

# SUCHT

**Schöne neue Welt?  
Internet, Handy & Co**

## Wir danken unseren SpenderInnen

Dkfm. Günter Baumgartner, Wien  
Beate Cerny, Wien  
Walter Roman Elsässer, Wien  
Dr. Günther Frohner, Lasse  
Doris Grossi, Wien  
Ursula Haselauer, Salzburg  
Ing. Josef Huber, Fehring  
Elfriede Jilg, Bad Vöslau  
Gabriele Karner, Wien  
Robert Kopera, Reisenberg  
Elisabeth Koppensteiner, Lichtenwörth  
Eveline Kriston, Langenzersdorf  
Mariensodalität, Fehring  
Christa Panny, Wien  
Dr. Franz Pfnaisl, Lichteneg  
DI Peter Podsedensek, Wien  
Christiane Popp-Westphal, Neulengbach  
Dr. Alfons Willam, Wien  
und viele anonyme SpenderInnen



Partner des **Grünen Kreises**  
Die **Niederösterreichische Versicherung** unterstützt die Arbeit des **Grünen Kreises**.  
»Menschen, die wieder ein selbstbestimmtes Leben ohne Abhängigkeit führen wollen, brauchen vielfältige Unterstützung, um ihre Krankheit zu besiegen. Als Partner des **Grünen Kreises** nehmen wir unsere soziale Verantwortung in der Gesellschaft wahr und leisten damit unseren Beitrag, den Betroffenen auf dem Weg aus der Sucht zu helfen.«  
Niederösterreichische Versicherung AG  
[www.noeverers.at](http://www.noeverers.at)  
Herzlichen Dank im Namen aller KlientInnen des **Grünen Kreises!**

## Unterstützen & Spenden

Helfen Sie uns helfen!

Mit Ihrer Unterstützung können wir gemeinsam dazu beitragen, suchtkranken Menschen einen Weg aus der Sucht zu ermöglichen. Ihre Spende wird zur Weiterentwicklung von Projekten & Programmen im **Grünen Kreis** verwendet.

Bitte verwenden Sie für Ihre Spende die  
NÖ Landesbank-Hypothekbank AG  
IBAN AT81 5300 0038 5501 3222  
BIC HYPNATWW  
oder fordern Sie bei  
[spenden@gruenerkreis.at](mailto:spenden@gruenerkreis.at)  
einen Zahlschein an.

Weitere Informationen finden Sie auch auf  
[www.gruenerkreis.at](http://www.gruenerkreis.at)  
im Bereich »Spenden & Sponsoring«.

## Impressum

**Erklärung über die grundlegende Richtung gem. § 25 Mediengesetz vom 12.6.1981:**

Das Aufgabengebiet des **Grüner Kreis**-Magazins bildet die Berichterstattung zur Prävention suchtkranker Probleme im Allgemeinen, die wissenschaftliche Aufarbeitung der Abhängigkeitsthematik sowie Informationen über die Tätigkeit des Vereins **Grüner Kreis**.

Das **Grüner Kreis**-Magazin erscheint viermal jährlich in einer Auflage von je 30.000 Exemplaren

**Medieninhaber:** **Grüner Kreis**, Verein zur Rehabilitation und Integration suchtkranker Menschen

**Herausgeber:** Verein **Grüner Kreis**

**Geschäftsführer:** Dir. Alfred Rohrhofer

**Redaktion:** Dir. Alfred Rohrhofer, Peter Lamatsch,

**Eigenverlag:** **Grüner Kreis**, Verein zur Rehabilitation und Integration suchtkranker Menschen

**Alle:** 1110 Wien, Simmeringer Hauptstraße 101-103

**Tel.:** +43 (0)1 5269489 | **Fax:** +43 (0)1 5269489-40

[redaktion@gruenerkreis.at](mailto:redaktion@gruenerkreis.at) | [www.gruenerkreis.at](http://www.gruenerkreis.at)

**Layout:** Peter Lamatsch

**Anzeigen:** Sirius Werbeagentur GmbH

**Druck:** AV+Astoria Druckzentrum GmbH

**Diese Ausgabe entstand unter Mitarbeit von:**

Alfred Rohrhofer, Christian Montag, Christian Wessely, Oswald Kothgassner, Anna Felnhofner, Constanze Schreiner, Cornelius Bacher-Gneist, Nika Schoof, Regula Usteri, Barbara Preschl, Reinhard Drobetz, Barbara Fuis, Andreas Gohlke, Human-Friedrich Unterrainer, Harald P. David, Lex Schuh und KlientInnen im **Grünen Kreis**

**Bildquellennachweis:**

Cover: © iLexx/iStock.com

Autorenportraits: privat (soweit nicht anders erwähnt)

**Gender-Hinweis:** Die Redaktion greift grundsätzlich nicht in die Texte der GastautorInnen ein. Sofern sich ein Autor oder eine Autorin für die Verwendung des generischen Maskulinums entscheidet, soll damit keine Bevorzugung des Männlichen und insbesondere keine Diskriminierung des Weiblichen zum Ausdruck kommen.



## Helfen Sie uns helfen!

»Wir heißen Sebastian und Felix. Wir wissen wie es ist, mit Eltern aufzuwachsen, die zu Alkohol und Drogen greifen. Selten denken die Erwachsenen daran, wie sehr wir Kinder darunter leiden. Ein Glück, dass wir Hilfe vom »Grünen Kreis« bekommen. Hier arbeiten Menschen, die sich auskennen und sich um uns kümmern.«

Sucht ist eine Krankheit, unter der alle Familienmitglieder leiden. Die Suchtgefährdung der Kinder, die in ihrer eigenen Familie schon mit diesem Problem konfrontiert sind, ist um ein Vielfaches erhöht. Rechtzeitige Hilfe verhindert langfristige Probleme. Unsere Präventionsarbeit verhindert, dass die Kinder von heute nicht die Suchtkranken von morgen werden.

**Geben Sie Sucht keine Chance - unterstützen Sie unsere Ziele durch Ihre Spende!**

Verein **Grüner Kreis** | NÖ Landesbank-Hypothekbank AG  
IBAN AT81 5300 0038 5501 3222 | BIC HYPNATWW

# editorial



Liebe Leserin, lieber Leser!

Allein zwei Milliarden Menschen besitzen nach aktuellen Schätzungen ein Smartphone und damit einen ständigen Zugang zu digitalen Medien. Mobile Telefonie, E-Mails, Messenger-Dienste, satellitengestützte Navigation und ein vielfältiges Angebot an Computerspielen prägen mittlerweile unseren Alltag. Die Vorteile der digitalen Innovationen für die Wirtschaft und eine offene Gesellschaft liegen auf der Hand. Manifest sind allerdings auch problematische Begleiterscheinungen, die der exzessive Gebrauch digitaler Medien bei den Nutzern hervorruft. Die Palette reicht von Konzentrationsstörungen, Produktivitätseinbußen, erhöhten Unfallrisiken im Straßenverkehr bis hin zu süchtigem Verhalten. Hier tut es Not, entsprechende Gegenstrategien zu entwickeln.

Neue virtuelle Umgebungen, seien es interaktive Online-Spiele, soziale Netzwerke oder webbasierte Wissensvermittlung bieten Chancen wie auch Risiken. Einerseits erschüttern diese maschinenorientierten Welten die Rolle des eigenen Ich, andererseits werden in der Therapieforschung computergenerierte Umgebungen zur Angstbehandlung und zur Therapie von Abhängigkeits- und Suchterkrankungen eingesetzt. Zwei Beiträge widmen sich ausführlich dem Themenkreis dieser »virtuellen Realitäten«.

Schließlich sei noch auf ein Projekt hingewiesen, das im Rahmen unserer Initiative »Kunst im Grünen Kreis« gemeinsam mit Primarius Dr. Harald P. David ins Leben gerufen wurde. Der Literaturpreis »fit for live« setzt sich zum Ziel, das literarische Schaffen alkoholkranker Menschen zu fördern und im Wege einer öffentlichen Präsentation den Betroffenen eine positive Selbsterfahrung zu vermitteln.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre und besinnliche Festtage.

Alfred Rohrhofer

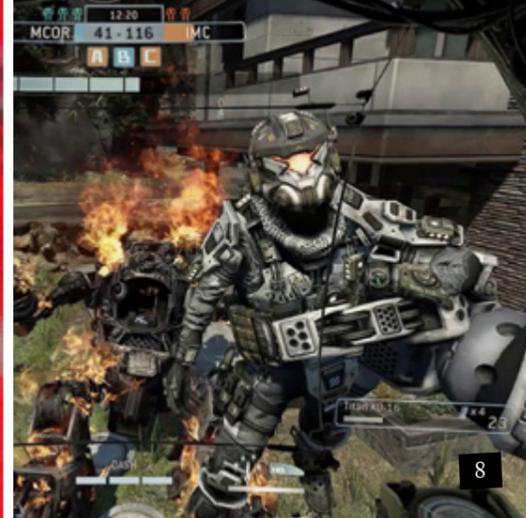


Der Verein »Grüner Kreis« wünscht im Namen des gesamten Vorstandes und der Geschäftsführung allen LeserInnen, KlientInnen, MitarbeiterInnen und KooperationspartnerInnen ein frohes Fest und ein erfolgreiches Neues Jahr!

Dr. Robert Muhr  
psychotherapeutischer Leiter

Dr. Leonidas Lemonis  
ärztlicher Leiter

Dir. Alfred Rohrhofer  
Geschäftsführer



# Inhalt

- 3 Editorial  
Alfred Rohrhofer
- 6 Smartphone-süchtig?  
Christian Montag
- 8 Sehn-Sucht nach etwas »völlig anderem«  
Christian Wessely
- 10 Virtual Reality in der Behandlung von Suchterkrankungen  
Oswald Kothgassner und Anna Felhofer
- 12 Chancen und Risiken digitaler Medien  
Constanze Schreiner
- 14 Onlinesucht: Wenn Jugendliche sich ver klicken  
Cornelius Bacher-Gneist & Nika Schoof
- 16 Unser Betreuungsangebot
- 18 Psychologische Online-Beratung für Angehörige  
Regula Usteri, Barbara Preschl & Reinhard Drobeta
- 20 Der Umgang mit neuen Medien in der Therapeutischen Gemeinschaft  
Barbara Fuis
- 22 Spurensuche  
Betroffene berichten über ihr Leben mit der Sucht
- 24 Internetsucht im Kinderzimmer  
Andreas Gohlke
- 26 Neuropsychoanalyse-Kongress 2017 in London  
Human-Friedrich Unterrainer
- 28 Kunst im Grünen Kreis  
Harald P. David, Lex Schuh
- 31 Was ist eigentlich das Darknet?  
Cybercrime-Kompetenzentrum

Der Grüne Kreis dankt seinen Förderern



# Smartphone-süchtig?



von Christian Montag

Nach aktuellen Schätzungen gibt es derzeit weltweit ca. zwei Milliarden Smartphone-Nutzer<sup>[1]</sup>. Mit der Einführung des iPhones im Jahr 2007 wurde eine digitale Revolution ausgelöst, die es Menschen ermöglicht, mobil auf zahlreiche digitale Anwendungen zuzugreifen. Dazu gehören das Navigationssystem, E-Mails, Messenger-Services, aber auch Computerspiele. Auch wenn das Smartphone in vielen Situationen unseres Alltags sehr sinnvoll ist, gibt es auch Schattenseiten aufgrund eines Zuviels am Smartphone.

Wollen Sie wissen, wie »Smartphone-süchtig« Sie sind? Füllen Sie einfach einen kurzen Fragebogen auf [www.smartphone-addiction.de](http://www.smartphone-addiction.de) aus und erfahren Sie direkt Ihre eigenen »Suchtwerte« im Vergleich zu anderen Teilnehmern unserer Studie.

<sup>[1]</sup> <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/309656/umfrage/prognose-zur-anzahl-der-smartphone-nutzer-weltweit/> (besucht am 9.8.2017)

## Smartphone-Nutzungszahlen und der Suchtbegriff

In der Regel gelingt es Menschen nicht, ihren eigenen Smartphone-Konsum präzise einzuschätzen, da sie massiven Zeitverzerrungen auf den Geräten unterliegen (Lin et al., 2015; Montag et al., 2015a). Deswegen ist es wichtig, den Smartphone-Konsum neben der direkten Befragung auch objektiv zu messen. Dies kann App-basiert auf dem Gerät selber geschehen. In einer Studie mit über 2.400 Nutzern konnte so nachgewiesen werden, dass Smartphone-Nutzer knapp 162 Minuten pro Tag mit dem Smartphone verbringen. Eine der treibenden Kräfte der Smartphone-Nutzung war unter anderem die Nutzung von Messenger-Plattformen wie WhatsApp (Montag et al., 2015b). Diese (Zeit-)Angaben geben allerdings keine Antwort auf die Frage, ob die Nutzung von Smartphones auch suchtähnliche Züge annehmen kann. Um dies zu beantworten, müssen Symptome aus der klassischen Suchtforschung im Kontext der Smartphone-Nutzung näher beleuchtet werden. Dazu gehören ständige gedankliche Beschäftigung mit dem Smartphone, Entzugserscheinungen, aber auch private und berufliche Beeinträchtigungen durch ein potenzielles Zuviel am Smartphone. Für die Gültigkeit des Symptoms ständige gedankliche Beschäftigung mit dem Smartphone spricht, dass Nutzer alle 18 Minuten auf das Gerät zugreifen (Markowetz, 2015). D. h., entweder befinden sich die Nutzer gerade auf dem Gerät oder sie planen, es gleich wieder in die Hand zu nehmen. Bei einigen Nutzern zeigen sich auch Entzugserscheinungen wie körperliche Nervosität, wenn das Gerät nicht in Reichweite ist. Viele Nutzer haben Angst, etwas auf ihren Geräten bzw. in ihren Netzwerken zu verpassen (Fear of Missing out – kurz »FoMo«). Zusätzlich zeigt sich manchmal auch das Symptom berufliche Beeinträchtigung, wenn das Gerät die eigene Produktivität reduziert. Dies geschieht vor allen Dingen durch die ständigen Unterbrechungen im Alltag aufgrund dauernd eingehender Nachrichten (Duke & Montag, 2017). Dadurch wird der Alltag fragmentiert und es fällt schwer, in einen Zustand vertieften Arbeitens zu kommen.

## Wege in die Smartphone-Sucht

Auch wenn es noch zu früh ist, von einer

»Smartphone-Sucht« zu sprechen, wird der Begriff aufgrund seiner Anschaulichkeit in dem vorliegenden Artikel verwendet. Mittlerweile wurde herausgearbeitet, welche Mechanismen bei der Entstehung der Smartphone-Sucht greifen. Besonders wesentlich sind Konditionierungsprozesse: So lernen wir auf alltägliche Reize des Alltags häufig mit einem »Smartphone-Reflex« zu reagieren. Beispielsweise reicht mittlerweile für viele Nutzer das Sichten der Bushaltestelle, um das Gerät automatisch in die Hand zu nehmen. Gleiches gilt für den »Smartphone-Reflex« bei Konzerten. Menschen drehen hier oft mit dem Smartphone Videos geringer Qualität im Dunkeln. Diese Videos schauen sich die Nutzer üblicherweise später nur selten an. Allerdings wurde das emotionale Konzerterlebnis vor Ort durch die Fokussierung auf das Smartphone massiv beeinträchtigt.

Die Konditionierung auf das Gerät wird durch intermittierende Verstärkungsmechanismen begünstigt, die häufig auch beim Glücksspiel zu beobachten sind. Nicht bei jedem Blick auf das Smartphone bekommt der Nutzer eine nette Nachricht von WhatsApp oder Ähnliches dargeboten. Diese Belohnung erfolgt nur in unregelmäßigen Abständen.

Auch wenn diese Verstärkungsmechanismen sehr mächtig sind, so sind doch nicht alle Menschen gleich anfällig für die Entwicklung einer Smartphone-Sucht. Unter anderem stellt die Persönlichkeit einer Person eine wichtige Variable dar, um zu verstehen, ob jemand zu viel Zeit auf WhatsApp & Co. verbringt. So zeigte sich unter anderem, dass besonders extravertierte und wenig gewissenhafte Menschen längere Zeit auf WhatsApp verbringen (für die Facebook-App konnte Ähnliches gezeigt werden; Montag et al., 2015b). Für extravertierte Menschen stellt WhatsApp möglicherweise den verlängerten Arm dar, um das eigene soziale Netzwerk »zu umarmen«. Wenig gewissenhafte Menschen ziehen es vor, auf WhatsApp Zeit zu verbringen, anstatt die Hausaufgaben oder andere wichtige alltägliche Dinge zu erledigen.

## Neurowissenschaftliche Befunde zur Smartphone-Sucht

Wie bereits gezeigt wurde, stellt die Verwendung sozialer Netzwerke/Messenger-Dienste einen zentralen Bereich der

Smartphone-Nutzung dar. Mit Hilfe von bildgebenden Studien des Gehirns wurde bereits herausgearbeitet, warum Menschen häufig auf diese digitalen Plattformen zugreifen. Mit Hilfe der funktionellen Magnetresonanztomografie (fMRT) konnte gezeigt werden, dass Menschen »Likes« (ein »Mag ich!«) von anderen Personen zu ihren geposteten Nachrichten bei Facebook oder Bildern auf Instagram als sehr belohnend empfinden, was sich in einer erhöhten Aktivität des ventralen Striatums widerspiegelt (Meshi et al., 2003; Sherman et al., 2016). Das ventrale Striatum ist auch als das Belohnungszentrum des Gehirns bekannt. Zusätzlich konnte gerade nachgewiesen werden, dass weniger Volumen grauer Substanz des ventralen Striatums (vor allem das Hirnareal Nucleus accumbens) mit längerer/häufigerer Nutzung der Facebook-Plattform auf Smartphones einhergeht (Montag et al., 2017). Dieser Befund deckt sich mit vielen Studienergebnissen aus der Suchtforschung, in denen weniger Hirnvolumen des Nucleus accumbens unter anderem auch mit mehr Alkohol- oder Zigarettenkonsum assoziiert worden ist. Kurzum, erste Befunde aus der Hirnforschung untermauern, dass Smartphones süchtig machen können. Allerdings ist nach wie vor unklar, ob das Gerät selber oder die vielen verfügbaren Apps für das Suchtpotenzial verantwortlich sind. Auf zwei weitere Studien, die von großem Interesse sind, sei an dieser Stelle kurz verwiesen, um den Einfluss der Smartphone-Nutzung auf das menschliche Gehirn zu verstehen. Zunächst konnte mit Hilfe eines längsschnittlichen Studiendesigns nachgewiesen werden, dass Smartphones u. a. zu schlechteren arithmetischen Leistungen (Lösen von Mathematikaufgaben) und stärkerer Angst vor sozialer Zurückweisung führen könnten (Hadar et al., 2017). Diese Studie zeigte bei Smartphone-Süchtigen auch Auffälligkeiten im präfrontalen Kortex. Diese Hirnregion spielt eine große Rolle bei exekutiven Funktionen als auch bei der Emotionsregulation. In der zweiten Studie konnte nachgewiesen werden, dass die Smartphone-Nutzung durch das tägliche Training der Feinmotorik sogar Spuren in motorischen Arealen des Gehirns hinterlässt (Gindrat et al., 2015).

