

Teufelskreis

Steffen schaute den ganzen Tag Serien im Netz, saß stundenlang gekrümmt vor dem Bildschirm. Gegen die Rückenprobleme gab es nur ein Mittel: die nächste Folge

Selbstbildnis

In der Therapie zeichnete sich Steffen selbst. Das Bild zeigt ihn vor dem Laptop. Die roten Striche stehen für die Schmerzen vom ständigen Sitzen

Endstation Offline

Steffen verlor die Kontrolle über seinen Internet-Konsum, saß bis zu 15 Stunden täglich vor dem Bildschirm. Jetzt ist er Patient in einer **Klinik für Online-Süchtige**. Unser Reporter hat ihn besucht

TEXT VON **MAX SCHROTH** FOTOS VON **MAX KRATZER**

Falscher Freund

Bildschirmlicht ist in der Regel kalt und blau. Für Steffen aber schien es warm und gelb. Es spendete Geborgenheit, ließ ihn vom Alltag abschalten und seine Probleme vergessen



Ein Phänomen namens FOMO plagt die Welt: Die Fear of Missing Out – aus der Angst speist sich jener digitale Sog, der in die Sucht führt. Man sollte genau hinhören, wenn selbst Apple-Chef Tim Cook vor digitalem Übermaß warnt. Und wem es nicht gelingt, aus eigener Kraft digital abzurüsten, muss sich irgendwann Hilfe suchen. Etwa in der Klinik in Dießen am Ammersee



Analoge Heilstätte
Seit Mai 2018 ist das ehemalige Kloster eine Klinik für Online-Süchtige. Auf 7000 Quadratmetern bietet sie Platz für 98 Patienten



Abstinenz Popstar Ed Sheeran legte 2016 sein Smartphone weg und reiste um die Welt. Seitdem nutzt er angeblich ein altes Nokia-Handy ohne Internet-Zugang

Die Droge heißt Internet, der Dealer Smartphone

Das Kinderzimmer riecht nach alten Socken und Urin. Dreckige T-Shirts liegen über ausgeöffelten Joghurtbechern. Der Sohn sitzt am PC. Er trägt seit Tagen dieselbe Jogginghose. Wann er das letzte Mal geduscht hat, weiß er selbst nicht mehr.

Dass das eigene Kind süchtig wird und die Kontrolle über sein Leben verliert, ist wohl der Albtraum aller Eltern. Doch die größte Gefahr lauert nicht in den Gürteltaschen von Hinterhof-Dealern, sondern in den Jackentaschen der Kinder.

Täglich verbringen nach einer Forsa-Umfrage für die DAK Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren rund drei Stunden mit sozialen Medien. Und im Smartphone-Zeitalter haben sie das Netz immer dabei. Das ist gefährlich. Experten sind sich einig: Je länger und häufiger Jugendliche online sind, desto höher ist das Suchtrisiko. Bereits vier Prozent aller Jugendlichen gelten in Deutschland als Internet-abhängig. Sie zocken stundenlang Online-Games, schauen Serien im Netz oder chatten von morgens bis tief in die Nacht bei WhatsApp. Viele vernachlässigen ihre Freunde, manche werden depressiv. Kein Wunder, dass immer mehr Menschen digitale Auszeiten nehmen und das Smartphone beiseitelegen. ■



Streng Tim Cook setzt seinem Neffen klare Grenzen: „Ich will ihn nicht in einem sozialen Netzwerk“, sagt der Apple-Chef. Zudem fordert er, dass Nutzung von Technik in Schulen eingeschränkt wird



Erschöpft Auch Paris Jackson nahm eine Internet-Auszeit: „Ich fühle mich jetzt besser als je zuvor“



Konsequent Selbst der „Rocket Man“ lehnt Smartphones ab. „Ich habe kein Mobiltelefon“, sagt Elton John. Er hofft, dass alle Leute weniger Zeit mit ihren Telefonen verbringen. „Nichts ist besser als eine lebhaftere Unterhaltung“

Abgemeldet Nach einem Shitstorm meldete sich Grünen-Chef Robert Habeck von Twitter ab. „Ich möchte gern wieder konzentrierter sein, fokussierter“, schrieb er in seinem Statement



Es war im vergangenen Februar, als Steffens Welt zusammenbrach. „Ich habe zeitgleich mein Studium abgeschlossen, meine Freundin hat mich verlassen, der Kontakt zu meinen Eltern ist abgebrochen, und ich musste aus der Wohnung raus“, sagt der 32-Jährige. Er zog überstürzt zu seinem besten Freund nach München. Dort entglitt ihm dann sein Leben vollends.

