



# Gefangen im Netz

Online-Spiele und soziale Netzwerke faszinieren besonders Jugendliche und junge Erwachsene. Manchmal sogar so sehr, dass sie den Bezug zum wirklichen Leben verlieren. Was tun, wenn Gamen, Surfen oder Chatten zur Sucht wird?





## 5 Tipps

für eine Unterrichtseinheit zum Thema Internetabhängigkeit

### 1 Internet-Tagebuch führen

Die Schülerinnen und Schüler schreiben auf, wann und wie sie online sind und was sie im Netz machen.

### 2 Abstinenz-Experiment

Die Jugendlichen verzichten einen Tag lang vollständig auf alle elektronischen Medien. Welche Erfahrungen werden gemacht? Wie wird ein „Offline-Tag“ erlebt? Gibt es Jugendliche, die sich dem Experiment verweigern? Wenn ja, warum?

### 3 Offline-Alternativen planen

Welchen Hobbys gehen die Jugendlichen nach? Was würden sie gerne unternehmen, wenn ihnen keine elektronischen Medien zur Verfügung stehen?

### 4 Referenten einladen

Ehemalige Betroffene oder Suchtberater können persönlich und für Jugendliche eindringlich von Suchterfahrungen berichten.

### 5 Online-Computerspiele unter die Lupe nehmen

Welche Spiele werden gespielt? Was gefällt den Jugendlichen daran? Wie werden die Gamer an das Spiel gebunden?



Laura checkt unter der Bank, ob es neue Kommentare zu ihrem letzten Post gibt. Der virtuelle Eintrag enthält ein cooles Selfie, das die Schülerin in Manga-Verkleidung zeigt. Den Schulunterricht nimmt die 15-Jährige nur noch als Geräuschkulisse wahr. Auch die Hausaufgaben erledigt sie unregelmäßig. Manchmal bleibt sie eben einfach in einem Chat mit anderen Fans des japanischen Manga-Comicstils hängen.

Laura verbringt einen Großteil ihrer Freizeit online, ist bei Facebook und in verschiedenen Chatrooms aktiv. Über WhatsApp ist sie in mehreren Gruppen mit ihren Freundinnen und Freunden vernetzt. Wichtigstes Kommunikationsmittel ist ihr Smartphone, das an manchen Tagen über hundertmal vibriert, wenn die Schülerin neue Nachrichten empfängt. „Ich muss mein Handy einfach immer bei mir haben, damit ich weiß, was geht“, sagt sie.

Auch der 14-jährige Till ist täglich mindestens fünf Stunden online. „Am Wochenende werden es auch schon mal zehn bis zwölf Stunden pro Tag“, gibt der schüchterne wirkende, blasse Junge zu. In einem Team von rund 20 anderen Gamern spielt er regelmäßig im Internet ein sogenanntes Massively Multiplayer Online Role-Playing Game, kurz MMORPG. Bei dem Online-Rollenspiel in Echtzeit schaltet er mit seinem Team gegnerische Spieler und blut-

rünstige Monster aus. Werden Aufgaben erfolgreich erledigt, können die Spieler ihre Avatare – die Spielfiguren, in deren Rolle sie schlüpfen – zur Belohnung weiter aufbauen und sich „hochleveln“. Sie sammeln Erfahrungspunkte oder die Figur erhält ein neues Outfit, Waffen oder brauchbare Fähigkeiten.

Jenseits der virtuellen Spielwelten sieht Tills Alltag ganz anders aus. Für Fußball oder andere Hobbys hat er keine Zeit mehr, weil er jede freie Minute vor dem Computer sitzt. Und in seiner Klasse ist er sowieso nur der „Nerd“, für den sich keiner wirklich interessiert. Er fühlt sich in der „Offline-Welt“ immer weniger zu Hause. „Meine Freunde habe ich in meinem Team“, sagt er.

### 500.000 sind abhängig vom Internet

Laura und Till stehen beispielhaft für deutschlandweit über 500.000 Internet-abhängige. Diese Zahl wurde vom Bundesamt für Gesundheit veröffentlicht. Betroffene Kinder, Jugendliche und junge Erwachsenen sind hauptsächlich computer-spielabhängig oder süchtig danach, in sozialen Netzwerken zu chatten, Bilder zu posten und oder sich Videos bei YouTube anzuschauen. Weitere Arten der Internet-abhängigkeit sind Cyber-Sexsucht, Online-Kaufsucht, Online-Glücksspielsucht und

immer häufiger auch die Abhängigkeit von TV-Serien, deren Folgen jederzeit online verfügbar sind. Wann aus einer intensiven Internetnutzung eine Abhängigkeit wird, lässt sich oft nicht genau sagen. Schließlich wachsen Kinder und Jugendliche heute ganz selbstverständlich mit onlinefähigen Medien auf und nutzen sie zu Unterhaltungs-, Informations- und Bildungszwecken intensiv und regelmäßig.

