

„Ein Mediensüchtiger im Homeschooling ...“

Elisabeth Peerenboom-Dartsch

„Ein Mediensüchtiger im Homeschooling ist der Supergau!“

*Suchttherapeut Niels Pruin
bekämpft die Mediensucht und stärkt die Kinder*



BLEIB STARK.
Suchtprävention und
Hilfe bei Mediensucht

Ben – ein Pandemie-Schicksal unter vielen

„Wie ein Krieger sieht Ben nicht aus. Er ist freundlich, und zuvorkommend, trägt Markenklamotten und ein verschmutztes Lächeln im Gesicht. Er will seine Geschichte teilen, um anderen zu helfen. Vielleicht auch, um sich selbst zu helfen, sagt er. Ben ist in Therapie, über seine Sucht zu sprechen, bringe ihn weiter ...“ – so beschreibt die Autorin *Sophia Huber* im Sommer 2021 in ihrer Reportage „Krieg in zwei Welten“ (Günzburger Zeitung, 9.6.2021) den 20-jährigen computersüchtigen Ben (Name geändert), der exemplarisch für viele medien-süchtige junge Menschen steht, die nach außen oft unauffällig wirken, aber die ge-

sunde Beziehung zum analogen Alltag und zu den Menschen in ihrem Umfeld verloren haben. Aber: Ben ist ein hoffnungsvolles Beispiel, denn er hat irgendwann eingesehen, dass er Hilfe braucht und sich nur durch aktive Teilnahme an einem Therapiekonzept selbst aus der Spirale von Isolation, Depression und Kontrollverlust herauslösen kann. Das Onlinespiel „World of Tanks“ (WoT), bei dem mehrere Spieler mit Panzern aus dem Zweiten Weltkrieg gegeneinander kämpfen, hat ihn bereits in jungen Jahren fasziniert und süchtig gemacht. Die Aufmerksamkeit seines Vaters bekam Ben nur, wenn er mit ihm an den Papa-Wochenenden spielte – Bens Vater war selbst „gaming-süchtig“ und zudem gewalttätig, weshalb sich die Mutter

irgendwann trennte. Seitdem lebt Ben bei der Mutter. Mit jedem höheren Spiellevel stieg das Ansehen bei Bens Vater, so fühlte sich Ben emotional zum Gaming motiviert und zog sich immer mehr zurück. Die Mutter wollte ihn zunächst nicht kontrollieren, doch als Ben sogar das Geld der Mutter klaute, um die Panzer-Schulden zu bezahlen, zog diese endlich Konsequenzen: Sie sperrte den PC und das gesamte Zubehör in den Keller, versteckte den Schlüssel und ging mit Ben zur Therapie. Das war das Beste, was sie machen konnte.

„In den meisten Fällen sind es die Eltern, oft die Mutter, die am stärksten unter der Computerspielsucht des Sohnes leiden. Mütter sind häufig die Personen, die den Kontakt zur Beratungsstelle aufnehmen. Häufig sind sie emotionaler. Väter leiden auch sehr, zeigen es nach außen aber nicht so stark. Sie haben oft andere Methoden, um mit ihrem Kummer umzugehen“, sagt *Niels Pruin* aus Augsburg. Der ausgebildete Suchttherapeut (DRV) und Sozialpädagoge (FH), der gebürtig aus Boston stammt und im norddeutschen Friesland aufwuchs, absolvierte ein Masterstudium an der *Katholischen Stiftungshochschule* in München und kann eine Zusatzausbildung zum Suchttherapeuten nachweisen. Heute verfügt er dank der frühen Spezialisierung nicht nur über viel Lebenserfahrung, sondern auch über 25 Jahre Berufserfahrung in einem modernen Feld der Psychologie und Sozialpädagogik: dem „pathologischen Computerspielen“ – einem neuen Störungsbild im Katalog ICD10. Erst seit 2019 ist „Gaming disorder“ von der WHO als Krankheit anerkannt und wird im zukünftigen ICD11 unter den **Verhaltenssüchten** mit aufgeführt. Das ist nach Einschätzung vieler Eltern sowie Pädagoginnen und Pädagogen überfällig. „Eine Online-Sucht funktioniert im Gehirn ähnlich wie eine stoffgebundene Sucht, etwa nach Alkohol“, sagt Pruin. Und

leider bleibt sie zu lange unerkannt: „Oft dauert es Jahre, bis man die Sucht als solche erkennt.“

