



Leseprobe aus: Schuhler, Vogelgesang, Abschalten statt Abdriften, ISBN 978-3-621-28057-0
© 2011 Beltz Verlag, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28057-0>

Einführung

Auch die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt

Anleitung zur Nutzung des Buchs

Dieses Buch wurde in erster Linie für Patienten und Patientinnen geschrieben, die sich in einer psychotherapeutischen Behandlung wegen ihres falschen PC-/Internet-Gebrauchs befinden, gerade mit einer Behandlung begonnen haben oder vielleicht insgeheim vermuten, dass sie eine solche Behandlung beginnen sollten. Das Buch eignet sich aber auch für Angehörige und für Psychotherapeutinnen, die eine Behandlung bei Pathologischem PC-/Internet-Gebrauch führen.

Pathologischer PC-/Internet-Gebrauch ist der Fachausdruck, den wir vorziehen vor Begriffen wie »Internetsucht«, »Computersucht«, »Online-Sucht« oder »Medienabhängigkeit«. Trotz des noch uneinheitlich verwendeten Krankheitsbegriffs handelt es sich aber um denselben Problembereich, der in einer entsprechenden Psychotherapie behandelt werden sollte.

Noch zu wenig Betroffene finden den Weg in eine Psychotherapie. Das hat verschiedene Ursachen: Manche wollen noch gar keine Gefahr sehen, obwohl »das Haus schon brennt«.



Es fällt in diesen Fällen schwer zu erkennen, dass gegen die Probleme etwas getan werden muss und sich zu entschließen, jetzt etwas dagegen zu tun. Andere suchen schon eine Stelle, die helfen könnte, wenden sich an Beratungsstellen oder Ärztinnen, die aber oft noch zu wenig mit dem neuen Problem vertraut sind. Deshalb kann es einen Wendepunkt in die richtige Richtung »Abschalten« bedeuten, wenn Sie als Betroffener jetzt das Buch in der Hand haben und darin blättern.

Dem Beginn einer Psychotherapie wird gewöhnlich mit gemischten Gefühlen entgegengesehen. Sie fragen sich vermutlich, was auf Sie zukommt, was Sie aufgeben müssen, was an die Stelle dessen treten wird, das bisher Ihr Leben in PC und Internet ausgemacht hat. Wahrscheinlich haben Sie Zweifel, ob Sie dem Verzicht auf Ihre bevorzugte PC-/Internet-Aktivität, der von Ihnen verlangt wird, gewachsen sein werden? Ob Sie das überhaupt wollen oder doch nur wollen sollen? Ob Sie den Fluchtimpuls in die vertraute PC-/Internet-Welt beherrschen werden können? – Kurz: Der Reiseplan mit dem Fahrzeug »Psychotherapie« stellt sich dem Betroffenen oft als

Unternehmen mit ungewissem Ausgang dar: Schon das Reiseziel ist am Anfang oft wenig verlockend, wenn nur der Verzicht auf das Spielen, Chatten oder Surfen gesehen und noch nicht die neue Lebensqualität, die dadurch gewonnen werden wird. Die Reisestationen sind unbekannt, weil nicht klar erkennbar ist, was zunächst angesteuert wird und was die Etappenziele sind. Und zudem sind die Reiseleiterin, die Therapeutin oder Beraterin, noch fremd, die Qualität und Menge der Reiseverpflegung ungewiss. Das heißt, es kann nicht abgeschätzt werden, was die Therapeutin zur Verfügung stellt, was Sie von ihr erwarten können, gerade auch, wenn es



Foto: M. Flatau

schwierig wird, die gemeinsame Reise in unwirtliche Gefilde führt, und Sie eventuell in innere Not kommen und Beistand brauchen werden. Aus all diesen Gründen ist es verständlich, wenn Sie zaudern. Dieses Buch will Ihnen helfen, dennoch die Reise anzutreten.

Welche Ziele können Sie mit diesem Buch verfolgen?

