

# Krieg in zwei Welten

**Internet** Ben ist süchtig nach Online-Spielen. Seit Monaten geht er zur Therapie und versucht, wieder Fuß in der Realität zu fassen. Er ist nur einer von hunderttausenden Jugendlichen, die in den Sumpf der virtuellen Welt gestürzt sind. Die Pandemie hat das Problem verschärft

VON SOPHIA HUBER

**Landsberg** Ben hat jahrelang Panzer gesteuert, Feinde angegriffen, seine Mannschaft auf dem Schlachtfeld verteidigt. In seiner Sammlung reihen sich leichte Panzer an mittelschwere, eine Reihe weiter standen Jagdpanzer und die ganz großen Geschosse. Er kämpfte gegen die Maschinen der Sowjets, der Deutschen, gegen die aus den USA. Ein paar Jahre später kämpft er immer noch. Er führt seinen eigenen Krieg. Den gegen sich selbst.

Ben ist 20 Jahre alt und medien-süchtig. Ausgelöst haben seine Sucht viele Umstände in seinem Leben, aber vor allem das Online-Spiel „World of Tanks“ (WoT), ein Massively Multiplayer Online Game; also ein Internetspiel, bei dem mehrere Spieler gegeneinander mit Panzern aus dem Zweiten Weltkrieg kämpfen. Vereinfacht gesagt.

Wie ein Krieger sieht Ben nicht aus. Er ist freundlich und zuvorkommend, trägt Markenklamotten und ein verschmitztes Lächeln im Gesicht. Er will seine Geschichte teilen, um anderen zu helfen. Vielleicht auch, um sich selbst zu helfen, sagt er. Ben ist in Therapie, über seine Sucht zu sprechen bringe ihn weiter, erzählt er im Außenbereich eines Cafés in Landsberg. Es ist ein windiger Nachmittag, Ben zieht die Kapuze seines Pullovers hoch. Er heißt eigentlich anders, möchte aber weitestgehend anonym bleiben – nicht, weil er sich für seine Ge-

## Süchte können auch vererbt werden

schichte schämt, sondern aus den Gründen, die er ein paar Minuten später erzählen wird.

Ben ist seit knapp zehn Monaten bei Suchttherapeut Niels Pruin in Augsburg in Behandlung. Pruin hat sich vor etwa zehn Jahren auf Medien- und Internetsucht spezialisiert und arbeitet bei der Caritas. Vor dem Treffen mit Ben hat er per Videointerview erklärt, wie man überhaupt medien-süchtig wird. Eine Online-Sucht funktioniert im Gehirn ähnlich wie eine stoffgebundene Sucht, etwa nach Alkohol. „Es geht dabei immer um die Befriedigung eines guten Gefühls“, sagte Pruin. „Bei Verhaltenssuchten wie der Online-Spielsucht kann das zwei bis drei Jahre dauern, bis man die Sucht überhaupt als solche erkennt. Das liegt vor allem daran, dass der Betroffene zunächst keine schlimmen Konsequenzen zu befürchten hat wie bei einer stoffgebundenen Drogensucht, bei der Probleme mit der Justiz auftauchen können.“ Eine Mediensucht komme schleichend.

„Mein Vater war gewalttätig zu mir, aber auch gegenüber meiner Mutter“, erzählt nun Ben, während er den Löffel in den Milchschaum seines Cappuccinos taucht. Deswegen will er auch anonym bleiben. Seine Eltern sind schon lange getrennt, Ben lebt bei seiner Mutter, zu seinem Vater hat er kaum Kontakt. „Der ist selbst gamingsüchtig, will es bloß nicht wahrhaben“, sagt Ben und zuckt mit den Schultern.

Der 20-Jährige kann sich an seinen ersten Kontakt zum Computerspiel nicht erinnern – wie auch. Er saß als Baby auf dem Schoß seines Vaters, während dieser gezoekt, Panzer aufgestellt, gebubelt, aufgeschrien, geflucht hat. Im Computerbildschirm spiegelte sich Ben.