## Wege aus der Smartphone-Sucht

Eine simple Strategie, die Smartphone-Nutzung zu reduzieren, besteht in der Nutzung einer handelsüblichen Armbanduhr oder eines Weckers im Schlafzimmer. Mittlerweile ist deutlich geworden, dass das Nichttragen einer Armbanduhr die Zeit, die mit dem Smartphone verbracht wird, verlängert,

weil Personen die Uhrzeit auf dem Gerät nachschauen müssen und dann an dem Gerät hängenbleiben (Montag et al., 2015). Im Schlafzimmer führt ein fehlender Wecker dazu, dass in den letzten Minuten vor dem Schlafengehen auf dem Smartphone der Wecker gestellt wird und dann morgens das Gerät sofort beim Ausschalten des Weckers wieder in der Hand ist. Für viele endet das Stellen/Ausschalten des Weckers übrigens mit einer weiteren Online-Sitzung, die zu weniger Schlaf führen kann. So konnte auch gezeigt werden, dass ca. 40 % der Nutzer das Gerät in den letzten fünf Minuten am Abend und den ersten fünf Minuten am Morgen in die Hand nehmen (Montag et al., 2015c). Jenseits der Nutzung von Armbanduhr/Wecker müssen Menschen mit Problemen bei ihrer Smartphone-Nutzung in Phasen benötigter Konzentration das Gerät am besten außer Reichweite bringen. Eine Strategie besteht darin, das Smartphone in einen möglichst unzugänglichen Bereich des Rucksacks oder der Jacke unterzubringen. Dadurch würde der Griff in die Hosentasche ins Leere führen und somit über einen längeren Zeitraum die Extinktion (Löschung) des Smartphone-Verhaltens einsetzen. Beim Pendeln ist es sinnvoll, phasenweise auf Smartphone-freie Zeiten zu setzen. Es ist mittlerweile bekannt, dass scheinbarer Müßiggang (Mind-Wandering) die Kreativität anregen kann (Baird et al., 2012). Generell muss sich unsere Gesellschaft darüber klar werden, in welchen Bereichen unseres Lebens der Einsatz von Smartphones wünschenswert ist. Im Straßenverkehr stellt die Nutzung von Smartphones eine große Unfallquelle dar. Im Unterricht werden Schüler durch Smartphones abgelenkt, und die Eltern-Kind-Beziehung leidet, wenn das Smartphone/Tablet der Babysitter wird. Möglicherweise gilt es auch über einen Online-Knigge nachzudenken: Wer beim Abendessen zuerst auf das Smartphone zugreift, macht den Abwasch.

## Literatur

Baird, B., Smallwood, J., Mrazek, M. D., Kam, J. W., Franklin, M. S., & Schooler, J. W. (2012). Inspired by distraction: mind wandering facilitates creative incubation. *Psychological Science*, 23(10), 1117-1122.  
Duke, É. & Montag, C. (in Druck). Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity. *Addictive Behaviors Reports*.  
Gindrat, A. D., Chytiris, M., Balerna, M., Rouiller, E. M., & Ghosh, A. (2015). Use-dependent cortical processing from fingertips in touchscreen phone users. *Current Biology*, 25(1), 109-116.  
Hadar, A., Hadas, I., Lazarovits, A., Alyagon, U.,

Eliraz, D., & Zangen, A. (2017). Answering the missed call: Initial exploration of cognitive and electrophysiological changes associated with smartphone use and abuse. *PLoS one*, 12(7), e0180094.  
Lin Y. H., Lin Y. C., Lee Y. H., Lin P. H., Lin S. H., Chang L. R., ..., & Kuo T. B. (2015). Time distortion associated with smartphone addiction: Identifying smartphone addiction via a mobile application (App). *Journal of Psychiatric Research*, 65, 139-145.

Markowetz, A. (2015). *Digitaler Burnout: warum unsere permanente Smartphone-Nutzung gefährlich ist*. Droemer eBook.

Meshi D., Morawetz C., & Heekeren H. R. (2013). Nucleus accumbens response to gains in reputation for the self relative to gains for others predicts social media use. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 439.

Montag C., Błaszkiwicz K., Lachmann B., Sariyska R., Andone I., Trendafilov B., & Markowetz A. (2015a). Recorded Behavior as a Valuable Resource for Diagnostics in Mobile Phone Addiction: Evidence from Psychoinformatics. *Behavioral Sciences*, 5, 434-442.

Montag, C., Błaszkiwicz, K., Sariyska, R., Lachmann, B., Andone, I., Trendafilov, B., ... & Markowetz, A. (2015b). Smartphone usage in the 21st century: who is active on WhatsApp? *BMC research notes*, 8(1), 331.

Montag, C., Kannen, C., Lachmann, B., Sariyska, R., Duke, É, Reuter, M., & Markowetz, A. (2015c). The importance of analogue zeitgebers to reduce digital addictive tendencies in the 21st century. *Addictive Behaviors Reports*, 2, 23-27.

Montag, C., Markowetz, A., Błaszkiwicz, K., Andone, I., Lachmann, B., Sariyska, R., ... & Weber, B. (2017). Facebook usage on smartphones and gray matter volume of the nucleus accumbens. *Behavioural Brain Research*, 329, 221-228.

Sherman, L. E., Payton, A. A., Hernandez, L. M., Greenfield, P. M., & Dapretto, M. (2016). The power of the like in adolescence: Effects of peer influence on neural and behavioral responses to social media. *Psychological science*, 27(7), 1027-1035.

## Über den Autor

### Dr. Christian Montag

ist Heisenberg-Professor an der Universität Ulm, Deutschland und Visiting Professor an der University of Electronic Science and Technology of China (UESTC) in Chengdu, China. Er ist Autor zahlreicher internationaler Forschungsarbeiten (aktuell > 130) und im Editorial Board der Zeitschrift *Personality Neuroscience*. Zusätzlich ist er Co-Herausgeber der internationalen Buchserie *Studies in Neuroscience, Psychology and Behavioral Economics*. Im Jahr 2016 erschien sein erstes populärwissenschaftliches Buch »Persönlichkeit – Auf der Suche nach unserer Individualität« im Springer-Verlag.

# Sehn-Sucht nach etwas »völlig anderem«

## Schlaglichter auf die nicht einhaltbaren existenziellen Versprechen alternativer technischer Realitäten



von Christian Wessely

### Andere Welt

Die Sehnsucht nach einer Welt, in der keine Bedrohung herrscht und in der keine lebensbegrenzenden Kontingenzerfahrungen gemacht werden müssen, in der widerstreitende Interessen nicht die Einschränkung meiner Freiheit oder die Gefährdung des Gemeinwesens bedeuten und in der mein Wille jenseits aller Konventionen gefahrlos durchgesetzt werden kann, begleitet den Menschen seit dem Anbeginn unseres kulturellen Gedächtnisses und schlägt sich in verschiedensten Ausdrücken nieder: in Zeugnissen der Ehrfurcht, des Respekts, der Distanz, aber zugleich auch der Nähe und des Begehrens, von den frühesten bekannten Höhlenmalereien<sup>[1]</sup> über die gotischen

Kathedralen<sup>[2]</sup> bis hin zu den aktuellen Ausdrucksformen, die an Größe alles Bisherige übersteigen, denn sie erstrecken sich buchstäblich einerseits über die Welt, andererseits durch verschiedene Welten. Die Rede ist von virtuellen Umgebungen, die anders als die klassischen »analogen« Versuche die oben angeführten Wünsche einholen und die eigene Existenz zumindest potenziell dauerhaft machen können, letztlich ein religiöses oder parareligiöses Unterfangen<sup>[3]</sup>.

In der virtuellen Umgebung – sei es ein Spiel, ein soziales Netzwerk oder ein MOOC – wechselt die Person des Benutzers bzw. der Benutzerin ihre materiale Charakteristik. Sie wird bis zu einem gewissen Grad Information. Indem ich eine solche Umgebung verwende, unterwerfe ich mich in unterschiedlichem Grad ihren Regeln, wobei ein Minimum für die Funktion des Systems unabdingbar ist, aber ich selbst entscheiden kann, wieviel an persönlichem Sein (lies: an deskriptiven Daten) ich einspeise, wobei der Grad der Nutzbarkeit des Systems wiederum oft an die Menge der fakultativen Daten gekoppelt ist. Facebook, LinkedIn und andere Plattformen erinnern User und Userinnen immer wieder daran, dass ihr »Profil noch unvollständig« sei und dass nur ein vollständiges Profil bestmögliche Ergebnisse erziele.

Folglich ist die möglichst umfangreiche Beschreibung meines Selbst das, was die optimale Funktion des Systems garantieren soll (und den maximalen Gewinn für die Betreiber sicherstellt).

Der Gewinn für die Nutzerinnen und Nutzer liegt in der Übernahme von nahezu gottähnlichen Eigenschaften für die Dauer der Systemnutzung. Die klassischen »großen« Gottesprädikate von Ewigkeit, Allwissenheit und Allmacht finden ihre Gegenstücke in der grundsätzlichen lebensüberschreitenden Haltbarkeit von Datenpaketen<sup>[4]</sup>, in der Möglichkeit, mit wenigen Kommandos Informationen zu jedem Thema zu »ergoogeln«<sup>[5]</sup> und in der Möglichkeit, sich nahezu jedes Gut mit einem Mausklick bestellen zu können (für sich quasi »zu erschaffen«). Das entscheidende und unterscheidende Gottesprädikat der Barmherzigkeit bleibt freilich uneinholbar – die Informatisierung der Existenz ist letztlich eine Übersetzung in maschinenlesbare Form, und der Maschine muss der elementar menschlichen Lebensäußerung der Barmherzigkeit (wie auch des Erbarmens und der Liebe, übrigens auch der Trauer) notwendig fernbleiben; sie kann nur jeweils deren Symptome simulieren..

### Anderes Ich

Was folglich an dieser maschinenorientierten Welt teilnimmt, bin nicht »ich«. Und neben den genannten elementaren Momenten fehlt auch noch die Körperlichkeit. Sie reduziert sich auf die Funktion einer Schnittstelle, deren materiale Bedürfnisse wie Nahrung, Notdurft, Nachtruhe mitunter als störende Faktoren in der virtuellen Interaktion empfunden werden.

[1] Etwa in Lascaux, vgl. die Beschreibungen und Deutungen bei Bataille, G.: Die vorgeschichtliche Malerei. Lascaux oder die Geburt der Kunst, Stuttgart 1986.

[2] Die Bilderfahrnungswelt und der im Vergleich zur Gegenwart eingeschränkte verfügbare Zeichenvorrat des typischen Betrachters in der Blütezeit der Illusionsmalerei ist heute kaum nachvollziehbar; vgl. dazu den Beitrag des Verf. in: Scheule, R./Hafner, J. (Hg.), Himmel Heilige [Hyperlinks]. Die barocke Bilderwelt entschlüsselt in der Basilika Ottobeuren, Haus der Bayerischen Geschichte, 2002 (CD-ROM).

[3] Als »parareligiös« wird hier der Versuch bezeichnet, Existenz- und Sinnfragen auf eine Art zu beantworten, die zwar ausdrücklich areligiös zu sein behauptet, sich aber den noch welttranszendenten Antwortmuster bedient. Beispiele dafür finden sich in einzelnen Strömungen der Literatur (science fiction), der zeitgenössischen Kunst, aber ebenso in der Wissenschaft (z.B. Soziologie).

[4] Die Problematik wird deutlich, wenn man bedenkt, dass das »Recht Vergessenwerden« durch legislative Maßnahmen auf EU-Ebene eingemahnt werden musste, vgl. EU-Verord. 2016/679, insb. Art. 17 (1).

[5] Dieser gängige Terminus illustriert ausgezeichnet ein grundsätzliches Problem, vgl. Bloch, A.: Meinungsvielfalt contra Medienmacht. Aktuelle Entwicklungen und Reformbestrebungen im Medienkonzentrationsrecht, Passau 2013, insb. 254\_257.

[https://c1.staticflickr.com/3/2814/12823352124\\_c3f4a8e8b5\\_b.jpg](https://c1.staticflickr.com/3/2814/12823352124_c3f4a8e8b5_b.jpg). Bagogames © cc-by-nc.



Abb. 1: Spielszene aus dem Multiplayerspiel TITANFALL

Der Repräsentant, der von mir als z. B. Spieler beim Einstieg in ein Multi-User-Spiel kreiert wird, ist buchstäblich meine Kreation: Er ist »ich« und doch »nicht-ich«, da er zugleich etwas darstellt, was meine empirische Realität teilweise implementiert, sie aber nicht übersteigt und schon gar nicht überflüssig macht, sondern von ihr abhängig ist. Umgekehrt erzeugt der Charakter auch Abhängigkeit bei mir: Ich kümmerge mich um diesen meinen Avatar und Sorge mich um sein Wohlergehen, weil er mich in der virtuellen Welt repräsentiert. Er ist das Bindeglied zu einer Welt, die immateriell, ubiquitär und unabhängig von unseren physischen Gegebenheiten ist. Wenn mein Avatar in TITANFALL (EA, 2014) wirkungsvoll beschossen wird, wird er verletzt bzw. beschädigt; doch meine Entscheidungen und Maßnahmen als Spieler führen dazu, dass er weiter existieren kann. [Abb. 1]

So bin ich für meinen Avatar eine transzendente Instanz. Diese ist für ihn zwar nicht unmittelbar relevant, da er ja (zumindest bisher) kein Selbstbewusstsein besitzt und daher nicht über seinen ihm übergeordneten Schöpfer reflektieren kann, doch Teil des Bewusstseins der anderen Spielenden: dass hinter jedem Avatar, dem man im Spiel begegnet, eine Metainstanz steht, die den Regeln des Spieles enthoben ist. Stirbt der Avatar, dann beginnt er wieder neu – oder mit einem gespeicherten

Spielstand; umgekehrt: Stirbt der Spieler, so bedeutet das nicht notwendig das Ende seines Avatars.

Theologisch betrachtet geht es um eine Selbstvergewisserung des nicht in sich ruhenden, sondern im Gegenteil ruhelos suchenden Menschen, der sich in einem zwar von ihm unterschiedenen, aber doch mit einem gewissen Grad an Identität ausstattbaren Konstrukt wiederzufinden versucht. Diese Selbstvergewisserung ist eine scheinbar selbst gewählte; sie ist umso wichtiger, je brüchiger die klassischen Instanzen, die sie bisher geboten haben, geworden sind. Entsprechend ist dieses Vergewissern tastend, weil es sich nicht festlegen will und vor allem keine allzu großen Risiken einzugehen bereit ist – die Gefahr der Enttäuschung bleibt ja immer mit gegeben. So ist es nachvollziehbar, dass ein Medium gewählt wird, das in sich schon den »Täuschungscharakter« durch seine Virtualität impliziert, so dass keine »Ent-Täuschung« mehr notwendig ist: Ich bin – auch als Avatar – begrenzt, kontingent und kann von einem Tag auf den anderen (etwa durch einen Absturz) aufhören zu existieren.

### Anderes Sein

Dennoch herrscht die Hoffnung, dass gerade dies nicht passiert und das fragile Konstrukt der Virtualität, auf das ich mich eingelassen

habe, durchhält. Meine Erfahrung in der physischen Realität zeigt mir, dass mein physisches Bezugssystem von Vergänglichkeit geprägt ist: Was mich umgibt, ist im Moment, aber wird schon bald nicht mehr sein; ich selbst steuere unbeeinflussbar auf mein Nicht-mehr-Sein zu. Anders in der Virtualität: Wenn ich meinen Avatar einmal kreiert habe, ist er von mir in gewissem Maße unabhängig. [Abb. 2]

Er ist im Internet und damit ubiquitär und der physischen Zeit enthoben; er überlebt sogar möglicherweise meinen physischen Tod. Je »intelligenter« nun mein Avatar ist, desto mehr Identifikationsmerkmale mit meiner physischen Person kann ich ihm übertragen (und zwar sowohl meiner realen als auch meiner imaginierten Wunschsönlichkeit). Andererseits wird dieser »intelligente« Vertreter bis zu einem gewissen Grade selbstständig tätig sein – es ist in zahlreichen Programmen möglich, ihm unterschiedlich komplexe Aufträge zu erteilen.

Die virtuelle Umgebung wird derart zur Metapher für transkontingentes, wenn schon nicht transzendentes Sein. Insofern der Mensch zu »seiner Wirklichkeit der Metaphorik bedarf«<sup>[6]</sup>, wird gerade diese zu einem wichtigen Ereignisraum für Wirklichkeit, nämlich jenen Teil der Wirklichkeit, der des Menschen direkter Verfügung entzogen ist: Religion bzw. Parareligion<sup>[7]</sup>.

→ Seite 21

[6] Kamper, D.: Das Spiel als Metapher, in: Merkur 29(1975), 821–831, hier: 821.

