

Exzessive Mediennutzung und ihre Folgen

„Das machen doch jetzt alle!“

Einen ausufernden Medienkonsum ihrer Kinder betrachten viele Eltern oft fälschlicherweise als Medienkompetenz und trauen sich deshalb nicht, entschlossen einzuschreiten. So entwickelt sich in vielen Familien der Medienkonsum zur Mediensucht und zu einem nahezu unlösbaren Problem. Die Hilflosigkeit der Eltern ist groß.

von Christine und Christoph Hirte

Unser ältester Sohn, damals Informatikstudent, wurde im Alter von 22 Jahren immer mehr vom internetbasierten Computerspiel „World of Warcraft“ abhängig. Er brach sämt-

gen. Wir informierten uns bei Beratungsstellen, Kliniken, im Internet und bei diversen anderen Stellen intensiv über diese Thematik. Vier Wochen lang taten wir nichts anderes. Mehr und mehr wurde uns

Unser Sohn hat mehr als acht Jahre gebraucht, um sich aus seiner Onlinerollenspielsucht zu befreien.

liche Kontakte nach draußen abließ seine Wohnung verwarhlosen, exmatrikulierte sich und beantragte Hartz IV – um uneingeschränkt spielen zu können. In wenigen Jahren stieg er auf der sozialen Leiter nach ganz unten. Um ihm helfen zu können, auch um zu verstehen, was ihm widerfahren war, versuchten wir damals, mehr über die nach wie vor nicht als Krankheit anerkannte Onlinesucht in Erfahrung zu brin-

klar, dass dies mit unserem Sohn wahrlich kein Einzelfall ist. Hinter jedem Einzelnen steht eine verzweifelte Familie.

Wir beschlossen, mit unserer Geschichte an die Öffentlichkeit zu gehen, um andere darüber zu informieren, was passieren kann, wenn jemand die Kontrolle über seinen PC-Konsum und damit oft auch die Kontrolle über sein Leben verliert. Unser Sohn hat alles in allem mehr

als acht Jahre gebraucht, um sich aus seiner Onlinerollenspielsucht zu befreien. Die Erkenntnis, dass er so nicht weitermachen kann, kam schon früher, doch schwere Depressionen – eine der gravierendsten Nebenwirkungen bei vielen Betroffenen – hinderten ihn immer wieder daran, seiner Krankheitseinsicht Taten folgen zu lassen. Dann fand er doch noch die Kraft, sich in einer Tagesklinik über viele Wochen helfen zu lassen. Inzwischen ist er aktiv und scheint endlich wieder seinen Platz im realen Leben zu finden. Uns allen ist eine große Last von den Schultern genommen und wir sind sehr stolz auf ihn.

Angebot zur Information und Selbsthilfe

Unser Anliegen ist es, andere Familien davor zu bewahren, dass ihnen dasselbe passiert wie uns. Die Vorstellungskraft über die Aus-

wirkungen für die gesamte Familie reicht meist nicht aus. Wir sind der Meinung: Umfassend informiert zu sein, kann helfen, das Schlimmste zu verhindern. Allerdings scheint die Bereitschaft, sich intensiv mit diesem Thema auseinanderzusetzen, noch viel zu wenig vorhanden zu sein. „Wir kennen uns da aus!“, „Wir haben alles im Griff!“ und „Das machen doch jetzt alle!“ heißt es meist. Wir riefen damals die El-

haben. Der Informationsbedarf ist also enorm.

Im Jahr 2008 gründeten wir in München eine Selbsthilfegruppe für Angehörige. Meist stehen unsere Teilnehmer unter enormem Leidensdruck. Durch die über Jahre gewachsene schwierige Situation, vielfach verbunden mit unerträglichen Aggressionskriegen, sind viele Angehörige am Boden zerstört. Wie bei anderen Süchten auch fürchten

Wie bei anderen Süchten auch, fürchten viele Eltern, dass sie in der Erziehung versagt haben.

terninitiative „rollenspielsucht.de“ ins Leben und gründeten eineinhalb Jahre später den Verein „Aktiv gegen Mediensucht e.V.“, auf deren Internetseiten wir heute täglich zwischen 900 und 1.200 Zugriffe

viele Eltern, dass sie in der Erziehung versagt haben und dass mit dem Finger auf sie gezeigt wird. Wir bemühen uns, die Teilnehmer in ihrem Selbstbewusstsein zu stärken, damit sie wieder handlungs-

Foto: Aktiv gegen Mediensucht e.V.



ONLINETIPPS

rollenspielsucht.de

Selbsthilfeportal für betroffene Eltern; www.rollenspielsucht.de

Aktiv gegen Mediensucht e.V.

