

# Wenn das Internet süchtig macht

Von Wolfgang Kaes

Es dauerte lange, bis Laslo Pribnow realisierte, was mit ihm los war: „Süchtige – das waren für mich Leute, die unter der Brücke schlafen und den ganzen Tag saufen.“ Für Laslo Pribnow war die virtuelle Welt fast 15 Jahre lang eine angenehme Flucht aus der realen Welt – jene Welt, die er vornehmlich mit persönlichen Misserfolgen in Verbindung brachte. Die Flucht wurde zur Sucht – bis hin zu deutlichen Verwahrlosungstendenzen, was Wohnung und Körperpflege betraf. „Sobald ich zu Hause war, habe ich mich an den Rechner gesetzt und sieben bis zehn Stunden lang gespielt.“

Der junge Mann aus Berlin konnte sich schließlich aus der Internetsucht befreien. Ein mühevoller Prozess. Er gründete die Selbsthilfegruppe „Offline“ – und reiste in dieser Funktion diese Woche als einer von 200 Experten zur „Medien-sucht-Konferenz“ nach Bonn, um im LVR-Museum von seinen Erfahrungen zu berichten. Wie hart es ist, sich von der Internetsucht zu befreien, beschrieb er so: „Wer ernsthaft vom Heroin loskommen will, macht einen großen Bogen um den Stoff. Wer aber medien-süchtig ist und davon weg will, kann in dieser modernen Gesellschaft gar nicht abstinenter leben. Sie sind überall. Man kann ihnen gar nicht aus dem Weg gehen. Sogar in den U-Bahnen hängen Bildschirme.“

Ein Massenphänomen: Nach wissenschaftlicher Schätzung der Bundesdrogenbeauftragten Marlene Mortler sind inzwischen 270 000 Jugendliche in Deutschland vom Internet abhängig; die Zahl hat sich in nur vier Jahren verdoppelt. In der Altersgruppe der 12- bis 17-Jährigen sind 5,8 Prozent onlinesüchtig – übrigens deutlich mehr Mädchen (7,1 Prozent) als Jungen (4,5 Prozent). Dass aber Hilfsangebote in der Regel von deutlich mehr Jungen als Mädchen angenommen werden, klingt zunächst überraschend, ist aber nach Auffassung von Dr. Bert te Wildt von der Ambulanz der Universitätsklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Ruhr-Universität Bochum durchaus nachvollziehbar: „Suchtkranke Mädchen sind eher von Kommunikationsplattformen wie etwa Instagram abhängig, suchtkranke Jungen häufiger von Computerspielen. Das Suchtobjekt der Mädchen lässt sich via Smartphone noch

## Die Objekte der Begierde sind vielfältig

halbwegs nebenbei in den realen Alltag integrieren, das stundenlange konzentrierte Spielen am Computer aber nicht. Die negativen sozialen Folgen werden also bei Jungs für die Eltern schneller und deutlicher sichtbar.“

Das wächst sich doch irgendwann und irgendwie wieder von alleine aus, spätestens wenn die Kinder erwachsen werden – mögen manche Eltern denken. „Falsch“, sagt Bert te Wildt. „Das wächst sich nicht von alleine aus. Die Sucht wird bleiben.“ Die Lust wird zur Sucht, wenn das Internet ungeachtet der Erfordernisse des realen Lebens exzessiv genutzt wird, das Verlangen unwiderstehlich wird und damit für das Bewusstsein unkontrollierbar wird, schon der temporäre Entzug seelische und körperliche Folgeerscheinungen zeitigt. Die Objekte der Begierde sind vielfältig: Computerspiele, die sogenannten „sozialen Medien“, Cyber-Sex, Glücksspiel, Online-Shopping oder Video-Streaming („Das sind die Serien-Junkies“).

Der Wissenschaftler von der Ruhr-Universität stellte Faktoren vor, die das Risiko, in die Netzabhängigkeit zu rutschen, deutlich erhöhen:

■ **Individuelle Faktoren:** geringes Selbstwertgefühl, Ängste, Depressivität, Konzentrationsschwäche, ADHS, Autismus, Einsamkeit;

■ **Soziale Faktoren:** Probleme in Schule oder Beruf, Probleme in der Familie, Ausgrenzungserfahrungen, ein hoher Leistungsdruck.

