

# Die Dosis macht das Gift

ÜberMorgen: Das echte Leben schützt vor Computersucht / Die Fachstelle für Mediensucht ist Anlaufstelle für junge Menschen, die sich in der digitalen Welt verlieren

Von Susanna Bauch

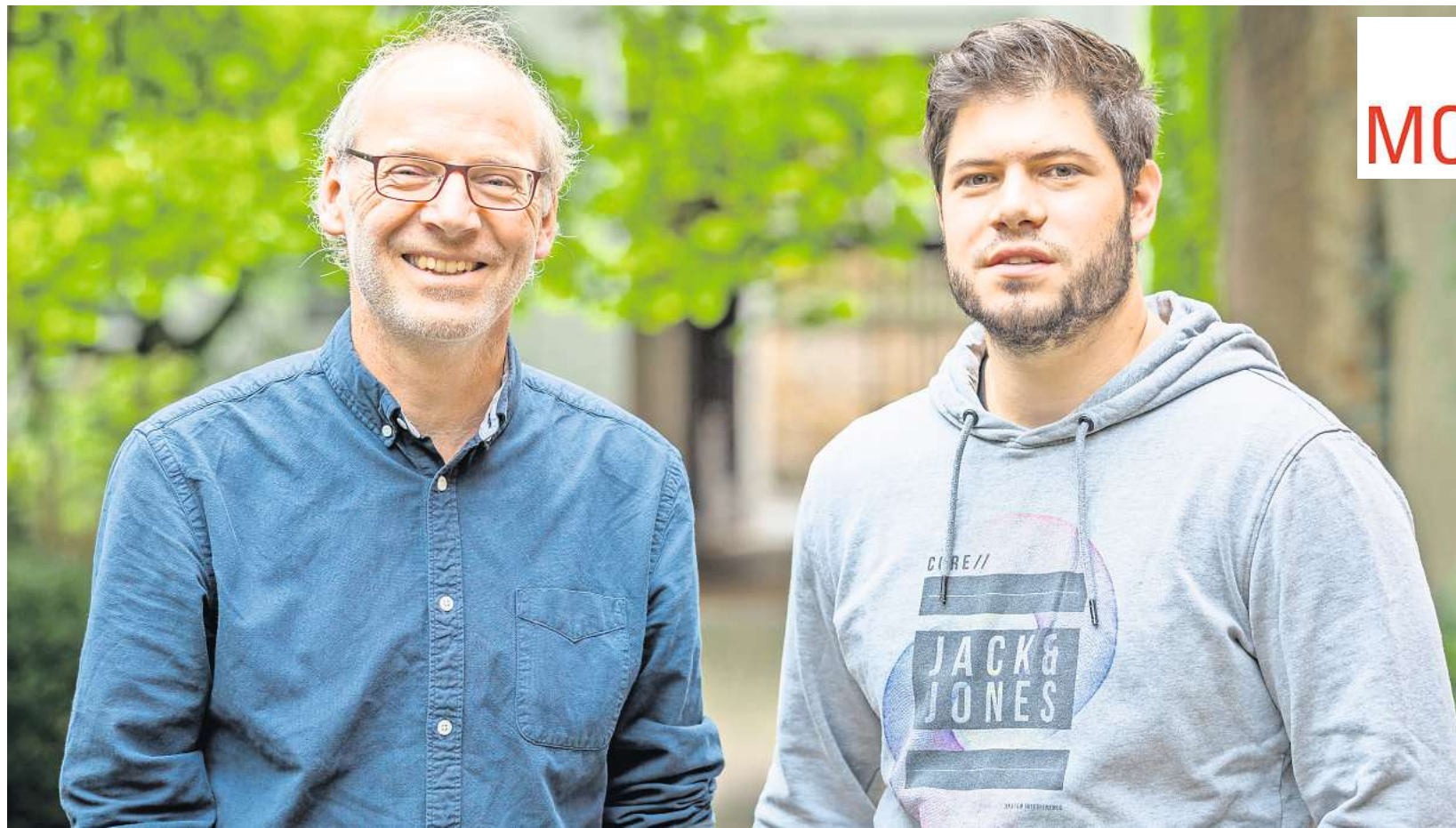
In seiner schlimmsten Phase war Chris wochenlang nicht draußen. Die Schmutzwäsche türmte sich in seinem Zimmer im Studentenwohnheim, eine Zeit lang hat er sich von einer Mischung aus Mehl und Butter ernährt. „Ich wusste nicht mehr, was real ist, hatte keine Freunde und Hobbys mehr, sondern habe 16 bis 18 Stunden im Dunkeln vor dem Computer gehockt und gedaddelt.“ Chris hat nicht nur körperlich abgebaut in dieser Zeit, „ich konnte nicht mehr denken, nicht mehr richtig leben. Irgendwie habe ich alle Farben verloren.“

Dass Chris Konsole und Computer mittlerweile kaum Beachtung mehr schenkt, eine Ausbildung und damit ein geregeltes Leben begonnen hat, hat er nicht zuletzt Return zu verdanken, der Fachstelle für Mediensucht in der Nordstadt. Eberhard Freitag und Lucas Göbel gehören hier zum siebenköpfigen Team, das sich seit elf Jahren Prävention und Problematik von Mediensucht widmet. Hier geht es weniger um Medienkompetenz sondern um Maßnahmen und Verhalten, die vorwiegend wirken. Obsessive Nutzer vom Bildschirm wieder wegzubekommen, bedarf einer enormen Anstrengung. „Das ist ein Feld ohne klare Diagnose“, betont Sozialarbeiter Lucas Döbel. Das Internet sei nicht grundsätzlich das Problem, der Inhalt allerdings schon.

