

## 2. Rosenheimer Suchthilfetag - Veranstalter: NEON und ANTHOJO

Sehr geehrte Damen und Herren,

vielen Dank für die Einladung, auf dem 2. Rosenheimer Suchthilfetag sprechen zu dürfen.

Ich möchte Ihnen, bevor ich aus unserer praktischen Erfahrung mit unseren Selbsthilfegruppen berichte, im Vorlauf kurz erklären, wie es dazu kam, dass wir uns so intensiv mit diesem Thema auseinandersetzen.



**Selbsthilfe im Computer-Suchtbereich**  
Selbsthilfe ergänzt therapeutische Angebote.  
Berichte aus der praktischen Erfahrung.



Vortrag  
am  
29.03.2012  
in  
Rosenheim



**Veranstalter:** Neon Rosenheim und ANTHOJO  
2. Rosenheimer Suchthilfetag

**Referent:** Christoph Hirte  
(Initiator der Elterninitiative [www.rollenspielsucht.de](http://www.rollenspielsucht.de) und  
Vorstand von AKTIV GEGEN MEDIENSUCHT e.V.)

Wir sind dazu gekommen, weil unser ältester Sohn, heute 27 Jahre alt, ehemals Informatikstudent, vor mehr als 5 Jahren von „World of Warcraft“ abhängig geworden war. Er hatte sämtliche Kontakte nach draußen abgebrochen, seine Wohnung verwahrlosen lassen, hatte sich damals, um uneingeschränkt spielen zu können, exmatrikulieren lassen, hatte Hartz IV beantragt und war auf der sozialen Leiter ganz unten angekommen. Nach einem langen Kampf hat er sich aus eigener Kraft mittlerweile von den Fesseln der Spiele befreit, von der krankmachenden Exzessivspielerei sind ihm allerdings Depressionen geblieben, die ihm den Einstieg in seine neu erworbene Selbständigkeit immer wieder erheblich erschweren.

Da wir unserem Sohn zunächst nicht helfen konnten, weil er zum damaligen Zeitpunkt dazu noch nicht bereit war, wollten wir wenigstens verstehen, was ihm widerfahren war. So haben wir vier Wochen lang nichts anderes getan, als mehr über die nach wie vor nicht als Krankheit anerkannte Onlinesucht in Erfahrung zu bringen und uns bei Beratungsstellen, Kliniken, im Internet und bei diversen anderen Stellen intensiv über diese Thematik zu informieren. Diese Zeitinvestition ist absolut notwendig, um zu begreifen, dass es sich hier um ein Suchtmittel handelt, das mit Alkohol und Drogen absolut vergleichbar ist. Wir haben mehr über die Suchtspirale und die Co-Abhängigkeit verstehen gelernt.

Wir beschlossen, mit unserer Geschichte an die Öffentlichkeit zu gehen, um andere wissen zu lassen, was passieren kann, wenn jemand die Kontrolle über seine PC-Zeiten und damit oft auch die Kontrolle über sein Leben verliert.

Die Vorstellungskraft über die Auswirkungen für die gesamte Familie reicht meist nicht aus. Wir sind der Meinung: Wissen schützt.

Nur wer weiß, was es zu verhindern gilt, kann rechtzeitig die notwendigen Konsequenzen ziehen.

Wir haben damals die Elterninitiative rollenspielsucht ins Leben gerufen und anderthalb Jahre später den Verein **AKTIV GEGEN MEDIENSUCHT e.V.** gegründet

Die Internetseite rollenspielsucht.de wurde bis heute über 880.000 Mal aufgerufen.

Täglich haben wir auf beiden Internetseiten zwischen 300 und 500 Zugriffe. Der Informationsbedarf ist enorm!

Im August 2008 wurde in der ARD-Dokumentation von Anja Reschke u.a. über unsere Arbeit berichtet und dieser Bericht verstärkte die Hilferufe aus allen Richtungen. Wir brauchten Monate, um die Mails zu bearbeiten.



## ARD-Dokumentation zur Onlinesucht „Spielen, spielen, spielen... wenn der Computer süchtig macht“

(von Sonia Mayr, Anja Reschke und Henning Rütten - mit rollenspielsucht.de → über unsere Internetseite anzusehen.)



Wir haben immer für alle Hilferufenden bundesweit vor Ort eine Beratungsstelle gesucht.