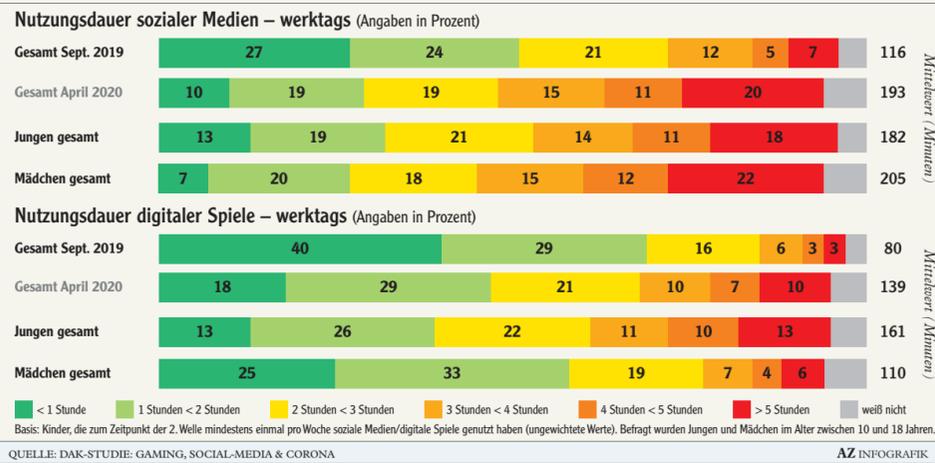
Als sein Sohn zwölf Jahre alt war, legte ihm der Vater einen WoT-Account an, sie zockten gemeinsam an den Papa-Wochenenden. „So bekam ich seine Aufmerksamkeit. Eigentlich nur so“, erzählt Ben, nimmt einen Schluck und überlegt. „Es war auch der einzige Höhepunkt, wenn ich bei ihm war, weil sonst ist ja nichts passiert.“ Mit jedem Level stieg Bens Ansehen bei seinem süchtigen Vater. Gleichzeitig verschlimmerte sich mit jedem Erfolgserlebnis Bens Abhängigkeit.

Suchtveranlagungen können vererbt werden, das bestätigt Pruin.



Im ersten Corona-Lockdown haben Kinder und Jugendliche rund 75 Prozent mehr Zeit mit digitalen Spielen verbracht. So auch Ben. Er hat jedoch schon viel länger ein krankhaftes Medienverhalten. Der Jugendliche auf dem Foto ist allerdings nicht Ben – denn der möchte anonym bleiben. Symbolfoto: Lino Mergeler, dpa

## Mediennutzung von Kindern und Jugendlichen während der Corona-Pandemie



Offiziell ist die Mediensucht keine Krankheit. Lediglich die Gaming disorder (Computerspielsucht) wird von der Weltgesundheitsorganisation erst seit 2019 endgültig als Krankheit anerkannt. „Wir wissen natürlich trotzdem, dass es die Mediensucht gibt“, sagt Pruin. Mit „wir“ meint er vor allem die Therapeuten und Suchtforscher. Denn Betroffene und Angehörige bekämpfen die Sucht oft erst mit, wenn sich die eigene Lebensqualität extrem verschlechtert. „Dabei gibt es sehr viele Jugendliche, die ein Social-Media-Problem haben oder schon in einer Sucht stecken“, sagt Pruin. Die Corona-Pandemie habe das verschlimmert.

Ben ist einer von fast 700 000 Kindern und Jugendlichen in Deutschland, die einen riskanten oder sogar krankhaften Konsum von Online-Spielen und sozialen Medien haben. Das fand eine Studie der Krankenkasse DAK mit Suchtexperten des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf heraus. Dabei wurde das Nutzungsverhalten von Zehn- bis 18-Jährigen in sozialen Medien und digitalen Spielen über

längere Zeit untersucht. Im Vergleich: Herbst 2019, ohne Pandemie, bis September 2020, zweiter Lockdown.

Die Zahlen sind eindeutig: Während der ersten Kontaktbeschränkungen im Frühjahr nahm die Zeit, die Kinder mit Spielen im Internet verbrachten, um 75 Prozent zu. An Werktagen beziehungsweise Schultagen waren es statt 80 knapp 140 Minuten. Die Zeit in sozialen Netzwerken stieg von knapp zwei auf mehr als drei Stunden. Pruin würde nicht jeden Jugendlichen, der während des Lockdowns länger auf Instagram oder Youtube verweilt, gleich als süchtig beschreiben. Für eine Diagnose brauche es mehr Kriterien. Den Kontrollverlust beispielsweise. „Wenn ich probiert habe, mit meinem Computerspiel aufzuhören, aber das nicht geht. Wenn ich eigentlich schon negative Folgen in meinem realen Leben bemerke, aber gerade deswegen eher noch weiter konsumiere, weil das Gaming ja das einzig Schöne in meinem Leben ist“, fängt Pruin an, die typische Symptomatik aufzuzählen.

Ben führt sie fort. Soziale Pho-

bien, Verwahrlosung, Einsamkeit, sogar Schulden in der realen Welt. Teampartner, neue Fähigkeiten, ein Levelaufstieg in der virtuellen Welt. Der 20-Jährige erkennt den Zusammenhang heute. Er weiß, dass er ein Suchtproblem hat, dass es mit seiner Kindheit, seinem ADHS und der Anfälligkeit gegenüber Medien einhergeht. Doch bis er es erkannte, brauchte es Jahre, sein Wissen von heute. Und seine Mutter.

Doch Ben will zunächst vom Höhepunkt seiner Sucht erzählen. Mit etwa elf Jahren, ganz genau weiß er es nicht mehr, bekam er seinen ersten Computer. „Meine Mama war am Anfang ziemlich streng, was die Internetzeiten anging“, sagt Ben. Irgendwann wurde sie etwas lockerer, Ben war in der Pubertät, oft zurückgezogen in seinem Zimmer. „Man will den 13-jährigen pubertierenden Sohn ja nicht ständig kontrollieren“, erzählt Bens Mutter am Telefon. Heute bereue sie das vielleicht ein wenig. Man mache sich Vorwürfe, die Sucht nicht erkannt zu haben.

Die 53-Jährige war alleinerziehend, ständig arbeiten. Woher sollte sie wissen, dass ihr Sohn sogar un-



Niels Pruin, Suchtberater für Medien- und Internetsucht. Foto: Caritas Augsburg

unterbrochen im Unterricht zockte? „Wir hatten Laptops an der Schule. Ich saß eigentlich den ganzen Unterricht über da und hab’ gespielt“, sagt Ben. Wenn es kein Internet für WoT gab, eben auch mal Candy Crush auf dem Handy. Dann im Schulbus. Eineinhalb Stunden Zeit, um neue Fähigkeiten zu trainieren. Während er das erzählt, fasst er sich manchmal grübelnd ans Kinn, verstummt kurz und sagt: „Sorry, jetzt hab’ ich den Faden verloren.“ Dann grinst er etwas schuldlos. Sagt, dass er manchmal Schwierigkeiten habe, nicht abzuschweifen. Aber eigentlich verliert er gar nicht den Faden, sondern erzählt einfach immer weiter.

17 Uhr. Mama war immer noch arbeiten. Ben verschanzte sich im Zimmer. Manchmal rief sie ihn zum Essen oder sagte so etwas wie: „Jetzt ist aber mal gut.“

Ben hörte das nicht. Er war versunken in seiner Welt. Die in diesem Moment so viel schöner und angenehmer war als die echte. Als die schlechten Noten, die mobbenden Mitschüler und die nervige Mutter, der viele Streit zu Hause. Er kann

gar nicht genau sagen, wie viele Stunden am Tag er zu seiner Hochphase gezoekt hat, weil er nie aufhörte. Schreie, Vorwürfe, knallende Türen. Bens Mutter erfuhr irgendwann, dass ihr Sohn mit ihrem Geld seine Sucht finanzierte. Denn für bessere Panzer muss man zahlen. Sie nahm ihm den PC weg, sperrte das gesamte Zubehör in den Keller. Da liegt es heute noch. „Ich hab’ sogar den Schlüssel versteckt“, erzählt sie.

