

# Cybersucht

Karl Brühwiler

## Fallbeispiel

Dean<sup>1</sup> ist 21 Jahre alt und wohnt mit seiner Mutter zusammen in Zürich. Seine EFZ-Lehre als Schreiner hat er im dritten Lehrjahr abgebrochen. Seit nun über einem Jahr lebt er zu Hause ohne Strukturen. Täglich spielt er bis zu 15 Stunden Videospiele. Dean lebt weitgehend isoliert. Tagsüber schläft er meist bis 14 Uhr und ist dafür nachts bis 6 Uhr wach.

Wochenlang hat ihn seine Mutter dazu gedrängt, endlich aufs RAV zu gehen. Heute wäre der Termin gewesen – seine Mutter hat ihn extra um 10 Uhr geweckt und ihm einen Kaffee ans Bett gebracht, bevor sie das Haus verliess –, aber Dean hat es einfach nicht gepackt, den Termin wahrzunehmen. Eine Mischung aus Scham, Angst und Bequemlichkeit hat dazu geführt, dass er den PC raufgefahren hat, sobald seine Mutter das Haus verliess, anstatt sich für den Termin bereitzumachen. Dean hat den ganzen Tag gezockt und alles rund um sich herum vergessen. Und jetzt liegt er im Bett und denkt nach. Das Leben fühlt sich für Dean gerade echt scheisse an.

In klaren Momenten wie diesem wird sich Dean bewusst, wie schlecht es ihm eigentlich geht. Ihn plagen Schuldgefühle gegenüber seiner Mutter und gegenüber sich selbst. Wie lange soll das noch so weitergehen? Dean ist sich gerade durchaus bewusst, dass er ein riesiges Problem hat. Er unternimmt sogar Versuche, seine Situation zu verbessern. Doch die Versuchung, seinen Frust, seine Schuldgefühle und seine miserable Gesamtsituation mittels Videospiele zu betäuben, ist zu gross. Dean findet aus dieser Negativspirale einfach nicht mehr allein heraus.

Morgen will Dean einen Termin mit seinem Hausarzt ausmachen, um die Sache mit ihm zu besprechen. Ob er das wirklich schafft?

## Aethiologie

Dean ist nicht allein. Vor allem Jugendliche sind von Computerspielsucht betroffen – aber auch Erwachsene sind davor nicht gefeit. Untersuchungen gehen davon aus, dass circa ein Prozent aller Jugendlichen unter einer sogenannten «Internet Gaming Disorder» nach DSM-V leiden. Weiter gehören circa drei bis vier Prozent der

Jugendlichen in die Risikogruppe und zeigen Suchtsymptome (Rehbein et al., 2015). Junge Männer sind von Computerspielsucht circa zehnmal häufiger betroffen als junge Frauen (Rehbein et al., 2010). Risikofaktoren sind neben dem Geschlecht Schüchternheit, internalisierende und externalisierende psychiatrische Symptome und mangelnde Fähigkeiten, Beziehungen zu gestalten (Lau et al., 2018).

## Diagnostik

Bereits Ende der 90er Jahre wurde von «Internet-Addiction» gesprochen. Eine Vorreiterin in diesem Thema war Kimberly Young, die in ihrer 1996 erschienenen Übersichtsarbeit «Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder» vorschlug, Internetabhängigkeit als eigenes Konzept zu betrachten und sich dabei diagnostisch an der Glücksspielsucht zu orientieren. In den darauffolgenden 20 Jahren entstanden zahlreiche Konzepte wie «Online-Addiction», «Gaming-Addiction», «Problematic Internet Use» etc., die eine einheitliche Forschung und Übersichtlichkeit auf diesem Gebiet erschwerten. In den letzten Jahren kristallisierten sich zwei diagnostische Konzepte heraus, die den Weg in die zwei gängigen Manuale DSM-V und ICD-11 fanden. Zum einen ist dies die «Internet Gaming Disorder», zum andern die etwas einfacher gefasste «Gaming Disorder».

## Internet Gaming Disorder – Diagnostische Kriterien

- Übermässige Beschäftigung mit Internetspielen
- Entzugssymptomatik, wenn das Spielen von Internetspielen wegfällt
- Toleranzentwicklung – das Bedürfnis, zunehmend mehr Zeit mit dem Spielen von Internetspielen zu verbringen
- Erfolgreiche Versuche, die Teilnahme an Internetspielen zu kontrollieren
- Interessensverlust an früheren Hobbys und Freizeitbeschäftigungen als Ergebnis und mit Ausnahme des Spielens von Internetspielen
- Fortgeführtes exzessives Spielen von Internetspielen trotz der Einsicht in die psychosozialen Folgen
- Täuschen von Familienangehörigen, TherapeutInnen und anderen bezüglich des Umfangs des Spielens von Internetspielen



<sup>1</sup> Zwecks Anonymisierung wurden alle personenbezogenen Angaben verfremdet.