Tagelang verließ er die Wohnung nicht. Aß kaum, duschte unregelmäßig. Sogar den Gang zur Toilette schaffte er nur noch unter größten Anstrengungen. Das alles erschien ihm unnötig. Steffen schaute sich im Netz eine Serie nach der anderen an. Ob „Game of Thrones“, „The Walking Dead“ oder irgendwelche YouTube-Videos, er starrte pausenlos auf seinen Laptop. Bis zu 15 Stunden täglich. Steffen ist süchtig. Seine Droge: das Internet. Doch anders als Haschisch oder Heroin ist sein Stoff jederzeit in unbegrenzter Menge frei verfügbar.

Online-Süchtige nutzen das Internet so exzessiv, dass sie andere Lebensbereiche vernachlässigen. Freunde und Familien werden ihnen gleichgültig. Sie schwänzen die Schule. Pinkeln in Flaschen, um sich nicht vom Bildschirm entfernen zu müssen. Bei Entzug werden sie aggressiv. Nur eine neue Dosis kann sie beruhigen. Die Symptome ähneln denen eines Drogenabhängigen oder Alkoholkranken.

Nach Schätzungen von Experten sind in Deutschland über 700 000 Menschen von Online-Sucht betroffen. Zweieinhalb Millionen gelten als problematische Internetnutzer. Und mit voranschreitender Digitalisierung werden es immer mehr: 99 Prozent der jungen Menschen in Deutschland sind online, 27 Prozent sagen sogar, dass sie praktisch nie offline sind. Dessen ist sich Bert te Wildt, Chefarzt an der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen, sicher. „In dieser Gruppe geht man von drei bis vier Prozent aus, was als Indiz dafür zu werten ist, dass die Zahlen weiter steigen werden.“ ▶



Hotelambiente In der frisch sanierten Klinik entspannen sich die Patienten bei hohem Komfort

Fast jeder Mensch besitzt ein Smartphone und ist so rund um die Uhr online. Doch für Chefarzt te Wildt ist die Internet-Nutzungsdauer lediglich ein Richtwert und nicht maßgeblich für eine Diagnose. „Wer beispielsweise beruflich viel online ist, ist nicht gleich auch süchtig“, erklärt der 49-Jährige.

Noch nicht als Krankheit anerkannt

Die Verführung, der sich vor allem junge Menschen immer häufiger nicht entziehen können, entsteht eher in der Freizeit. Die Sehnsucht, 24/7 am Leben einer virtuellen Gemeinschaft teilnehmen zu wollen, bloß nichts zu verpassen. Der Psychologe Dan Ariely von der renommierten Duke University nannte diese Sorge „Fear of Missing Out“ (kurz: FOMO). Und im Zeitalter der ständig verfügbaren sozialen Medien eskaliert diese Angst. Es gehört eine gewisse Routine dazu, bis wir realisieren, dass Facebook-Fotos von Mittagssmahl oder Alpenglügen kein Erlebnis reproduzieren, sondern synthetische Gefühle darstellen. Wer es mit der Achtsamkeit und also auch mit sich selbst ernst nimmt, gönnt sich digitale Auszeiten. So wird aus FOMO die JOMO: „Joy of Missing Out“. Die Freude an der Ruhe.

