

Lehrjahr 1: Aufgaben Sprache und Kommunikation

Text 1:

Internetsucht: «Gefährlich ist, was einen Kick auslöst»
Donnerstag, 4. September 2014, 6:01 Uhr / Sandra Steiner / SRF

Beeinträchtigen Games oder Chats die sozialen Kontakte oder den Kontostand, sollte man sich therapieren lassen. Denn Internetsucht ist heilbar. Die Therapie zieht sich aber meist über Monate. Der Basler Kantonsarzt Thomas Steffen gibt Auskunft – ein Jahr nach dem Start der Kampagne «Schalt mal ab!».

Rund 70'000 Menschen sind in der Schweiz internetabhängig. Der Kanton Basel-Stadt hat deshalb der Internetsucht den Kampf angesagt und die Kampagne «Schalt mal ab! Check deinen Internet-Konsum» lanciert. Auf einer Website kann man einen Selbsttest machen und sein Suchtpotenzial überprüfen. Auch auf Facebook ist die Kampagne präsent.

Wen betrifft Internetsucht am meisten? Wie äussert sie sich, und wie kann man sie therapieren? Thomas Steffen, Leiter der Abteilung Prävention und Kantonsarzt des Kantons Basel-Stadt, hat die Antworten.

SRF: Viele checken frühmorgens im Bett ihr Facebook-Profil. Tagsüber sind sie dauernd online und als letztes am Tag checken sie nochmals ihre Mails. Haben wir ein Problem mit dem Internet?

Thomas Steffen: Man sollte nicht gleich in Kulturpessimismus ausbrechen. Das Internet ist immer noch eine relativ neue Technologie, und bis das Neue seinen Platz gefunden hat, braucht es Zeit. Schwierig wird es dann, wenn die sozialen Kontakte oder auch der Kontostand zurückgehen – wenn der Internetkonsum anfängt, den Betreffenden zu steuern, anstatt dass er ihn steuert.

Wie wird ein Internetsüchtiger wieder sauber?

Die Tatsache, dass das Internet mittlerweile Bestandteil unseres Lebens ist, macht das Ganze tatsächlich nicht einfach. Generell gilt: Je zugänglicher eine suchterzeugende Substanz oder Verhaltensweise ist, desto schwieriger ist der Ausstieg. Man muss das Ganze aber auch situativ anschauen: Es ist nicht das Internet per se, das abhängig macht, sondern ein spezifisches Game, ein Chat oder eine andere Anwendung. Deshalb kann ein ehemals Süchtiger auch problemlos in anderen Internetsphären agieren und zum Beispiel Online-News lesen und das Internet als Arbeitsinstrument nutzen. Gefährlich ist, was einen Kick auslöst, ein Wohlgefühl. Als erster Schritt muss sich der Süchtige von diesen Elementen verabschieden und die Accounts löschen. Das ist schwierig: Die Spieler bauen sich ihre virtuelle Identität oft über Jahre auf, haben in Spielwelten und Chatforen eine Position und ein Netzwerk. Die Freunde und Feinde im virtuellen Spiel sind für die süchtigen Spieler erlebte soziale Beziehungen.

Reicht es, den Account zu löschen? Der Abhängige könnte sich ja einfach einen neuen anlegen ...

Könnte er. Aber nach dem Löschen des Accounts ist der Reiz am Spiel stark vermindert, weil der Spieler bei einem Neustart ganz unten steht, jegliches Sozialprestige im Spiel ist verloren. Es ist natürlich nicht ausgeschlossen, dass ein Ex-Süchtiger trotzdem wieder von vorne beginnt.

Sind in erster Linie Gamer anfälliger für Suchtverhalten?

Man muss das differenziert sehen – man darf Gamer auf keinen Fall allgemein pathologisieren. Aber für Menschen, die psychisch bereits ein Problem haben, etwa depressive Symptome, kann das Spiel im Internet eine vermeintliche Selbsttherapie sein. Sie befriedigt im ersten Moment die offenen Bedürfnisse und gaukelt vor, die Probleme seien gelöst. Die Therapie ist ein Prozess, der oftmals Monate dauert.

Wird die Anzahl Internetsüchtiger in den nächsten Jahren zunehmen?

Das ist schwierig zu sagen. Im Jugendbereich befragen wir in Basel regelmässig 15- bis 16-Jährige zum Internetverhalten. Wir sehen: Handys und Internet werden immer wichtiger – das ist in der Erwachsenenwelt nicht anders. Wenn man nun davon ausgeht, dass mit der Zugänglichkeit auch das Problem der Internetsucht steigt, müssen wir damit rechnen, dass es tendenziell mehr Internetsüchtige geben wird. Wir merken aber auch, wie klar viele Jungen zwischen Real Life und Internet unterscheiden. Genau deshalb sollten wir auch nicht in Kulturpessimismus ausbrechen.

Die Jungen reflektieren also ihr Verhalten. Studien zeigen, dass die ältere Generation Facebook und Co. entdeckt – sind sie die neue Risikogruppe?

Bei den Erwachsenen begegnen uns in unserer Arbeit tatsächlich Sachen, die uns die Haare zu Berge stehen lassen. Das sieht man ja auch, wenn man die jüngsten Medienmeldungen anschaut (Anm. der Red.: Der Fall von Geri Müller oder der einer Bundeshausangestellten). Ich denke, dass die Aufklärung älterer Menschen in den nächsten Jahren klar Thema sein wird.

Welchen Tipp geben Sie diesen und allen anderen Internetnutzern?

Bei Erwachsenen ist der erste Schritt Reflektion: Macht das, was ich im Internet tue, noch Spass? Tut es mir gut, oder reagiere ich schon wie die Maschine und bin getrieben davon? Es ist ein langsames Reinrutschen in die Sucht. Und man hat viele Bremsmöglichkeiten, wenn man sich der Problematik bewusst ist.

Bei Kindern und Jugendlichen ist es am besten, wenn sich die Eltern auf das Thema einlassen: Man hat nie so gut die Kontrolle wie dann, wenn man selber weiss, wie das Spiel, der Chat funktioniert. Und gerade jüngere Kinder finden cool, wenn die Eltern mitmachen. Ich persönlich bin mit meinem Sohn auch diesen Weg gegangen.