- Nutzen von Internetspielen, um einer negativen Stimmung zu entfliehen oder sie abzuschwächen
- Gefährdung oder Verlust wichtiger Beziehungen, der Arbeitsstelle oder Ausbildungs-/Karrieremöglichkeiten

#### Gaming Disorder – Diagnostische Kriterien

- Eingeschränkte Kontrolle über das Spielverhalten (z. B. bezüglich Häufigkeit, Dauer, Kontext)
- Erhöhte Priorisierung des Spielens bis zu dem Ausmass, dass das Spielen gegenüber anderen Interessen und Alltagsaktivitäten bevorzugt wird
- Weiterspielen trotz negativer Konsequenzen; die Einschränkung durch das Spielen ist so gross, dass sie ernsthafte persönliche, familiäre, soziale oder leistungsbezogene Einbussen mit sich bringt

#### Symptome und Dynamik

##### Symptome

Jugendliche und junge Erwachsene, die unter einer vollständig ausgeprägten Computerspielsucht leiden, zeigen häufig eine ganze Menge an psychiatrischen, somatischen und psychosozialen Symptomen. Kennzeichnend sind sicherlich – wie bei Dean – der exzessive Konsum und der Kontrollverlust über das eigene Spielverhalten. Begleitsymptome sind oft Schlafschwierigkeiten, Strukturlosigkeit, Nervosität, Ängstlichkeit und Depressionen sowie mangelnde Steuerungsfähigkeit und schwere Selbstwertproblematiken. Auch die Vernachlässigung von Hygiene, Haltungsschäden, Bewegungsmangel und die soziale Isolation, in der sich solche Jugendlichen befinden, sind charakteristisch.



## Dynamik

Häufig leiden betroffene Personen innerhalb der Familie und im Beruf unter hohem Stress. Ohnmächtige Eltern und Geschwister erleben das Suchtverhalten ganz nahe und stehen im Konflikt mit den Betroffenen. Arbeitgeber registrieren die verminderte Funktionsfähigkeit im Alltag, die eine Computerspielsucht mit sich bringen kann, und machen Druck. Schlimmstenfalls drohen – wie bei Dean – Jobverlust und die totale Strukturlosigkeit, die zur Chronifizierung der Symptome beitragen. Oftmals kommen Betroffene aus diesem Strudel allein nicht mehr heraus und benötigen ambulante oder stationäre therapeutische Hilfe.

## Erfahrungen aus der Praxis

### Das Umfeld reagiert zuerst

Betroffene sowie das ganze Familiensystem können von einer psychotherapeutischen Unterstützung – ambulant oder stationär – profitieren. Die Krankheitseinsicht und Compliance für eine Behandlung der Gamer ist zu Beginn oft gering. Nicht selten geschieht das Annehmen von Hilfe nicht aus Einsicht, sondern auf Druck des sozialen Umfeldes hin. Zum einen liegt dies daran, dass das Umfeld (v. a. die Familie) die Problematik (im Gegensatz zu anderen Süchten) oft hautnah miterlebt, da sich die Symptomatik nicht verbergen lässt und das Suchtverhalten zu Hause stattfindet. Zum anderen gibt es seitens der Betroffenen oft eine starke Wahrnehmungsverzerrung, was ihr eigenes Verhalten betrifft. Sie vergleichen ihr Spielverhalten nicht mit ihren Peers in bspw. der Berufsschule, sondern mit ihren Online-KollegInnen, deren Spielkonsum oftmals ebenfalls beträchtlich ist. Auch führen Verdrängung und Flow-Erleben dazu, dass Betroffene ihren Konsum systematisch unterschätzen.

### Achtsam und sorgfältig zum therapeutischen Bündnis

Deshalb ist die schwierigste Arbeit im Prozess die Etablierung eines therapeutischen Bündnisses. Hier lohnt es sich, Zeit in die Arbeit mit dem System zu investieren und sorgfältig und achtsam vorzugehen. Fühlen sich KlientInnen zur Zusammenarbeit gezwungen und haben selbst keine Krankheitseinsicht, entstehen die gleichen Konflikte wie im Herkunftssystem und verunmöglichen einen therapeutischen Prozess.

Gelingt dies jedoch, ermöglicht nur schon das wohlwollende, therapeutische Setting allein den KlientInnen, aus dem Online-Nebel herauszukommen und eine andere, etwas klarere Sicht auf die jeweilige Situation zu erhalten.

### Jede/r PsychotherapeutIn kann Computerspielsucht behandeln

Grundsätzlich erfordert die Behandlung von Videospielesucht seitens PsychotherapeutInnen keine speziellen Kenntnisse, die über diejenigen einer normalen Psychotherapieausbildung hinausgehen. Das heißt, ein/e PsychotherapeutIn muss nicht technisch geschult sein oder die Videospiele selbst gespielt haben, um das Suchtverhalten und die dahinter liegenden Muster zu verstehen. Jedoch ist es notwendig, das Spielverhalten und die Situation der KlientInnen ausführlich zu explorieren.