Kritisch wird laut te Wildt die Internet-Nutzung erst, sobald Entzugserscheinungen auftreten. „Viele werden nervös oder sogar aggressiv, wenn sie nicht ins Internet können.“

In seinem Buch „Digital Junkies“ warnt te Wildt vor der Suchtgefahr durch das World Wide Web. „Die Abhängigkeit von Online-Spielen, Cyber-Sex und sozialen Medien entsteht im Netz, bekannte Süchte wie Glücksspiel- und Kaufsucht verlagern sich dorthin.“ In vielen Videospielen werden etwa durch das Zufallsprinzip Erfolge oder Gegenstände generiert. „Damit wird das Belohnungssystem im Gehirn stimuliert.“

Die psychische Störung ist aber keine offiziell anerkannte Krankheit. Das könnte sich dieses Jahr ändern. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) in Genf plant, sie unter der Bezeichnung „Gaming Disorder“ in ihren neuen Krankheitskatalog ICD-11 aufzunehmen. Bislang werden die Behandlungskosten von ungefähr 250 Euro pro Tag nicht von den Krankenkassen getragen. „Wir haben unsere Aufnahme in den bayerischen Krankenhausplan beantragt“, sagt te Wildt, „denn wir wollen keine reine Privatklinik sein.“



Tiertherapie Durch den regelmäßigen Kontakt zu Tieren

Seit Jahresanfang befindet sich Steffen in der Dießener Klinik in stationärer Behandlung. Die Heilstätte eröffnete erst im vergangenen Mai. Das ehemalige Kloster wurde zuvor fast 100 Jahre lang von Vincentinerinnen betrieben. Dort werden psychosomatische Krankheitsbilder, Depression und Angststörungen behandelt. Allerdings hat sich die Klinik als eine von bundesweit wenigen auf die Behandlung von Internet-Abhängigen spezialisiert. Auf gut 7000 Quadratmeter Nutzfläche kann sie 98 Patienten



Kunsttherapie Die Patienten lernen bei Amelie von Sperber, ihre Gefühle auszudrücken



versucht Steffen, soziale Berührungsgänge abzubauen



Suchtexperte Privatdozent Bert te Wildt ist einer der führenden deutschen Experten für Internet-Sucht

aufnehmen, die von etwa ebenso vielen Mitarbeitern betreut werden.

Steffen ist von schwächlicher Statur. Er hat kurze braune Haare und trägt einen Dreitagebart. In seinem blau-weißen Karohemd sitzt er am Tisch im Konferenzsaal. Er nippt an seinem Kaffee und hält kurz inne. Dann beginnt er, seinen Weg in die Sucht zu erzählen: „Anfangen hat es bei mir im Grundschulalter.“ Er wuchs in schwierigen Familienverhältnissen auf, war zu Hause oft allein. Beide Elternteile arbeiteten viel und hatten für ihren Sohn keine Zeit. Es kam oft zu Streit. Er fühlte sich einsam.

Aus Langeweile verbrachte er viel Zeit am Computer. „Das war damals zwar noch nicht pathologisch oder problematisch, aber ich hatte schon relativ früh einen Zugang dazu und habe das auch viel zur Stressregulation verwendet.“ In der digitalen Welt fand er endlich die Geborgenheit, nach der er zu Hause vergeblich gesucht hat. Sie wurde sein Ruhepol. „Ich konnte mich da einfach reinbeamen und musste dann nicht mehr meine Umgebung wahrnehmen oder an Probleme denken, die ich irgendwie nicht lösen konnte.“

Die Heilstätte in Dießen gleicht auf den ersten Blick einem Luxushotel. Kei-

ne Spur vom klassisch-tristen Krankenhausambiente. Die Patienten wohnen in hellen, hohen Einzelzimmern, werden rundum versorgt. Die Natur um das Klinikgelände herum ist traumhaft schön. Der Ammersee in Sichtweite. Doch Urlaub macht hier niemand. Der Tagesablauf ist streng geregelt. Auf jeden Patienten wird das Behandlungsprogramm individuell zugeschnitten. Mehrfach wöchentlich finden verschiedene Therapien statt. Es gibt Einzelgespräche mit te Wildt und Gruppensitzungen mit acht Patienten.

