

BRÜCKENSCHLAG

Sozialpsychiatrie · Literatur · Kunst

Seit Anfang 2005 unterstützen folgende Personen und Einrichtungen im Förderkreis
PARANUS-Verlag unsere Arbeit:

Christel Achberger, Gisela und Hans-Peter Blume, Thomas Böndell, Dorothea Buck,
Sabine Burtzlaff, Bettina Busch, Veronika Christiansen, Michael von Cranach,
Heinrich Detering, Klaus Dörner, Michael Eink, Anne Fischer, Irene Fröhlich, H. U. Hermann,
Axel Ihle, Jörg Joost, Helene und Heinrich Kupffer, Wilhelm Meier, Ronald Mundhenk,
Christian Nieraese, Sibylle Prins, Peter Reibisch, Frauke Schild, Michael Schiebel,
Sebastian Stierl, Renate Schernus, Torsten Teichert, Harald Thoms,
sowie Brücke Dithmarschen e.V., Brücke Elmshorn e.V.,
Brücke Lübeck gGmbH, Brücke Ostholstein gGmbH, Brücke Schleswig-Holstein gGmbH,
Deutsche Gesellschaft für Soziale Psychiatrie, DGSP Schleswig-Holstein, Eckhard-Busch-Stiftung,
Fachambulanz Kiel, Kieler Fenster, Kirschberg e.V. Kiel,
Niedersächsisches Landeskrankenhaus Lüneburg, Mürwiker Werkstätten GmbH,
Verein zur Wiedereingliederung psychisch kranker Menschen – die Wabe e.V.,
Westfälische Gesellschaft für Soziale Psychiatrie.

**Wir danken allen für die vielfältige und solidarische Hilfe!
Und wir freuen uns über jede weitere Unterstützung.**

BRÜCKENSCHLAG

Sozialpsychiatrie · Literatur · Kunst

Band 28 · 2012



Zeitschrift im Paranus Verlag
der Brücke Neumünster gGmbH

BRÜCKENSCHLAG

Sozialpsychiatrie · Literatur · Kunst

Band 28 · 2012

Begründet von Fritz Bremer und Henning Poersel
Redaktion: Jürgen Blume, Fritz Bremer, Hartwig Hansen
V.i.S.d.P.: Fritz Bremer
Erste Auflage 2012
ISBN 978-3-940636-20-1

Das © an den einzelnen Beiträgen liegt bei den Autorinnen und Autoren.

Vertrieb: Brigitte Knop und Monika Dunker
Anzeigen: Jürgen Blume, Marco Haß und Arne Brückner
Gestaltung und Satz: Druckwerk der Brücke Neumünster gGmbH · Tel. (0 43 21) 20 04-4 20
Titelgestaltung: Druckwerk der Brücke Neumünster gGmbH
unter Verwendung eines Bildes von Uli Pffor.
Den Text auf der Umschlag-Rückseite verdanken wir Bright Angel.

Druck und Bindung: Druckwerk der Brücke Neumünster gGmbH · Tel. (0 43 21) 20 04-4 35
Weitere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei der Herstellung:
Joachim Bünz, Martin Bollmann, Roswitha Fabricius, Inga-Lill Gärtner-Reimer, Julia Graber,
Fabian Krüger, Carlo Langmaack, Jan-Felix Leplow, Kirsten Lütten,
Sebastian Osinski, Marcello Russo, Jan Schneider, Thomas Stark, Stefan Suhr,
Tanja Villwock, Natali Wegner, Patrick Wiczorek, Margret Treisch, Vera Zimmermann

Wir freuen uns über Einsendungen von Text- und Bildbeiträgen zum »Brückenschlag«, müssen bei unverlangt eingesandten Manuskripten jedoch um das Beilegen von Rückporto bitten.

Mit einem Abonnement des »Brückenschlag« unterstützen Sie unsere Arbeit sehr und beziehen den jeweils aktuellen »Brückenschlag« sofort nach Erscheinen im Mai des Jahres zum vergünstigten Abo-Preis. Die Kündigung eines Abos ist jederzeit schriftlich mit einer Fristeinhaltung von sechs Wochen zum Jahreswechsel möglich.

Kontaktadresse: Die Brücke Neumünster gGmbH, Postfach 12 64, 24502 Neumünster
Telefon Paranus Verlag (0 43 21) 20 04-5 00 · Telefax (0 43 21) 20 04-4 11
eMail: verlag@paranus.de · www.paranus.de
Bankverbindung: Stadtsparkasse Neumünster, BLZ 212 500 00, Kto. 815 438

»Wohl unter dem semantischen Einfluss von (nicht verwandtem) suchen entwickelt Sucht die Bedeutung ›intensives Verlangen nach etwas«, vgl. Gefallsucht (18. Jh.), Herrschaftsucht (18. Jh.), Trunksucht (19. Jh.) und gewinnt in der 1. Hälfte des 20. Jhs. Verbreitung als Bezeichnung für ›krankhafte Abhängigkeit von Betäubungs- und Rauschgiftmitteln«. – süchtig Adj. ›von einem krankhaften Trieb erfüllt, gierig nach etwas« (16. Jh.), ›drogenabhängig« (20. Jh.), althochdeutsch suhtig (8. Jh.), mittelhochdeutsch sühtec ›krank«.