Nur das Buch zu lesen und sonst nichts zu unternehmen, kann nicht die Lösung Ihrer PC-/Internet-Probleme sein. Der Königsweg bei krankhaftem Umgang mit PC und Internet liegt vielmehr in einer Psychotherapie. Das Lesen des Buchs kann Ihnen eine notwendige Psychotherapie in folgender Hinsicht erleichtern:

Sie informieren sich über den möglichen Aufbau einer Psychotherapie. Eine erfolgversprechende Psychotherapie kann inhaltlich wie das Buch aufgebaut sein: Am Anfang empfiehlt sich eine Standortbestimmung hinsichtlich der Schwere und der Ausprägung des PC-/Internet-Problems. Daran schließt sich eine schrittweise Auseinandersetzung mit den zentralen Problembereichen an, die in den krankhaften PC-/Internet-Gebrauch geführt haben. Dabei handelt es sich darum, die individuellen Probleme in der Realität zu erkennen und nachzuvollziehen, wie vom Patienten versucht wurde, diese in der PC-/Internet-Aktivität zu lösen. Über das hohe Risiko dieses Lösungsversuchs war sich der Betroffene in aller Regel nicht im Klaren. Die eigentlichen Gründe, so viel Zeit mit PC und Internet zu verbringen, sind auch bei Beginn der Therapie noch verdeckt und sollten in deren Verlauf behutsam ans Licht gebracht werden. Das ist die Voraussetzung dafür, dass neue Wege zur Lösung der eigentlichen Probleme erschlossen werden können.

Selbstwertprobleme in der realen Welt sind oft Gegenstand der Psychotherapie. Wie viel Selbstachtung jemand für sich in der Realität aufbringt, spielt dann eine große Rolle. Außerdem dreht sich die Therapie um Gefühle: Angst, Wut, Enttäuschung wer-

den zum Thema, aber auch das Vermögen, Freude und Glück zu empfinden. Darüber hinaus werden folgende Probleme beleuchtet: Die Schwierigkeit, sich in der Realität zu etwas aufzuraffen und am Ball zu bleiben, vor allem, wenn es um Leistung und Anstrengung geht. Was kann getan werden, damit in der realen Welt wieder kraftvolles und zielgerichtetes Handeln möglich ist? Weiter geht es darum, Freunde, eine liebevolle Partnerschaft und gute Arbeitskollegen zu finden. Schließlich soll erkundet werden, wie die Realität wieder positiver erlebt werden kann. Dies alles wird eingebunden in den Verzicht auf den *krankhaften* Umgang mit PC und Internet. An dessen Stelle soll ein *medienkompetenter* Umgang treten, d. h., der Patient soll wissen, wie man das Medium nutzen kann, ohne dass es schadet. Und er soll erfahren, wie dieses Wissen in der eigenen Lebensführung umgesetzt werden kann.

Sie eignen sich Wissen an. In den Kapiteln werden psychologische und medizinische Fakten zum Thema dargestellt, die die Wirkung und die Folgen des krankhaften PC-/Internet-Gebrauchs nachvollziehbar machen. Je mehr Sie wissen, desto eher werden Sie wieder zufrieden in der Realität zuhause sein können.

Sie können Impulse zum Nachdenken und Nachempfinden bekommen. In den Kapiteln stehen Materialien, die Sie alle zum Bearbeiten downloaden können. Dabei handelt es sich um Fragebogen, Tests und Aufgabenstellungen. Wenn Sie sich mit diesen Materialien beschäftigen, bekommen Sie Impulse, über Ihr Problem unter einem aufschlussreichen Aspekt nachzudenken. Wir empfehlen die Ergebnisse mit Ihrer Therapeutin zu besprechen. Auf dem Boden dieser Gespräche können Sie Ihrem Therapieziel näher kommen.

Das Buch kann genutzt werden als Begleiter während einer Psychotherapie, sowohl im ambulanten wie im stationären Rahmen, aber auch als vorbereitende Lektüre auf eine Psychotherapie, sowohl für die Betroffenen selbst als auch für deren Angehörige. **Die Lektüre ist aber keinesfalls ein Ersatz für eine Psychotherapie!** Es kann assistieren, unterstützen, behilflich sein, aber nicht allein genügen, wenn sich bereits ein krankhafter Umgang mit PC und Internet eingestellt hat.