## Zocken und Pornografie

„Außerdem macht die Dosis das Gift“, sagt Sozialpädagoge Eberhard Freitag. Die Schwerpunkte des medialen Suchtverhaltens liegen bei Return in den Bereichen Computerspiele, Onlinekaufsucht und immer öfter auch Pornografie. Der Großteil dieser User sind Männer. „Allerdings verbringen Mädchen mittlerweile mindestens genauso viel Zeit im Netz – an ihren Smartphones mit Social Media oder sie gucken Serien in Dauerschleife“, sagt Döbel. Im Zocken seien die Jungs vorne, beim Kampf um Aufmerksamkeit die Mädchen.

Der Übergang von reiner Computernutzung zur Sucht ist fließend. „Die Eltern werden oft hellhörig, wenn die Kinder ihr soziales Leben vernachlässigen“, meint Eberhard Freitag. Wenn Interessen nachlassen, Hobbys, Freunde, Schule und schließlich auch das Äußere und die Mahlzeiten vernachlässigt werden, wird das Spielen am PC pathologisch. „Jungen merken zwar oft, dass sie das reale Leben irgendwie verlassen, aber sie verdrängen es total“, so Döbel. Dosissteigerung sei die Folge genau wie soziale Abgrenzung, körperliche Symptome wie Unruhe oder Herzrasen kommen dazu. „Keiner wollte mehr etwas mit mir zu tun haben“, sagt Karim. Der 18-Jährige hat sich jahrelang in der „Fortnite“-Welt verloren. „Ich hatte an nichts mehr Interesse, und keiner hatte mehr Interesse an mir.“ Irgendwann hat er gemerkt, dass er



Eberhard Freitag und Lucas Döbel von der Return Fachstelle Mediensucht.

FOTO: MORITZ FRANKENBERG

etwas verändern muss. „Aber alleine schafft man das nicht.“

## Zuwendung statt Social Media

Bei Return gibt es eine große Schublade voller Spielkonsolen. „Alle von Leuten, die Schluss machen wollen mit dem dauernden Computerspielen“, sagt Döbel. Für Professor Christoph Möller, Chefarzt der Kinder- und Jugendpsychiatrie an der Kinderklinik Auf der Bult, ist es daher besser, den Nachwuchs so spät wie möglich mit Smartphone, Computer und Co. alleine zu lassen. „Frühe Medialisierung halte ich für gefährlich. Kinder sind analoge Wesen, die erst mal eine umfassende Sinnesbildung entwickeln und Liebe sowie Zuwendung erfahren müssen.“ Vor allem in der Vorschulzeit habe daher seines Erachtens ein

Smartphone nichts zu suchen, Möller hält auch nichts von digitalen Bildschirmmedien in Grundschulen. Und auch zu Hause muss es nicht unbedingt ein eigenes Gerät sein, ergänzt Freitag. „Wenn die Kinder ein Gerät der Eltern ausleihen dürfen, ist die Nutzungszeit automatisch begrenzt.“

Social Media sei eine tolle Ergänzung für den Alltag, aber Kinder und Jugendliche müssten sich erst entfalten, bevor sie es sinnvoll nutzen könnten, meinen Freitag und Döbel. „Prävention bedeutet auch, dass nur etwas zur Verfügung gestellt wird, was an den Reifegrad der Kinder angepasst ist“, betont Freitag. „Jedes Jahr, in dem das digitale Fass zubleibt, ist ein gewonnenes Jahr.“ Aber oft hätten auch Eltern Probleme, die digitale Nabelschnur zu

kappen. „Das ist kein Gewinn, sondern eher Überforderung“, so Freitag.

## Frustration aushalten

Luca Döbel findet es in Sachen Prävention besonders wichtig, dass Eltern die Bedürfnisse ihrer Kinder im Blick behalten. „Sich Zeit nehmen, möglichst nah an den Kindern dran sein und auch mal aushalten, wenn es nach einem Nein frustriert ist.“

Ziel sei nicht, jede Mediennutzung wegzulassen. Allerdings sollte dem Konsum ausreichend reales Leben entgegengesetzt werden. „Persönlichkeit entwickelt sich im Miteinander“, meint auch Professor Möller. Kinder und Jugendliche müssten Gefühle wie Wut, Glück, Belohnung persönlich erleben, Kommunikation lerne man nicht im Internet. „Medienkompetenz beginnt mit Medienabstinenz.“

## Ausstieg unter Aufsicht

**Seit elf Jahren gibt es die Fachstelle Mediensucht Return.** Sie finanziert sich durch Honorare, Spenden und Zuwendungen von Unterstützern wie der Sparkasse Hannover oder der Region.