[7] Vgl. vom Verf.: Virtual Reality und christliche Theologie – Theotechnologie, in: Theologisch-Praktische Quartalsschrift 143(1995)3, 235–245; ders.: Religiöse Signaturen der Neuen Medien, in: R. Jacobi: Medien-Markt-Moral. Vom ganz wirklichen, fiktiven und virtuellen Leben, Freiburg 2001, 135–146 bzw. G. Larcher/ders.: Religion und Bildkultur, in: Ästhetik & Kommunikation 36(2005)131, 33–40.

# Virtual Reality in der Behandlung von Suchterkrankungen



von Oswald Kothgassner



und Anna Felnhofner

Der technologische Fortschritt der letzten Jahre hat nicht nur unseren Alltag fundamental verändert, sondern darüber hinaus auch der Klinischen Psychologie und Psychotherapie bis dato ungekannte Handlungsmöglichkeiten eröffnet. Herkömmliche Therapien können nun um mobile, soziale Technologien erweitert werden, wodurch zum einen die Wirksamkeit der Maßnahmen erhöht und zum anderen deren Kosten maßgeblich reduziert werden können.

Insbesondere die sogenannten virtuellen Realitäten haben sich in den letzten beiden Jahrzehnten zusehends als vielfältig einsetzbare, zuverlässige und wirksame Behandlungstools herauskristallisiert.

Generell versteht man unter der virtuellen Realität (VR) eine computergenerierte, interaktive Umgebung, welche für gewöhnlich mittels immersiver Technologien wie z.B. eines Head-Mounted-Displays (HMD) dargeboten wird. Das HMD deckt ähnlich einer Skibrille das gesamte Gesichtsfeld der Person ab und ermöglicht via Infrarot-Sensoren freie Kopf- und Körperbewegungen in der simulierten Welt. Durch die immersive Einbindung mehrerer Sinne (meist visuell und auditiv, zusehends jedoch auch taktil) sowie auch durch die dynamische Interaktion mit der Umgebung – sei es, dass virtuelle Objekte manipuliert werden können oder dass die Umgebung autonom auf die NutzerInnen reagiert – wird ein Erleben begünstigt, das nicht zuletzt für den Erfolg einer VR-Applikation verantwortlich zeichnet: das Präsenzerleben.

Eine Person ist in der VR präsent, wenn sie den Eindruck hat, sich tatsächlich an dem computergenerierten Ort zu befinden; in der Folge reagiert sie auch so auf die Umgebung, als wäre diese real. Mit anderen Worten bedeutet dies, dass eine Person, falls sie in der VR präsent ist, vor einer virtuellen Spinne ebenso viel Angst (emotional, behavioral, physiologisch und kognitiv) zeigen wird wie vor einer echten Spinne. Unter dieser Prämisse ist es wenig verwunderlich, dass das Konzept der Präsenz vor allem in der VR-basierten Therapieforschung einen zentralen Stellenwert erlangt hat (vgl. Felnhofner et al., 2014).

Für eine wirksame Angstbehandlung ist es essenziell, dass die Konfrontation mit dem angstbesetzten Stimulus eine entsprechende Angstreaktion provoziert, an die sich die PatientInnen schrittweise gewöhnen können (Habituation), um sie letztendlich ganz abzubauen (Extinktion). Bislang wurde dies über die Exposition in sensu (in der Vorstellung) oder in vivo (in der Realität) erreicht, wobei beide Methoden diverse Nachteile aufweisen. Während erstere eine entsprechende Vorstellungskraft bei den PatientInnen voraussetzt, erweist sich letztere häufig als sehr aufwendig und

kostspielig (bspw. hat nicht jede Praxis standardmäßig Zugang zu Lebendexemplaren von Spinnen). In der VR können die PatientInnen hingegen binnen kürzester Zeit an unzugängliche Orte (z. B. bei Höhenangst) versetzt oder schwer nachzustellenden Situationen (z. B. bei posttraumatischen Belastungsstörungen, PTBS) realitätsnah ausgesetzt werden. Auch ermöglicht VR ein kontrolliertes, adaptives Erhöhen der Angstintensität, z. B. durch eine schrittweise Vergrößerung der Spinne, welches in dieser Form in vivo nicht umsetzbar wäre. Neben dem Gefühl der Sicherheit erhöht diese Art der Darbietung folglich auch die Akzeptanz und Motivation der PatientInnen und eignet sich daher u. a. für jene KlientInnen, die von herkömmlichen Behandlungen nicht profitieren konnten (Wiederhold & Wiederhold, 2005).

Die Anfänge der VR gehen vorwiegend auf die kognitiv-behaviorale Behandlung von Angststörungen zurück; bereits Anfang der 1990er-Jahre fanden erste Versuche statt, VR entsprechend zu evaluieren, und heutzutage existieren zahlreiche Studien, welche die Wirksamkeit der Virtual Reality Exposure Therapy (VRET) bei Ängsten (z. B. soziale Phobie, Zwangsstörungen, PTBS) untermauern (z. B. Kothgassner et al., 2016). Jedoch auch abseits dieses populären Einsatzgebietes dringt die VR zusehends in neue, weniger intuitiv mit VR assoziierte Behandlungsfelder ein.

So kann VR bspw. auch bei der Therapie von Abhängigkeiten bzw. Suchterkrankungen nutzbringend eingesetzt werden. Häufig lassen sich bei Substanzabhängigkeiten ähnlich den Angststörungen Situationen (z. B. eine Bar, eine Spielhalle) oder einzelne Gegenstände (z. B. Aschenbecher, Feuerzeug, Bierglas) bzw. Geräusche (z. B. Zapfhahn, Roulette) definieren, die ein verstärktes Verlangen nach der jeweiligen Substanz (Craving) auslösen. Analog zur VRET bei Angststörungen können nun PatientInnen mit einer Suchtproblematik mit dem entsprechenden virtuellen Hinweisreiz konfrontiert werden und dabei lernen, die Anspannung und das Verlangen auszuhalten. Darüber hinaus kann mittels VR auch eine Steigerung der Impulskontrolle erreicht werden. Die Fähigkeit, die eigenen Impulse zu kontrollieren und überlegt zu handeln, ist oft bei Personen mit

Foto: © fesenko / fotolia.com (Sujetbild)



Ein Head-Mounted-Display (HMD) ermöglicht via Infrarot-Sensoren freie Kopf- und Körperbewegungen in der simulierten Welt.

Substanzabhängigkeiten beeinträchtigt. In der VR kann man nun die PatientInnen in für sie frustrierende Situationen versetzen, in welchen sie Ruhe bewahren und Selbstkontrolle beweisen müssen.

Diese beschriebenen Mechanismen sind in die sog. Cue-Exposure Therapy eingeflossen. Hier werden Bilder von Hinweisreizen (cues) eingesetzt, um durch wiederholte Vorgabe eine Reduktion der Craving-Symptome zu erzielen. Eine Studie von Lee und Kollegen (2003) verglich bereits sehr früh die klassische analoge Bildvorgabe mit der Vorgabe der Hinweisreize in einer dreidimensionalen virtuellen Umgebung bei Nikotinabhängigkeit. Die Ergebnisse zeigen, dass diese in VR präsentierten Reize ein größeres Verlangen nach den Substanzen auslösten als die klassischen Bilder. Symptome können dadurch besser extinguiert werden. Zudem weisen VR-Simulationen eine bessere ökologische Validität auf (Paris et al., 2008). Eine Studie von Patrick Bordnick und seinem Team (2008) zeigte Ähnliches für PatientInnen mit Alkoholabusus und stellte dies zudem in einen Kontext mit dem Präsenzerleben. Besonders die Umweltfaktoren würden einen zentralen Einfluss auf die Wahrnehmung der Cues haben, dadurch steigt für süchtige Personen auch das Präsenzerleben, da der Hinweisreiz für sie realer scheint als in traditionellen Methoden. Dies ermöglicht einen adäquaten Umgang mit der Situation sowie auch das effiziente Erlernen von Skills. Dadurch können Rückfallprophylaxe und adaptive Coping-Strategien in der therapeutischen Interaktion besser eingeübt und verfestigt werden. Diese Ergebnisse konnten von einigen Forschungsgruppen auch weiter repliziert werden und auch bei Personen, welche andere Substanzen konsumierten, nachgewiesen werden (z. B. Culbertson et al., 2010

bei METH; Saladin et al., 2006 bei Kokain).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass insbesondere VR eine kostengünstige, effiziente und wirksame Methode darstellt, welche in der Behandlung verschiedener Süchte bereits erfolgreich eingesetzt werden konnte. Darüber hinaus ist das Potenzial dieser Methode noch lange nicht ausgeschöpft, besonders hinsichtlich der Einbeziehung mehrerer Sinnesreize dürften zukünftig immer wirksamere Programme entwickelt werden. Dabei gilt jedoch zu bedenken, dass der Einsatz von VR auch zusätzliche Kompetenzen im Umgang mit der Technologie seitens des/der Behandelnden erfordert und viele Abläufe nicht eins zu eins von traditionellen Therapiemethoden übertragen werden können. Dies ist essenziell zu bedenken, denn die erfolgreiche Integration der neuen Medien in die klinisch-psychologische Behandlung und Psychotherapie wird in den kommenden Jahren immense Chancen für BehandlerInnen und PatientInnen bereithalten.

## Literatur

Bordnick, P. S., Traylor, A., Copp, H. L., Graap, K. M., Carter, B., Ferrer, M., & Walton, A. P. (2008). Assessing reactivity to virtual reality alcohol based cues. *Addictive behaviors*, 33(6), 743-756.

Culbertson, C., Nicolas, S., Zaharovits, I., London, E. D., De La Garza, R., Brody, A. L., & Newton, T. F. (2010). Methamphetamine craving induced in an online virtual reality environment. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 96(4), 454-460.

Felnhofner, A. \*, Kothgassner, O. D. \*, Hetterle, T., Beutl, L., Hlavacs, H., & Kryspin-Exner, I. (2014). Afraid to be there? Evaluating the relation between presence, self-reported anxiety and heart rate in a virtual public speaking task. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 17(5), 310-316.

Kothgassner, O. D. \*, Felnhofner, A. \*, Hlavacs, H., Beutl, L., Palme, R., Kryspin-Exner, I., & Glenk, L. M. (2016). Salivary cortisol and cardiovascular

reactivity to a public speaking task in a virtual and real-life environment. *Computers in Human Behavior*, 62, 124-135.

Lee, J. H., Ku, J., Kim, K., Kim, B., Kim, I. Y., Yang, B. H., ... & Lim, Y. (2003). Experimental application of virtual reality for nicotine craving through cue exposure. *CyberPsychology & Behavior*, 6(3), 275-280.

Paris, M. M., Carter, B. L., Traylor, A. C., Bordnick, P. S., Day, S. X., Armsworth, M. W., & Cinciripini, P. M. (2011). Cue reactivity in virtual reality: The role of context. *Addictive behaviors*, 36(7), 696-699.

Saladin, M. E., Brady, K. T., Graap, K., & Rothbaum, B. O. (2006). A preliminary report on the use of virtual reality technology to elicit craving and cue reactivity in cocaine dependent individuals. *Addictive behaviors*, 31(10), 1881-1894.

Wiederhold, B. K. & Wiederhold, M. D. (2005). Virtual reality therapy for anxiety disorders: Advances in evaluation and treatment. Washington DC: American Psychological Association.

## Über den Autor /die Autorin

### Mag. Dr. Oswald D. Kothgassner

Klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe und Universitätslektor an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Medizinischen Universität Wien und der Abteilung Klinische Psychologie an der Ärztlichen Direktion des Allgemeinen Krankenhauses der Stadt Wien – Medizinischer Universitätscampus. Forschungsschwerpunkte im Bereich Neue Medien und Stressforschung, zahlreiche Publikationen in internat. Zeitschriften und Herausgeber von mehreren Lehr- und Fachbüchern.

### Mag. Dr. Anna Felnhofner

Universitätsassistentin (post-doc) an der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde (Abteilung für Pädiatrische Psychosomatik) der Medizinischen Universität Wien; Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin. Forschungsschwerpunkte im Bereich Neue Medien sowie angewandte Ethik; zahlreiche Publikationen in internationalen Zeitschriften und Herausgeberin zweier Lehrbücher.

# Chancen und Risiken digitaler Medien



von Constanze Schreiner

Smartphones sind schon eine feine Sache. Diese schlaun kleinen Geräte wecken uns morgens auf, wissen, ob man lieber mit Regenschirm oder mit Sonnenbrille das Haus verlassen sollte. Sie empfangen E-Mails, SMS, Text- und Sprachnachrichten, Videos und Skype-Calls. Sie weisen uns den Weg, informieren über Nachrichten, Börsenkurse und Status-Updates unserer Familie und Freunde, und spätestens seit Candy Crush ist die Langeweile de facto abgeschafft.

Das klingt beinahe zu schön, um wahr zu sein. Dass dieser schöne Schein trügerisch ist, erklären Bücher, die es bis auf die vordersten Plätze der Sachbuch-Bestsellerlisten schaffen und vehement vor zu viel Technologie warnen. Opfer der digitalen Verdummung sind dabei laut den Autoren vor allem Kinder und Jugendliche. Wenn man nichts mehr selber können muss, wohin soll das denn führen? Die Kritiker sind sich einig: Die digitale Gesellschaft züchtet sich eine Generation Internetsüchtiger heran, die mit psychischen, physischen und sozialen Problemen zu kämpfen haben wird. Eine äußerst düstere Zukunftsprognose.

## Meta-Analysen helfen, den Überblick zu bewahren

Viele dieser »wissenschaftlichen« Sachbücher zitieren eifrig Studien, um ihre Warnungen zu untermauern, beschränken sich dabei aber leider meist auf einige wenige Veröffentlichungen. Gerade in den letzten Jahren wird an den Folgen und Risiken digitaler Medien intensiv geforscht. Die daraus resultierende Zahl an Forschungsarbeiten zu dem Thema ist daher tatsächlich schwer, wenn nicht gar unmöglich zu überblicken. Außerdem widersprechen sich die Ergebnisse der entsprechenden Studien auch häufig. So lassen sich Studien finden, die darauf hindeuten, dass die Zeit, die im Internet verbracht wird, in Zusammenhang mit höherer Einsamkeit steht, während andere Studien eher positive Effekte von Internetnutzung auf Einsamkeit bzw. Wohlbefinden allgemein aufzeigen. Heterogene Studienlagen sind keine Ausnahme, sondern eher die Regel. Daher besteht die Gefahr, dass der Öffentlichkeit die Forschungslage durch Herauspicken einzelner Studien (unabsichtlich) verzerrt präsentiert wird.

Wie löst man nun dieses Dilemma? Eine mögliche Lösung ist es, sich auf Meta-Analysen zu konzentrieren. Meta-Analysen sind Studien, die die Ergebnisse einer Vielzahl von Studien zum selben Thema zusammenfassen und einen durchschnittlichen Trend der wissenschaftlichen Ergebnisse ermitteln. Eine Meta-Analyse kann somit Aussagen darüber treffen, ob es

im Mittel über viele Studien hinweg zum Beispiel einen Zusammenhang zwischen Einsamkeit und der Nutzung sozialer Netzwerke gibt.

Um die weit verbreiteten Behauptungen zu den schädlichen Auswirkungen von Internet und Co. möglichst objektiv mit dem aktuellen wissenschaftlichen Forschungsstand abzugleichen, haben Markus Appel, Professor für Medienkommunikation, und ich gezielt nach Meta-Analysen zum Thema »Digitale Medien« gesucht. Die im Folgenden berichteten Befunde bezüglich der von uns untersuchten – und teilweise widerlegten – Mythen wurden in der Psychologischen Rundschau<sup>[1]</sup> veröffentlicht.

## Wenig Grund zur Besorgnis

Tatsächlich fanden wir, dass die alarmistischen Thesen, die in den Medien kursieren, wenig mit dem aktuellen wissenschaftlichen Kenntnisstand zu tun haben. Wir konnten weder Belege dafür finden, dass es einen Zusammenhang zwischen Internetnutzung und einer Reduzierung sozialer Kontakte gibt, noch scheint es einen Zusammenhang mit einer Verringerung der gesellschaftlichen Partizipation zu geben. Die Ergebnisse deuten eher auf das Gegenteil hin, was nicht verwunderlich ist, da es dank Crowdfunding, sozialer Netzwerke und Co. deutlich einfacher ist, sich zu engagieren, sogar von der eigenen Wohnzimmercouch aus. Des Weiteren fanden wir im Mittel keinen Zusammenhang zwischen der Nutzung digitaler Medien und Einsamkeit. Tatsächlich fanden wir aber sehr geringe negative Zusammenhänge mit dem subjektiven Wohlbefinden und Depressivität. Da es sich hierbei aber nicht um Kausalverknüpfungen, sondern um Zusammenhänge handelt, ist das eine Henne-Ei-Frage. Es ist genauso möglich, dass Leute mit depressiven Verstimmungen mehr Zeit mit digitalen Medien verbringen als eine psychisch gesunde Vergleichsgruppe.

Zudem konnten wir auch eine Meta-Analyse finden, die einen sehr kleinen Zusammenhang zwischen Übergewicht und TV-Nutzung berichtet. Aber auch hier bleibt die Kausalität unklar. Macht

Fernsehen übergewichtig oder sehen Übergewichtige mehr fern? Diese Frage kann auf Grundlage aktueller Studien nicht zufriedenstellend beantwortet werden.

