

**Sucht: Risiken – Formen – Interventionen**

Interdisziplinäre Ansätze von der Prävention zur Therapie  
Hrsg. von O. Bilke-Hentsch, E. Gouzoulis-Mayfrank und M. Klein

Kai W. Müller, Klaus Wölfling

# Pathologischer Mediengebrauch und Internetsucht

**Kohlhammer**

**Kohlhammer**

# **Sucht: Risiken – Formen – Interventionen**

Interdisziplinäre Ansätze von der Prävention zur Therapie

Herausgegeben von

Oliver Bilke-Hentsch

Euphrosyne Gouzoulis-Mayfrank

Michael Klein

Kai W. Müller  
Klaus Wölfling

---

**Pathologischer  
Mediengebrauch  
und Internetsucht**

**Verlag W. Kohlhammer**

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen und sonstigen Kennzeichen in diesem Buch berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese von jedermann frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

1. Auflage 2017

Alle Rechte vorbehalten

© W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Gesamtherstellung: W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Print:

ISBN 978-3-17-023361-4

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-031774-1

epub: ISBN 978-3-17-031775-8

mobi: ISBN 978-3-17-031776-5

Für den Inhalt abgedruckter oder verlinkter Websites ist ausschließlich der jeweilige Betreiber verantwortlich. Die W. Kohlhammer GmbH hat keinen Einfluss auf die verknüpften Seiten und übernimmt hierfür keinerlei Haftung.

# Geleitwort der Reihenherausgeber

Die Entwicklungen der letzten Jahrzehnte im Suchtbereich sind beachtlich und erfreulich. Dies gilt für Prävention, Diagnostik und Therapie, aber auch für die Suchtforschung in den Bereichen Biologie, Medizin, Psychologie und den Sozialwissenschaften. Dabei wird vielfältig und interdisziplinär an den Themen der Abhängigkeit, des schädlichen Gebrauchs und der gesellschaftlichen, persönlichen und biologischen Risikofaktoren gearbeitet. In den unterschiedlichen Alters- und Entwicklungsphasen sowie in den unterschiedlichen familiären, beruflichen und sozialen Kontexten zeigen sich teils überlappende, teils sehr unterschiedliche Herausforderungen.

Um diesen vielen neuen Entwicklungen im Suchtbereich gerecht zu werden, wurde die Reihe »Sucht: Risiken – Formen – Interventionen« konzipiert. In jedem einzelnen Band wird von ausgewiesenen Expertinnen und Experten ein Schwerpunktthema bearbeitet.

Die Reihe gliedert sich konzeptionell in drei Hauptbereiche, sog. »tracks«:

Track 1: Grundlagen und Interventionsansätze

Track 2: Substanzabhängige Störungen und Verhaltenssüchte im Einzelnen

Track 3: Gefährdete Personengruppen und Komorbiditäten

In jedem Band wird auf die interdisziplinären und praxisrelevanten Aspekte fokussiert, es werden aber auch die neuesten wissenschaftlichen Grundlagen des Themas umfassend und verständlich dargestellt. Die Leserinnen und Leser haben so die Möglichkeit, sich entweder Stück für Stück ihre »persönliche Suchtbibliothek« zusammenzustellen oder aber mit einzelnen Bänden Wissen und Können in einem bestimmten Bereich zu erweitern.

Unsere Reihe »Sucht« ist geeignet und besonders gedacht für Fachleute und Praktiker aus den unterschiedlichen Arbeitsfeldern der Suchtberatung, der ambulanten und stationären Therapie, der Rehabilitation und nicht zuletzt der Prävention. Sie ist aber auch gleichermaßen geeignet für Studierende der Psychologie, der Pädagogik, der Medizin, der Pflege und anderer Fachbereiche, die sich intensiver mit Suchtgefährdeten und Suchtkranken beschäftigen wollen.

Die Herausgeber möchten mit diesem interdisziplinären Konzept der Sucht-Reihe einen Beitrag in der Aus- und Weiterbildung in diesem anspruchsvollen Feld leisten. Wir bedanken uns beim Verlag für die Umsetzung dieses innovativen Konzepts und bei allen Autoren für die sehr anspruchsvollen, aber dennoch gut lesbaren und praxisrelevanten Werke.