Verein zur Verhinderung von Mediensucht durch aktives Handeln mit Austauschforen und Netzwerk für Ratsuchende; www.aktiv-gegen-mediensucht.de

KFN – Kriminologisches Forschungsinstitut

Niedersachsen e.V. Unabhängige Forschungseinrichtung; www.kfn.de → Forschungsbereiche und Projekte → Medienwirkungsforschung

Regine Pfeiffer

Blog über Internet- und Computerspielsucht; www.regine-pfeiffer.de

Mediengewalt – Internationale Forschung und Beratung e.V.

Verein zur Aufklärung über Medienwirkung; www.mediengewalt.eu

return – Fachstelle Mediensucht

im Diakoniewerk Kirchröder Turm; www.return-mediensucht.de

fähiger werden und sich ihre Co-Abhängigkeit im Sinne von „das Kind kann doch nicht ohne unsere Hilfe“ bewusst machen. Sie haben verlernt, sich selbst wertzuschätzen. Wir machen die Erfahrung, dass der Schlüssel zur Veränderung im Wesentlichen bei den Angehörigen liegt. Bei vielen Müttern ist das Gefühl der Schuld riesengroß. Wir animieren immer dazu, nach vorne zu schauen.

Rundumversorgung verstärkt das Problem

Besonders schwierig ist die Situation bei volljährigen Spielsüchtigen, die noch zu Hause wohnen und



Foto: Aktiv gegen Mediensucht e.V.

Mechthild Dyckmans, Drogenbeauftragte der Bundesregierung (Mitte), im Gespräch mit Christine (links) und Christoph Hirte (rechts)

sich weder um einen Ausbildungs- oder Studienplatz noch um eine Arbeitsstelle bemühen. Die bequeme Situation der Rundumversorgung daheim wird den Abhängigen kaum dazu bewegen, eine Veränderung seines Suchtverhaltens aktiv herbeizuführen. Freie Kost und Logis, das Suchtmittel stets verfügbar –

wurden. So landen sie schließlich bei uns und fühlen sich – nach eigenen Aussagen – „endlich verstanden“. Uns wird berichtet, dass Jugendliche von Beratungsstellen vielfach nach wie vor in ihrer Dauermediennutzung bestärkt werden. Die Befragten lügen Betreuer bezüglich ihrer Mediennutzungszei-

Ein Spieler schrieb uns, dass er keinen Bock hat, für einen Hungerlohn zu malochen wie sein Vater – da würde er doch lieber spielen.

ten und der daraus resultierenden Aggressionen an, worauf die Eltern als hysterisch und inkompetent gebrandmarkt werden. „Das machen doch jetzt alle!“ Wir erachten es als notwendig, Eltern in therapeutische Prozesse mit einzubinden. Sie sind mit dem Betroffenen täglich von früh bis spät konfrontiert und dürfen nicht als „Feinde“ ausgegrenzt werden!

Manchmal erleben wir, dass Hilfesuchende schon „überall“ gewesen sind, doch mit ihrem Problem nicht wirklich ernst genommen

ten und der daraus resultierenden Aggressionen an, worauf die Eltern als hysterisch und inkompetent gebrandmarkt werden. „Das machen doch jetzt alle!“ Wir erachten es als notwendig, Eltern in therapeutische Prozesse mit einzubinden. Sie sind mit dem Betroffenen täglich von früh bis spät konfrontiert und dürfen nicht als „Feinde“ ausgegrenzt werden!

Interessanterweise scheinen viele Betroffene offenbar durch Langezeit immer ausdauernder online gewesen zu sein. Schleichend und fast unmerklich wird dann die

Schwelle zur Sucht überschritten. Der allzeit verfügbare PC macht es allzu leicht, sich für diese bequeme Freizeitbeschäftigung zu entscheiden, statt nach sinnvollen Alternativen zu suchen. Irgendwann scheint es völlig normal zu sein, die Freizeit ausschließlich online zu gestalten.

Therapiebedarf wird immer größer

Der missbräuchliche Umgang mit elektronischen Medien erzeugte mittlerweile generationsübergreifend und flächendeckend großen Therapiebedarf. Doch die verantwortlichen Politiker, die oft um Wählerstimmen aus der Internet-Community buhlen und nicht als „rückständig“ eingestuft werden wollen, halten sich diesbezüglich mit klaren Aussagen zurück, statt sich im Interesse aller Bürger umfassend darüber zu informieren, was in den vielen betroffenen Familien los ist.

