Dirk Walbrühl

Wenn wir nicht mehr anders können, als online zu gehen

2. Januar 2017

Regierung und Mediziner warnen immer eindringlicher vor grassierender »Internetabhängigkeit«. Bisher hielt ich das für übertrieben, doch dann kam Jan.

Neulich beim Abendessen in der WG:

»Ich habe in den letzten Wochen nicht viel sonst gemacht und bis zu 24 Stunden am Stück im Internet Videos geschaut. Vielleicht noch aufstehen, um auf die Toilette zu gehen oder zu essen – bis spät nachts; einfach immer weiter, bis ich vor Erschöpfung dann eingeschlafen bin. Ich denke, ich bin süchtig.« – Jan

Über seinen Nachtisch-Teller mit Bananeneis hinweg lächelte uns unser Mitbewohner Jan *1 verschämt an. Gerade noch hatte ich den anderen von *Stranger Things* vorgeschwärmt, einer neuen Mystery-Serie, die es nur exklusiv beim Online-Dienst Netflix *2 gibt. Dann herrschte betroffene Stille am Tisch. Jan ist mit 19 Jahren der Jüngste in unserer Wohngemeinschaft und war vor einigen Jahren für eine Ausbildung aus Südamerika nach Deutschland gezogen. In den letzten Wochen hatte er sich tatsächlich kaum aus seinem Zimmer bewegt. Dass er vom Internet abhängig ist, hatten wir jedoch wirklich nicht geahnt.

Dies ist die PDF-Version des Artikels **›Wenn wir nicht mehr anders können, als online zu gehen‹** von Perspective Daily.
Den vollständigen Artikel inklusive Bildern und multimedialer Elemente findest du hier online:
perspective-daily.de/article/157/nsqeOp9l

Aber ist Jan wirklich abhängig? Und wenn ja, wovon? Vom Internet? Tatsächlich würde das zum Thema des Jahres 2016 der Drogenbeauftragen der Bundesregierung [#1] passen: »Internetsucht«. [*3] Laut einem Statusbericht der Universität zu Lübeck gelten in Deutschland immerhin 1–2% der Bevölkerung [*4] als »Internet-abhängig.« [#2]

Haben wir es im Zeitalter der Digitalisierung mit neuen Formen von Abhängigkeit [#3] zu tun, an denen zahlreiche Unternehmen kräftig verdienen?

Die nächste Folge beginnt in 5, 4, 3 Sekunden

»Als ich hier nach Deutschland kam, hatte ich außerhalb der Schule nicht wirklich etwas anderes zu tun. Die Filme waren am Anfang nur Zeitvertreib. Doch das wurde langsam immer häufiger – bis ich mich regelmäßig kaputt fühlte.« – Jan

Möglich wird Jans Verhalten durch sogenannte Video-on-Demand-Dienste wie *Netflix*, *Amazon-Prime* und *Maxdome*. Sie nehmen ganze Staffeln einer Serie auf einmal ins Angebot auf. Dabei startet die nächste Folge automatisch, wenn das nicht aktiv vom Zuschauer verhindert wird. Keine Lust mehr auf eine bestimmte Serie? Kein Problem. Video-on-Demand-Portale werten die Gewohnheiten des Zuschauers aus und schlagen automatisch Filme für den eigenen Geschmack vor. [*5]

Dadurch haben Internet und Video-on-Demand-Dienste die Fernsehgewohnheiten vieler Menschen längst verändert [#4] – allein in Deutschland nutzen 3,57 Millionen Menschen [#5] die Angebote. Das scheinbar endlose Schauen wird als »Binge Watching« [*6] bezeichnet, wobei »Binge« das englische Wort für »Exzess« ist. In diesem Sinne ist wohl auch Jan ein guter Kunde:

»Zu Beginn habe ich gezielt die interessantesten Sachen aus dem Angebot ausgewählt. Zum Schluss habe ich wahllos fast alles gesehen, außer Horror. Die

nächste Folge, der nächste Film fängt ja immer automatisch an, wenn man nichts tut.« – Jan

Video-on-Demand-Dienste werten dieses Verhalten der Zuschauer [#6] sogar als Maßstab für Erfolg. So veröffentlichte Netflix im Juni 2016 eine »Binge-Skala«, [#7] auf der das »Suchtpotenzial« [#8] aktueller Serien aufgeschlüsselt war. In Zukunft möchte Netflix sogar Internet-freie Zonen beliefern und fügte im November eine Download-Funktion für ausgewählte Top-Serien hinzu. Binge Watching im Zug und Flugzeug? Kein Problem.