Die Corona-Pandemie, die seit März 2020 das soziale Leben stark durcheinandergerewirbelt hat, befeuerte den Digitalisierungstrend enorm: „Ein Mediensüchtiger im Homeschooling ist der Supergau!“ So bringt es Suchttherapeut Niels Pruin auf den Punkt. Nach den Zahlen einer aktuellen DAK-Studie hat die Spiel- und Medien-sucht während der Lockdown-Zeiten massiv zugenommen. Es gibt inzwischen etwa 700.000 Kinder und Jugendliche, die einem riskanten oder krankhaften Konsum von Online-Spielen frönen. Die Studie untersuchte das Nutzungsverhalten von 10- bis 18-Jährigen in sozialen Medien und bei digitalen Spielen während der Pandemie und verglich die Messungen mit Zahlen davor – das Ergebnis: eine Zunahme um 75 Prozent; statt 80 Minuten werde inzwischen 140 Minuten an Werktagen „gezockt“, „gedaddelt“, „geteilt“ etc.

Auch für den Gamer Ben, der seinen ersten PC mit elf Jahren hatte, bedeutete die Lockdown-Zeit Langeweile und eine ständige Versuchung. Und so fing er trotz Therapie wieder an. Der große Rückfall kam in den Weihnachtsferien 2020 mit 12 Stunden Bildschirmzeit am Tag. Doch Ben begriff, dass er sich nicht allein aus dem Teufelskreis herausholen kann. Gegenüber der Journalistin von der „Günzburger Zeitung“ äußerte er seine Zukunftspläne: Er wolle noch ein Jahr Therapie anhängen, einen guten Schulabschluss machen und dann eine Ausbildung zum „IT-Kaufmann“ absolvieren. Inzwischen hat er es auch zum „Klassenbesten“ geschafft – dank eigener Reflexion und Annahme der Hilfe von außen und dank der Beharrlichkeit seiner Mutter.

Mediensucht – die schleichende Gefahr

Das ist eine gute Startposition für eine erfolgreiche Therapie und Rehabilitationsphase – weiß Niels Pruin aus jahrelanger praktischer Berufserfahrung. Denn es gibt auch Fälle, bei denen der therapeutische Erfolg von vornherein fraglich ist, vor allem, wenn der Betroffene selbst sein Online-Verhalten nicht als problematisch betrachtet (obwohl es das aus fachlicher Sicht ist), und auch, wenn die systemischen Voraussetzungen schlecht sind. Schulen, Eltern, aber auch die Lebenspartner und -partnerinnen bei älteren Betroffenen, sind hier kognitiv und emotional herausgefordert.

Auf meine Frage hin, wie wichtig die Präventionsarbeit mit Eltern und Multiplikatoren sei und welche Bedeutung dem **Familiensetting** zukomme, sagt Niels Pruin: „Ich denke, dass die Prävention sehr wichtig ist. Gerade die Psychoedukation bei Betroffenen, dem sozialen Umfeld und anderen Multiplikatoren ist wichtig, um wissenschaftliche Zusammenhänge zu erkennen, um dann die nötigen pädagogischen und therapeutischen Maßnahmen einleiten zu können. Das problematische Medienverhalten ist häufig ein systemisches Problem. Gezockt wird zu Hause unter den Augen der Eltern und der Lebenspartner im Kinderzimmer oder im Keller mit Beamer. Oft können helfende Maßnahmen schon innerhalb der Familie eingeleitet werden. Im besten Fall wird die Suchterkrankung durch gute Präventionsarbeit innerhalb der Familie im Vorfeld verhindert.“

In seiner Arbeit hat Pruin in den letzten Jahren eine Zunahme bei der Medien- und Computerspielsucht festgestellt. Er fragt inzwischen vermehrt auch bei Substanzkonsumenten (Drogen etc.), ob sie in ihrer Kindheit sehr früh ein intensives Medien-

verhalten entwickelt hätten (Stichwort: Vulnerabilität). Dennoch rät Pruin als Fachmann zur Differenzierung und will Vorurteilungen vermeiden. Zwar werde das Thema „exzessiver, problematischer bis pathologischer Medienkonsum“ immer relevanter, aber: „Wir sollten das Ganze nicht dramatisieren. Viele junge Menschen, die gerne und viel, teilweise auch zu viel zocken, entwickeln keine Sucht. Sie hören wieder auf, sobald sich andere wichtige Abschnitte in ihrem Leben ergeben, wie z.B. Ausbildung, feste Partnerschaft usw.“ Aber bei den Leisen, Stillen, die sich immer mehr zurückziehen und ihr Online-Verhalten nicht mehr unter Kontrolle haben, da müsse man genauer hinschauen und diese Jugendlichen im Auge behalten. Das spiegelt auch die DAK-Studie, die offenlegte, dass 2,6 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland die Kriterien für Online-Abhängigkeit erfüllen. Das bringt erhebliche Gesundheitsprobleme mit sich: zu wenig Schlaf, Realitätsflucht, Streit mit den Eltern, Ängste, Depressionen, extreme Selbstwertprobleme, soziale Ausgrenzung, bis hin zu kriminellem Verhalten, um die Süchte finanzieren zu können.