Das Lesen des Buchs und die Bearbeitung der Materialien kann Betroffenen in folgender Hinsicht helfen:

- ▶ Sie wollen sich auf eine Psychotherapie vorbereiten, die Sie wegen Ihrer Probleme mit PC und Internet anstreben.
- ▶ Sie wurden von Ihrer Familie, Ihren Freunden oder Ihrem Arbeitgeber gedrängt, etwas gegen Ihren Umgang mit PC und Internet zu unternehmen, sehen selbst diese Notwendigkeit aber (noch) nicht ein. Sie spüren vielleicht ein gewisses Widerstreben, sind aber doch bereit, dieses Buch zu lesen.
- ▶ Das Lesen einzelner Kapitel soll Ihnen die Mitarbeit in Ihrer Psychotherapie erleichtern, wenn es um das Thema des Kapitels geht.
- ▶ Sie wollen mit Hilfe der Arbeitsmaterialien, die Sie downloaden, einen bestimmten Aspekt Ihres Problems beleuchten.
- ▶ Ihre Angehörigen und damit auch Sie selbst profitieren von dem Buch, weil diese Ihr Problem dann besser verstehen.

Beratungsstellen, Kliniken und psychotherapeutische Praxen können folgende Hilfestellung durch das Buch erwarten:

- ▶ Patienten können das Buch als bibliotherapeutisches Mittel nutzen, wodurch Beratung und Therapie erleichtert werden können.
- ▶ Der Kurzfilm als Download kann in der Gruppenarbeit als psychoedukatives Mittel eingesetzt werden.

Hinweise zur Benutzung der Online-Materialien finden Sie hinten im Buch auf S. 172.

2 Wer seine Lage erkannt hat, wie soll der aufzuhalten sein?

Wie sich normaler vom problematischen und krankhaften PC-/Internet-Gebrauch unterscheidet und woran Sie das erkennen können

»Nur wer sich die Dimension des Problems klar macht,
kann auch Hoffnung auf eine Lösung haben.«
British Royal Society

»Erkenne die Lage.«
Gottfried Benn

Wenn wir falsch mit PC und Internet umgehen, dann können wir krank werden. Falsch bezieht sich zwar auch, aber nicht nur auf die Zeit, die man mit PC und im Internet verbringt. Mehr als 30 Stunden in der Woche – ohne dass es einen beruflichen oder sachlichen Grund gäbe – gilt als zuviel und sollte verändert werden. Dieser zeitlich ausufernde Gebrauch kann aber in den meisten Fällen nicht als schlechte Angewohnheit abgetan werden, die sich dummerweise eingeschlichen hat und dann leicht wieder zurückgeschraubt werden kann. In der Regel geht es um viel mehr, wie die Stoffsammlung einer Patientengruppe zeigt, die sich in der Therapie schon intensiv mit den Gründen und Folgen des PC-/Internet-Gebrauchs auseinandergesetzt hat. – Erkennen Sie sich wieder?

Auf der Suche nach mir selbst

**Stoffsammlung in einer Therapiegruppe zu dem Thema:
Wenn ich versuche herauszufinden, was mich an der PC-/Internet-Aktivität
angezogen hat – was fällt mir dazu ein?**

Zwölf Patienten mit krankhaftem PC-/Internet-Gebrauch haben sich während ihrer Therapie darüber Gedanken gemacht. Hier sind die Ergebnisse. (Die Ziffern in Klammern geben die Gesamtzahl der Nennungen an, jeder konnte so viele Angaben machen, wie er wollte.)

- ▶ Anerkennung (6)
- ▶ Erfolgsgefühle durch gewonnene Kämpfe (5)
- ▶ Spaß (5)
- ▶ Gemeinschaftsgefühl (5)
- ▶ Herausforderung (5)
- ▶ gutes Gefühl, (fast) alles erreicht zu haben (5)
- ▶ Ablenkung von tristem Leben (4)
- ▶ Kick (4)
- ▶ wenig Frustration (4)

- ▶ Stolz auf Erfolg (4)
- ▶ habe Kontakte gehabt (4)
- ▶ erlebte mich in einem Team (4)
- ▶ konnte Neues erleben und entdecken (4)
- ▶ Nervenkitzel (3)
- ▶ unkomplizierte und folgenlose Befriedigung von Bedürfnissen, besonders von meinen Aggressionen (5)
- ▶ keine Langeweile mehr (2)
- ▶ im Chat konnte ich so sein, wie ich sein wollte (2)
- ▶ Zeitvertreib (2)
- ▶ fühlte mich im Spiel geborgen, zu Hause und kannte mich aus (2)
- ▶ vertraute Atmosphäre (2)
- ▶ war fasziniert von der schönen Grafik (2)
- ▶ freie Zeiteinteilung, immer zugänglich, je nach Lust (1)
- ▶ billige Freizeitgestaltung (1)
- ▶ wurde durch die Spiele geistig gefordert (auch körperlich, mit Lenkrad) (1)