Auch Medien greifen die Abhängigkeits-Metapher ungeniert auf und titelten beispielsweise »Netflix-Serien: Wann sind Sie süchtig?« [#9] oder »Binge-Watching für Regentage […] Sechs Serien mit Suchtfaktor.« [#10] Sucht [*7] und Binge Watching stehen dabei synonym für die Begeisterung der Zuschauer für einen Titel. Für viele Zuschauer ist das in Ordnung, [*8] für Jan war es das nicht.

Als er versuchte, von Video-on-Demand loszukommen, stieß er im Internet auf ein anderes verlockendes Angebot: Mobile Games.

Login: Die Flucht in die Welt der Spiele

»Ich habe dann Handy-Spiele gespielt und viele Gratis-Spiele aus dem App-Store heruntergeladen – bis ich gemerkt habe, dass auch diese viel zu viel Zeit in Anspruch nehmen. Dann habe ich versucht, die Apps zu deinstallieren, und immer wieder installiert. Viele Male.« – Jan

Während Binge Watching bisher kaum erforscht ist, stehen digitale Spiele bereits eine Weile im Verdacht, [*9] exzessiven Konsum zu begünstigen. [#11] Hier ist das Smartphone der wichtigste Übeltäter; denn jedes davon ist zugleich eine Spielekonsole in der Hosentasche und überall mit dabei und online. Gaming-Apps lassen sich in Minutenschnelle herunterladen und installieren. *Candy Crush*, *Clash of Clans*, *Farmville* – einen Login später kann der Nutzer loslegen.

Exzessive Spieler sind hier besonders willkommen und passen zum Geschäftsmodell der Anbieter. Für sie sind diese Nutzer »Whales«, [*10] also »dicke Fische«. Diese spielen nicht nur lange, sondern stecken auch viel Geld in eigentlich kostenlose Apps (»Free-to-Play«) [#13] und decken damit einen Teil der Einnahmen. Aus dem Geld werden dabei Vorteile im Spiel. [*11] Immer häufiger kann das bequem über die eigene Telefonrechnung abgerechnet werden. »Microtransactions« heißt dieses Bezahl-Prinzip der Branche.

Das lohnt sich für Anbieter so sehr, dass einige Games gezielt auf die Gewohnheiten der exzessiven Spieler ausgerichtet werden: Dazu gehören Skinner-Box-Mechaniken, [*12] das das Endlosspiel-Prinzip, [*13] Glücksspiel-Elemente [*14] und natürlich das Attribut »süchtig machend« im Werbeslogan. [#14] Da muss sich niemand weit aus dem Fenster lehnen, um mangelnde moralische Verantwortung gegenüber dem Kunden zu attestieren. In der Gaming-Szene ist dies mittlerweile bekannt und verpönt, [#15] doch das scheint einige Anbieter nicht zu stören. [#16] Und wieder greifen Medien die Suchtmetapher auf und titeln beispielsweise »7 iPhone-Spiele, die total süchtig machen«. [#17]

Wie aber können wir Games erkennen, die exzessives Verhalten fördern? Die kurze Checkliste von Spieledesigner-Legende Richard Garfield [#18] hilft weiter:

- Das Spiel wird **kostenlos** angeboten, bietet aber Vorteile im Spiel, die den Spielverlauf beschleunigen, wenn bezahlt wird.
- Das Spiel hat eine Mechanik, die das Spielverhalten reguliert, zum Beispiel tägliches Einloggen, um **»Energie«** zum Spielen zu erhalten.
- Das Spiel fördert den Sammeltrieb als Spielelement und gibt Belohnungen nach dem **Zufallsprinzip** aus.
- Das Spiel enthält eine **Rangliste** (oder andere Vergleichsmöglichkeiten) und bietet unfaire Vorteile gegenüber anderen Spielern für echtes Geld an.

> Das Spiel hat kein erkennbares Spielende.

Für Jan boten die Mobile-Games keinen Ausstieg, sondern quasi einen Ersatzstoff. Er hatte die Kontrolle verloren, mit spürbaren Auswirkungen auf sein Leben. Eine Zeit lang wechselte er zwischen Filmen und Spielen hin und her. Er erzählt, wie er in seinem Sozialleben immer unzuverlässiger wurde – vor allem, wenn es um das Einhalten von Terminen und Pflichten ging.

»Ich hatte immer weniger Selbstbeherrschung und tauchte lieber in diese andere Welt ab. In Gesprächen konnte ich teilweise gar nicht mehr klar denken.« – Jan

So konnte es nicht weitergehen.

Niemand wird »einfach so« vom Nutzer zum Patienten

Halten wir fest: Unterhaltung mit Computer und Smartphone ist so verlockend und bequem, dass der Konsum außer Kontrolle geraten kann. Aber wo kommt das wirklich her? Und wie schlimm kann es werden?

