


Schuhler • Vogelgesang

2. Auflage

Abschalten statt Abdriften

Wege aus dem krankhaften Gebrauch von
Computer, Internet und sozialen Medien

 E-Book inside +
Arbeitsmaterial

BELTZ

Leseprobe aus Schuhler/Vogelgesang, Abschalten statt Abdriften, ISBN 978-3-621-28771-5
© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28771-5>

Inhalt

| | | |
|----------|---|-----|
| | Vorwort zur 2. Auflage | 7 |
| | Einführung – Auch die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt | |
| | Anleitung zur Nutzung des Buchs | 10 |
| 1 | Wer den Wind des Wandels spürt, kann zaudern oder Segel setzen | |
| | Wie die Behandlung seelischer Probleme in einer Psychotherapie helfen kann, den krankhaften Umgang mit Handy, Computer und Internet zu überwinden | 13 |
| 2 | Wer seine Lage erkannt hat, wie soll der aufzuhalten sein? | |
| | Wie sich normaler vom problematischen und krankhaften Handy-/Computer-/Internet-Gebrauch unterscheidet und woran Sie das erkennen können | 22 |
| 3 | Sie wissen, was Sie wollen, aber wissen Sie auch, was Sie brauchen? | |
| | Welche Rolle unser Selbstbewusstsein bei der Entwicklung und Überwindung des krankhaften Handy-/Computer- und Internet-Gebrauchs spielt | 37 |
| 4 | Gefühl und Verstand – wir brauchen beides | |
| | Welche Rolle die Gefühle und der Verstand beim krankhaften Gebrauch von Handy, Computer und Internet spielen und wie sie helfen können, davon loszukommen | 65 |
| 5 | Ich und die anderen – oft eine komplizierte Story | |
| | Wie soziale Kontakte und Handy-/Computer-/Internet-Gebrauch sich gegenseitig beeinflussen | 75 |
| 6 | Null Bock? Nur noch Handy, Computer und Internet? | |
| | Wie der krankhafte Gebrauch von Handy, Computer und Internet die Antriebskräfte blockiert und wie diese wieder geweckt werden können | 92 |
| 7 | Die Stressformel: bio-psycho-sozial | |
| | Wie Stressbelastung und krankhafter Umgang mit Handy, Computer und Internet zusammenhängen und was gegen zu viel Stress getan werden kann | 108 |

| | | |
|-----------|--|-----|
| 8 | Mit allen Sinnen | |
| | Wie wieder Farbe und Freude in die Realität gebracht werden kann | 128 |
| 9 | Die Familie und der Computer | |
| | Wie die Familie oder die Partnerschaft helfen können auf dem Weg aus dem krankhaften Umgang mit Handy, Computer und Internet | 147 |
| 10 | Wo finden Sie Hilfe? | 152 |
| | Anhang | 153 |
| | Hinweise zum Arbeitsmaterial | 154 |
| | Arbeitsmaterial | 157 |
| | Literatur | 198 |
| | Sachwortverzeichnis | 200 |

Einführung – Auch die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt

Anleitung zur Nutzung des Buchs

Dieses Buch wurde in erster Linie für Menschen geschrieben, die sich in psychotherapeutischer Behandlung, auch wegen ihres falschen Handy-, Computer- und/oder Internet-Gebrauchs befinden, gerade mit einer solchen Behandlung begonnen haben oder vielleicht insgeheim vermuten, dass sie eine solche Behandlung beginnen sollten. Das Buch eignet sich aber auch für Angehörige und für Kolleginnen und Kollegen, die eine Behandlung bei Pathologischem Handy-, Computer-, Internet-Gebrauch führen.

Pathologischer Handy-/Computer-/Internet-Gebrauch ist der Fachausdruck, den wir vorziehen vor Begriffen wie »Internetsucht«, »Computersucht«, »Online-Sucht« oder »Medienabhängigkeit«. Trotz des noch uneinheitlich verwendeten Krankheitsbegriffs handelt es sich aber um denselben Problembereich, der in einer entsprechenden Psychotherapie behandelt werden sollte.

Noch finden zu wenig Betroffene den Weg in eine Psychotherapie. Das hat verschiedene Ursachen: Manche wollen noch gar keine Gefahr sehen, obwohl »das Haus schon brennt«.