Der pathologische Medien- und Internetgebrauch, der mittlerweile durch epidemiologische Studien gesichert in 1-5 % der Bevölkerung mit starkem Fokus Jugendalter und junges Erwachsenenalter vorkommt, war in seiner Bedeutung und Konzeptualisierung nicht unumstritten.

Nicht zuletzt durch die Arbeiten von Klaus Wölfling und Kai Müller konnte diese Thematik aber aus der klinisch empirischen Sicht sowie aus der wissenschaftlichen Optik in den letzten Jahren zusammen mit anderen Forschern und Kliniken, beispielsweise aus der Taskforce der DGPPN entwickelt werden. Auch die therapeutischen Ansätze, die sich zunächst an der Glücksspiel-Therapie orientierten, konnten erweitert und evaluiert werden. Mittlerweile können die Verhaltenssuchte wie die Internet- und Mediensucht als etablierte Gesundheitsthemen gelten, wobei die – teilweise ungünstigen – Wirkungen eines unkontrollierten Mediengebrauchs auch über das Suchtthema im engeren Sinne hinausweisen.

Oliver Bilke-Hentsch, Winterthur/Zürich  
Euphrosyne Gouzoulis-Mayfrank, Köln  
Michael Klein, Köln

# Inhalt

<b>Geleitwort der Reihenherausgeber</b>	<b>5</b>
---	----------

---

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>11</b>
----------	-------------------	-----------

---

<b>2</b>	<b>Epidemiologie</b>	<b>25</b>
----------	----------------------	-----------

---

2.1	Epidemiologie der Internetsucht in der Allgemeinbevölkerung	26
-----	---	----

2.2	Epidemiologie der Internetsucht unter Jugendlichen	32
-----	--	----

2.3	Internetsucht – ein zeitstabiles Gesundheitsproblem? Ergebnisse aus Längsschnittstudien	33
-----	---	----

<b>3</b>	<b>Verhaltensspezifika</b>	<b>38</b>
----------	----------------------------	-----------

---

3.1	Das Liking-Wanting Modell bei Substanzabhängigkeit	39
-----	--	----

3.2	Das Phasenmodell und seine Übertragbarkeit auf Internetsucht	40
-----	--	----

3.2.1	Ein genauerer Blick auf exzessives Verhalten im Jugendalter	43
-------	---	----

---

<b>4</b>	<b>Neurobiologie</b>	<b>46</b>
<hr/>		
4.1	Neurobiologische Prozesse bei der Abhängigkeit – Ein kurzer Abriss	47
4.2	Neurobiologische Befunde zur Internetsucht	50
4.2.1	Effekte von Computerspielen auf neurobiologischer Ebene	50
4.2.2	Neurobiologische Befunde zur Internet- und Computerspielsucht	51
<b>5</b>	<b>Verhaltenswirkungen</b>	<b>54</b>
<hr/>		
5.1	Computerspielsucht	57
5.2	Online-Sexsucht	60
5.3	Suchtartige Nutzung von sozialen Netzwerkseiten	62
5.4	Online-Kaufsucht	64
5.5	Online-Glücksspielsucht	65
<b>6</b>	<b>Psychosoziale Aspekte</b>	<b>68</b>
<hr/>		
6.1	Negative Auswirkungen auf das Leistungsniveau	70
6.2	Negative finanzielle Auswirkungen	73
6.3	Negative Auswirkungen auf körperlicher Ebene	75
6.4	Negative Auswirkungen auf das Sozialverhalten und die soziale Einbindung	79
<b>7</b>	<b>Ätiologie</b>	<b>82</b>
<hr/>		
7.1	Allgemeine Modelle zur Internetsucht	83
8		

---

7.2	Spezifische Modelle zur Ätiologie der Internetsucht	86
7.2.1	Das Integrative Prozessmodell der Internetsucht	86
7.2.2	Das Modell der generalisierten Internetsucht nach Brand	92
7.3	Zur Wertschöpfung von Störungsmodellen	95
<b>8</b>	<b>Diagnostik</b>	<b>97</b>