Die Zahl der onlineabhängigen Jugendlichen hat sich in Deutschland binnen vier Jahren verdoppelt. Ein Massenphänomen. Und ein schwerwiegendes gesellschaftliches Problem, das sich nicht von alleine auswächst. In Bonn suchten 200 Experten nach Lösungen



Ein kurzer Weg zur Internetsucht: Damit es erst gar nicht so weit kommt, trafen sich 200 Experten zu Vorträgen, Workshops und einer Podiumsdiskussion (Foto) im Bonner LVR-Museum



Die erste bundesweite „Medien-sucht-Konferenz“ fand 2008 in Berlin statt und seither weitere vier Male in der Hauptstadt. Erstmals war nun die Bundesstadt Gastgeber der Experten-Tagung, konkret die Ambulante Suchthilfe Bonn (Caritas und Diakonie). „Medien überall – Wie schaffe ich es, gesund zu bleiben?“ – der Untertitel benannte den Schwerpunkt der aktuellen Konferenz im LVR-Museum: die Prävention.

„Prävention wird immer wichtiger, weil die Zahl der betroffenen Jugendlichen ansteigt“, so Maria Becker vom Bundesgesundheitsministerium. „Das setzt voraus, dass Eltern ihre Verantwortung wahrnehmen.“ Einig waren sich die Experten, dass klare Regeln (und eine angemessene, aber konsequente Sanktionierung bei Nichteinhaltung) bedeutsam sind: Die Zeit vor dem Bildschirm sollte bei Kindern deutlich eingegrenzt werden, mit Jugendlichen sollten feste Offline-Zeiten vereinbart werden – auch beim gemeinsamen Abendessen.

Doch Verbote alleine genügen nicht. „Wir wissen doch alle noch aus unserer Jugend, wie reizvoll gerade das Verbotene ist“, sagte Antje Bostelmann, die ihr beeindruckendes Berliner Projekt mit dem einprägsamen Namen „Klax“ vorstellte (Website s.u.): Schon in der Kita wird an einen kreativen wie respektvollen Umgang mit Elektronik und digitaler Technik herangeführt – aber gemein-

## Wer „Mensch ärgere dich nicht“ kann, der kann auch Algorithmus

sam und in der realen Welt. Die Kinder sind Produzenten statt Konsumenten. „Wer Mensch ärgere dich nicht kann, der kann auch einen Algorithmus basteln.“ Im Video führte Antje Bostelmann vor, wie Kinder mit leuchtenden Augen aus Müll und billigem Baumarkt-Zubehör einen echten Roboter bauen.

Wie wichtig und dringlich offensive Präventionsarbeit ist, dokumentierte die Berlinerin mit zwei verblüffenden Statistiken: „Die Hälfte der im Jahr 2030 existierenden Berufe sind heute noch gar nicht erfunden.“ Und: „Ein Drittel der 12- bis 15-Jährigen ist felsenfest davon überzeugt, dass jede Information wahr ist, die Google ausspuckt.“ Eben weil Google sie ausspuckt.

Verbote alleine reichen nicht, da sind sich alle Experten einig. „Reality Hobbies“ wie etwa Sport sollten gefördert werden, reale Freunde sollten wichtiger sein als virtuelle Freunde. Wissenschaftler Bert te Wildt brachte es so auf den Punkt: „Wir müssen das analoge Leben der Kinder und Jugendlichen stärken und spannender gestalten, damit sie sich dort ihre Kicks holen können.“

Dass 200 Tagungsteilnehmer erstmals nach Bonn statt nach Berlin reisten, ist vor allem dem Bonner Sozialpädagogen und bundesweit renommierten Internetsucht-Experten Andreas Pauly zu verdanken, Mitarbeiter bei der „Ambulanten Suchthilfe Bonn“ und bei „update“, der Bonner Fachstelle für Suchtprävention. Die gemeinsamen Bonner Einrichtungen von Caritasverband und Diakonischem Werk leisten seit Jahren vielfältige Arbeit zu Prävention und Suchtberatung im Bereich Internet, bieten zum Beispiel Elternseminare an, Workshops für Lehrer, das von der Bundesdrogenbeauftragten ausgezeichnete Gruppenangebot „Reality Adventure“ oder das Projekt „Net-Piloten“, eine Peer-Ausbildung für Schüler, die ihr Wissen in Workshops weitergeben, bislang an acht Bonner Schulen.

Man könnte (und müsste) so viel machen: Zum letzten Bonner Elternseminar meldeten sich 138 Mütter und Väter für die 15 zur Verfügung stehenden Plätze; angesichts der wachsenden Nachfrage geraten die Mitarbeiter an ihre personellen Kapazitäten.

➤ **Weitere Informationen** im Internet:  
[www.suchthilfe-bonn.de](http://www.suchthilfe-bonn.de)  
[www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de)  
[www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de](http://www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de)  
**Oasis** – Projekt der Ruhr-Universität Bochum mit Selbsttest: [www.onlinesucht-ambulanz.de](http://www.onlinesucht-ambulanz.de)  
**Kita-Projekt:** [www.klax-institut.de](http://www.klax-institut.de)