Es fällt in diesen Fällen schwer zu erkennen, dass gegen die Probleme etwas getan werden muss, und sich zu entschließen, jetzt etwas dagegen zu tun. Andere suchen schon eine Stelle, die helfen könnte, wenden sich an Beratungsstellen oder Praxen, wobei aber oft noch zu wenig Vertrautheit mit diesem Problem gegeben ist. Deshalb kann es einen Wendepunkt in die richtige Richtung »Abschalten« bedeuten, wenn Sie als betroffene Person jetzt das Buch in der Hand haben und darin blättern.

Dem Beginn einer Psychotherapie wird gewöhnlich mit gemischten Gefühlen entgegengeblickt. Sie fragen sich vermutlich, was auf Sie zukommt, was Sie aufgeben müssen, was an die Stelle dessen treten wird, das bisher Ihr Leben mit Handy, Computer und Internet ausgemacht hat. Wahrscheinlich haben Sie Zweifel, ob Sie dem Verzicht auf Ihre bevorzugte elektronische Aktivität, der von Ihnen verlangt wird, gewachsen sein werden. Ob Sie das überhaupt wollen oder doch nur wollen sollen? Ob Sie den Fluchtimpuls in die vertraute virtuelle Welt beherrschen werden können? – Der Reiseplan mit dem Fahrzeug »Psychotherapie« stellt sich dem bzw. der Betroffenen oft als Unternehmen mit ungewissem Ausgang dar: Schon das Reiseziel ist am Anfang oft wenig verlockend, wenn nur die Verzichtsforderung auf das Surfen, Spielen oder Chatten gesehen wird

und noch nicht die neue Lebensqualität, die dadurch gewonnen werden wird. Die Reiserouten sind unbekannt, weil nicht klar erkennbar ist, was zunächst angesteuert wird und was die Etappenziele sind. Und zudem ist die Reiseleitung, also die therapeutische Person, noch fremd, die Qualität und Menge der Reiseverpflegung sind ungewiss. Das heißt, es kann nicht abgeschätzt werden, was zur Verfügung stehen wird, was Sie erwarten können, gerade auch, wenn es schwierig wird, die gemeinsame Reise in unwirtliche Gefilde führt, und Sie eventuell in innere Not kommen und



Foto: M. Flatau

Beistand brauchen werden. Aus all diesen Gründen ist es verständlich, wenn Sie zaudern. Dieses Buch will Ihnen helfen, dennoch die Reise anzutreten.

Welche Ziele können Sie mit diesem Buch verfolgen?

Nur das Buch zu lesen und sonst nichts zu unternehmen, kann nicht die Lösung Ihrer Probleme sein. Der Königsweg bei krankhaftem Umgang mit den neuen Medien liegt vielmehr in einer Psychotherapie. Das Lesen des Buchs kann Ihnen eine notwendige Psychotherapie in folgender Hinsicht erleichtern:

Sie informieren sich über den möglichen Aufbau einer Psychotherapie. Eine erfolgversprechende Psychotherapie kann inhaltlich wie das Buch aufgebaut sein: Am Anfang empfiehlt sich eine Standortbestimmung hinsichtlich der Schwere und der Ausprägung des Problems. Daran schließt sich eine schrittweise Auseinandersetzung mit den zentralen Problembereichen an, die in den krankhaften Gebrauch von Handy & Co. geführt haben. Dabei geht es darum, die individuellen Probleme in der Realität zu erkennen und nachzuvollziehen, wie von den Betroffenen versucht wurde, diese mit der elektronischen Aktivität zu lösen. Über das hohe Risiko dieses Lösungsversuchs waren sich die Betroffenen in aller Regel nicht im Klaren. Die eigentlichen Gründe, so viel Zeit mit Handy, Computer und Internet zu verbringen, sind auch bei Beginn der Therapie noch verdeckt und sollten in deren Verlauf behutsam ans Licht gebracht werden. Das ist die Voraussetzung dafür, dass neue Wege zur Lösung der eigentlichen Probleme erschlossen werden können.