---

8.1	Spezifische diagnostische Schwierigkeiten im Jugendalter	98
8.2	Diagnostische Kriterien der Internet Gaming Disorder	102
8.2.1	Ein klinischer Blick auf die diagnostischen Kriterien	104
8.3	Differentialdiagnose und psychiatrische Komorbiditäten bei Internetsucht	108
8.4	Standardisierte Verfahren zur Messung von Internet- und Computerspielsucht	113
8.4.1	Fragebogenverfahren	113
8.4.2	Interviewbasierte Diagnostik	115
<b>9</b>	<b>Therapieplanung und Intervention</b>	<b>118</b>

---

9.1	Therapieplanung	118
9.2	Psychotherapeutische Interventionsstrategien	119
9.3	Pharmakologische Therapieansätze	130
<b>10</b>	<b>Synopse und Ausblick</b>	<b>132</b>

---

<b>Literatur</b>	<b>135</b>
------------------	------------

---

<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>149</b>
-----------------------------	------------

---

<b>Anhang: Checkliste zum Onlinesuchtverhalten (OSV-C)</b>	<b>151</b>
--	------------

---

# 1

---

## Einleitung

Die mediale Berichterstattung sowie der wissenschaftliche Diskurs sind voll von kontroversen Haltungen, teilweise auch mehr oder minder sachlich geführten Auseinandersetzungen über die verschiedenen Wirkungen der sogenannten neuen Medien auf die Gesellschaft und den individuellen Nutzer. Unzweifelhaft scheint dabei nur festzustehen, dass sich die Verbreitung und Ausdifferenzierung des Internets mit beispielloser Geschwindigkeit vollzogen hat und dabei bis zum gegenwärtigen Zeitpunkt zahlreiche Chancen, aber auch gesamtgesellschaftliche Herausforderungen bereithält.

Zu den Chancen zählen sicherlich die drastisch vereinfachte und weitgehend unbeschränkte Zugriffsmöglichkeit auf Informationen jedweder Art, die Leichtigkeit, mit der der Einzelne befähigt ist, aktiv Inhalte zu generieren und sich für diese eine Öffentlichkeit zu akqui-

rieren, sowie die Möglichkeit, über soziale Netzwerke den Kontakt zu Freunden aufrechtzuerhalten, ganz unabhängig von der räumlichen Distanz.

Hingegen stellen sich Herausforderungen hinsichtlich der Verbreitung inhaltlich fragwürdiger Inhalte und – damit verbunden – Fragen des Jugendschutzes, der Überforderung durch die fortwährende Erreichbar- und Verfügbarkeit sowie die Auswirkung exzessiven Internetkonsums auf die (psychische) Gesundheit.

Diese Vor- und Nachteile der Vernetzung stellen lediglich eine kleine Auswahl dar, die sich problemlos auf etliche weitere Punkte ausdehnen ließe und deren Diskussion den Umfang mehrerer Lehrbücher sprengen würde. Selbst die Beschränkung lediglich auf gesundheitsrelevante Belange, die durch das Internet beeinflusst werden, wäre schon ein beachtliches Unterfangen. Die folgenden Seiten können – und wollen – somit keinesfalls den Anspruch erheben, unterschiedlichste Effekte der Internetnutzung aufzugreifen und zu diskutieren. Stattdessen wird der Fokus auf eine sehr spezielle Form negativer Auswirkungen der Internetnutzung gelegt, indem das neuartige Phänomen der Internetsucht beleuchtet wird.

Pathologischer Internetgebrauch, dysfunktionale Internetnutzung, exzessiver Konsum und Internetsucht sind nur eine kleine Auswahl an derzeit mehr oder weniger synonym gebrauchten Begrifflichkeiten für das seit etwa zehn Jahren dokumentierte Phänomen. Dieses Sammelsurium an unterschiedlichen Termini verdeutlicht eindrucksvoll, dass bei diesem Thema die Anzahl der offenen Fragen jene der konkreten Antworten bei Weitem übersteigt, obgleich positiv festzuhalten ist, dass mittlerweile immer mehr fundierte wissenschaftliche Studien aus unterschiedlichen Bereichen veröffentlicht wurden und werden und sich dadurch das Bild über dieses neue Störungsbild allmählich klärt.

