

Gesundheitstag im Bayerischen Kultusministerium für Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst

(12. November 2015)

Referent: Christoph Hirte, www.rollenspielsucht.de, AKTIV GEGEN MEDIENSUCHT e.V., Mediensuchtaktivist und betroffener Vater

„DAS MACHEN DOCH JETZT ALLE – exzessive Mediennutzung und ihre Folgen – eine Zeitreise“

Ein Betroffener schreibt:

„10 Stunden am Tag vor dem Computer zu sitzen, gehörte zu meinem Tagesablauf. Spielen war keine Nebensache mehr, es war meine Bestimmung. Während dieser 3 Jahre verlor ich meine Existenz. DAS SPIEL NAHM MIR MEIN LEBEN!“

Eine Mutter schreibt: *„Mein Sohn ist seit Jahren spielesüchtig - erst WOW, jetzt Lol. (League of Legends). Abbruch Studium, Abbruch freiwilliges soziales Jahr, Abbruch Lehre als Elektriker, Abbruch Ausbildung zum Röntgenassistent. Vor zwei Monaten wurde ihm das WG-Zimmer gekündigt wegen Mietschulden. So ein vermülltes Zimmer hab ich noch nicht gesehen: Hunderte benutzte Pizzakartons, Papier, ungeöffnete Briefe, Müll, gesammelte Flaschen mit seinem eigenen Urin, vergammelte Matratze, Essensreste, benützte Töpfe und Geschirr, hunderte von Unterlagen, keine beantwortet, und einen Strafbefehl habe ich auch noch gefunden. Ich bin am Ende und kann nicht mehr und habe solchen Herzschmerz als Mutter“*

Eine andere Mutter schreibt:

„Mein Sohn hat sich an seinem 18. Geburtstag von der Schule abgemeldet. Er will jetzt Hartz IV beantragen, sich eine kleine Wohnung nehmen und bis an sein Lebensende World of Warcraft spielen.“

Eine weitere Mutter schreibt:

„Mein Sohn spielt oft bis zu 13 Stunden täglich oder auch die ganze Nacht durch und nebenbei läuft auch noch der Fernseher. Ohne sein Handy geht er nicht einmal aufs Klo – sogar beim Duschen hat er es dabei.“

Ein Betroffener schreibt:

„Ich rate, mit Onlinerollenspielen gar nicht erst anzufangen. Sie machen einen krank. Andere werden erwachsen, doch man selbst entwickelt sich zurück.“

Sehr geehrte Damen und Herren,

Dies waren fünf Berichte, wie wir sie tagtäglich seit über acht Jahren erhalten.

Vielen Dank für die Einladung und die Möglichkeit, aus unserer großen praktischen Erfahrung heraus berichten zu dürfen. Im Vorlauf möchte ich Ihnen kurz erklären, wie es dazu kam, dass wir uns so intensiv mit diesem Thema auseinandersetzen.

Wir sind dazu gekommen, weil unser ältester Sohn, -damals fast 23 Jahre alt- 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. Er hatte die Kontrolle über sein Leben gänzlich verloren.

Auf der Suche nach Lösungswegen wurde uns klar, dass dies mit unserem Sohn wahrlich kein Einzelfall ist, sondern dass es in Deutschland laut damaligem Sucht- und Drogenbericht der Bundesregierung bis zu 2,8 Millionen Onlinesüchtige und ebenso viele Gefährdete gab.

Hinter jedem Einzelnen steht eine verzweifelte Familie. Wir wissen, wie sich das anfühlt.

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

Wir sind der Meinung: Umfassend informiert zu sein, schützt und kann verhindern helfen.

Allerdings scheint die Bereitschaft, sich intensiv mit diesem Thema auseinander zu setzen und vor allem mehr über die Risiken und Nebenwirkungen zu erfahren, nach wie vor kaum vorhanden zu sein.

Offenbar ist es leichter zu sagen: „**DAS MACHEN DOCH JETZT ALLE!**“

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 1,6 Mio. Mal aufgerufen. Auf beiden Internetseiten haben wir täglich über 1200 Zugriffe. Der Informationsbedarf ist enorm!

Wir bieten ein Netzwerk für Ratsuchende an, bei dem sich bereits über 400 Stellen, die helfen können, selbst eingetragen haben.

Im Sucht- und Drogenbericht der Bundesregierung 2013 wurden unsere Initiativen vorgestellt und als vorbildliches Engagement gewürdigt.

Die Beiträge in unseren Foren (Erfahrungsberichte von Angehörigen, Spielern und Aussteigern) liefern einen wichtigen Einblick in das, was in vielen Familien los ist. Durch Tausende von Kontakten, durch die an uns gerichteten Briefe und den ständigen Erfahrungsaustausch mit

Angehörigen, Betroffenen und Fachleuten, sind wir tief in diese Materie hineingewachsen. Wir haben gelernt, andere Fragen zu stellen und nach anderen Antworten zu suchen. Denn wir haben es mit einem extrem komplexen Thema zu tun.