## Lernen mit Medien

Eine oft gehörte Angst von Erziehungsberechtigten und Lehrern ist, dass digitale Medien das Lernen beeinträchtigen beziehungsweise nie so gut sein können wie »richtiger«, traditioneller Unterricht. Auch hier ist die wissenschaftliche Befundlage im Mittel anderer Meinung. Im Durchschnitt ist der größte Wissenszuwachs zu verzeichnen, wenn Instruktionen Face-to-face-Anteile und Computer- bzw. Internetanteile enthalten. Auch die Wirkungsstudien zum Lernen mit Computerspielen zeigen im Durchschnitt positive Effekte. Eine oft geäußerte Befürchtung ist auch, dass durch die vermehrte Nutzung von Tastaturen und der Rechtschreibhilfe die Handschrift leidet. Dies kann jedoch durch die Studienlage nicht bestätigt werden, sondern es lassen sich durch das Schreiben am Computer im Durchschnitt sogar positive Effekte auf Textqualität und -quantität finden. Der aktuelle »i bims 1...«- und »vong«-Trend, zu dem aus Aktualitätsgründen noch keine Studien bzw. Meta-Analysen vorliegen, ist nach Meinung von Linguisten kein Hinweis auf einen bedenklichen Verfall an sprachlichen Fähigkeiten. Die Experten loben vielmehr den kreativen Umgang mit Sprache. Das ist so ähnlich wie bei Clowns – nur wenn man weiß, wie man gewisse Dinge wie z. B. Jonglieren beherrscht, ist man dazu in der Lage, das Ganze ins Komische zu ziehen.

## Gewalthaltige Computerspiele

Bei tragischen Ereignissen wie Amokläufen und anderen Untaten jugendlicher Gewalttäter kommt die öffentliche Diskussion früher oder später auf das Thema gewalthaltige Computerspiele zu sprechen. Sobald bekannt wird, dass der Täter sogenannte Ballerspiele gespielt hat, ist die Schlussfolgerung klar: Diese Spiele machen gewalttätig. Tatsächlich finden auch Meta-Analysen einen Zusammenhang zwischen dem Spielen gewalthaltiger Spiele und aggressivem Erleben und Verhalten. Aber auch hier muss man mit der Interpretation vorsichtig sein. Meist ist es zu kurz gegriffen, den gewalthaltigen Spielen die Hauptschuld zu geben. Der bisher beste Prädiktor für gewalthaltiges Verhalten ist nämlich nicht das Spielen von Ballerspielen, sondern es sind eigene Erfahrungen mit Gewalt in der Vergangenheit. Auch hier ist kein Kausalschluss erlaubt, sondern es ist eher so, dass Menschen mit einem überdurchschnittlichen Aggressionspotenzial eher dazu neigen, gewalthaltige Computerspiele zu spielen.

## Sind digitale Medien nun gut oder schlecht?

Digitale Medien sind per se weder gut noch böse, denn sie sind nur Träger für bestimmte Inhalte und Anwendungen. Die große Gefahr unsachgemäßer Aussagen zum Thema ist, dass sie den Blick für Herausforderungen, die digitale Medien mit sich bringen, verschleiern und Ängste und Unsicherheiten bei Eltern und Erziehungsberechtigten nähren. Wie sollen aber Erwachsene, die das Internet verteufeln,

ein kompetenter Ansprechpartner in Sachen Medien sein? Gerade wenn Kinder mit negativen Online-Erlebnissen wie Cyberbullying und Co. konfrontiert werden, ist es wichtig, dass sie sich vertrauensvoll an Erwachsene wenden können und keine Angst vor wenig hilfreichen »Ich hab es schon immer gewusst, das Internet ist böse«-Aussagen haben müssen. Erst wenn Kinder und Jugendliche mit digitalen Gadgets und allen Chancen und Risiken, die damit einhergehen können, komplett alleine gelassen werden, dann stellen diese ein wahres Risiko dar. Ansonsten können sie – richtig genutzt – eine große Bereicherung für soziale Kontakte, Produktivität, Lernerfolg und Wohlbefinden sein.

## Über die Autorin

### Dr.<sup>in</sup> Constanze Schreiner

ist promovierte Medienpsychologin und arbeitet als PostDoc am Institut Mensch-Computer-Medien an der Universität Würzburg. Sie studierte Psychologie an der Universität Regensburg und der University of Toronto, Kanada, und promovierte an der Universität Koblenz-Landau (2016).

Im Rahmen ihrer internationalen Forschungstätigkeit arbeitete sie an der Johannes-Kepler-Universität Linz, Österreich, und absolvierte ein Research Fellowship an der University of New South Wales Sydney, Australien.

Constanze Schreiner interessiert sich für Themen der Kommunikations- und Medienpsychologie sowie für den Bereich Mensch-Roboter-Interaktion. In ihrer aktuellen Forschungsarbeit befasst sie sich mit der Verarbeitung und Wirkung von Geschichten, Chancen und Risiken digitaler Medien und mit humanoiden Robotern.

Wenn Kinder mit Cyberbullying und Co. konfrontiert werden, ist es wichtig, dass sie sich vertrauensvoll an Erwachsene wenden können.



Foto: © Ian Allenden / 123RF.com (Sujetbild)

[1] Appel, M. & Schreiner, C. (2014). Digitale Demenz? Mythen und wissenschaftliche Befundlage zur Auswirkung von Internetnutzung. Psychologische Rundschau, 65, 1-10.

# Onlinesüchtig

## Wenn Jugendliche sich verklicken



von Cornelius Bacher-Gneist



und Nika Schoof

Begriffe wie »Onlinesucht«, »Internetsucht«, »Handysucht« etc. sind in den letzten Jahren zu Modebegriffen geworden. Die »diagnostische Rolle« wird dabei zumeist von Erwachsenen, insbesondere Eltern, eingenommen: Sie orten ein (Fehl)Verhalten von Kindern bzw. Jugendlichen hinsichtlich deren Nutzung von Handy, Tablet und Computer.

Vordergründig wird dabei eine ansteigende Nutzungszeit beobachtet, woraus in der Folge Schlüsse über eine gegebene Abhängigkeit der Jugendlichen von ihren technischen Geräten gezogen werden. Anhand dieser Beobachtungen rücken dann allgemeine Veränderungen der Jugend bzw. der Gesellschaft in den Fokus, wodurch ein pessimistisches Bild gezeichnet wird. Dabei wird das Nutzungsverhalten der Jugendlichen mit dem Vorwurf der Abhängigkeit versehen und gleichzeitig negativ dargestellt. Eine differenzierte Betrachtung der Nutzung kommt dabei oft zu kurz: Natürlich gibt es auch eine Form der »Onlinesucht«, dennoch wird oftmals ein kleiner Ausschnitt aus dem Leben der Person in die Argumentation eingebunden, der Faktoren wie Nutzungsmotive (Was macht die Person gerade mit dem Smartphone? Hausaufgaben austauschen? Spielen?) und situative Variablen (Befindet sich die Person gerade in einer belasteten Situation und möchte dieser entfliehen?) nicht mit einbezieht. Aber ab wann kann man in diesem Bereich von Sucht sprechen? Und gibt es eigentlich DIE Onlinesucht?

### Pathologischer Internetgebrauch

Man muss wohl kein Experte sein, um sich vorstellen zu können, dass die neuen digitalen Medien unterschiedliche Nutzformen wie Spielen, Kommunikation oder Informationssuche bieten. Daraus resultiert, dass es nicht bloß eine Form der Sucht in diesem Bereich geben kann, wie wir in Folge ausführen werden. Prinzipiell spricht man bei sämtlichen Süchten, welche nicht die Einnahme einer Substanz voraussetzen, von sog. »Verhaltenssüchten«. Eine Sucht hat Beeinträchtigungen auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene zur Folge. Von diagnostischer Seite wurde das Thema in den letzten Jahren vermehrt aufgegriffen, in den beiden gängigen Manualen DSM-5 und ICD-10 sind jedoch keine Kriterien für eine »Onlinesucht« festgelegt.

Im Fachjargon wird zumeist allgemein von »Pathologischem Internetgebrauch« (PIG) gesprochen. Bereits 2008 schlug der Psychiater Jerald Block eine Unterteilung in drei Formen vor:

- Onlinespielsucht: hier wird das Augenmerk auf MMORPGs (engl., zu Deutsch: Massen-Mehrspieler-Online-Rollenspiel), wie z. B. World of Warcraft, oder MOBAs (engl., zu Deutsch: Massen-Online-Kampf-Arena), wie z. B. League of Legends, gelegt
- Sucht nach Onlinepornografie: angetrieben durch Gratisangebote wie Redtube, Xhamster und ähnliche
- Sucht nach sozialen Netzwerken: wie z. B. Facebook, WhatsApp, Snapchat etc.

Studien zufolge belaufen sich die Zahlen der »Internetabhängigen« zwischen 0,3 und 7 %, je nachdem, welche Zielgruppe man betrachtet (vgl. Bauernhofer 2016, BMG 2016). Generell kann, wie auch bei anderen Gefahren, gesagt werden: Je jünger die Kinder sind, desto weniger können sie diese selbst einschätzen, es liegt also an den Erwachsenen, vorsichtig zu sein. Beobachten konnte man Unterschiede, die mit dem Bildungsgrad zusammenhängen (Haupt-schülerInnen sind häufiger betroffen als GymnasiastInnen – wobei keine kausalen Erklärungen geliefert werden), aber keine signifikanten Unterschiede bezüglich des Migrationshintergrunds. Als weitere Risikofaktoren für die Entwicklung einer »Onlinesucht« werden psychische Vorerkrankungen wie Depressionen, ADHS und andere Suchterkrankungen sowie Persönlichkeiten mit geringer Selbstkontrolle, hoher Impulsivität und (sozialer) Ängstlichkeit genannt. SchülerInnen, StudentInnen, Hausfrauen und -männer und Arbeitslose sind häufiger betroffen.

### »Onlinespielsucht«

Von den allermeisten Personen (Jugendliche wie auch Erwachsene) werden

Computerspiele in einem unproblematischen Ausmaß verwendet, und diese stellen nur eine von vielen Möglichkeiten der Freizeitbeschäftigung dar. Das Spielen hat keine negativen Auswirkungen auf die Person und ihr soziales Umfeld. Bei manchen Personen nimmt das Spielen der bereits genannten MMORPGs ein problematisches Ausmaß an, sodass von einer Sucht gesprochen werden kann.

Die »Internet Gaming Disorder« (IGD) wurde in der 2013 erschienenen Revision V des Diagnostischen und Statistischen Handbuchs Psychischer Störungen (DSM-5) der American Psychiatric Association als Forschungsdiagnose aufgenommen, welche eine noch tiefer gehende Betrachtung durch Studien benötigt (vgl. APA 2013). Zu den Diagnosekriterien zählt die nahezu permanente Beschäftigung mit Internetspielen (man denkt über zukünftige Aktivitäten nach, aber auch über bereits geschehene). Entzugserscheinungen können beobachtet werden und eine gewisse Entwicklung von Toleranz ist möglich, z. B. immer mehr Stunden mit dem Spielen zu verbringen. Der »Kontrollverlust« führt dazu, dass man nicht einfach nach kurzer Zeit stoppen kann. Der Verlust des Interesses an früheren Aktivitäten, weiteres exzessives Spielen trotz psychosozialer Probleme, Verleugnung des tatsächlichen Ausmaßes des Spielens, der Missbrauch des Spielens, um negative Zustände (Schuld, Angst, Hilflosigkeit etc.) zu vermindern bzw. ihnen zu entkommen, sowie die Gefährdung einer wichtigen Beziehung, Arbeitsstelle, Ausbildungsstelle, Karriereoption aufgrund des Spielens sind weitere Kriterien. Damit eine derartige Diagnose gestellt werden kann, müssen mindestens 5 dieser Kriterien über die letzten 12 Monate vorliegen. Die IGD ist abzugrenzen vom »Online Gambling«, welches aufgrund der Geldeinsätze dem Glücksspiel mit Wettcharakter gleichzusetzen ist. Die Glücksspielsucht ist als eigenständige Verhaltenssucht in den gängigen Klassifikationsmanualen zu finden.

### Einblick in die Praxis

Sowohl in den Beratungsstellen als auch in der Suchtprävention häufen sich die Anfragen zur »Onlinesucht«. Besonders besorgte Eltern wenden sich hilfeschend an Suchthilfeeinrichtungen in der Hoffnung, Tipps für den Umgang in der Familie zu erhalten und herauszufinden, ob das Verhalten ihres Kindes »noch normal« ist. Oft zeigt sich, dass die Nutzung der digitalen Medien von einer gewissen Kluft zwischen den Generationen geprägt ist. Obwohl viele Erwachsene die

Im Unterschied zur Arbeit im Bereich der substanzgebundenen Süchte kann Abstinenz beim Umgang mit digitalen Medien kaum ein Ziel sein – dies gilt sowohl in der Prävention als auch in der Behandlung von Personen, die einen problematischen Internetkonsum aufweisen

digitalen Medien wie selbstverständlich nutzen, macht sich dennoch bemerkbar, dass die Entwicklung der Medien derart schnell voranschreitet, dass es nur für sehr interessierte NutzerInnen möglich ist, am Puls der Zeit zu bleiben.

Im Unterschied zur Arbeit im Bereich der substanzgebundenen Süchte kann Abstinenz beim Umgang mit digitalen Medien kaum ein Ziel sein – dies gilt sowohl in der Prävention als auch in der Behandlung von Personen, die einen problematischen Internetkonsum aufweisen (vgl. Petersen et. al. 2009: 264). Moderne Suchtprävention muss mehr leisten als lediglich Informationen zu Substanzen und potenziell gefährliche Verhaltensweisen zu bieten: Neben diesem Wissen muss auch Basiswissen zur Theorie der Suchterkrankungen vermittelt werden; schlussendlich gilt es, die EndadressatInnen der Suchtprävention in ihren Lebenskompetenzen zu stärken. Die Vermittlung und Stärkung von Lebenskompetenzen wie Selbstwert, Selbstwirksamkeit, Genussfähigkeit, Konfliktfähigkeit, Beziehungsfähigkeit sowie diversen anderen ist mittlerweile in vielen Schulen fest im Lehrplan verankert. Ein dringend notwendiger nächster Schritt wäre das Hinzufügen von Medienkompetenz zu den Lebenskompetenzen. Damit verbunden wäre die verschränkte Vermittlung von Medienkritik, Medienkunde, Mediennutzung und Mediengestaltung (vgl. Baacke 1997: 98) im Unterricht und in der Familie – in gemeinsamer Erarbeitung mit Kindern und Jugendlichen.

Diesem Ansatz folgend ist ein wichtiges Ziel unserer Arbeit die Verschränkung der direkten Arbeit mit Jugendlichen, also der EndadressatInnen der Prävention, der Schulung der MultiplikatorInnen sowie der aktiven Miteinbeziehung der Eltern. Durch die Arbeit mit allen drei Zielgruppen wird eine gemeinsame Kommunikationsebene und eine gemeinsame Sprache zum Austausch über Medien, über Sucht

und letztlich auch über psychische Gesundheit geschaffen. Eltern wie PädagogInnen haben nicht nur eine maßregelnde Funktion, sondern auch und vor allem Vorbildwirkung, derer sie sich oftmals noch bewusst werden müssen – wann und wie oft nehme ich selbst das Handy in die Hand? Auch wenn viele Jugendliche in ihrem Umgang mit digitalen Medien sicher erscheinen, liegt es dennoch an der älteren Generation, sich als Vorbild und als AnsprechpartnerInnen zur Verfügung zu stellen, um den Herausforderungen des digitalen Lebens begegnen zu können – umgekehrt können Erwachsene von der Medienkompetenz der Jugendlichen lernen, wenn sie ihnen mit echtem Interesse entgegenreten.

### Literatur

- American Psychiatric Association (APA)** (2013): Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington DC.
- Baacke, D. (1997): Medienkompetenz. Tübingen: Niemeyer.
- Bauernhofer, K., Papousek, I., Fink, A., Unterrainer, Human F., Weiss, E.** (2016): Problematisches Internetnutzungsverhalten (PIN) – eine Übersicht zu Messinstrumenten und Risikofaktoren. Neuropsychiatrie, Vol. 30 (1), S. 2-9.
- Block, J.** (2008): Issues for DSM-V: internet addiction. In: American Journal of Psychiatry. Vol. 165 (3), S. 306-307.
- Bundesministerium für Gesundheit (BMG)** (2016): Drogen- und Suchtbericht der Bundesregierung. [http://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/Drogenbeauftragte/4\\_Presse/1\\_Pressemitteilungen/2016/2016\\_2/160928\\_Drogenbericht-2016\\_NEU\\_Sept.2016.pdf](http://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/Drogenbeauftragte/4_Presse/1_Pressemitteilungen/2016/2016_2/160928_Drogenbericht-2016_NEU_Sept.2016.pdf) (29.5.2017).
- Petersen, K., Weymann, N., Schelb, Y., Thiel, R., Thomasius, R.** (2009): Pathologischer Internetgebrauch – Epidemiologie, Diagnostik, komorbide Störungen und Behandlungsansätze. In: Fortschritte der Neurologie – Psychiatrie, Vol. 77, S. 263-271.

### Über die AutorInnen

**Mag. Cornelius Bacher-Gneist, BA**  
Soziologe, Sozialarbeiter. Mehrjährige Berufserfahrung in der niederschweligen Suchtberatung und Suchtprävention mit den Schwerpunkten Digitale Medien, arbeitsmarktpolitischer Bereich und Schule

**Nika Schoof, BSc (Psychologie)**  
Stv. Hausleitung Suchtprävention und Früherkennung, Verein Dialog; Trainerin. Schwerpunkte: Digitale Medien, Arbeit mit Jugendlichen, Angehörigen und Schulen



# Unser Betreuungsangebot

## Prävention

Suchtprävention ist dem Grünen Kreis ein besonderes Anliegen. Die Abteilung für Suchtprävention entwickelt individuell zugeschnittene, präventive Konzepte für öffentliche und private Unternehmen sowie Schulen, um dort zu helfen, wo im Vorfeld der Weg in die Sucht verhindert werden kann. Wir bieten: Vorträge, geleitete Diskussionen, Seminare, Outdoor-Workshops/-Veranstaltungen, sowie spezielle Angebote im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung, im Umgang mit Stress, Kommunikation und Konfliktstrategien.

### In Betrieben

Unsere betriebliche Suchtprävention hilft, Lernprozesse in Gang zu bringen. Sie will den Blick schärfen, um Krankheitsrisiken frühzeitig zu erkennen, und mithilfe, sinnvolle innerbetriebliche Lösungsansätze zu erarbeiten. Der Erwerb von Wissen und Handlungskompetenz, die Schulung von Lehrlingen, MitarbeiterInnen und Führungskräften sind vor diesem Hintergrund entscheidende Maßnahmen.

