

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

LEBEN

---

## Von der Parallelwelt zurück ins Leben

Sie vernachlässigen Freunde, Hobbys, Schule und gehen oft kaum noch aus dem Haus: Exzessives Computerspielen kann bei Jugendlichen zu einer Suchterkrankung führen. Wie finden sie - zurück ins reale Leben? Ein Besuch im Therapiezentrum Auxilium Reloaded

VON SUSIE REINHARDT



01. NOV 2016

Der Nahverkehrszug vom Dortmunder Hauptbahnhof ist gut eine halbe Stunde unterwegs. Die Bebauung wird dünner, Wiesen und Felder ziehen vorbei. Für die letzten zwei Kilometer nehme ich den Bus. Er hält vor einem apfelsinenfarbenen Haus, das trotz des Nieselregens leuchtet: Ich bin bei Auxilium Reloaded, einer therapeutischen Facheinrichtung für Jugendliche und junge Erwachsene mit riskantem Medienkonsum, so die offizielle Bezeichnung. Hier, im Dortmunder Vorort Aplerbeck, befindet sich die bisher einzige Wohngruppe dieser Art in Deutschland.

Ich bin mit dem Psychotherapeuten Magnus Hofmann und dem Sozialpädagogen Patrick Portmann, dem Leiter der Einrichtung, verabredet. Portmann erzählt, wie alles begann: „Wir sind im Oktober 2014 mit der ersten Wohngruppe an den Start gegangen. Jetzt haben wir hier zwei Wohngruppen, nach Alter aufgeteilt. Es sind insgesamt 14 Plätze.“ Die Bewohner sind 14 bis 21 Jahre alt und kommen aus der ganzen Bundesrepublik hierher. Sie bleiben 12 bis 24 Monate, lassen mit dem

Umzug nicht nur das exzessive Onlinesein hinter sich, sondern richten ihr Leben ganz neu aus: Sie suchen eine Schule, einen Praktikums- oder Ausbildungsplatz, üben, im realen Leben wieder zu Hause zu sein.

Den Drang, online zu sein, kennen viele junge Menschen. Die Medienpsychologin Isabel Willemse nennt in ihrem Buch *Onlinesucht* die Ergebnisse einer Studie aus dem Jahre 2013. Für die Forschung wurden Jugendliche zwischen 14 und 17 Jahren aus sieben europäischen Ländern befragt. Danach leiden 1,2 Prozent von ihnen unter einer Internetsucht und 12,7 Prozent sind gefährdet, eine solche zu entwickeln. Betrachtet man nur die Zahlen aus Deutschland, so fallen diese etwas günstiger aus. Demnach sind 0,9 Prozent der Jugendlichen hierzulande onlinesüchtig und 7,2 Prozent gefährdet.

Experten unterscheiden drei Varianten der Onlinesucht: die Abhängigkeit von sozialen Netzwerken, Onlinespielen und Cybersex. Es sind vor allem Mädchen und junge Frauen, die dem Sog der sozialen Medien wie Facebook, WhatsApp oder Twitter erliegen. Dagegen verfallen Jungen eher den Onlinespielen wie *World of Warcraft* (WOW) oder *League of Legends* (LOL). Sie sind im Moment die Hauptzielgruppe von Auxilium Reloaded. Und die Mädchen? „Wie der riskante Medienkonsum aussieht, ist nicht wichtig für eine Aufnahme bei uns. Wir würden auch Mädchen aufnehmen, aber es kamen bisher fast keine Anfragen“, so Portmann. Derzeit wohnen hier nur „Gamer“ oder „Zocker“, wie sich die Onlinespieler selbst nennen. Sie sind von der häufigsten Variante der Internetabhängigkeit betroffen.

## **Wenn die reale Welt lästig wird**

Einer der Jungen, die sich in der virtuellen Spielewelt verloren hatten, ist Klaus. So möchte er hier genannt werden. Er hat sich als einziger der Bewohner bereiterklärt, über seine Situation zu sprechen. Klaus ist ganz neu hier, wohnt erst seit drei Tagen in der Einrichtung. „Ich habe viel gespielt, manchmal bis zu 16 Stunden“, sagt der 15-Jährige ernst. Klaus ist

bläss, er spricht leise, antwortet kurz und präzise auf meine Fragen. Nach wenigen Worten blickt er vor sich auf den Tisch, schweigt, fällt wie in einen Standbymodus. Seine Stimmung wirkt gedrückt, und gleichzeitig scheint er froh, hier zu sein.

