

Im Sog der virtuellen Welten

Der Gebrauch von Internet und Computerspielen kann Suchtcharakter annehmen. Die betroffenen Menschen stillen auf diese Art scheinbar jene Bedürfnisse, mit denen sie im realen Leben allein bleiben.

An so manchem Abend oder Wochenende können Computerfreaks ihre Eltern oder Partner zur Verzweiflung bringen – nämlich dann, wenn sie wieder einmal stundenlang online spielen oder im Chat hängen. Wenn sie keine Zeit haben zum Essen zu kommen oder das schöne Wetter zu genießen. Das Wort „computersüchtig“ wird dabei schnell in den Mund genommen. Doch in den meisten Fällen ebbt die Leidenschaft irgendwann wieder ab, werden andere Dinge interessanter. Ein Teil der Internetnutzerinnen und –nutzer, groben Schätzungen zufolge 50.000 bis 90.000 Österreicher, hat jedoch die Kontrolle über den Umgang mit der virtuellen Welt verloren. Sie erfüllen jene Kriterien, die typisch für eine Abhängigkeit sind und z.B. auch bei Alkoholikern vorkommen, z.B. ein unwiderstehliches Verlangen, Verlust der Kontrolle, Vernachlässigung von Job, Schule und Sozialleben. Auch Entzugserscheinungen können sich einstellen, wenn einmal nicht gespielt, gepocht oder herunter geladen werden kann, z.B. Nervosität, Schlafstörungen oder depressive Verstimmungen. Trotzdem ist pathologischer (krankhafter) Konsum von Internet und Computerspielen derzeit nicht offiziell als Suchterkrankung anerkannt.

Reale Beziehungen und Pflichten verlieren an Bedeutung

Viele Computerspiele, die weltweit gleichzeitig von Millionen Nutzern gespielt werden, belohnen diejenigen, die besonders viel Zeit investieren. Die meisten pathologischen Computer-Nutzerinnen und –nutzer wissen zwar sehr wohl zwischen Realität und Fiktion zu unterscheiden. Doch im Laufe der Zeit kann das virtuelle Ich, das sie für Computerspiele oder den Chat erfunden haben, für sie bedeutsamer werden als das reale Ich - oder zumindest befriedigender als der Alltag. Im Chat oder im Spiel kann man in jede beliebige Rolle schlüpfen, sich jede beliebige Eigenschaft geben und neue Freunde finden (die man meist nie persönlich trifft).

Körper-Erfahrungen, soziale Bindungen, Erinnerungen, die Umwelt etc., die mit der realen Welt zusammenhängen, bleiben aus der online-Welt jedoch ausgeblendet. Im wirklichen Leben hingegen ist man immer den Gefühlen, Wahrnehmungen und Meinungen anderer Menschen ausgesetzt. Das Suchtverhalten ist nur der Ausweg, den die Betroffenen gefunden haben, ihre Probleme irgendwie - wenn auch nur scheinbar - zu überwinden und zuzudecken. Neben psychischen kann Internet-/Computersucht auch körperliche Folgen haben, z.B. Schlafmangel, Fehlbelastungen von Skelett und Muskulatur, Bewegungsmangel oder eine ungesunde und unregelmäßige Ernährung.

Wann exzessiver Medienkonsum zum Problem wird

Mediale Welten sind faszinierend. So mancher, ob jung oder alt, kann stundenlang vor dem Bildschirm sitzen. Oft handelt es sich um Phasen, die vorübergehen. Zum Problem kann Medienkonsum jedoch werden

- wenn der Fernseher oder Computer zum einzigen Mittel wird, sich zu belohnen und zu entspannen
- wenn jemand häufig Medien dazu nutzt, gedrückte Stimmung, Langeweile oder mangelndes Selbstwertgefühl auszugleichen

- wenn Verpflichtungen und andere Interessen oft vernachlässigt werden (Schule, Job, Freunde, Hobbys)

Die Frage ist weniger, wie viele Stunden jemand vor dem Bildschirm sitzt sondern vielmehr, welche Bedürfnisse damit befriedigt werden und warum. Exzessive Mediennutzung über einen längeren Zeitraum ist meist nicht Ursache, sondern Symptom dafür, dass es einem Menschen nicht gut geht. Wenn sich jemand mit Fernsehen, Internet-Chat oder Computerspielen total abkapselt, kann das verschiedene Hintergründe haben, z.B. Einsamkeit, Verunsicherung, Zukunftsängste, Kontaktschwierigkeiten etc.