

## Prävention Onlinesucht: Net-life balance

WWW: Welten, Wirkung, Werte

Es ist nicht zu übersehen: Neue Medien verändern die Kommunikation in Ausbildung, Beruf und Freizeit mit einer bisher unbekanntem Dynamik; der zunehmend mobile Netzzugriff beschleunigt diese Entwicklung zusätzlich. Nicht nur jungen Menschen ist es klar, dass es ohne Kenntnisse der neuen Informations- und Kommunikations-technologien keine berufliche und oft auch private Zukunft mehr gibt. Neue Medien wie Handy, PC, Internet, elektronische Agenden usw. gehören zu den unverzichtbaren Begleitern im Alltag nicht nur der @-Generation.

Das Internet gehört längst zur Lebensrealität unserer Alltagswelt und vermischt sich unmerklich aber zunehmend mit dieser. Heranwachsende gehören erstmals in der Mediengeschichte zu Experten einer Veränderung, die eine nachhaltig gesellschaftliche Wirkung zeigt. Die rasante digitale Revolution wird durch die @-Generation mitgeprägt, die durch die Entwicklung ebenso herausgefordert und oft auch überfordert wird, wie das weitere Umfeld.

Das "real Life" ist um eine oder mehrere faszinierende Welten erweitert worden. In virtuellen Räumen, wie zum Beispiel Spielwelten und Chats, gelten veränderte Kommunikationsbedingungen und Regeln:

<b>Online: «screen to screen»</b>	<b>Offline: «face to face»</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Identität anonym oder wählbar</li><li>• Kontakt einfach, hemmungsfrei</li><li>• Projektionen</li><li>• Wahrnehmung einfach</li><li>• Sinn-arm, körperlos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identität bestimmt, persönlich</li><li>• Kontakt komplex, angstbesetzt</li><li>• Komplexe Fremdwahrnehmung</li><li>• Wahrnehmung widersprüchlich</li><li>• Sinnlich, körperlich</li></ul>

Diese Aspekte der Kommunikation bieten neue Möglichkeiten virtuelle Identitäten zu wählen und zu verknüpfen. Im Sinne einer komplementären, das heißt ergänzenden und erweiternden Nutzung, die parallel zum realen Leben stattfinden, wirken diese Aspekte positiv. Das Experimentieren mit verschiedenen Seiten des Selbst kommt

der im Jugendalter wichtigen Identitätsfindung und Zuordnungen zu Peergruppen oder Communities entgegen.

Problematisch sind Werte und deren Wirkung, die in einigen virtuellen Welten, zum Beispiel Onlinerollenspielen vermittelt werden. Dazu gehören aggressive Konfliktlösungsmodelle (wer zuerst schlägt oder schießt gewinnt), egozentrisches Handeln (fehlende Empathie für Opfer), hierarchische Strukturmodelle (alleine Macht zählt) und problematische erotisch, sexuelle Rollenbilder.

Letztlich ist es eine Frage der eigenen inneren Balance und Ressourcen ob die Balance zwischen „real life“ und „net-life“ aus dem Gleichgewicht gerät, sodass der Bezug zur Realität in den Hintergrund tritt und virtuelle Welten die persönliche Entwicklung destruktiv beeinflussen.

#### Online-Sucht

*«Wenn das Netz oder die neuen Medien wichtiger werden als alles andere.»*

Online Spielwelten, Chats, Sex- und Pornografieseiten gehören zu den Bereichen mit dem grössten Suchtpotential. Gemäss internationalen Studien gelten 3-10% der Nutzer je nach Zielgruppe als gefährdet oder süchtig. Sie verbringen durchschnittlich zwischen 20 – 35 Stunden pro Woche im Netz und damit den grössten Teil ihrer Freizeit. Sie verlieren die Kontrolle über ihren Internetkonsum, bagatellisieren ihr Verhalten und riskieren Probleme im sozialen Umfeld und am Arbeitsplatz. Schritt für Schritt nimmt das Netz einen höheren Stellenwert ein und wird zum Zentrum ihrer Freizeitaktivität, was zu einem Rückgang der sozialen (offline-) Kontakte und zu akutem Bewegungsmangel führt. Ohne das Betroffene dies bewusst realisieren, nimmt die Konsumdauer, meist bis in die späte Nacht hinein, zu. Chronischer Schlafmangel und Leistungsrückgang sind die Folgen. Es entstehen psychosoziale Folgeschäden wie der Verlust oder das Nichterwerben von sozialen Handlungskompetenzen. Jugendliche gehören unter anderem aufgrund ihrer nicht abgeschlossenen Hirnentwicklung zur Risikogruppe und sind zusätzlich gefährdet Problemsituationen auszuweichen und in virtuelle Welten zu flüchten.

