

Wider die Computersucht

Seit Mitte dieses Jahres klassifiziert die WHO exzessives Computer- oder Videospiele als „Gaming Disorder“, also als Spielstörung. Gleichzeitig räumt die Weltgesundheitsbehörde ein, dass nur ein kleiner Teil der Gamer unter dieser Störung leidet. Doch woran lässt sich potenzielles Suchtverhalten erkennen, und wie kann man dagegen vorgehen? Wir fragen einen Experten.

An die fünf Millionen Menschen in Österreich fühlen sich zu Computer- und Konsolenspielen hingezogen. Fast jeder zweite Gamer spielt laut einer GfK-Studie sogar täglich. Als der deutsche Psychiater Manfred Spitzer vor Jahren meinte, wir würden alle „cyberkrank“, da wurde er belächelt. Doch mittlerweile ist „Cybersucht“ auch in der Psychotherapie kein Neuland mehr.

E-MEDIA sprach dazu mit Dr. Dominik Batthyány, Psychotherapeut für Verhaltenssüchte an der Sigmund Freud Privatuniversität in Wien.

Herr Dr. Batthyány, ist „Cybersucht“ bloß ein Modewort – oder ist das eine Krankheit, die es wirklich gibt?

Im medizinischen Klassifikationssystem der UNO-Weltgesundheitsorganisation gilt pathologischer Computergebrauch seit diesem Jahr als Krankheit. Von einer Internetsucht oder einer Smartphonesucht wird darin nicht gesprochen. Warum ist das so? Weil Internetsucht ein sehr unklarer Begriff ist. Dieser Begriff sagt gar nichts, denn es geht um die Inhalte, die die Menschen suchen, und nicht um die Art des Kontakts zu ihnen. Es gibt ganz verschiedene Möglichkeiten, über das Internet süchtig zu werden, durch soziale Netzwerke, Computerspiele, Sexportale, Chats, Online-Shops, Videoportale, Glücksspielportale etc. Dies zu verstehen ist wichtig, um auch das Suchtverhalten zu verstehen.

Es gibt ganz bestimmte Kriterien, die typisch sind für eine Sucht. Dazu gehört der Kontrollver-




lust. Dazu gehört, weiter dieses Spiel zu spielen, obwohl es schon längst negative Folgen hat – auf meine sozialen Kontakte, auf meinen Beruf, auf meinen Ehepartner. Oder man schläft immer weniger, ist nicht mehr leistungsfähig. Dass man immer mehr von diesem Spiel braucht. Dass man Tag und Nacht daran denkt. Dass man andere Interessen, die man früher hatte, immer mehr verliert.

Wenn jemand drogensüchtig ist, raten wir ihm, einen Entzug zu machen. Wie machen Computerspielsüchtige einen Entzug?

Wir raten, mit dem Computerspielen zeitweise ganz Schluss zu machen und gleichzeitig intensiv nach guten Alternativen zu suchen. Oder auf andere Spiele auszuweichen, in die man weniger stark hineinkippt, an denen man weniger leicht kleben bleibt. Ein Entzug ist aber immer zu wenig, da er nur das Symptom bekämpft. Es geht darum, sich auf Spurensuche nach den Ursachen zu begeben und alternative Problemlösungen zu finden. Denn Computerspielen war ja beim Süchtigen zunächst auch eine Problemlösungsstrategie.

Und wie ist das mit Menschen, die ständig damit beschäftigt sind, neue Nachrichten auf Facebook zu lesen – mehr oder weniger im Minutentakt?

Mir ist noch niemand in unserer psychotherapeutischen Ambulanz untergekommen, der nur süchtig nach Facebook wäre. Es ist meistens eine Kombination mit dem Bedürfnis, auch andere Angebote im Internet oder am Smartphone zu

A portrait of Dr. Dominik Batthyány, a middle-aged man with glasses and a light blue button-down shirt, sitting and gesturing with his hands. The background is a plain, light-colored wall.

„Ich versuche immer herauszufinden, ob es mit dem Einüben von Regeln, die man sich gibt, getan ist – etwa kein Handy beim Abendessen, medienfreie Zeiten und Orte zu schaffen – oder ob wirklich eine Sucht vorliegt.“

Dr. Dominik Batthyány

konsumieren. Bei Facebook kann man natürlich nicht empfehlen, es einfach zu löschen.

Sind die meisten Menschen stark genug, selbst zu erkennen, auf welchem Trip sie sind, oder gibt es auch solche, die sich ohne fachlichen Rat nicht von der Sucht lösen könnten?

