

Dossier www

Netzabhängig: ein Mythos mit Folgen?

Internetsucht wird medial gerne als neue Zivilisationskrankheit verkauft. Entspricht das der Realität? Ist es nicht mehr Symptom als Krankheit? Die Folgen wiegen dennoch schwer: soziale Ausgrenzung, Schulabbruch, Jobverlust.

Das Internet selbst macht natürlich genauso wenig abhängig wie eine Bierflasche. In beiden Fällen allerdings kann der Inhalt sehr wohl zur Sucht werden. Forschungsergebnisse zeigen, dass es bei substanzunabhängigen Süchten wie etwa Spiel- oder Internetsucht zu denselben neuronalen Veränderungen im Gehirn kommt wie etwa bei Alkoholabhängigen.

Es handelt sich also offenbar nicht nur um übermäßige Internetnutzung, sondern um tatsächliches Suchtverhalten. Laut Statistiken verbringen die Betroffenen dabei die meiste Zeit auf pornografischen Webseiten, mit Internetspielen, in Chatrooms und auf Social-Network-Seiten wie Facebook. Angst, etwas zu verpassen, während man „offline“ ist, bis hin zu Schweißausbrüchen beim Abschalten des Computers gelten als typische Merkmale.

Diagnose „Internetsucht“?

Die Zahl der Betroffenen in Österreich wird auf etwa 100.000 Personen geschätzt. Das Internet ist für sie Lebensmittelpunkt, Ausweichinstrument bei sozialen Konflikten sowie Realitätersatz. „Reale“ Freunde werden vernachlässigt, wenden sich schließlich ab, „Friends“ auf Facebook oder in Chatrooms werden mehr, sind aber schlussendlich kein befriedigender Ersatz. Die Frustration wächst mit der Entfernung zur „realen“ Welt. In Extremfällen kommt es zu Schulabbruch, Jobverlust, bei Eltern sogar mitunter zur Verwahrlosung der eigenen Kinder. Dies hängt jedoch in nicht unwesentlichem Ausmaß damit zusammen, dass Internet-

sucht oft mit Depressionen einhergeht. Folglich stellt sich die Frage, ob Internetsucht nicht vielmehr eine Folgeerscheinung als eine eigenständige Krankheit ist. Auch wenn Medienberichte das Thema gerne etwas aufbauschen, scheint dies Betroffenen zumindest den Mut zu geben, sich helfen zu lassen. „Die Offenheit steigt, therapeutische Hilfe bei Fragen zum Thema Internetnutzung in Anspruch zu nehmen. Wobei im Laufe einer Therapie fast immer andere Themen ins Zentrum rücken“, zieht Kerstin Klambauer von der Arge Mediensucht in Wien Bilanz. Nüchtern betrachtet scheint es sich also eher um ein vermehrt auftretendes Symptom anderer Erkrankungen zu handeln und nicht, wie gerne behauptet wird, um eine neue Zivilisationskrankheit.

Nicht von der Hand zu weisen sind jedoch die Folgen, die exzessive Internetnutzung vor allem bei Kindern und Jugendlichen haben kann. Ihr Gehirn befindet sich noch in der Entwicklung, stellt sich auf ihre Umwelt ein. In dieser Phase führt übermäßiger Internetkonsum mitunter zu langfristigem Realitätsverlust. „Mit jeder Stunde, die Kinder vor dem Computer verbringen, fehlt ihnen eine Stunde, um ihr Gehirn für die Anforderungen im wirklichen Leben weiterzuentwickeln“, mahnt der Hirnforscher Gerald Hüther. Die „Entzugsercheinungen“ Reizbarkeit und Hyperaktivität führen zudem zu Schwierigkeiten in der Schule.

Frühzeitig vorbeugen

Ob ein Kind Suchtpotenzial entwickelt, entscheidet sich bereits früh. Wird ihm, speziell in den ers-



Ob Internetsucht eine eigene Krankheit ist oder nicht: Betroffene kämpfen mit Folgen von Sehschäden bis hin zu sozialer Verwahrlosung. F.: Photos.com

ten fünf Lebensjahren, die Freude an persönlichem Kontakt beigebracht, ist der Nachwuchs bereits gut gewappnet. Greift man hingegen oft zu „elektronischen Babysittern“ wie dem PC oder der Flimmerkiste, wächst auch das Potenzial hinsichtlich Internetsucht.

Im Gegensatz zu ihren Kindern ist die heutige Elterngeneration meist noch ohne das neue Medium aufgewachsen. Folglich muss sie ihre Kinder auf eine Welt vorbereiten, die sich stark von ihrer Kindheitswelt unterscheidet. Das erfordert Umdenken. Kommen Freunde zu Besuch, sehen sich die Eltern diese natürlich an. Was ihr Kind in der virtuellen Welt für Umgang pflegt, wissen jedoch die wenigsten. „Lassen Sie sich von Ihren Kindern durch diese Medienwelten führen, versuchen Sie teilzuhaben. Sie wissen sonst nicht, in welcher Welt Ihr Kind einen Gutteil der Zeit lebt“, empfiehlt der Medienpsychologe Peter Vorderer.

Eltern wird empfohlen, eine verantwortungsvolle Mediennutzung nicht nur einzufordern, sondern vor allen Dingen auch vorzuleben. Denn auch hier gilt das Zitat von Gustav Heinemann: „Kindererziehung ist völlig überflüssig, die Kinder werden ja doch wie die Eltern.“ Gerade ein schlecht reguliertes Medium wie das Internet verlangt danach, Kinder zu einem verantwortungsvollen Umgang anzuregen.

Kommt alle Prävention zu spät, sollte dennoch professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden. Dabei gibt es verschiedenste psychotherapeutische Ansätze. „Sucht ist immer auch Beziehungsthema und betrifft die ganze Familie. Insbesondere bei Kindern und Jugendlichen halte ich die Miteinbeziehung der Familie für sinnvoll und wichtig“, sieht auch Expertin Klambauer von der Arge Mediensucht das Thema in einem größeren Zusammenhang.

Emanuel Riedmann