Selbstwertprobleme in der realen Welt sind oft Gegenstand der Psychotherapie. Wie viel Selbstachtung jemand für sich in der Realität aufbringt, spielt dann eine große Rolle. Außerdem dreht sich die Therapie um Gefühle: Angst, Wut, Enttäuschung werden zum Thema, aber auch das Vermögen, Freude und Glück zu empfinden. Darüber hinaus werden folgende Probleme beleuchtet: die Schwierigkeit, sich in der Realität zu etwas aufzuraffen und am Ball zu bleiben, vor allem wenn es um Leistung und Anstrengung geht. Was kann getan werden, damit in der realen Welt wieder kraftvolles und zielgerichtetes Handeln möglich ist? Weiter geht es darum, Freundschaften, eine liebevolle Partnerschaft und ein gutes Arbeitsklima zu finden. Schließlich soll erkundet werden, wie

die Realität wieder positiver erlebt werden kann. Dies alles wird eingebunden in den Verzicht auf den *krankhaften* Umgang mit Handy, Computer und Internet. An dessen Stelle soll ein *medienkompeter* Umgang treten, das heißt, die Betroffenen sollen wissen, wie man das Medium nutzen kann, ohne dass es schadet. Und sie sollen erfahren, wie dieses Wissen in der eigenen Lebensführung umgesetzt werden kann.

Sie eignen sich Wissen an. In den Kapiteln werden psychologische und medizinische Fakten zum Thema dargestellt, die die Wirkung und die Folgen des krankhaften Handy-/Computer-/Internet-Gebrauchs nachvollziehbar machen. Je mehr Sie wissen, desto eher werden Sie wieder zufrieden in der Realität zuhause sein können.

Sie können Impulse zum Nachdenken und Nachempfinden bekommen. Materialien stehen bereit, die Sie alle auch zum Bearbeiten downloaden können. Dabei handelt es sich um Fragebogen, Tests und Aufgabenstellungen. Wenn Sie sich damit beschäftigen, bekommen Sie Impulse, über Ihr Problem erfolgversprechend nachzudenken. Wir empfehlen, die Ergebnisse in Ihrer Therapie zu besprechen. Auf dem Boden dieser Gespräche können Sie Ihrem Therapieziel näherkommen.

Das Buch kann genutzt werden als Begleiter während einer Psychotherapie, sowohl im ambulanten wie im stationären Rahmen, aber auch als vorbereitende Lektüre auf eine Psychotherapie, sowohl für die Betroffenen selbst als auch für deren Angehörige. **Die Lektüre ist aber keinesfalls ein Ersatz für eine Psychotherapie!** Es kann assistieren, unterstützen, behilflich sein, aber nicht allein genügen, wenn sich bereits ein krankhafter Umgang mit Handy, Computer und Internet eingestellt hat.

Betroffene. Das Lesen des Buchs und die Bearbeitung der Materialien können in folgender Hinsicht helfen:

- ▶ Sie wollen sich auf eine Psychotherapie vorbereiten, die Sie wegen Ihrer Probleme mit Handy, Computer und Internet anstreben.
- ▶ Sie wurden von Ihrer Familie, im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz gedrängt, etwas gegen Ihren Umgang mit Handy, Computer und Internet zu unternehmen, sehen selbst diese Notwendigkeit aber (noch) nicht ein. Sie spüren vielleicht ein gewisses Widerstreben, sind aber doch bereit, dieses Buch zu lesen.
- ▶ Das Lesen einzelner Kapitel soll Ihnen die Mitarbeit in Ihrer Psychotherapie erleichtern, wenn es um das Thema des jeweiligen Kapitels geht.
- ▶ Sie wollen mithilfe der Arbeitsmaterialien, die Sie downloaden, einen bestimmten Aspekt Ihres Problems beleuchten.
- ▶ Ihre Angehörigen und damit auch Sie selbst profitieren von dem Buch, weil diese Ihr Problem dann besser verstehen.

Beratungsstellen, Kliniken und psychotherapeutische Praxen können folgende Hilfestellung durch das Buch erwarten:

- ▶ Betroffene können das Buch als bibliothераpeutisches Mittel nutzen, wodurch Beratung und Therapie erleichtert werden können.
- ▶ Der Kurzfilm als Download kann in der Gruppenarbeit als psychoedukatives Mittel eingesetzt werden.

Hinweise zur Benutzung der Arbeitsmaterialien finden Sie hinten im Buch auf Seite 154.

