



Freitag, 05. Oktober 2018, 14:00 Uhr  
~10 Minuten Lesezeit

# Ich glotze, also bin ich

Verlieren wir uns nicht im Medienwahn!

von Matthias Richter  
Foto: frankie's/Shutterstock.com

*Die Schattenseite der schönen, neuen Internet-Welt ist die Sucht. Diese Seite findet bis jetzt immer noch zu wenig Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit, obwohl sie das Leben von immer mehr Menschen heutzutage bestimmt. Woran liegt es, dass sich so viele Menschen der virtuellen Welt zuwenden? Worin liegt ihr Reiz? Was können wir daraus über uns und unsere Gesellschaft lernen?*

**Unter Mediensucht fallen letztendlich alle Suchtverhalten, die in**

Verbindung mit Medien stehen. Wie zum Beispiel PC- oder Konsolen-Spiele, Smartphone, Fernsehen – Serien, Filme und Pornographie. Dieser Artikel wird exemplarisch auf Mediensucht anhand von PC-Spielsucht eingehen. Allgemein kann man jedoch festhalten, dass jede Sucht, egal ob stoffgebunden oder nicht, auf denselben Ursachen aufbaut, beziehungsweise ähnliche Auslöser hat.

Was ist Suchtverhalten?

Ein Suchtverhalten zeichnet sich durch folgende Punkte aus:

- zwanghafter Umgang/Beschäftigung mit dem Stoff/Verhalten,
- eingeschränkte Kontrolle über das Verhalten,
- fortwährende Anwendung/Ausübung und Rückfall, trotz offensichtlicher Schädlichkeit,
- Unzufriedenheit, Reizbarkeit oder intensives Verlangen nach dem Objekt, – sei es Droge, Aktivität oder ein anderes Ziel – wenn es nicht augenblicklich verfügbar ist.

Aus biologischer Sicht spielen dabei Neurotransmitter, wie Dopamin, Serotonin und Endorphine im Gehirn eine große Rolle. Alle Süchte greifen in den Anreiz-Motivations- und Bindungs-Belohnungssystemen des Gehirns an. Diese lassen sich jedoch von den für das Denken und die Impulssteuerung zuständigen Gebieten im Gehirn nicht beeinflussen.

Dopamin sorgt für Erregung und Hochgefühl. Außerdem ist es wichtig für das Erlernen neuer Dinge und deren Einbettung in unser Leben. Endorphine und die pflanzlichen Opiate lindern physischen und emotionalen Schmerz. Serotonin ist unter anderem für die Stimmungsregulierung zuständig.

***Durch die Sucht werden im Gehirn Verbindungen erzeugt, gefestigt und dann in Automatismen überführt.***

## ***Bei Stress zum Beispiel ist die erste automatisch ablaufende Reaktion die Zuführung des Suchtmittels.***

Ein Beispiel ist der Raucher. Bis der Raucher seine Zigarette anzünden kann, muss er viele einzelne Schritte durchlaufen: in die Hosentasche greifen, die Schachtel öffnen, das Feuerzeug herausnehmen, die Zigarette in den Mund stecken und anzünden. Diese Schritte laufen automatisch und unbewusst ab. Im Vordergrund steht die Stressreduzierung.

Bei einem PC-Spieler besteht der Automatismus aus dem Anschalten des PCs, mit darauf folgendem Starten des Spiels. Bei einem Smartphone-Süchtigen wäre das Greifen, Hervorholen des Smartphones so ein Automatismus.

## **Ursachen für Sucht**

Sucht ist ein komplexer Zustand, eine komplexe Wechselwirkung zwischen Menschen und ihrer Umwelt. Es gibt viele Ursachen, die eine Sucht auslösen beziehungsweise die Suchtanfälligkeit erhöhen können. Dazu gehören unter anderem Stress, Trauma, Angst, Kindesmissbrauch und fehlende oder gestörte Bindung zu den Eltern. Stress ist dabei der am besten vorhersagbare Faktor für das Anhalten einer Sucht und Rückfälle in diese. Zu den größten Stressauslösern zählen Unsicherheit, Kontrollverlust, Isolation und Konflikt.

