

# #disconnected –

## kein Leben ohne Internet?

30

Weitblick

**WENN DAS LEBEN fast ausschließlich online stattfindet, kann eine suchtartige Verhaltensstörung vorliegen.** »Das Internet war für mich das Glück im Unglück namens Corona: Ich wechselte vom Büro ins Home-Office. Hier wie dort bestand ein Arbeitstag aus acht Online-Stunden. Nach dem Feierabend bestellte ich mein Abendessen per App bei Lieferando, streamte Filme auf Netflix, videotelefonierte mit Freundinnen und Familie. Vor dem Schlafengehen noch ein bisschen WhatsApp. Beim Frühstück ging es weiter mit Daumengymnastik auf Instagram: Scrollen ohne Ende.« Das, was Sarah rückblickend reflektiert beschreibt, war und ist für viele Menschen – nicht erst seit Corona – eher die Regel als die Ausnahme.

Doch wo hört der normale Internetwahnsinn auf und wo fängt eine Internetnutzungsstörung an? Die Internetnutzungsstörung fasst sämtliche Formen der schädlichen Internetnutzung bis hin zur Abhängigkeit zusammen. Damit kann das exzessive Gaming einer Sechzehnjährigen genauso gemeint sein wie das zwanghafte Online-Shopping eines Sechzigjährigen. Social-Media-bezogene Störungen bilden jedoch einen Schwerpunkt. Sie äußern sich vorrangig in der Fear of Missing out – kurz FOMO –, also der Angst, etwas zu verpassen, die aus dem Wunsch nach sozialer Anbindung entsteht. Der Gegenpol dazu ist die Ausschüttung von Glückshormonen, wenn ein Like, ein Retweet oder ein wohlwollender Kommentar ein Gefühl von Anschluss vermitteln.

### *Können wir uns ein Leben ohne Internet noch vorstellen?*

Die Allgegenwart des Smartphones und damit des Internets lässt zuweilen schwer erkennen, wo der schmale Grat zwischen starker Nutzung und einer behandlungsbedürftigen Suchterkrankung verläuft. Laut einer Studie der Techniker Krankenkasse aus dem Jahr 2021 sind knapp drei Viertel der Deutschen aller Altersgruppen immer oder mehrmals täglich privat online. Unter den 18- bis 33-Jährigen sind es sogar 92%. Zu ihren favorisierten Online-Aktivitäten gehören das Chatten über Messenger-Dienste und die Beschäftigung mit Social Media. Viele von ihnen nutzen

zudem einen Second Screen, einen zweiten Bildschirm – den ersten für das Streamen eines Films und den zweiten fürs Chatten übers Smartphone mit Freundinnen und Freunden.

Die Deutsche Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie schätzt, dass etwa 1 bis 2% der deutschen Gesamtbevölkerung internetabhängig sind, unter Jugendlichen sogar bis zu 5%. Mädchen sind mit 7,1% noch stärker betroffen; sie sind besonders anfällig für suchtartigen Social-Media-Gebrauch.

### *Internetsucht nicht isoliert betrachten*

Das Abhängigkeitsmuster gleicht dem anderer Süchte: Alltägliches wird zugunsten der Sucht zunehmend vernachlässigt, Grundbedürfnisse wie Essen und Schlafen werden zurückgefahren, bis hin zur völligen Ausrichtung der Tagesstruktur auf die Sucht. Exemplarisch dafür steht das nächtliche Zocken, das keine Zeit für Hausaufgaben oder Schule übriglässt. Auch reale soziale Kontakte abseits vom Screen geraten vollkommen in den Hintergrund. Auf Entzugsversuche, zum Beispiel von Eltern initiiert, reagieren Süchtige mit Gereiztheit, Nervosität bis hin zu schweren Aggressionen.

Das Deutsche Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf behandelt jährlich etwa 500 Kinder und Jugendliche mit medienbezogenen Störungen. Prof. Dr. Rainer Thomasius, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie und Ärztlicher Leiter des DZSKJ, betont, »dass diese Störungen nicht isoliert betrachtet werden können.« Sie seien in der Regel eng verzahnt mit anderen psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Angst- und sozialen Störungen. Die Jugendlichen hätten oft ein geringes Selbstwertempfinden und nur wenige belastbare soziale Beziehungen.

Die stationäre Therapie am DZSKJ stellt im ersten Schritt Strukturen wieder her – ganz ohne Handy. Es gibt eine Klinikschule, Gruppen- und Einzel-, Musik- und Ergotherapie. Im weiteren Therapieverlauf darf das Handy für bestimmte Zeitfenster wieder genutzt werden. Einen besonderen Schwerpunkt sowohl mit Blick auf die Ursachen als

Diana Arnold ist Online-Redakteurin der Gemeinschaft der Medizinischen Dienste. [d.arnold@md-bund.de](mailto:d.arnold@md-bund.de)





auch auf die Therapie der Suchterkrankung bilden laut Thomasius die familiären Beziehungen. Daher werden insbesondere die Eltern stark in die Therapie eingebunden. Deren Medienkompetenz prägt die Kinder. Sie sind zudem gefragt, wenn klare Grenzen und Strukturen verhandelt werden müssen und bei auffälliger Nutzung frühzeitig interveniert werden sollte.