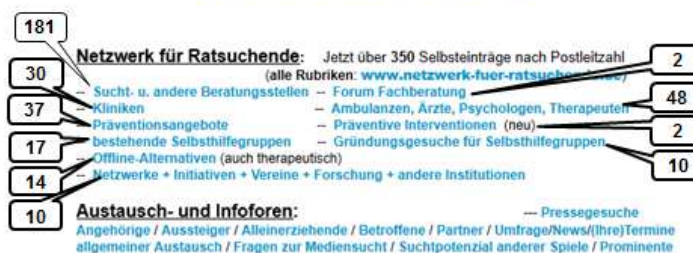
Dies hat häufig viele Tage gebraucht und eine Vielzahl von Telefonaten erfordert. Aus der anfänglichen Zettelwirtschaft wurde nach und nach ein System, und so entstand unser Netzwerk für Ratsuchende eine umfangreiche, für alle zugängliche Datenbank.

Unser Netzwerk wurde im März 2011 von der Drogenbeauftragten der Bundesregierung als Projekt des Monats ausgezeichnet.

Mittlerweile gibt es dort über 350 Eigeneinträge. 2x im Jahr verschicken wir eine Aktualisierungsbitte.

### DAS NETZWERK FÜR RATSUCHENDE

Alle Einträge wurden von den Stellen eigenständig ausgeführt. 2x im Jahr bitten wir um Aktualisierung.



Das Netzwerk für Ratsuchende wurde als **Projekt des Monats** der Drogenbeauftragten der Bundesregierung ausgezeichnet.

6

### Auszeichnung: Projekt des Monats (03/2011) durch die Drogenbeauftragte der Bundesregierung



7

Wir sind durch die vielen Telefonate mit den betroffenen Familien, durch die an uns gerichteten Briefe und den ständigen Erfahrungsaustausch mit Angehörigen, Betroffenen und Fachleuten tief in diese Materie hineingewachsen und wir lernen weiterhin tagtäglich dazu.

Wir haben immer unseren „Kevin“ dabei, der sehr anschaulich auf unser Thema aufmerksam macht

.Erschütternd ist, wenn Menschen bei unserem Kevin spontan innehalten, mit versteinertem Lächeln herauspressen: „So schaut es bei uns zuhause auch aus“ und noch leise hinterher schieben „Aber da kann man ja nichts machen.“

Bevor wir ein Gespräch beginnen können, sind sie mit Tränen in den Augen auch schon wieder verschwunden.

Hier spielt Scham eine gigantische Rolle.

**Kevin: Damit die Ketten sichtbar werden..**



Wie bei anderen Süchten auch, fürchten viele Eltern, in der Erziehung versagt zu haben und dass mit dem Finger auf sie gezeigt wird, weil sich andere überhaupt nicht vorstellen können, welche Macht die virtuelle Welt auf viele Menschen ausüben kann.

### **Selbsthilfegruppe für Angehörige**

Aufgrund der riesigen Nachfrage haben wir vor 4 Jahren eine Selbsthilfegruppe für Angehörige gegründet..

Meist stehen unsere Teilnehmer unter enormem Leidensdruck.

Durch die über Jahre gewachsene schwierige Situation, vielfach verbunden mit unerträglichen Aggressionskriegen, sind viele Angehörige völlig am Boden zerstört.

Wir bemühen uns, die Teilnehmer in ihrem Selbstbewusstsein zu stärken, damit sie wieder handlungsfähiger werden und sich ihre Co-Abhängigkeit im Sinne von „das Kind kann doch nicht ohne unsere Hilfe“ bewusst machen.

Es ist auch wichtig, dass sich die Angehörigen wieder selbst wertschätzen lernen.

Wir machen die Erfahrung, dass der Schlüssel zur Veränderung im Wesentlichen bei den Angehörigen liegt.

Bei vielen Müttern ist das Gefühl der Schuld riesengroß.

Sie zermartern sich das Hirn, was sie falsch gemacht haben könnten und werden durch diese immense Kraftanstrengung von der produktiven Suche nach Lösungswegen abgelenkt. Die Schuldgefühle werden noch gefördert durch Sätze wie den einer jungen Medienpädagogin: „Wenn ein Kind genug Liebe und Halt bekommt, kann es nicht mediensüchtig werden“ – ein Schlag ins Gesicht einer jeden betroffenen Mutter.

Bedauerlicherweise werden viele Eltern nicht nur im privaten Bereich sondern auch bei diversen Beratungsstellen (aber hier im Hause sind Sie in besten Händen!) oder von Jugendämtern mit solchen Aussagen konfrontiert. Wir animieren immer dazu, nach vorne zu schauen.

Besonders schwierig ist die Situation bei volljährigen Spielsüchtigen, die noch zu Hause wohnen und 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 – ein Paradies.

Viele Eltern halten aus lauter Angst, dass ihr Kind vollends abstürzen könnte, diese Ist-Situation lieber aus, statt den Mut aufzubringen, das volljährige Kind vor die Tür zu setzen.