Dazu befrage ich Bettina Bicknese. Die Psychotherapeutin kennt die Ausprägungen von »Internetabhängigkeit« gut und hat sie bei vielen Patienten erlebt. Sie arbeitet mit Kindern und Jugendlichen, die unter psychischen Störungen leiden – insbesondere exzessivem Spielen an Smartphone oder Computer. Als ich mit ihr über Jan spreche, erklärt sie, wie unterschiedlich Menschen auf die digitalen Angebote reagieren: #19

»Es scheint erst einmal eine Geschlechtertendenz zu geben. Jungs haben eine höhere Affinität, was actionreiche Spiele und Filme betrifft. Da gibt es einen regelrechten Hype, die heftigsten Bilder auf den Bildschirmen ertragen zu können und abgehärtet zu sein. […] Mädchen sprechen eher auf eine Dauerpräsenz in sozialen Medien und Foren an. Da spielt meist Angst vor

Mobbing und Ausgrenzung im Hintergrund eine Rolle.« – Bettina Bicknese

Wichtig ist hierbei, dass übermäßiger digitaler Konsum [*15] nicht von allein kommt. Die Gründe sind individuell: Stress, persönliche Misserfolge, Suche nach Bestätigung, familiäre Probleme, eine Umbruchphase im Leben. Doch eines haben viele der Jugendlichen gemeinsam. Bettina Bicknese beschreibt es so:

»Diese Jugendlichen sind im wirklichen Leben meist nicht die erfolgreichsten Schüler, nicht die Sunnyboys und nicht die erfolgreichen Stürmer der Fußballmannschaft aus glücklichen, intakten Familien.« – Bettina Bicknese

Die psychosozialen Belastungen wirken dabei oft als Einstiegsfaktoren und machen die Flucht ins Digitale erst plausibel. Auch für Jan wirkten die Digitalen Medien so. Er vermisste seine Freunde aus der Heimat und der schüchterne, junge Mann fand in Deutschland einfach keine neuen. Filme lenkten ihn ab und Mobile Games gaukelten sogar Freundschaften vor. Das Zauberwort hier lautet: Multiplayer, also die Vernetzung der Nutzer.

Dadurch entsteht ein Gruppendruck, aktiv mitzumachen und nicht auszusteigen. Der Trend auf dem Mobile-Markt geht zu mehr sozialen Funktionen. [*16] Diese spielen dem eigentlichen Ziel der Hersteller in die Hände, möglichst viele Kunden an das eigene Produkt zu binden. Bettina Bicknese sieht in dem sozialen Druck »tief im Menschen angelegte Bedürfnisse nach Zusammenhalt, Rückhalt und Freundschaft«. Keiner will die anderen hängen lassen.

Für Wissenschaftler, Mediziner und Therapeuten sind diese neuen Formen von Abhängigkeitsverhalten nicht auf die leichte Schulter zu nehmen. Neurowissenschaftler untersuchen bereits die Analogien zu substanzgebundenen Abhängigkeiten. [*17] Die Einordnung als Abhängigkeit führt zu neuen Herausforderungen: Diagnose, Therapieplatz und Behandlung. Wie aber erkennt man exzessives Internetverhalten? Auch hier hilft eine kurze Checkliste, dieses Mal vom Standard-Diagnosewerk für psychische Störungen: [#20]

- beschäftigt sich hauptsächlich mit dem Internet und denkt häufig über internetbasierte Tätigkeiten nach.
- zeigt Entzugssymptome, wenn das Internetangebot nicht zur Verfügung steht (reizbar, ängstlich, traurig)
- zeigt eine »Toleranzentwicklung« [*18] und will immer mehr Zeit online verbringen.
- hat versucht das Verhalten zu kontrollieren, ist dabei aber gescheitert.
- verliert das Interesse an Hobbys oder Offline-Aktivitäten.
- täuscht Bezugspersonen über das Ausmaß der Online-Tätigkeit.
- versucht mit der Tätigkeit, negative Emotionen (etwa Hilflosigkeit, Schuld oder Angst) zu lindern.
- gefährdet wichtige Beziehungen oder den Beruf durch das Verhalten.

