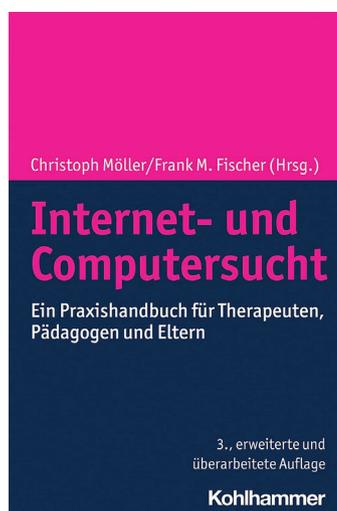


Rezension – Internet- und Computersucht: Ein Praxishandbuch für Therapeuten, Pädagogen und Eltern

Bernd Kardorff



Billion Photos/Shutterstock.com



*Christoph Möller,
Frank M. Fischer (Hrsg.)
3., erweiterte und über-
arbeitete Auflage 2023
Kohlhammer, Stuttgart
353 Seiten
ISBN 978-3-17-0417710-0
46 Euro (Taschenbuch)
ISBN 978-3-17-041771-7
40,99 Euro (E-Book)*

Leiter der Therapiestation »Teen Spirit Island« in Hannover mit Behandlungsplätzen für medien-süchtige Jugendliche.

Alle 32 beteiligten Mitautorinnen und Mitautoren sind berufliche Experten in ihren Fachgebieten, unter anderem Psychiater, Bildungswissenschaftler, Pädagogen, Medienökologen, Suchtberater, Soziotherapeuten, Sozialwissenschaftler, Kriminologen, Soziologen, Neuroanatomen, Biologen und Psychotherapeuten.

Den Herausgebern ist es gelungen, auch für den bislang fachfremden Leser bekannte und namhafte Co-Autoren zu gewinnen, die einem breiten Publikum bereits bekannt sind, wie den Kriminologen *Prof. Dr. jur. Christian Pfeiffer* oder den Vorstand der Akademie für Potentialentfaltung *Prof. Dr. rer. nat. Dr. med. Gerald Hüther*.

Das Praxishandbuch der Herausgeber *Prof. Dr. Christoph Möller* und *Dr. Frank M. Fischer* umfasst 353 Seiten und besteht aus 29 in sich geschlossenen Kapiteln.

Diese sind inhaltlich in 6 Teilen gegliedert: 1. Grundlagen/2. Soziologische, psychologische und pädagogische Aspekte von Mediennutzung und -konsum/3. Klinische Aspekte der Medien- und Computersucht/4. Besondere Formen der Internet- und Computersucht/5. Beratung, Behandlung und Versorgung medien- und computersüchtiger Kinder und Jugendlicher und ihrer Eltern sowie 6. Prävention und Ausblick zugeordnet.

Prof. Möller ist in Hannover Chefarzt einer Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie mit einem Schwerpunkt im Bereich Medienabhängigkeit. *Dr. Fischer* ist unter anderem

Das brandaktuelle Buch »Internet- und Computersucht« erscheint in seiner 3. erweiterten und überarbeiteten Auflage punktgenau zur richtigen Zeit und berücksichtigt bereits die multiplen negativen Einflüsse der Corona-Pandemie und der Anti-Corona-Maßnahmen auf unsere Kinder und Jugendlichen. Schließung von Spielplätzen, das Erliegen des Vereinslebens, Verbot von Mannschaftssport, die Schließung von Schulen, Bibliotheken, Kindergärten und Kitas sowie das Homeschooling haben die Kinder an ihre Wohnungen gefesselt und regelrecht vor die Computer-, TV- und Spielkonsolen-Bildschirme gezwungen.

Aber auch die politischen Entscheidungen zur Vernachlässigung unserer Schwimmbäder zum Heizkostensparen und teils jahrelange Schließungen von Sporthallen aufgrund von Fremdnutzung haben nicht nur den Nachwuchs vermehrt in

die digitale Welt gedrängt. Im Buch wird es so zusammengefasst: »Weniger Sport, mehr Digitalisierung, Home-Office, der stundenlange Blick auf Bildschirme wurde zur Schulpflicht.«

Das Buch macht auf dieses wichtige Thema aufmerksam und bietet klare Lösungsansätze und Hilfestellungen für Therapeuten, Pädagogen, Angehörige von Betroffenen und auch für sich der Problematik bewussten Betroffene selber.

Insbesondere in den ersten Buchabschnitten wechseln sich hochwissenschaftliche Kapitel mit sehr gut verständlichen Basisbeiträgen ab, sodass der Leser nicht ständig beim Lesen unter höchster Konzentration stehen muss, um die wichtigen Inhalte zu erfassen.

Da die einzelnen Kapitel in sich abgeschlossen sind und nicht streng aufeinander aufgebaut sind, kommt es beim kompletten Durchlesen des Sammelwerks immer mal wieder zu Wiederholungen von Sachverhalten, die den einzelnen Autoren für ihren jeweiligen Beitrag wichtig sind. Dies ermöglicht es aber auch dem Leser, sich einzelne, besonders interessante Kapitel herauszupicken und diese zu verstehen, ohne die vorangegangenen Abschnitte gelesen haben zu müssen.