1 Wer den Wind des Wandels spürt, kann zaudern oder Segel setzen

1

Wie die Behandlung seelischer Probleme in einer Psychotherapie helfen kann, den krankhaften Umgang mit Handy, Computer und Internet zu überwinden

Es ist oft nicht einfach, den Weg in die Psychotherapie zu gehen. Wenn Sie sich aber dazu entschlossen haben, werden Sie gute Gründe dafür haben und dort eine Veränderung Ihrer persönlichen Probleme anstreben. Dies kann der Beginn einer Entwicklung sein, in deren Verlauf sich Ihre noch schlummernden Kräfte entfalten und sich Ihre Lebensumstände verbessern. Viel hängt von Ihrer »Aufbruchsstimmung« ab, das heißt von Ihrer Entschlossenheit zum Wandel.

Warum sich aufmachen – Wo liegt das Problem?

Seit 2006 ist die Zahl der Betroffenen, für die eine Behandlungsnotwendigkeit besteht, kontinuierlich angestiegen. Die Erarbeitung diagnostischen und therapeutischen Wissens war deshalb in dem bislang eher wenig vertrauten Problembereich dringend geboten.

■ Definition

Wir verstehen den krankhaften Umgang mit Handy, Computer und Internet nicht etwa nur als eine schlechte Gewohnheit, die sich eingeschlichen hat und die man sich einfach wieder abgewöhnen muss, sondern als eine seelische Erkrankung, die unsere Beziehungen zu anderen Menschen, unseren Antrieb im Leben und vor allem unseren Umgang mit uns selbst berührt.

So eröffnen wir in der Psychotherapie den Zugang zu dem Problem. Wie es weitergeht, orientiert sich an den jeweiligen Ansätzen, die wir in diesem Buch erörtern. Die einzelnen Kapitel widmen sich jeweils einem wichtigen Teilaspekt in der Therapie.

Ausgangspunkt ist die Unterscheidung zwischen normalem, problematischem und pathologischem, also krankhaftem Handy-/Computer-/Internet-Gebrauch in den folgenden Erscheinungsformen:

- ▶ als Gaming, vornehmlich Mehrpersonen-Online-Rollenspiele und Shooter-Spiele, aber auch unverbundene Konsolenspiele
- ▶ als Chatting in Messengerdiensten oder Following in sozialen Netzwerken, d. h. dem immer wieder Aufsuchen geposteter Fotos, Videos oder Text anderer im sozialen Medium
- ▶ als Surfing in den sozialen Medien oder Streaming von Filmen oder Serien

Eine Psychotherapie kann helfen, wieder zu einem unproblematischen Umgang mit den Möglichkeiten der elektronischen Welt zurückzufinden und die persönlichen Probleme zu lösen, die dazu geführt haben.

Mehr noch als es ohnehin für die psychischen Erkrankungen gilt, ist diese Problematik Ausdruck einer gesellschaftlichen Entwicklung, die von zunehmender Entwurzelung und Kälte in Familie und Arbeitswelt geprägt ist. Der falsche Umgang mit den Angeboten in den sozialen Medien, den Online-Rollenspielen, den Chatrooms und Internetforen kann bei empfindsamen Personen zu schweren Beeinträchtigungen führen: Die Betroffenen weisen schwerwiegende Störungen im Alltag und in der beruflichen Leistungsfähigkeit auf. Aus einer im günstigen Fall unproblematischen konstruktiven Versunkenheit im Spiel kann sich ein Verlorensein in der Computerwelt entwickeln. Bestimmte kennzeichnende Merkmale können auf diesem Irrweg unterschieden werden:

Immersion. An erster Stelle steht das Eintauchen in die virtuelle Welt, die Immersion, in deren Folge die reale Welt in der persönlichen Werteskala an Bedeutung verliert, während die virtuelle Welt immer wichtiger wird – mit äußerst negativen Folgen für die Lebensfähigkeit des Menschen. Darunter leiden nämlich nicht nur berufliche Leistungsfähigkeit, Beziehungen und Freizeitverhalten, sondern auch weite Bereiche der Persönlichkeit, betroffen sind vor allem Selbstbewusstsein und Kontaktfähigkeit in der realen Welt.

