

„Ich habe mich verloren im Netz.“

Mein Name ist Hendrik, ich bin 29 Jahre alt und bin seit mindestens 10 Jahren mediensüchtig. Ich habe in meiner schlimmsten Zeit bis zu 16 Stunden am Tag gezockt (vor allem League of Legends und Guild Wars 2) und bin nur vom Computer losgekommen, um zu essen, auf Toilette zu gehen oder kurz zu schlafen. Obwohl mir die Spiele keinen Spaß mehr gemacht haben, sondern mich eher zur Weißglut trieben, konnte ich nicht aufhören. Ich habe dadurch meine Uni, meine Freunde und Familie sehr vernachlässigt. Damals habe ich eine Selbsthilfegruppe besucht, die mir geholfen hat, mein Verhalten und meine Sucht zu überdenken. Nach einer ambulanten und einer stationären Therapie sowie einer langen Abstinenzzeit habe ich nun eine Selbsthilfegruppe gegründet, um anderen Menschen wie mir zu helfen.

MEDIEN ALS SUCHTMITTEL

Digitale Medien sind aus unserer Gesellschaft nicht mehr wegzudenken. Soziale Medien wie Instagram oder TikTok gehören ebenso zum Alltag vieler Menschen wie Computerspiele oder auch der Einkauf über Online-Shops. Typisch für eine Medienabhängigkeit – häufig als „Onlinesucht“ oder „Internetsucht“ bezeichnet – ist der Rückzug Betroffener aus der wirklichen in eine virtuelle Welt. (DHS 2021: 42)

Wirkung

Wie die meisten Suchtmittel kann die Nutzung bzw. der Konsum von Medien sowohl positive als auch negative Wirkungen haben. Vielleicht kann ich mich am besten entspannen, wenn ich abends meine Lieblingsserie auf Netflix anschau, oder ich bin total happy, wenn ich bei Zalando die schönen Designer-Schuhe für einen unschlagbaren Preis ergattert habe ... So wird der Medienkonsum zur Emotionsbewältigung eingesetzt. Häufige Gründe dafür können sein:

- Langeweile bekämpfen
- Soziale Kontakte aufrechterhalten
- Realitätsflucht
- Stressabbau
- Sorgen vergessen
- Wut loswerden

Es ist wichtig zu beachten, dass die Medienutzung als Emotionsbewältigungsstrategie unterschiedlich wirken und sowohl positive als

auch negative Auswirkungen haben kann, je nach Art und Intensität der Nutzung sowie den individuellen Umständen und Bedürfnissen einer Person. Eine ausgewogene und bewusste Nutzung ist daher empfehlenswert. (Thomasius 2020: 26)

Vom Gebrauch zum Missbrauch

Positive Erfahrungen mit Medien zu machen – daran ist nichts verkehrt. Sobald ich meine Bedürfnisse aber zu einem überwiegenden Teil durch Medien erfülle, mich in der virtuellen Welt verliere, verschwimmen die Grenzen zwischen Ge- und Missbrauch.



Medien können ähnlich wie bei Drogen eine Suchtentwicklung auslösen. Selbst ohne vollständige Abhängigkeit kann die problematische Mediennutzung Schäden verursachen, sowohl körperlich (z.B. Augen, Hand, Rücken) als auch psychisch (Depression, Entwicklungsstörungen, Ängste, Stress). Negative soziale Folgen wie Vereinsamung und Vernachlässigung persönlicher Kontakte sind ebenfalls möglich. Eine einseitige Fokussierung auf die Mediennutzung kann auch zu Einschränkungen in anderen Lebensbereichen führen.

Risikoarmer Konsum

Einen Grenzwert anzugeben („ab ... Stunden Konsum pro Tag bist du medienabhängig“) ist kaum möglich. Um die tatsächlichen Risiken des Medienkonsums einschätzen zu können, werden künftig weitere Studien nötig sein.

Von Bedeutung ist vielmehr, welchen Einfluss der Medienkonsum auf dein Leben hat.

Abhängigkeit

Aktuell ändert sich die diagnostische Einordnung der Medienabhängigkeit. Die Computerspielsucht wird in naher Zukunft als Abhängigkeitserkrankung in das Klassifizierungssystem „ICD-11“ aufgenommen – ein wichtiger Schritt für die Versorgung Betroffener. (Thomasius 2020: 87)

Aus dem aktuellen Stand der ICD-11 gehen als Symptome insbesondere hervor:

1. Kontrollverlust (z. B. über Häufigkeit, Dauer, Beendigung)
 2. Vernachlässigung anderer Interessen, Rückzug aus dem Sozialleben
 3. Fortsetzung des Konsums trotz negativer Folgen
- (WHO 2022)

Der Ausstieg

Eine vollständige Abstinenz von digitalen Medien und / oder dem Internet ist in der heutigen Zeit kaum vorstellbar. Entsprechend zielen aktuelle Behandlungen und Therapien auf eine bewusstere, ausgewogenere Medienutzung ab.

Hilfe finden Betroffene u. a. über den Fachverband Medienabhängigkeit e. V. <https://www.fv-medienabhaengigkeit.de/hilfe-finden/>