Die Generation der „Digital Natives“ weiß, wie sie Konsolen, PC, Tablets und Smartphones bedienen muss, und sie hat jederzeit Zugang zu den Medien. Laut der vom Medienpädagogischen Forschungsverband Südwest herausgegebenen JIM-Studie 2015 – Jugend, Information, (Multi)Media – besitzen 92 Prozent der 12- bis 19-Jährigen ein Smartphone und drei Viertel von ihnen können mit einer Flatrate jederzeit online sein. Ebenfalls gut drei Viertel der befragten Jugendlichen besitzen einen eigenen Computer oder Laptop.

### Probleme mit dem „Abschalten“

„Schwierig wird es dann, wenn das Abschalten – auch im übertragenen Sinne – nicht mehr gelingt“, weiß Dr. med. Bert te Wildt. Er behandelt als leitender Oberarzt Internet- und Computerspielabhängige in der Ambulanz der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie des LWL-Universitätsklinikums der Ruhr-Universität Bochum. „So ist ein Kriterium für die Internet-abhängigkeit, dass sich das Denken der Betroffenen nur noch darum dreht, was gerade online passiert.“ Können Abhängige das Internet zeitweilig nicht nutzen, reagieren sie gereizt, aggressiv oder verfallen in Depressionen. Ihr Verhalten gleicht nicht selten den Entzugserscheinungen, die auch von anderen Süchten bekannt sind.

Lehrerinnen und Lehrern empfiehlt te Wildt genauer hinzuschauen, wenn besonders introvertierte Jugendliche häufig zu spät zur Schule kommen, während des Unterrichts einschlafen und sich mehr und mehr aus der Klassengemeinschaft zurückziehen. Wichtig sei es, die Betroffenen frühzeitig auf ihre Probleme anzusprechen und auch die Eltern einzubeziehen. „Sie sollten in jedem Fall wissen, was ihre Kinder im

## Empfohlene Mediennutzungszeiten

Wie viel Zeit Kinder und Jugendliche vor dem Bildschirm verbringen dürfen, hängt nicht zuletzt von ihrem Alter ab. Die Initiative „Schau hin!“ empfiehlt folgende **Internet- und Fernseh-Nutzungszeiten als Orientierungswerte**:

- bis 5 Jahre: bis eine halbe Stunde am Tag
- 6–9 Jahre: bis zu einer Stunde am Tag
- ab 10 Jahre: etwa 9 Stunden pro Woche

Als eine andere Orientierung gilt ein **Limit der Medienzeit** von zehn Minuten pro Lebensjahr am Tag oder eine Stunde pro Lebensjahr in der Woche. Für Kinder ab 10 Jahren bietet sich das **Wochenkontingent** an, das sich Kinder ähnlich wie beim Taschengeld zunehmend selbstständig einteilen können.

Weitere Informationen zum Thema Internetabhängigkeit:

- [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de)
- [www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de)
- [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)
- [www.fv-medienabhaengigkeit.de](http://www.fv-medienabhaengigkeit.de)

# „Kontaktbedürfnis und Spieltrieb“

Der Arzt und Psychotherapeut Bert te Wildt therapiert Menschen, die in den Sog des Internets geraten sind – auch online! Er kennt die Wege, die in die Abhängigkeit führen und weiß um die Faszination des Internets für Jugendliche.

*Herr Dr. te Wildt, ist eigentlich jeder Jugendliche, der eine Nacht am Computer zockt, gleich suchtfgefährdet?*

Nein, sicher nicht. Für mich kommt es nicht so sehr darauf an, ob sich jemand am Wochenende die ganze Nacht im Internet um die Ohren schlägt, sondern vielmehr darauf, ob er es schafft, im Alltag immer wieder „offline“ zu sein. Also, gelingt es, das Smartphone wegzulegen, zum Beispiel im Unterricht, beim Essen oder wenn man sich mit anderen trifft. Gerade für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen ist es wichtig, auch Zeiten der Ruhe zu haben und Erfahrungen „offline“ und mit dem ganzen Körper zu machen. Dabei sollten die Eltern Vorbilder in der Nutzung mobiler Medien sein und Tablets und Smartphones während gemeinsamer Mahlzeiten weglegen.