Was unser gesamtes Thema aber auch so enorm schwierig macht, ist die Tatsache, dass der Computer mittlerweile selbstverständlich zum Lebensalltag gehört.

Doch es ist nach unserer Überzeugung ein großer Unterschied, ob man ihn als äußerst sinnvolles Werkzeug benutzt oder ihn als Spielzeug oder zum chatten missbraucht.

In München betreuen wir seit 7 Jahren eine Selbsthilfegruppe für Angehörige und eine Gruppe für Betroffene. Der Erfahrungsaustausch mit Menschen, die in der gleichen Situation stecken, holt die Betroffenen und die Angehörigen aus ihrer gesellschaftlichen Isolation. Onlinesucht wird meist von den betroffenen Familien nach draußen nicht thematisiert. Zu groß ist die Scham, in der Erziehung versagt zu haben, zu groß das völlige Unverständnis, das einem von nicht betroffenen Familien oder auch von aktiv Spielenden entgegengebracht wird.

Wir hören unentwegt von allen Seiten: „**DAS MACHEN DOCH JETZT ALLE**“, „das ist doch völlig normal“ und „da kann man ja eh nichts machen.“

Angehörige von Mediensüchtigen stehen meist unter enormem Leidensdruck. Durch die über Jahre gewachsene schwierige Situation sind sie am Boden zerstört.

Die Therapeutin einer Reha-Klinik schilderte mir, dass Viele ihrer Patienten mit Herzinfarkt oder massiven Rückenproblemen, Eltern eines onlinesüchtigen Kindes seien – „ihnen wurde das Herz gebrochen oder sie konnten die Last nicht mehr tragen“, sagt sie.

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 sie sich selbst wieder wertschätzen lernen.

Das Gefühl der Schuld ist riesengroß. Die Angehörigen zermartern sich das Hirn, was sie falsch gemacht haben könnten und werden durch diese immense Kraftanstrengung von der produktiven Suche nach Lösungswegen abgelenkt. Wir dagegen animieren 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 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 das Zimmer in der elterlichen Wohnung gekündigt oder die finanzielle Unterstützung gänzlich oder in Schritten entzogen, führt dieser konsequente Weg oft zu zeitnaher, positiver Veränderung. Es ist wichtig, dass die jungen Erwachsenen endlich lernen, Verantwortung zu übernehmen. Wir machen die Erfahrung, dass der Schlüssel zur Veränderung im Wesentlichen bei den Angehörigen liegt.

In vielen Fällen zeigt sich, dass sich allein schon dadurch, dass die Angehörigen einen festeren Ton und den Mut zu einer klaren Sprache gefunden haben, bei den Betroffenen eine Veränderung einstellt. Häufig wirkt es sich auch bereits positiv aus, wenn die Betroffenen wissen, dass die Eltern in eine Selbsthilfegruppe gehen.

Es gibt aber auch Situationen, bei denen sich über Jahre hinweg nichts verändert. Manchmal kommen auch Angehörige, die von uns eine Pille haben wollen, eine Patentlösung, 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 gar nichts mehr geht.

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 ginge das zu streng an, „**DAS MACHEN DOCH JETZT ALLE!**“, das sei völlig normal und sie dürfe den PC nicht wegnehmen. Nachdem die Versetzung bei Max zum zweiten Mal gefährdet war, bat er selbst seine Mutter in seiner Verzweiflung aus eigenen Stücken darum, doch endlich seinen PC weg zu geben. Er wolle die Schule jetzt schaffen. Seine zutiefst erleichterte Mutter stellte fest, dass er seitdem wie ausgewechselt ist, wieder am Familienleben teil nimmt, sanft ist und viel lacht.

Erik, der durch drei Jahre WoW das Abitur verpasst hatte, haderte mit seiner Mutter: „Du hast es nicht verhindert. Du warst nicht streng genug.“

Interessanterweise wird uns generell berichtet, 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. Irgendwann scheint es dann völlig normal zu sein, die Freizeit ausschließlich online zu gestalten.

„DAS MACHEN DOCH JETZT ALLE.“

Dabei fällt mir immer die Geschichte von Michael Ende ein: mit Momo und den Zeitdieben...

Auch zwei und mehr Jahre nach dem Ausstieg kämpfen die meisten immer noch mit Rückfällen.

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. Gestern Abend hat er wieder versucht, 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. **„DAS MACHEN DOCH JETZT ALLE“**

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. Diejenigen, die länger pausieren, haben mehr Chancen auf längerfristige Stabilität.

KILIAN jedoch sagt: „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.“

Nicht alle Betroffenen sind in der Lage, sich wieder vollständig zurechtzufinden. Manche berichten, dass sie vor dem Abgleiten in die Sucht ein ganz normales Leben geführt hatten, sozial aktiv und ohne gravierende psychische Verhaltensauffälligkeiten.

Manchmal erleben wir, dass Hilfesuchende schon „überall“ gewesen sind, doch mit ihrem Problem nicht wirklich verstanden oder ernstgenommen wurden.

Oft heißt es nur: **„DAS MACHEN DOCH JETZT ALLE!“**

Die schlimmsten Fälle am Ende der Kette landen vielfach bei uns. Meist fehlt die Vorstellungskraft, was in den Familien wirklich los ist.

Eine **Mutter** zum Beispiel war nach ihrer verzweifelten Schilderung, Ihr Sohn säße rund um die Uhr nur noch am PC, vom Jugendamt mit den lakonischen Worten nach Hause geschickt worden: „Bei uns im Amt läuft der Computer auch den ganzen Tag.“

DAS MACHEN DOCH JETZT ALLE.“

Die Suche nach Hilfe empfinden viele Angehörige leider immer noch als Farce. Bisher beobachten wir, dass die Eltern immer wieder völlig ausgegrenzt werden. Ohne die Einbeziehung der Angehörigen geht jedoch überhaupt nichts. Die Kinder und Jugendlichen werden leider von Beratungsstellen nach wie vor in ihrer Dauernutzung bestärkt und die Eltern mundtot und dadurch sprachlos gemacht. Die Betreuer werden von den Jugendlichen in Bezug auf die Mediennutzungszeiten und ihr Aggressionsverhalten oft angelogen und die Eltern nicht mit einbezogen.

Doch der Schlüssel liegt bei den Angehörigen. Dort muss angesetzt werden.

Parallel zur Therapie bei den Betroffenen bräuchten auch die Eltern ein umfassendes Coaching. Eltern sind mit den Betroffenen täglich von früh bis spät konfrontiert und dürfen nicht als „Feinde“ ausgegrenzt werden.

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. Die Selbsthilfe muss gestärkt werden. Sie wird oft links liegen gelassen.

Unser Sohn hat alles in allem mehr als acht Jahre gebraucht, um sich endgültig 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 daran, seiner Krankheitseinsicht Taten folgen zu lassen. So vergingen Jahre des Wartens, die für alle Beteiligten schwer auszuhalten waren. Erst Anfang 2013 fand er die Kraft, sich in einer Tagesklinik über viele Wochen helfen zu lassen.

Inzwischen ist er aktiv und wie neugeboren. Ihm ist zutiefst bewusst, dass er vom Leben eine zweite Chance bekommen hat. Uns allen ist eine große Last von den Schultern genommen und wir sind dankbar.

Beim Resümee --- nach mehr als 8 Jahren intensiver Selbsthilfearbeit--- mit Tausenden von Kontakten --- kommen wir immer wieder zu diesem Schluss:

Was bereits sichtbar ist, ist nur die Spitze des Eisbergs.

Eine Tsunamiwelle rollt auf uns zu, die durch die flächendeckende und unkontrollierte Nutzung von Smartphones und Tablets bei Kindern und Jugendlichen noch massiv beschleunigt wird.

Auch der Hype um digitales Lernen brummt. Doch die scheinbar vielversprechenden pädagogischen Konzepte sind nichts weiter als ein Alibi und dienen lediglich dem Multi-Milliarden-Markt der IT-Industrie. Die Angst der Eltern, ihre Kinder gingen im globalen Wettbewerb unter, wenn sie nicht mit drei Jahren ihre erste App programmieren können, wird geschürt.

10 und 11 Jährige haben schon zunehmende Fehlzeiten in der Schule und wollen lieber an elektronischen Medien sitzen, 14-16 Jährige können durch Aggressivität und Gewalt (gegen Sachen und Personen) zuhause sämtliche Einschränkungen schnell, einfach und bewährt wieder loswerden. Bei über 20 – Jährigen gibt es Dauerzocker, die quasi zuhause versteckt werden. Da ist niemand mehr, der den Eltern helfen kann. Auch die vorher beratenden Medienpädagogen nicht.

Das Heroin aus der Steckdose ist jederzeit verfügbar und macht mittlerweile generationsübergreifend und flächendeckend großen Therapie- und Behandlungsbedarf notwendig.

73 Prozent der 18-24- Jährigen ziehen reflexhaft ihr Smartphone aus der Tasche, wenn sie nichts weiter zu tun haben. Abschalten bedeutet für viele Jugendliche versäumen, gefühlte Isolation. Permanente Mediennutzung führt zu Zeitstress. Um alle Aufgaben bewältigen zu können, ist der Ausweg Multitasking: Hausaufgaben machen, nebenher Twittern, Mailen, WhatsApp beantworten, Liken, Musik hören.