*Destiny* habe er zu Hause gespielt, antwortet er auf meine Frage. „Da muss man dafür sorgen, dass das letzte Licht der Welt nicht ausgeht. Das muss man behüten.“ Und warum ist er jetzt hier, was will er ändern? „Ich hab zu viel gespielt“, sagt Klaus leise. Er ist auch nicht mehr zur Schule gegangen. „Manchmal habe ich nicht gespielt, dann habe ich nur geschlafen.“ Jetzt möchte Klaus ins Offlineleben zurückfinden.

Bevor Spielsüchtige wie Klaus hierherkommen, spielt sich ihr Leben hauptsächlich in der virtuellen Welt ab. Auch offline kreisen die Gedanken der Abhängigen typischerweise um ihr Onlineleben. Das Denken des Süchtigen steht im Dienste der Beschaffung des Suchtmittels, er hat stets im Blick, wie er möglichst ständig online sein kann. Das hat gravierende Folgen für den realen Alltag: Das virtuelle Leben ufert aus, das echte tritt zurück.

Alltägliche Routinen werden immer mehr vernachlässigt, sagt Therapeut Hofmann. „Der pathologische Gamer versucht, Zeit zu sparen, wo es geht, er braucht sie fürs Spielen.“ Die Süchtigen verhalten sich ähnlich wie andere Suchtmittelabhängige: Sie essen nicht mehr richtig, schlafen zu wenig und zu ungewöhnlichen Zeiten, Körperpflege wird unwichtiger. Gamer verbringen so viele Stunden wie möglich allein in einem abgedunkelten Raum vor ihrem Bildschirm. Manche bekommen Augenkrankheiten wegen des Starrens auf den Monitor. Der Körper, kaum noch bewegt, wird zunehmend fremd. „Einige sind übergewichtig, manche sehr schmal“, sagt Hofmann. Es gibt Jugendliche mit Hüftproblemen vom vielen Sitzen, andere haben einen unsicheren Gang. „Es betrifft auch alltägliche Fertigkeiten wie das Miteinandersprechen, Fußballspielen oder Kochen – das wird, wenn man es denn konnte, eher

wieder verlernt“, so der Therapeut. Die pathologischen Spieler vernachlässigen Hobbys, Freunde, Familie, auch in die Schule oder zur Arbeit gehen viele nicht mehr. Im fortgeschrittenen Stadium der Sucht schaffen Gamer es kaum noch, das Haus zu verlassen. Sie verlieren ganz die Kontrolle über das Suchtmittel.

„Kann man sagen, ab wie vielen Stunden das Spielen gefährlich wird?“, frage ich den Therapeuten. „Bei der Frage, ob jemand süchtig ist, spielt nicht nur die Dauer, wie lange jemand online ist, eine Rolle“, sagt er. „Es kommt vor allem darauf an, was man alles *nicht* mehr tut, um lieber in der virtuellen Realität zu sein. Wenn jemand mal viele Stunden exzessiv spielt, es aber dann wieder lässt, weiter zur Schule geht, zum Sportverein und seine Freundschaften im echten Leben pflegt – dann ist das nicht zwangsläufig problematisch“, so der Psychologe. „Gefährlich wird es, wenn jemand aus dem *real life* regelrecht flieht, weil er sich in der virtuellen Realität besser aufgehoben fühlt.“

