

# Online-Sucht:

## Flucht aus dem Real-Life?



© Luc.Pro/adobe.stock.com

Videospiele, Online-Shoppingportale und soziale Medien sind heute ein kaum mehr wegzudenkender Bestandteil unserer Alltagskultur und üben gerade auf viele Jugendliche einen besonderen Reiz aus. Doch an welcher Stelle endet der gesunde Konsum beim Zocken und Online-Einkauf sowie bei der Nutzung digitaler Kommunikationsmittel und wo beginnt problematisches Suchtverhalten? Mit diesem Thema beschäftigte sich das 22. Suchtforum in Bayern, welches Ende April unter dem Titel „Online Sucht – Flucht aus dem Real-Life?“ als Webseminar stattfand. Expertinnen und Experten aus der Suchtprävention stellten den rund 1.000 zugeschalteten Teilnehmerinnen und Teilnehmern die gesamte Bandbreite der Störungen vor, die mit Medien- und Internetabhängigkeit einhergehen. Das Suchtforum ist eine Kooperationsveranstaltung der Bayerischen Landesärztekammer (BLÄK), der Bayerischen Landesapothekerkammer (BLAK), der Bayerischen Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen e. V. (BAS) sowie der Psychotherapeutenkammer Bayern (PTK Bayern).

Nach einem einleitenden Grußwort von Bayerns Gesundheitsminister Klaus Holetschek begann Professor Dr. Hans-Jürgen Rumpf von der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Lübeck mit seinem Vortrag über die Diagnostik, das Spektrum und die Prävalenz von internetbezogenen Störungen – mit Fokus auf das Thema „Gamingsucht“. Computerspielsucht sei eine offizielle Krankheitsdiagnose gemäß

der am 1. Januar 2022 in Kraft getretenen 11. Ausgabe des ICD-Katalogs.

Ein Indiz für die Sucht sei beispielsweise, wenn Gamer den Beginn, die Häufigkeit, Intensität, Dauer und das Ende ihres Videospieldkonsums nicht mehr ausreichend kontrollieren könnten. Problematisch sei auch, wenn für Spielerinnen und Spieler das „Daddeln“ trotz negativer Kon-

sequenzen – etwa Streit in der Familie oder gesundheitliche Probleme – immer wichtiger werde als andere Lebensinteressen und tägliche Aktivitäten. Das Spielverhalten führe bei Süchtigen zu einem ausgeprägten Leidensdruck und zu einer erheblichen Beeinträchtigung im persönlichen, familiären, sozialen, schulischen oder beruflichen Leben, so der Professor. Weitere im ICD-11 enthaltene internetbezogene Störungen seien die „Pornosucht“, also das suchtarartige Verlangen nach pornografischem Material, die (Online-) Kaufsucht – der kaum kontrollierbare Drang, ständig Online einzukaufen –, sowie die Social-Media-Sucht – ein starkes, kaum bezwingbares Verlangen, sich ständig in den sozialen Medien zu bewegen. Zur Prävalenz der Internetabhängigkeit gebe es unterschiedliche Statistiken. Grundsätzlich wiesen etwa zwei bis fünf Prozent der Bevölkerung eine Internetabhängigkeit auf, bei etwa zehn Prozent könne man von problematischem Konsum sprechen.

Dabei seien Kinder und Jugendliche sowie junge Erwachsene deutlich häufiger von internetbezogenen Störungen betroffen als ältere Personen. Als weitere Risikofaktoren nannte Rumpf Arbeitslosigkeit, einen Migrationshintergrund, psychische Auffälligkeiten oder eine problematische Beziehung zu den eigenen Eltern.