Nicht umsonst haben Lehrer- und Elternverbände, aber auch Politiker immer wieder die rasche Rückkehr zum geregelten Präsenzunterricht nach den Lockdown-Phasen gefordert. Auch die Aufstockung der Zahl von Schulpsychologen und Sozialpädagogen würde die Situation entspannen. Denn gerade Langeweile – das ist ein weites Feld und ein eigenes pädagogisches Thema – können junge Menschen heute oft gar nicht mehr „aushalten“. So wird z.B. der Ruf nach einer „besseren Medienkompetenz“ immer lauter, was die Staatsregierung in Bayern bereits motivierte, das **Projekt „Game Life!“** ins Leben zu rufen, und die Kinder- und Jugendpsychiatrie der LMU-Klinik in München bewog, das **Info-**

portal „corona-und-du.de“ zu entwickeln – sicherlich gute Ansätze, um für das Thema zu sensibilisieren. Denn ein Aspekt ist bei der Diagnose „Gaming Disorder“ aus anthropologischer Sicht ganz entscheidend, wie *Monika Goetsch* in ihrem Bericht in der „Bayerischen Staatszeitung“ („Daddeln bis zum Umfallen“, 7.8.2020) gut heraushebt: die **Suche nach Bindung**. „Computerspiele enthalten süchtig machende ‚Bindungsfaktoren‘, die dafür sorgen, dass der Spieler bei der Stange bleibt. Das im Alltag gemobbte Kind, der übersehene Jugendliche können sich darin eine eigene Persönlichkeit aufbauen, die sehr viel selbstsicherer ist als die wirkliche. Als siegreicher Ego-Shooter steigt man auf, Level um Level, eine schier endlose Leiter des Erfolgs. Verführerisch, wenn das Selbstbewusstsein gerade im Keller ist.“

Computerspiele enthalten „Bindungsfaktoren“

Und genau hierin liegen auch die Chancen für verhaltenstherapeutische Methoden, bei denen die betroffenen Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen neue Antworten auf ihre Sehnsüchte erfahren, z.B. durch die Anteilnahme der Erzieher, durch therapeutische Maßnahmen in Einzelgesprächen und in der Gruppe, durch einen Mediennutzungsvertrag, der bindet und stützt etc.

Bens Mutter ist in die Offensive gegangen, als sie merkte, dass ihr Sohn ins Virtuelle abdriftete und den analogen Alltag verließ: „Stundenlang haben wir gepuzzelt, wir haben ja eine Beschäftigung gebraucht“, erzählt sie. Sie hat sich **Zeit genommen** – ein rares Gut in Zeiten überbordenden Konsums, der mit Geld die Seelen leert und einsam macht. Hinzu kommt: Viele Eltern reflektieren ihr eigenes Verhalten nicht mehr, sind sich ihrer

Vorbildrolle nicht wirklich bewusst, fühlen sich ohnmächtig. Negatives und ungesundes Verhalten wird oft von Eltern vorgelebt – teilweise aus Ignoranz oder Bequemlichkeit, teilweise, weil sie selbst dem alltäglichen Hamsterrad nur schwer entkommen: „Role Models sind hier leider häufig die eigenen Eltern. In meinen Beratungsgesprächen stelle ich fest, dass die Eltern häufig mehr am Handy rumdaddeln als ihre Kinder“, berichtet Pruin aus langjähriger Berufserfahrung. Auch die ehemalige Bundesvorsitzende des VkdL, *Roswitha Fischer*, hat immer wieder darauf hingewiesen, welche massiven Schäden es bereits bei kleinen Kindern im Kinderwagen hinterlässt, wenn Eltern nur noch mit dem Smartphone kommunizieren, aber ihre Mimik und Gestik sich nicht mehr auf das kindliche Bedürfnis richten. Eine gesunde Ausprägung des Selbstwertgefühls („Ich bin wichtig für meine Eltern“) sowie die Chance für eine enge tragfähige Bindung wird damit schon in früher Kindheit „verspielt“. So fehlt eine wesentliche Basis für den gesunden Start ins Leben. Kein Wunder also, wenn junge Menschen es den Eltern irgendwann gleichtun und sich anderweitig Anerkennung suchen. Gelernte Muster können sehr hartnäckig sein.