Nichtsdestotrotz bleibt festzuhalten, dass ganz grundsätzliche Punkte offenbleiben. Dies gilt etwa für die nosologische Verortung sowie die zugehörigen diagnostischen Kriterien. Eine weitere wesentliche Frage betrifft den Status internetsüchtigen Verhaltens als eigenständiges Störungsbild beziehungsweise als bloßer Ausdruck

einer primär zu Grunde liegenden anderen psychischen Störung. In der Tat konnten verschiedentlich sehr hohe Raten an komorbiden Störungen, die mit Internetsucht einhergehen, dokumentiert werden (z. B. Bischof et al. 2013; Carli et al. 2012). Dies gilt jedoch auch für zahlreiche andere Störungen, insbesondere aus dem Bereich der Abhängigkeitserkrankungen (vgl. z. B. Bischof et al. 2013; Maier et al. 1997), sodass daraus nicht automatisch geschlossen werden sollte, dass Internetsucht lediglich ein untergeordnetes Symptom darstellt. Zudem wissen wir mittlerweile aus ersten – wenn auch wenigen – längsschnittlichen Erhebungen, dass Internetsucht keineswegs ausschließlich vor dem Hintergrund bereits bestehender psychischer Erkrankungen auftritt, sondern selbst die Entstehung komorbider Erkrankungen begünstigen kann (vgl. z. B. Gentile et al. 2011).

Phänomenologisch wird häufig kritisiert, dass der Begriff der Internetsucht irreführend beziehungsweise unpräzise ist. So ist es nicht das Internet selbst, welches ein exzessives bzw. pathologisches oder suchartiges Verhalten auslöst, sondern vielmehr einzelne Onlineaktivitäten. Ferner muss zwischen Tätigkeiten unterschieden werden, die ausschließlich im Netz exzessiv ausgeführt werden und solchen, die auch außerhalb des virtuellen Raums in unkontrollierter Art und Weise zum Ausdruck kommen, wie etwa Kaufexzesse, die im individuellen Fall sowohl über das Internet als auch im physischen Raum stattfinden oder die Nutzung sowohl von Online- als auch Offline-Casinos (z. B. Pawlikowski et al. 2014; Starcevic 2013; Widyanto und Griffiths 2006; Wölfling und Müller 2010).

Ein wichtiger Schritt wurde mit der Veröffentlichung des DSM-5 (APA 2013) vollzogen. Auf Grundlage der sich rasant mehrenden Forschungsbeiträge zu diesem Thema wurde die Computerspielsucht (bzw. »Internet Gaming Disorder«) als erste Variante internetsüchtigen Verhaltens im Anhang aufgenommen. Hier werden Störungen bzw. Verhaltensauffälligkeiten beschrieben, deren Stellenwert bzw. Charakter als klinische Entität noch nicht gesichert erscheint, so dass weitere Forschungsergebnisse zusammengetragen werden müssen, bevor über ihren weiteren Verbleib zu entscheiden ist. Auch wenn dieses Störungsbild demnach noch nicht mit letzter Gewissheit als

Erkrankung anerkannt ist, ist ein entscheidender Vorteil in der Aufnahme in das DSM-5 darin zu sehen, dass nun verbindliche diagnostische Kriterien vorliegen, die schon jetzt eine bessere Vergleichbarkeit von unterschiedlichen Studien erlauben. Die vorgeschlagenen diagnostischen Kriterien sind jenen des Pathologischen Glücksspiels entlehnt, welches wiederum als substanzungebundene Abhängigkeitserkrankung (Verhaltenssucht) angesehen wird. Somit zeichnet sich eine Einordnung der Internet- und Computerspielsucht als weitere Verhaltenssucht ab. Diese Entscheidung dürfte nicht zuletzt den Ergebnissen neurowissenschaftlicher Studien geschuldet sein, welche auffällige Parallelen zwischen Internetsucht und anderen, substanzungebundenen Abhängigkeitserkrankungen nahelegen (nähere Darstellung ► Kap. 4).

