

Münster | 15.07.2016

„Monsterjagd mit Suchtpotenzial“ – Macht Pokémon Go süchtig?

Fragen an die Diplom-Psychologin Judith Müller. Sie ist stellvertretende Leitende Psychologische Psychotherapeutin der Christoph-Dornier-Klinik in Münster. Zu ihren Patienten zählen auch Menschen, die sich in der virtuellen Welt verloren haben

„Irre Monsterjagd mit Suchtpotenzial“ betitelt die Nachrichtenagentur dpa den Hype um Pokémon Go. Mehr als zehn Millionen Menschen haben sich das sogenannte Augmented-Reality-Spiel in Deutschland bereits heruntergeladen. Unermüdlich jagen sie nun kleine digitale Monster, sammeln Punkte, kämpfen.

Macht Pokémon Go süchtig?

Judith Müller (JM): Das Spiel hat ebenso viel Suchtpotenzial wie andere Computer- oder Onlinespiele auch. Besonders ist sicherlich die Vermischung von Realität und Fiktion, mit der die Grenzen noch weiter verschwimmen. Nur weil man sich in der realen Welt bewegt, was grundsätzlich ein positiver Effekt ist, nimmt man ja nicht automatisch am realen Leben teil. Wer komplett im Spiel versinkt, nimmt seine Umgebung kaum mehr wahr – das gilt „indoor“ ebenso wie „outdoor“. Wobei hier das Risiko größer ist, körperlich Schaden zu nehmen, weil man zum Beispiel bei der „Jagd“ vor ein Auto läuft. Psychisch und sozial wird es für diejenigen problematisch, die so tief im Spiel versinken, dass sie es nicht oder kaum noch schaffen, aufzutauchen und sich den realen Lebensaufgaben zu widmen. Das gilt übrigens für alle Formen der exzessiven Mediennutzung, also auch für soziale Netzwerke oder Youtube.

Wer ist gefährdet, in eine Abhängigkeit zu rutschen?

JM: Unserer Erfahrung nach sind besonders Menschen gefährdet, eine Medienabhängigkeit zu entwickeln, die hohe Erwartungen an sich selbst stellen, aber wenig Vertrauen haben, diese Erwartungen auch erfüllen zu können. Hierzu zählt zum Beispiel der Student, der in die virtuelle Welt abtaucht, statt sich auf Prüfungen vorzubereiten, weil er dort klare Aufträge, klare Regeln und (schnelle) Erfolgserlebnisse findet – strukturierte Ablenkung, unbegrenzt verfügbar. Auch Pokémon Go bedient diese grundmenschlichen Motive. Es gibt einen weitgehend fremdbestimmten Rahmen, der relativ wenig autonomes Handeln erfordert. Das kann zeitweilig sehr entspannend sein. Die meisten Menschen mit einer Medienabhängigkeit sind sozial eher ängstlich, manchmal auch sozial isoliert, haben ein geringes Selbstwertgefühl oder sind familiär entfremdet. Auch Suchterkrankungen von Angehörigen können ein Risikofaktor sein,

ebenso eine fehlende Perspektive. Wer sich in die virtuelle Welt flüchtet, weil er im realen Leben nicht zurechtkommt, läuft Gefahr, sich dort zu verlieren – selbst wenn er sich dabei auf realen Wegen bewegt.

Woran macht sich eine Medienabhängigkeit bemerkbar?

JM: Zu den Symptomen der Medienabhängigkeit zählen

- ein starkes Bedürfnis oder ein innerer Zwang zu spielen, in sozialen Netzwerken oder zum Beispiel auf Youtube unterwegs zu sein,
- Kontrollverlust,
- Entzugserscheinungen wie innere Unruhe, Schlafstörungen, Gereiztheit und Aggressivität, wenn zum Beispiel das Internet nicht funktioniert.
- Stetige Zunahme der Medien- oder Internetaktivität, weil das Spielen/Chatten immer weniger entspannt oder befriedigt. Sogenannte Toleranzentwicklung.
- „Offline“-Hobbys, Lebensaufgaben und soziale Kontakte werden vernachlässigt,
- negativen Folgen, wie Misserfolg in der Schule oder im Studium, Gefährdung oder sogar Verlust des Arbeitsplatzes, verdrängt.
- Viele Menschen mit einer Medienabhängigkeit leiden zusätzlich an einer Depression, einer Persönlichkeitsstörung, einer Angst- oder Suchterkrankung.

Was empfehlen Sie den betroffenen Menschen?

JM: Holen Sie sich rechtzeitig Hilfe, auch als Angehörige! Es gibt inzwischen gute Beratungs- und ambulante Hilfsangebote, auch wenn die Versorgungslage insgesamt noch nicht optimal ist. Wenn das Problem schon länger besteht, sich schwerwiegende Folgen wie der Verlust der Partnerschaft oder des Arbeitsplatzes abzeichnen, der soziale Rückhalt fehlt und weitere psychische Probleme auftreten, sollten sie auch eine stationäre Behandlung in Erwägung ziehen.

Beratungstelefon: Mittwochs zwischen 17 und 20 Uhr bietet die Christoph-Dornier-Klinik eine kostenlose telefonische Beratung an. Zu erreichen sind die Experten unter +49 (0)251 4810-148.

<4.264 Zeichen inkl. Titel>

Tags: Christoph-Dornier-Klinik, Computersucht, Intensivpsychotherapie, Medienabhängigkeit, Online-Sucht, pathologischer Internetgebrauch, Pokémon Go, Psychotherapie, soziales Netzwerk

Kontakt

Christoph-Dornier-Klinik für Psychotherapie / Dipl.-Psych. Judith Müller, Stv. Leitende Psychologische Psychotherapeutin / Tibusstraße 7-11, 48143 Münster / Tel. 0251/48 10-102 / info@christoph-dornier-klinik.de / www.christoph-dornier-klinik.de

Pressekontakt

Pressebüro für Medizin & Gesundheit / Katja Schepers / Am kleinen Anger 21, 14109 Berlin /
Tel. 030 537 944 50 / mobil: 0163 361 70 55 / info@schepers-pr.de

Hintergrundinformationen zur Medienabhängigkeit

Laut aktuellem Drogenbericht der Bundesregierung sind in Deutschland rund 560.000 Menschen zwischen 14 und 64 Jahren medienabhängig – Jungen und Männer häufiger von Online-Spielen, Mädchen und Frauen häufiger von sozialen Netzwerken. Die Gruppe der 14- bis 24-Jährigen gilt als besonders gefährdet.

Hintergrundinformationen zur Klinik

Die Christoph-Dornier-Klinik wurde 1993 in Münster als konzessionierte Privatklinik für Psychotherapie eröffnet. Mit ihrem wissenschaftlich begründeten kognitiv-verhaltenstherapeutischen Behandlungskonzept leistete sie in Deutschland Pionierarbeit. Auf Basis aktueller Forschungsergebnisse und langjähriger Erfahrung wurde dieses um klärungsorientierte und schematherapeutische Anteile erweitert. Zu den Behandlungsschwerpunkten des 50-Betten-Hauses zählen Angsterkrankungen, Zwangserkrankungen, Essstörungen, Depressionen, Traumafolgestörungen, Persönlichkeitsstörungen und Medienabhängigkeit sowie das Asperger-Syndrom. Das Intensivkonzept der Klinik beinhaltet bis zu zehn Einzelsitzungen pro Woche zuzüglich weiterer, auf den individuellen Bedarf abgestimmter Gruppentherapien. Bei Bedarf finden therapeutische Übungen auch im Lebensumfeld des Patienten statt. Das Behandlungsangebot richtet sich an Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren.