

Fachtag in Nürnberg am 16.09.11 „Alles zu viel: Wenn Alltag süchtig macht – Selbsthilfe und Suchthilfe zeigen Wege aus der Verhaltenssucht“

Workshop: Internet und Computerspiele – wann beginnt die Sucht?

(16.09.2011 Beitrag von Christoph Hirte, www.rollenspielsucht.de, www.aktiv-gegen-mediensucht.de, www.netzwerk-fuer-ratsuchende.de)

„Der Schlüssel liegt bei den Angehörigen“

Sehr geehrte Damen und Herren,

vielen Dank für die Einladung, auf dem Fachtag in Nürnberg 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 und aus welchen weiteren Bereichen unsere Selbsthilfearbeit noch besteht.

Wir sind dazu gekommen, weil unser ältester Sohn, heute 27 Jahre alt, ehemals

Informatikstudent, vor 4,5 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 versuchten wir, 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. 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. Wir sind der Meinung: Wissen schützt und kann verhindern helfen.

Wir haben damals die Elterninitiative rollenspielsucht.de ins Leben gerufen und 2

....anderthalb Jahre später den Verein AKTIV GEGEN MEDIENSUCHT e.V. gegründet. Die Internetseite rollenspielsucht.de wurde bis heute über 825.000 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.

Die Beiträge in unseren Foren (Erfahrungsberichte von Angehörigen, Spielern und Aussteigern) liefern einen wichtigen Einblick in das, was in vielen Familien los ist. Wir sind durch die vielen Telefonate mit den betroffenen Familien, durch die an uns gerichteten Briefe und den ständigen Erfahrungsaustausch mit Angehörigen und Betroffenen tief in diese Materie hineingewachsen und wir lernen weiterhin tagtäglich dazu.

Unsere Selbsthilfearbeit lässt sich in mehrere Bereiche aufteilen:

1) Etliche, telefonische und schriftliche Hilferufe

2) und natürlich der ganz wichtige Aspekt der Öffentlichkeitsarbeit über Presse, Radio und TV, damit mehr Menschen genauer hinsehen. Wir wollen ein kritisches Umdenken in der Gesellschaft bewirken.

Wir halten Vorträge an Schulen, in Firmen, bei Pfarrgemeinden etc., und sind mit Referaten oder Workshops bei Tagungen und Kongressen aktiv. 3

Der Selbsthilfetag in München z.B. ist für uns eine gute Gelegenheit, möglichst viele Menschen zu erreichen. 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 und deswegen befürchten wir ja auch, dass die Dunkelziffer enorm hoch ist. Keiner kann in die Familien hineinschauen. Hier wird abgeblockt. Die Statistiken können dies häufig gar nicht erfassen.

3) Wir nutzen jede Gelegenheit, um Werbung zu machen. Überall lasse ich unsere Visitenkarten liegen – in öffentlichen Verkehrsmitteln, auf Toiletten, an Bushaltestellen etc. Ein Teilnehmer unserer Gruppe kam eines Abends zum Treffen und fragte: „Christoph, bist Du heute mit der 18er Straßenbahn gefahren?“ Er hatte auf dem Sitz eine unserer Visitenkarten gefunden. So hinterlasse ich, wo immer ich auch bin, meine Spuren

Bereits im Sommer 2007 haben wir einige hundert Suchtberatungsstellen angeschrieben, verbunden mit der Bitte, Fortbildungsmaßnahmen anzuregen, damit der enorm hohe Bedarf längerfristig besser abgedeckt werden kann. 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.. 4

... Netzwerk für Ratsuchende, eine umfangreiche, für alle zugängliche Datenbank. Hierfür waren erneut viele viele Anrufe erforderlich, um die Stellen zu bitten, sich dort einzutragen, damit sie schneller gefunden werden können. Mittlerweile gibt es dort über 350 Einträge. 2x im Jahr verschicken wir eine Aktualisierungsbitte.

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

4) Kommen wir zu unserer **Selbsthilfegruppe für Angehörige:**

Vor 3,5 Jahren hat uns das Münchner Selbsthilfezentrum einen Raum und große Unterstützung zukommen lassen.

Unsere Teilnehmer haben auf unterschiedlichste Weise zu uns gefunden. Sie sind entweder durch einen Zeitungsartikel, unsere Internetseiten oder einen Vortrag auf uns aufmerksam geworden oder wurden von ihrem Arzt oder einer Beratungsstelle zu uns geschickt. Meist stehen sie 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. Wir machen die Erfahrung, dass der Schlüssel zur Veränderung im Wesentlichen bei den Angehörigen liegt. Es ist auch wichtig, dass sie sich wieder selbst wertschätzen lernen.

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 5

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 oder von Jugendämtern mit solchen Aussagen konfrontiert. Wir 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 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.