Flow-Erleben. Die Immersion wird begleitet von einem positiven Flow-Erlebnis, das heißt, dem berausenden Gefühl, das einer leidenschaftlichen Schaffenslust ähnlich ist. Das Engagement für die virtuelle Aktivität ist kaum mehr zu bremsen. Deren Anziehungskraft wird immer größer. Betätigungen im wirklichen Leben können im subjektiven Erleben immer weniger damit konkurrieren und verlieren zunehmend an Attraktivität. Stundenlang wird gespielt, gechattet und gesurft, scheinbar unermüdlich und mit großer Hingabe. Das führt dazu, dass die Zeit vergessen wird. Und nicht nur die Zeit wird vergessen, sondern auch die Verpflichtungen und die angenehmen Seiten der Realität.

Problematische Realität. Da die reale Welt in den Hintergrund rückt, werden die familiären und sozialen Kontakte vernachlässigt. In der Folge leiden die nahen Beziehungen, zu den Liebsten, zu den Kindern, im Bekanntenkreis. Die Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz wird beeinträchtigt, was bis zum Arbeitsplatzverlust führen kann. Zudem entwickeln sich starke Gefühle der Einsamkeit und der Depression nach dem »Wiederauftauchen« in der Realität und der jähen Erkenntnis, dass die Erfolge und das Glück in der virtuellen Welt nicht hinübergerettet werden können, sondern die Wirklichkeit immer unangenehmer und unattraktiver wird.

Das eigene Ich in der verlockenden Maske der smarten Person in den sozialen Medien darzustellen, es durch das Verfolgen ideal präsentierten Lebens anderer scheinbar zu nähren oder sich in der überwältigenden Spielfigur zu erleben – dieser Wunsch kann übermächtig werden. Besonders dann, wenn die Realität von vielen Problemen bestimmt ist, Ängste vorherrschen und Misserfolge verkraftet werden sollen. Im Spiel, im Chat, beim Following gelingen die Träume vom Sieg, der Macht, Kontrolle, der vollkommenen Liebe und des idealen Lebens. Offenbar ist die virtuelle Aktivität geeig-

net, Ängste und Unsicherheitsgefühle, die in der Wirklichkeit angesiedelt sind, vorübergehend zu beschwichtigen. Weil diese Wirkung so flüchtig ist, muss die elektronische Aktivität aber immer wieder ausgeführt werden. Im Fall des krankhaften Umgangs damit muss ein hoher Preis gezahlt werden: Risiken für die eigene Entwicklung, viele Nachteile und anhaltende Schäden an Leib und Seele drohen. Doch die innere Bedürftigkeit drängt und die Versuchung, das Verlangen nach Anerkennung, Liebe, Erfolg zumindest in der virtuellen Welt stillen, ist zu groß, als dass ohne Weiteres Nein gesagt werden könnte zu der Befriedigung, die virtuell lockt.

Ideale Selbstdarstellung. Dort ist eine scheinbar ideale Selbstdarstellung möglich, der Mensch kann sich ganz konzentriert auf positive Elemente dem anderen und sich selbst präsentieren. In der virtuellen Welt ist es möglich, schwache Seiten der eigenen Person zu filtern, zu verfälschen, zu beschönigen oder gar scheinbar zu löschen. Zudem gelingt eine Abkehr von belastend erlebter Wirklichkeit, die eine Verleugnung der immer drängenderen Probleme in der Alltagswelt begünstigt. Die ungelösten Schwierigkeiten bleiben in der Folge bestehen und vergrößern sich oftmals, was den Menschen dazu bringt, sich noch mehr von der Realität ab- und der virtuellen Welt zuzuwenden. Ein Teufelskreis.

Die Erkrankung geht häufig mit weiteren seelischen Problemen einher: übergroßer Angst vor Menschen und tiefen Depressionen, aber auch oft mit Übergewicht und Rückenproblemen, weil der Körper wegen des langen, ungesunden Sitzens und der oft mit ständigem Computerkontakt verbundenen Fast-Food- Ernährung Alarm schlägt. Der krankhafte Gebrauch der elektronischen Möglichkeiten schränkt auch die berufliche Leistungsfähigkeit und sogar die Tauglichkeit ein, ein ganz normales Alltagsleben zu führen. In diesem Fall sollten Sie eine stationäre Behandlung in einer Reha-Klinik anstreben, die sich darauf spezialisiert hat. In diesen Fällen reicht nämlich eine ambulante Psychotherapie nicht mehr aus, da bei solch weitreichenden negativen Folgen mehr und umfassendere Therapie gebraucht wird, als ambulant zur Verfügung steht.