## Die Jugendlichen werden angefixt

Genau darauf – nämlich das Leben in der virtuellen Welt so attraktiv wie möglich zu machen – legen es die Designer der Spiele an: Am Anfang erfahren die Gamer *regelmäßige Belohnungen*. Mit ihrer Spielfigur, dem Avatar, bewegen sie sich in der Fantasiewelt, erfüllen zunächst ganz einfache Aufgaben (Quests). Sie jagen anderen Wesen etwa Trophäen ab oder töten sie und erhalten dadurch zusätzliche Intelligenz oder Kraft für ihre Figur. Der Avatar wird so kontinuierlich aufgewertet, er wird stärker, schlauer, widerstandsfähiger. Über seinen Avatar erfährt der Spieler eine Stärkung des Selbstwertgefühls. Später, bei fortgeschrittenen Spielern, greift ein *unregelmäßiges Belohnungssystem*: Wer auf höheren Levels des Spiels „Feinde erlegt“, weiß vorher nicht genau, ob ihm dies einen Vorteil bringen wird. Die Belohnung scheint zufällig zu sein, sie wird viel seltener – und damit umso wirksamer. Diese beiden Arten der Belohnung, schreibt die Spieleexpertin Regine Pfeiffer, sorgen dafür, dass der Spieler stets bei der Stange bleibt.

Auch dafür, dass soziale Kontakte sich innerhalb der virtuellen Welt anbahnen, sorgen die Designs der Onlinespiele: Viele Aufgaben sind so angelegt, dass man sich Hilfe von anderen holen muss, um sie zu bewältigen, etwa um als Gruppe (Gilde) gegen Monster zu kämpfen. So lernt man sich online kennen und erfährt ein Gemeinschaftsgefühl. Suchtfördernd wirkt außerdem, dass das Spielen in der Gruppe bestimmte Anwesenheitspflichten verlangt. Das birgt Probleme, gerade wenn Onlinespieler aus aller Welt und über verschiedene Zeitzonen zusammenspielen: Wer würde den Groll seiner Gildefreunde riskieren und seine Gruppe bei einer Aufgabe hängenlassen, bloß weil in der Schule zur selben Zeit eine Mathearbeit geschrieben wird?

## **Wer ist gefährdet?**

Für viele üben solche Onlinespiele einen Sog aus, aber nicht alle Spieler werden süchtig. Wer trägt ein besonderes Risiko? „Onlinesucht ist eine Form der Weltflucht“, sagt der Sozialpädagoge Patrick Portmann. Er sieht besonders Kinder und Jugendliche als gefährdet an, die in ihrem Umfeld mit Widrigkeiten zu kämpfen haben. „Oft liegt eine schwierige Familiensituation vor. Vielleicht hat es gerade eine Scheidung gegeben, und die Eltern sind stark mit sich selbst, mit eigenem Leid und Frust beschäftigt.“ Das schüre den Wunsch, sich aus der „echten“ Welt auszuklinken.

Andere Risikofaktoren liegen in der Persönlichkeit. Ängstliche, unsichere Menschen mit Selbstzweifeln werden eher onlinesüchtig, schreibt der Psychotherapeut Holger Feindel. Online fällt es vielen leichter, auf Menschen zuzugehen, man muss anderen beispielsweise nicht in die Augen sehen, kann Kontakte jederzeit mit einem Klick beenden. Langfristig sei dies aber keine Lösung, im Gegenteil: Wer sich in so einen Schonraum mit virtuellen Light-Kontakten zurückzieht, übt die Begegnung nicht, sondern vermeidet sie. So riskiere man eher, dass sich die Ängstlichkeit zu einer Angststörung ausweitet, schreibt Feindel.

„Es gibt junge Menschen bei uns, die zusätzlich zur Onlineabhängigkeit depressiv sind oder soziale Ängste haben“, sagt Magnus Hofmann. „Wir können aber schwer beurteilen, was zuerst da war. Ob bestimmte psychische Krankheiten mit Mediensucht einhergehen, was jeweils Ursache und was Folge ist – das sind noch offene Fragen.“ Einig sind sich die Experten, dass einer Onlinesucht immer auch ein starkes Selbstwertproblem zugrunde liegt. „Es ist manchmal bis zur Unkenntlichkeit geschrumpft“, sagt der Psychotherapeut. Zusätzlich sieht er bei den Süchtigen ein Selbstwirksamkeitsproblem. „Die Jungs glauben nicht, dass sie in der echten Welt etwas bewirken können, dass sie Kontrolle über ihr Leben haben.“