„Die Therapien gehen mir teilweise an die Nieren“, sagt Steffen sinnbildlich. Besonders die Gruppensitzungen mit anderen Betroffenen kosten ihn immer wieder viel Kraft und Überwindung. „Es ist sehr schwierig für mich, mit anderen, außer mit guten Freunden, über meine Probleme zu sprechen und mich ihnen



Es gibt bereits viele dokumentierte Fälle, bei denen Menschen durch exzessive Internet-Nutzung sterben



Chefarzt PD Dr. Bert te Wildt

zu öffnen. Danach brauche ich dann erst einmal meine Ruhe.“ Die Spezialtherapien hingegen machen ihm bisweilen sogar Spaß. „Hier kann ich mich entfalten und meine Gefühle ausdrücken.“ Es wird musiziert, getanzt und gemalt. „Viele Patienten haben keine haptischen Erfahrungen“, erklärt Kunsttherapeutin Amelie von Sperber, 43. Sie müssen sich in die analoge Welt mühsam hineintasten.

Im schlimmsten Fall kann die Online-Sucht

sogar tödlich sein. Menschen, die sich ums Leben zocken, sind mittlerweile keine Seltenheit mehr. Te Wildt verweist auf einen besonders tragischen Fall in einem taiwanischen Internet-Café aus dem Jahr 2015. Ein 32-jähriger Mann starb nach einem dreitägigen Computerspiel-Marathon an Herzversagen. Sein Ableben wurde zunächst noch nicht einmal bemerkt. Die anderen Computerspieler wähten ▶

ihn schlafend. „Bei ihm hatte bereits die Leichenstarre eingesetzt, als die Rettungskräfte eintrafen.“

Bücher als rettendes Gegengift

Die Ursachen für den Kreislaufstillstand sind meistens Schlaf- und Flüssigkeitsmangel. Ein Erschöpfungstod. „Es gibt bereits viele dokumentierte Fälle, bei denen Menschen durch exzessive Internet-Nutzung sterben“, berichtet te Wildt. Für Steffen hat die Sucht zwar noch keine lebensbedrohlichen Ausmaße angenommen. Allerdings spürt er erste Anzeichen dafür, dass das Komaglotzen ihn auch physisch krank macht. „Ich habe davon schwere Rückenschmerzen bekommen, weil ich mich kaum noch bewegt habe.“

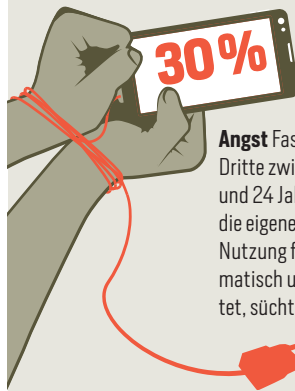
In seinem Zimmer kann sich Steffen entspannen. Überall liegen Bücher, Zeitungen und selbst gemalte Bilder herum. Er hat diese Beschäftigungsmöglichkeiten für sich neu entdeckt. Es gibt aber auch kaum Alternativen. Das einzige technische Gerät, auf das er Zugriff hat, ist ein kleines Radio. Sein Handy hat er nach drei Wochen abgegeben. „Das hat mir am Anfang als Methadon genützt.“ Für ihn ein erster Sieg.

„Was glaubst du, wie viel Lebenszeit dir durch die Sucht abhandengekommen ist?“, fragt ihn Christine Bethke, 50. Die Pflegekraft ist Steffens Wegbegleiterin während seines Klinikaufenthalts. Die richtige Antwort wäre: zehn Jahre. Durch die Sucht gehen soziale Kompetenzen verloren oder entwickeln sich erst gar nicht. Im Umgang mit anderen Menschen fühlen sich Betroffene unsicher. „Einige trauen sich nicht mal, beim Bäcker ein Brötchen zu kaufen“, sagt Bethke. Auch in der geistigen Entwicklung fallen viele zurück. Das zeigt sich vor allem an der Sprache und am Kleidungsstil. „Wir haben hier auch Patienten, die sich wie 14-Jährige anziehen, obwohl sie schon erwachsen sind.“