## „Loot-Boxen“ in Games: Glücksspiel für Kinder und Jugendliche

Professorin Dr. Katajun Lindenberg von der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie der Goethe-Universität Frankfurt am Main ergänzte, dass eine sehr gute technische Ausstattung im Kinderzimmer, kaum vorhandene alternative Beschäftigungsmöglichkeiten, Peerbeziehungsprobleme und Komorbiditäten wie vorhandene körperliche Beschwerden, Depressionen oder ADHS, das Auftreten von Internetnutzungsstörungen bei Kindern und Jugendlichen begünstigten. Lindenberg lieferte auch Antworten darauf, warum Videospiele überhaupt süchtig machen könnten. Videogames verschafften den Spielern einfache, schnell zu erreichende Erfolge – etwa, wenn der eigene Avatar ein Level aufsteigt oder neue Fähigkeiten verfügbar werden. Solche Mechanismen sorgten für positive Verstärkung, so die Professorin. Außerdem enthielten viele Videospiele Glücksspielelemente, welche eine Sucht begünstigten. Ein Beispiel dafür seien die sogenannten „Loot-Boxen“. Als „Loot-Boxen“ werden virtuelle Schatztruhen bezeichnet, die eine zufällige Sammlung von Gegenständen – etwa spezielle Waffen für den eigenen Avatar – enthalten. Oftmals finden Spieler nach dem Öffnen von „Loot-Boxen“ nur minderwertige Beute vor, in seltenen Fällen bekommen sie jedoch Gegenstände, die wertvoll und für den eigenen Spielerfolg entscheidend sind. „Loot-Boxen“ in Spielen zu öffnen, ist oft kostenpflichtig.

Benjamin Grünbichler, M. Sc., von der Prävention und Suchthilfe Rosenheim, informierte die Teilnehmer über den Einfluss sozialer Medien auf die Sozialisation von Jugendlichen. Grundsätzlich kämen Kinder heutzutage wesentlich früher in die Pubertät als vor einigen Jahrzehnten – bei Mädchen würden starke körperliche Veränderungen etwa ab dem 11., bei Jungen ab dem 12. Lebensjahr einsetzen. In dieser Lebensphase erfolge die Sozialisation vor allem innerhalb der eigenen Peer-Group – der Freundinnen und Freunde – und weniger im familiären Umfeld. Durch Social-Media sei der Kontakt mit der Peer-Group aber nicht mehr zwangsläufig an physische Anwesenheit gebunden. Insofern seien populäre Social-Media-Kanäle wie etwa Instagram oder TikTok nun selbst zu bedeutenden Sozialisationsinstanzen geworden, auf denen Jugendliche sich austauschen, entfalten und Selbstdarstellung betreiben könnten. Viele von ihnen verfügten aber noch nicht über die notwendige Reife, um mit diesen Plattformen angemessen und maßvoll umzugehen. So würden Jugendliche immer mehr ihrer Zeit in sozialen Medien verbringen, eine Entwicklung, die sich gerade während der Coronapandemie noch gesteigert habe – eine Einschätzung, die von Lindenberg

bestätigt wurde. So habe sich Studien zufolge die Onlinenutzung von Kindern und Jugendlichen von durchschnittlich 138 Minuten pro Tag im Jahr 2010 auf 258 Minuten pro Tag im Jahr 2020 erhöht. Die Suchtprävention stehe nun laut Grünbichler vor der Herausforderung, einem Kontrollverlust von immer mehr jungen Menschen in Bezug auf den Social-Media-Konsum entgegenzuwirken.

Dr. Klaus Wölfling von der Klinik und Poliklinik für psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz beleuchtete das Krankheitsbild „Online-Sexsucht“. Zu Beginn seines Vortrags wies er darauf hin, dass sich die Nutzung von internetbasierten Pornoportalen während der Pandemie enorm gesteigert habe. Grundsätzlich könne Online-Sexsucht als zwanghafte sexuelle Verhaltensstörung nach dem ICD-11-Katalog eingeordnet werden. Zu den Symptomen gehörten sich ständig wiederholende sexuelle Aktivitäten, die zu einem dominierenden Merkmal des Lebens betroffener Personen würden und zu einem Leidensdruck führten. Online-Sexsüchtige vernachlässigten ihre Gesundheit, ihre Körperpflege und weitere Aktivitäten oder Verbindlichkeiten, um ihre sexuellen Impulse zu befriedigen. Im Schnitt litten deutlich mehr Männer als Frauen unter der Störung.

