

Abo **Entzugsklinik im Emmental**

## Er hat am Tag 19 Stunden gezoockt

Ein Dokumentarfilm zeigt das Leben eines jungen Mannes, der Tag und Nacht Computergames spielte. In der Klinik Selhofen in Burgdorf soll er nun zurück in die Normalität finden.



Regina Schneeberger

Publiziert: 11.03.2020, 20:52

Aktualisiert: 11.03.2020, 21:47



Rund 70'000 Menschen in der Schweiz sind game- oder medienüchtig.

Symbolbild: iStock

In seinem Tag gibt es keinen Platz für alltägliche Dinge. Liby L. kann nicht arbeiten, kann keine Freunde treffen, nicht einmal mehr fürs Duschen bleibt Zeit übrig. 19 Stunden am Tag sitzt der junge Mann vor dem Bildschirm, spielt Computergames.

Als Teenager hatte er oft Konflikte mit seiner Familie. Der Vater ein ehrgeiziger Sportler, genau, ordentlich. Liby L. wiegt 160 Kilo, ist träge, chaotisch. Zuneigung bekam er vom Vater kaum. Zunehmend flüchtete sich Liby L. in die virtuelle Welt, brach die Lehre zum Lebensmitteltechnologe ab, beendete den Kontakt zu seiner Familie. Zehn Jahre verbrachte er fast ausschliesslich mit Computerspielen. Bis er selbst merkt, dass er ein Problem hat, dauert es. Eines Tages aber werden ihm die Auswirkungen seiner Sucht vor Augen geführt. Liby L. ist an einer Viehschau. Plötzlich dreht eine Kuh durch, steht auf die Hinterbeine, verletzt eine Person aus dem Publikum schwer.

Der junge Mann schaut sich um, die Menschen sehen tief betroffen aus, vielen steht die Panik ins Gesicht geschrieben. «Und in mir drin fühlte ich nichts, einfach nichts», sagt er. Der SRF-Dokumentarfilm «Game Over – Im Sog der Computerspielsucht» erzählt die Geschichte von Liby L. Und diese führt auch nach Burgdorf. Hier nämlich ist der junge Mann in Therapie, in der Klinik Selhofen, am Fusse des Schlosshogs.



Regine Gysin, Direktorin.

Foto: Raphael Moser

Seit 2017 gibt es in der Klinik Selhofen eine Therapie für Online- und Medienabhängigkeit. Die Klinik ist mit diesem Angebot eine der ersten in der Schweiz. Das Thema werde immer mehr an Bedeutung gewinnen, sagt Regine Gysin. Die Direktorin informiert an einem Mediengespräch zum 25-Jahr-Jubiläum der Klinik Selhofen über deren Angebot. Erst kürzlich hat die Weltgesundheitsorganisation die Gamesucht als neues Krankheitsbild klassifiziert.

In der Schweiz geht man von 70'000 Abhängigen aus. In Burgdorf sei man nun daran, die Therapie aufzubauen, so Gysin. Seit Sommer 2017 wurden 26 Fälle stationär und 58 Patienten ambulant behandelt.

Dass Liby L. an jenem Tag an der Viehschau kein Mitgefühl empfindet, ist eine Auswirkung seiner Sucht. Die Empathie verkümmere, soziale Interaktion werde zur Hürde, sagt Psychologin Claudia Weibel. Sie ist Vizedirektorin der Klinik. Auch Konflikte zu begegnen, sei für Betroffene schwierig. Diese Menschen würden fast nur noch über den Computer kommunizieren. «In der virtuellen Welt kann man einfach die Reset-Taste drücken, in der realen Welt geht das nicht.» Die Betroffenen müssten wieder lernen, mit Frust umzugehen, so Weibel.



Claudia Weibel, Vizedirektorin.