Woran Sie einen krankhaften Umgang mit PC und Internet erkennen

Wieviel Zeit an PC und Internet ist okay? Natürlich kommt es auf die Zeit an, die mit PC und im Internet verbracht wird, wenn entschieden werden soll, ob Sie etwas dagegen unternehmen müssen. Als Faustregel gilt: Wenn Sie mehr als 30 Stunden wöchentlich aktiv sind mit Spielen, Chatten, Surfen und das nicht für die Schule, die Ausbildung oder den Beruf, dann haben Sie offenkundig ein Problem.

Das Gefühl, »dort drin zu sein« und nicht mehr »hier«. Das Gefühl, »drin zu sein« in der PC-/Internet-Welt, im Spielgeschehen, beim Chatten oder Surfen, und nicht mehr draußen, in der Realität, das ist das, was die Fachleute »Immersion« nennen.

Das heißt »Eintauchen«, mit anderen Worten: aus dem einen System weggehen und in einem anderen verschwinden. Wir kennen das Phänomen auch aus dem Nicht-Computer-Alltag, z. B. wenn jemand ganz in einen Roman vertieft ist, hingebungsvoll der Musik lauscht oder in sich versunken vor einem Kunstwerk steht. Wo ist der Unterschied zur PC-/Internet-Immersion? Warum ist diese schlechter als das Versunkensein in Romanen, der Musik und der Kunst?



Das hat folgende Gründe: Jeder Betroffene erlebt, dass »die Zeit vergessen wird«.

»Wenn ich am PC gespielt habe, dann war ich auch mindestens fünf Stunden dran. Ich habe gar nicht gemerkt, wie die Zeit verging. Schon wieder 10 Uhr, habe ich oft gedacht, wenn ich um 5 Uhr angefangen hatte. Ich hätte geschworen, es kann höchstens 7 Uhr sein.«

Ein Betroffener in seiner Therapie, der von seinem früheren PC-/Internet-Gebrauch erzählte

Wenn man ein packendes Buch liest, gute Musik hört oder vor großen Kunstwerken steht, kann man auch hingerissen sein, aber doch nicht so abdriften wie das beim krankhaften PC-/Internet-Gebrauch passieren kann. Bei der PC-/Internet-Aktivität, die leicht und zuverlässig auf Knopfdruck aufsuchbar ist, kommt noch ein weiterer Aspekt hinzu: Es kommt dem PC-Nutzer, dem Spieler und Chatter so vor, als ob er »dort« und nicht mehr »hier«, vor dem PC, auf dem Stuhl, in dem Zimmer anwesend wäre. Hier ist gewissermaßen nur noch die äußere Hülle, eigentlich ist das Ich dort drin.

Dieses Erleben wird auf zwei Umstände zurückgeführt, die nur das Medium PC/Internet bieten kann: Die Spiel-, Chat- und Surfangebote scheinen sehr lebendig zu sein. Dieser Eindruck entsteht zum einen, weil die Sinneseindrücke so vielfältig sind, z. B. im Vergleich zu einem herkömmlichen Buch, zur Musik oder einem Bild. Im PC läuft aber nicht nur ein Film wie im Kino. Die Bilder scheinen eigens für den PC-User gemacht zu sein, zudem ist die Handlung keineswegs festgelegt, sondern kann ja gerade beeinflusst werden. Zwar nur in den programmierten Grenzen, aber das empfindet der Spieler nicht. Vielmehr kann sich ein Gefühl von unermesslicher Weite und unbegrenzten Möglichkeiten ausbreiten.

Die PC-/Internet-Aktivität kann auf diese Weise eine enorme Sogkraft ausüben und dazu führen, dass Sie so schnell nicht mehr losgekommen sind von dem, was Sie mit PC und Internet getan haben.