Probleme mit der »Internetabhängigkeit«

Ohne Therapie, das betont Bettina Bicknese, finden viele Jugendliche nicht allein den Weg aus der »rauschhaften, schnelllebigen und faszinierenden Internetwelt zurück in den nüchternen Alltag«. Doch nicht nur in Deutschland stehen dabei einige Probleme im Weg:

Mangelnde Diagnose-Möglichkeiten: Bevor eine Abhängigkeit therapiert werden kann, braucht es zunächst eine Diagnose und eine Krankenkasse, die die Behandlung zahlt. Psychische Leiden werden dafür anhand eines internationalen Katalogs namens ICD10 [#21] diagnostiziert. Doch der stammt ursprünglich aus einer Zeit, in der es noch gar keine digitalen Medien gab – zwar wird der Katalog laufend überarbeitet, [*19] doch die Verhandlungen über eine echte Revision (ICD11) ziehen sich. Um Betroffenen zu helfen, greifen Therapeuten regelmäßig auf andere Diagnosen [*20] zurück.

Die Behandlungswüste: Selbst mit einer passenden Diagnose und Finanzierung durch eine Krankenkasse ist bei »Internetabhängigkeit« keine Behandlung garantiert – es mangelt schlicht an Therapieangeboten [*21]. Bettina Bicknese erklärt, dass sich »bisher nur sehr wenige Kliniken auf das Störungsbild eingestellt haben.« Bundesweit sind die Wartelisten lang.

»In der Behandlung muss auch für eine ausreichende Ernährung, Körperpflege, soziale Kompetenzen und einen gesunden Tag-Nacht-Rhythmus gesorgt werden. Diese Bereiche sind bei schweren Fällen häufig stark vernachlässigt.« – Bettina Bicknese

Andere Therapeuten haben ein grundsätzliches Problem mit der Definition der Diagnose »Internetabhängigkeit«. So etwa Karsten Strauß. Er leitet ein Institut für Suchtmedizin in Schleswig-Holstein und arbeitet vor allem mit Patienten, die unter stoffgebundenen Abhängigkeiten (wie etwa Alkohol) [#22] leiden. Für ihn versammeln sich unter dem Begriff keine Abhängigkeitserkrankungen im eigentlichen Sinn, sondern andere bekannte Phänomene, [*22] die sich leicht mit dem ICD10 klassifizieren lassen – etwa Zwangserkrankungen oder Depression.

Seine Argumentation: Schließlich konnte jeder, der es wollte, schon in den 1980er-Jahren in Automaten-Spielhallen Tage und Nächte durchzocken oder mit Videokassetten Fernsehmarathons starten. Das Internet hat aus dieser Perspektive nicht zu neuen Abhängigkeiten geführt, sondern nur die Einstiegshürden für exzessives Verhalten gesenkt. Karsten Strauß betont den Unterschied zur klassischen, stoffgebundenen Sucht:

»Abhängigkeit und Sucht werden in unserer Gesellschaft viel zu inflationär gebraucht. Was beim einen als Verhalten im Rahmen seiner Arbeit normal ist, gilt beim anderen als abhängig krank. Aber nicht jedes auffällige oder auch exzessive Verhalten ist per se problematisch oder muss krankheitswertig sein. Wer solcherart Verhalten mal mit einer Alkoholabhängigkeits-Erkrankung vergleicht, erkennt deutliche Unterschiede in der Qualität. Abhängigkeit ist eine sehr schwere, langfristige und nicht selten sogar tödliche Erkrankung.« –

Karsten Strauß

Nicht immer muss auffälliges oder exzessives Verhalten mit einer stationären Therapie behandelt werden. Häufig reicht auch ein ambulantes Coaching [*23] aus. Die Positionen von Bettina Bicknese und Karsten Strauß stehen hier stellvertretend für eine Debatte um den Fachbegriff »Internetabhängigkeit«, die noch lange nicht beigelegt ist. [#23] In einem sind sich beide jedoch einig: Schafft es der Einzelne nicht selbst, sein Verhalten zu ändern, muss etwas getan werden. Je früher die Betroffenen oder ihre Angehörigen das Leiden am Verhalten bemerken und dann Hilfe suchen, desto besser. Im besten Fall reicht Vorbeugung aus.

Dauerhaft Ausschalten geht nicht – deshalb: Vorbeugen

Die Verlockung der Digitalen Welt steckt mit dem Smartphone in fast jeder Tasche. Wir haben uns an eine unbegrenzte Nutzung des Internets im Alltag gewöhnt. Apps dienen nicht nur zur Unterhaltung, sondern helfen uns dabei, unser Leben zu strukturieren, zu reisen und unser Essen auf den Tisch zu stellen. Das macht es nicht einfacher, ungesundes Verhalten zu bemerken. Doch der »Technik« den Schwarzen Peter zuzuschieben, wäre zu einfach.

Das findet auch Martin Müsgens. Er ist Referent bei der Initiative *klicksafe* bei der Landesanstalt für Medien NRW (LfM). Das Smartphone ganz abzuschaffen, hält er in den meisten Fällen für kontraproduktiv: »Wer das versucht, erlebt in gewisser Weise eine soziale Isolation, [*24] die wiederum in eine Abhängigkeit hineinführen [*25] oder eine bestehende verstärken kann.« Eine vollständige Abstinenz kann also nicht das Ziel sein.