Fälschlicherweise nehmen viele Menschen an, ein gewisser Stoff führe direkt zur Sucht, sobald man ihn einmal eingenommen hat. Richtig ist, dass einige Stoffe eine höhere Gefahr der Abhängigkeit innehaben als andere. Hinzu kommt der Zustand der Person, die solche Stoffe einnimmt. Durch die oben erwähnten Erlebnisse und momentanen Zustände einer Person kann bei ihr die Gefahr erhöht

sein, süchtig zu werden. In diesem Fall bietet die Droge ihr Dinge, die sie in ihrem Leben sonst nicht bekommt. Viele Menschen wollen zwar Drogen ausprobieren, werden davon aber nicht direkt bei der ersten Einnahme abhängig, da sie die Droge nicht als Ersatz für etwas Anderes brauchen.

## **Fehlende Bindung zu erwachsenen Bezugspersonen**

Natürlicherweise besteht zwischen Eltern und ihrem Kind eine enge Bindung. Diese Bindung bietet dem Kind sowohl physische als auch psychische Orientierung. Sie schützt es vor der Außenwelt. Sie erfüllt seine Bedürfnisse nach Liebe, Zuneigung, Wärme, körperlichem Kontakt, Identifikation, Zugehörigkeit, Loyalität, Bedeutsamkeit und Vertrautheit. Einige dieser Bedürfnisse ändern sich mit dem Alter, der Körperkontakt steht zum Beispiel bei einem Baby ziemlich weit oben in der Reihe der Bedürfnisse.

Fehlt diese Bindung zwischen Eltern und Kind oder ist sie gestört, so ist das Kind ohne Orientierung und es sucht nach einem Ersatz. Dieser Ersatz ist oftmals ein Gleichaltriger. Das Problem ist, dass Gleichaltrige selbst noch Kinder und somit unreif sind. Der Rückhalt, den eine Bindung zu einem Erwachsenen bietet beziehungsweise bieten sollte, ist so nicht gewährleistet, wodurch das Kind sehr viel empfänglicher für Verletzungen ist, die andere Kinder ihm zufügen.

Gabor Maté schreibt zu der Verbindung zwischen den Neurotransmittersystemen und der Kind-Eltern-Bindung folgendes:

*„Glückliche, emotional eingestimmte Interaktionen mit den Eltern stimulieren die Ausschüttung von natürlichen Opioiden im Gehirn des Kindes. Dieser Endorphinschub unterstützt die*

Bindungsbeziehung und weitere Entwicklung der Opioid- und Dopamin-Vernetzung des Kindes. Auf der anderen Seite reduziert Stress die Anzahl der Opioid- und Dopamin-Rezeptoren. Gesundes Wachstum dieser wichtigen Systeme, die für so essentielle Triebe wie Liebe, Verbindung, Schmerzlinderung, Vergnügen, Anreiz und Motivation verantwortlich sind, hängt deshalb von der Qualität der Bindungsbeziehung ab. Wenn es die Umstände einem Säugling oder Kleinkind nicht erlauben, konstante, geschützte Interaktionen zu erfahren oder schlimmer noch es vielen stressigen, schmerzhaften ausgesetzt ist, so entsteht oft eine Fehlentwicklung.“ (1)

## Arbeitslosigkeit

Meiner persönlichen Erfahrung nach sind Studenten und Arbeitslose die aktivsten PC-Spieler, gefolgt von Schulkindern und Berufstätigen. Mit aktiv sind Spieler gemeint, die nahezu 24 Stunden am Tag und 7 Tage in der Woche spielen. Der Hauptgrund für die PC-Sucht von Arbeitslosen ist sicherlich, der Ausschluss aus der Gesellschaft. Ihre kaum ausreichenden finanziellen Mittel erlauben ihnen keine „normalen“ Freizeitaktivitäten, was wiederum ihre sozialen Kontakte reduziert oder von vorne herein ausschließt. Wer Freunde hatte, wird sie sicherlich schnell verlieren. Die Scham, kein Geld zu haben, verändert das ganze Leben.

Hinzu kommt, dass die gesellschaftliche Anerkennung über die Arbeit definiert wird. Arbeitslose werden oft als Schmarotzer, faul und nichts wert abgestempelt. Um den Weg für Hartz IV zu ebnen, wurden breite Kampagnen gefahren, in denen Arbeitslose diskreditiert und ihnen, sowie allen anderen, klar gemacht wurde, dass sie auf der untersten Stufe der Gesellschaftspyramide stehen. Dies bestärkt verständlicherweise nicht das positive Selbstbild. Neben der Sucht sind Depressionen ein häufiger Begleiter der Arbeitslosigkeit.