*Was macht das Internet denn so faszinierend für Jugendliche?*

Online-Spiele und soziale Netzwerke verfügen über zwei entscheidende Merkmale, die ihr Suchtpotenzial verstärken: Sie erfüllen die Kontaktbedürfnisse und den Spieltrieb der User. Immer stärker überlappen sich die Online-Möglichkeiten: Auch Facebook bietet Spiele für seine User an. Letztlich hat es ja auch etwas Spielerisches, das eigene Profil immer wieder in Szene zu setzen. Und Online-Spiele sind gleichzeitig soziale Netzwerke, die nicht nur den spielerischen Wettkampf mit anderen Usern aus aller Welt ermöglichen, sondern die auf Kommunikation basieren. Die Spielerinnen und Spieler chatten oder reden über das Mikrofon miteinander, sie sind in Gemeinschaften organisiert, erledigen gemeinsame Aufgaben und pflegen Freundschaften. Gerade Jugendliche, denen das im realen Alltag schwerfällt, erfüllen damit ihre Bedürfnisse online.

*Und können danach süchtig werden. Wie helfen Sie denn denjenigen, die schon internetabhängig sind?*

In der Behandlung geht es darum, den Betroffenen den Weg zurück in das reale Leben zu ebnen. Das kann ambulant oder in ganz schweren Fällen auch stationär erfolgen. Wichtig ist es, die Probleme, die sich hinter der Internetabhängigkeit verbergen, anzugehen. Hierzu bieten wir verschiedene Therapien an. Seit diesem Jahr können wir erstmals Betroffene auch dort abholen, wo sie sich meistens aufhalten: im Internet. Mit unserem Online-Ambulanz-Service zur Diagnostik und Beratung von Internetsüchtigen (OASIS), zu finden unter

[www.onlinesuchtambulanz.de](http://www.onlinesuchtambulanz.de), wenden wir uns an internetabhängige Menschen ab 18 Jahren und Angehörige von Betroffenen ab 14 Jahren. Mit Hilfe eines anonymen Selbsttests können sie herausfinden, ob eine behandlungsbedürftige Abhängigkeit besteht. Ist dies der Fall, therapieren wir auch online, bis der oder die Betroffene dann den Weg in eine Klinik oder eine Beratungsstelle gehen kann.

## Zur Person



**PD Dr. med. Bert te Wildt** behandelt als leitender Oberarzt Internet- und Computerspielabhängige in der Ambulanz der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie des LWL-Universitätsklinikums der Ruhr-Universität Bochum. Er ist Mitbegründer des Fachverbands Medienabhängigkeit. Sein Buch „Digital Junkies – Internetabhängigkeit und ihre Folgen für uns und unsere Kinder“ ist seit September 2016 auch als Taschenbuch erhältlich.

Foto: Peter Johann Kierzkowski

Internet treiben“, sagt te Wildt und empfiehlt zum Beispiel, gemeinsam Zeiten zu vereinbaren, in denen Kinder „offline“ sind.

Auch mit Zeitschaltuhren und Filtern könnten dem uneingeschränkten Internetkonsum Grenzen gesetzt werden. Dr. te Wildt hält fest: „Ich möchte den Fokus stärker auf die Offline-Zeiten richten. Es kann nicht nur darum gehen, Medien einfach zu verbieten, ohne die Freizeit anders zu füllen und gemeinsam mit den Jugendlichen nach 'Offline'-Alternativen zu suchen. Das können zum Beispiel sportliches oder musikalisches Engagement in

Vereinen sein oder einfach gemeinsame Aktivitäten in der Familie oder mit Freunden. Nur, wenn auch das 'real life' etwas zu bieten hat, verliert das Internet seinen Reiz.“



Foto: privat

**Ricarda Gerber**  
Journalistin und Diplom-Pädagogin

✉ [redaktion.pp@universum.de](mailto:redaktion.pp@universum.de)

## Für Ihren Unterricht

Zum Thema bietet das Schulportal der DGUV Lernen und Gesundheit eine kostenlose Unterrichtseinheit, abrufbar unter [www.dguv-lug.de](http://www.dguv-lug.de):

Für berufsbildende Schulen:

➔ **Onlinesucht**

Webcode: lug072588