



Ununterbrochen hinter der Spielkonsole und nur noch drei Stunden Schlaf. Süchtige verlieren den Kontakt zur Realität.

Neustart im Spiel des Lebens

Die Suchtklinik Selhofen in Burgdorf behandelt seit Januar 2017 internetabhängige Patienten. In der Therapie lernen sie, wieder Anschluss an die reale Welt zu finden. **Von Samanta Siegfried**

Das schlechte Gewissen holte Andreas Brunner (Name geändert) immer erst im Bett ein. Wenn er den Computer heruntergefahren hatte und auf die Uhr sah: In drei Stunden würde der Wecker klingeln. Und er dachte an den Geburtstag von seinem Grosi, den er vergessen hatte. An die Handyrechnung, die er noch immer nicht bezahlt hatte. An all die ungeschriebenen Bewerbungen. Die Selbstvorwürfe wurden immer lauter, und zurück blieb das Gefühl, wieder einmal alle Erwartungen enttäuscht zu haben. Damit er schlafen konnte, legte er sie gedanklich auf den Stapel: nicht erledigt. «Je grösser dieser Stapel wurde, desto mehr wollte ich mich abschotten», sagt Brunner.

Aus den Fugen

Brunner, 24, ist onlinesüchtig. Sein Leben ist durch die intensive Nutzung von Medienangeboten so sehr aus den Fugen geraten, dass er es aus eigener Kraft nicht wieder zurück in einen normalen Alltag schafft. Deswegen befindet er sich seit drei Wochen in der stationären Therapie für Online- und Medienabhängige der Klinik Selhofen in Burgdorf bei Bern. Die erste Suchtklinik in der Schweiz, die auf diesem Gebiet nicht nur beratend und ambulant tätig ist, sondern



Therapeutin Angelika Schneider.

Mädchen sind genauso betroffen wie Buben, wobei Buben zu Computerspielen neigen und Mädchen zu Online-Netzwerken.

seit Januar 2017 eigens ein stationäres therapeutisches Angebot für Betroffene führt. «Wir erkannten ein zunehmendes Bedürfnis nach einem solchen Angebot in der Gesellschaft», sagt die Psychologin Angelika Schneider, Leiterin des Therapieprogramms für Online- und Medienabhängige «log-in». Bis das Angebot realisiert werden konnte, war es allerdings ein langer Weg. Zuerst galt es herauszufinden: Was ist Onlinesucht, und mit welchen Methoden kann man ihr effektiv begegnen? Inspiration holten sich die Fachleute etwa bei der Klinik Münchwies im Saarland, die bereits seit 20 Jahren Onlinesüchtige therapiert, oder den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel, die ein ambulantes Angebot führen.

In der Schweiz ist ein Prozent der Bevölkerung von Onlinesucht betroffen, rund 70 000 Personen. Unter den 15- bis 19-Jährigen ist der Anteil mit 7,4 Prozent am höchsten. Studien stellen ausserdem eine Zunahme bei den 20- bis 24-Jährigen fest. Mädchen sind gleichermassen betroffen wie Buben, wobei Buben zu Computerspielen neigen und Mädchen zu Online-Netzwerken. Trotzdem finden Mädchen viel seltener den Weg in die Therapie. Auch in der Klinik Selhofen wurden bisher nur männliche Betroffene behandelt. «Das Spielverhalten der Buben scheint mehr dem gesellschaftlichen Bild einer Onlinesucht zu entsprechen», schreibt der Fachverband Sucht in einer neuen Studie. Dadurch bestehe die Gefahr, dass das Phänomen bei Mädchen unterschätzt werde, weshalb die Forscher künftig der weiblichen Form der Sucht besondere Aufmerksamkeit widmen wollen.

Bis heute gibt es keine allgemein anerkannte Definition von Onlinesucht. Auch, weil sie oft in Begleitung mit anderen Diagnosen auftritt, wie etwa ADHS, Asperger-Syndrom, Depressionen oder sozialen Phobien. Da stellt sich die Frage, was zuerst da war: die Onlinesucht oder die Begleitstörung? Manche Experten bevorzugen daher den Begriff «problematische Internetnutzung». Erst im Juni 2018 nahm die Weltgesundheitsorganisation WHO die Computerspielsucht als offizielle Diagnose in ihren Katalog der Krankheiten auf (vgl. Zusatzartikel rechts).

Verlust des Zeitgefühls

Doch woran erkennt man eine problematische Internetnutzung in einer Zeit, in der das Smartphone ständiger Begleiter ist? «Wenn in der realen Welt immer mehr zusammenbricht», sagt Psychologin Schneider. Nicht wenige verlieren ihren Job, brechen die Schule ab, vernachlässigen ihre Körperhygiene, die sozialen Kontakte. «Im Extremfall schlafen die Betroffenen nachts nicht mehr, und es kommt zu einem völligen Ver-



In einer Therapiestunde für Game- und Internet-Sucht.

lust des Zeitgefühls. Merkmale, die auch bei Andreas Brunner zu erkennen waren. Erstmals problematisch wurde seine Internetnutzung bereits nach der Matura. Das erste Studium brach er ab, ein zweites schaffte er nur mit Mühe. Während des Zivildienstes nahm die Onlinewelt wieder Überhand, und Brunner gamte und scrollte am Feierabend noch bis tief in die Nacht, zu Schlaf kam er kaum. Als er nach seinem Zivildienst nichts mehr zu tun hatte, war er bis zu 16 Stunden am Tag online. Auf Rat seiner Eltern und weil auch er wusste, dass er allein nicht mehr aus der Situation rauskommt, ging er zu einem Psychiater. Er war es, der Brunner ohne Umschweife eine stationäre Therapie empfahl.

Wie bei den meisten männlichen Betroffenen stehen auch bei Brunner Games im Vordergrund. Vor allem Simulationsspiele wie Sim City oder das Strategiespiel Europa Universalis, bei dem eine Runde bis zu 40 Stunden dauern kann. Doch auch die Videoplattform Youtube und das amerikanische Onlineforum Reddit nutzte er exzessiv. Und hin und wieder klickte er sich stundenlang durch Pornoseiten. «Ich war dauernd am Konsumieren, habe alles in mich hineingeschaut, bis nichts anderes mehr Platz hatte», sagt Brunner. Fachleute sprechen dabei von Toleranzentwicklung. «Medienangebote können Bedürfnisse jedweder Art bedienen», sagt Schneider. Zum Beispiel Zugehörigkeit, Bestätigung oder Abenteuerlust. Doch je exzessiver der Gebrauch, desto mehr nutzt sich das Belohnungsgefühl ab, und es wird immer mehr Aufwand benötigt, um auf das gleiche Level zu kommen.

Eltern suchen Rat

In der Klinik Selhofen angekommen, ist der erste Schritt, ein Bewusstsein für das Problem zu entwickeln. Laut Schneider der schwierigste Prozess. Denn im Gegensatz zu Abhängigen von Substanzen wie Drogen oder Alkohol kommt der Leidensdruck bei Onlinesüchtigen erst sehr spät. «Die Patienten fühlen sich im Internet wohl und sehen nicht ein, warum sie darauf verzichten sollen.» Daher sind es meist als Erste die Eltern von Betroffenen, die in der Klinik Rat suchen. Manchmal können erste Gespräche mit Angehörigen bereits etwas an der Situation verändern. «Familiensysteme sind wie ein Mobile aufgebaut», sagt Schneider.

«Bewegt man ein Element davon, hat das Auswirkungen auf alle anderen Elemente.» Deshalb sei es für die Eltern zentral zu verstehen, was sich hinter der Faszination ihrer Kinder für die Onlinewelt verbirgt.

Fast immer gehe es dabei um die Kompensation von Bedürfnissen. Ähnlich wie Substanzsüchtige im Rausch finden Onlinesüchtige im Netz vermeintliche Lösungen für ihre Probleme. Auch Andreas Brunner. «Im Internet konnte ich die Welt kontrollieren, konnte Strategien für das Leben entwickeln. Selbst der Zufall war berechenbar.» Weiter, zählt er auf, fand er Anerkennung, einen geschützten Raum, in dem er seine Emotionen ausleben konnte, Befriedigung und nicht zuletzt – Zeitvertreib. Dass die Sucht bei ihm viel mit einer Flucht vor negativen Erfahrungen und Gefühlen zu tun hat, weiss er heute. «Ich habe mich immer vor direkter Konfrontation gedrückt.» Error. Delete. Replay. Das ist es, was die Onlinewelt für viele so attraktiv macht. Heute sagt er: «Im Kopf weiss ich, wo mein Problem ist. Aber ich muss es noch mehr fühlen können.»