Die erforderlichen Maßnahmen zum Schutz vor einer Corona-Infektion tun ihr Übriges: So hilfreich sie auch für den Gesundheitsschutz sind, so schädlich sind sie für kleine Kinder, die mit viel Distanz, Masken im Gesicht der Erwachsenen, mit Ängsten und Zukunftssorgen aufwachsen. Der soziale Kontakt, der gesellschaftliche Kitt haben sich in Pandemiezeiten abgenutzt. Die Flucht in fantastische virtuelle Welten, die vermeintlich ein besseres Gefühl versprechen, ist für „enttäuschte“ Kinder und Jugendliche dann oft naheliegend, obwohl sie dort ein zweites Mal getäuscht werden.

**Raus aus der Suchtfalle –
das Behandlungskonzept ARM
(Ambulante Rehabilitation bei Medien-
sucht) nach Niels Pruin**

Niels Pruin hat die Not der Jugendlichen und jungen Erwachsenen früh erkannt und im Rahmen seiner fachlichen Aus- und Weiterbildung im Jahr 2012 ein Behandlungsmニュアル und Therapiekonzept für die ambulante Therapie verfasst, das den jungen Menschen den „Spaßfaktor Realität“ wieder zugänglich machen möchte. Er will die Kinder und Jugendlichen „zurück aus der virtuellen Welt“ ins Hier und Jetzt bringen und ihnen zeigen, dass dies viel spannender ist als ein Leben im Onlinekosmos. Pruin hat in Donauwörth das „Café Connection“ mit aufgebaut: eine Anlauf- und Beratungsstelle des Caritasverbandes der Diözese Augsburg für junge Suchtgefährdete und Süchtige.

Wie funktioniert das differenzierte Behandlungsangebot?

Sein Konzept basiert auf Freiwilligkeit und ist als „Hilfe zur Selbsthilfe“ gedacht. Diese Prinzipien sind dem Suchttherapeuten genauso wichtig wie „Vertraulichkeit und Schweigepflicht“. Eine ganzheitliche und interdisziplinäre Arbeitsweise soll garantieren, dass sich die Betroffenen ernstgenommen fühlen und für die **therapeutischen Ziele** brennen: wieder gute Beziehungen mit wichtigen Bezugspersonen aufbauen zu können und im Alltag Krankheitsfolgebelastungen zu minimieren, die aktive Teilnahme am Erwerbsleben wiederherzustellen und extrem ungünstige Krankheitsverläufe zu verhindern. Nur wer das **von Herzen selbst will**, der bleibt auch am Ball.

Die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Ärzten, Sozialpädagoginnen und -pädago-

gen sowie mit Psychologen und Psychologinnen sind für den Reha-Erfolg zielführend, aber entscheidend ist – so Pruin –, dass die betroffenen Jugendlichen irgendwann das Gefühl haben, „Experten in eigener Sache“ zu sein, weil sie die entscheidenden Zusammenhänge verstanden haben. Die Kooperation mit stationären Suchttherapieeinrichtungen und psychiatrischen Bezirkskliniken sowie anderen Institutionen erleichtert dabei die Arbeit. Auf meine Frage, warum pathologisches Computer- und Mediensuchtverhalten seiner Meinung nach „nur interdisziplinär lösbar“ ist, meint Pruin: „Weil wir Menschen zum Glück alle sehr individuell und verschieden sind. Kein Lösungsweg ist auf alle gleich anwendbar. Es erfordert unterschiedliche Methoden und Fachrichtungen, so ein umfassendes Krankheitsbild wie die Computerspiel- und Mediensucht, die sich ständig mit dem Wandel der neuen technologischen Möglichkeiten verändert, zu behandeln!“

Das Krankheitsbild „Gaming Disorder“ ist einem **biopsychosozialen Krankheitsmodell** zuzuordnen, dem eine tiefgreifende Störung der Beziehungs- und Selbstwertregulation zugrunde liegt. Wie bei anderen Süchten können die Folgen extrem sein:

- Konzentrationsstörungen,
- Müdigkeit,
- mangelnder Selbstwert,
- Depressionen,
- Angststörungen,
- Vernachlässigung sozialer und beruflicher Pflichten,
- Vereinsamung,
- „Verlassen der realen Welt“,
- Verschuldung,
- völlige Verwahrlosung,
- soziale Phobien,
- Prokrastination.

