

Die Schattenseiten digitaler Medien



Westerland.sc) Morgens nach dem Aufstehen Facebook checken, mittags eine Runde Candy Crush spielen und abends einen Film bei Netflix schauen: Die digitalen Medien sind aus unserem Alltag kaum noch wegzudenken. Dank Smartphone ist die digitale Welt stets nur wenige Zentimeter entfernt – egal wann, egal wo. Schnell fühlt sich abgehängt, wer in dieser rasanten Welt zwischen Insta-Story und Facebook-Like nicht mithält, und so offenbaren sich nach und nach auch die Schattenseiten der neuen Medien: Draußen tummeln sich die „Smombies“ – Menschen, die wie Untote mit schlurfendem Gang durch die Straßen schleichen, den Blick starr auf ihr Smartphone gerichtet und blind für alles, was um sie herum geschieht. Und drinnen sitzt der Teenager im abgedunkelten Zimmer nächtelang vor der Playstation, versunken in die virtuelle Spielwelt, bis der Schlaf ihn übermannt. Zugegeben, extreme Beispiele für die negativen Auswirkungen der modernen Medien. „Aber wir erleben es immer öfter, dass Eltern zu uns kommen und besorgt sind, weil ihr Kind regelmäßig zehn Stunden am Stück vor dem Computer sitzt“, berichtet Diplom-Sozialpädagogin (FH) Lars-Michael Wittmeier. Im Beratungs- und Behandlungszentrum Sylt (BBZ), unter der Trägerschaft des Diakonischen Werkes

Südtondern und finanziell unterstützt von den Gemeinden der Insel Sylt, berät und behandelt er mit seiner Kollegin Brigitte Umbreit Suchtkranke und ihre Angehörigen. „Wir beraten und behandeln Menschen mit den unterschiedlichsten Suchterkrankungen: Stoffgebundene wie Alkohol- oder Drogensucht, aber auch nicht stoffgebundene wie die Spielsucht.“ Die Weltgesundheitsorganisation hat im Juni dieses Jahres ihren neuen Diagnoseindex „ICD 11“ veröffentlicht, der erstmals auch die Spiel- und Mediensucht als Krankheit klassifiziert. „Derzeit geht man deutschlandweit von 600.000 Suchtkranken und 2,5 Millionen Nutzern mit problematischem Verhalten aus“, so Wittmeier. „Hier im BBZ merken wir, dass überwiegend junge Menschen betroffen sind.“ Dabei ist nicht jedes Kind, das ein paar Stunden am Tag Computerspiele spielt, gleich suchtkrank, weiß der Experte: „Problematisch wird es dann, wenn andere Dinge vernachlässigt werden: Die Schule beispielsweise, das soziale Umfeld oder die Hygiene. Auch, wenn sich etwas in der Persönlichkeit des Kindes ändert, sollten Eltern aufmerksam werden. Uns fällt immer häufiger auf, dass Kinder und Jugendliche mit Suchtproblemen häufig in ihrem Verhalten abstumpfen und schnell aggressiv werden, wenn ihnen das Medium

entzogen wird. Dann ist dieser Drang nach dem Spielen schon so massiv, dass er sich psychisch bemerkbar macht.“ In diesem Stadium reichen Verbote meist nicht mehr aus: „Dann muss gehandelt werden – in der Regel mit einer stationären Therapie. Die Betroffenen sind dann fünf bis acht Wochen in einer Fachklinik untergebracht, wo sie lernen, ohne ihr Suchtmittel auszukommen – indem sie alternative Beschäftigungsmöglichkeiten finden, aber auch durch eine Psychotherapie, die den Auslöser der Sucht aufdecken soll.“ Ob Alkohol oder Computerspiele – die Sucht selbst sei meist nur Symptom mit tieferliegenden Ursachen: „Häufig sind verdeckte Probleme vorhanden, die nie zur Sprache kamen oder aufgearbeitet wurden: Leistungsdruck, Mobbing, geringes Selbstwertgefühl. In der Spielwelt findet der Jugendliche schnelle Erfolgserlebnisse und wird von der Community anerkannt und akzeptiert. Da ist man der starke Ritter mit dem großen Schwert, der mühelos jeden Gegner bezwingt. Das führt dazu, dass er mehr und mehr in die Spielwelt abdriftet und sich zunehmend aus der wirklichen Welt zurückzieht. Stunden vergehen wie im Flug und selbst wenn er den Computer ausschaltet, geht das Spiel im Kopf weiter. Die Spiele sind heute geradezu darauf ausgelegt, sich

in ihnen zu verlieren: Früher hatte man das Spiel irgendwann durchgespielt, heute nehmen die Onlinespiele kein Ende und laufen auch dann noch weiter, wenn man gerade nicht spielt. Das führt dazu, dass man immer das Gefühl hat, etwas zu verpassen, wenn man gerade nicht online ist.“ Um es gar nicht erst so weit kommen zu lassen, rät der Sozialpädagoge den Eltern dazu, sich in die Lebenswelt ihrer Kinder hinein zu versetzen: „Anstatt Handy und Computerspiele zu verteufeln, sollte man Interesse zeigen, Fragen stellen und vielleicht auch mal selbst mitspielen. Über Gespräche erfährt man dann oft den wahren Grund für das Verhalten – nicht jedes Kind rennt gleich zu seinen Eltern, wenn es beispielsweise gemobbt wird.“ Ist das soziale Umfeld gesund, verlieren auch die Medien meist ihr Suchtpotenzial: „Wenn die Leistungen in der Schule stimmen, der Sportverein besucht wird und ein gesunder Freundeskreis vorhanden ist, muss man die Fernseh- oder Computerzeit in der Regel kaum einschränken.“ Wichtig sei aber, den verantwortungsvollen Umgang mit den Medien seinen Kindern nicht nur beizubringen, sondern ihn auch vorzuleben: „Auch in der Erwachsenenwelt gewinnen Handy und Computer immer mehr an Bedeutung, sei

es aus privaten oder beruflichen Gründen. Wer das Gefühl hat, ständig erreichbar sein zu müssen, droht selbst in einen ungesunden Bereich der Mediennutzung abzudriften und dieses Verhalten an seinen Nachwuchs weiter zu vererben.“ Anstatt ständig zu skypen, zu chatten und zu posten also lieber mal wieder ein Buch lesen, sich untereinander ohne Handy austauschen oder in der realen Welt treffen, rät der Experte: „Das Handy und die sozialen Medien haben unser Leben in den vergangenen zehn Jahren rasend schnell verändert – was fehlte, war eine Anleitung, wie man sie sinnvoll und angemessen nutzt. Anstatt jede kleine Wartezeit mit dem Handy zu überbrücken, sollte man die Gedanken auch mal schweifen lassen und sich klare Auszeiten setzen, in denen man das Handy beiseite legt.“ Wer dabei Schwierigkeiten hat und den Zwang verspürt, immer wieder auf das Handy zu schauen, oder wer bei Menschen in seinem Umfeld deutliche Persönlichkeitsveränderungen feststellt, kann sich unter der Telefonnummer 04651 8222020 an das BBZ Sylt wenden oder sich in der Sprechstunde montags bis freitags von 12 bis 13 Uhr im Kirchenweg 37 beraten lassen – auf Wunsch auch anonym.