Kochen und Hausarbeit

Da setzt die Klinik Selhofen an. «Als Erstes geht es darum, dass die Betroffenen wieder aufwachen, lernen zu kommunizieren und den Alltag zu bewältigen, damit sie wieder Anschluss im realen Leben finden», sagt Schneider. Dafür gibt es ein umfangreiches Beschäftigungsprogramm, aus dem die stationären Patienten ihren Wochenplan zusammenstellen. Zur Auswahl stehen unter anderem Sport, Körper- und Kunsttherapie, Kochen oder Hausarbeit. Weiter gibt es wöchentliche Einzel- und Gruppentherapien. «Nebst der Behandlung der Diagnose arbeiten wir auch an tiefer liegenden Themen», sagt Schneider. Etwa an der Identitätsfindung, an der Fähigkeit, eigene Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, und am Aushandeln von Konflikten.

Ziel ist nicht die vollständige Abstinenz, da diese in der heutigen digitalisierten Welt schlecht möglich ist, sondern einen kontrollierten, sinnvollen Umgang mit dem Internet zu finden. Dafür erarbeiten die Therapeuten mit den Betroffenen individuell ein Ampelsystem für Medienangebote. Rot steht für solche Medienangebote, auf die gänzlich verzichtet werden sollte. Gelb für «äusserste Vorsicht» und grün für einen unproblematischen Konsum. Bei Brunner fallen unter das Signal unter anderem die Plattform Youtube und das Strategiespiel Europa Universalis. Bei grün befinden sich derzeit noch Whatsapp, E-Mails und Online-Banking.

Ziel ist nicht die vollständige Abstinenz, sondern einen kontrollierten, sinnvollen Umgang mit dem Internet zu finden.

Im ersten Monat der Therapie sind die Betroffenen jedoch auf Entzug. Lediglich zwischen 18 und 21 Uhr haben sie Zugang zu ihrem Handy. Brunner sagt, er leide bisher nicht erheblich unter dem Verzicht. Vor allem weil die intensive Therapie genug Ablenkung biete. Aber er erinnert sich daran, wie er es einmal zu Hause versuchte. Vier Tage konnte er seine Nutzung kontrollieren, dann sei es mit ihm durchgebrochen. «Ich habe nicht den Zitterer, aber ich weiss nichts mit mir anzufangen.»

Wer die Suchtfachklinik Selhofen aufsucht, tut dies freiwillig oder auf Rat seiner Angehörigen. Ein Abbruch der Therapie ist daher jederzeit möglich. Daran denkt Andreas Brunner noch nicht. Er möchte bleiben, bis er das Gefühl hat, sich wieder im Griff zu haben. Von seinem Leben nach der Therapie hat er noch eher wage Vorstellungen. Einen Job will er finden und das Thema Beziehungen selbstbewusster angehen. Aber am Ende wolle er vor allem eines: «zurück in das reale Leben finden.»

Weltgesundheitsorganisation veröffentlicht neuen Diagnoseschlüssel

Wer zu viel spielt, ist krank

Die Computergame-Sucht ist jetzt offiziell eine Krankheitsdiagnose. Am 18. Juni veröffentlichte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) einen Entwurf für die 11. Revision ihres Diagnoseschlüssels, mit dem Krankheiten, Verletzungen und Todesursachen international klassifiziert werden. Der ICD-11, wie der Diagnoseschlüssel im Fachjargon heisst, wird im Mai 2019 an der Weltgesundheitsversammlung verabschiedet und am 1. Januar 2022 in Kraft treten. Bis dahin bleibt den Ländern genügend Zeit, sich auf die Implementierung vorzubereiten.