**Return bietet Beratung und Information** zur Medienerziehung, Abenteuer-Events und Beratung für Jugendliche, Gruppenangebote und Therapie für Betroffene und deren Angehörige sowie Weiterbildung für therapeutische

Fachkräfte. In den vergangenen Jahren hat das Team die Erfahrung gemacht, dass neben Computerspielen die Sucht nach pornografischen Inhalten im Netz rasant zugenommen hat. Außerdem wenden sich Eltern immer jüngerer Kinder an die Fachstelle.

**Schon Sechs- bis Sien-jährige haben** daher zunehmend ein Problem mit ihrem Medienkonsum, insgesamt zeigen rund 3 Prozent der Kinder und Jugendlichen

ein mediales Suchtverhalten. Sie werden bei uneingeschränktem Netzzugang mit Inhalten konfrontiert, die außerhalb ihres Beurteilungsvermögens liegen, wie Pornos oder Gewaltdarstellungen.

**Return bietet Eltern und pädagogischen** Fachkräften Arbeitshilfen an. Seit der Gründung der Arbeit in 2008 begleitet die Einrichtung zudem Menschen, die aus Medienabhängigkeit aussteigen wollen.

## Eine Mediennacht im Zeichen der Zukunft

800 Gäste aus Politik, Wirtschaft und Journalismus feiern beim Branchentreffen Media Night im Schloss Herrenhausen

Von Heiko Randermann

**Hannover.** Der Job der Medien ist eigentlich die Gegenwart: aktuelle Nachrichten, direkt an den Hörer, Leser oder Zuschauer gebracht. Doch bei der Media Night, dem niedersächsischen Branchentreffen, ging am Donnerstagabend im Schloss Herrenhausen der Blick nach vorn. „Jetzt ist Zeit, die Zukunft zu feiern“, hieß es im Countdown zur Eröffnung – und dem kamen die 800 Gäste gerne nach.

Die Feier stand dabei auch äußerlich im Zeichen der Zukunft, oder in dem, was man sich früher unter Zukunft vorstellte. Neben den Moderatoren Jasmin Wiegand (RTL) und Uwe Willmann (Sat.1) begrüßte

auch der 2,40 Meter große Roboter Nox die Gäste mit knarrender Stimme. Science-Fiction-Bilder im Stil der Sechzigerjahre hingen an der



FOTO: RAINER DRÖSE

**Gastgeber der Media Night 2019: Die Moderatoren Uwe Willmann (v. li.) und Jasmin Wiegand sowie Landesmedien-Direktor Andreas Fischer. Auch dabei: Roboter Nox.**

Wand und vor der Tür wartete ein detailgetreuer Nachbau eines Delorean – der Zeitmaschine aus dem Achzigerjahrefilm „Zurück in die Zukunft“.

Und wie geht es für die Medien in die Zukunft? Schwer zu sagen, meinte der Direktor der niedersächsischen Landesmedienanstalt, Andreas Fischer – denn schließlich seien Experten meistens besonders schlecht darin, Prognosen über ihr eigenes Feld zu treffen. Die meisten Gäste sehen auch eher ihre Aufgabe darin, die Zukunft der Medien zu gestalten – unter ihnen der neue NDR-Fernseherchef Thorsten Hapke und der Vorsitzende der Konzerngeschäftsführung der Madsack Mediengruppe, Thomas Düffert.

**JETZT wieder erhältlich!**

Detlef Busse  
**Hannoversche Zoogeschichten**

erzählt von einem Tierpfleger

**12,90 €**  
160 Seiten, Taschenbuch

Sichern Sie sich jetzt das Buch von Tierpfleger Detlef Busse

## Tierische Geschichten zum Schmuzzeln!

**Der Erlebnis-Zoo Hannover steckt voll unfassbarer Episoden:** kurios und spannend, manchmal berührend, witzig oder wunderbar. Detlef Busse, über Jahrzehnte das Gesicht des Zoos, erzählt in diesem Buch seine schönsten Tiergeschichten, kundig und pointenreich.

### Gleich bestellen:

- im Online-Shop: [shop.haz.de](http://shop.haz.de)\* oder [shop.neuepresse.de](http://shop.neuepresse.de)\*
- per Telefon: **0800 1518518**\*\*
- in den Geschäftsstellen

**Infos zu Service & Öffnungszeiten:**  
[www.haz.de/geschaeftsstellen](http://www.haz.de/geschaeftsstellen) oder [www.neuepresse.de/geschaeftsstellen](http://www.neuepresse.de/geschaeftsstellen)

**Hannoversche Allgemeine Neue Presse**

\* zzgl. 2,90 € Versandkosten, ab einem Warenwert von 30 € versandkostenfrei  
\*\* kostenfreie Servicenummer