

Von Christina Kolb

**DARMSTADT-DIEBURG.** Immer mehr Menschen nutzen Smartphone, Computer und Co. Das Internet ist längst ein wesentlicher Bestandteil unserer Gesellschaft geworden und aus dem beruflichen und privaten Alltag nicht mehr wegzudenken. Doch das Leben online birgt auch Gefahren, und für manche Menschen wird das Medienverhalten zur Erkrankung und Sucht.

So auch bei Martin Wagner (Name geändert) aus Darmstadt-Dieburg, der sich bereit erklärt hat, mit dieser Redaktion über seine Sucht zu sprechen. Das Medienkonsumverhalten des heute 29-Jährigen war zunächst unspektakulär: Mit 14 Jahren bekam er sein erstes Handy, mit dem man ausschließlich telefonieren konnte. Nach dem Abitur, während seines Studiums und mit dem ersten Smartphone nahmen die Medien aber schleichend mehr und mehr Platz in Martins Leben ein: Er hörte viel Musik übers Handy, schaute Videos auf Youtube, kommunizierte mit Freunden über Messengerdienste, hin und wieder spielte er ein Computerspiel. „Langsam füllte das Smartphone immer mehr Zwischenräume, ich saß auf dem Klo und schaute aufs Handy, ich daddelte an der Bushaltestelle, und abends im Bett schaute ich mir Videos an“, erzählt der 29-Jährige.

Ohne Probleme absolvierte er trotzdem sein Studium, bekam einen Job, alles lief soweit nach Plan. Doch vor knapp vier Jahren wurde der Konsum langsam problematisch. „Ich bin eigentlich ein gewissenhafter Typ und es war für mich früher ein No-Go, mich während der Arbeitszeit mit dem Handy zu befassen. In den Kaffeepausen oder wenn ich gerade keine Aufgabe hatte, wurde es mehr und mehr ein Ritual zur Entspannung, mir stupide kurze Youtube-Videos und oder auch Internetseiten, auf denen man endlos weiterscrollen kann, anzuschauen, mit dem Ziel, dass ich mich danach wieder besser auf die Arbeit konzentrieren kann“, rechtfertigt Martin den Konsum.

In der Corona-Zeit, als er oft alleine im Büro war, die Längeweile zu- und die Kontrolle abnahm, wurden diese Entspannungspausen immer länger. „Ich bin manchmal nach zwölf Stunden im Büro erst um acht abends nach Hause gegangen, weil ich vier bis fünf Stunden

verdaddelt hatte“, reflektiert Martin. Schlecht habe er sich dabei gefühlt. „Ich habe gemerkt, dass ich es nicht mehr schaffe das zu regulieren, auch der Sport – Tennis oder Schwimmen – waren als Ausgleich in der Pandemie nicht mehr möglich.

Immer kürzer wurden die Abstände, in denen er sich die „sinnlosen Videos“ reinzog. Heute weiß Martin: „Da geht es nicht um den Inhalt, sondern darum, möglichst viel davon zu konsumieren. Dabei werden Endorphine ausgeschüttet, der Organismus will immer mehr davon und immer schneller“, erzählt er. Bis drei Uhr nachts saß er vor dem Bildschirm. Martin merkte, dass er das Smartphone immer mehr brauchte. Im Internet informierte er sich bereits über das Thema Mediensucht und musste feststellen: „Bei mir passten da einige Symptome und Kriterien.“

## Spirale abwärts durch steigenden Konsum

Zunächst versuchte der 29-Jährige, seine Medienzeit mit App-Blockern und Zeitregulieren selbst einzuschränken. Doch Martin fand immer wieder eine Rechtfertigung, die selbst auferlegten Regeln zu brechen, gönnte sich nach dem Arbeiten zum Abschalten verstärkt wieder den Blick auf Youtube und andere Webseiten, was für ihn mit einem wohligen Gefühl verbunden war. Martin zockte schließlich wieder die Nächte durch. „Ich konsumierte stumpf, wollte mich füttern lassen und war selbst nicht mehr aktiv“, sagt er. Er verlor seine Kreativität, seine Eigeninitiative und Motivation „Ich bin passiv geworden, verspürte eine Leere, mein Kopf war Matsch“, schildert er. Tagsüber war Martin müde, weniger leistungsfähig, hatte Konzentrationsschwierigkeiten, musste immer mehr Zeit in seine Arbeit stecken. Es war eine Spirale abwärts, ein

# „Ich verspürte eine gewisse Leere“

Mediensucht: Das Internet erleichtert den Alltag, birgt aber auch Gefahren. Ein Betroffener aus dem Landkreis schildert, wie es ihn sogar krank machte.



Foto: Werling



*In den letzten Jahren hat sich abgezeichnet, dass immer mehr Menschen einen riskanten Medienkonsum betreiben und dadurch auch negative Folgen erfahren.*

Kim Werling,  
Mitarbeiterin der Caritas Suchthilfe

Teufelskreis: „Negative Gefühle und die Scham wegen meiner Sucht verdrängte ich, indem ich weiter konsumierte.“

Vor knapp eineinhalb Jahren musste sich Martin dann „schmerzhaft eingestehen, dass ich ein Problem habe, es nicht unter Kontrolle bekomme und es alleine nicht mehr schaffe.“ Er griff zum Hörer und rief bei der Caritas an. „Es war mir peinlich, dass ich mich dort meldete, weil ich Youtube-süchtig bin“, sagt Martin. Heute ist er froh, dass er diesen Schritt gegangen ist.