Besonders häufig wird zum Beispiel die wichtige Aufnahme der Diagnose und diagnostischen Kriterien der Computerspielsucht/»Gaming Disorder« in die ICD-11 im Jahr 2021 erwähnt.

Zu Beginn gibt es unter anderem gelungene Einblicke in die Hirnentwicklung.

Am Ende schließt das Buch mit praktisch umsetzbaren Hilfestellungen für Eltern.

Nachfolgend möchte ich noch ein paar subjektiv ausgewählte Statements und sinngemäße Inhalte aus dem Buch wiedergeben, die einen nur kleinen Eindruck vermitteln, wie interessant, abwechslungsreich, lehrreich und hilfreich das Werk in seiner Gesamtheit ist. Diese teils plakativen Aussagen werden im Buch selbstverständlich ausführlich erläutert und zum Teil auch ausgewogen kritisch hinterfragt:

- Spielerinnen und Spieler erfahren eine Belohnung bei Computerspielen viel rascher als im Schulalltag. Das macht das Spielen und Abtauchen in andere Realitäten noch zusätzlich attraktiv. Erfolge, Anerkennung und Akzeptanz gibt es im realen Leben nur durch Mühe und Beharrlichkeit, online jedoch sehr schnell.

- Es bedarf Konzepten für Bewegung und Förderung der Neuroplastizität der Hirnentwicklung bei gleichzeitiger Berücksichtigung, dass unsere Kinder international nicht in der zunehmend digitalisierten Welt abgehängt werden dürfen.

- Die rasante Entwicklung von Smartphones, mobilem Internet, PC-Spielen, Konsolen und Onlinenetzwerken ist vergleichbar mit einer zeitgleichen Erfindung von Buchdruck, Telefon und PC ...

- Internet, Computerspiele und Smartphones prägen den Alltag. Schule, Freundschaften und vormalige Hobbys werden vernachlässigt.

- Die Muster der Computerspielstörung beinhalten den Vorrang des Spielens vor anderen Lebensinteressen und täglichen Aktivitäten, auch trotz des Auftretens negativer Konsequenzen.

- 41 % der Kinderzimmer sind mit einer Spielkonsole ausgestattet, 2021 verfügten 93 % der Jugendlichen über ein Smartphone.

- Jungen spielen Computerspiele nicht nur öfter, sondern auch intensiver als Mädchen.

- Das pathologische »Gaming« wurde unter Corona 2021 bei 3,2 % der Jungen festgestellt, gegenüber 1,9 % 2019.

- Die Daumenrepräsentanz im sensomotorischen Kortex von Jugendlichen wird immer stärker ausgeformt, als Ausdruck der Begeisterung, mit der bestimmte Nutzungsmuster bei der Verwendung digitaler Medien aktiviert werden.

- Durch zu viel Zeit in Computerwelten geht der Bezug zur Realität, aber auch zu sich selbst verloren.

- Der Einsatz moderner Medien zur Affektregulation ist vergleichbar mit der Einnahme von Drogen.

- Bei begeistertem Spielen gewaltverherrlichender »Games« kann das Hirn ein angenehmes Gefühl mit Bildern von Gewaltanwendung verknüpfen.

- Die Beschleunigung von Zeitfolgen durch digitales Spielen wirkt bei Kindern wie Sprengstoff auf die in Reifung befindlichen Hirnfunktionen auf chemisch-struktureller und elektrophysiologischer Ebene.

- Die bei der Kleinkindernährung sehnsüchtig gesuchten Mutter-Kind-Blickkontakte werden blockiert, wenn die Mutter gleichzeitig in sozialen Netzwerken aktiv ist.

- Die Hirnentwicklung hängt von einer bewegungsreichen frühen Kindheit ab. Langes Stillsitzen vor dem Tablet kann zu Defiziten führen.

- Automatisierte Lernsysteme mit biometrischen Messungen an den Schülern kann kritisch als individuelle Bildung für alle im Tausch gegen Daten von jedem angesehen werden.