Es ist aber ein langer Weg, sich innerlich an diesen Punkt hin zu arbeiten und wiederum ein langer Weg, das erarbeitete dann auch umzusetzen. Wird schließlich den erwachsenen Kindern schriftlich –mit Frist- das Zimmer in der elterlichen Wohnung gekündigt oder die finanzielle Unterstützung gänzlich oder in Schritten entzogen, führt dieser radikale Weg oft zu zeitnaher, positiver Veränderung.

Es ist wichtig, dass die jungen Erwachsenen endlich lernen, Verantwortung zu übernehmen.

In vielen Fällen zeigt sich, dass sich allein schon dadurch, dass die Angehörigen einen festeren Ton und den Mut zu klareren Aussagen, verbunden mit einer klaren Sprache, gefunden haben, bei den Betroffenen eine Veränderung einstellt.

Häufig wirkt es sich auch positiv aus, wenn die Betroffenen wissen, dass die Eltern in eine Selbsthilfegruppe gehen.

Damit zeigen sie schließlich auch, dass ihnen die Mediennutzungszeiten und die negativen Veränderungen ihrer Kinder nicht egal sind.

Es gibt aber auch Situationen, bei denen sich über Jahre nichts verändert.

Manchmal kommen auch Angehörige, die von uns eine Pille haben wollen, eine Patentlösung nach nur einem Treffen, damit sofort und gleich alles wieder gut ist. Meist kommen sie kein zweites Mal oder vielleicht erst viel später wieder, wenn die Situation daheim vollends eskaliert ist und nichts mehr geht.

Immer wieder empfehlen wir, die Unterstützung von Fachleuten in Anspruch zu nehmen. Manchmal erleben wir aber, dass Hilfesuchende schon „überall“ gewesen sind, doch mit ihrem Problem nicht wirklich ernstgenommen wurden. So sind sie schließlich bei uns gelandet und fühlen sich, nach eigenen Aussagen, „endlich verstanden“.

Das, was die Angehörigen z. T. erzählen, lässt vermuten, dass bei den Betroffenen offensichtlich eine große Sehnsucht besteht, aus der Abhängigkeit herausgeholt zu werden. Folgende Fälle haben uns ganz sprachlos gemacht:

Max war in der 10. Klasse durchgefallen, weil er seit zwei Jahren fast ausschließlich nur noch WoW gespielt hatte. Die Mutter hätte am liebsten aus ihrem Bauchgefühl heraus den Laptop des Sohnes konfisziert, doch die Sozialpädagogen der Schule, die Familie, alle sagten, sie gingen das zu streng an, alle täten das, das sei völlig normal und sie dürfe den PC nicht weg nehmen. Nachdem Max aber zum zweiten Mal durchgefallen war, bat er selbst seine Mutter in seiner Verzweiflung aus eigenen Stücken darum, doch endlich seinen PC weg zu geben. Er wolle jetzt die Schule schaffen. Seine zutiefst erleichterte Mutter stellte fest, dass er seitdem wie ausgewechselt ist, wieder am Familienleben teil nimmt, sanft ist und viel lacht. „Mir ist das Ganze richtig unheimlich“ sagte sie fassungslos. „Da muss doch noch was kommen.“

Erik, der durch drei Jahre WoW das Abitur verpasst hatte, hadert mit seiner Mutter. Sie berichtete uns ganz aufgeregt: „Er hat gesagt, ich hätte es verhindern müssen und wäre nicht streng genug gewesen.“

Ungläubig hörten wir den Bericht von Renate, der Mutter von Bertram. Sie erzählte, dass er sich eines Morgens durch das Demolieren der Wohnungseinrichtung und Androhung von Gewaltanwendung von ihr die Autoschlüssel erpresst und Geld bei der Bank abgehoben hatte. Anschließend fuhr er mit ihrem Auto nach Holland und stellte dieses irgendwo am Hafen ab. Auf der „Suche nach Frieden“, wie er sich ausdrückte, setzte er mit der Fähre nach England über, um nach einer Woche total abgestürzt, ohne Auto aber auch ohne Laptop zurück zu kommen. Den Laptop hatte er dort einem Pfarrer zur Aufbewahrung gegeben! Vielleicht hat er in seiner Verzweiflung den Laptopentzug durch diese radikale Handlung selbst herbeigeführt?

Mitte 2009 haben wir schließlich auch eine **Gruppe für Betroffene** angeboten, weil sich die Nachfrage häufte. Bisher haben wir hier die ganze Palette der Mediensuchtbereiche erlebt.

Zwei Beobachtungen am Rande: In dieser Gruppe haben interessanterweise überproportional viele Teilnehmer einen Alkoholiker zum Vater und viele Abhängige haben erstaunlicherweise auch keinen Führerschein und seltsamerweise offenbar auch überhaupt kein Interesse daran.

Auch zwei und mehr Jahre nach dem Ausstieg kämpfen die meisten immer noch mit Rückfällen und sprechen offen über ihr Gefährdetsein.