Etymologisches Wörterbuch des Deutschen, dtv, 8. Auflage 2005

»Das Wichtigste für jeden Süchtigen ist es, den Schmerz des Lebens zu betäuben und sich täglich etwas Linderung zu kaufen.«

*Russell Brand in einem Nachruf auf Amy Winehouse in
DER SPIEGEL 31/2011*

»Sucht überwinden ist wie Angst verlassen.«

Hartmut Selle

Inhalt

Berichte · Aufsätze · Stellungnahmen

		KORINNA BÄCHER: Warum Huckleberry Finn nicht süchtig wurde	68
FRITZ BREMER:			
Begrüßung zum Brückenschlag 28	9	HANS-GEORG HOFFMANN: Stollergrund, 54°31` N / 10°12` E	74
JÜRGEN SCHIEDECK/MARTIN STAHLMANN:			
Sucht 2.0 oder		IRENE HOPPE: Das Haus ist eine Falle	84
Von der Such- zur Suchmaschine	11	THORSTEN EVERS: Meine Alkoholkarriere	88
BURKHARD GROSSMANN:			
Eine verschluckte Seele	21	RÜDIGER-ROLF SALLOCH-VOGEL: Alkoholsucht und Anregungen zur Behandlung	103
CHRISTINE UND CHRISTOPH HIRTE: Wir hatten unseren Sohn an World of Warcraft verloren	30	SCHIRIN HOMEIER: Risiken und Hilfen für Kinder suchterkrankter Eltern	124
NORA HEINRICH: Sich endlich stark fühlen ...	38	MARTIN REKER: Autonomie und Suchtbehandlung	132
KORNELIUS ROTH: (Internet) Sex als Sucht?	45	GUNTHER KRUSE: Alt gegen Neu	140
RAINER PETERSEN: Glücksspielsucht	54	GABRIELE IRIS HAAG: Rauchen – Nein danke!	143
PETER MAIER: Initiation – Erwachsenwerden in einer unreifen Gesellschaft	62		

PETER MANNSDORFF: Wenn die Chemie stimmt ...	149	WOLFGANG NEUSS: Überlebensmittelladen	81
ULRIKE SCHWANK: Sucht nach Schokolade	161	MAX STRICKER: Bild	85
MELANIE ROTTMANN: Zunehmen	163	THOMAS RIESNER: Bilder	93/115
KARSTEN KIRSCHKE: Es kommt darauf an – Der tägliche Kampf	165	VALERIU BUEV: Bild	94
MINNA STREMPERL: Meine Freundinnen: Mia und Ana	167	HEL TOUSSAINT: Keun am Rhing	98
MELANIE ROTTMANN: Essstörungen und ihre Behandlungen – Erfahrungen aus einer Beratungsstelle	173	ARNHILD KÖPCKE: Valpolicella/Bild	100/102
RAINER REHBERGER: Zur Psychodynamik der Messiestörung	177	SUSANNE BRITSCHKE: Bilder	116
		MARKUS SCHMIDT: Das Getränk der Götter	159
		SIEGRID APPEL: Foto	160
		KARSTEN KIRSCHKE: Bild	166
		SANNA RADIZI: Bildcollage	172
		LISA URBAN: BILD	178
GÜNTER NEUPEL: Bilder	20/29	REGINA SCHMICK: Tod, ihre Sucht – Leben, ihre Suche ...	185
BRIGITTE BEUTNAGEL: Bild	44	BORIS PIKULA: Bild	186
ULI PFORR: Bilder	47/80/162/190	HARTMUT SELLE: Sucht zu leben/ Ich und Du	189
CHRISTIAN »BOB« BORN: Comics	56/142/148	BRIGHT ANGEL: Cut / Der Atem des Meeres	191
MICHAEL LUGER: Gedicht	78		
PETRA BLUME: Bild	79		

Gedichte · Bilder · Texte

FRANKO SORIC: Der Poet	192	Buchbesprechungen · Anhang	
MARINA SCHNURRE: Sehnsucht	194	KLAUS WENDLER ZU H. SADOWSKI U. F. NIESTRAT: »Psychose und Sucht«	199
Kurzgeschichten & kurze Geschichten		SIBYLLE PRINS ZU NELLIE BLY: »Zehn Tage im Irrenhaus«	202
SIBYLLE PRINS: Vom Fischer und seiner erlebnissüchtigen Frau	51	SIBYLLE PRINS ZU C. PERKINS GILMANN: »Die gelbe Tapete«	204
KARL FARR: Endstation Bahnhof	95	HARTWIG HANSEN ZU R. FISCHER: »Herz IV. Aus dem Alltag einer rechtlichen Betreuerin«	206
ULLA SCHMALZ: Da ist noch mehr als Heimweh	109	JÜRGEN BLUME ZU H. KUTTLER U. F. SCHMIDER: »Filmriss, Koma, Suchtgefahren«	208
SABINE PETERS: Und sie werden sein ein Fleisch	117	HERZLICHEN DANK AN DIE AUTORINNEN UND AUTOREN	210
MARTIN C. STOFFEL: Raucherzimmer	157	SCHREIBAUFRUF: BRÜCKENSCHLAG 29	217
ANJA SOHR: Beinahe glücklich	187		
KURT TUCHOLSKY: Der Mann mit den Spritzen	195		