### In Schulen

Während der Schulzeit durchlaufen Kinder und Jugendliche häufig krisenhafte Entwicklungsphasen. Schulische Suchtprävention kann dazu beitragen, Jugendliche zu stützen, Entlastung zu schaffen, sie in die Lage zu versetzen, auf Krisensituationen kompetent zu reagieren und ein suchtförderndes Verhalten zu vermeiden.

## Beratung

Im Rahmen der ambulanten Abklärung erhalten Betroffene je nach Bedarf individuelle Unterstützung und Begleitung. Sie erfolgt durch die MitarbeiterInnen des Beratungsteams (Vorbereitung) bzw. die MitarbeiterInnen in den ambulanten Beratungs- und Betreuungszentren. Das Beratungsteam ist in ganz Österreich für Betroffene unterwegs. Gespräche finden in Krankenhäusern, Justizanstalten, Einrichtungen der Sozialen Arbeit, in den Beratungszentren des Vereins Grüner Kreis und überall dort statt, wo sich Hilfesuchende aufhalten.

### Unser Angebot richtet sich an

- Menschen mit substanzgebundenen Suchterkrankungen (legale und illegale Substanzen)
- Menschen mit nicht substanzgebundenen Suchterkrankungen (z.B. pathologisches Glücksspiel)
- suchtkranke Erwachsene und Jugendliche
- ältere Suchtkranke
- suchtkranke Eltern und Mütter mit ihren Kindern
- Menschen mit komorbiden Erkrankungen
- KlientInnen aus Wien, die einen körperlichen Teil- oder Vollentzug absolvieren möchten
- KlientInnen aus Wien, die eine Alkoholrehabilitation absolvieren
- Menschen mit einer richterlichen Weisung (§ 35 und § 39 SMG, § 50 StGB, § 173 StPO)
- Angehörige

## Ambulante Behandlung/Rehabilitation

Ambulante Betreuung und Behandlung/Rehabilitation bedeutet die Begleitung von Betroffenen unter Beibehaltung ihrer aktuellen Lebensumstände. Das heißt, die Behandlung wird in den persönlichen Alltag der/des Betroffenen integriert. In unseren fünf ambulanten Beratungs- und Betreuungszentren in Wien, Graz, Linz, Klagenfurt und Wr. Neustadt, bieten wir ein breites Beratungs- und Behandlungsspektrum an.

**Für Wiener KlientInnen** wird die Ambulante Therapie/Rehabilitation in vier Intensitätsmodulen zwischen 3 und 24 Monaten angeboten. Sie ist sowohl für nicht substituierte KlientInnen als auch für substituierte KlientInnen, für KlientInnen mit einer substanzgebundenen sowie mit einer nicht substanzgebundenen Suchterkrankung, sowohl für Jugendliche als auch Erwachsene geeignet.

**Für KlientInnen aller übrigen Bundesländer** beträgt die ambulante Behandlung/Rehabilitation 6 bis 18 Monate.

Am Ende dieser Behandlung/Rehabilitation sollten KlientInnen in der Lage sein, ihr Leben selbstbestimmt führen zu können, die nötigen Hilfskontakte und -ressourcen zur Hand zu haben, sozial integriert und finanziell abgesichert zu sein, sich in einer zufriedenstellenden Wohnsituation und im Idealfall in einem Arbeits- oder Ausbildungsverhältnis zu befinden.

## Stationärer Vollentzug & Teilentzug

KlientInnen mit Hauptwohnsitz in Wien haben die Möglichkeit eines stationären körperlichen Teil- oder Vollentzugs im Sonderkrankenhaus Marienhof.

Die Dauer der Behandlung hängt von der jeweiligen Substanz ab: Teil- oder Vollentzug Alkohol - Zeitraum ca. 14 Tage; Teil- oder Vollentzug illegale Substanzen - bis zu 8 Wochen.

Beim Vollentzug ist das Ziel naturgemäß der vollständige körperliche Entzug von legalen und/oder illegalen Substanzen.

Eine weitere notwendige Behandlung/Rehabilitation kann im Anschluss an den Voll- bzw. Teilentzug vor Ort geplant werden, da an den Entzug immer zumindest ein kurzes stationäres Modul oder ein längeres stationäres bzw. ambulantes Modul anschließt.

Beim Teilentzug werden alle legalen/illegalen Substanzen unter Beibehaltung eines Substitutionsmittels entzogen. Der Teil- oder Vollentzug wird immer mit besonderem Augenmerk auf die Bedürfnisse der einzelnen KlientInnen durchgeführt. Basis dafür ist eine allgemeinmedizinische und psychiatrische Anamnese, aus der sich die Behandlungsnotwendigkeiten ergeben.

## Stationäre Kurzzeittherapie

Die stationäre Kurzzeittherapie (Dauer bis zu 6 Monaten) ist gedacht für erwachsene Suchtkranke, die einer kurzfristigen stationären Intervention bedürfen, die rasch stabilisiert werden können und in einer weiterführenden ambulanten Therapie behandelt werden können. Idealerweise sind diese KlientInnen in ihrem persönlichen Umfeld noch sozial integriert. Eine abgeschlossene Ausbildung oder eine Arbeitsstelle ist vorhanden bzw. es kann wieder rasch ein Arbeitsplatz gefunden werden.

Aufnahme finden auch KlientInnen mit einer Weisung zu einer gesundheitsbezogenen Maßnahme (»Therapie statt Strafe« nach § 35 und § 39 SMG, § 50 StGB, § 173 StPO). Kostenübernahme durch den Bund maximal 6 Monate.

Im Rahmen der stationären Kurzzeittherapie findet auch die Alkoholentwöhnung/-rehabilitation für Wiener KlientInnen (Dauer 1 bis 2 Monate) statt.

Die Betroffenen nehmen, wie alle anderen KlientInnen der Therapeutischen Gemeinschaft, am gesamten Therapieprogramm teil und werden vom jeweiligen multiprofessionellen Team begleitet. Ziele sind ein abstinentes oder ein substituiertes Leben ohne Beikonsum zu ermöglichen sowie die Stabilisierung und rasche Reintegration in ein soziales Umfeld.

## Stationäre Langzeittherapie

Die stationäre Langzeittherapie (Dauer 6 bis 18 Monate) ist gedacht für jugendliche, erwachsene Suchtkranke, Paare oder Mütter mit Kindern, MultimorbiditätsklientInnen, ältere Suchtkranke und Menschen, die ihr Leben und sich selbst neu organisieren und neu orientieren müssen. Sie ist für Menschen geeignet, die über einen sehr langen Zeitraum eine Vielzahl von Suchtmitteln missbrauchen (Polytoxikomanie), bei Abhängigen mit psychiatrischen Diagnosen, Persönlichkeits- und/oder Sozialisationsstörungen, psychischen oder physischen Folgeerkrankungen sowie psychosozialen Auffälligkeiten.

Therapieziel ist das Erleben von stützenden, zwischenmenschlichen Beziehungen und das Erkennen und Verstehen von Zusammenhängen zwischen Suchterkrankung und eigener Lebensgeschichte. Die nachhaltige Rehabilitation und Integration der KlientInnen, ein geregeltes Arbeitsleben, gesicherte Wohnsituation, finanzielle Absicherung, Finden und Förderung von Ressourcen, Berufsfindung und -ausbildung stehen im Vordergrund.

## Stationäre Dauerbetreuung

Die stationäre Dauerbetreuung mit und ohne dislozierter Wohnform bietet Betroffenen nach Abschluss der stationären Behandlungsphase ein Folgebetreuungs- und Behandlungsmodell, um den Betroffenen beistehen und die gewonnene psychische und physische Stabilität aufrechterhalten zu können. Auf diese Weise können Schritte zur größtmöglichen Selbständigkeit erprobt und umgesetzt werden. Zudem können die Strukturen der Therapeutischen Gemeinschaft weiterhin genutzt werden. Die langjährigen Erfahrungen des Vereins Grüner Kreis mit Menschen mit vorliegender Komorbidität zeigen die dringende Notwendigkeit einer möglichen Weiterbetreuung und -behandlung/Rehabilitation nach abgeschlossener stationärer Therapie (über 18 Monate hinaus).

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, entweder in einer integrierten Wohneinheit der Therapeutischen Gemeinschaft oder in einer nahe gelegenen, vom Grünen Kreis angemieteten, Wohnung autonom zu leben. Die entsprechende dazugehörige Betreuung erfolgt nach einem gemeinsam und individuell entwickelten Behandlungs/Rehabilitations- und Betreuungsplan.

## AMS-NÖ Beschäftigungsprojekt

Im Rahmen des Gemeinnützigen Beschäftigungsprojektes wird KlientInnen, die das stationäre Langzeittherapieprogramm erfolgreich abgeschlossen haben, die Möglichkeit geboten, einen vom AMS Niederösterreich geförderten Arbeitsplatz auf Zeit zu erhalten. Die TransitmitarbeiterInnen sind in den verschiedensten Arbeitsbereichen (Landwirtschaft, Bau und Renovierung, Tischlerei, Fuhrpark, Seminarhotel, Kreativwerkstätten, Schlosserei, Büro, Catering, Lager etc.) eingesetzt und werden von qualifiziertem Fachpersonal angeleitet. Zusätzlich zu den geförderten Arbeitsplätzen auf Zeit werden KlientInnen und ExklientInnen bei Umschulungen, Lehrlingsausbildungen und spezifischen FacharbeiterInnenbildungen entsprechend ihrer individuellen Interessen unterstützt. Durch dieses Programm konnte die Therapieerfolgsquote deutlich gesteigert und die anschließende Reintegration in den freien Arbeitsmarkt entscheidend verbessert werden. Bei entsprechender Weiterentwicklung und Berufsausbildung der KlientInnen ist nach Beendigung der TransitmitarbeiterInnenphase auch eine Übernahme in ein reguläres Beschäftigungsverhältnis beim Verein Grüner Kreis möglich.



# Psychologische Online-Beratung für Angehörige



Regula Usteri



Barbara Preschl



Reinhard Drobetz

## Sich die Sorgen von der Seele schreiben

In unserer Tätigkeit als psychologische Online-Beraterinnen und -Berater stellen wir immer wieder fest, dass sich auch Angehörige von Menschen mit einer psychischen oder physischen Krankheit oder einer Suchterkrankung Unterstützung für ihre eigenen Nöte und Sorgen wünschen und Hilfe suchen. Die Angehörigen fühlen sich oftmals selbst sehr belastet, überfordert und mit ihren Problemen «alleine gelassen».

Sich die Sorgen von der Seele zu schreiben, das fällt gerade Angehörigen manches Mal leichter als zu reden. Der schriftliche Austausch mit einer professionellen Fachperson, ohne an eine feste Zeit oder an einen Ort gebunden zu sein, bringt häufig eine organisatorische Entlastung und kann ganz individuell helfen, gemeinsam einen Weg zur Bewältigung dieser herausfordernden Lebenssituation zu finden.

Ganz allgemein hat Schreiben einen therapeutischen Effekt, wie Studien belegen (siehe z. B. Horn, Mehl & Deters, 2011). Schreiben kann befreiend wirken, kann helfen, Gedanken und Gefühle zu sortieren und zu strukturieren und emotionale Distanz zu schaffen.

Ein 39-jähriger Klient von consultorOnline fasst seine Erfahrungen mit der Online-Beratung folgendermaßen zusammen: »Die e-Beratung bei consultorOnline habe ich als Bereicherung und Entlastung erlebt. Die gemeinsam erarbeiteten Instrumente helfen mir, den Alltag gelassener zu bewältigen und mich in schwierigen Situationen gezielter zu orientieren.«

## Online-Beratung wirkt

Die Wirksamkeit von sogenannten internetgestützten psychologischen Interventionen, zu denen auch die Online-Beratung zählt, wurde mehrfach bestätigt. Die Forschung auf diesem Gebiet reicht bereits zwei Jahrzehnte zurück. In einer Metaanalyse, d. h. in einer wissenschaftlich fundierten Zusammenfassung mehrerer Einzelstudien, konnte beispielsweise gezeigt werden, dass internetgestützte psychologische Interventionen, darunter E-Beratung,

ähnlich wirksam sind wie herkömmliche Face-to-face-Behandlung (Barak, Hen & Boniel-Nissim, 2008). Wirksamkeitsnachweise finden sich vor allem zu online angebotenen kognitiv-verhaltenstherapeutischen Ansätzen (Ruwaard, Lange, Schrieken & Emmelkamp, 2011).

Inzwischen gibt es auch Belege für die Wirksamkeit dieser Interventionen in der Routineversorgung, d. h. in der Praxis. Aus einer Übersichtsarbeit von Andersson und Hedman (2013) geht hervor, dass diese Angebote mittlere bis hohe Effekte zeigen. Einbezogen wurden zwölf Studien, die die Wirksamkeit der Online-Behandlung von Menschen mit Angststörungen, Depression oder Burnout untersuchten.

Angehörige suchen oftmals im Internet nach Informationen und Hilfemöglichkeiten im Umgang mit der komplexen Situation. Das Internet spielt beispielsweise eine große Rolle als Informationsquelle für pflegende Angehörige von Demenzbetroffenen (Gräßel et al., 2009). Das ist auch für Angehörige von Menschen mit Süchten anzunehmen. Wenngleich die Befunde zur Online-Beratung und Online-Behandlung von Menschen mit verschiedenen Beschwerden kontinuierlich wachsen, liegen nur wenige Studien zur Online-Beratung von Angehörigen vor. Brown, Winzberg, Abascal und Taylor konnten in einer 2004 veröffentlichten Studie Folgendes demonstrieren: Ein Online-Präventionsprogramm von Essstörungen reduzierte signifikant die kritischen Einstellungen von Eltern hinsichtlich Figur und Gewicht ihrer adoleszenten Kinder. Durchgängig positive Effekte werden für Online-Beratung von Angehörigen von Menschen mit Essstörungen beschrieben (Wesemann & Grunewald, 2008). Über die Wirksamkeit von Online-Angeboten für Angehörige im Suchtbereich sind allerdings bislang noch keine Studien publiziert.

Was ist der aktuelle Stand an Angeboten im sogenannten Suchtbereich? Verschiedene Vereine bieten Online-Beratung für Angehörige an (synchrone Beratung per Chat und/oder asynchrone Beratung in einem geschützten Portal), z. B. wenn es um konkrete Informationen und

allgemeine Fragen rund um das Thema »Sucht« geht. Zu nennen sind hier der Verein Dialog, die Caritas Deutschland, die Steirische Gesellschaft für Suchtfragen, oder die Suchthilfe der Region Basel.

Demgegenüber gibt es auch Angebote, die sich v. a. auf die psychologische Beratung von Angehörigen, darunter auch von Angehörigen von Suchtpatientinnen und Suchtpatienten, fokussieren, wie z. B. bei der consultorOnline

GmbH ([www.consultor-online.net](http://www.consultor-online.net)). Die Belastung von Angehörigen drückt sich häufig durch Überforderungsgefühle und anhaltenden Stress aus. Auch depressive oder ängstliche Symptome sowie Anzeichen eines Burnouts sind nicht selten. Die Online-Beratung durch psychologisch und psychotherapeutisch ausgebildete Fachpersonen kann den Angehörigen im Umgang mit der komplexen Situation zeit- und ortsunabhängig Hilfe bieten. Im Mittelpunkt steht hier das Wohlbefinden des/der Angehörigen selbst.

## Online-Beratung – zeitgemäss und bedarfsgerecht

Basierend auf unserer mehrjährigen Erfahrung im Beratungs- und psychotherapeutischen Bereich, sowie neuesten wissenschaftlichen und technischen Kenntnissen wurde die Beratungsplattform [www.consultor-online.net](http://www.consultor-online.net) entwickelt und nach den geltenden Qualitäts- und Sicherheitsstandards der Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP) für Online-Beratung aufgebaut.

## Professionelle psychologische Beratung

Das Beraterteam der consultorOnline GmbH besteht aus fachlich qualifizierten Psychologinnen und Psychologen, die über eine anerkannte psychotherapeutische Fachausbildung und mehrjährige Praxiserfahrung verfügen sowie das Kompetenzprofil gemäß den Richtlinien der FSP für Online-Beraterinnen und -Berater erfüllen.

## Und so funktioniert die Online-Beratung

### Unabhängig von Zeit und Ort

Ratsuchende können zeit- und ortsunab-



Sich die Sorgen von der Seele zu schreiben, fällt Angehörigen manches Mal leichter als zu reden.

hängig ihr Anliegen über das Webportal [www.consultor-online.net](http://www.consultor-online.net) senden und auf diese Weise im geschützten Beratungsraum in einen zeitversetzten Dialog mit der Beraterin oder dem Berater treten. Die Antwortzeit der Beraterinnen und Berater auf Nachrichtentexte von Ratsuchenden beträgt in der Regel 48 Stunden. Als Psychologinnen und Psychologen unterstehen alle Beraterinnen und Berater der beruflichen Schweigepflicht, sodass alle Angaben vertraulich behandelt werden (<https://www.consultor-online.net/handling>).

## Individuelle zielorientierte Beratung

Die Online-Beratung basiert auf den individuell formulierten Fragen/Anliegen der ratsuchenden Angehörigen und folgt nicht einem Standardprogramm. Eine Beratungseinheit besteht aus dem Text der/des Ratsuchenden und der (zeitversetzten) Antwort der Beraterin/des Beraters. In der Regel umfasst eine Online-Beratung nicht mehr als 4 bis 8 Beratungseinheiten. Wichtig für die Zusammenarbeit ist es, gemeinsame Ziele zu vereinbaren, die mit der Online-Beratung erreicht werden sollen. In anderen Worten: Was genau möchte die/der Ratsuchende verändern? Welche Beschwerden sollen verringert werden? Mit welchen Belastungen möchte die/der Ratsuchende umgehen lernen? Wie kann sie/er für sich gut Sorge tragen und seine Ressourcen stärken?