Wie es für Steffen nach seiner Entlassung weitergeht, weiß er noch nicht. „Das ist ein großes Thema für mich“, sagt er. Eines steht aber fest: Er fängt bei null an. Ohne Geld. Ohne Arbeit. Ohne Wohnung. Übergangsweise wird er erst mal wieder zu seinem besten Freund ziehen. „Sobald ich einen Job habe, suche ich mir was Eigenes.“ Zukunftspläne traut er sich nicht zu schmieden. Zu groß ist seine Angst, wieder der Sucht zu verfallen. Erschaut nachdenklich zu Boden: „In meinem Alter wollte ich eigentlich schon weiter sein.“

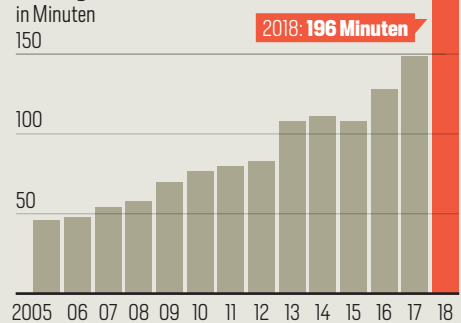
Faktenreport: Internet-Sucht

Deutschland ist online. Jeder Bundesbürger verbringt im Schnitt 196 Minuten im Netz. Pro Tag. Vor allem **Jugendliche** haben Probleme mit der Dosierung

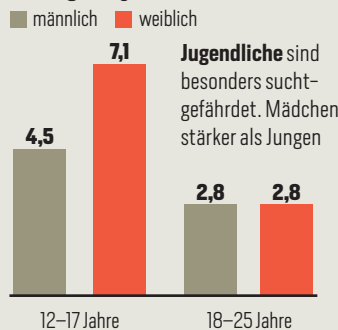


Angst Fast jeder Dritte zwischen 14 und 24 Jahren hält die eigene Internet-Nutzung für problematisch und fürchtet, süchtig zu sein

Entwicklung der durchschnittlichen täglichen Nutzungsdauer des Internets in Deutschland

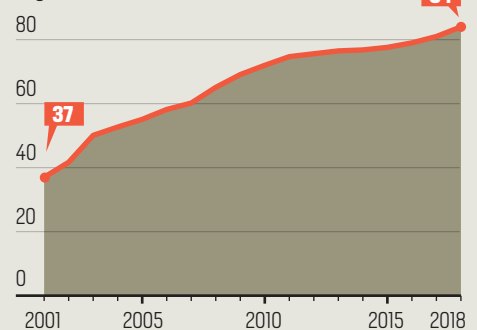


Computerspiel-/ Internet-bezogene Störungen Angaben in Prozent

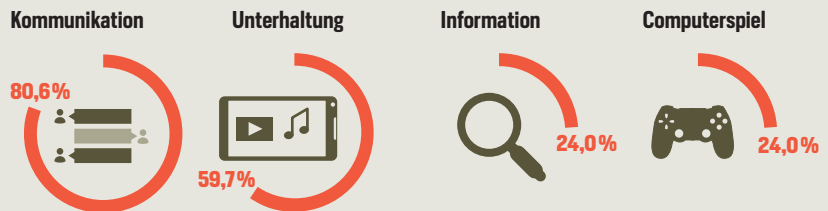


Jugendliche sind besonders suchtgefährdet. Mädchen stärker als Jungen

Anteil der Internet-Nutzer in Deutschland Angaben in Prozent



Häufigkeit der Internet-Nutzung Wofür sie das Internet täglich nutzen: Jugendliche 12-17 Jahre



Viele Fallen Chatten, Musik hören, Videos schauen, Spiele zocken. Die digitale Welt lockt vor allem Jugendliche mit ihrem Entertainment-Angebot. Neun von zehn Teenies sind täglich online

Von der Gruppe der Abhängigen angegebene Hauptaktivität, Pinta-Studie 2013



Suchtpotenzial Die meisten Betroffenen sind süchtig nach sozialen Medien oder Online-Spielen wie „World of Warcraft“. Aber auch Pornos, Shoppen oder Filmeschauen können süchtig machen