### **Wer kontrolliert den Online-Konsum?**

Laut der DAK-Längsschnittstudie ›Mediensucht 2020 – Gaming und Social Media in Zeiten von Corona‹, die in Zusammenarbeit mit dem DZSKJ entstanden ist, gibt gerade mal die Hälfte der Eltern zeitliche Rahmen für die Internetnutzung vor. Ähnlich wenige befassen sich mit den Inhalten, die ihre Kinder dabei konsumieren.

Dabei lohnt ein genauer Blick auf die Inhalte und Mechanismen, die ein Suchtverhalten auslösen können. Social-Media-Plattformen wie Instagram und YouTube halten die Aufmerksamkeit der Nutzerinnen und Nutzer aufrecht, indem sie anhaltend neue personalisierte Inhalte produzieren – ein Ende des Feeds gibt es nicht. Die individuelle Nutzung und damit die emotionale Verfassung des Users werden im Hintergrund erfasst, ausgewertet und durch algorithmisch angepasste Inhalte verstärkt. So entsteht die Filterblase, die das Loslösen vom Netz zusätzlich erschwert.

Social Media lockt mit Herzchen, Flammen, Insider-Jokes und Kommentaren und simuliert so soziale Verbundenheit. Ein weiteres wesentliches Element ist das persönliche Profil, also die virtuelle Selbstdarstellung, die zum ständigen Vergleich mit anderen, augenscheinlich schöneren, selbstbewussteren und interessanteren Menschen führt und so unter Umständen das Selbstwertgefühl belasten und sogar depressiv machen kann.

### **Posten, Chatten, Streamen:**

#### **Medienkompetenz als Baustein der Prävention**

Vera Borngässer, Medienpädagogin der gemeinnützigen Organisation Digitale Helden, schult nicht nur Eltern und Lehrkräfte in Medienkompetenz. Sie koordiniert überdies ein Mentorenprogramm, das Pädagogen und Schülerinnen und Schüler der

achten bis zehnten Klasse zu ›digitalen Helden‹ ausbildet. Das heißt, sie lernen das Internet kritisch und verantwortungsbewusst zu nutzen und ihren Umgang damit zu reflektieren. Sie schauen hinter die Kulissen von Influencer-Videos und stellen Kommunikationsregeln für den Klassenchat auf. Mit dieser Expertise werden sie zu Mentoren für jüngere Kinder der fünften und sechsten Klasse.

Zu einem souveränen Umgang mit Medien gehören für Borngässer auch bewusst gelebte Offline-Erfahrungen. Dennoch hält sie wenig von allzu strikten Zeitfenstern und starren Regelungen. Die Nutzungsdauer sei einer von vielen Aspekten, die zwischen Eltern und Kindern verhandelt werden sollten, ohne die Eltern aus der Verantwortung zu entlassen. Wichtiger als kategorische Verbote sei aber eine lebensnahe Auseinandersetzung damit, welche Rolle das Internet im Alltag der Kinder und Jugendlichen spiele. Denn dass das Internet ein wesentlicher Bestandteil unserer Gegenwart ist, lässt sich nicht anzweifeln. Die Ursachen jedoch, die eine problematische Internetnutzung hervorrufen, also jene von Thomasius beschriebenen Ängste, Unsicherheiten und psychischen Probleme, gab es schon lange Zeit vorher. Doch durch seine Geschwindigkeit und Verbreitung wirke das Internet vielmehr wie ein Verstärker für diese Probleme.

Nach Thomasius' Erfahrung sind die Heilungschancen für eine medienbezogene Störung mit einer Rückfallquote von 10 bis 20% besonders gut im Vergleich zu substanzbezogenen Süchten wie Alkohol- und Drogensucht (60%). Medienkompetenz sei dabei ein wesentlicher Baustein für einen langfristig gesunden Alltag mit Internet.

Inzwischen hält Sarah häufiger kurz inne, wenn sie in ihrer Freizeit nach Entspannung im Internet sucht, und fragt sich, ob eine Viertelstunde Yoga oder ein kurzer Spaziergang nicht wirkungsvoller wären. Und sie hat ein paar wirkungsvolle Apps installiert, die sie beim gelegentlichen digital detox, also der bewussten Entgiftung und Abstinenz von digitalen Inhalten, unterstützen. ◻