Anhand der vereinbarten Ziele stellt die Beraterin oder der Berater der/dem Ratsuchenden beispielsweise konkrete, weiterführende Fragen, gibt neue Gedankenanstöße als Anregung, lädt die/den Ratsuchenden ein, einmal einen anderen Blickwinkel oder eine andere Perspektive einzunehmen, oder schlägt kleine Übungen oder Aufgaben vor, wie zum Beispiel

das Protokollieren von schwierigen Situationen, Gedanken und Gefühlen. Sowohl psychologische Fachinformationen und Erklärungen als auch Anleitungen für Entspannungsmethoden können integrierender Bestandteil einer Beraterantwort sein.

## Distanz schafft Nähe

Eine Konstante fällt bei der Online-Beratung weg: Beraterin/Berater und ratsuchende Person sehen sich nicht. Das kann ungewöhnlich sein. Wir haben

die Erfahrung gemacht, dass man trotz oder gerade auch wegen dieses Umstands auf andere Weise Probleme sehr gut anpacken kann. Aus unserer Erfahrung und durch wissenschaftliche Untersuchungen wissen wir auch, dass in der Online-Beratung über das Internet eine warmherzige, von gegenseitigem Respekt und Vertrauen geprägte Beziehung zwischen Klientin/Klienten und Beraterin/Berater bzw. Therapeutin/Therapeuten entstehen kann, obwohl man sich dabei nicht persönlich sieht (siehe z. B. Preschl, Maercker & Wagner, 2011; Gahleitner & Preschl, 2016).

Eine Klientin (45 Jahre) beschreibt den persönlichen Kontakt folgendermaßen: »Die e-Beratung bei consultorOnline habe ich sehr persönlich und einfühlsam erlebt. Ich war in keiner Weise unter Druck, konnte meine Zeit selber einteilen und von zu Hause aus profitieren, ohne wieder einen Termin abmachen zu müssen. Obwohl man sich nicht sah, war es sehr persönlich, und es hat sich eine sehr gute Bindung zur Therapeutin mit großem Vertrauen aufgebaut, was ich sehr geschätzt habe. Ich kann es nur weiterempfehlen.«

## Literatur

Das Literaturverzeichnis kann bei den Autorinnen und beim Autor angefragt werden.

## Kontakt

lic. phil. Regula Usteri  
Dr. phil. Barbara Preschl  
Dr. phil. Reinhard Drobetz

consultorOnline GmbH  
Kirchgasse 42  
CH-8001 Zürich,  
[info@consultor-online.net](mailto:info@consultor-online.net)  
[www.consultor-online.net](http://www.consultor-online.net)

# Der Umgang mit den neuen Medien in der Therapeutischen Gemeinschaft



von Barbara Fuis

Auch in der Therapeutischen Gemeinschaft ist das Thema »neue Medien« laufend präsent und spielt bei unseren KlientInnen eine große Rolle.

In den ersten Wochen eines stationären Aufenthaltes, während der sogenannten Aufnahmephase, haben unsere KlientInnen kein Handy und keine privaten PCs zur Verfügung. Kontakt zur Außenwelt ist lediglich mittels Briefen möglich, Ausnahmen gibt es nur, wenn jemand Kinder hat. Telefon, Internet und Co. sind in dieser Zeit kaum ein Thema. Dieser »Eingriff« in die Privatsphäre wird meist sehr gut akzeptiert. Kontakte mit der Außenwelt sind auf ein Minimum beschränkt. Selbst Eltern schaffen es recht gut, sich mit ein bis zwei Telefonkontakten pro Woche mit ihren Kindern zu begnügen. Sinn des Ganzen ist es, mit möglichst wenig Ablenkung von Außen in der Therapeutischen Gemeinschaft anzukommen. Mit dem Ende der Aufnahmephase allerdings und somit mit der Verfügbarkeit der Medien schwenkt dies in eine ganz andere Richtung um. Das Telefon, und damit heutzutage auch die Nutzung des Internets, wird im Handumdrehen zum alltäglichen Begleiter. Eingeschränkt sind unsere KlientInnen nun lediglich während der Arbeitstherapie und der gruppentherapeutischen Angebote, wo sie ihr Telefon nicht benutzen dürfen.

Smartphones sind heutzutage wahre Alleskönner, sie finden daher auch rund um die Uhr in diversen Zusammenhängen Einsatz und erleichtern das Leben in vielerlei Hinsicht. Aufgrund all seiner Möglichkeiten ist es umso wichtiger, den Einsatz des smarten Phones auch kritisch zu hinterfragen, gerade bei Personen mit einer Abhängigkeitserkrankung. Hierbei ist es unumgänglich, sich damit auseinanderzusetzen, wofür, wie häufig oder in welchen Situationen das Smartphone genutzt wird.

Relativ schnell ist den KlientInnen in unserer Einrichtung klar, dass es dem Ziel eines nüchternen Lebens nicht förderlich ist, mit »alten Bekannten« aus der Szene persönlich in Kontakt zu treten. Häufig wird das Telefon jedoch genutzt, um auf

virtueller Ebene soziale Kontakte zu pflegen, etwa über soziale Netzwerke. Man erhält Informationen über »FreundInnen« aller Art, auch über diejenigen, zu welchen man den Kontakt scheinbar abgebrochen hat. Das Internet wird dazu verwendet, um Informationen zu aktuellen Events und Veranstaltungen zu erhalten bzw. um etwas »von draußen«, vom »richtigen Leben« mitzubekommen. Dieses »richtige Leben« wird häufig mit dem alten Umfeld und den früheren Kontakten in Verbindung gebracht, da Vertrautheit (vermeintliche) Sicherheit schafft. Oft erlebe ich es, wie KlientInnen mitteilen, dass sie sich motivationslos fühlen und Suchtdruck und Abbruchgedanken zunehmen. Sie finden häufig im ersten Moment keine Erklärung oder fühlen sich hilflos, da der Suchtdruck und die Gedanken »ans Gift« nie weniger zu werden scheinen. Bei genauer Betrachtung erkennen jedoch viele, wie sehr sie ihr Leben gerade auf virtuelle Weise süchtig führen. So kommt es häufig vor, dass sie sich in ihr Zimmer zurückziehen und die freie Zeit mit ihrem Telefon verbringen. Es kommt zur Dauernutzung, bei der die Betroffenen auch den zeitlichen Bezug verlieren. Einerseits führt dies zu einem reduzierten Erleben sozialer Kontakte in der Therapeutischen Gemeinschaft. Dies ist gerade auf längere Sicht sehr problematisch, da der Austausch mit anderen, das »In-Kontakt-Treten« und der Aufbau gesunder, nüchterner Beziehungen das Um und Auf in der Suchtbehandlung darstellen. Andererseits wird hier häufig die »Hintertür« zur Sucht offengehalten. Die Entscheidung, mit dem süchtigen Leben, dem Konsum, dem alten Umfeld zur Gänze abzuschließen, fällt vielen sehr schwer und wird oftmals vermieden oder hinausgezögert. Um aus diesem süchtigen Verhaltensmuster (wieder) herauszukommen, ist einiges an Eigenverantwortung und Disziplin erforderlich.

In einem anderen Bereich begegnen mir Medien ebenso häufig. So zeigt es

sich, dass es in der Suchttherapie immer wieder entscheidend darum geht, sich Tätigkeiten, Situationen oder Menschen zu stellen, die man gerne vermeiden bzw. denen man gerne ausweichen möchte, um einem als unangenehm empfundenen Gefühl zu entkommen. Möglichkeiten dazu bieten sich täglich viele, konkreter wird es spätestens mit der Möglichkeit, Ausgänge wahrzunehmen. Gerade hier besteht die Schwierigkeit für unsere PatientInnen darin, sich diesen vermeidungsbesetzten Inhalten zu widmen, sie zu planen und schließlich selbstständig anzugehen, ohne den Rückhalt einer Gemeinschaft oder Struktur von außen. Hier liegt ein zentrales Einsatzgebiet von Handy, Internet und Co.. Medien werden genutzt, damit man es alleine aushalten kann. Sobald ein Gefühl der Unsicherheit auftaucht, wird das Telefon gezückt, um sich abzulenken oder den Anschein zu erwecken, man habe etwas zu tun. Die Kopfhörer werden in die Ohren gesteckt, die Musik aufgedreht und schon klinkt man sich aus, aus dieser »richtigen« Welt, die viele ständig vermissen, sie aber, zumindest zu Beginn, nicht aushalten. Häufig fällt der Satz: »Dann dreh ich mich mit dem Handy ab.« Das Handy mitsamt

Medien werden genutzt, damit man es alleine aushalten kann. Sobald ein Gefühl der Unsicherheit auftaucht, wird das Telefon gezückt, um sich abzulenken oder den Anschein zu erwecken, man habe etwas zu tun.

seinen umfassenden Einsatzmöglichkeiten wird zum Mittel der Wahl, es wird oft zur »Substanz«, alleine deshalb, weil es verfügbar ist. Gedanken und Gefühle werden verdrängt oder auch verstärkt.

Vor Kurzem waren in einer therapeutischen Sitzung das Smartphone und die Nutzung des Internets im Rahmen des Kaufverhaltens Thema. Hier bietet das Telefon umfassende Möglichkeiten zu shoppen, nach Lust und Laune, und das zu jeder Uhrzeit. Dies kann gerade dann zu einem gravierenden Problem werden, wenn es zu einer »Suchtverlagerung« kommt. Zudem ist es im Alltag der therapeutischen Gemeinschaft lange möglich, das Konsumieren auf dieser Ebene zu verbergen.

Die Entstehung einer »Handysucht«

→ Seite 9

In der Erfahrung der Parallelwelten, insbesondere jener, die eine digitale Repräsentationsform der Nutzerinnen und Nutzer beherbergen, kommt dem Einzelnen mithin eine rudimentäre Transzendenzenerfahrung zu – allerdings eine trügerische: Sie kann nur entstehen, wenn das Bewusstsein verschwimmt, dass sowohl

die Umgebung selbst in Hardware und Software als auch das digitale Alter Ego zutiefst immanente Produkte sind – und die Erfahrung der Entgrenzung von Körper, Ort und Zeit lediglich ein Surrogat darstellt. Das ist nicht automatisch negativ, aber es muss als solches benannt und bewusst gemacht werden.

Abb. 2: Spieler an einem Multiplayerspiel,

Foto: [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/a/a3/2\\_men\\_using\\_their\\_computers.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/a/a3/2_men_using_their_computers.jpg), L. Krittaya, © cc-by-nc.



ist meist kein Thema bei unseren KlientInnen. Wie in vielen anderen Bereichen ist es jedoch wichtig, ein Bewusstsein für solche Prozesse zu schaffen, um unsere KlientInnen darin zu unterstützen, dass sie erkennen lernen, wofür sie das Telefon gerade benutzen. Nur im Bewusstsein dessen können sie es schaffen, aus süchtigen Verhaltensmustern auch wieder auszusteigen. Im Rahmen einer Suchttherapie erscheint es jedoch notwendig, diesem Thema angemessen aufmerksam zu begegnen.

## Über die Autorin

### Mag.<sup>a</sup> Barbara Fuis

Psychologiestudium an der Karl-Franzens-Universität Graz, Ausbildung zur Klinischen- und Gesundheitspsychologin (BÖP), Psychotherapeutisches Propädeutikum (ÖAGG). Berufliche Laufbahn: Militärspital Graz (v. a. Diagnostik, Begutachtung), Leitung einer therapeutischen Wohngruppe »Verein Grüner Kreis« (Suchttherapie), Mitarbeit im SOFA Seiersberg (Familien-, Paarberatung; Suchtberatung), Begutachtungen (StmkBehindertengesetz)

## Über den Autor

### Ao. Univ.-Prof. Ing. Mag. Dr. Christian Wessely

ist Fundamentaltheologe und Agraringenieur. Er forscht und lehrt an der Universität Graz und ist als Diakon der Römisch-Katholischen Kirche ehrenamtlich in der Pfarre St. Jakobus zu Nestelbach bei Graz tätig.

# Spurensuche

KlientInnen berichten über ihr Leben mit der Sucht.

## Mediensucht

Ich bin nicht mit einem Handy und dem Internet aufgewachsen, wie die Menschen heutzutage. Mit 13 bekam ich meinen ersten PC. Mit 14 meldete dann mein Vater für mich das Internet an. Ich hörte von meinen Freundinnen, dass es mehrere Chats gebe, wo man sich mit Leuten unterhalten könne. Also besuchte ich verschiedene Chaträume und fing an, Leuten zu schreiben. Nach einiger Zeit fand ich dann einen Chatraum, in dem Leute aus meiner Nähe waren. Ich lernte ein paar Typen kennen, mit denen ich mich dann regelmäßig unterhalten habe. Wir tauschten schließlich auch Telefonnummern aus und unterhielten uns stundenlang am Telefon. Ich wollte am liebsten gar nicht mehr aufhören zu telefonieren. Allerdings war das Festnetztelefon und das Internet früher wesentlich teurer als heute. Anfangs trugen meine Eltern die Kosten, aber ich telefonierte über lange Zeit in einem Ausmaß, dass sie sich entschlossen, das Telefon sperren zu lassen.

Mit 16 bekam ich ein Handy. Ich war sehr stolz darauf, ein Handy zu haben, weil damals noch nicht jeder eines hatte. Die Handyrechnungen waren viel höher als heute. Am Anfang dachte ich gar nicht an die Kosten und telefonierte ohne Bedenken. Ich telefonierte mit Gott und der Welt, auch ins Ausland. Am Ende hatte ich tausende Schilling Schulden gemacht, woraufhin meine Mutter mein Telefon abmeldete. Später bekam ich ein Wertkartenhandy. Das war allerdings sehr teuer, daher telefonierte ich von Telefonzellen oder ich nutzte die Handys meiner Eltern. 2008 lernte ich durch einen Freund Facebook kennen. Ich wollte dort natürlich auch dabei sein, um Bilder und Sprüche zu posten. Auch hatte bin ich jeden Tag auf Facebook. Es ist für mich Unterhaltung und Spaß. Ich startete auch mit Online-Banking und einem PayPal-Konto. Bei mir ein E-Mail-Konto zugelegt. Mit der Zeit erhielt ich Werbung von Online-Shops. Ich fing an, mir das alles anzusehen und zu bestellen. Bei den Werbungen war und ist immer etwas dabei, das mir gefällt. Das Gefährliche daran ist, dass man bei jedem Verkäufer entweder mit Online-Banking oder per PayPal zahlen kann. Wenn ich etwas bestelle, löst das in mir ein Glücksgefühl aus, das ich gar nicht beschreiben kann. Ich bin spielsüchtig und habe im Internet viele Online-Casinos kennen gelernt, bei denen ich mich angemeldet habe. Bei zwei Casinos habe ich mich auch registriert und sehr oft »Slotmaschine« gespielt. Es war sehr einfach, um Geld zu spielen, da man sein Konto ja mittels Online-Banking aufladen kann.

Ich kann mir das Leben in der heutigen Zeit ohne Telefon nicht mehr vorstellen, da man mit dem Telefon alles machen kann. Es kommt auch immer mehr dazu. Das ist unsere Zukunft! Dort, wo mir die Nutzung des Handys und des Internets schadet, versuche ich inzwischen besser hinzuschauen, um süchtiges Verhalten in den Griff zu bekommen.

Caroline W.

Während meiner Zeit beim »Grünen Kreis« bemerkte ich erstmals, was es mit der Mediensucht auf sich hat. Es fing mit einfachen Musik-downloads und Musikhören an. In der Folge steigerte es sich über den Konsum von Filmen und Nachrichten zu einer kompletten Mediensucht. Reportagen und Verschwörungstheorien wurden nach und nach zu meinen täglichen Begleitern. Ohne es zu merken, verlagerte sich meine Sucht auf das Internet. Ich wurde beinahe täglich darauf hingewiesen, dass ich viel zu viel Zeit mit dem Telefon und folglich dem Internet und all seinen Begleitern verbringe. Doch ich wollte von alldem nichts hören oder wahrnehmen. Die Wahrnehmung meines Umgangs mit dem Internet kann ich nur wie folgt wiedergeben. Das Internet zog mich regelrecht in seinen Bann. Ich verbrachte, ohne es selbst wirklich zu merken, bis zu 80 Prozent meiner Zeit mit dem Handy. Ich war an einem Punkt angekommen, an dem mein Unterbewusstsein regelrecht nach dem Internet verlangte. Zudem ahnte ich bis dato noch nicht, wie schlimm sich der Internet- und Medienkonsum auswirkte. Ich schlitterte von einer ganz normalen YouTube-Nutzung in ein schwer süchtiges Verhalten – bis hin zu Verschwörungstheorien, die ich zu glauben begann. Meine Sorgen und Ängste ertränkte ich mit diesem Medienkonsum. Mein zu hoher Medienkonsum führte dazu, dass mir meine Gruppe das Internet für eine Woche entzog. In diesem Zeitraum bemerkte ich erst richtig, wie weit ich mich bereits von meiner therapeutischen Gemeinschaft entfemt hatte und aus der Realität verschwunden war. Es fiel mir nicht leicht, ohne Medien – ohne Musik, ohne Verschwörungstheorien – zurechtzukommen. Mich ich meiner Mediensucht zu verlieren, war viel einfacher, als auf meine derzeitige Therapie zu verzichten, war viel einfacher, verschwand für eine gewisse Zeit. Jeglicher Internetkonsum erleichterte mir den Tag enorm. Ein Sog voller Gewalt, Außerirdischer und unantastbarer Illusionen hatte mich zu diesem Zeitpunkt fest im Griff. Das Internet schlug sogar suchübergreifend bei mir ein. Ich lud mehr und mehr Anbauprojekte für Cannabis herunter. Samen und Glow-Boxen, alles, was man für den Anbau benötigt, findet man im Netz. Dass mich das Ganze enorm interessierte, schockierte mich nicht, da ich doch selbst ein begeisterter »Home Glower« war. In der Auseinandersetzung mit meiner Mediensucht habe ich bemerkt, dass ein Mensch aus so viel mehr als aus Nullen und Einsen besteht. Einen Menschen kann ich anfassen, riechen, schmecken, hören – mit all seinen Facetten. Heute ist es so wie mit jeder Sucht, ich möchte nicht, dass der Computer mein Leben bestimmt, sondern ich alleine will entscheiden, wann ich ihn ein- oder ausschalte. Es ist wichtig für mich, das laufend zu beobachten und mich in der Gemeinschaft damit auseinanderzusetzen.

