlen belegen, dass „Medienabhängigkeit“ alle Bevölkerungs- und Altersgruppen betrifft. Denn neben Computerspielen, insbesondere Online-Rollenspielen, kann auch Chatten, die Suche nach Online-Sex oder Ähnliches süchtig machen. Auch das Phänomen der „Handysucht“ und das zwanghafte Bedürfnis, immer und überall erreichbar zu sein, beschäftigt mittlerweile die Wissenschaft.

Ob es sich bei „Medienabhängigkeit“ nun um eine neue, eigenständige Suchtform handelt oder lediglich um eine Ausprägung anderer Erkrankungen, wurde von unseren Referentinnen und Referenten unterschiedlich bewertet, so dass diese Frage offen bleiben muss. Unabhängig davon waren sich aber alle Beteiligten darin einig, dass den Betroffenen die notwendige Hilfe zukommen muss. Es müssen ausreichend Beratungsstellen und Therapiemöglichkeiten für diejenigen zur Verfügung stehen, die Probleme mit ihrem Medienkonsum haben, ihn nicht mehr selbstbestimmt gestalten können.

Mehrfach wurde daher angemahnt, die Vernetzung im Bereich der Suchtprävention und -therapie zu verbessern. Die wenigen schon existierenden Anlaufstellen für „Mediensüchtige“ sollten gegenseitig auf Erfahrungen und Know-how zurückgreifen. Auch wenn „Medienabhängigkeit“ noch lange nicht die Aufmerksamkeit gefunden hat, die sie verdient, so muss doch nicht von Null begonnen werden. Wichtig ist, die bereits gewonnenen Erkenntnisse an andere Therapeutinnen und Therapeuten sowie Suchthilfeeinrichtungen weiterzugeben.

Im präventiven Bereich muss – insbesondere bei Jugendlichen – alles dafür getan werden, einen bewussten Umgang mit Medien jeglicher Art zu vermitteln. Es ist schlichtweg unerlässlich, Kinder und Jugendliche in ihrer Medienkompetenz zu fördern, wenn sie kritisch und selbstbestimmt mit Medien umgehen sollen. Dafür müssen handfeste Konzepte entwickelt werden, die in Schulen und Jugendeinrichtungen umgesetzt werden können. Weil die Suchtproblematik aber genauso Erwachsene betrifft, muss die Vermittlung dieser Kenntnisse und Fähigkeiten eine Aufgabe für alle Generationen sein. Sie muss insbesondere die Gefahren und Folgen eines unkontrollierten Medienkonsums deutlich machen.

Vor dem Hintergrund, dass gerade Kinder und Jugendliche besonders beeinflussbar und daher besonders schützenswert sind, müssen sie im Bereich der Prävention unsere besondere Beachtung finden. Dazu gehört auch, für Kinder und Jugendliche über Reglementierungen bei bestimmten Medienangeboten nachzudenken. Auch in anderen Bereichen werden aus Gründen des Jugendschutzes Staat und private Anbieter in die Pflicht genommen, Kinder und Jugendliche vor selbstschädigendem Verhalten zu bewahren.

Dabei müssen wir uns auch mit der Frage auseinandersetzen, unter welchen Umständen Kinder aufwachsen und was wir als Erwachsene ihnen vorleben. Das ist nicht nur eine allgemeine sozialpolitische Frage, sondern hier geht es um Orientierung, vor allem durch die Eltern. Dieses Problem kann man nicht allein durch die Schaffung gesetzlicher Regelungen lösen. Wir müssen sicherstellen, dass die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen beachtet und ihnen diejenigen Werte vermittelt und vorgelebt werden, die sie in der Beschäftigung mit Computerspielen und Internet offensichtlich suchen. Dann sind sie, ob als Kinder oder als Erwachsene, nicht mehr gezwungen, diese Bedürfnisse in virtuellen Welten zu stillen.

Dieses Fachgespräch hat gezeigt, dass wir vor einem Problem stehen, bei dem viele Beteiligten selbst noch nicht genau wissen, wie es zu lösen ist. Einigkeit herrschte am ehesten im Bereich der Behandlung. Die darüber hinaus angesprochenen Aspekte werden wir ernsthaft diskutieren. Hier sind auch Bildungs-, Familien- und Jugendpolitiker gefragt. Denn eines wurde deutlich: „Medienabhängigkeit“ ist ein über Medien- und Suchtpolitik hinausgehendes Problem.

Wir bedanken uns für Ihre Aufmerksamkeit und Ihre rege Teilnahme.