- Jeder Vierte der befragten 8- bis 14-Jährigen gab an, sich durch die permanente Kommunikation über Messenger-Dienste wie WhatsApp gestresst zu fühlen.
- Fast die Hälfte erklärte, durch das Handy von den Hausaufgaben abgelenkt zu werden.
- Jeder Fünfte gab schulische Probleme durch seine starke Handy-Nutzung zu.
- Jeder Siebte bemängelt, dass die echten Kontakte zu Freunden zu kurz kommen.
- Jeder Zehnte ist bereits Opfer digitalen Mobbings oder von Ausgrenzung aus WhatsApp-Gruppen geworden.

Die Altersbeschränkung -bis 16 Jahre- bei WhatsApp und youtube wird flächendeckend missachtet. Auch von Schulen.

Auch hier werden die Kinder z.B. durch den zu frühen Einsatz und die dauerhafte WLAN- Bestrahlung erheblichen gesundheitlichen Gefahren ausgesetzt. Kürzlich haben 150 Internationale Wissenschaftler an UNO und WHO appelliert, gerade Kinder und Jugendliche besser zu schützen.

Die mittlerweile bekannten **Risiken und Nebenwirkungen**, z.B. auch bei der Hirnentwicklung von Kindern und Jugendlichen, lassen unserer Meinung nach keinen anderen Schluss zu –ganz zu schweigen vom Datenschutz:



Die Dauernutzung von Smartphones wird überhaupt nicht mehr in Frage gestellt, da mittlerweile viele Eltern –die eigentlich Vorbild sein sollten- mit ihren Kindern konkurrieren. Ganz besonders hier hören wir permanent den bekannten Satz: „**DAS MACHEN DOCH JETZT ALLE.**“

Uns wird von allen Seiten suggeriert, dass die Rund-um-die-Uhr-Nutzung der elektronischen Medien und der neuen mobilen Kommunikationswege notwendig und nicht verhinderbar seien. Wir denken, es liegt an uns – auch an uns Eltern – ob wir uns diesem unumkehrbaren Diktat und diesem unkritischen Fortschrittsglauben unterwerfen.

Grundsätzlich beobachten wir, dass von allen Seiten empfohlen wird, mit der Mediennutzung so früh wie möglich zu beginnen, um Medienkompetenz zu entwickeln. Doch diese wird auf breiter Front mit Wisch- und Bedienkompetenz verwechselt. **Je früher die Kinder anfangen, desto früher wollen sie mehr.** Der Einstieg in die virtuelle Welt sollte so spät wie möglich erfolgen, damit die Kinder erst einmal das richtige Leben mit allen Sinnen kennenlernen, um

zu starken, gut verwurzelten Menschen heran reifen zu können. Die erforderlichen technischen Bedienkompetenzen werden auch zu einem späteren Zeitpunkt locker erlernt.

Mediensuchtprävention ist zu oft eine Kapitulation vor der Industrie.

Viele Pädagogen ergötzen sich an dem Zauberwort „Keine Verbote“ und verunsichern damit diejenigen Eltern, die aus der Fülle der beunruhigenden Informationen aus Studien, Untersuchungen oder auch durch eigene Beobachtung z.B. die klare und logische Konsequenz ziehen möchten: Kein Smartphone für meine Kinder unter 16 Jahren.

Eltern haben die Pflicht, ihre Kinder so lange wie möglich vor den massiven negativen Konsequenzen bei zu frühem und exzessivem Medienkonsum zu schützen, ohne sich eine wenig hilfreiche Verbotsdebatte aufdrängen zu lassen. Der Sog, die Kraft, die von diesen Geräten ausgehen, sind einfach zu stark. Wenn schon viele Erwachsene damit nicht klar kommen, wie sollen es dann erst die Kinder.

Wir brauchen eine Auszeit! Wir müssen endlich die Möglichkeit bekommen, über diese Art der Zukunft und über den sog. neuen Zeitgeist nachzudenken. Eine Bewusstseinsveränderung ist unumgänglich. Vielleicht gibt es ja die Möglichkeit, im politischen Bereich neben Medienpädagogen auch Menschen, die mit den massiven, negativen Auswirkungen vertraut sind - z.B. aus dem Selbsthilfebereich - als Berater mit einzubeziehen.

Wir dürfen nicht länger wegsehen, wenn wir Verantwortung in unserem Umfeld tragen wollen. Bei amnesty international (14 Jahre) habe ich gelernt: „Wer schweigt, wird mitschuldig“.

„**DAS MACHEN DOCH JETZT ALLE**“ darf nicht mehr als Argument dafür herhalten, dass so Viele - vor allem so viele Kinder - verloren gehen.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.