Foto: Raphael Moser

Das geschieht erst mal mit einem Entzug. Die Game- und Mediensüchtigen geben alle digitalen Geräte ab. Das Handy dürfen sie abends nur während einer

begrenzten Anzahl Stunden nutzen, etwa um Nachrichten zu schreiben, um die sozialen Kontakte zu pflegen. Dieser Verzicht sei für die meisten sehr schwierig, sagt Claudia Weibel. Denn die virtuelle Welt werde für die Abhängigen immer mehr zur realen Welt. Es gebe gar Friedhöfe für Avatare (Spielfiguren in Computerspielen). «Wenn sie in die Klinik kommen, ist es, als würden sie ihren besten Kumpel sitzen lassen.»

Ziel der Therapie ist es, den Weg aus der virtuellen zurück in die reale Welt zu finden. Das geht aber nicht mit vollständiger Abstinenz. «Die digitalen Medien aus dem Alltag komplett zu streichen, ist heute unmöglich», so Weibel. Um die Nutzung zu kontrollieren, kommt in der Behandlung ein Ampelsystem zum Einsatz.

- Rot: In diesem Bereich sind beispielsweise jene Games, die einst stundenlang gespielt wurden. Darauf wird völlig verzichtet.
- Gelb: Etwa andere Games oder Social Media können diesem Bereich zugeordnet sein. Also Aktivitäten, die nahe beim bisherigen Problemverhalten sind und mit Vorsicht zu geniessen sind.
- Grün: Mails schreiben oder im Internet recherchieren gehören oft in die grüne Zone. Die Nutzung ist unbedenklich.

Mit dem Ampelsystem sollen die Süchtigen einen Weg zurück zum normalen Mediengebrauch finden. Doch wann gerät die Mediennutzung überhaupt ausser Kontrolle? Im Zug, im Büro, in Restaurants, überall starren die Menschen auf ihre Handys. Sind wir nicht alle abhängig? Einst habe man die Grenze bei 35 Stunden Bildschirmzeit pro Woche angesetzt, sagt Claudia Weibel. Das sei aber heute überholt, weil Medien in so vielen Bereichen genutzt würden.

«Es geht weniger um die Stunden und mehr um den Leidensdruck», so Weibel. Wer wegen der Mediennutzung die sozialen Kontakte und die Arbeit verliere, sich für nichts anderes mehr interessiere, zeige klare Anzeichen einer Sucht. Auch wer die Dosis immer mehr erhöhen müsse, immer mehr Bildschirmzeit brauche, verhalte sich nicht gesund.



26 Betten hat die Klinik in Burgdorf.

Foto: Raphael Moser

Gamesüchtige wie Liby L. machen 80 Prozent der Medienabhängigen aus, die in der Klinik Selhofen behandelt werden. Stationär zählen bislang ausschliesslich Männer zu den Patienten. Bei Frauen würde mehr die Nutzung von sozialen Medien wie Instagram zu Abhängigkeiten führen. «Das fällt im Alltag weniger auf», so Claudia Weibel. Denn sie könnten trotzdem die Schule besuchen oder arbeiten gehen, die Medien könnten sie unbemerkt zwischen durch nutzen. Gamesüchtige hingegen hätten keinen geregelten Tagesablauf mehr. Sie müssen zu Hause am Computer sitzen, sich manchmal zeitverschoben in Battles mit Teams aus den USA messen.

## Mit der Vergangenheit abschliessen

Auch Liby L. kam nicht mehr mit dem Alltag klar. Seine Sozialarbeiterin suchte dann nach einer Lösung. Er kam in eine Gastfamilie, wohnte fortan auf einem Bauernhof in Aeschlen am Thunersee. Doch dort kam er nach wie vor nicht aus der Sucht raus. Am Ende des Films sitzt der mittlerweile 30-jährige im Zug Richtung Burgdorf, auf dem Weg zur Klinik Selhofen. Noch hadert er mit dem Stigma einer stationären Behandlung. Das sei ein Zeichen von Schwäche, sagt er. Aber er brauche das jetzt. «Ich hoffe, irgendwann mit meiner Vergangenheit vernünftig abzuschliessen.»

---

**Regina Schneeberger** ist Redaktorin im Ressort Bern. Sie berichtet über alles, was die Agglomeration bewegt. [Mehr Infos](#)

Fehler gefunden? [Jetzt melden](#).

**0 Kommentare**