Ob der verhaltenstherapeutische Ansatz der Mediensucht-Behandlung für die jeweils betroffenen Kinder und Jugendlichen geeignet und sinnvoll ist, entscheiden die Erstgespräche, in denen Information, Diagnostik und Beratung im Zentrum stehen. So ist es z.B. wenig sinnvoll, das Therapiekonzept einzusetzen, wenn bei den Betroffenen ein Substanzkonsum als Hauptsuchtform vorliegt, wenn die Klienten selbst keine Heilung wollen und somit innerlich nicht zur Mitarbeit bereit sind, oder wenn die Betroffenen nicht regelmäßig teilnehmen können/wollen. Auch wenn schwere psychische Syndrome vorliegen, schwere Störungen auf sozialem oder körperlichem Gebiet ein Hindernis bilden, dann ist ARM (= Ambulante Rehabilitation bei Mediensucht) nach Pruin nicht sinnvoll, sondern bedarf es anderer Maßnahmen.

Pruin weiß, dass das ganze Therapiekonzept nur dann funktionieren kann, wenn mit den Klienten ein „Vertrag geschlossen“ wird. Immerhin kann sich die ARM durchaus zwischen 6 bis 12 Monaten hinziehen – da ist Durchhaltevermögen gefragt. Die verhaltenstherapeutischen Techniken sollen helfen, das eigene Verhalten zu analysieren und **passende Stressbewältigungsstrategien** zu erwerben, die an den individuellen Ressourcen der Betroffenen orientiert sind. Diese sollen das Ziel haben, eine alternative Freizeit- und Lebensgestaltung anzusteuern, die nicht mehr selbstschädigend ist, sondern den eigenen Bedürfnissen einen festen Platz zuweist, ohne anderen zu schaden. Somit wird dieses Modell zwar dem modernen Anspruch nach Selbstbestimmung gerecht, fußt aber auch auf den tragenden Wertesäulen christlicher Bildungsarbeit: Gewissensbildung, Subsidiarität, Mitgefühl, Verantwortung, ganzheitliche Fürsorge. Hier ist Niels Pruin ganz „Kind seiner wertgebundenen Ausbildung“, die er an der *Katholischen Stiftungsfachhoch-*

schule in München absolvierte. Folgerichtig spricht das ARM-Konzept – gemäß dem Persönlichkeitsmodell der Verhaltensmedizin – drei Ebenen an: **a)** die Ebene der Gedanken, **b)** die Handlungsebene, **c)** die Gefühlsebene. Erfahren und Lernen müssen ganzheitlich alle drei Ebenen ansprechen, „denn unser Gehirn ist eine Einheit aus Hirnstamm, limbischem System und Neokortex“, so Pruin.

Das gesamte Konzept ist inhaltlich differenziert in **vier Phasen**, die zusammen 22 Module enthalten:

Phase 1/Module 1 – 4: Diagnose des problematischen Computernutzungsverhaltens/Psychoedukation, Informationsvermittlung/Stabilisierung der Motivation

Phase 2/Module 5 – 8: kontrollierter und eigenverantwortlicher Umgang mit dem Computer/Auseinandersetzung mit der eigenen realen Identität und der virtuellen Persönlichkeit im Netz/Trauerarbeit und Abschied von der virtuellen Identität/Thematisierung eventueller komorbider Störungen

Phase 3/Module 9 – 18: Umgang mit Gefühlen und Regulierung von Frustration, Unsicherheit und Ängsten/Beziehungserfahrung zur Erwachsenenwelt/Stressverarbeitung und Bewältigungskompetenzen/Aufbau sozialer Sicherheiten (Beziehungsarbeit)/bewusste Beschäftigung mit der realen Welt/soziales Kompetenztraining für reale Lebenssituationen/Selbstsicherheitstraining/Entspannungstechniken/Erwerb von Freizeitkompetenzen (als Alternative zum Internetgebrauch)/Umgang mit dem eigenen Körper (Sport, Ernährung)

Phase 4/Module 19 – 21: Verhaltensmuster in suchtauslösenden Situationen verändern/Computerablehnungstraining/Com-

puternutzungsverhalten durch Selbstbeobachtung.

Das letzte, doch nicht minder wichtige **Modul 22 „Arbeit mit Angehörigen“** beinhaltet die Anamnese aus Sicht der Angehörigen, berücksichtigt systemische Faktoren (Psychoedukation/Kommunikation innerhalb des Systems) und analysiert die Bedeutung von co-abhängigem Verhalten im Umfeld sowie die Reflexion des eigenen Medienkonsums. Das Modul 22 integriert gezielt Familie und Lebenspartner in das Konzept. Das ist Niels Pruin sehr wichtig, weil er weiß, wie hoch die Rückfallquoten sind, wenn das Umfeld der Klientinnen und Klienten nicht mitzieht und Therapieerfolge konterkariert werden.

