Abo **Rückfall im Lockdown**

Plötzlich zockte er wieder tagelang online

Die Leute hängen derzeit mehr Stunden als sonst am Bildschirm. Das ist insbesondere für jene problematisch, die einst mit einer Mediensucht kämpften. Ein Betroffener erzählt.

Regina Schneeberger
Publiziert: 18.10.2021, 15:41

Von einem Level zum nächsten: Spiele wie «World of Warcraft» können endlos weitergezockt werden.
Foto: Getty Images (Symbolbild)

In seinem Leben gab es keinen Platz mehr für alltägliche Dinge. Der junge Mann, nennen wir ihn Max K., konnte nicht arbeiten, keine Freunde treffen, Schlaf gönnte er sich kaum, zwei, drei Stunden mussten reichen. Zu gross war die Angst, etwas zu verpassen. Nicht in der realen Welt. Sondern in der virtuellen. Bis zu 18 Stunden am Tag sass er vor dem Bildschirm, spielte Computergames wie «World of Warcraft».

Als Teenager hatte Max K. Konflikte mit seiner Familie, flüchtete sich zunehmend in die virtuelle Welt. Er brach die Lehre ab, zehn Jahre verbrachte er fast ausschliesslich mit Computerspielen.

Wir treffen den mittlerweile 33-Jährigen in der Klinik Selhofen in Burgdorf. Hier macht er seit 2018 eine Therapie, erst stationär, nun ambulant. «Log-in» heisst das Programm, an dem Menschen mit einer Onlineabhängigkeit teilnehmen.

Seit den schwierigen Zeiten hat sich einiges im Leben von Max K. verändert. Er hat mittlerweile gelernt, mit seiner Sucht zu umzugehen. Das macht sich

auch äusserlich bemerkbar. Wog er einst 160 Kilo, sieht man ihm heute an, dass zu seinem Alltag die Bewegung in der Natur gehört. Er lebt bei einer Bauernfamilie, packt dort mit an. «Das tut mir gut», sagt er. So sei er abends müde. «Wenn ich tagsüber draussen war, habe ich abends nicht mehr das Bedürfnis zu gamen.» So ging das bis zum Lockdown.

Alles abgesagt

Dann wurde die Mediennutzung für Max K. erneut zum Problem. Alles, was er sich aufgebaut habe, die Treffen in der Männerriege oder im Samariterverein, seien von einem Tag auf den anderen weggefallen. Plötzlich habe er seine freien Tage wieder mit Gamen verbracht. «Selbst merke ich jeweils nicht, dass mein Verhalten problematisch wird.» Doch seine Gastfamilie sei eingeschritten. Er gab eine Zeit lang die digitalen Geräte ab.

Sie helfen den Betroffenen, einen Weg aus der Mediensucht zu finden: Laura Mettler (links) und Anna Kronenberg.
Foto: Raphael Moser

Die Corona-Zeit ist nicht nur für Max K. schwierig. Laura Mettler und Anna Kronenberg sind als Psychologinnen in der Klinik Selhofen für das Programm «Log-in» verantwortlich und berichten von den vergangenen Monaten. «Ehemalige Patienten haben sich vermehrt bei uns gemeldet», sagt Mettler. Im Lockdown sei es für sie besonders herausfordernd gewesen, nicht in alte Verhaltensmuster zurückzufallen.

Dass seit der Pandemie die Zahl der Medienabhängigen anstieg, können die beiden jedoch nicht bestätigen. Jedenfalls hätten sie nicht mehr Personen in Behandlung – derzeit werden eine Person stationär und acht Leute ambulant therapiert. «Das Problem wird sich aber wohl erst verzögert zeigen», so Anna Kronenberg. Bis sich jemand in stationäre Behandlung begebe, brauch es oft einen langen Leidensweg.

Bereits wird zur Mediennutzung während der Pandemie intensiv geforscht. In den vergangenen Monaten sind dazu mehrere Studien publiziert worden. Eine Zunahme der Nutzung zeigt etwa eine europaweite Studie, an der unter anderen die Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften beteiligt war. 480 Familien wurden zum Nutzungsverhalten von Kindern und Jugendlichen befragt. Mehr als die Hälfte der 10- bis 18-Jährigen griff häufiger zu den digitalen Geräten als vor dem Lockdown. 41 Prozent hatten das Gefühl, zu viel Zeit mit digitalen Medien zu verbringen.

Keine Frage der Stunden

Doch wann ist jemand süchtig nach Medien? Verbringen wir nicht alle zu viel Zeit an Handy und Computer? «Man kann nicht pauschal sagen, so und so viele Stunden sind zu viel», sagt Psychologin Anna Kronenberg. Sobald jemand andere Hobbys, die Schule, die Arbeit oder gar die Körperhygiene vernachlässige, werde es problematisch, sagt Kronenberg. «Wenn das virtuelle Leben das reale kompensiert, spricht man von einer Mediensucht», ergänzt Mettler.

Damit jemand in die Abhängigkeit rutscht, braucht es mehr als eine Faszination für ein Computerspiel. «Es treffen immer mehrere Faktoren aufeinander», hält Mettler fest. Etwa ein geringes Selbstvertrauen, die Neigung zu impulsivem Verhalten, eine dysfunktionale Familienstruktur oder ein Schicksalsschlag.

Der Entzug

Wie bei anderen Suchtverhalten beginnt die Therapie erst mal mit einem Entzug. Handys und Laptops müssen während vier Wochen abgegeben werden, dürfen nur noch kontrolliert, etwa für wichtige Anrufe, genutzt werden. «Dabei können auch Entzugserscheinungen auftreten», sagt Mettler. Die Leute seien angespannt, gereizt, hätten Schlafprobleme oder würden sich nicht mehr spüren.

Und sich wieder spüren zu lernen, sei wichtiger Teil der Therapie. Denn durch die Sucht würden Gefühle und Bedürfnisse verdrängt. «Sonst würde man es ja gar nicht so lange vor dem Computer aushalten», sagt Kronenberg.

Dauerhaft auf Handy und Co. verzichten ist aber nicht Ziel der Therapie. Denn Medien sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. «Die Patienten müssen lernen, diese wieder in einem gesunden Mass zu nutzen», sagt Mettler. Dafür kommt ein Ampelmodell zum Einsatz. Erst können die Leute jene Anwendungen brauchen, die im grünen Bereich liegen. Dazu gehören etwa E-Mails oder das E-Banking. Für manche würde auch das Musikhören noch im grünen Bereich liegen, für andere sei dieses bereits im orangen. «Rot ist dann das, was zum problematischen Verhalten geführt hat.» Das sei, wenn überhaupt, als Letztes wieder möglich, so Mettler.

Landschaft und Kühe

Bei Max K. sind Spiele wie «World of Warcraft» im roten Bereich. Games ohne definiertes Ende. «Solche, bei denen ich immer noch ein weiteres Level schaffen will», sagt Max K. Diese meide er nach wie vor. Auch sonst müsse er sich klar Grenzen setzen. Maximal zwei Stunden am Tag verbringe er an Handy oder Computer, schaue sich beispielsweise einen Film an.

Max K. hat Strategien entwickelt, dass es nicht mehr ausufert, hat sich neue Hobbys gesucht. Wandern etwa. Das könne er heute wieder geniessen. «Wenn ich mich umschaue, nehme ich die Landschaft und die Kühe bewusst wahr – das ist schön.»

Regina Schneeberger ist Redaktorin im Ressort Bern. Sie berichtet über alles, was die Agglomeration bewegt. Mehr Infos

Fehler gefunden? Jetzt melden.

0 Kommentare