### Aufbau von Ressourcen

Die Voraussetzung für eine langfristige Normalisierung des Spielverhaltens oder für einen Spielstopp ist es, die Funktion des Suchtverhaltens und die dahinter liegenden Muster zu erkennen sowie Ressourcen aufzubauen, die das Erlernen alternativer Strategien erlauben. In dieser Phase kommen viele KlientInnen zur Einsicht, dass es gar nicht ihren Werten entspricht, dermaßen viele Ressourcen ins Spielen zu investieren (*«Das bringt mir ja gar nichts für mein Leben!»*). Vielen wird bewusst, dass das exzessive Spielen einen *Wunscherfüllungscharakter* hat und sie die dahinter liegenden Entwicklungsaufgaben anpacken müssen, um sich im echten Leben auch so gut fühlen zu können wie im Spiel.

### Modifikation und Reduktion

In einem zweiten Schritt macht es Sinn, das Spielverhalten modifiziert und schrittweise zu reduzieren. Modifikation heißt, fixe Muster aufzubrechen. Das Ersetzen des aktuellen Lieblingsspiels durch ein anderes Spiel beispielsweise kann sehr viel bewirken. Auch das Aufbrechen fest eingeschliffener Spielzeiten durch einen neuen Tagesplan kann die Dynamik im Suchtsystem verändern. Wo eine Modifikation und Reduktion durch die Selbststeuerungsfähigkeiten der KlientInnen nicht möglich sind, kann unterstützend das familiäre Umfeld miteinbezogen werden. Ist die Aktivierung familiärer Ressourcen nicht möglich oder kommt es zu einer

Überforderung des Systems, kann ein stationärer Aufenthalt hilfreich sein.

### Aufrechterhaltung des kontrollierten Spielverhaltens

Eine dauerhafte Entfernung des PCs oder der Spielkonsole ist meist nicht sinnvoll. Vielmehr soll das Ziel langfristig sein, einen gesunden Umgang mit Videospielen zu erlangen. Gelingt dies, helfen psychotherapeutische Gespräche im Einzel- oder Familiensetting dabei, den Erfolg aufrechtzuerhalten.

### Zeitnahe psychotherapeutische Behandlung zeigt die besten Erfolge

Insgesamt gelingt es vielen Jugendlichen und jungen Erwachsenen, den Weg aus der Sucht herauszufinden und sich ihrem «Real-Life» wieder zu stellen. Entscheidend für einen positiven Verlauf sind eine möglichst rasche Behandlung und die Nutzung des sozialen Umfelds als Ressource. Dafür braucht es keine InternetexpertInnen oder MedienpsychologInnen, sondern engagierte, empathische Fachpersonen, die die systemischen Dynamiken hinter dem Spielverhalten erkennen und die entsprechenden therapeutischen Schritte sorgfältig zusammen mit ihren KlientInnen angehen.

Oft ist der Ausstieg aus den Suchtmustern erst der erste Schritt, der eine vertiefte Auseinandersetzung mit dahinterliegenden Problemen (z. B. soziale Ängste, Selbstwertproblematik, hyperkinetische Störungen etc.) ermöglicht. Viele Ju-

gendliche und jungen Erwachsenen profitieren deshalb auch noch nach der Normalisierung des Spielverhaltens von einer längerfristigen Psychotherapie, die sie in ihren Entwicklungsaufgaben unterstützt und den Weg in ein gesundes Erwachsenenleben ebnet.

### Literatur

- Lau, C., Stewart, S., Sarmiento C., Saklofske, D. & Tremblay, P. (2018). Who Is at Risk for Problematic Video Gaming? Risk Factors in Problematic Video Gaming in Clinically Referred Canadian Children and Adolescents. *Multimodal Technologies and Interact*, 2(2), 19.
- Rehbein, F., Kleimann, M. & Mössle, T. (2010). Prevalence and risk factors of video game dependency in adolescence: Results of a German nationwide survey. *Cyberpsychol. Behav. Soc. Netw.*, 13(3), 269–277.
- Rehbein, F., Kliem, S., Baier, D., Mössle, T. & Petry, N. (2015). Prevalence of internet gaming disorder in German adolescents: diagnostic contribution of the nine DSM-5 criteria in a state-wide representative sample. *Addiction*, 110(5), 842–851.
- Young, K. S. (1996). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244.

**Karl Brühwiler ist Psychotherapeut (IBP) und arbeitet in leitender Funktion im Schul- und Berufsbildungsheim Albisbrunn im Kanton Zürich. Er ist Autor des Büchleins «Auf dem Weg zum Mann», das sich an Jugendliche richtet.**