#### Abhängige brauchen Unterstützung

Trotz der offensichtlich negativen Folgen sehen abhängige Nutzer ihren Konsum nicht als Problem. Meist tritt eine Verhaltensänderung erst unter Druck von Angehörigen, Freunden oder Arbeitgeber ein. Dabei ist es wichtig, dass

Bezugspersonen bestimmt auf Betroffene zugehen und das Gespräch suchen. Mit dem Ziel eine sozialverträglichere und gesündere Nutzung zu finden, soll der Konsum genau erfasst und schrittweise reduziert werden. Es gilt herauszufinden welche realen Defizite, im Sinne eines Selbstheilungsversuchs, im Netz kompensiert werden.

### Risiko- und Schutzfaktoren

Für die Primärprävention ist das Wissen der begünstigenden und schützenden Faktoren bedeutungsvoll. Leider ist die Forschung noch nicht so weit, dass breiter abgestützte, evidenzbasierte Erkenntnisse vorliegen. Aufgrund des bisherigen Wissenstandes und der praktischen Erfahrungen lassen sich jedoch folgende Risikofaktoren zuordnen: Realweltlicher Misserfolg, problematisches Selbstwert-erleben, vermeidende Konflikt- und Stressbewältigungsstrategien, mangelnde Impulskontrolle, hohe strukturelle und zeitliche Verfügbarkeit des Mediums, sowie die positive Bewertung des Verhaltens durch das Umfeld.

Als Schutzfaktoren gelten: Selbstwirksamkeit, Sozialkompetenz, Konfliktfähigkeit, Medienkompetenz und eine gute Einbindung im Beziehungsumfeld insbesondere in verlässliche familiäre Strukturen, die klare Grenzen bieten.

### Früherkennung

Woran eine beginnende Abhängigkeit erkannt werden kann, hängt von der Perspektive des Betrachters ab. Betroffene selber erkennen die problematische Entwicklung meist erst spät oder zu spät. Personen die als erste eine beginnende Sucht erkennen können, sind Menschen aus dem direkten Umfeld, wie Eltern, Geschwister, PartnerInnen oder Freunde. An zweiter Stelle sind LehrerInnen, BetreuerInnen, LehrmeisterInnen oder der ArbeitgeberInnen zu nennen.

Frühindikatoren für eine Internetabhängigkeit:

- Leistungsrückgang
- Desinteresse am sozialen Umfeld des "real Life"
- Nachlassen der (offline) Freizeitinteressen
- Müdigkeit (chronischer Schlafmangel)
- Fahle Gesichtsfarbe, mangelnde Körperspannung
- Ausweichen von Gesprächen zum Thema
- Aggression und Nervosität bei Computer-Entzug

Es ist wichtig für den weiteren Verlauf, dass diese Personen aus dem Umfeld die Zeichen erkennen und dementsprechend reagieren. Das heisst das Thema anzusprechen, zu konfrontieren und nötigenfalls auch Druck aufzubauen um die Veränderungsbereitschaft des Betroffenen zu erhöhen.

### Risk-Management

Um negative Entwicklungen zu begrenzen und einen konstruktiven Umgang zu fördern sind präventive Massnahmen dringend nötig. Das Wissen und die Auseinandersetzungen über Chancen und Risiken neuer Medien bietet eine gute persönliche Grundlage für eine selbstbestimmte und selbstverantwortliche und damit konstruktive Nutzung.

### Fazit

Natürlich darf nicht das Internet oder der Computer für Folgen, die aus dessen Gebrauch resultieren, verantwortlich gemacht werden. Letztlich ist nicht das Medium, sondern der richtige Umgang damit das Problem, wie dies bei anderen Abhängigkeiten auch der Fall ist. Neben einem gewissen Vertrauen in die Jugend, die in den meisten Fällen mit guter Intuition selber spürt welche Risiken bestehen, braucht es das Vermitteln von Medienkompetenz, Interesse, ausgehandelte klare Regeln sowie Gespräche seitens Eltern und PädagogInnen.

Das angestrebte Ziel ist dabei der Aufbau einer Kultur im Sinne von mehr Wissen und dem Bewusstwerden über die Chancen und Risiken im Umgang mit den neuen Medien. Dabei soll eine altersgemässe, selbstverantwortliche und selbstbestimmte Nutzung gefördert werden. Um eine gute zukünftige Entwicklung zu unterstützen, sind alle gefordert ihre Möglichkeiten ausschöpfen, um auf den Aufbau und die Einhaltung von ethischen Grundwerten in den neuen Medien Einfluss zu nehmen.

Franz Eidenbenz, lic. phil. I

Fachpsychologe für Psychotherapie