Eine entsprechende Verschlüsselung im ICD-10 ist nicht vorhanden. Ersatzweise wird jedoch in einzelnen Fällen auf den Diagnoseschlüssel F63.8 (sonstige abnorme Gewohnheiten und Störungen der Impulskontrolle) zurückgegriffen, wodurch jedoch nicht die phänomenologische Nähe zum Spektrum der Abhängigkeitserkrankungen berücksichtigt werden kann. Wie sich dieser Sachverhalt im für das Jahr 2018 erwarteten ICD-11 darstellen wird, ist derzeit noch nicht absehbar. Angesichts von Prävalenzzahlen in Deutschland von bis zu 2 % (z. B. Bischof et al. 2013; Müller, Glaesmer et al. 2014), dem mit einer Internetsucht verbundenen Leidensdruck für den Betroffenen selbst aber auch für sein soziales Umfeld, sowie der Tatsache, dass jugendliche Symptomträger massiv in ihrem Lebensweg behindert werden, wäre es zweifelsohne wünschenswert, auf einen entsprechenden Diagnoseschlüssel verweisen zu können, um das Beratungs- und Behandlungsangebot für Betroffene so auszugestalten, wie es die Situation erfordert.

### **Fallvignette 1: Patient mit Computerspielsucht**

*»Ich sitze eigentlich nur noch vor dem Rechner und spiele, oft auch buchstäblich rund um die Uhr und sogar darüber hinaus. Ich bin mittlerweile nicht nur lustlos, ich bin auch ziemlich ›lebenslos.«*

Mit diesem Eindruck stellt sich ein 26-jähriger Student der Biologie

in einer auf Internetsucht spezialisierten Ambulanz vor. Der junge Mann wirkt äußerlich jünger, als man es bei seinem biologischen Lebensalter erwarten würde, er ist schlank, trägt legere Freizeitkleidung und zerschlissene Turnschuhe. Auf Fragen antwortet er prompt, jedoch fällt auf, dass seine klar und eloquent artikulierten Antworten mit eher monoton wirkender Stimme vorgebracht werden. Den Blickkontakt vermeidet er zwar nicht, jedoch wirkt er bisweilen in sich gekehrt und richtet den Blick sehr häufig auf den Boden zwischen seinen Füßen.

*»Ich habe mich schon als Jugendlicher sehr für Computerspiele aller Art begeistert. Das war bestimmt schon ein Versäumnis meinen Eltern. Bei denen konnte ich eigentlich immer alles durchsetzen, auch dass ich schon mit zwölf oder so eine eigene Spielkonsole und bald darauf einen eigenen Gamer-PC bekommen habe.«* In der weiteren Ausführung schildert der Patient, dass er zwar schon als Jugendlicher zu Spielexzessen geneigt habe, dass er aber dennoch immer genügend Struktur erlebt habe, um nicht die Kontrolle über das Verhalten zu verlieren. Er habe immer Freunde gehabt, sei später auch Teil einer größeren Clique gewesen und habe mit großer Begeisterung in einem Jugendverein Fußball, später auch Bogenschießen betrieben. Abgesehen von den schon damals durchweg hohen Spielzeiten von durchschnittlich etwa vier Stunden pro Tag sei die Jugend des Patienten unauffällig verlaufen. Erst im Alter von 17 Jahren, als die Computerspielzeiten zunehmend exzessiv wurden und sich der Patient aus anderen Lebensbereichen (Freundeskreis, Sport) allmählich zurückzuziehen begann, sei ein akuter Handlungsbedarf erwachsen. In der Schule sei es zusätzlich zu einem massiven Leistungsabfall gekommen, der Patient habe hohe Fehlzeiten im Unterricht aufgewiesen und hierdurch sei das Abitur akut in Gefahr gewesen, was einen massiven Konflikt mit den Eltern zur Folge gehabt habe. Nach Absprache mit der Schulleitung wurde sich darauf geeinigt, das Schuljahr zu wiederholen, um das Abitur doch noch zu absolvieren. Als Auflage wurde mit dem Patienten besprochen, sich wegen der exzessiven Computerspielnutzung in psychosoziale Beratung zu geben. Unter dem Druck