

# Liebenauer Gesundheits-Info

---

## Psychiatrisch-neurologische Informationen der Stiftung Liebenau

### **INTERNET- UND COMPUTERSPIEL-SUCHT**

**Begriffe - Definition - Verhaltens-Süchte - Internet-Abhängigkeit - diagnostische Kriterien für einen problematischen Internet-Gebrauch - Häufigkeit - Risikofaktoren - Co-Morbidität (zusätzliche Störungen) - Computerspiel-Abhängigkeit - Ursachen und Hintergründe - Möglichkeit und Grenzen von Prävention und Therapie - offizielle Informations- und Präventions-Angebote**

Kein Zweifel: Das Internet ist *das* Medium unserer Zeit und Gesellschaft. Mehr als zwei Drittel der deutschen Bevölkerung sind inzwischen online, d. h. fast 27 Millionen über 14 Jahre. Tendenz steigend.

Viele Bereiche des täglichen Lebens finden inzwischen online statt. Das beginnt mit Banalitäten und geht über alle gesellschaftlichen, wirtschaftlichen, politischen u. a. Ebenen bis zur universitären Bildung und sogar Arzt-Konsultation im Netz.

Darüber hat sich auch eine kontroverse Diskussion entwickelt, kein Wunder. Denn auch die nachträglichen Aspekte der Internet-Nutzung sind nicht zu übersehen. Beispiele, allein in gesundheitlicher Hinsicht: Cyber-Mobbing, gesundheits-schädliche Internet-Nutzung und sogar grenzwertige bis eindeutig riskante Selbsthilfe-Foren bis hin zu Suizid-Anleitung.

Zu den gesundheitlich relevanten Problemen der Internet-Nutzung zählt nicht zuletzt das Phänomen der *Internet-Sucht*. Natürlich gebrauchen die meisten Menschen das Internet alltäglich ohne Probleme und machen sich deshalb darüber auch keine Gedanken. Zunehmend hören sie aber auch von kritischen Stimmen, die die Vorteile gewahrt, die negativen Folgen aber reduziert sehen möchten, vor allem in gesundheitlicher Hinsicht. Und dazu gehört nicht zuletzt das, was man *eine Internet- und Computerspiele-Sucht* nennt, und zwar im Rahmen so genannter Verhaltens-Süchte.

### **Verhaltens-Süchte – was heißt das?**

Es gibt die so genannten stoff-gebundenen Suchtkrankheiten wie Alkoholismus, Rauschdrogen-, Tabak- und Medikamenten-Abhängigkeit. Die sind weitgehend

bekannt und seit langem auch ein gesellschaftliches Problem. Und es gibt die nicht stoff-gebundenen Abhängigkeiten, auch „Verhaltens-Süchte“ genannt, die bisher kaum für Unruhe sorgten, jetzt aber zunehmend in die wissenschaftliche, mediale und allgemeine Diskussion geraten - nicht zu Unrecht.

*Verhaltens-Sucht* ist also ein relativ neuer Begriff für exzessive Verhaltensweisen, die Merkmale einer seelischen Abhängigkeit aufweisen. Dabei macht diese Bezeichnung die Handlungen des Nutzers, d. h. die Nutzung und nicht das Mittel oder Medium zum Objekt des krankhaften Verhaltens, so die Experten-Meinung.

Nachfolgend deshalb eine kurzer Überblick zu den beiden für Kindheit und Jugend wichtigsten digitalen Risiken, nämlich Internet- und Computerspiel-Sucht:

Wissenschaftlich ist man sich dabei noch uneins. So auch die international tonangebenden Institutionen wie Weltgesundheitsorganisation (WHO) mit ihrer ICD-10 und die Amerikanische Psychiatrische Vereinigung (APA) mit ihrem DSM<sup>®</sup>-5. Die eine will sich erst in absehbarer Zeit festlegen, die andere hat lediglich das pathologische Glückspiel als eigenständiges Störungsbild in ihr Klassifikationssystem psychischer Erkrankungen aufgenommen. Gleichwohl droht die Realität das laufende Forschungsbemühen zu überrollen. Dies gilt vor allem für die Internet-Abhängigkeit (Stichwort: „dem realen Leben entfremdet“ oder noch deutlicher „Generation allways on“). Im Einzelnen:

- **Internet-Abhängigkeit**

Die *Internet-Abhängigkeit*, auch als pathologische Internet-Nutzung bezeichnet, gilt als Sammel-Konstrukt für unterschiedliche Nutzungs-Aktivitäten im Internet, die aufgrund ihres belohnenden Charakters eine sucht-riskante Entwicklung begünstigen können. Dabei lassen sich verschiedene Untertypen abgrenzen, nämlich die Abhängigkeit von Internet-Pornographie, von Online-Beziehungen, von geld-bezogenen Angeboten wie Glückspiel, Auktions- und Shoppingseiten, von Online-Spielen und schließlich das abhängige Surfen oder Absuchen von Datenbanken.

Bei der Anamnese (Vorgeschichte) der grenzwertigen bis krankhaften Medien-Nutzung kommt es sowohl auf qualitative (was) als auch quantitative Aspekte (wie viel) des Internet-Konsums an. Dabei ist auch auf die Nutzung anderer Bildschirm-Medien zu achten. Die Betroffenen verbringen in der Regel mehr als 35 Stunden pro Woche im Internet, bisweilen mehr als 12 Stunden pro Tag. Natürlich ist dabei auch die private Nutzungs-Zeit zu berücksichtigen und zwischen Wochentagen und Wochenenden zu differenzieren. Allein aufgrund der im Internet verbrachten Stundenzahl kann allerdings keine sichere Diagnose gestellt werden. Entscheidend sind vielmehr Sucht-Kriterien (kennzeichnende Merkmale), wie sie auch im Bereich stoffgebundener Abhängigkeits-Erkrankungen auftreten.

## Problematischer Internet-Gebrauch

Zu den wichtigsten *diagnostischen Kriterien für einen problematischen Internet-Gebrauch* zählen folgende Auffälligkeiten (wobei mindestens 5 der nachfolgenden Symptome vorliegen müssen):

1. Ständige gedankliche Beschäftigung mit dem Internet (z. B. an vorherige Online-Aktivitäten denken oder sich von zukünftigen absorbieren lassen).
2. Zwangsläufige Ausdehnung der im Internet verbrachten Zeiträume, um noch eine Befriedigung zu erlangen.
3. Erfolgreiche Versuche, den Internet-Gebrauch zu kontrollieren, einzuschränken oder gar zu stoppen.
4. Charakteristische Symptome, wenn versucht wird, den Internet-Gebrauch zu reduzieren oder zu beenden. Beispiele: innerlich unruhig, nervös, gespannt, fahrig, ferner launenhaft, missgestimmt, reizbar, aber auch deprimiert usf.
5. Längere Aufenthalts-Zeiten im Internet als ursprünglich beabsichtigt.
6. Das nach außen eindeutig erkennbare, vom Betreffenden aber eher verdrängte Risiko, eine engere Beziehung, eine Arbeitsstelle oder die geforderte berufliche Leistung wegen des Internet-Konsums aufs Spiel zu setzen.
7. Belügen von Familienmitgliedern, Therapeuten u. ä., um das Ausmaß und die Verstrickung mit dem Internet zu verbergen.
8. Internet-Gebrauch als ein persönlicher Lösungs-Versuch, Problemen auszuweichen oder Miss-Stimmungen besser ertragen zu können, vor allem was die Konsequenzen Hilflosigkeit, Schuldgefühle, Angst, depressive Zustände u. a. anbelangt.

Kurz: Kontrollverlust und gedankliche Einengung auf ein virtuell dominiertes Leben sowie Vernachlässigung von Grundbedürfnissen, persönlichen Beziehungen sowie Leistungen in Schule, Ausbildung und Beruf.

## Häufigkeit und Risikofaktoren

Die *Zahl der Betroffenen* ist schwerer festzulegen als man denkt. Vor allem hängt sie vom Alter ab. Bisherige Studien sprechen von 1 bis rund 5 % in der Allgemeinbevölkerung, wobei man ein Mehrfaches bei den 12- bis 17-Jährigen vermutet (überraschenderweise nicht zuletzt beim weiblichen Geschlecht).