Wir haben es jedoch oft erlebt, dass der Versuch, durch Streichung der Finanzen zwangsläufig ein Umdenken beim Betroffenen herbeizuführen, durch spendable Großeltern oder einen großzügigen Ex-Partner, der das volljährige Kind auf seine Seite ziehen will, unterlaufen wird (Rosenkrieg). Nicht selten haben ebenfalls exzessiv spielende Väter ein großes Eigeninteresse daran, die Situation so wie sie ist, zu erhalten, weil sie das Kind als Spielkumpan (Saufkumpan) nicht verlieren wollen. Eine ganz schwierige Situation entsteht auch, wenn Betroffene, ihren Lebensunterhalt durch Pokern im Internet z.T. „locker“ erwirtschaften. Letztendlich braucht ein Mediensüchtiger nur wenig, um sein Leben zu bestreiten, was Hanna wahrlich bestätigen kann: „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.“

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. „Aha, gehst Du wieder zum `Rat der Weisen`?“ fragte Fabian seinen Vater, doch letztendlich wirkte er beeindruckt.

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. 6

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“.

Eine alleinerziehende Mutter, bei der sich die Situation daheim massiv zugespitzt hatte, gab z. B. erschöpft und verzweifelt das Aufenthaltsbestimmungsrecht über ihren Sohn vorübergehend an das Jugendamt ab und ging selbst für einige Wochen in stationäre Behandlung, weil sie psychisch und körperlich am Ende war. Sie war u.a. bereits etliche Male von ihrem Sohn körperlich massiv attackiert worden. Der 16-Jährige verließ nach wenigen Tagen die ihm zugeordnete WG, hauste allein und ohne Aufsicht in der mütterlichen Wohnung und konnte ungehindert rund um die Uhr im Internet aktiv sein. Es war nicht möglich, die Situation seitens der Behörden anders zu lösen. Nach der Rückkehr aus der Klinik sieht sich nun die ratlose Mutter mit der ungeheuerlichen Tatsache konfrontiert, dass sie sich wohl eine eigene Wohnung suchen muss. Eine Mutter ohne Rechte? Ein Aufenthaltsbestimmungsrecht, über das der minderjährige Sohn bestimmt? 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, alle täten das, das sei völlig normal und sie dürfe den PC nicht weg nehmen. Nachdem Max 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 sagte, 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! 7

Vielleicht hat er in seiner Verzweiflung den Laptopentzug durch diese radikale Handlung selbst herbeigeführt?

5) Kommen wir zu unserer **Selbsthilfegruppe für Betroffene** in München:

Mitte 2009 haben wir schließlich auch eine Gruppe für Betroffene angeboten, weil sich die Nachfrage häufte. Eigentlich hatten wir geplant, dieser Gruppe lediglich organisatorisch auf die Beine zu helfen und uns dann zurück zu ziehen, aber bis heute besteht bei den Teilnehmern der Wunsch, dass wir dabei bleiben.

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.“

- **Bernd** hat aus freien Stücken beschlossen, nach drei exzessiven Jahren mit WoW zum Selbstschutz in Zukunft völlig ohne PC, I-Phone und sonstige elektronische Medien zu leben. Völlig begeistert erzählt er uns immer wieder, wie er seit seinem Ausstieg das Leben neu kennen lernt. Wie ein kleines Kind, das seine Umgebung mit allen Sinnen begreift, staunt er über den Wind in den Bäumen, Fahrradfahren bei Regen oder einen grandiosen Sonnenuntergang.

- **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.

- **Kilian** jedoch sagt mit leiser, verzweifelter Stimme: „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 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. 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.

Im Rahmen eines kleinen Sommerfestes haben sich beide Gruppen bereits schon zweimal gemeinsam getroffen. Als jeder in der Runde berichtete, in welcher Situation er steckt und was ihm alles widerfahren ist, konnte man die tiefe, ernste und außergewöhnliche Stimmung förmlich greifen. Den Betroffenen wurde durch die bewegenden Berichte der Eltern das ganze Ausmaß des Kampfes und der Verzweiflung in den Familien bewusst. Die Angehörigen wiederum hingen fast gierig an den Lippen der Aussteiger, in der Hoffnung, ihre eigenen abhängigen Kinder besser verstehen zu lernen und dadurch besser mit der schmerzlichen Gesamtsituation umgehen zu können.

Über Aussteigerberichte können wir am meisten lernen. Aussteiger kennen beide Welten. . 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. In jedem Fall sollten bereits bestehende Gruppen oder Gründungsgesuche in unser Netzwerk für Ratsuchende eingetragen werden. Auf unserem Merkblatt „Erste Schritte bei Mediensucht“ haben wir unsere Erfahrungen in komprimierter Form zusammengestellt. 9

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

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.