

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 zur löschen. Zudem gelingt eine Abkehr von belastend erlebter Wirklichkeit, die eine Verleugnung der immer drängenden 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.

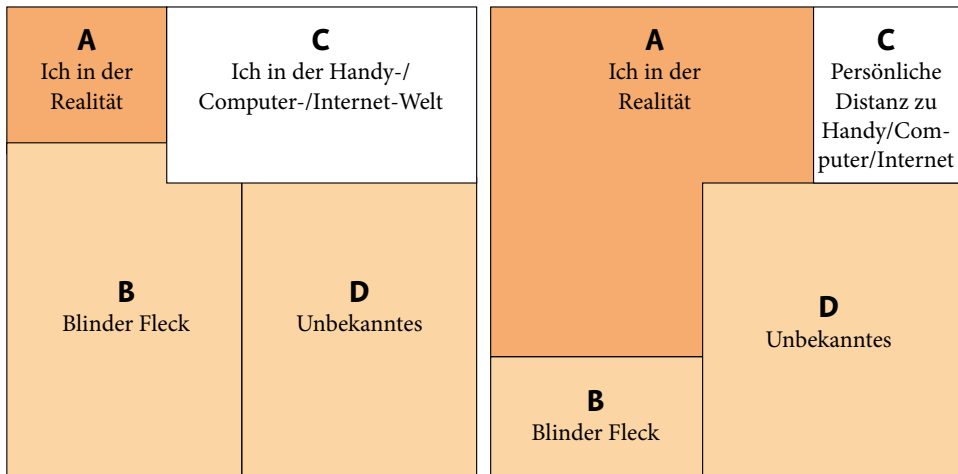
Die Erkrankung geht häufig mit weiteren seelischen Problemen einher: übergroßer Angst vor Menschen und tiefen Depressionen, aber auch oft mit Übergewicht und Rückenproblemen, weil der Körper wegen des langen, ungesunden Sitzens und der oft mit ständigem Computerkontakt verbundenen Fast-Food- Ernährung 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.



Wie ist der Reiseplan?

Der krankhafte Handy-/Computer-/Internet-Gebrauch tritt als das überhandnehmende Spielen von Mehrpersonen-Online-Rollenspielen oder Shooter-Spielen auf, als kaum mehr beherrschbares Sich-Aufhalten in sozialen Netzwerken, als Following oder Surfen, das mehr Probleme schafft als Nutzen bringt. Die Behandlungsziele bestehen neben der Rückkehr zu einem unproblematischen Umgang mit den elektronischen Angeboten darin, die persönlichen Probleme zu lösen, wie Selbstabwertung, Antriebsverlust außerhalb der virtuellen Welt, Ängste vor anderen, Misserfolgsorientierung und Hilflosigkeit. In der Psychotherapie werden ein individuelles Verständnis für die Probleme im Hintergrund erarbeitet und gesunde Alternativen aufgebaut.

Das Ziel einer Psychotherapie lässt ein Blick auf die eckigen Johari-Karten anschaulich erkennen, die die innere Welt vor (links) und nach (rechts) einer Psychotherapie symbolisieren.



Die Landkarten links (vorher) und rechts (nachher) stehen als Sinnbild für bestimmte Bereiche Ihres Innenlebens, das hier als innere Welt bezeichnet wird: Dort gibt es rechts wie links einen Kontinent A, der für Ihr Bild von sich in der Realität steht. Dann gibt es auf beiden Seiten den Kontinent B, das B steht für »blinder Fleck«. Damit sind die Tiefen unserer Persönlichkeit gemeint, die uns nicht ohne Weiteres zugänglich sind, aber mit therapeutischer Hilfe durchaus erkundet werden können. Weiter gibt es auf der inneren Weltkarte rechts wie links den Kontinent C, der steht links für Ihre Vorstellung vom Ich im Spiel, im Chat und beim Following und rechts für die innere Distanz, den Abstand, den Sie zu Ihrer virtuellen Aktivität gewinnen können. Die Größe der Kontinente C und B bestimmen wesentlich darüber, ob es Ihnen gelingen wird, wieder Herr im eigenen Haus zu werden. Und schließlich gibt es noch den Kontinent D, das Unbekannte, das uns auch in der Psychotherapie unbekannt bleiben wird, was aber nicht schadet.

Der Seele Grenzen kannst du nicht finden,
auch wenn du gehst und jede Straße abwanderst, so tief ist ihr Sinn.
*Wird Heraklit zugeschrieben,
einem griechischen Philosophen im 5. Jahrhundert v. Chr.*

Aber die Kontinente A, B und C können Sie in deren Ausmaßen so verändern, dass Ihnen ein besseres Leben gelingen wird.

Typischerweise ist der Kontinent A vor der Psychotherapie karg, klein und unwirtlich, weil Sie sich beispielsweise als jemanden verstehen, der in der wirklichen Welt ängstlich, zaudernd und erfolglos ist. Deshalb ist das Land A relativ klein auf der Landkarte links eingezeichnet. Nach der Psychotherapie sollten Sie Ihr Ich in der wirklichen Welt anders betrachten können: Sie sollten mehr Raum haben, sich freier und wohler mit sich fühlen. Deshalb ist der Kontinent A auf der rechten Seite groß gezeichnet. Zwangsläufig wird dadurch der Kontinent B, der blinde Fleck, kleiner, denn Sie verstehen sich nun besser, Sie können nachempfinden, warum Sie diese oder jene Entwicklung genommen haben und was Sie tun müssen, damit die Lebensweichen auf Grün stehen. Nach der Psychotherapie sollte auch Ihr Verständnis von sich beim Spielen, Following, Chatten und Surfen deutlich verändert sein. Sie sollten auf Distanz gegangen sein und auf Ihr altes Handy- und Computer-Leben verzichten können. Das heißt, dass Sie die elektronischen Möglichkeiten so nutzen können, dass Sie nicht krank bleiben, sondern Ihr Leben unabhängig davon gestalten können.

