

## „ZIGARETTE UND SMARTPHONE HABEN GEWISSE PARALLELEN“

Der Arzt Bert te Wildt behandelt internetabhängige Menschen, meist Computerspieler oder Cybersexsüchtige. Doch er kennt noch eine dritte Risikogruppe: Frauen, die intensiv **soziale Medien** nutzen

**B** RIGITTE: Herr te Wildt, wir sind heutzutage doch fast alle ununterbrochen online. Woran erkennt man denn, ob das schon eine Sucht ist?

BERT TE WILDT: Wir haben es bei uns in der Ambulanz mit Internetsüchtigen zu tun, die in der Regel von ganz spezifischen Anwendungen abhängig sind. Vor allem sind das Online-Computerspiele, wie beispielsweise „World of Warcraft“, sowie Internetpornografie beziehungsweise Cybersex. Hier kann man an ganz klaren, überprüfbareren Kriterien feststellen, ab wann eine Sucht vorliegt, zum Beispiel: Auch, wenn man gerade nicht mit seinem Suchtmittel beschäftigt ist, denkt man ständig daran. Man kann sein Verhalten nicht mehr kontrollieren und nach einer bestimmten Zeit vom Bildschirm weggehen. Es sind bereits negative Folgen der Sucht eingetreten: Die Partnerschaft ist darüber in die Brüche gegangen oder man hat ständig Streit mit den Eltern, kann sich tagsüber nicht auf seine Arbeit konzentrieren, weil man die ganze Nacht durchgezockt hat. Einige Menschen verwarlosen regelrecht, weil sie sich nicht mehr um die Körperhygiene und die Ernährung kümmern. Diese Betroffenen erfüllen alle klassischen Suchtkriterien. Sie werden oft von ihren Angehörigen oder Partnern zu uns geschickt, und es sind überwiegend Männer.

**Und Frauen werden nicht internetsüchtig?**

Doch. Aber internetsüchtige Frauen kommen eher selten zu uns, da sie meist von sozialen Medien abhängig sind. Und diese Abhängigkeit ist deutlich unauffälliger, da sie sich viel geschmeidiger in den Alltag integrieren lässt und anderen nicht so schnell negativ auffällt.

**BRIGITTE: Weil man nicht stundenlang vor dem Computer ein neues Level erspielen muss, sondern nur schnell immer wieder aufs Smartphone schaut, um Facebook zu checken oder etwas zu posten?**

Ja. Es ist mit der Social-Media-Sucht ein bisschen wie mit der Sucht nach Nikotin: Anders als die Sucht nach Alkohol können Sie die problemlos in Ihrem Alltag und selbst bei der Arbeit ausleben. Der automatische Griff nach dem Smartphone und der zur Zigarette haben ja auch gewisse Parallelen.

**Aber man kann vom Smartphone doch nicht so abhängig werden wie von Nikotin?**

Es kommt natürlich seltener vor, und es handelt sich sicherlich auch um eine mildere Art der Abhängigkeit. Aber soziale Medien haben ein Suchtpotenzial, denn sie sprechen genauso wie Glücksspiele oder Drogen das Belohnungssystem im Gehirn an. In diesem Fall dadurch, dass man positive Aufmerksamkeit bekommt, in Form von Likes oder Followern. Das kann durchaus suchtartig entgleisen und gefährliche Folgen haben: Denken Sie an die Verkehrsunfälle, weil Leute es selbst beim Fahren nicht lassen können, zwischendurch auf ihr Handy zu schauen. Oder Todesfälle beim Versuch, ein besonders spektakuläres Selfie zu machen.

**Aber das sind extreme Fälle.**

Ja. Die alltägliche Gefahr ist eher, dass der ganze Tag in minimale Aufmerksamkeitsspannen verhäckelt wird und dass man die Fähigkeit verliert, sich einer Arbeit oder einem anderen Menschen ungestört zuzuwenden. Der Grat zwischen einem Missbrauch, der nahezu normal in unserer Gesellschaft geworden ist und an den wir uns vielleicht sogar irgendwann gewöhnen werden, und einer Sucht ist hier fließend.

**Der Leidensdruck ist bei den Betroffenen vielleicht auch nicht so groß. Oder so offensichtlich.**

Manchmal schon. Neulich hat sich eine Frau bei uns gemeldet, die alle Kriterien einer Internetabhängigkeit im Bereich Social Media erfüllt hat. Sie war über 70 und hatte festgestellt, dass ihre sozialen Begegnungen fast nur noch im Netz stattfinden. In den meisten Fällen sind soziale Medien gerade für einsame Menschen ein Segen, weil sie es ihnen überhaupt erlauben, in Austausch mit anderen Menschen zu treten. Aber wenn jemand in der realen Welt eher unsicher ist, kann es dazu führen, dass er sich aus Angst vor Enttäuschungen ganz ins Netz zurückzieht. Und das macht auf Dauer noch einsamer. Wenn wir im Krankenhaus liegen, wollen wir, dass uns Menschen auch leibhaftig besuchen und unsere Hand halten. Gerade die ganz banalen Situationen des Lebens lassen sich eben nicht virtualisieren.

INTERVIEW: SONJA NIEMANN



Privatdozent **Dr. med. Bert te Wildt** leitet eine Online-Ambulanz für Internetabhängige und ihre Angehörigen ([www.onlinesuchtambulanz.de](http://www.onlinesuchtambulanz.de)). Seit Anfang des Jahres ist er Chefarzt der Klinik für Psychosomatische Medizin Kloster Dießen am Ammersee bei München. Er ist Autor des Buches „Digital Junkies“ (384 S., 9,99 Euro, Droemer).