- »Das Spielen gewalthaltiger Videospiele erwies sich als kau-saler Risikofaktor für langfristig aggressives Verhalten ...« Empathiefähigkeit wird vermindert.
- »Je länger die heimischen Bildschirmnutzungszeiten, desto schlechter im Durchschnitt die Schulnoten ... Übergewicht, Rauchen, Alkohol- und weiterer Drogenkonsum.«
- Cybermobbing wird aufgrund des digitalen Mangels an emotionalem Feedback gefördert. Gezielte schulische Rege-lungen zur Handynutzung reduzieren Cybermobbing.
- Fernsehkonsum in der früheren Kindheit führt zum vermeh-rten Auftreten von Aufmerksamkeitsstörungen im Schulalter.
- Neben der Computerspielstörung gibt es zum Beispiel noch eine Online-Shopping-Störung, Soziale-Netzwerke-Nutzungs-störung und andere.
- Schlafmangel kann auch auf die Unterdrückung der Mela-tonin-Ausschüttung durch den hohen Blauanteil im Licht der Bildschirme zurück geführt werden.
- »Je länger das Handyverbot bestand, desto besser waren die Schulleistungen.«
- »Ohne Lippenlesen lernt das Baby vor dem Bildschirm die menschliche Sprache nicht.«
- Neurobiologisch steht Bewegung mit Intelligenzentwick-lung im direkten Zusammenhang. Im frühen Lebensalter wird die neuronale Plastizität am stärksten durch Bewegung beeinflusst.
- Fähigkeiten wie das Merken von Zahlenkombinationen, Telefonnummern und Lesen geografischer Karten gehen durch die Digitalisierung verloren.
- Signifikante Begleiterkrankungen der Internetsucht sind depressive Störungen, Angsterkrankungen, Alkoholmiss-brauch und Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstö-rung (ADHS). Mögliche sind Beeinträchtigungen des Sehens oder die »Nintendonitis«-Tendinitis.
- Im Online-Spiel kann man der Held sein, der man in der realen Welt nicht sein kann.
- Die Beziehungsstörungen von Internetsüchtigen können ein gravierendes Ausmaß annehmen.
- Indische Behandlungsleitlinien empfehlen stadienadaptiert unter anderem Verhaltenstherapie, Familientherapie und ge-gebenenfalls psychopharmakologische Behandlung.
- Im ersten Corona-Lockdown ist der Konsum von Kin-derpornografie in Europa um rund 30 % gestiegen.
- In der ambulanten Beratung wird deutlich, dass viele Eltern nicht wirklich über die PC-Aktivitäten ihrer Kinder infor-miert sind.
- Eltern bewerten im Fallbeispiel die große Leidenschaft PC-Spiel ausschließlich negativ und bekämpfen es.
- Die Bemühung eines Erwachsenen/Therapeuten, ein vor-behaltloses und fachliches Gespräch über ein Computerspiel zu führen, ist für Jugendliche oft eine positive, neue und ver-blüffende Erfahrung.
- Ein klares »nein« der Eltern sollte auch ein ausgewogenes »ja« mit sich bringen.
- Der medienabhängige Jugendliche äußert in der Realität: »Ich fühle nichts.«
- Das tausendfache Töten von Zombies, Börsengeschäfte und Bitcointrades lassen sich fast gleichzeitig erleben, ohne dass eine Reifung der Persönlichkeit durch realitätsbezoge-nen Belohnungsaufschub nötig wäre.
- In einer Ambulanz wie »Teen Spirit Island« finden sich Ju-gendliche ein, die übermüdet wirken, wenig Wert auf Klei-dung und Aussehen legen und die Körperhygiene vernachläs-sigen. Für sie gibt es ein multimodales jugendpsychiatrisches Angebot. Schul- und Berufspraktika bereiten auf ein Leben nach der Therapie vor.
- Die Regulierung des Medienkonsums bei suchtgefährdeten Kindern und Jugendlichen wurde durch einschränkende Co-rona-Maßnahmen und Schließungen von entwicklungsrele-vanten Angeboten erschwert bis unmöglich gemacht. Es kann eine Art »Social Long COVID« entstehen.
- Nicht »Medienkompetenzförderung ist die beste Medien-prävention!« sondern umgekehrt »Medienprävention ist die beste Medienmündigkeitsförderung!«
- In den meisten Familien sind die Kinder die einzigen, die wissen, worin der Unterschied zwischen einem »Administra-toren-Account« und einem »eingeschränkten Benutzerkon-to« besteht. Daher sind viele Medienratgeber das Papier nicht wert, auf dem sie gedruckt sind.
- Jugendliche brauchen heutzutage echte Freunde, die durch authentische Rückmeldung helfen, zu einer gesunden Selbst-einschätzung zu gelangen.
- Durch rein textbasierte Kommunikation kann keine Sozial-kompetenz erworben werden.
- Es gilt, Kindern zu vermitteln, die Technik als bereichern-des Werkzeug und in Maßen als Spielzeug einzusetzen, aber nicht als Leben beherrschendes Medium.

- Circa ein Viertel der befragten Eltern gab an, täglich mehr Zeit im Internet als mit ihren Kindern zu verbringen.

Von mir gibt es abschließend eine ganz klare Kauf- und Leseempfehlung für das Buch. Aber ich würde die anzusprechende Ziel-Leserschaft von Kinder- und Jugendärzten, Therapeuten, Pädagogen, Lehrern und Eltern unbedingt noch auf Familienpolitiker, Sozialpolitiker, Bildungspolitiker und Gesundheitspolitiker ausdehnen.

Anschrift des Verfassers:

Dr. med. Bernd Kardorff

Hautarztpraxis

Moses-Stern-Straße 1

41236 Mönchengladbach

E-Mail info@dorittke-kardorff.de