»Es wurden Menschen dabei beobachtet, wie sie gegen Laternenpfähle liefen, weil sie auf die GPS-Funktion ihres iPads guckten anstatt auf die Straße, auf der sie unterwegs waren.«



Ich habe zwei Gesichter – eins in der virtuellen Welt und eins in der Realität. Es kommt eine weitere Bedingung dazu, die gegeben sein soll, wenn von krankhaftem Umgang mit PC und Internet gesprochen wird. Folgende Frage müsste ehrlicherweise mit Ja beantwortet werden: Klafft ein tiefer Graben zwischen dem Bild, das ich von mir in meiner PC-/Internet-Aktivität habe, und dem Bild, das ich in der Wirklichkeit von mir habe? Mit PC und Internet fühle ich mich beispielsweise großartig, ruhig, kraftvoll und erfolgreich, im wirklichen Leben dagegen klein, mickrig, zappelig, schwach und als Verlierer. Wenn das zutrifft, dann handelt es sich um ein wirkliches Problem, das mit therapeutischer Hilfe angegangen werden sollte.

Fallbeispiel

Dennis, 22 Jahre, Schulabbrecher, Gymnasium

Ich habe *Counterstrike* (ein Ego-Shooter-Spiel, Anmerkung der Autorinnen) gespielt, wie besessen, habe alles dafür vernachlässigt. Wofür ich mich am meisten schäme ist, dass ich sogar meine Freundin bestohlen habe, um im Internet-Café spielen zu können. Zuhause haben meine Eltern nämlich den Internet-Anschluss gekündigt und meinen PC einfach weggeschlossen. Ich war da so sauer. Ich hätte denen an die Gurgel gehen können. Ich war nämlich unter den zwölf weltbesten Snipern (Scharfschützen, Anmerkung der Autorinnen). Man muss sich das so vorstellen, dass Sniper aus der ganzen Welt gegeneinander antreten, echt von jedem Kontinent. Und da war ich unter den ersten Zwölf, von vielen Tausend. Das hat mich so richtig high gemacht. Ich dachte damals, was bedeutet das schon, wenn Federer oder Nadal in Wimbledon gewinnen? Die haben sich gegen ein paar Hundert durchgesetzt – aber ich gegen Tausende supergute Sniper aus der ganzen Welt. Das ist doch viel mehr wert. War ich überzeugt davon. Ich wollte mich sogar bei dem Sondereinsatzkommando der Bundeswehr melden. Ich war sicher, die freuen sich ein Loch in den Bauch, wenn ich mich herablasse, dort mitarbeiten zu wollen. Ich war ein solcher Idiot. Kam mir vor wie zwölf Terminators zusammen. Außen Mensch, innen Maschine. Eine Kampfmaschine von höchster Präzision, schmeichelte ich mir. Gegen mich müsste sich Arnold Schwarzenegger wie ein Weichei fühlen, vermutete ich.

Aber das hat mir geholfen, die bittere Realität zu verdrängen: Ich war von zwei Schulen wegen schlechter Leistungen geflogen, ich gehörte immer zu den Losern in der Klasse. Höchstens Underdogs hatten sich unter meiner Leitung zusammengeschlossen. Ich bekam nur die blassesten Bräute ab, wenn überhaupt. Aber das, was eigentlich an mir nagte, das war ein dickes Problem mit meinem Vater. Nie konnte ich ihm was recht machen, wollte ich Fußball spielen, sollte ich Tennis spielen, wollte ich Gitarre lernen, musste es Klavier sein. Er war nicht richtig schlimm, hat mich nicht ständig verprügelt oder so. Er war mehr wie ein Schuh, der drückt. Kein furchtbarer Schmerz, nichts, was du nicht aushältst. Aber es versaut dir den ganzen Tag. So war es mit meinem Vater. Ich bin nie gegen ihn angekommen. In der Therapie habe ich lange gebraucht. Ich glaube, meine Therapeutin hat auch viel von dem Brass, den ich auf meinen Vater habe, abbekommen. Es wundert mich, dass die nicht die Geduld mit mir verloren hat ...

Schauen Sie sich die auseinandergerissene Darstellung auf dem Arbeitsblatt *Split* (s. S. 28 und Online-Materialien) und vollziehen Sie nach, welches Gegensatzpaar »Realität – PC und Internet« bei Ihnen zutrifft. Verbinden Sie das Gegensatzpaar mit einem Strich. Bringen Sie Ihr Ergebnis in Ihre Psychotherapie ein.