„Ragequit“ – eine Chance zu Austausch und Ausstieg

Darüber hinaus ist auch der Austausch mit anderen Betroffenen sehr wichtig. Daher hat Niels Pruin schon früh „RAGEQUIT“ gegründet: eine Gruppe für Computerspieler und -spielerinnen, also Menschen, die exzessiv das Internet nutzen. Die Gruppe soll den Teilnehmenden Folgendes bieten: *Erfahrungsaustausch mit anderen, gegenseitige Unterstützung beim Verändern des eigenen Medienkonsums, professionelle Begleitung, Kennenlernen und Ausprobieren anderer Freizeitmöglichkeiten.* Träger des gruppentherapeutischen Angebots ist der Caritasverband der Diözese Augsburg e.V.

Junge Erwachsene, die im Reha-Konzept ARM eingebunden sind, müssen zweimal im Monat „verpflichtend an der therapeutisch angeleiteten Gruppe Ragequit für Computerspieler und Mediensüchtige“ teilnehmen. So steht es im Manual (Stand 3.8.2020). Der Name der Gruppe ist dabei bewusst dem Jargon der Szene entnommen, denn: „Ragequit“ ist ein Phänomen

aus der Videospiele- und Gaming-Szene, bei dem ein laufendes Multiplayer-Online-Spiel abrupt (und mit Wut = rage) ohne Ankündigung von einem Spieler (= Ragequitter) verlassen wird. Die Gruppe soll in dem Fall den Ausstieg aus der Gaming-Sucht fördern und helfen, der Wut und der Selbstzerstörung den Rücken zu kehren und Alternativen zu finden. Über die Bedeutung von „Ragequit“ im Rahmen des Gesamtkonzepts sagt Pruin: „Die Ragequit-Gruppe ist ein wichtiger Baustein unserer ambulanten Therapie für Computerspieler. Die meisten pathologischen Computerspieler haben Probleme entwickelt oder es nicht gelernt, tragende, wertschätzende soziale Kontakte aufzubauen. Sie sind in ihrer Sozialkompetenz verunsichert. In der Ragequit-Gruppe lernen sie andere Gamer kennen, denen es ähnlich geht, und können von den Erfahrungen der anderen profitieren. Wichtige belastende und schambesetzte Themen werden leichter unter Gleichgesinnten angesprochen.“ Lernen mit und von anderen ist also wesentlich: analog, im realen Leben und (ergänzend) digital.

Digitalisierungstrend – Fluch und Segen im Bildungsbereich

Lernen vollzieht sich heute multifaktoriell – und das ist auch generell nicht verwerflich. Schließlich bringen Medien viele zusätzliche Anreize und Lernwege in das Bildungsgeschehen, die wir nicht mehr missen möchten. Dennoch gilt auch hier: Der Digitalisierungstrend hat zwei Seiten, und nur der Mensch **entscheidet** durch seinen maßvollen und verantwortungsbewussten Umgang mit PC, Smartphone, Tablet & Co., ob virtuelle Welten Fluch oder Segen sind. Diese Entscheidungsaufgabe kann keine Maschine und keine Künstliche Intelligenz (KI) uns abnehmen. Um junge Menschen hier auf den richtigen Pfad zu bringen, sind Eltern und Schulen gefragt.

Interessanterweise erkennen junge Menschen heute z.T. eher die Abhängigkeit und Unfreiheit beim Konsum von Computertechnologie als ihre eigene Elterngeneration. So machte es der Regensburger Neurowissenschaftler *Volker Busch* in dem WDR-Radiobeitrag „Sonntagsfragen“ (am 14.11.2021 um 8.00 Uhr) mit *Gisela Steinhauer* deutlich: „Inzwischen merken die Kinder und Jugendlichen: Es gibt auch ein Leben hinter dem Bildschirm. Die Welt ist nicht nur auf 5 Zoll zu sehen.“ Seine neuesten Erkenntnisse hat der Wissenschaftler in seinem Buch „Kopf frei!“ zusammengefasst. In der Radiosendung erläuterte er auch, warum wir geradezu angetriggert werden von neuen Infos, Angeboten und Reizen, die auf Bildschirmen „aufploppen“: Bei jedem neuen Reiz schüttet unser Körper das Glückshormon Dopamin aus – eine angenehme Sache, die rasch in die Sucht führen kann – und die sich GOOGLE und andere Internetriesen zunutze machen. Die heute allseits präsente Reizüberflutung führt bei Kindern und Jugendlichen, aber auch bei Erwachsenen dazu, dass „der Kopf verstopft“ oder viele Dinge gleichzeitig „Kopferbrechen“ bereiten, weil das Gehirn Informationen nicht richtig verarbeiten kann, die Konzentration auf reale Momente immer schwerer fällt und vieles nur noch im wahrsten Sinne des Wortes „halb-herzig“ gemacht wird. Die Seele kann der Informationsflut kaum noch hinterherreisen. Die Gefahr ist groß, dass der Nutzer den Überblick verliert und die vielbeschworene „Medienkompetenz“ nicht abrufen kann.