Die Computergame-Sucht beschreibt ein Verhaltensmuster, bei dem die Kontrolle über Häufigkeit und Dauer des Spielens beeinträchtigt ist und andere tägliche Aktivitäten trotz negativen Konsequenzen vernachlässigt werden. Damit die Diagnose

gestellt werden kann, muss das Verhaltensmuster mindestens ein Jahr andauern und zu einer signifikanten Verschlechterung im persönlichen, familiären, schulischen oder beruflichen Bereich führen. Der Aufnahme der Game-Sucht ins ICD-11 gingen langjährige Konsultationen mit Experten aus allen Regionen der Welt voraus. Der Entscheid hat indes grosse Kontroversen ausgelöst. Die Befürworter betonen die Dringlichkeit des Problems und weisen auf die grosse Nachfrage für Therapien hin. So beschreibt ein japanischer Forscher 108 Patienten, von denen 41 Prozent eine Umkehrung des Nacht-Tag-Zyklus aufwiesen und 32 Prozent verbale und körperliche Gewalt zeigten. Nur mit einer Aufnahme der Störung ins ICD werde das Problem vermehrte Aufmerksamkeit unter

Gesundheitsexperten erhalten und Forschungen nach sich ziehen, welche die Grundlage für adäquate Behandlungs- und Präventionsstrategien bildeten. Zudem würden ohne einen ICD-Eintrag die Kosten für Therapien von den Krankenkassen in den meisten Ländern nicht übernommen. Dem halten Kritiker entgegen, dass das Problem der Gamesucht bisher nicht genügend klar definiert sei. Die Aufnahme ins ICD-11 werde Computergaming als solches stigmatisieren und zu einem Tsunami von falschen Diagnosen führen, da nur ein kleiner Prozentsatz von Personen, die sich den Computerspielen hingeben, tatsächlich ein krankhaftes Verhalten entwickeln. Die Kritiker behaupten, dass die WHO unter Druck asiatischer Länder stand, wo die Game-Sucht schon lange als

plage gilt. Mit der Aufnahme ins ICD-11 würden besorgte Eltern vorschnell ihre Kinder in zweifelhaften Therapien schicken. Zudem betonen Kritiker, dass dem krankhaften Spielen oftmals andere psychische Probleme zugrunde lägen, wie Depressionen oder Sozialphobien, die mit einer Behandlung der Game-Sucht nicht angegangen würden. Am wichtigsten aber scheint die Frage, warum ausgerechnet diese Verhaltensweise pathologisiert werden soll. Ebenso könnte man die Instagram-Sucht, die Ess-Sucht, die Arbeits-Sucht oder auch nur eine exzessive Beschäftigung mit Katzen als krankhaft bezeichnen. Experten bemängeln, dass immer mehr psychische Krankheiten erfunden werden, wo die Störungen vielleicht eher mit komplexeren gesellschaftlichen, politischen

und ökonomischen Faktoren zusammenhängen. Ebenso gut könnte man der Game- und Tech-Industrie, welche die Verweildauer von anfälligen Menschen bewusst manipulieren, mehr auf die Finger schauen. Auch das Diagnosehandbuch für psychische Störungen der Amerikanischen Psychiatrischen Gesellschaft erwähnte «Internet Gaming Disorder» in ihrer neuesten Ausgabe von 2013. Allerdings wurde die Störung nicht als Diagnose aufgenommen, sondern als etwas, das der weiteren Erforschung bedarf. Doch eine solche provisorische Kategorie gibt es beim ICD nicht. Die letzte ICD-Revision, die ICD-10, stammt aus dem Jahre 1992, und bis zur nächsten Ausgabe könnten gut weitere 20 Jahre verstreichen. Bis dann wird sich zeigen, ob die Game-Sucht dem Zahn der Zeit standhält. *Theres Lüthi*