Mediziner und Politiker fordern deshalb Warnhinweise [#24] bei Online-Angeboten, insbesondere Kosten-Transparenz bei Games und

eine Berücksichtigung bei der Altersfreigabe. Das ist gut gemeint, aber nur ein Tropfen auf den heißen Stein – schließlich betrifft das Thema längst nicht nur Jugendliche. Der letzte Schluss ist dann eben doch eine Medienkompetenz, [#25] die ihren Namen auch verdient. *klicksafe* wendet sich dabei vor allem an die Eltern; schließlich geraten Kinder und Jugendliche immer früher in Kontakt mit Bildschirmen, Smartphones und Computern:

»Je früher Eltern sich für das interessieren, was Kinder mit Medien machen, desto besser. Hier gilt es, Kinder dabei zu unterstützen, die digitalen Angebote Schritt für Schritt kennenzulernen und entsprechende Kompetenzen aufzubauen. Regelmäßiger Austausch über Medienerfahrungen ist ebenfalls wichtig. Gerade beim Thema digitale Spiele gibt es jetzt aber auch zunehmend eine junge Elterngeneration, die damit selbst aufgewachsen ist und die Angebote besser einschätzen kann.« – Martin Müsgens

Dazu gehört natürlich auch, dass wir unsere eigenen Gewohnheiten überprüfen und als Beispiel vorangehen: Denn es hilft nichts, wenn wir selbst immer wieder »nur eben schnell« was mit dem Smartphone nachschauen.

FAQ: Und was wird aus Jan?

Zurück zu Jan. Einige Wochen vor unserem Gespräch beim Abendessen hatte er Computer und Smartphone seiner Schwester gegeben, um »nicht mehr in Versuchung zu kommen«. Das hielt jedoch nur ein paar Tage, bevor er für ein Projekt zurück an den Bildschirm musste und alles von vorne begann. Ein Lehrer in seiner Schule erkannte das Verhalten und bot Unterstützung an:

»Er hat mich darauf angesprochen und wir haben gemeinsam darüber geredet. Er hat mir gesagt, dass ich mir Hilfe holen soll. Letzte Woche hatte ich dann mein erstes Gespräch mit einer Sozialpädagogin.« – Jan

Nach langem Ringen ändert Jan nun aktiv sein Verhalten. [#26] Dass er seine Scham überwunden hat und uns von seinem Problem beichtete, war dabei der erste Schritt. Es hat ihm gut getan. Er geht jetzt früher zu Bett, liest viel, vor allem Sachbücher, und ab und zu unterhalten wir uns über Gott und die Welt; Abendessen und philosophische Gespräche im gemeinsamen Wohnzimmer statt Berieselung – die nächste Staffel von *Stranger Things* kann warten.

Zusätzliche Informationen

*1 Jan heißt im wirklichen Leben nicht Jan.

*2 Netflix ist der internationale Marktführer der Video-on-Demand-Dienste. Nach der Gründung 1997 verschickte das Unternehmen zunächst DVDs und später Blu-Rays mit der Post. Ab 2007 bot Netflix Serien und Filme per Internet-Streaming an. Dabei werden Filme oder Serien direkt von den Netflix-Servern zum Abonnenten übertragen – eine stabile Internetverbindung ist damit Voraussetzung. Seit 2011 investiert Netflix in Eigenproduktionen und ist seit 2014 auch in Deutschland verfügbar. Aktuell hat der Dienst laut eigenen Angaben weltweit **83 Millionen Abonnenten** (Stand: Oktober 2016).

*3 Das Phänomen wurde erstmals 2009 bis 2011 in der sogenannten **PINTA-Studie** untersucht, die vom Bundesministerium für Gesundheit bei der Universität Lübeck in Auftrag gegeben wurde. Obwohl der korrekte medizinische Begriff »Abhängigkeit« ist, verwendet das Bundesministerium den veralteten Begriff »Sucht« synonym.

*4 Zum Vergleich: Der Anteil an Glücksspiel-Abhängigen liegt bei geschätzt 0,3–0,5%.

*5 Das ist Standard: Auch andere Streaming-Portale wie Youtube machen es ähnlich und verschlingen so häufig unsere Zeit – schließlich wollen diese Portale die klassischen TV-Sender beerben und bevorzugen durch ihre **Algorithmen** vor allem Inhalte mit hoher »Watchtime«.