Thomas ist die Sehnsucht nach einer endgültigen Veränderung körperlich anzumerken. Man spürt, wie er kämpft und sich durch konzentriertes Zuhören die Kraft holen will, seine schwierige Situation endlich in den Griff zu kriegen. Traurig erzählt er uns, dass er gestern

Abend wieder versucht hat, fürs Studium zu lernen und das dafür unentbehrliche Internet zielgerichtet zu nutzen. Doch wieder war es vier Uhr morgens geworden und er hatte sich im endlosen Surfen völlig verzettelt.

Moritz erzählt sehr eindringlich, dass er mehrere Ansätze gemacht hatte, mit WoW aufzuhören, aber immer wieder schwach geworden ist und doch wieder gespielt hat. Leise sagt er: „Ich habe die Stille einfach nicht ausgehalten.“

Johannes berichtet stolz, dass er das Internet zu Hause für 3 Jahre ganz abgeschafft hat. Die wichtige Korrespondenz für seine berufliche Selbständigkeit erledigt er im Internetcafé.

Michael erzählt, dass er seine gesamte Wohnung umgestaltet und sein Äußeres gravierend verändert hat – ein Versuch, nicht mehr in das alte Suchtverhaltensmuster zurück zu fallen.

Nicht alle Teilnehmer sind in der Lage, sich wieder vollständig zurechtzufinden.

Sie berichten, dass sie vor dem Abgleiten in die Sucht ein ganz normales Leben geführt hatten, sozial aktiv und ohne gravierende psychische Verhaltensauffälligkeiten.

Doch nach Überwinden der Medienabhängigkeit leiden sie zum Teil über Jahre noch an erheblichen Depressionen.

Kilian berichtet: „Vier Jahre lang war ich gedanklich pausenlos mit dem Spiel WoW beschäftigt, auch bei der Arbeit. Ich war nicht bei mir, sondern ausschließlich in der virtuellen Welt. Selbst heute noch, zwei Jahre nach meinem Ausstieg, fehlt mir das Glücksgefühl, das mir durch das Belohnungsprinzip in WoW einen ständigen Kick garantiert hatte, und noch heute kann ich kein wirkliches Interesse mehr aufbringen für das, was man Hobby nennt. Gegen die Welt von WoW erscheint mir noch heute alles fahl, wie ausgebleicht.“ Rückblickend gesteht er, dass er entgegen seiner damaligen Aussagen, den ganzen Tag, auch in der Arbeit, damit beschäftigt war, sich auf die abendlichen Raids vorzubereiten.

Interessanterweise kommt von beiden Selbsthilfegruppen die Beobachtung, dass viele Betroffene offenbar durch Langeweile, immer ausdauernder online waren. Schleichend und fast unmerklich wurde 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 dann völlig normal zu sein, die Freizeit ausschließlich online zu gestalten.

Wir sind davon überzeugt, dass Selbsthilfegruppen in jedem Fall therapeutische Angebote äußerst sinnvoll ergänzen.

Den Patienten, die eine Therapie machen, sollte in jedem Fall empfohlen werden, parallel dazu auch eine Selbsthilfegruppe zu besuchen.

Bei unserer gesamten Arbeit animieren wir immer wieder dazu, oder ermutigen die Angehörigen oder Betroffenen, selbst eine Gruppe zu gründen. So besteht ja auch hier in Rosenheim der Wunsch, eine Gruppe zu gründen.

Nach unserer Überzeugung liegt der Schlüssel zur Veränderung der Verhaltenssucht der Betroffenen bei den Angehörigen.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

[www.rollenspielsucht.de](http://www.rollenspielsucht.de)

[www.aktiv-gegen-mediensuchte.de](http://www.aktiv-gegen-mediensuchte.de)

[www.netzwerk-fuer-ratsuchende.de](http://www.netzwerk-fuer-ratsuchende.de)

Links: [Wo lebst Du?](#)    [Wo ist Klaus?](#)    [Facebook trifft Realität](#)

*Neuerscheinung im Kohlhammerverlag:*

**Praxishandbuch für Therapeuten, Pädagogen, Eltern:  
Internet- und Computersucht** von Christoph Möller (Hrsg.)

Mitautoren: Christine und Christoph Hirte



Ansehen über die Internetseite [www.rollenspielsucht.de](http://www.rollenspielsucht.de)

„Spielen, spielen, spielen ...

wenn der Computer süchtig macht“

**ARD-Dokumentation** zur Onlinesucht (mit [www.rollenspielsucht.de](http://www.rollenspielsucht.de))  
von Sonia Mayr, Anja Reschke (NDR-Panorama) und Henning Rütten

Sie finden folgende Materialien zur Mitnahme bereit:

- „Erste Schritte bei Mediensucht“
- Visitenkarten (auch zur Weitergabe)

