

Internetsucht

Gefährliches Glücksgefühl

Ist das Internet Fluch oder Segen? Es macht auf jeden Fall vielen Menschen Spaß. Und immer, wenn etwas Spaß macht, kommen über kurz oder lang Wissenschaftler, die vor Suchtgefahren warnen. Für Abermillionen von Menschen gilt diese Warnung zu Recht.

Hand aufs Herz: Wie viel Zeit verbringen Sie täglich im Internet? Surfen Sie mitunter nach Feierabend, weil Sie dabei zur Ruhe kommen? Haben Sie Probleme, ein Ende zu finden? Dann sind Sie womöglich schon auf dem besten Weg zur Sucht und es wird Zeit, über eine Umkehr nachzudenken.

Etwa seit der Jahrtausendwende, als das World-Wide-Web gerade einmal zehn Jahre alt war, steht fest, dass Internetnutzung ebenso süchtig machen kann wie Alkohol, Drogen oder Glücksspiele. Der erste Schritt in die Alkoholsucht ist das „Erleichterungstrinken“, also ein paar Schnäpschen oder Bierchen zur Entspannung. Und in ähnlicher Weise kann die Internetsucht ganz harmlos mit ein paar „Spielchen“ wie *World of Warcraft* oder *Second Life* beginnen.

Sucht ist Flucht

Sucht kommt nicht, wie man vielleicht glauben könnte, von *Suchen*, sondern von *siech*, doch die sprachliche Ähnlichkeit ist trotzdem passend: Der „Süchtige sucht“ nach einer glücklicheren Welt, wenn er sich in der Realität nicht mehr zurechtfindet. Denn Sucht ist immer auch Flucht.

Alkohol und Drogen vernebeln den Blick auf die reale Welt; das Internet kann den Süchtigen dagegen in ein virtuelles Paralleluniversum entführen, aus dem er nicht mehr zurückfindet. Berühmt wurde die Geschichte des 28-jährigen Koreaners Lee Seung Seop, der im wirklichen Leben Boiler reparierte, nach Dienstschluss aber

jede Nacht ein Internetcafé aufsuchte, um ohne Schlaf und Essen *World of Warcraft* zu spielen. Als er früh nicht mehr zur Arbeit erschien, wurde er entlassen. Und nachdem er einmal mehr als zwei Tage und Nächte ohne Unterbrechung mit Feuer speienden Drachen gekämpft hatte, fand man ihn bewusstlos neben seinem Stuhl. Er starb kurz später im Krankenhaus an Herzversagen durch Austrocknung, doch die eigentliche Diagnose, die damals im Jahr 2005 die Welt erschütterte, lautete: *Internetsucht*.

Das Gehirn verlangt nach mehr

Unser Belohnungszentrum im Stirnhirn verstärkt angenehme Verhaltensweisen wie Sex oder Schokoladeessen durch die Ausschüttung von Glücksbotenstoffen. Und weil wir von Natur aus so gepolt sind, dass wir glücklich sein wollen, verlangt das Gehirn nach immer mehr. Glücksgefühle empfindet man womöglich, wenn man im Internet bei Ebay etwas Langgesuchtes günstig ersteigert, sich bei Computerspielen Level für Level hocharbeitet oder in sozialen Netzwerken Hunderte von Freunden gewinnt. Daran ist an sich nichts auszusetzen.

Wo aber liegt hier die Grenze zwischen Spaß und Sucht? Die Definition fällt schon allein deshalb schwer, weil es sich um ein stoffungebundenes und anonymes Suchtverhalten handelt, das folglich kaum Spuren hinterlässt – außer im Süchtigen selbst. Entscheidend ist der Nachweis

einer „gestörten Impulskontrolle“, die dazu führt, dass die Betroffenen, sobald sie erst einmal angefangen haben, nicht mehr aufhören können. Sie wissen zwar, dass sie Wichtigeres zu tun haben, klicken sich aber immer tiefer in ihre Scheinwelt hinein und vernachlässigen irgendwann ihr normales Leben.

Vor allem Jugendliche betroffen

Nach einem aktuellen Bericht des Bundesministeriums für Gesundheit (PINTA-Studie), bei dem über 15.000 Personen zwischen 14 und 64 Jahren befragt wurden, sind inzwischen mehr als ein Prozent aller Deutschen internetabhängig (Frauen 1,3 Prozent, Männer 1,7 Prozent). Hochgerechnet auf die Gesamtbevölkerung wären hierzulande also mindestens eine halbe Million Menschen betroffen.