Der Gaming-Boom in Zahlen

7,4%

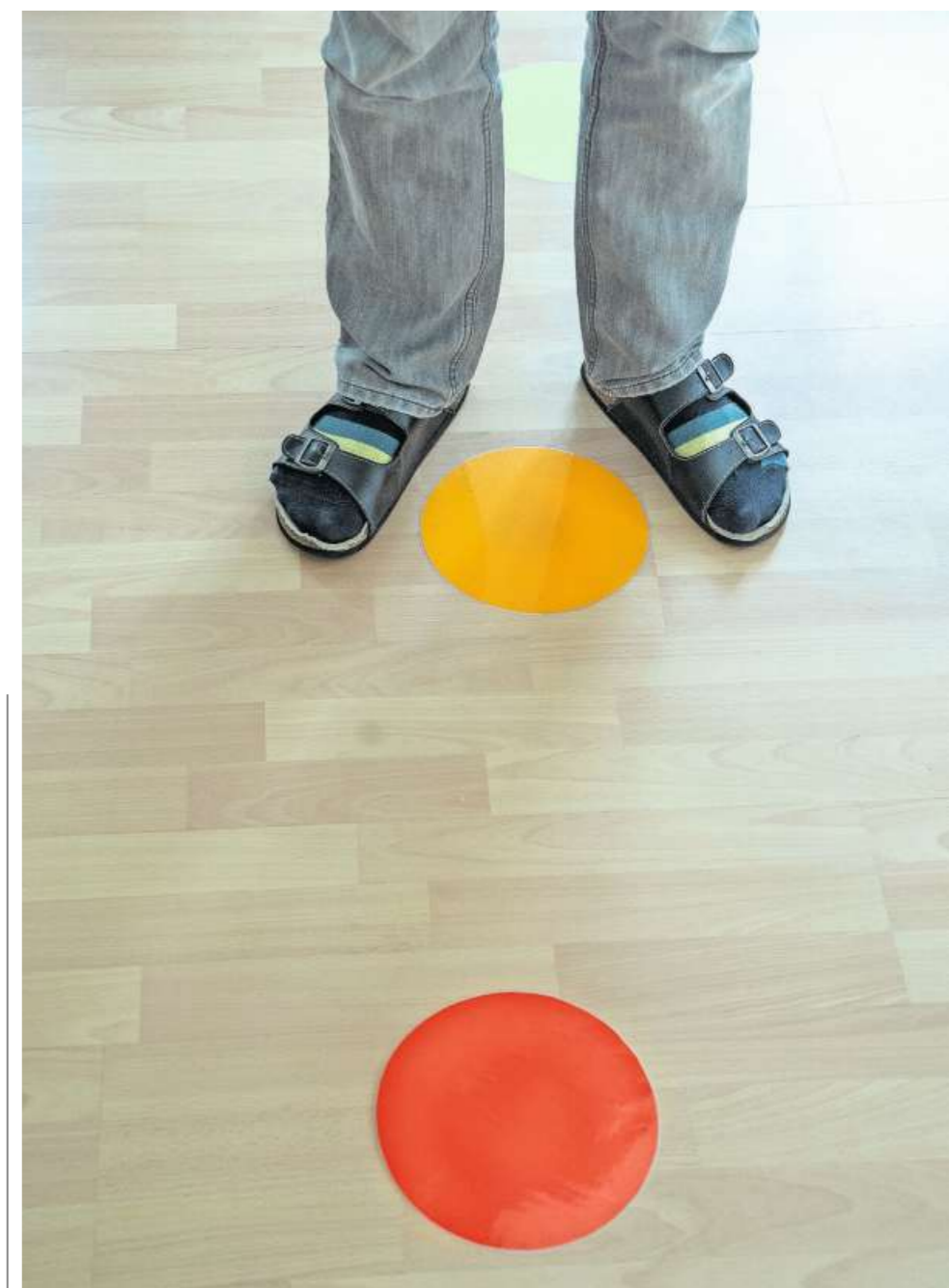
So hoch ist unter 15- bis 19-Jährigen der Anteil der von Onlinesucht betroffenen Jugendlichen. In der Gesamtbevölkerung sind es rund 1 Prozent. Das entspricht ungefähr 70 000 Personen.

138 Mrd. \$

Der Computer-Spielemarkt boomt auch dieses Jahr. Laut Schätzungen wird der weltweite Umsatz dieses Jahr 138 Milliarden Dollar erreichen. Die Hälfte davon entfällt auf mobile Games für Smartphones und Tablets.

21%

Etwas mehr als ein Fünftel ihres Umsatzes macht die Gaming-Industrie in Europa. Am meisten Geld geben Asiaten aus und hier vor allem die Japaner. Pro Person generieren sie einen 2,5-fach höheren Umsatz als Europäer.



Ampelsystem für Mediennutzung: Rot steht für Medienangebote, die verboten sind.