Stefan F.

# Internetsucht im Kinderzimmer: virtuelle Welten, reales Erleben?



von Andreas Gohlke

In diesem Beitrag geht es um die schwierige Balance zwischen dem Erlauben von notwendiger Teilhabe bei Kindern und Jugendlichen an einer gesellschaftlich gewünschten Entwicklung und dem Begleiten der daraus entstehenden Dynamiken und Prozesse.

Der Gesetzgeber grenzt mit dem Alter von 14 Jahren Kindheit von der dann beginnenden Pubertät ab – ein neuer Entwicklungsabschnitt, der hier allerdings noch einfließen sollte, weil eine trennscharfe Abgrenzung wahrscheinlich an der Realität vorbeigeht und hier auch nicht gefordert ist. Wir sehen ja Jugendliche durchaus oft noch als Kinder an, und viele Kinder haben Geschwister, die – falls sie älter sind – natürlich andere Dinge tun dürfen und oft eine Vorbildfunktion haben, was sich wieder auf die Jüngeren auswirkt...

Seit einigen Jahren gibt es eine unterschiedlich gewichtete und immer stärker auch in der Öffentlichkeit geführte Diskussion darüber, ob es denn Internetsucht gebe und wenn ja, wie sie zu klassifizieren sei. Wissenschaft und Medizin suchen nach Antworten, es gibt zahlreiche Studien, die ganz klar das Phänomen »Internetsucht« beschreiben und nicht erst seit gestern zu dem Schluss kommen: Pathologischer PC-/Internetgebrauch ist ein eigenständiges Störungsbild!

Es lassen sich derzeit fünf relevante Bereiche von pathologischem PC-/Internetgebrauch beschreiben:

- Online-Gaming
- Soziale-Netzwerk-Sucht
- Online-Erotik
- Online-Kaufen
- Online-Portale/Streaming/Information

Vermutlich stimmen Sie mit mir auch ohne Belege durch Studien überein, dass Online-Kaufen und Online-Erotik in Kindheit und früher Jugend noch keine dominante Rolle spielen. Zweifelsfrei nimmt der Bereich der Online-Spiele den größten Raum ein, zumal die Endgeräte immer anspruchsvoller werden und längst nicht mehr nur am PC gespielt wird. Ihr Einverständnis vorausgesetzt, möchte ich den Blick vor allem dahin und zum Social Networking lenken.

Online-Spiele, ob auf dem Handy, an der Konsole oder dem PC, bieten Spaß, Unterhaltung, Spannung, Faszination und gleichzeitig auch die Möglichkeit, immer tiefer einzutauchen in diese Welten. Auf die eine oder andere Weise sind wir alle für solche Erlebnisse empfänglich. Manche erinnern sich vielleicht an ein gutes Buch oder einen spannenden Film, der sie in ein anderes Erleben eintauchen ließ. Virtualität ist schon lange grafisch und inhaltlich anspruchsvoll, es kommen jedes Jahr so viele neue Spiele auf den Markt, dass für die meisten Menschen etwas Interessantes dabei sein könnte. Wenn wir auf unsere Kinder schauen, stellen wir fest, dass sie spielend lernen, sich spielend die Welt erschließen, und dazu gehört auch die virtuelle Welt. Haben wir noch ganz klassisch »Vater-Mutter-Kind« gespielt, um uns in sozialen Interaktionen und Rollenbildern zu entdecken und sie auszuprobieren, so gibt es als Pendant dafür schon lange »Die Sims« oder ähnliche virtuelle Angebote.

Soziale Interaktionen haben in Computerspielen einen enormen Raum bekommen, weil sie unabdingbar für ein gemeinschaftliches Erleben und eine gemeinsame Entwicklung sind. Der Mensch ist nun mal ein Herdentier. Das Gleiche gilt für den Bereich soziale Netzwerke. Wir hatten ein Poesie-Album, heute gibt es Facebook, Snapchat und Instagram. Das Bedürfnis nach Kommunikation scheint sich zu verändern. In meiner Kindheit hatte ich einen Brieffreund in Australien. Damals gab es noch Luftpost-Briefpapier, und ein Brief nach »down under« war gut sechs Wochen unterwegs. Also habe ich auf eine Antwort rund drei Monate warten müssen – und: Das hatte auch was! Ich habe mich immer riesig gefreut, wenn wieder ein Brief kam. Heute schreibe ich eine Kurznachricht, egal bei welchem Dienst, und sie ist innerhalb von Sekunden zugestellt. Das Gleiche gilt für Bilder oder Filme. Natürlich ändern sich damit auch die Themen. Wir sind ja als Gesellschaft insgesamt auch schnelllebiger

Foto: © Zdenek Maly / 123RF.com (Sujetbild)



Pathologischer PC-/Internetgebrauch ist ein eigenständiges Störungsbild!

geworden.

Mit diesen kurzen Beschreibungen möchte ich Sie einerseits einladen, an Ihre Kindheit zu denken und zu vergleichen, inwieweit heutige Kinder genau dasselbe tun wie wir damals, nur mit anderen Mitteln, und gleichzeitig möchte ich Ihnen vor Augen führen, dass es nicht mehr dasselbe sein kann. Mal ein Buch unter der Bettdecke heimlich zu lesen hat andere Auswirkungen als stundenlanges Spielen an Bildschirmen.

Vor Kurzem habe ich mit einem Jugendlichen gesprochen, der mir erzählte, er habe mit neun einen Gameboy bekommen, das sei schon ein cooles Gerät gewesen. Als er allerdings mit zehn einen Nintendo DS auf dem Gabentisch liegen hatte und ein neues Spiel dazu, da habe er begonnen, auch heimlich zu spielen. Da hatten wir Älteren vielleicht noch ein Buch unter der Bettdecke zum Lesen. Am wenig genutzten PC der Eltern konnte er mit zwölf ein Strategiespiel, das er bei einem Onkel gesehen hatte, unbeachtet installieren. Da hielt er sich schon an keine der vereinbarten Regeln mehr, wenn die Eltern nicht zu Hause waren. Sie ahnen, wie es weitergeht, sonst wäre er nicht zu mir gekommen. Im letzten Jahr hat er allein

für eines der Spiele, die er spielt, 120 Tage reine Spielzeit vom Programm angezeigt bekommen. Schule ging da natürlich nicht mehr und leider auch sonst nichts. Eine solche oder ähnliche Entwicklung ist keine Seltenheit, die Regel ist es allerdings auch nicht, das möchte ich klar benennen. Weder Verharmlosung noch Panikmache helfen der Gesellschaft, uns Eltern und unseren Kindern bei diesen Entwicklungsschritten.

Einerseits sollen wir also Kindern den Zugang ermöglichen und andererseits haben wir als Eltern dann manchmal das Problem, wie wir die Geister wieder loswerden, die wir riefen.

Erlauben Sie mir an dieser Stelle die Frage, wie denn Ihr Haushalt mit elektronischen Medien ausgestattet ist? Was davon gibt es auch im Kinderzimmer? Wie gehen Sie in der Familie, in Ihrem Haushalt mit Medien um?

Von Gunther Schmidt habe ich den Satz gehört: Synapsen, die feuern, vernetzen sich, und Synapsen, die vernetzt sind, feuern. Das beschreibt ein System, in welchem Anregungen auf das Gehirn in Vernetzung umgesetzt werden und dieser Vernetzung wiederum neue Anregungen folgen. Findet

die Vernetzung über Bildschirmmedien statt, so werden bestimmte Areale eher und andere weniger angesprochen: Es werden »Wege« gebahnt und Präferenzen festgelegt. Spiele und Spielen laden uns dazu ein, in Imaginationen einzutauchen. Welche das sein sollen, bestimmen wir durch die Auswahl im besten Falle selbst. Was dann passiert, unterliegt einer ganz eigenen und nur begrenzt steuerbaren Dynamik. Online-Spiele arbeiten deutlich mehr als z. B. Brettspiele mit Faktoren wie: Immersion (Eintauchen ins Spielerleben) und Bindung (durch Communities, Erfolge, wertvolle Gegenstände ...). Damit erzeugen sie auch schneller bei dafür empfänglichen Personen Resonanz im Sinne einer positiven Spielerfahrung, deren Wiederholung/Weiterführung erstrebenswert ist. Und mal ganz ehrlich: Wer hätte nicht lieber etwas Schönes gespielt, als für die Schule zu lernen?

Das gleiche Muster gilt meiner Ansicht nach auch für soziale Netzwerke: Wenn ich über meine Beiträge Resonanz erfahre, bin ich eingeladen, erneut zu agieren. Agiere ich erneut, erfahre ich Resonanz. Sicher kann das nicht immer die gewünschte Resonanz sein, vor allem da es unglaubliche

# Neuropsychanalyse-Kongress 2017



von Human-Friedrich Unterrainer

Zum insgesamt 18. Mal fand vom 12. bis zum 15. Juli in der britischen Metropole London der alljährliche Neuropsychanalyse-Kongress statt. Diesmal unter dem Motto »Compulsion to Predict: The Development of the Self and its Disorders«.

Das allgemeine Anliegen der NPSA-Veranstaltungen ist es, neurowissenschaftliche Erkenntnisse mit tiefenpsychologisch orientierten psychotherapeutischen Ansätzen zu verknüpfen. So ist das Publikum dann auch bunt gemischt – da sich beim Kongress sowohl VertreterInnen der Neurowissenschaften als auch der Psychotherapie einfinden. Des Weiteren trifft hier immer auch experimentelle Grundlagenforschung auf praktisch-klinische Anliegen, was den Kongress möglicherweise besonders attraktiv macht. Ich war das vierte Mal in Folge als Vortragender mit dabei, mit dem einzigen Unterschied, dass wir in diesem Jahr erstmals die Möglichkeit hatten, uns als Forschungsgruppe im Rahmen eines ganzen Symposiums vorzustellen.

Überschattet wurde die diesjährige Veranstaltung allerdings vom für viele völlig unerwarteten Ableben von Prof. Jaak Panksepp, einem der Mitbegründer der Wissenschaftsdisziplin der Affektiven Neurowissenschaften. Prof. Panksepp, welcher als ein Wegbereiter der neuropsychanalytischen

Bewegung gelten darf, war im April dieses Jahres einem Krebsleiden erlegen. Ein Teil des Programms war somit zu seinen Ehren umgestaltet. Ansonsten brachte der Kongress viel Altbekanntes bzw. Bewährtes. Den Anfang machte wie jedes Jahr der »Educational Day«, bei welchem Kongressneulinge in die Grundlagen der Erforschung des Gehirns bzw. auch die Möglichkeiten der Verknüpfung mit verschiedenen Verhaltensparametern eingeführt wurden. Danach standen die folgenden drei Tage im Zeichen der Vorstellung von neuen Forschungsergebnissen bzw. auch von theoretischen Ausführungen zur Thematik. Wie in jedem Jahr fanden sich auch dieses Mal sehr prominente Kollegen unter den RednerInnen, wie zum Beispiel Prof. Peter Fonagy vom Imperial College London, welcher als federführender Autor bei der Entwicklung der Mentalisierungsbasierten Psychotherapie (MBT) gelten kann. Auch darf an dieser Stelle Prof. Mark Solms von der University of Cape Town Erwähnung finden, welcher als Gründer der Neuropsychanalytischen Vereinigung vor allem durch seine neuropsychanalytischen Studien zu schweren Schädigungen des Gehirns (u. a. nach einem Schlaganfall) bekannt wurde.

Wie bereits eingangs erwähnt, war es für uns das erste Mal möglich, uns als Forschungsgruppe zu präsentieren. So hatten Frau Mag.a Michaela Hiebler-Ragger, Herr Mag. Klemens Ragger, Herr Mag. Jürgen Fuchshuber und ich die Möglichkeit, die Ergebnisse unserer Forschung im Rahmen eines Symposiums zu präsentieren. Alle drei jungen KollegInnen sind DoktorandInnen der Medizinischen Universität Graz und befassen sich am »Center for Integrative Addiction Research (CIAR)« im Verein Grüner Kreis im Rahmen ihrer Dissertationen mit suchtspezifischen Themen. Demnach stellte unser Symposium auch eine Zusammenstellung der Inhalte der in den letzten Jahren durchgeführten Forschungsprojekte zu möglichen Schädigungen des Gehirns bei Suchterkrankungen dar. Der Titel unseres Symposiums »Addiction as an Attachment Disorder: A Neuro-psychodynamic Perspective« verwies dabei auf eines der Hauptziele unserer Studien, nämlich den Zusammenhang zwischen Defiziten in der Gehirnstruktur mit Parametern der Bindungs- und Persönlichkeitsorganisation

bei suchtkranken Personen (in unseren Arbeiten wurden vor allem polytoxikomane, also mehrfachsubstanzabhängige Gruppen untersucht) im Vergleich zu gesunden Kontrollpersonen näher zu beschreiben. Darauf aufbauend wurde in einem Nachfolgeprojekt auch die Funktionalität des Gehirns mit der Fähigkeit zur (adäquaten) Emotionsregulation in Beziehung gesetzt (vgl. dazu eine ausführliche Darstellung von Frau Mag.a Hiebler-Ragger in der vorliegenden Ausgabe).

Als Ergebnis unserer Forschungsaktivitäten lässt sich in aller Einfachheit zusammenfassen: Polytoxikomanie geht mit einer strukturellen Schädigung des Gehirns einher – diese Defizite betreffen vor allem die weiße und weniger die graue Masse im Gehirn. Des Weiteren zeigen sich tatsächlich signifikante Zusammenhänge zwischen der Schädigung der weißen Masse und verringerter Bindungssicherheit und der Persönlichkeitsentwicklung. In Weiterführung liefern diese Ergebnisse auch wichtige Informationen für die klinische Praxis. Perspektivisch soll in einem nächsten Schritt versucht werden, die bisher gewonnenen Erkenntnisse auch in der Behandlung umzusetzen – als wichtige Fragestellung ergibt sich hier, welche Veränderungen im Gehirn im Zuge einer Drogenlangzeittherapie möglich sind und in welchem Zusammenhang diese mit dem psychischen Befinden und der Persönlichkeitsentwicklung der PatientInnen stehen.

Für uns als Forschungsgruppe stellt die diesjährige Teilnahme am NPSA-Kongress einen großen Erfolg bzw. einen wichtigen Meilenstein in der Entwicklung des Bereichs Suchtforschung im Verein Grüner Kreis (<http://www.a-research.info/>) dar. Der nächste NPSA-Kongress findet 2018 in Mexiko statt und eine erneute Teilnahme erscheint wie jedes Jahr als attraktives Ziel.

Weiterführender Link: <https://npsa-association.org/events/npsa-congress-london-2017/>

## Über den Autor

**PD Dr. Human-Friedrich Unterrainer**  
Privatdozent an der Karl-Franzens-Universität bzw. Medizinischen Universität Graz; Lektor an der Universität Wien; Leitung des Center for Integrative Addiction Research (CIAR) im Verein Grüner Kreis



NPSA Congress 2017: Human-Friedrich Unterrainer (2. v. r.) mit den DissertantInnen Klemens Ragger, Michaela Hiebler Ragger und Jürgen Fuchshuber (v. l.)

→ Seite 25

Konkurrenz um die Aufmerksamkeit der Teilnehmenden gibt. Das führt wie beim Spiel »Vater-Mutter-Kind« dazu, dass Erfahrungen Rollenverständnis vermitteln und Verhalten darauf abgestimmt werden kann. Aufmerksamkeit ist eine der harten Währungen innerhalb sozialer Netzwerke.

Was wir als Eltern immer machen können, ist: aufmerksam sein. So wie ich mich früher neugierig hinter den Fernseher gestellt habe, um zu sehen, wie gebannt meine Kinder einen Film anschauen, so neugierig bin ich auch beim PC geblieben. Da zeigt sich, wofür sie empfänglich sind, was sie anspricht, was sie fesselt. Meinen Kindern habe ich, wo immer es mir zeitlich möglich war, Begleitung angeboten. Das heißt, ich habe mit ihnen ihre Kinderstunde angeschaut, mit ihnen die Suchmaschinen für ihre Internetrecherche bedient und deren »White List« erstellt und auch mit ihnen Spiele installiert und sie dabei begleitet, damit sie den Umgang mit diesen faszinierenden Welten üben konnten. Wie weit Ihnen das möglich oder wichtig ist, weiß ich nicht. Mit dem Blick auf aktuelle Entwicklungen wie VR-Brillen und Augmented

Reality (»Erweiterte Realität«, z. B. Pokemon Go) hat unsere Gesellschaft auch Verantwortung, damit neue Techniken uns nicht beherrschen, sondern wir sie auf gute Weise nutzen können.

Es gibt keine für alle gültigen Regeln zum Umgang mit Medien, es gibt bestenfalls Leitlinien, die wir an unsere eigenen Verhältnisse und Bedürfnisse anpassen können. Zwei Ideen dazu möchte ich Ihnen hier anbieten:

Auf der Seite <http://www.klicksafe.de/eltern/> finden Sie Informationen und Unterstützung beim kind- und jugendgerechten Umgang mit Medien. Sie können sich informieren, viele Materialien auch ausdrucken und sich Empfehlungen von Fachleuten ansehen, die sich sehr intensiv damit beschäftigen.

Unter [www.fv-medienabhaengigkeit.de/publikationen](http://www.fv-medienabhaengigkeit.de/publikationen) können Sie sich den Methodenreader »Let's Play« des Fachverbandes Medienabhängigkeit e.V. ansehen oder downloaden. Hier finden Sie eine Reihe von Methoden und Möglichkeiten, mit Kindern und Jugendlichen oder auch einfach Interessierten zum Thema »Medienkonsum«

zu arbeiten. Vorkenntnisse benötigen Sie dafür nicht, alle Methoden werden angeleitet und es gibt Arbeitsblätter dazu.