***In dieser Situation der sozialen Isolation ist die Welt der Onlinespiele verlockend und oft die einzige Möglichkeit für soziale Kontakte, Anerkennung und Lebenssinn. Durch die Prekarisierung der Arbeit ist es nicht verwunderlich, wenn einige gar nicht mehr arbeiten wollen.***

Bezeichnenderweise gibt es in vielen Onlinespielen Gilden mit dem Namen HartzFear. Dies sagt viel darüber aus, wie diese Spieler sich selbst und ihre Situation sehen.

Ein Problem ist in diesem Kontext auch die „Vererbung“ der Arbeitslosigkeit und damit oftmals der Sucht. Wenn Kinder bei süchtigen Eltern aufwachsen, prägt sie das (3). Aufgrund der finanziellen Lage haben sie auch selten die Möglichkeit, dieser Situation zu entkommen. Selbst wenn die Eltern wollten, dass es ihren Kindern besser geht, wird dies von der finanziellen Einschränkung erschwert.

Dieser Umstand der Sucht-„Vererbung“ ist auch aus den stoffgebundenen Süchten bekannt. Ich habe Vererbung bewusst in Anführungszeichen gesetzt, da weder Arbeitslosigkeit noch Sucht vererbt werden können. Die Weitergabe in der Familie erweckt nur der Anschein einer genetischen Ursache. Der Grund hierfür ist jedoch, dass Kinder von süchtigen Eltern dieselben negativen Kindheitserfahrungen sammeln wie ihre Eltern.

## **Warum ist der Anreiz der Onlinespiele so groß? (2)**

Zum einen ist da der Wettbewerb. Heutzutage ist das ganze Leben ein einziger Wettbewerb, das lernen wir schon von früh auf. Spätestens in der Schule sind wir damit konfrontiert. Dieser Wettbewerb findet natürlich auch in Onlinespielen statt. Wer im

schulischen Wettbewerb nicht mithalten kann, der findet seinen Erfolg online. In PC-Spielen sind Erfolge sehr viel einfacher zu erzielen und auch die Aufgaben sind einfacher. Das soll nicht heißen, dass nur überforderte Schüler bei Onlinespielen mitmachen, sondern auch viele unterforderte.

***Durch das zugrunde liegende Belohnungssystem wird der Spieler bei der Stange gehalten. Server-Ranglisten und sonstige Wettkämpfe schüren den Ehrgeiz der Spieler. Da in den meisten Spielen ein hoher Rang nur durch enormen Zeitaufwand zu erzielen ist, verwundert es nicht, wenn viele Süchtige fast den ganzen Tag spielen und alles andere vernachlässigen – einschließlich Nahrungsaufnahme, Hygiene und andere wichtige Dingen.***

Schlechte Ernährung und mangelnde Bewegung, oftmals in Kombination mit rauchen oder trinken, beschleunigen den körperlichen Verfall.

Ein weiterer Grund ist der oben beschriebene fehlende soziale Kontakt. Der Kontakt ist online einfacher herzustellen als im echten Leben, auch Real Life genannt. Das liegt zum einen daran, dass die Spieler ein gemeinsames Interesse haben, nämlich das Spiel selbst. Hinzu kommt, dass kein visueller Kontakt zu den Gesprächspartnern besteht. Das bedeutet: Es ist egal ist, wie man aussieht. Denn der Kontakt zwischen den Spielern läuft über den Chat im Spiel ab oder in den meisten Fällen über Programme wie Skype, nur ohne Videofunktion, ab.

Dies nimmt Menschen, die meinen, nicht der optischen Norm zu entsprechen, die Hemmungen, die sie sonst vielleicht daran hindert, mit anderen in Kontakt zu treten. Ein weiterer Punkt ist, dass es keine Rolle spielt, was man sonst macht oder wer man ist. Es wird nicht danach gefragt, es wird nicht verurteilt. Im Vordergrund stehen das spielerische Können und das Spiel selbst.