In der Gruppe der 14- bis 16-Jährigen lagen sogar rund fünf Prozent der Mädchen und drei Prozent der Jungen über dem Grenzwert des zur Feststellung von Internetsucht verwendeten Tests. Mädchen nutzten vorwiegend soziale Netzwerke, Männer tendierten eher zu Online-Spielen. Internetabhängigkeit taucht insbesondere da auf, wo es ohnehin Probleme gibt; vor allem arbeitslose Männer und Menschen mit Migrationshintergrund sind gefährdet.

Dabei ist Deutschland im Vergleich zu Asien und Nordamerika ein vergleichsweise risikoarmes Pflaster. Park und Co-Autoren publizierten 2012 die Ergebnisse

einer Studie an knapp 800 Schülern aus Seoul (Korea): Fast zehn Prozent wurden dort als kritisch eingestuft und noch schlimmer – in dieser Gruppe fand sich eine hohe Korrelation zu Depressionen und Selbstmordgedanken. Jang und Ji wiesen in einer Folgestudie von 2012 an über 500 Kindern eine Geschlechtsabhängigkeit nach: Hatten die Eltern ein Alkoholproblem, so führte dies bei den Jungen, nicht jedoch bei den Mädchen vermehrt zu Internetabhängigkeit.

Ebenfalls 2012 fanden Mittal und Mitarbeiter vom *Department of Psychology and Neuroscience* der University of Colorado (USA) einen Zusammenhang zwischen Spielsucht im Internet und Realitätsentfremdung: Bestimmte Risiko-Personen wiesen sogar Symptome einer Psychose mit Wahnvorstellungen auf. Dann kann der schüchterne Nachbar plötzlich zum blutlüsternen Barbarenkrieger werden, der mit magischen Wunderwaffen gnadenlos alle Feinde niedermetzelt.

Manche Pädagogen verlangen deshalb bereits, dass man ähnlich wie bei der Zigarettenwerbung bestimmte Internetangebote mit Aufschriften wie *Internet kann süchtig machen* kennzeichnet

Macht das Internet dumm?

Der bekannte Hirnforscher Manfred Spitzer vom Universitätsklinikum Ulm weist seit Jahren darauf hin, dass Kinder heute mehr Zeit mit Handy und Internet verbringen als mit Schulunterricht. Seine Kernbotschaft an die Eltern lautet: Zu frühe Webnutzung kann dumm machen, weil ganze Hirnareale ungenutzt bleiben. Dong und Mitarbeiter stellten mittels funktionaler Magnetresonanztomografie (fMRI) fest, dass häufiges Online-Spielen zwar zu einer Verbesserung der Auge-Hand-Koordination führt, die Funktionen anderer Hirnbereiche sich jedoch deutlich verschlechtern.

Online-Hilfe bei Online-Sucht

Wie erkennt man konkret eine Internet-sucht und was kann man dagegen tun? Die Psychologin Kimberley Young von der St. Bonaventure University (New York, USA) entwickelte einen weit verbreiteten Online-Test für die Diagnostik (www.netaddiction.com), der seit kurzem auch in einer deutschen Version vorliegt. Für Süchtige bietet sie zudem ein verhaltenstherapeutisches Programm zur „digitalen Entgiftung und Rehabilitation“ an.

King und Co-Autoren von der University of Adelaide (Australien) publizierten im *Journal of Clinical Psychology* 2012 eine Internet-Entzugstherapie und zogen Vergleiche zur Automaten-Spielsucht, bei der sie ähnliche Abhängigkeiten beobachteten.

Therapeutisch nutzbar sind Selbsthilfeforen mit zum Teil abenteuerlichen Namen wie *ADHS-Chaoten* oder *Trockene Nacht*. Ausgerechnet in Online-Foren Ratschläge gegen Internetsucht zu suchen, klingt wie ein Widerspruch in sich. Doch nirgendwo anders können Menschen mit stigmatisierenden Erkrankungen so problemlos Kontakte knüpfen und sich so offen über ihre Probleme austauschen.

Die oft geschmähte Anonymität solcher Foren bietet in diesem Fall durchaus Vorteile, birgt allerdings auch die Gefahr der Abhängigkeit von falschen Freunden und Beratern. Die größte Kunst besteht womöglich darin, irgendwann die Erkenntnis zuzulassen, dass der Kontakt mit echten Menschen in der Realität schöner und gewinnbringender sein kann als jede Begegnung in der digitalen Welt. ❀



Prof. Dr. Erich Kasten
Mitglied der Redaktion

