

Verhaltenssüchte – Exzessives Spielen, Surfen, Shoppen

Online zwischen Faszination und Sucht

Abstract von **Franz Eidenbenz**

Online-Sucht ist in der Schweiz bei Erwachsenen und Jugendlichen weit verbreitet. Risikoreich wird es, wenn der Konsum von Internetangeboten die einzige Quelle für Erfolgserlebnisse darstellt.

Rund 70'000 Personen sind in der Schweiz der Online-Sucht verfallen, dazu kommen rund 110'000 Suchtgefährdete. Es gab noch nie suchterzeugende Verhaltensweisen, die so einfach, unauffällig, kostengünstig und jederzeit verfügbar waren, wie dies beim Internetkonsum der Fall ist.

Angebote rund um die Uhr

Internetangebote wie zum Beispiel Communityplattformen und Online-Games weisen im Vergleich zu den traditionellen Medien neue Dimensionen auf. Ein Harry Potter Buch oder eine Fernsehserie ist irgendwann zu Ende. Online-Computerspiele wie World of Warcraft dagegen sind endlose Spiele, die auch dann nicht ruhen, wenn sich der Nutzer ausloggt. In virtuellen Welten pulsiert das Leben rund um die Uhr. Sie sind interaktiv, gestalt- und steuerbar und zwar einfacher als das wirkliche Leben.

Konsumdauer allein ist kein Suchtkriterium

Vor dem Fernseher einzuschlafen ist vielen Leuten peinlich. Aber im Grunde schützt diese Reaktion im Sinne einer Selbstregulierung vor übermässigem Konsum. Vor dem Computer schlafen Nutzer in der Regel nicht ein – sie spielen und surfen nächtelang. Der Tag-Nacht-Rhythmus kann gänzlich verloren gehen. Entgegen der häufigen Einschätzung von Angehörigen ist die Konsumdauer alleine kein Kriterium, das eine Sucht definiert. Eine solche besteht erst, wenn der Konsum ausser Kontrolle gerät und trotz negativer Folgen zunimmt. Dabei wird das soziale Umfeld vernachlässigt, die Leistungen in Schule und Beruf lassen nach. Die Möglichkeit, in eine andere Welt einzutauchen und dabei Anerkennung, Zuwendung, Erfolg zu erleben sowie von Sorgen und Nöten in der realen Welt Abstand zu nehmen, scheint ein wesentlicher Teil der Online-Faszination auszumachen. Besonders risikoreich wird der Konsum, wenn er die einzige Quelle für Erfolgserlebnisse darstellt.

Online-Sucht bei Erwachsenen fällt weniger auf

Neue Suchtformen passen oft zum Zeitgeist und werden deshalb als solche spät erkannt. Die Online-Sucht gehört dazu, findet sie doch über ein gesellschaftlich breit akzeptiertes Medium statt. Dies trifft vor allem auch bei den vermehrten Online-Zugängen über das Handy zu. Wenn eine Person ein interaktives Bildschirmmedium nutzt, entsteht vorerst der Eindruck, dass diese arbeitet, etwas Nützliches oder Wichtiges macht. Online-Sucht lässt sich gut kaschieren. Das

erklärt auch, weshalb erwachsene exzessive Nutzer weniger von anderen mit ihrem Nutzungsverhalten konfrontiert werden, obwohl sie sich wie viele Jugendliche in Gamewelten und Social Communities wie z. B. Facebook aufhalten. Jugendliche haben sozusagen „Glück“, dass sie durch das familiäre und schulische Umfeld einer engeren sozialen Kontrolle unterliegen als Erwachsene. Andererseits gehören sie zur Risikogruppe, da sie über eine noch wenig ausgeprägte Selbstkontrolle verfügen. Wir wissen von der Neuropsychologie, dass das für die Reizregulierung zuständige Frontalhirn erst im Erwachsenenalter ausreift. Jugendliche sind den virtuellen Reizen ausgesetzt, ohne dass sie ausreichend über Mechanismen verfügen, die es ihnen erlauben, den Konsum zu regulieren.

Vor allem männliche Nutzer konsumieren zum Teil exzessiv Porno- und Sexseiten. Es ist davon auszugehen, dass hier die Dunkelziffer der Betroffenen bei Erwachsenen gross ist. Dieser spezifische Konsum kann das eigene Freizeitverhalten und die Beziehungsfähigkeit beeinträchtigen und Paarbeziehungen belasten oder gar zerstören.

Konstruktive Nutzung fördern

Wenn ein Mensch den Wechsel von der virtuellen Welt zurück in die reale nicht schafft, ist die Ursache nicht alleine bei der verführerischen Faszination Neuer Medien zu suchen. Menschen tauchen in die virtuellen Welten ab, weil sie keine Chancen sehen, ihr Umfeld mit zu gestalten, während sie in virtuellen Welten einfacher die ersehnte Anerkennung finden.

Insgesamt nutzen die meisten Menschen neue Medien jedoch konstruktiv. Die Mediengeschichte zeigt, dass mit neuen Entwicklungen stets Hoffungen und Ängste verknüpft waren. Meist hat sich weder das ganz negative noch das ganz positive Szenario bewahrheitet. Gleichwohl haben Kommunikationsmedien die Gesellschaft in der Vergangenheit tief greifend verändert. Wir können dies auch heute beobachten und zwar in einer bisher unbekanntem Dynamik und Geschwindigkeit.

Um eine konstruktive Nutzung neuer Medien zu fördern und Risiken zu minimieren ist Prävention wichtig. Es braucht Regeln und Grenzen und die Förderung von Offline-Freizeitbeschäftigungen um die Qualität realer sinnlicher Erfahrungen zu pflegen oder wieder zu entdecken.

Franz Eidenbenz, lic.phil., Psychotherapeut FSP
Leiter Behandlung
Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte
Stampfenbachstr. 161
8006 Zürich
Tel.: 044 761 14 23
E-mail: spielsucht-behandlung@radix.ch