All dies erzeugt Gefühle von Dazugehörigkeit, Gemeinschaft, Anerkennung. Gefühle, die man unter Umständen im richtigen Leben nicht empfindet. Es gibt natürlich auch in Spielen Situationen, in denen man gedemütigt, beleidigt oder lächerlich gemacht wird, aber im Gegensatz zum richtigen Leben, kann man solchen Situationen viel leichter aus dem Weg gehen. Das Spiel fungiert gleichzeitig als Betäubungsmittel schlechter Gefühle und Quelle für gute Gefühle. Es blendet das richtige Leben aus und alles was dazu gehört.

Beim Smartphone ist einer der Gründe, dass eine Sucht entsteht, sicherlich eine Verlagerung der Bindungsbeziehung, von den Eltern hin zu Gleichaltrigen. Der ständige Kontakt mit ihnen ist wichtig, da er wie bei PC-Spielern Gefühle von Dazugehörigkeit, Gemeinschaft und Anerkennung erzeugt. Da diese Bindungen unter Gleichaltrigen, oft noch unreifen Jugendlichen, sehr zerbrechlich sind, ist dies vielleicht mit ein Grund für steigende Selbstmordraten unter Jugendlichen. Wo gestern noch Intimität und Vertrauen war, kann heute schon Hass und Håme herrschen.

Durch die Augenblicklichkeit des Internet werden diese Dynamiken nur noch verstärkt. Schnell können dort Bilder oder Videos, die im Vertrauen aufgenommen wurden, gegen einen verwendet werden.

## **Ausblick und Fazit**

Sucht ist nicht nur ein individuelles, sondern auch ein gesellschaftliches Problem. Wie erläutert hat eine Sucht viele verschiedene Ursachen, auf die der Süchtige nur begrenzten oder keinen Einfluss hat.

***Der Süchtige wird nicht freiwillig süchtig. Dieses***



***Problem ist letzten Endes ein systemisches Problem. Wenn man bedenkt, wie viele Faktoren auf ein Kind einwirken, wird einem bewusst, dass unser jetziges System den Fortbestand der Sucht fördert.***

Die Probleme sind nicht ausschließlich in den Spielen oder Medien zu suchen, sondern in der Gesellschaft. Es steht selbstverständlich fest, dass die Spielehersteller die Gegebenheiten der Spieler ausnutzen. Das Problem alleine bei den Spielen zu verorten, ist meiner Meinung nach jedoch zu eindimensional.

Ein gutes Beispiel sind da die Schießereien in den Schulen (6). Was bringt junge Menschen dazu, so gewalttätig zu werden? Was müssen sie erlebt haben, um sich und andere zu töten? Nach der Logik der Spielekritiker, die gewalttätige PC-Spiele als Hauptursache sehen, müssten dann nicht auch die Nachrichten zu Gewaltexzessen führen? Wir werden doch tagtäglich mit Gewalt konfrontiert. Außerdem kann heutzutage jeder Jugendliche im Internet haufenweise echte Gewalt angucken. Nach jeder dieser Grausamkeiten in den Schulen wird jedes Mal heftig über Konsequenzen diskutiert, Sprechblasen werden abgesondert und nach ein paar Wochen ist alles wieder vergessen und beim Alten. Ändert sich etwas? Nein!

Elektronische Unterhaltungsgeräte sollten nicht die Bindung zu unseren Kindern ersetzen. Sie dürfen nicht an die Stelle der Beschäftigung mit und der Erziehung unserer Kinder treten (5). In einer Welt, in der die Eltern durch ökonomische Zwänge selbst um das Überleben kämpfen, bleibt ihnen immer weniger Zeit für die Kinder. Also versuchen sie, die verlorene Zeit mit dem Kind mit materiellen Dingen aufzuwiegen. Die Entfernung der Kinder von uns und das Rebellieren gegen uns wird als Unabhängigkeit gedeutet. Sind sie wirklich unabhängig und reif? Oder trügt der Schein? Sind sie nicht eher emotional so verschlossen und abgestumpft, dass sie ihre Bedürfnisse in einer fiktiven Onlinewelt befriedigen müssen, da

unsere Welt zu schrecklich ist? Was sagt das über uns und unsere Gesellschaft aus?

Fest steht, dass Mediensucht zu einem größeren Problem wird (4) und mit den kommenden technischen Entwicklungen sicher nicht kleiner werden wird.

---

### **Anmerkungen und Quellen:**

(1) Gabor Maté, „In the realm of hungry ghosts“ , 2008, S. 188-189

(2) [https://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/Drogenbeauftragte/2\\_Themen/2\\_Suchtstoffe\\_und\\_Abhaengigkeiten/5\\_Onlinespiele-\\_und\\_Computersucht/Downloads/Expertise\\_Suchtfoerdernde\\_Faktoren\\_von\\_Computer-und\\_Internetspielen\\_2017.pdf](https://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/Drogenbeauftragte/2_Themen/2_Suchtstoffe_und_Abhaengigkeiten/5_Onlinespiele-_und_Computersucht/Downloads/Expertise_Suchtfoerdernde_Faktoren_von_Computer-und_Internetspielen_2017.pdf)  
([https://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/Drogenbeauftragte/2\\_Themen/2\\_Suchtstoffe\\_und\\_Abhaengigkeiten/5\\_Onlinespiele-\\_und\\_Computersucht/Downloads/Expertise\\_Suchtfoerdernde\\_Faktoren\\_von\\_Computer-und\\_Internetspielen\\_2017.pdf](https://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/Drogenbeauftragte/2_Themen/2_Suchtstoffe_und_Abhaengigkeiten/5_Onlinespiele-_und_Computersucht/Downloads/Expertise_Suchtfoerdernde_Faktoren_von_Computer-und_Internetspielen_2017.pdf))

(3) [https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5\\_Publikationen/Drogen\\_und\\_Sucht/Broschueren/Broschuere\\_Kinder\\_aus\\_suchtblasteten\\_Familien.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Drogen_und_Sucht/Broschueren/Broschuere_Kinder_aus_suchtblasteten_Familien.pdf)  
([https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5\\_Publikationen/Drogen\\_und\\_Sucht/Broschueren/Broschuere\\_Kinder\\_aus\\_suchtblasteten\\_Familien.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Drogen_und_Sucht/Broschueren/Broschuere_Kinder_aus_suchtblasteten_Familien.pdf)) ; S. 7 f.

(4)

[https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5\\_Publikationen/Drogen\\_und\\_Sucht/Broschueren/Drogen-\\_und\\_Suchtbericht\\_2017.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Drogen_und_Sucht/Broschueren/Drogen-_und_Suchtbericht_2017.pdf)

([https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5\\_Publikationen/Drogen\\_und\\_Sucht/Broschueren/Drogen-\\_und\\_Suchtbericht\\_2017.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Drogen_und_Sucht/Broschueren/Drogen-_und_Suchtbericht_2017.pdf)), S. 61 f.

(5) [https://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/Drogenbeauftragte/2\\_Themen/2\\_Suchtstoffe\\_und\\_Abhaengigkeiten/5\\_Onlinespiele-\\_und\\_Computersucht/Downloads/09.11.2016\\_BLIKK-BMG-HP-Berlin-final.pdf](https://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/Drogenbeauftragte/2_Themen/2_Suchtstoffe_und_Abhaengigkeiten/5_Onlinespiele-_und_Computersucht/Downloads/09.11.2016_BLIKK-BMG-HP-Berlin-final.pdf)

([https://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/Drogenbeauftragte/2\\_Themen/2\\_Suchtstoffe\\_und\\_Abhaengigkeiten/5\\_Onlinespiele-\\_und\\_Computersucht/Downloads/09.11.2016\\_BLIKK-BMG-HP-Berlin-final.pdf](https://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/Drogenbeauftragte/2_Themen/2_Suchtstoffe_und_Abhaengigkeiten/5_Onlinespiele-_und_Computersucht/Downloads/09.11.2016_BLIKK-BMG-HP-Berlin-final.pdf))

(6) [https://hses.bsz-bw.de/files/29/BA\\_PDF.pdf](https://hses.bsz-bw.de/files/29/BA_PDF.pdf)

([https://hses.bsz-bw.de/files/29/BA\\_PDF.pdf](https://hses.bsz-bw.de/files/29/BA_PDF.pdf)), S. 19 f.



**Matthias Richter** arbeitet als technischer Zeichner. Einige Jahre nach Ende seiner Schullaufbahn las er zufällig ein Buch von Jean Ziegler. Diese Lektüre eröffnete seinen Blick auf die Probleme und Missstände der heutigen Zeit. Durch die eigene Erfahrung mit Mediensucht hat er sich mit den vielen Facetten der Sucht auseinandergesetzt.

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz** ([Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International](#))

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>) lizenziert.

Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.