## Über den Autor

### Andreas Gohlke

Dipl. Sozialarbeiter und systemischer Therapeut, war langjähriger stellvertretender Leiter einer Jugend- und Suchtberatungsstelle, bevor er als Projektkoordinator für Glücksspielsucht und Internet-/Computerspielsucht in Rheinland-Pfalz an die Grüsser-Sinopoli Ambulanz für Spielsucht an der Klinik für Psychosomatische Medizin der Universitätsmedizin in Mainz wechselte. Seit letztem Jahr ist er in der Median-Klinik im Odenwald (vormals AHG-Klinik im Odenwald) als Gruppentherapeut in der Jugendpsychosomatik tätig und für die Neuorganisation des Arbeitsfeldes exzessiver/pathologischer Medien-/Internetkonsum innerhalb der Klinik zuständig. Ehrenamtliches Engagement für den Fachverband Medienabhängigkeit e.V., verschiedene Lehrtätigkeiten, sowie die freiberufliche Arbeit als Therapeut und Referent über [www.medien-sucht-escape.de](http://www.medien-sucht-escape.de) und das GeGo-Institut in Darmstadt, dessen Mitbegründer er ist, vervollständigen den Kontext zur Thematik.

# Kunst im Grünen Kreis



von Harald P. David

Der Umgang der Gesellschaft mit dem Phänomen der Alkoholabhängigkeit veränderte sich im Lauf der Geschichte langsam, aber stetig. Waren früher noch moralische Zuschreibungen und damit der Ausschluss aus der Gesellschaft und die Verteufelung übliche Haltungen, so hat sich ab dem 19. Jahrhundert doch die Erkenntnis durchgesetzt, dass es sich dabei um kein Charakterübel, sondern um eine behandlungswürdige und behandelbare Erkrankung handelt.

Die Behandlungsstrategien bestanden vorerst in sozialer Isolation und Stigmatisierung (Arbeitshäuser), später wurden medikamentöse und psychotherapeutische Zugänge entwickelt. Seit Entzugsbeschwerden relativ leicht behandelt werden können und Delirien nur mehr selten in den psychiatrischen Kliniken zu sehen sind, steht die Rehabilitation im Vordergrund der Bemühungen.

Über lange Zeit wurde die ganzheitliche Betrachtung der Menschen bei der Krankenbehandlung außer Acht gelassen. Systemimmanente Gründe erschwerten es, auf die den Menschen innewohnenden salutogenen Ressourcen zu achten und statt der Bekämpfung der pathogenen Faktoren die Förderung der Heilungs- und Wachstumstendenzen in das Zentrum der Interessen zu stellen.

Dieser Weg wurde schon vor über 20 Jahren an der Station für alkoholranke Männer des Otto-Wagner-Spitals angetreten, wo eines der wesentlichen Ziele des A.E.I.O.U.-Programms \* die Erreichung eines selbstbestimmten und selbstbewussten Lebens war. Um dieses zu erreichen, war neben Psychotherapie einzeln und in Gruppen, Soziotherapie, psychiatrischen und psychopharmakologischen Therapieansätzen sowie der Verbesserung des körperlichen Zustandes auch die Förderung des kreativen Potenzials und die Wiederentdeckung der Freude am eigenen Tun essenzieller und existenzieller Hintergrund des therapeutischen Settings.

Im Sinne der Entstigmatisierung war auch das Projekt »Spielend Grenzen öffnen« ins Leben gerufen worden, bei dem durch gemeinsame Aktivitäten von PatientInnen, Angehörigen und BesucherInnen von außen eine Begegnung zwischen »Kranken« und »Gesunden« auf Augenhöhe ermöglicht werden sollte.

Dieses Projekt musste wegen der politischen Gegebenheiten und der Pläne zur Umwidmung des Areals der Baumgartner Höhe beendet werden.

Nichtsdestoweniger wurden die Idee, die Fähigkeiten und das schöpferische Potenzial von Menschen, die sich mit ihrer Krankheit auseinandergesetzt haben, weiterentwickelt.

Entstanden ist daraus der »Fit for life«-Literaturpreis. Die Einladung zur Teilnahme an diesem Wettbewerb richtet sich an Menschen, die sich irgendwann einmal nachweislich mit ihrer Alkoholproblematik auseinandergesetzt haben und gleichzeitig schriftstellerisch tätig sind.

Bei vielen Literaturschaffenden hat man spät erfahren, dass sie mit der Problematik eines schädlichen Alkoholkonsums zu tun hatten. Bei wenigen weiß man, wie sich dieser auf ihr Schaffen ausgewirkt hat; wenige haben es zum Thema gemacht.

## Der »Fit for life«-Literaturpreis

Ziel dieses Wettbewerbs ist es, ein wesentliches Moment der Alkoholkrankheit, nämlich die Verleugnung, mithilfe einer »Belohnung« durch die Außenpräsentation bei einem öffentlichen Ereignis überwinden zu helfen.

Die Teilnahme an diesem Wettbewerb steht jeder Person frei, die auf irgendeine Weise (Behandlungsbestätigung, Ambulanzkarte einer Fachambulanz, Patientenbrief) nachweisen kann, dass sie sich irgendwann einmal – egal ob freiwillig oder fremdbestimmt – mit dem Thema beschäftigt hat. Mit dem Entschluss, sich auch mit diesem Teil der eigenen Geschichte in der Öffentlichkeit zu präsentieren, ist ein wesentlicher Schritt zur Überwindung der Verleugnung gesetzt. Wenn es darüber hinaus noch gelingt, mit Stolz sein eigenes Schaffen zu präsentieren und sich selbstbewusst zu vertreten – dies auch mit allen Gefahren des Scheiterns –, dann hat man nicht nur für sich, sondern auch für andere Mitbetroffene eine Grenze zur Gesellschaft überwunden.

Allein das Wagnis, sich mit etwas, was von Teilen der Gesellschaft immer noch

als Makel angesehen wird, zu zeigen, ist der Anerkennung wert. Diese Anerkennung wird auch durch die Bewertung einer prominenten Jury von österreichischen AutorInnen – Karin Ivancsics, Manfred Chobot und Gerhard Ruiss – und eine damit verbundene Auszeichnung verstärkt. Das Preisgeld wird ein zusätzlicher Anreiz sein.

Die näheren Informationen über Bewerbungsmodus, Zeitablauf und Preise sind der Website [www.fitforlife-literatur.at](http://www.fitforlife-literatur.at) zu entnehmen. Auf die Unterstützung durch

entsprechende Informationen in Rundfunk, Fernsehen und sonstige Medien hoffen wir.

Es wird nicht jeder ein Hemingway werden, aber vielleicht können Ansätze gefördert werden ... Die Potenziale wollen nicht übersehen, sondern genutzt werden!

## \* Anmerkung zum A.E.I.O.U. - Programm

A: Alkoholismus und Abhängigkeit

E: Entzug und Entwöhnung

I: Individuation und Integration,

O: Orientierung und Organisation

U: Una

## Über den Autor

### Prim. i.R. MR Dr. Harald P. David

Arzt für Allgemeinmedizin, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Facharzt für Psychiatrie u. Psychotherapeutische Medizin.

Langjähriger Abteilungsleiter der Abteilung für Forensische Psychiatrie und Alkoholranke am Sozialmedizinischen Zentrum Baumgartner Höhe, Gerichtlich beideter Sachverständiger für Psychiatrie und Neurologie, div. Lehrtätigkeiten, Kunstsammler und Betreiber des »Kunstraums Dr. David«



Foto: © privat

# Chaos & Ordnung

Eine Reise in dein Inneres mit Farben und Pinsel ...

Ein Kunstworkshop im Sonderkrankenhaus Marienhof



von Lex Schuh

Verschiedene Papiersorten, kleine Spiegel, Schnüre, Steine, Pinsel und Fingermalfarben, Heißklebepistolen, Öl- und Straßenkreide, und ich mitten drin, der sagt, was sich zusammenfindet, der weiß, was Sache ist.

**W**irklich? Nicht ganz so entspannt und cool, denn am Anfang standen alle TeilnehmerInnen vor einer fast unlösbaren Aufgabe: »Setze dich mit den Begriffen Ordnung und Chaos auseinander und stelle diese auf zwei Bildern mit den oben genannten Materialien dar.«

Verwirrte Gesichter, Fragen, Meuterei auf der Bounty, das geht nicht, das kann ich nicht, ich hab so was noch nie gemacht! Dann wurde es immer leiser, und wenig später war jede und jeder mit sich selbst beschäftigt, weit weg – und im Außen wurde es ganz still. Tief drinnen in sich selbst wurde geschürft nach dem Gold des eigenen Ausdrucks, allgemein besser bekannt als das, was Kunst bedeutet. Drei Tage einer abenteuerlichen Reise durch das Farbenmeer der Kreativität, mit Einzel- und Gruppenbildern, mit Kontemplation und Partizipation innerhalb der wild zusammengewürfelten Gruppe, mit Bildinterpretationen

und einer selbst organisierten Vernissage für den gesamten Marienhof am letzten Tag.

Vielen Dank an euch, ihr mutigen, kreativen Künstlerinnen und Künstler, die ihr mehr gewagt und von euch gezeigt habt, als das Gewicht der Farbe auf weißem Papier normalerweise zu bieten hat. Es lebe die Kunst! Und – Josef zitiert Schiller: »Kunst ist eine Tochter der Freiheit ...!«

## Über den Autor

### Lex Schuh

ist Künstler und Dipl. Sozialpädagoge  
Dipl. Lerncoach  
Dipl. Hochseilgartentrainer  
Dipl. mobiler & temporärer Seiltrainer  
Dipl. systemischer Erlebnispädagoge & Outdoortrainer  
Mitglied der Kunstgruppe I.T.N.O.L.  
Gründung des Labels Wohnkult  
Gründung des Labels Impuls14



Foto: Kurt Neuhold



## Was ist eigentlich das »Darknet«?

**D**er Begriff Darknet wird häufig synonym für eines der vielen Darknets, nämlich das Tor-Netzwerk, verwendet. Die Technik hinter dem Tor-Netzwerk – das Onion-Routing – dient der Anonymisierung der Akteure (der Verschleierung ihrer IP-Adressen), wobei man zwei Hauptanwendungsfälle unterscheiden kann:

- Ein »Internetsurfer« anonymisiert sich gegenüber einem Dienst im WWW, also z.B. einem Webserver. Das Onion-Routing verschleiert hier die IP-Adresse des »Internetsurfers« gegenüber dem Webserver. Der Datenverkehr wird in diesem Falle durch das Tor-Netzwerk in das WWW getunnelt.
- Der »Internetsurfer« besucht einen Dienst – z. B. wieder einen Webserver –, wobei sich dieser Dienst

nicht im »normalen Internet« (dem WWW) befindet, sondern – ebenso wie der »Internetsurfer« – im Tor-Netzwerk (im »Darknet«). Der Datenverkehr spielt sich nun gänzlich im Tor-Netzwerk ab. Die IP-Adresse des Webservers wird in diesem Fall dem Nutzer gegenüber verschleiert und vice versa.

Technisch gesehen besteht das Darknet (Tor) aus vielen Daten weiterleitenden Knoten – den Relays –, die von Freiwilligen auf der ganzen Welt betrieben werden. Je nachdem ob der Datenverkehr das Darknet verlässt oder eben nicht, werden die Datenpakete über – in der Regel – drei oder sechs dieser Relays geleitet und dabei mehrfach verschlüsselt. Diese Weiterleitung bewirkt die Verschleierung der IP-Adressen der Akteure, die Verschlüsselung schützt die Daten beim Transport.

Der Zugang zum Darknet ist sehr einfach möglich. Es reicht, sich ein kostenloses Programm herunterzuladen und zu installieren. Der Vorgang dauert, inkl. Recherche, nur wenige Minuten.

Die Identifizierbarkeit von Internetnutzern anhand ihrer IP-Adressen stellt ein wichtiges Werkzeug in der Strafverfolgung dar. Dessen Wegfall macht neue Methoden der Täter(innen) -Ausforschung nötig.

## Über das Kompetenzzentrum C4

Das Cybercrime-Kompetenzzentrum, kurz »C4«, wird auf Bundesebene als zentrale Koordinierungs- und Meldestelle aufgebaut. Es ist im Bundeskriminalamt angesiedelt und versteht sich als Supportstelle, die national und international koordiniert. Das dort entwickelte Know-how wird an die regionalen Ermittlerinnen und Ermittler weitergegeben.

THERAPIE- UND BERATUNGSSTELLE  
FÜR MEDIENSUCHT

SFU  
Sigmund Freud  
Privatuniversität  
Wien

THERAPIE UND BERATUNG  
BEI MEDIENSUCHT

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE.

Leitung: Dr. Dominik Batthyány  
mediensucht@sfu.ac.at



Gastvortrag

# Christian Montag

## Internet, Smartphone & Co.: Gibt es ein Zuviel?



Smartphone, Internet und digitale Welten bestimmen unseren privaten als auch beruflichen Alltag. Immer mehr Menschen kommen aber mittlerweile an einem Punkt an, wo »gefühl« das Zuviel an Digital erreicht ist (und die Produktivität auch kippen kann).

**Prof. Dr. Christian Montag** ist Heisenberg-Professor für Molekulare Psychologie an der Universität Ulm sowie Visiting/Agreement Professor an der UESTC in Chengdu/China. Neben den biologischen Grundlagen der Persönlichkeit erforscht Christian Montag mit modernen wissenschaftlichen Methoden, wie sich ein Zuviel an Digital auf uns Menschen und unsere Gesellschaft auswirkt.

WISSENSCHAFT IM POOL7  
**WIP7**

**14. Dezember 2017, 19.30 Uhr**  
POOL7 1010 Wien, Rudolfsplatz 9

Eintritt frei | Um Anmeldung wird gebeten ☎ +43 1 523 86 54

Diese Veranstaltung wird gemäß PsychologInnengesetz 2013 (BGBl I 182/2013) mit 2,5 Einheiten als Fortbildung angerechnet.

### Beratung & Hilfe

#### Beratungs- & Betreuungsteam Leiterin Beratungsteam

Veronika Kuran  
Tel.: +43 (0)664 9100005  
mail: veronika.kuran@gruenerkreis.at

#### Wien

Walter Clementi (W, WU, NÖ, B)  
Tel.: +43 (0)664 3840827  
mail: walter.clementi@gruenerkreis.at  
Mag.<sup>a</sup> (FH) Birgit Freischlager  
Tel.: +43 (0)664 8111029  
mail: birgit.freischlager@gruenerkreis.at  
Franziska Greimeister BA  
Tel.: +43 (0)664 8111004  
mail: franziska.greimeister@gruenerkreis.at  
Mag. (FH) Wolfgang Krikula  
Tel.: +43 (0)664 1809709  
mail: wolfgang.krikula@gruenerkreis.at  
Mag.<sup>a</sup> (FH) Veronika Reissert  
Tel.: +43 664 8111010  
mail: veronika.reissert@gruenerkreis.at

#### Niederösterreich, Burgenland

Harald Berger (NÖ)  
Tel.: +43 (0)664 8111671  
mail: harald.berger@gruenerkreis.at  
Ronald Paur MSc (NÖ)  
Tel.: +43 (0)664 2305312  
mail: ronald.paur@gruenerkreis.at  
Gabriele Wurstbauer (NÖ, B)  
Tel.: +43 (0)664 8111676  
gabriele.wurstbauer@gruenerkreis.at

#### Oberösterreich

Claudia Neuhold  
Tel.: +43 (0)664 8111024  
mail: claudia.neuhold@gruenerkreis.at

#### Steiermark

Mag.<sup>a</sup> (FH) Christina Winter da Silva, MA  
Tel.: +43 (0)664 8111041  
christina.winter@gruenerkreis.at

Günther Gleichweit  
Tel.: +43 (0)664 5247991  
guenther.gleichweit@gruenerkreis.at  
Jasmin Kupfer, BA MA  
Tel.: +43 (0)664 8111023  
jasmin.kupfer@gruenerkreis.at

#### Kärnten, Osttirol

Thomas Liegl, BA  
Tel.: +43 (0)664 384 0280  
thomas.liegl@gruenerkreis.at

#### Salzburg

Jürgen Pils, DSA  
Tel.: +43 (0)664 8111665  
mail: juergen.pils@gruenerkreis.at

#### Tirol

Susanne Fessler-Rojkowski, DSA  
Tel.: +43 (0)664 8111675  
susanne.fessler@gruenerkreis.at

#### Vorarlberg

Christian Rath  
Tel.: +43 (0)664 3109437  
christian.rath@gruenerkreis.at

#### Ambulante Beratungs- & Betreuungszentren Wien

1110 Wien, Simmeringer Hauptstraße 101-103  
Tel.: +43 (0)1 5269489  
Fax: +43 (0)1 5269489-40  
mail: ambulanz.wien@gruenerkreis.at

#### Wiener Neustadt

2700 Wiener Neustadt, Grazer Straße 53/14  
Tel.: +43 (0)664 8111676  
Fax: +43 (0)2622 61721  
ambulanz.wienerneustadt@gruenerkreis.at

#### Graz

8020 Graz, Sterngasse 12  
Tel.: +43 (0)316 760196  
Fax: +43 (0)316 760196-40  
mail: ambulanz.graz@gruenerkreis.at

#### Klagenfurt

9020 Klagenfurt, Feldmarschall Konrad-Platz 3  
Tel.: +43 (0)463 590126  
Fax: +43 (0)463 590127  
mail: ambulanz.klagenfurt@gruenerkreis.at

#### Linz

4020 Linz, Sandgasse 11  
Tel.: +43 (0)664 8111024  
Fax: +43 (0)732 650275-40  
mail: ambulanz.linz@gruenerkreis.at

Retouren an Postfach 555, 1008 Wien

Grüner Kreis, Verein zur Rehabilitation und Integration suchtkranker Menschen | [www.gruenerkreis.at](http://www.gruenerkreis.at)