*6 Auch »Binge Viewing« genannt. Auf Deutsch ist »Serienmarathon« gebräuchlich, hat aber nicht dieselben ungesunden Konnotationen. In der Jugendsprache gibt es seltener gebräuchlich auch »Komaglotzen«. Das kommt schon eher hin.

*7 Das Wort »Sucht« ist längst in die Jugendsprache eingegangen. Dort »suchtet« etwas, wenn etwas besonders gut gefällt. Die Marketing-Abteilungen greifen das dann mit »Suchtpotenzial« und »süchtig machend« als Werbebotschaften auf. Dass dabei die Grenze zwischen ungesundem Verhalten und Unterhaltung sprachlich verwischt wird, ist Nebensache.

*8 Binge Watching wird von 73% der befragten Netflix-User als positiv bewertet. 61% der Nutzer schauen regelmäßig mehrere Folgen hintereinander. 76% sahen dies als »Willkommene Alltagsflucht«.

*9 Die Forschung konzentriert sich dabei hauptsächlich auf Mehrspieler-Online-Rollenspiele (kurz MMORPGs) und wertet unterschiedliche Motivationen zum exzessivem Spielen aus, die alle dort angesprochen werden. Viele Mobile-Games bedienen sich dabei gerade bei den Mechaniken der MMORPGs.

*10 Der Begriff stammt aus dem Glücksspiel-Slang und bezeichnet Spieler, die hohe Risiken eingehen und viel investieren. Der typische »Whale« ist statistisch männlich und knapp 30 Jahre alt. 2014 wurde der Begriff in der Fachpresse populär, nachdem das App-Tester-Unternehmen Swrve in einem Bericht Zahlen zur Monetisierung von Free-to-Play-Games veröffentlicht hatte. Danach bezahlten nur 1,5% aller Spieler für diese Angebote, aber 50% der Einnahmen stammten von 0,15% der Spieler.

*11 Üblich sind dabei optische Verschönerungen der eigenen Spielfigur, Abkürzungen, um das Spiel zu beschleunigen (Xp-Boosts) oder seltene Gegenstände, die man sonst erst mit viel Einsatz und Zeit erspielen muss.

*12 Der Name geht auf den US-amerikanischen Psychologen Burrhus Frederic Skinner zurück, der eine reizarme Box für Versuchstiere schuf, in der ihnen standardisiert neuartiges Verhalten beigebracht werden sollte. Bei Digitalen Spielen bezeichnet man so stark repetitive Mechaniken, die über die Zeit immer mehr Anstrengung (Zeit, Mühe) erfordern, um dasselbe Maß an Belohnung und gefühltem Spielfortschritt zu erhalten. Dem Spieler wird ein Verhalten regelrecht beigebracht. »Drück den Knopf, dann gibt es eine Belohnung.« In Endlosspielen dient diese Mechanik dazu, das Spiel künstlich zu verlängern. Ein Beispiel sind tägliche Login-Belohnungen für eine virtuelle In-Game-Ressource. Diese wird jedoch mit fortschreitendem Spiel immer mehr verbraucht. So steigen Mühe und vor allem der Kaufanreiz, sich im In-Game-Shop die Ressource für echtes Geld zu besorgen, um schnell das gleiche Fortschritts-Gefühl wie vorher zu haben.

*13 Viele Mobile-Games besitzen kein Ende mehr, sondern mehrere Prestige-Modi, bei denen immer höhere Herausforderungen freigeschaltet werden. Dadurch kann man sie nicht durchspielen und erhält aus dem Spiel heraus keinen eigenen Anreiz aufzuhören.

*14 Immer mehr Belohnungen in Spielen werden hinter Glücksspiel-Mechaniken versteckt. So werden Spiel-Verbesserungen in »Boostern« zufällig verteilt (ein Begriff von Sammelkarten-Spielen) oder von »Slot-Machines« ausgegeben (ein Begriff aus der Glücksspiel-Industrie), sodass der Spieler schlecht einschätzen kann, wie groß die Chance auf einen »Gewinn« ist. Durch den regelmäßigen Frust entsteht ein zusätzlicher Anreiz, sich zusätzlich Zufalls-Belohnungs-Chancen aus dem In-Game-Store zu erkaufen – oder aber noch mehr Zeit zu investieren.

*15 Ein Synonym für diesen Oberbegriff ist »exzessives Onlineverhalten« (EOV). Darunter verbergen sich diverse Erscheinungsformen, etwa die »Internet Gaming Disorder« für übermäßige Spielenutzung, »Cybersexual addiction« für Abhängigkeit von pornographischen Online-Inhalten, »Cyberrelationship addiction« für Abhängigkeit von Online-Freundschaften und »Information overload« für obsessives Surfen ohne Grund. Die Weltgesundheitsorganisation WHO kennt bisher keine Diagnoserichtlinien und fordert weitere Forschungsergebnisse ein.