## **Die Welt diesseits von WOW und LOL**

Ein Leben ganz ohne Internet ist nicht das Ziel in der Wohngruppe. „Medien sind überall präsent, da hätte es keinen Sinn, ein abstinentes Leben anzustreben“, sagt Hofmann. Deshalb verläuft die Therapie bei Auxilium Reloaded nach einem Stufenmodell. „Zuerst können die Jungs zwei Wochen lang ihre Medien nutzen, wie sie wollen. Spielkonsolen sind nicht erlaubt, aber das Smartphone“, erläutert Hofmann. „Wir schauen dann gemeinsam, Therapeut und Bewohner, wie der Medienkonsum aussieht. Dann entscheiden wir, wie es weitergeht.“ Das Kuriose sei, so Portmann: „Wenn die Jungs hier ankommen, sind sie gleich viel seltener online als zu Hause.“ Das liegt daran, dass in der Einrichtung viel los ist: Hier sind Gleichaltrige, sie gehen zusammen ins Kino, an die Kletterwand, auf Geocachingtour, kicken, besuchen den Zoo, kochen täglich gemeinsam, spielen Spiele – offline. „Damit werden die Neuen vor allem am Anfang dauernd vom Onlinesein abgelenkt“, sagt Portmann. „Sie sehen hier, dass die Welt noch andere spannende Dinge außer WOW oder LOL zu bieten hat.“

Nach den zwei Wochen der Eingewöhnung wird der Medienkonsum auf eine Stunde täglich reduziert. „Das ist für manche hart, aber eben nicht unmöglich“, fährt Portmann fort, „sie haben ja erlebt, dass sie auch ohne

Internet können.“ Dann wird die Medienzeit in Stufen erweitert, je nach individuellem Verhalten, das Thema in der Einzeltherapie ist. Ziel ist, dass der junge Mensch bis zum Auszug aus der Wohngruppe eine Balance zwischen realem und virtuellem Leben erreicht hat. Und dass er selbst auf seine Medienzeiten achten kann.

Bei Auxilium Reloaded befindet sich der vielleicht wichtigste Raum im Souterrain des Gebäudes. Neben Sport- und Werkräumen gibt es dort den „Medientrainingsraum“. 14 PC-Plätze, wie in der Schule angeordnet, vorne ein Platz für den Therapeuten. „Der Raum ist bewusst karg gehalten“, erklärt Hofmann. „Denn hier wird gearbeitet, nicht gespielt.“ Und das läuft so: Die Bewohner tragen vor, welches Spiel sie spielen, die anderen gucken zu und stellen Fragen. Es ist der beste Zugang, um nachvollziehen zu können, was die Jungs so fasziniert. Fragt man sie sonst, was am Spielen toll ist, sind sie einsilbig. „Sie sagen nur ‚ist cool‘ oder ‚weil es geil ist‘. Aber wenn wir hier beim Spielen darüber reden, leuchten die Augen, dann erzählen sie. Dann versteht man auch als Außenstehender, was sie daran so ankickt“, sagt Portmann.

Die Gilde führen – im real life!

Und hier setzt die therapeutische Arbeit an: „Zum einen sehen wir im Spiel, was die Jungs alles können“, erklärt Hofmann. „Da ist einer, der kann eine ganze Gilde organisieren und anführen – das kann er dann auch im Leben, er weiß es nur nicht! Ein anderer baut sich mit viel Liebe und Akribie einen ganz besonderen Avatar. So einer kann im Leben auch einen Job gut machen, der Detailliebe und Kreativität erfordert, zum Beispiel Autolackierer oder Bühnenbildner.“

Zum anderen werden durch das Spiel und den Avatar, mit dem sich der Spieler identifiziert, die Wünsche und Sehnsüchte deutlich: „Der Avatar ist vielleicht groß und stark. Ja, der Spieler möchte auch gerne ein starker, großer Kerl sein. Warum ist das wichtig? Will der Junge sich oder andere beschützen? Was vermisst er in diesem, im echten Leben? Wovor

fürchtet er sich? Was bekommt er in der Spielewelt, was er im *real life* vermisst? Wie kann er sich seine Wünsche in der Welt verwirklichen? Hier setzen wir an, und wir lernen den Spieler als Persönlichkeit besser kennen und er sich selbst auch“, erläutert Magnus Hofmann, der Psychologe.