## Online-Shops begünstigen Kaufsucht

Über das Thema „Online-Kaufsucht“ berichtete Dr. Ekaterini Georgiadou von der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Nürnberg. Grundsätzlich sei Kaufsucht kein neues Phänomen. Bereits 1892 habe der französische Arzt Valentin Magnan den Begriff in seinen psychiatrischen Vorlesungen geprägt. Heute werde Kaufsucht im ICD-11-Katalog als Impulskontrollstörung geführt. Süchtige beschäftigten sich gedanklich ständig mit dem Erwerb von Gegenständen und kauften Dinge exzessiv, ohne diese schlussendlich für den vorgesehenen Zweck zu verwenden und negative Konsequenzen für ihre finanzielle/soziale Lebenssituation zu berücksichtigen. Frauen würden dabei eher Konsumgüter mit Symbolcharakter und zur Selbstdarstellung erwerben – etwa Schmuck oder Kosmetikprodukte, Männer eher Nutzgegenstände und Freizeitartikel – beispielsweise Möbel, Elektroartikel oder Gartengeräte. Finde längere Zeit kein Kaufakt statt, träten bei Betroffenen Entzugserscheinungen auf. Online-Shops begünstigten Kaufsucht und Konsum in hohem Maße, denn sie seien zu jeder Zeit verfügbar, böten Anonymität, personalisierte Kaufempfehlungen und zahlreiche verschiedene Zahlungsoptionen sowie Möglichkeiten zum Ratenkauf.

## Behandlungsmöglichkeiten

Professor Dr. Bert te Wildt von der Psychosomatischen Klinik Kloster Diessen referierte über Behandlungsmöglichkeiten bei Internet- und Computerspielsucht. Grundsätzlich gebe es dabei viele verschiedene Ansätze, die auch kombiniert werden könnten – Verhaltens-, Psycho- und Psychopharmakotherapie, im ambulanten, teilstationären und stationären Setting, oder auch Unterstützung durch Selbsthilfegruppen. Exemplarisch präsentierte te Wildt eine kognitiv behaviorale Therapie von Computerspielabhängigen an der Ambulanz für Spielsucht der Universität Mainz. Patientinnen und Patienten durchliefen dort zunächst eine eingehende Diagnostik ihres Computerspiel- und Internetnutzungsverhaltens. Es folge eine ausführliche Problem- und Verhaltensanalyse. Dabei würden unter anderem die auslösenden Trigger für das Suchtverhalten und die Reaktion auf diese Reize auf der gedanklichen, emotionalen, körperlichen und Verhaltensebene erfasst. Die nächste Phase sei geprägt von motivationaler Arbeit, der Vereinbarung von Therapiezielen sowie der Festlegung von Abstinenzregeln. Daran schließe sich eine Veränderungs- und Interventionsphase an. In diesem Abschnitt der Therapie würden den Patienten Reiz- und Selbststeuerungstechniken und Techniken zum Aufbau sozialer Kompetenzen vermittelt. Auch die Besprechung des Abstinenzverhaltens und eventueller Suchtrückfälle falle in diese Phase. Entscheidend sei auch, den betroffenen Patienten wieder Freude an der realen Welt zu vermitteln – etwa durch Kochgruppen, Garten- und Werkprojekte oder durch gemeinsame Kletterkurse. Lindenberg fügte hinzu, dass Eltern in die Behandlung von internetbezogenen Störungen bei Kindern und Jugendlichen unbedingt einbezogen werden sollten.

In ihrem Schlusswort forderte Dr. Heidemarie Lux, Vorstandsmitglied und Suchtbeauftragte der BLÄK, die Politik dazu auf, Kinder und Jugendliche besser vor einer unkontrollierten und exzessiven Nutzung von Videospiele, Online-Shops und sozialen Medien zu schützen. Beispielsweise müsse bei der Altersbewertung von Games stärker berücksichtigt werden, ob diese eine hohe Spielbindung und ein definiertes Suchtpotenzial erwarten ließen. „Gerade die Altersfreigabe ‚Ab 0 Jahren‘ muss in diesem Zusammenhang sehr kritisch gesehen werden“, so Lux. Außerdem plädiere die Kammer für eine Intensivierung bundesweiter Aufklärungskampagnen zum Thema „Medien- und Internetabhängigkeit“.

Florian Wagle (BLÄK)