

# Computerspiel- und Onlinesucht

war im November 2007 das Thema des Fortbildungstages der Evangelischen Landesarbeitsgemeinschaft für Suchtfragen in Niedersachsen (ELAS).

Die "Droge", um die es geht, ist noch keine 20 Jahre alt. Anfang der 90er-Jahre ermöglichten es Computertechnik und Software, Standardrechner weltweit zu vernetzen und die virtuelle Welt des "world wide web (www)" zu erschaffen. In den künstlichen Räumen des öffentlichen Datennetzes gibt es viele Webseiten zum Ansehen, Mitmachen, Herunterladen von Dateien (download) oder zum Austausch von Informationen zu den unterschiedlichsten Themen.

Mit Onlinesucht - auch Internetabhängigkeit genannt - wird der zwanghafte Drang bezeichnet, sich regelmäßig exzessiv mit dem Internet zu beschäftigen. Der Betroffene integriert nicht das Internet in sein Leben, sondern sein Leben in das Internet.

Es wird davon ausgegangen, dass in Deutschland nahezu 2 Millionen Menschen internetsüchtig sind oder als massiv gefährdet gelten.

Onlinesucht unterscheidet sich in drei Bereiche:

- Online - Kommunikationssucht
- Online - Spielsucht
- Online - Sexsucht

Kennzeichen für die Onlinesucht ist u.a. ein übermäßig langer ununterbrochener Aufenthalt im Netz.

Es gibt Menschen, die sich den Konsum im Internet nicht einteilen können, bzw. begonnene Sitzungen nicht beenden können. Die Linie zwischen "noch normal" und "bereits süchtig" ist sehr schwer zu ziehen. !4 bis 20 Stunden täglich "online" sind keine Selten-

heit, das entspricht ca. 100 - 140 Stunden in der Woche.

Normale Lebensgewohnheiten (auch Nahrungsaufnahme und Schlaf) werden vernachlässigt, um die Zeit im Internet zu verlängern. Die virtuelle Welt kann Ersatz für andere übliche soziale Kontakte werden. Der Internetgebrauch ist außer Kontrolle geraten. Die Sucht wird nach außen verheimlicht oder selbst nicht wahrgenommen. Ist der PC defekt, kommt es zu Entzugserscheinungen: schlechte Laune, Nervosität, Reizbarkeit, Schweißausbrüchen und Niedergeschlagenheit. Das Leben ohne PC erscheint sinnlos.

Besonders für junge Menschen haben virtuelle Welten eine besondere Anziehungskraft, weil in ihnen Erfolg und Anerkennung viel leichter zu finden sind als im Alltag. Das Computerspiel "world of warcraft" (Welt der Kriegskunst, entwickelt in Kalifornien) ist eines der einträglichsten Spiele der Geschichte und bringt dem Hersteller jedes Jahr einen Umsatz von 735 Millionen Euro (durch monatliche Abo-Kosten von ca. 13 Euro je Teilnehmer).

In Kriegen und Abenteuern werden Punkte gesammelt und sodie eigene Figur aufgewertet. Bei vielen Spielern reicht die reale Welt offenbar nicht aus, um alle Wünsche, Neigungen und Talente zu befriedigen. Ihnen erschließen sich neue Welten im Netz.

Ähnlich verhält es sich bei der Online-Sexsucht. Phantasien werden exzessiv im Chat-Room oder beim Betrachten von Porno-Seiten ausgelebt. Die Folge davon ist, dass Probleme im wirklichen Leben nicht besprochen und auch nie richtig gelöst werden.

Onlinesucht birgt die Gefahr der Isolation, gefährdet Partnerschaft und Familienleben, schulische Leistungen und unter Umständen den Arbeitsplatz und bringt massive gesund-

heitliche Probleme mit sich, z.B. Haltungs- und Augenschäden, Ess-Störungen, Depressionen und Nervenschädigungen.

“Der Onlinesüchtige kapselt sich schließlich von realen Freunden und Kollegen ab. Da sein Umfeld ihm und seinen Erzählungen nicht mehr folgen kann (oder will), findet er verständnisvolle Gemeinschaft, seinen neuen Freundeskreis, im Internet. Letztendlich fühlt der Onlinesüchtige sich seiner alten Umwelt gegenüber überlegen und geradezu elitär. Was hat er schließlich alles erlebt, wovon die anderen (internetunerfahrenen und damit weltfremden) nicht einmal zu träumen wagen” (Zitat aus dem Buch OnlineSucht von Gabriele Farke, ISBN 3-7831-2291-0).

Onlinesüchtige finden sich in beiden Geschlechtern, sämtlichen Berufszweigen und in allen sozialen Schichten.

Onlinesucht kann behandelt werden. Die Behandlung muss individuell auf den Patienten abgestimmt werden. Meist hilft eine Kombination aus Psychotherapie und Medikamenten.

Im Internet selbst gibt es Hilfs- und Beratungsangebote für Betroffene

- [www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de)  
[www.webaholic.info](http://www.webaholic.info)

und für Eltern

- [www.rollenspielsucht.de](http://www.rollenspielsucht.de)

Das Internet bietet viele tolle Möglichkeiten, welche die meisten User auch unbeschadet nutzen. Auch hier gilt es, den Überblick nicht zu verlieren und das echte Leben im Auge zu behalten.

Elsbeth Scheel