Clark Kent in der Realität und Superman in PC und Internet? Dieses Auseinanderklaffen kann auch in einer weiteren Hinsicht gegeben sein, nämlich in der Art und Weise,

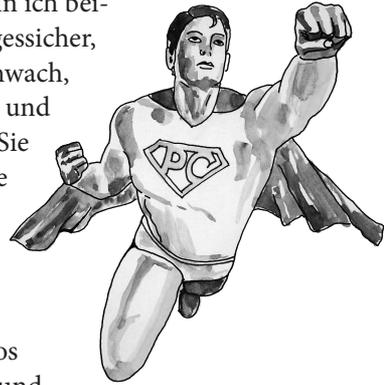
Arbeitsblatt Split

Schauen Sie sich die auseinandergerissene Gegenüberstellung auf der Abbildung an und vollziehen Sie nach, welches Gegensatzpaar »Realität – PC und Internet« bei Ihnen zutrifft. Verbinden Sie das Gegensatzpaar mit einem Strich. Bringen Sie Ihr Ergebnis in Ihre Psychotherapie ein.

Realität		PC/Internet
gescheitert		erfolgreich
ratlos		kompetent
überfordert		gelassen
beschränkt		genial
am Ende		müheles
krank		gesund
schlapp		dynamisch
arm		reich
verzagt		zuversichtlich
niedergeschlagen		super drauf
schwach		stark
schlecht		perfekt
hässlich		schön
isoliert		beliebt

wie ich mit anderen umgehe: In PC und Internet bin ich beispielsweise souverän, verführerisch, eiskalt und siegessicher, in Wirklichkeit bin ich im Kontakt mit anderen schwach, ängstlich, unsicher, fühle mich links liegen gelassen und gehe anderen am liebsten aus dem Weg. Wenn Sie das kennen, dann sollte das in einer Psychotherapie gründlich untersucht und behandelt werden.

Mutti oder Vamp – Hedwig oder Heidi? Gerade Frauen (aber nicht nur Frauen) verlieren sich in den Chatrooms der sozialen Netzwerke. Während dort das in unserer Gesellschaft so gnadenlos propagierte Bild der verführerischen, schlanken und sexy Frau ausgestaltet wird, verliert das eigene Bild in der Wirklichkeit vermeintlich oder auch tatsächlich immer mehr an Attraktivität und Charme.



2

Fallbeispiel

Doris, 48 Jahre, Hausfrau und Mutter – Chatterin

Ich bin in Psychotherapie, weil ich seelisch an einem Tiefpunkt angelangt war und nicht mehr wusste, wie es mit meinem Leben weitergehen sollte. Ich lebte ohne Kontakte in einer ehemaligen Neubausiedlung am Rande einer größeren Stadt. Dort sind wir zehn Jahre vorher hingezogen, mein Mann ist dorthin versetzt worden. Meine beiden Töchter, Zwillinge, waren einige Jahre zuvor zum Studieren fortgezogen. Mein Mann war ein Workaholic, er war dauernd auf Montage. Wir hatten fast keine Gemeinsamkeiten mehr, außer dass ich ihm die Wäsche machte und er ab und zu mal anrief. Ich war nicht mehr berufstätig seit der Geburt der Mädchen. Als die noch klein waren, war alles gut, da hatte ich ja einen erfüllten Tag. Und ich war gern Mutter. Als die aber flügge wurden, da habe ich mich nutzlos, einsam und leer gefühlt.

Mein Mann nutzte den Computer, schon aufgrund seiner häufigen Abwesenheiten, zu Hause kaum. Nach der 100-sten Kochshow und Quizsendung im Fernsehen – ist doch immer dasselbe –, setzte ich mich irgendwann an den PC und machte nach einigen Anfangsschwierigkeiten die Erfahrung, dass man sich damit sehr gut die Zeit vertreiben und auch schnell mit anderen Menschen in Kontakt kommen kann, v. a. in den Chats. Ich genoss es, in bequemen Jogginghosen, ungekämmt und ungeschminkt am Computer sitzen zu können und mich gleichzeitig als perfekt gestylte und schlanke Dunja darstellen zu können, die die Männer faszinierte. Meine zweite Identität war von Beruf Model, ich kam aus einem reichen Elternhaus, hatte in der Schweiz ein Internat besucht und danach Tanz studiert. Ich war in der Künstlerszene etabliert, von Männern umschwärmt und strebte eine Beziehung an, in der ich um meiner Selbst willen, wegen meiner