Als *Risikofaktoren* gelten nicht nur das nachvollziehbare Informations-Bedürfnis, sondern vor allem Selbstunsicherheit, soziale Ausgrenzung, Neigung zu Depres-

sivität und erhöhter Ängstlichkeit, Stressanfälligkeit, verstärkte Impulsivität, ja Aggressivität (durch vor allem eingeschränktes Selbstwertgefühl) u. a. Problematisch sind auch Schul- und Arbeitsprobleme, schlechte Beziehung zu den Eltern, Migrations-Hintergrund usf.

Eine Häufung scheint sich bei zusätzlicher Belastung durch folgende psychische Störungen zu ergeben (Fachbegriff: Co-Morbidität, d. h. wenn eine Krankheit zur anderen kommt), wobei mitunter Ursache und Wirkung nicht sicher auseinanderzuhalten sind. Beispiele:

Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS/ADS), Asperger-Autismus, Angsterkrankungen (insbesondere soziale Phobien, also vor allem die Angst vor anderen Menschen), Depressionen und ggf. zusätzlich die erwähnten substanzbezogenen Suchterkrankungen (vor allem Rauschdrogen, Alkohol, Nikotin und ganz besonders eine so genannte Mehrfach-Abhängigkeit).

- **Computerspiel-Abhängigkeit**

Die *Computerspiel-Abhängigkeit* (internationaler Fachbegriff: internet gaming disorder) wird als eigenständige Störung behandelt, hängt aber natürlich eng mit dem Internet-Konsum zusammen.

Auch hier gibt es in den *Häufigkeits-Angaben* eine große Schwankungsbreite, sogar je nach Nation (in Deutschland zwischen 0,5 und 2 %, in den USA deutlich mehr).

Betroffen ist hier eher das männliche Geschlecht mit folgenden Diagnose-Kriterien: nahezu ausschließliche Beschäftigung mit Internet-Aktivitäten, Kontrollverlust (kann nicht mehr einschränken oder gar aufhören), Toleranz-Entwicklung, Entzugssymptome, genereller Interessen-Verlust (Hobbys, Unternehmungen, zwischenmenschlich), Gebrauch um Miss-Stimmungen zu verringern, Täuschung von Familie, Therapeuten oder weiterem Umfeld, Verlust oder Gefährdung von Beziehungen, Arbeit, Ausbildung, Karriere u. a.

Bahnend wirken offenbar auch hier erhöhte Impulsivität und Neigung zu Gewalt, eingeschränkte empathische Fähigkeiten (Einfühlungsvermögen) und eine offensichtlich geringe soziale Kompetenz. Gefährdet sind insbesondere Jugendliche mit wenig realen Erfolgserlebnissen, schul-bezogenen Problemen (gehäufte Unterrichts-Absenzen und Wiederholungen), geringer familiärer Unterstützung (auch durch Ein-Elternfamilien) und ein Umfeld, das selber offenbar überzogen Computerspiele nutzt.

## **Psychosoziale Aspekte**

Unter den Ursachen, die die Experten diskutieren, um dann auch therapeutische Möglichkeiten (und im Voraus leider auch Grenzen) auszumachen, dominieren

derzeit lerntheoretische, kultur- und sozialwissenschaftliche, psychodynamische, Verhaltens- und sogar neurobiologische Überlegungen, Modelle und Hypothesen. Und ein Aspekt, der zunehmend an Bedeutung gewinnt, nämlich das Ersetzen von negativen zwischenmenschlichen Beziehungs-Erfahrungen durch belohnende Online-Aktivitäten. Fachbegriffe: defizitäre Bindungs- und Beziehungsmuster und ihre Selbstbehandlungs-Versuche.

So lässt sich beispielsweise durch die sozialen Online-Interaktionsmöglichkeiten in sozialen Netzwerken, Chats und Foren der soziale Mangel von unsicher gebundenen Menschen etwas reduzieren, aber eigentlich nur dämpfen. Insbesondere die Möglichkeit, anonym und unkontrolliert im Internet zu kommunizieren, spielt als Kompensations-Versuch eine wachsende Rolle. Dabei lautet die Erkenntnis: unsicherer Bindungsstil = häufigeres suchtartiges Internet-Nutzungsverhalten.