Diese Gefahr ist umso größer, je höher der Frustlevel ist. Die harten Lockdown-Phasen in den Jahren 2020 und 2021 haben bei Kindern und Jugendlichen nicht nur zu starken Rückgängen bei der schulischen Leistung geführt, sondern auch massive Schäden im sozial-emotionalen Bereich

verursacht, deren Heilung sicherlich lange dauern wird. Niels Pruin sieht im einseitigen „social distancing“ eine große Gefahr und in der Auslotung guter Maßnahmen **die** Herausforderung für die Corona-Krise: „Die pathologischen Computerspieler sind in den Monaten der Corona-Pandemie und Ausgangssperren wieder sehr tief in ihre Erkrankung abgerutscht. Es gilt jetzt, diese mit dem bestehenden Hilfesystem wieder zu erreichen. (...) Die virtuelle Spielwelt ist der sicherste Ort, sich nicht mit dem Corona-Virus anzustecken. Die Angst, sich außerhalb des Hauses mit Corona zu infizieren, ist für labile Persönlichkeiten ein Grund, in die Spielwelt abzutauchen. Einige pathologische Computerspieler finden suchtspezifisch auch eine Rechtfertigung, ihr altes Suchtverhalten wieder aufnehmen zu müssen“, sagt Pruin.

Eine Isolation – z.B. durch die Angst vor der Virusinfektion und durch die politischen Vorgaben der Bundesregierung – kann vieles, was vorher gut therapeutisch aufgefangen wurde, wieder zunichtemachen. So musste seit Beginn der Pandemie die offene Anlaufstelle des „Café Connection“ (s.o.) geschlossen werden, Klienten und Klientinnen konnten am Anfang der Pandemie nur telefonisch kontaktiert werden. Face-to-face-Videokonferenzen wären hilfreicher gewesen, aber dafür benötigt man aus datenschutzrechtlichen Gründen digitale Verschlüsselungssysteme, die noch nicht vorlagen, inzwischen aber eingerichtet wurden. „Es wurde schwer, die Mediensüchtigen zu erreichen“, sagt Pruin, „die sind dann quasi wieder in ihre virtuelle Welt abgetaucht.“

Die Frage, die inzwischen die pädagogische Fachwelt spaltet, ist auch: Welchen Nutzen und welche Gefahren bergen Lern-Apps, die in Schulen oder im Homeschooling zum Einsatz kommen? Ein Beispiel hierfür ist

das interaktive Programm „Anton“ für die Grundschule. Während manche Schulpraktiker die App loben und keine Konkurrenz zum Präsenzunterricht erblicken – so eine Grundschullehrerin aus Berlin-Neukölln, die „Anton“ geradezu als „Rettung“ in der Lockdown-Phase bezeichnete –, sehen andere das kritischer: Der Präsident des Deutschen Lehrerverbandes, *Heinz-Peter Meidinger*, betont, dass „Spiele (...) keine intrinsische Motivation sind, die Kinder dazu bringen, von sich aus zu lernen“. Er schätzt, dass die Lern-App von mehreren 1.000 Schulen genutzt wird. Offizielle Zahlen fehlen. Und er fordert eine wissenschaftliche Bewertung der App ein. Schließlich wurde „Anton“ vom Berliner Unternehmen *Solocode* entwickelt und vom Europäischen Fond für regionale Entwicklung (EFRE) sowie durch die Berliner Senatsverwaltung kofinanziert. (Quelle: www.aerztezeitung.de vom 20.6.2021) Da darf man auch mal nach der pädagogischen Einschätzung fragen. Niels Pruin will Computerspiele nicht verteufeln, sieht aber auch – wie der Suchttherapeut *Christian Groß* (Sprecher des *Fachverbandes Medienabhängigkeit*) – bei vulnerablen Persönlichkeiten die Gefahr eines möglichen Starts in die Spielsucht. Groß sagt: **„Kindern, die sowieso afflin für Computerspiele sind, wird der Einstieg erleichtert.“** Sie bekämen das Gefühl, dass das Spielen ganz normal sei; schließlich komme der Anreiz aus der Schule und könne deshalb nicht schlecht sein. (Quelle: „Spiele in Lern-Apps: harmlos oder Süchtigmacher?“, in: www.merkur.de, aktualisiert 7.6.2021, abgerufen 18.11.2021) Daher sind einige Eltern auch nicht einverstanden mit dem computergesteuerten Belohnungssystem, das ihre Kinder konditioniert. Denn: Wer nur wegen der Belohnung lerne, so Groß, der sei beim Ausbleiben der Belohnung und dem daraus folgenden Frust schnell raus beim Lernen. Über eine häufig anzutreffende „mangelnde Frustrations-

toleranz“ muss sich in dem Zusammenhang kein Pädagoge mehr wundern.