## Mediensucht ist eine Erkrankung

Mediensucht ist eine Erkrankung, die genauso ernst genommen werden muss wie eine Abhängigkeit von Alkohol oder Drogen. Einer DAK-Studie zufolge sind sechs Prozent der Minderjährigen – rund 680.000 junge Menschen – abhängig von sozialen Medien. Das sind doppelt so viele wie noch 2019. Auch der Caritasverband

Darmstadt, der eine Fachambulanz und Beratungsstelle in Dieburg und Darmstadt hat, verzeichnet steigende Zahlen. Wie Kim Werling, Mitarbeiterin der Caritas Suchthilfe erläutert, habe sich „in den letzten Jahren abgezeichnet, dass immer mehr Menschen einen riskanten Medienkonsum betreiben und dadurch auch negative Folgen erfahren.“

Daher sei das ambulante Suchthilfeangebot des Caritasverbands seit diesem Jahr um die in Dieburg ansässige „Fachberatung bei Problemen mit Gaming und Medien im Landkreis Darmstadt-Dieburg“ ergänzt worden, die vom Landkreis finanziert wird. Hier erhalten Menschen ab 16 Jahren sowie deren Angehörige Beratung und Unterstützung. 28 Betroffene und zwölf Elternteile oder Bezugspersonen haben sich dort beraten lassen. Eine ambulante Therapie gibt es auch im Suchthilfezentrum in Darmstadt. „Die besondere Herausforderung bei der Mediennutzung ist, dass man nicht komplett darauf verzichten kann, es viel eher auf einen bewussten Umgang damit ankommt“, sagt Werling.

## Notfallplan hilft im Akutfall

Martin Wagner ist der erste Mediensüchtige, der sich – zunächst in Beratungsgesprächen, seit einem halben Jahr in einer wöchentlichen ambulanten Therapiegruppe – dort helfen lässt. „Die Therapie ist eine gewisse Kontrollinstanz, es ist ein riesen Benefit in den Sitzungen zu reflektieren und zu hinterfragen, wo ich gerade stehe“, sagt er. Martin habe nicht nur einen Notfallplan an die Hand bekommen, mit dem er sich im Akutfall kurzfristig helfen kann. „Viel wichtiger ist es, langfristig sinnvolle Alternativen zum Zocken zu finden“, sagt Martin. Abends wieder ein Buch lesen, statt aufs Handy zu schauen, Sport treiben und genug schlafen.

Durch das Ampelmodell, nach dem Martin Internetseiten je nach Suchtpotenzial in rot, gelb oder grün einstufen kann, ist ihm Youtube „mittlerweile richtig zuwider geworden.“ Nachrichtenseiten oder Wikipedia, auf denen man von einer auf die nächste Seite klicken kann, seien grenzwertig für ihn, und von den ehemals vier Messenger-Diensten nutzt er mittlerweile nur noch eine, WhatsApp.

## Respekt und bedingte Angst vor Rückfall

Die ambulante Reha ist für Martin Wagner ein großer Gewinn, „die Spirale geht bei mir endlich wieder aufwärts“, sagt er. Da man heutzutage täglich mit digitalen Medien zu tun hat, ist Martins Ziel, einen kontrollierten Konsum zu schaffen. „Es ist ein langwieriger Prozess, aber ich bin auf gutem Wege.“

Angst davor, nach der Therapie wieder rückfällig zu werden, hat Martin Wagner bedingt. „Der Gedanke an einen langfristigen Rückfall, der zur Folge hätte, dass ich meine Arbeit und mein Leben nicht mehr auf die Reihe bekomme, geistert manchmal als absoluter Worst Case durch meinen Kopf – aber das motiviert mich eher dranzubleiben und das Thema nicht schleifen zu lassen“, sagt er. Martin sieht sich inzwischen als ausreichend gefestigt. „Aber einen Rückfall kann man trotz allem nie ganz ausschließen, deshalb habe ich großen Respekt davor und weiß, dass ich da mein Leben lang aufpassen muss, dass es sich nicht doch wieder langsam ins Leben einschleicht.“

## INFOS UND BERATUNGSSTELLEN

- ▶ Bei Internetabhängigkeit bietet die Caritas Betroffenen nicht nur **kostenfrei Beratungen und offene Sprechstunden** an, sondern auch eine ambulante Suchttherapie an den Standorten Darmstadt und Dieburg.
- ▶ Infos bei der „Fachberatung für Gaming und Medienprobleme“ im Landkreis Darmstadt Dieburg unter 06071-986622, [www.caritas-darmstadt.de](http://www.caritas-darmstadt.de).
- ▶ Selbsthilfe und Tipps über Risiken im Netz: [www.aktiv-gegen-mediensucht.de](http://www.aktiv-gegen-mediensucht.de); [www.ins-netz-gehen.de](http://www.ins-netz-gehen.de). (tina)