Wohin geht die Reise? Wo liegt das Ziel?

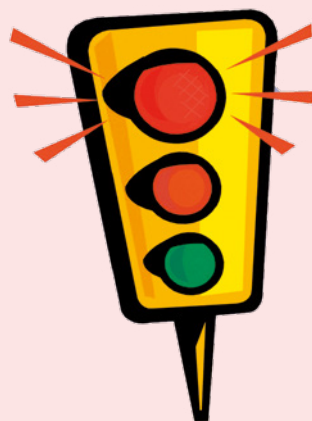
Ein wesentliches Ziel der Psychotherapie ist die Rückkehr zum unproblematischen Umgang mit Handy, Computer und Internet. Dazu dient die Festlegung einer persönlichen »Ampel«, die sich in unserer therapeutischen Arbeit sehr bewährt hat. Was bedeutet die Ampel? Eine Ampel mit ihren roten, gelben und grünen Kreisen steuert im Straßenverkehr Fahrzeuge und Fußgänger, sodass möglichst keine Unfälle passieren und niemand verletzt wird. Dieselbe Zielsetzung hat die Ampel, die sich auf den Umgang mit dem Computer oder Handy bezieht. Diese Ampel gibt es nicht wirklich, sie ist keine technische Anlage. Die Ampel, von der hier die Rede ist, ist vielmehr ein Bild für einen inneren Vorgang, vergleichbar mit dem »inneren Auge«, das es nicht wirklich gibt, sondern das ein Wortbild ist für die menschliche Vorstellungskraft. So ist die Ampel ein Wortbild für die Entscheidung, vor der Sie stehen, wenn es um den künftigen Umgang mit Handy & Co. geht. Sie werden in der Therapie dazu angeleitet, für sich zu bestimmen, was auf Rot steht, also ganz gewiss nicht mehr ausgeübt werden sollte (z. B. alle Mehrpersonen-Online-Rollenspiele, tägliches Aktivsein in den sozialen Medien), was auf Gelb zu stellen, also durchaus riskant ist (z. B. Browser-Spiele, die man allein spielen kann) und was auf Grün steht (Online-Banking oder sachbezogenes, zeitlich begrenztes Surfen).

Sie sitzen gewissermaßen am Drücker und haben die Wahl, welche Farbe aufleuchtet und Ihren Weg bestimmt: Wenn Sie sich für Rot entscheiden, dann lassen Sie die Finger von Handy & Co., was Ihre alten Gewohnheiten betrifft. Sie spielen nicht, checken nicht täglich und ausufernd das, was sich in den sozialen Medien tut. Wenn Sie sich für Gelb entscheiden, dann erlauben Sie sich Aktivitäten, die zwar nicht direkt mit Ihrem alten

Problem zu tun haben, aber diesem doch gefährlich nahekommen. Im idealen Fall entscheiden Sie sich für eine Kombination aus Rot und Grün. Erst bleiben Sie gewissermaßen stehen, wenn Rot aufleuchtet, und dann gehen Sie weiter, wenn es Grün wird. Rot bedeutet Tabu, stehen bleiben, keinen Schritt in diese Richtung. Kindern bringt man bei, wenn diese Verkehrssicherheit erwerben sollen: »Rot – Tod! Grün – Renn!« Deshalb: Rennen auch Sie in die grüne Richtung. Bewegen Sie sich mit Energie hin zu den unbedenklichen Aktivitäten am Computer und Handy. Was nun Rot, Gelb und Grün im Einzelfall bedeuten, ist jeweils in der Psychotherapie zu erarbeiten.

ROT

Aktivitäten, die so gefährlich und deshalb tabu sind, dass ein völliger Verzicht auf den Gebrauch nötig ist (z. B. Computerspiele; die problematischen Social-Media-Aktivitäten, die Teil des Problems sind, weswegen Sie in Behandlung sein sollten oder bereits sind). Sie sollten auch, wenn problematische Social-Media-Aktivität ein Teil des Problems ist, weswegen Sie in Therapie sind, nicht »umsteigen« auf Computerspiele. Das heißt: Keine problematische Aktivität sollte durch eine andere problematische Form »ausgetauscht« werden.



GELB

Vorsicht auch mit elektronischen Aktivitäten, die ein Gefahrenpotenzial haben können, z. B. Online-Aktivitäten, nicht sachbezogen, länger als eine Stunde.

GRÜN

Okay ist der nur funktionale Handy-/Computer-/Internet-Gebrauch, z. B. berufs-, schul- oder ausbildungsbezogene Nutzung, E-Mail-Korrespondenz (kurz, sachlich), Online-Banking, Informationssuche (klar definiert zu welchem Zweck).

Die Erstellung Ihrer persönlichen Ampel wird mit folgenden Fragen verbunden:

- ▶ Was nehme ich mir vor?
- ▶ Wie genau will ich dieses Ziel im Alltag umsetzen?
- ▶ Was könnte mir helfen?
- ▶ Was würde mich daran hindern, mein Ziel zu erreichen?

Verzicht. Auf dem Weg zu diesem Ziel heißt eine wesentliche Weiche: Verzicht üben im Umgang mit Handy, Computer und Internet, der krankgemacht hat!