Ich glaube schon, dass es viele von selbst schaffen. Vielleicht ändert sich deren Lebenssituation oder sie merken, hoppla, ich beginne die Kontrolle zu verlieren. Ich nehme das selbst in die Hand, und ich schaffe das – wie das ja auch manchmal bei anderen Suchterkrankungen gelingen kann. Wir hier erleben natürlich die Fälle, die es nicht alleine schaffen und die daher zu uns kommen – weil der Leidensdruck zu groß geworden ist.

Den „fröhlichen Süchtigen“ gibt es oft nur auf den ersten Blick. Sucht geht Hand in Hand mit einem enormen Leidensdruck. Mit Scham. Mit Verleugnung. Und mit Schuldgefühlen. Aber oft muss leider erst etwas Schwerwiegendes passieren, damit jemand die Kraft oder den Mut hat und zu uns kommt.

Oft kommen Eltern mit ihren Kindern im Jugendalter. Und da ist es häufig so, dass die überhaupt nicht spüren, dass sie ein Problem haben. Bei diesen Jugendlichen gibt es oftmals auch gar keinen Leidensdruck. Ganz im Gegenteil – sie können endlich etwas machen, was ihnen wirklich Spaß macht. Können Fähigkeiten ausleben, die sie sonst nicht leben können. Endlich über ein Computerspiel mit anderen in Kontakt sein, der Langeweile entfliehen, was man sonst nicht konnte. Hier geht es oft zunächst gar nicht so sehr darum, das mögliche Suchtverhalten in den Blick zu nehmen, sondern vielmehr darum, die Bedürfnisse und Leidenszustände anzusehen, die sich dahinter verbergen.

Wenn jemand sich Tag und Nacht in ein bestimmtes Computerspiel versenkt – schafft das auch ein neues Weltbild, schafft das neues Bewusstsein? Sieht man die Welt dann so, wie dieses Computerspiel sie zeichnet?

Nein, das glaube ich nicht. Aber ich glaube schon, dass man sich verändert. Indem andere Hobbys und Interessen zurückgedrängt werden. Indem andere Möglichkeiten schwinden, auf die Welt zuzugehen, die Welt zu erfahren. Um es mit einem Bild zu sagen: Ein gesunder Mensch verwendet, wenn er Klavier spielt, viele Tasten, ein Süchtiger nur noch eine. Es ist wichtig, wieder mit vielen Tasten spielen zu lernen.

Welchen Rat geben Sie Menschen, die sich vernachlässigt fühlen, weil sich ihre Partner in typischen „gemeinsamen Momenten“ mehr mit dem Smartphone beschäftigen als mit ihnen?

Ich versuche immer herauszufinden, ob es



ZUR PERSON.

Dr. Dominik Batthyány ist Psychotherapeut mit Schwerpunkt Logotherapie und Existenzanalyse. Er leitet das Institut für Verhaltenssuchte der Sigmund Freud Privatuniversität in Wien (SFU) und die Therapie- & Beratungsstelle für Mediensucht. Dr. Batthyány hat ein Studium der Philosophie in Wien und Liechtenstein absolviert.

mit dem Einüben von Regeln, die man sich gibt, getan ist – etwa kein Handy beim Abendessen, medienfreie Zeiten und Orte zu schaffen – oder ob wirklich eine Sucht vorliegt. Missbrauch hat sicher jeder von uns schon getrieben, etwa beim Alkohol, aber das heißt ja nicht, dass man schon süchtig ist. Nur wenn man ständig trinken muss, um mit dem Leben und der Gefühlswelt zurechtzukommen, ist Sucht da. Und so ist es auch bei Computerspielen oder bei Facebook. Wenn man merkt, dass man dabei ist, in ein Medium hineinzukippen, ist es Zeit, aufmerksam zu werden – bevor dann tatsächlich die Sucht da ist.



Kontrollverlust ist eines der typischen Kriterien für Verhaltenssucht.

Welche Folgen kann es für Jugendliche haben, wenn ihnen Eltern vorleben, dass sie mehr mit PC und Smartphone zu tun haben als mit der Partnerin oder dem Partner?

Eltern sind Vorbilder, und so lernen junge Leute, dass dieses Verhalten normal oder wünschenswert ist. Außerdem besteht die Gefahr, dass Kinder und Jugendliche den Eindruck bekommen, sie stünden bei ihren Eltern nicht an erster Stelle. Bei Kindern ist der gesunde Austausch mit den Eltern für die eigene Entwicklung unglaublich wichtig. Das Spüren von Emotionen – ob sie sich ärgern, ob sie sich freuen. Das Spiegeln und Gespiegelt-Werden ist ganz wichtig, um zu wachsen. Und wenn jemand einen Vater oder eine Mutter erlebt, wo das alles zugedeckt ist, weil die Sucht es überdeckt, dann ist das ganz schlecht für die Entwicklung. <<