Durch das Internet und den missbräuchlichen Umgang damit wurden Fakten geschaffen, mit denen weder die gigantische Zahl „verlorengegangener“ Spieler noch deren verzweifelte Angehörige umzugehen gelernt haben. Niemand von uns wurde gefragt, ob wir dies alles überhaupt wollen. Auch der volkswirtschaftliche Schaden, der unserer Gesellschaft durch den Ausfall zahlloser junger Menschen zugefügt wird, macht ein klares und mutiges Umdenken dringend erforderlich. Die Zahl der Schulabbrecher steigt und ebenso die Zahl derer, die aufgrund der mittlerweile auffallend häufig gestellten Diagnose ADHS das Psychopharmaka Ritalin einnehmen müssen. Wir wünschen uns mehr Forschungsarbeiten, die an dieser Stelle einem eventuellen Zusammenhang mit Medienabhängigkeit auf den Grund gehen.

Folgende Schlagzeilen aus diversen Zeitungen sind uns dazu aufgefallen:

- jedes fünfte Kind in bayerischen Kindergärten ist verhaltensauffällig.
- Bei mehr als 15% der Grundschulkindern zeigen sich Fehlentwicklungen.

*Bisher ist kein politisches Interesse erkennbar, an der Gesamtsituation etwas zu verändern.
Die Familien werden im Stich gelassen.*

- Die Zahl der Buben und Mädchen, die in Bayern wegen psychischer Erkrankungen in einer Klinik behandelt werden mussten, stieg nach Angaben der Techniker Krankenkasse von 2005 bis 2008 um 25%.

- Arbeitgeber klagen, dass viele Jugendliche die erforderlichen Einstellungsvoraussetzungen nicht mehr erfüllen.

- 50.000 Kinder in Bayern haben das Klassenziel nicht erreicht.

Ein Grund für die Flucht in die Spielsucht ist bei vielen jungen Menschen eine fehlende berufliche Perspektive: Billig-Löhne, 400-Euro-Jobs, Dauer-Praktika und befristete Arbeitsverträge wirken demotivierend. Ein Spieler schrieb uns, dass er „keinen Bock hat, für einen Hungerlohn zu malochen wie sein Vater“ – da würde er doch lieber spielen.

Nicht wegsehen, sondern handeln

Bisher ist kein politisches Interesse erkennbar, an der Gesamtsituation etwas zu verändern. Die Familien werden weiterhin im Stich gelassen. Der Ernst der Situation wird massiv unterschätzt. Wir als Elterninitia-

tive „rollenspielsucht.de“ und als Verein „Aktiv gegen Mediensucht e.V.“ hoffen, dass wir aktiv und mutig an dieser Stelle eine Bewusstseinsveränderung mit bewirken können. Wir dürfen nicht länger wegsehen, wenn wir Verantwortung in unserem Umfeld tragen wollen.

„Wer schweigt, wird mitschuldig“, lautet das Motto von Amnesty International. Dies gilt auch hier. „Das machen doch jetzt alle!“ darf nicht mehr als Argument dafür herhalten, dass so viele Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in der virtuellen Welt verloren gehen. Was momentan sichtbar ist, ist nur die Spitze des Eisbergs. Die wirklich schwierigen Jahrgänge kommen erst noch.

Christoph Hirte, Jahrgang 1956, ist Inhaber eines EDV-Systemberatungsunternehmens und Vater von drei Söhnen.

Als sein ältester Sohn 2006 vom Internetrollenspiel „World of Warcraft“ süchtig wurde, gingen seine Frau Christine und er in die Offensive, arbeiteten sich intensiv in die Thematik ein, machten ihr Problem öffentlich, gründeten 2008 eine Selbsthilfegruppe für Angehörige und 2009 eine für Betroffene. Seither sind sie als „Mediensuchtaktivisten“ bundesweit unterwegs.

christoph.hirte@agmev.de



BUCHTIPPS

Christoph Möller, Vanessa Glaschke
Computersucht
Was Eltern tun können
Ferdinand Schöningh, Juli 2013
112 Seiten, 19,90 Euro
978-3-506-77683-9

Sabine Schiffer
Bildung und Medien
Was Eltern und Pädagogen wissen müssen
HWK, April 2013
203 Seiten, 19,80 Euro
978-3-937245-10-2

Paula Bleckmann
Medienmündig
Wie unsere Kinder selbstbestimmt mit dem Bildschirm umgehen lernen
Klett-Cotta, Februar 2012
251 Seiten, 17,95 Euro
978-3-608-94626-0

Niels Pruin
Spaßfaktor Realität – zurück aus der virtuellen Welt
Therapiekonzept und Behandlungsmニュアル
Cuvillier, Mai 2012
254 Seiten, 36,00 Euro
978-3-95404-102-2

Christoph Möller (Hrsg.)
Internet- und Computersucht
Ein Praxishandbuch für Therapeuten, Pädagogen und Eltern
Mitautoren: Christine und Christoph Hirte
Kohlhammer, November 2011
282 Seiten, 32,00 Euro
978-3-17-021874-1