Das lässt sich in der Tat bei entsprechenden Online-Untersuchungen nachweisen, vor allem bei „vermeidend-verschlossenen“ und „ambivalent-anklammernenden“ Charakteren mit unsicherem Bindungsverhalten, d. h. der unzureichenden Fähigkeit, neue Freunde und emotionale Unterstützung zu finden. Unbestreitbar der Online-Vorteil: gesicherte Anonymität bei ggf. ansonsten peinlich kontrollierendem und wertendem Umfeld. Man fühlt sich wenigstens formal wieder in eine Gruppierung integriert, die vor allem keine Forderungen stellt, Kritik übt oder auch nur peinlich berührt ist, was sonst zu Rückzug oder Flucht zwingen würde. Kurz: anonyme Kompensation ansonsten gefürchteter zwischenmenschlicher Akzeptanz-Probleme.

## **Möglichkeiten und Grenzen von Prävention und Therapie**

Das heißt kurzgefasst: Bei exzessiver Internet-Nutzung kann auch eine so genannte sozial-kompensatorische Komponente eine Rolle spielen. Oder allgemeinverständlich: Das Internet-Angebot als zwischenmenschlicher Ersatz. Das bedeutet aber auch:

Die therapeutischen Möglichkeiten halten sich in engen Grenzen, weshalb man vor allem auf **Präventionsmaßnahmen** hinarbeitet. Hier geht es dann erst einmal um rein administrative, wenn nicht gar bürokratisch erscheinende Schritte, die aber trotzdem ihre Berechtigung haben. Beispiele: Altersbeschränkungen für Minderjährige, bei Online-Spielen eingeschränkte Altersfreigabe, Werbung für Spiele eingrenzen, Einsatz von digitalen Medien in der Schule nur, wenn pädagogisch sinnvoll, Spiele weniger suchtfördernd gestalten, Warnhinweise zur Spielzeit usf.

Dann aber auch um die Stärkung von Hobbys, verbessertes Lebenskompetenz-Training, Familien-Interventionen - und Aufklärung, Aufklärung und nochmals Aufklärung für Eltern und Betroffene. Denn am Anfang steht ja nicht der „Sucht-Sog“, das unstillbare Verlangen (Fachbegriff: Craving), am Anfang stehen neben

der erst einmal durchaus akzeptablen Freude am Spiel insbesondere Arglosigkeit, mangelhafte Informationen und Anleitungen bei allen Beteiligten.

In der **Therapie der Internet- und Computerspiel-Abhängigkeit**, wenn sie denn schließlich unumgänglich ist, geht es vor allem darum, auslösende Situationen, Gedanken und Gefühle (s. o.) zu identifizieren, was nicht immer leicht ist, schon gar nicht nach einer krankhaften Internet-Entwicklung. Auch die Änderungsbereitschaft ist von hoher Ambivalenz gekennzeichnet, weshalb der Motivationsaufbau viel Mühe erfordert - auf beiden Seiten. Dann gilt es Ziele festzulegen, Alltags-Strategien zu erarbeiten, Fortschritte sichtbar zu machen und lobend zu erwähnen (Stichwort: Selbstwirksamkeits-Erwartung) und Abstinenz-Symptome zu mildern.

In der Therapie von Kindern und Jugendlichen muss besonders das familiäre Umfeld eingebunden werden, was angesichts ursächlicher oder sich fortschreitend entwickelnder Kommunikations-Störungen, selbst zu Hause, nicht immer einfach ist.

### **Offizielle Informations- und Präventions-Angebote**

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet unter dem Motto „On-line sein mit Maß und Spaß“ ein Präventionsprogramm an, bei dem Kinder und Jugendliche sogar mit einem Selbsttest herausfinden können, ob sie gefährdet sind und wo sie eine regionale Beratungsstelle finden ([www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de)). Außerdem kinder- und jugendgerechte Videos auf YouTube.

Ein weiteres Modell-Projekt sind so genannte „Net-Piloten“ ([www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de/net-piloten](http://www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de/net-piloten)). Hier werden entsprechend ausgebildete Schüler als Vorbilder für Mitschüler ab der 6. Jahrgangsstufe eingesetzt, um altersgerecht und sensibel auf die Gefahren der digitalen Medien hinzuweisen und gleichzeitig bei exzessiver Internet-Nutzung zur Verhaltens-Regulation anzuleiten. Was das alles bringen wird, muss die Zukunft zeigen.

### **LITERATUR**

- Ausführlichere Darstellung mit Literatur-Hinweisen in:  
[www.psychosoziale-gesundheit.net](http://www.psychosoziale-gesundheit.net) in der Sparte „Psychiatrie heute“.