Ben brodelte. Heute ist er seiner Mutter dankbar. Sie war es, die ihn schließlich zur Therapie zertr.

Bei einem Spaziergang durch die Landsberger Innenstadt zeigt Ben die Orte seiner Sucht. Der Platz, an dem er „viel Scheiße baute“, mit Freunden Cannabis rauchte, um weniger zu zocken. „Eine klassische Suchtverlagerung“, wie Experte Niels Pruin erklärt. Das Gebäude der Caritas in Landsberg, ein Versuch, Bens Sucht zu therapieren. Er lacht, als er auf das Schild am Eingang zeigt. „Die Therapeuten hab’ ich sofort um den Finger gewickelt“, sagt er. Die Beratung sei nicht auf Medien spezialisiert gewesen, sondern allgemein auf Sucht, Glücksspielsucht, Alkohol und so etwas. „Das kann man nicht vergleichen“, sagt Bens Mutter. Sie weiß, wie es ist, mit einem Süchtigen zu leben. Vor allem während der Pandemie rückten die beiden noch näher zusammen. Bens Mutter verlagerte ihr Homeoffice in das Zimmer, in dem Ben Online-Unterricht hatte. Sie sagt: „Corona ist die denkbar

## In den Weihnachtsferien kommt der große Rückfall

schlechteste Zeit, um eine Mediensucht zu therapieren. Ein Mediensüchtiger im Homeschooling – der Supergau. „Ben hat seit seiner Therapie strikte Medienzeiten, drei Stunden am Tag verteilt darf er Youtube-Videos schauen, die sind „gelb“. Pruin erklärt, er führe mit Ben ein Ampelsystem. „Rot“ ist das Computerspielen.

In den vergangenen Winterferien suchte Ben mit seiner Mutter das letzte Puzzleteil. „Stundenlang haben wir gepuzzelt, wir haben ja eine Beschäftigung gebraucht“, erzählt Bens Mutter und lacht, wenn sie daran denkt, wie sie verzweifelt nach neuen Puzzles suchte, die noch nicht ausverkauft waren. Und obwohl sie das letzte Puzzleteil fanden, hatte Ben einen großen Rückfall über die Weihnachtsferien. „Da waren es locker mal zwölf Stunden Bildschirmzeit“, sagt er. Er konnte ja nicht viel tun im Lockdown.

So ging es vielen Schülern. In der DAK-Studie gaben die meisten „um Langeweile zu bekämpfen“ als Grund für ihren Medienkonsum an. Und heute? Pruin sagt, er könne noch nicht abschätzen, ob die Corona-Krise mehr medien-süchtige Jugendliche hervorbringt. Bis sie vor Pruin stehen, könnten noch zwei bis drei Jahre vergehen. „Die Gefahr dafür gibt es auf jeden Fall.“

Ben will noch mindestens ein Jahr in Therapie bleiben. „Corona hat mir gezeigt, dass es nicht nur eine Phase war“, sagt er. Er klingt erwachsen. Ben ist mittlerweile Klassenbestener. Schreibt nur Einsen, will einen guten Abschluss machen. Er absolviert eine schulische Ausbildung zum IT-Kaufmann. Manchmal muss er sich noch zurechtfinden auf dem großen Kriegsschauplatz der echten Welt. Manchmal scheitert eine Mission, manchmal klappt es umso besser. Wenn er zum Beispiel in sein blaues Buch schreibt. Da stehen die Dinge drin, die er erledigen will. Das Gespräch mit der Redaktion oder „Spülmaschine ausräumen“. Mit jedem Haken, den er setzt, entsteht ein kleines Glücksgefühl. Während der Pfingstferien hat sich Ben einen Nebenjob in einer Gärtnerei gesucht, um beschäftigt zu sein. Und klar, ein bisschen Geld dazuzuverdienen. „Blumen gießen ist jetzt nicht das Wahre“, sagt er und grinst. Aber er meint damit: Besser, als mit Panzern zu kämpfen.