

PSYCHIATRIE HEUTE

Seelische Störungen erkennen, verstehen, verhindern, behandeln

Prof. Dr. med. Volker Faust

Arbeitsgemeinschaft Psychosoziale Gesundheit

VERHALTENS-SÜCHTE

Internet- und Computerspiel-Sucht

Suchtkrankheiten kennt jeder: Die Ursache sind Alkohol, Rauschdrogen, Tabak und bestimmte Medikamente. Was aber ist eine so genannte *Verhaltens*-Sucht? Ein neuer Mode-Begriff? Weder neu noch Mode, sondern ein ernstes Problem mit ggf. folgenreichen Konsequenzen. Süchtiges Fehl-Verhalten gibt es seit jeher, jetzt aber gibt es eine neue technische Ebene, die sich zu ungeahnten Dimensionen ausgeweitet hat – leider nicht nur zum Positiven. Gemeint sind die neuen Gefahren einer Internet-Sucht im Allgemeinen und Computerspiel-Sucht im Speziellen. Was versteht man darunter, was gilt es zu wissen und vor allem rechtzeitig zu steuern? Denn die Vorteile des neuen Mediums sind unbestritten, ihre Nachteile aber zusehends bedenklich, und zwar inhaltlich wie vom Umfang der Betroffenen her.

Erwähnte Fachbegriffe:

Verhaltens-Süchte – Internet-Sucht – Computerspiel-Sucht – pathologische Internet-Nutzung – problematischer Internet-Gebrauch – Internet-Risikofaktoren – Computerspiel-Abhängigkeit – soziale Online-Interaktionsmöglichkeiten – Präventionsmaßnahmen – Therapie der Internet- und Computerspiel-Abhängigkeit – spezielle Informations- und Präventions-Angebote - u.a.m.

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 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, gesundheitsschädliche 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.

Nachfolgend eine kurz gefasste Übersicht aus der Sicht der Experten (siehe die entsprechenden Publikationen und Fachbücher am Ende dieses Beitrags):

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.

Deshalb einige Hinweise 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 ton-angebenden Institutionen wie Weltgesundheitsorganisation (WHO) mit ihrer ICD-10 und die Amerikanische Psychiatrische Vereinigung (APA) mit ihrem DSM[®]-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 gar „Always-On-Generation“). 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.

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 fähig, 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 dominierte Leben sowie Vernachlässigung von Grundbedürfnissen, persönlichen Beziehungen sowie Leistungen in Schule, Ausbildung und Beruf.

Häufigkeit – Risikofaktoren – Mehrfacherkrankung

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 Depressivität 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 substanz-bezogenen Suchterkrankungen (vor allem Rauschdrogen, Alkohol und Nikotin).

- **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 Interesse-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.

Psychodynamische 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. Der 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: 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 Änderungs-Bereitschaft ist durch hohe Ambivalenz gekennzeichnet, weshalb der Motivations-Aufbau 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 oft nicht 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 denen 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). Außerdem kinder- und jugendgerechte Videos auf YouTube.

Ein weiteres Modell-Projekt sind so genannte „Net-Piloten“ (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.

LITERATUR

Wichtiger diagnostischer, therapeutischer, präventiver und Forschungs-Ansatz von wachsender alltags-relevanter Bedeutung. Grundlage dieser kurz gefassten Übersicht sind die wissenschaftlichen Publikationen

*B. T. te Wildt, K. Wölfling u. Astrid Müller: **Nicht substanzgebundene Abhängigkeit – Verhaltenssüchte.** Psychother. Psych. Med. 64 (214) 151*

*Christiane Eichenberg, Janina Dyba u. M. Schott: **Bindungsstile, Nutzungsmotive und Internetsucht.** Psychiatr. Prax. 44 (2017) 41*

Weiterführende Fach- und Sachbücher zum Thema:

*Döring, N.: **Sozialpsychologie des Internet.** Hogrefe-Verlag, Göttingen 2003*

*Eichenberg, C., S. Kühne: **Einführung Onlineberatung und -therapie: Grundlagen, Interventionen und Effekte der Internetnutzung.** UTB, München 2014*

*Eidenbenz, F. u. Mitarb.: **Mediensucht.** Blaukreutz-Verlag, Lüdenscheidt 2008*

*Grüsser, S. T., C. N. Thalemann: **Verhaltenssucht: Diagnostik, Therapie, Forschung.** Verlag Hans Huber, Bern 2006*

*Möller, C. (Hrsg.): **Internet- und Computersucht.** Kohlhammer-Verlag, Stuttgart 2011*

*Müller, A. u. Mitarb.: **Pathologisches Kaufen. Kognitiv-verhaltenstherapeutisches Manual.** Deutscher Ärzteverlag, Köln 2008*

*Müller, K.: **Spielwiese Internet. Sucht ohne Suchtmittel.** Springer-Verlag, Wien-Heidelberg 2013*

Raab, G. u. Mitarb.: **SKSK – Screeningverfahren zur Erhebung von kompensatorischem und süchtigem Kaufverhalten. Ein Testmanual.** Hogrefe-Verlag, Göttingen 2005

Schindler, A.: **Bindung und Sucht.** In: H. P. Hartmann u. Mitarb. (Hrsg.): Bindungstheorie in der Psychiatrie. Verlag Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2005

Schuhler, P., M. Vogelsang: **Abschalten statt Abdriften: Wege aus dem krankhaften Gebrauch von Computern und Internet.** Beltz-Verlag, Weinheim 2011

Wölfling, K. u. Mitarb.: **Glückspielsucht.** In: A. Batra, O. Bilke-Hentsch (Hrsg.): Praxisbuch Sucht. Thieme-Verlag, Stuttgart-New York 2011

Wölfling, K. u. Mitarb.: **Computerspiel- und Internetsucht.** Kohlhammer-Verlag, Stuttgart 2013

Wölfling, K. u. Mitarb.: **Skala zum Onlinesuchtverhalten (OSV-S).** In: D. Muecken u. Mitarb. (Hrsg.): Prävention, Diagnostik und Therapie von Computerspielabhängigkeit. Pabst Science Publishers, Lengerich 2010