**Auf Stimmungen achten
und Schutzfaktoren stärken –
ein Ausblick**

Fest steht wohl: Die Nutzung und auch die Haltung zu Computer, Medien und Spielen bleibt zukünftig ein weites Feld für Pädagoginnen und Pädagogen, aber auch für Eltern, Sozialarbeiter und Therapeuten, denn alles, was am Anfang mal Spaß macht, das kann, wenn es Frust bekämpfen soll, wenn es Belohnung verspricht, Anerkennung bringt und in Fantasiewelten entführt, süchtig machen.

Hierbei werden Jungen und Mädchen als unterschiedlich wahrgenommen und sind anders gefährdet, so Pruin: „Feste, stehende Gaming-PCs und Spielekonsolen werden häufiger von Jungs und Männern genutzt. Das Smartphone, das die Mädchen und Frauen bevorzugen, ist jederzeit mobil nutzbar. Ich denke, das ist auch ein Grund, warum Eltern sich weniger Sorgen um das Mediennutzungsverhalten ihrer Töchter machen und diese nicht in die Beratungsstellen schicken. Die Töchter werden noch im sozialen Leben gesehen, während sich die Jungs im dunklen Zimmer einigeln und in regelmäßigen Abständen wütende Schreie von sich geben.“

Angesichts der nicht abgeschlossenen Corona-Krise und einer politisch befeuerten Digitalisierungseuphorie werden die Herausforderungen eher größer als kleiner. Das Reha-Konzept von Niels Pruin greift die Komplexität von „pathologischem Medienkonsum“ sensibel auf. Denn das Problem ist zu komplex und junge Menschen sind zu wichtig, um nur Zahlen auszuwerten – das reicht nicht: „Wenn das Computerspielen der einzige Ausweg ist, mit un-

angenehmen Gefühlen und Stimmungen, wie z.B. Angst, Schuld, Hilflosigkeit, umzugehen – dann können das klare Anzeichen sein, dass sich eine Computerspielsucht entwickelt hat. Die verbrachte Zeit am Bildschirm ist dabei relativ und nicht ausschlaggebend. Entscheidend ist der Grund, warum sich jemand so lange und intensiv in der virtuellen Welt verkriechen will“, sagt Pruin. Was hilft präventiv? Er ist überzeugt, dass die guten alten pädagogischen Ratschläge bis heute Gültigkeit haben. Sie müssen nur beherzigt werden:

„Nach wie vor würde ich die gängigen Schutzfaktoren stärken, um den Prozess der Resilienz zu fördern: Lebensfreude, auch an der analogen Welt, zu entwickeln; sich aktiv am Leben, außerhalb des Bildschirms, beteiligen; einen realen guten und wertschätzenden Freundeskreis aufbauen; sich Ziele im realen Leben setzen; nach den eigenen Werten und Glaubenssätzen leben und an einem positiven Weltbild festhalten.“

Quellen:

- Interview mit Niels Pruin (Juni 2021).
- Homepage: Bleib stark – Suchtprävention und Hilfe bei Mediensucht (Niels Pruin).
- Sophia Huber: „Krieg in zwei Welten“, in: Günzburger Zeitung vom 9.6.2021 (Nummer 129).
- Monika Goetsch: „Daddeln bis zum Umfallen“, Bericht in: Bayerische Staatszeitung (BSZ) vom 7.8.2020.



- „Corona verstärkt Isoliertheit Computerspielsüchtiger“, Online-Pressemitteilung des Caritasverbandes für die Diözese Augsburg e.V. (Donauwörth und Neuburg-Schrobenhausen e.V.), erschienen am 3.6.2020.
- www.aerztezeitung.de vom 20.6.2021.
- „Distanzunterricht unergiebig – Wie verläuft der Schulstart nach den Sommerferien?“, in: Mannheimer Morgen vom 21.6.2021, Online-Bericht.
- WDR-Radio „Sonntagsfragen“, 8.11.2021, Gisela Steinhauer im Interview mit Volker Busch.

Kontakt:

Niels Pruin
Bleib stark – Suchtprävention und Hilfe bei Mediensucht
Obere Jakobsmauer 10
86152 Augsburg
Telefon: 08 21 / 5 08 83 00
E-Mail:
info@suchtpraevention-pruin.de
Homepage:
www.suchtpraevention-pruin.de
Caritasverband Augsburg e.V.
Tel.: 08 21 – 3 15 6 4 69