Es ist fast 16 Uhr, mein Zug fährt bald. Ich will mich von Klaus verabschieden. „Was machst du heute noch?“, frage ich ihn. „Ich geh raus, ein bisschen laufen.“ Richtig joggen? „Nee, so die Gegend angucken, ich kenn mich ja noch nicht aus. Vielleicht noch kicken mit den anderen.“ Was Jungs halt nachmittags so tun, wenn sie nicht online spielen.

## Literatur

- Christoph Möller (Hg.): Internet- und Computersucht. Ein Praxisbuch für Therapeuten, Pädagogen und Eltern. Kohlhammer, Stuttgart 2015 (2. Auflage)
- Isabel Willemse: Onlinesucht. Ein Ratgeber für Eltern, Betroffene und ihr Umfeld. Hogrefe, Bern 2016
- Holger Feindel: Onlinesüchtig? Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige. Patmos, Ostfildern 2015
- Alexander Markowetz: Digitaler Burnout. Warum unsere permanente Smartphone-Nutzung gefährlich ist. Droemer, München 2015
- Catarina Katzer: Cyberpsychologie. Leben im Netz: Wie das Internet uns verändert. Dtv, München 2016

## Was können Eltern tun?

Eltern sind Vorbilder, Kinder schauen sich Verhaltensweisen bei ihnen ab. Für Eltern ist es daher hilfreich, wenn sie sich ihr eigenes Medienverhalten einmal – wie ein neutraler Betrachter – vor Augen führen: Wie verbringen Sie die Wochenenden? Kommt es vor, dass Sie viele Abende über Stunden allein am PC sitzen? Liegt bei den Mahlzeiten das Handy mit auf dem Esstisch, wird zwischendurch draufgesehen?



Regeln sind hilfreich, um einer Onlinesucht vorzubeugen. Sie regulieren den Medienkonsum. Zum Beispiel: Onlinezeit findet immer erst nach den Hausaufgaben statt, für maximal eine Stunde. Solche Leitplanken helfen Kindern und Jugendlichen, sich in den verlockenden Weiten der Onlinewelten nicht zu verlieren. Und klare Abmachungen helfen auch Eltern, das Thema nicht täglich neu diskutieren zu müssen. Wichtig ist, dass beide Eltern an einem Strang ziehen. Halten Sie die Regeln schriftlich fest. Eine Vorlage finden Eltern unter [www.mediennutzungsvertrag.de](http://www.mediennutzungsvertrag.de).

Suchen Sie sich einen ruhigen Moment, um diese Regeln mit dem Kind zu besprechen – nicht, wenn es gerade online ist. Es spielt auch der wohlwollende Tonfall eine Rolle. Sie können die Regeln beispielsweise bei einem Familienrat ins Spiel bringen. Dort darf miteinander diskutiert und ausgehandelt werden. Aber das Ergebnis soll eine feste Regel sein, eine kurze, klare und konkrete Ansage der Eltern.

Werden Regeln nicht eingehalten, sollen Eltern den Onlinezugang nicht abrupt kappen – davon raten viele Experten ab. Medienexpertin Isabel Willemse schlägt vor, den Zugang zum Internet am nächsten Tag zu unterbinden und ihn erst wieder freizuschalten, wenn der Jugendliche zusagt, sich künftig an die Vorgaben zu halten. Falls die Regeln immer wieder nicht eingehalten werden, Eltern sich insgesamt überfordert fühlen oder die heftigen Reaktionen ihres Kindes fürchten: Holen Sie sich professionelle Hilfe. Informationen gibt es zum Beispiel hier: [www.fv-medienabhaengigkeit.de](http://www.fv-medienabhaengigkeit.de), [www.rollenspielsucht.de](http://www.rollenspielsucht.de), [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de), [www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de).

Quelle

- Isabel Willemse: Onlinesucht. Ein Ratgeber für Eltern, Betroffene und ihr Umfeld. Hogrefe, Göttingen 2016

**Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.**