*16 »Social Games« werden häufig über soziale Netzwerke angeboten. Im Spiel entsteht der soziale Druck dann weniger über Ranglisten als über die Vernetzung der Spieler zu Gemeinschaften, inklusive Herausforderungen, die nur gemeinsam gemeistert werden können. Zusammen mit Spielmechaniken, die auch in Abwesenheit weiterlaufen, entsteht so ein regelrechter Druck, mitzumachen und online zu sein. Man bleibt dann, um die anderen »nicht hängen zu lassen«. Der Fachbegriff dafür ist »Fear of Missing out« und beschränkt sich nicht nur auf Mobile-Games, sondern lässt sich im Übrigen auch auf Nachrichten-Dienste übertragen. Doch das würde an dieser Stelle zu weit führen.

*17 Ebenfalls ist zur »Internetabhängigkeit« häufig eine Depression als Begleiterkrankung vorhanden, die mitbehandelt werden muss. Dabei kann sowohl die Depression als auch die Internetsucht zuerst stehen. Die Heilungschancen bei kognitiver Verhaltenstherapie sind immerhin gut; nur selten braucht es Medikamente zur Unterstützung.

*18 Der Begriff stammt ursprünglich aus der Pharmakologie und meint die Gewöhnung an einen Wirkstoff, die durch wiederholte Einnahme zunimmt.

*19 Die letzte Überarbeitung stammt aus dem Jahr 2014.

*20 Etwa »Sonstige abnorme Gewohnheiten und Störungen der Impulskontrolle« (F63.8) oder »Abnorme Gewohnheit und Störung der Impulskontrolle, nicht näher bezeichnet« (F63.9).

*21 Die Unterversorgung mit Therapieplätzen ist an sich nichts Ungewöhnliches, führt Bettina Bicknese aus: »Für alle Störungen im Kinder- und Jugendbereich werden in Deutschland händeringend mehr Behandlungsmöglichkeiten gebraucht, doch diese werden meist aus Kostengründen nicht geschaffen.«

*22 Eine pauschale Pathologisierung dieser Phänomene unter dem Wort »Internetabhängigkeit«, so Strauß, kann die Aufarbeitung dahinterstehender Zwänge oder Störungen sogar im schlimmsten Fall erschweren.

*23 Irvin Yalom, ein führender amerikanischen Psychiater und profilierter Vertreter der existentiellen Psychotherapie nennt dies »Therapie für Gesunde«. Dabei hilft der Coach als Gesprächspartner vor allem bei emotionaler Entlastung, Stressabbau und einem Perspektivenwechsel.

*24 Dabei werden Nutzer bereits durch die Angst vor dieser Isolation beeinflusst. Müsgens beschreibt dies im Hinblick auf Multiplayer-Spiele mit dem Begriff FOMO (Fear of Missing out) und schlägt den Bogen zu anderen Apps: »Diese Games stellen eine soziale Bindung her. Durch Missionen, die nur gemeinsam gemeistert werden können oder Spielwelten, die auch in Abwesenheit weiterlaufen, kann sich ein regelrechter Druck aufbauen, mitzumachen und online zu sein. Das gibt es allerdings auch bei Messengern, frei nach dem Motto: Die nächste Nachricht könnte die lebensverändernde sein.«

*25 Ob sich tatsächlich eine Abhängigkeit entwickelt, kommt auf den einzelnen Fall und die Summe der Faktoren an. Müsgens fügt hinzu: »Man muss sich klarmachen, dass es nicht nur persönliche Merkmale sind, nicht nur das Spiel oder die App, die in eine Abhängigkeit führen. Es ist eine Dreiecksbeziehung aus sozialen Faktoren, persönlichen Faktoren und eben auch Aspekten des Angebots.«

Quellen und weiterführende Links

#1 Auf der Jahrestagung im November wurden politische Ziele zur Bekämpfung der Internetabhängigkeit vorgestellt
http://www.drogenbeauftragte.de/webholic-sucht-hilfe.de.html

#2 Zahl der Internetsüchtigen aus dem Statusbericht der Universität zu Lübeck (2016)
http://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/Drogenbeauftragte/2_Themen/2_Suchtstoffe_und_Abhaengigkeiten/5_Onlinespiele-_und_Computersucht/Downloads/jahrestagung_2016_rumpf_ohne_fotos.pdf

#3 In diesem Artikel erklärt Maren Urner, warum fast alles, was wir über Abhängigkeit zu wissen glauben, falsch ist
https://perspective-daily.de/article/66

#4 Diese Untersuchung schlüsselt die neuen Nutzungs-Gewohnheiten von nichtlinearem Fernsehen auf (2009)
https://www.hans-bredow-institut.de/webfm_send/651

#5 Netflix-Nutzer in der Meldung der Deutschen Welle, Stand: 3. Quartal (englisch, 2016)
http://www.dw.com/en/netflix-beats-wall-street-expectations/a-36072990

#6 Diese Studie fand je nach Inhalt des Geschauten unterschiedliche Formen von Binge Watching (englisch, 2016)
http://www.kdd.org/kdd2016/papers/files/rfp0890-trouleauA.pdf

#7 Die Netflix-Skala zeigt »Serien zum Verschlingen« (2016)
https://media.netflix.com/de/press-releases/netflix-binge-new-binge-scale-reveals-tv-series-we-devour-and-those-we-savor-1

#8 Diese Studie legt zumindest emotionale Auswirkungen des konzentrierten Konsums von Binge Watching nahe (englisch, 2016)
https://surface.syr.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1283&context=etd

#9 Chip.de über die Netflix-Infografik (2015)
http://www.chip.de/news/Netflix-enthuellt-Serien-Suchtpotential-Abhaengig-von-Walking-Dead-House-of-Cards-Co._83616403.html

#10 In der Neuen Osnabrücker Zeitung zu Weihnachten (2016)
http://www.noz.de/deutschland-welt/medien/artikel/825075/kontrast-zum-tv-programm-sechs-serien-mit-suchtfaktor

#11 Ein Überblick über den Forschungsstand von Computerspiel-Abhängigkeit vom Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend (2010)
https://www.bmfsfj.de/blob/93468/31f9f7a1a979a16ba477c50d66e4a779/computerspielsucht-befunde-der-forschung-langfassung-data.pdf

#12 In einem Kommentar für das Online-Magazin Model View Culture (englisch, 2015)
https://modelviewculture.com/pieces/the-whales-of-microtransactions-and-the-elephant-in-the-room

#13 In diesem Text erkläre ich, warum keine App kostenlos ist und was das mit Datenschutz zu tun hat
https://perspective-daily.de/article/65

#14 »addictively fun« als Werbeslogan im Android-Appstore (englisch)
https://play.google.com/store/apps/details?id=net.peakgames.lostjewels

#15 Einer der vielen kritischen Artikel zu Whales von Gamasutra (englisch, 2013)
http://www.gamasutra.com/view/feature/195806/chasing_the_whale_examining_the_.php

#16 Dieser Artikel des Wall-Street-Journals beleuchtet die Seite und Zwänge der Anbieter (englisch, 2015)
http://www.wsj.com/articles/mobile-game-makers-try-to-catch-more-whales-who-pay-for-free-games-1431306115

#17 Eine Übersicht über die Gaming-Highlights bei Techbook (2016)
http://www.techbook.de/apps/games/7-iphone-spiele-die-total-suechtig-machen

#18 Aus »A Game Player's Manifesto« auf Facebook (englisch, 2016)
https://www.facebook.com/notes/richard-garfield/a-game-players-manifesto/1049168888532667

#19 Das bestätigt auch eine Studie der Krankenkasse DAK (2015)
https://www.dak.de/dak/download/Forsa_Studie_Internetsucht_im_Kinderzimmer-1728400.pdf?

#20 Das Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (englisch)
http://www.dsm5.org/psychiatrists/practice/dsm

#21 Der ICD10 beim Deutschem Institut für Medizinische Dokumentation und Information (2017)
http://www.dimdi.de/static/de/klassi/icd-10-gm/index.htm

#22 Felix Austen schreibt über die Sonderstellung von Alkohol in Deutschland
https://perspective-daily.de/article/57

#23 Auch der Fachverband für Medienabhängigkeit e. V. bestätigte, dass weitere Forschung dringend notwendig ist (2016)
http://www.fv-medienabhaengigkeit.de/fileadmin/images/Dateien/Publikationen/FVM_Standortbestimmung_2016.pdf

#24 Etwa Hans-Jürgen Rumpf in seinem Statusbericht für die Bundesregierung (2016)
http://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/Drogenbeauftragte/2_Themen/2_Suchtstoffe_und_Abhaengigkeiten/5_Onlinespiele-_und_Computersucht/Downloads/jahrestagung_2016_rumpf_ohne_fotos.pdf

#25 Unsere Gastautorin Larissa Schwedes erklärt, wo wir diese lernen können
https://perspective-daily.de/article/119

#26 Gewohnheit oder Abhängigkeit? Hier schreibt Maren Urner darüber, wie wir (schlechte) Gewohnheiten ändern können
https://perspective-daily.de/article/6