Liebe Leserinnen und Leser,

wir begrüßen Sie zum 28. Brückenschlag.

Das Lesen der eingehenden Texte war diesmal wie eine heftige Berg- und Talfahrt, zeitweilig durch dichten Nebel. Uns kam es so vor, als könnte jedes Verhalten in unserer Gesellschaft, in unserer Sachen produzierenden und konsumierenden Zivilisation, die Tendenz und das Potenzial zur Sucht entwickeln.

Dann setzte sich folgende mögliche Betrachtungsweise durch: Das eine ist erwünschtes und provoziertes Konsumverhalten. Das nächste ist erlerntes und gefordertes Arbeits- und Leistungsverhalten. Ein weiteres ist die gewissenhafte Einhaltung von erwarteten alltäglichen Routinen, die genaue Orientierung am Terminkalender, die Auflistung der Einkäufe und Pflichten etc. Das alles hat den Beigeschmack von etwas Zwang und etwas Sucht und darf gelegentlich versüßt werden durch allerlei Genussmittel oder gar durcheinandergewirbelt werden durch einen ausgewachsenen Rausch.

Etwas ganz anderes aber ist das Suchtverhalten, die Sucht, die destruktiv wirkt und für den süchtigen Menschen lebensgefährlich werden kann.

Immer Neues lädt ein, nach ihm süchtig zu werden. PC-Spielsucht zeigt inzwischen ihre erschreckende Gefährlichkeit. Und warum wird Magersucht – also suchthaftes Nicht-Essen – im hiesigen Überfluss und inmitten einer Debatte über gesunde Ernährung bzw. über Hungersnöte und Lebensmittelvernichtung zu einer so äußerst tückischen Erkrankung?

Mit diesem »Brückenschlag« laden wir Sie ein zu einer Reise durch Welten sehr unterschiedlicher Suchterfahrungen, zu einem Gang über verschiedene Deutungs- und Erklärungspfade, zur Betrachtung von Therapie- und Lösungswegen. Wir laden Sie ein sowohl zur Auseinandersetzung mit klar beschriebener Ratlosigkeit als auch mit ermutigenden Geschichten von der Überwindung von Angst und Abhängigkeit – von Suchtverhalten. Wir laden ein zu fragen: Was ist Suchtverhalten?

Die mittelhochdeutsche Bedeutung von »verhalten« war »verschlossen halten, wegsperren, verschließen, zurückhalten, verbergen«. Versuchsweise sei kombiniert: Suchtverschlossen, Suchtversperrt, in Sucht (Siechtum) verborgen.

Wenn man also die ursprüngliche Bedeutung von »verhalten« im Sinne von »zurückhalten« betrachtet, so öffnet das eine andere Blickrichtung auf »Suchtverhalten«. Hat es vor allem den Sinn, den »süchtigen Menschen« verschlossen zu halten, ihn quasi vor seiner Entwicklung zu schützen? Hält er sich verborgen in einem Mikrokosmos kreisender Suchtrituale? Ist er in seiner Entwicklung zurückgehalten in einem Netz zwanghafter Handlungen, die sich mehr oder weniger radikal und destruktiv gegen die Gesundheit und das psychische Wachstum des süchtigen Menschen richten? Ist ihm der aktive und offene Umgang mit seinen Begabungen und mit dem, was auf ihn zukommt, versperrt?

Diese Betrachtung von Suchtverhalten enthält eine Ermutigung, indem sie uns die Hoffnung ermöglicht, dass eine ins Stocken geratene Entwicklung auch wieder in Bewegung kommen kann. Wir laden Sie also ein, im vorliegenden »Brückenschlag« das Ermutigende zu suchen.

Nach dem Einladen möchten wir danken. Wir danken allen, die uns ihre Texte und Bilder anvertraut haben, allen, die unserer Bitte um einen Beitrag nachgekommen sind.

Und wir danken H. G. Hoffmann (Kiel), Renate Schernus (Bielefeld), Petra Groh-Kankarowitsch (Potsdam) und Swaantje Düsenberg (Hannover), die uns bei der Suche nach fachkundigen Autorinnen und Autoren und bei der Arbeit am Thema des Bandes wichtige Hinweise gegeben haben.

Wir danken den Unterstützerinnen und Unterstützern dieser Ausgabe – Bettina Busch und der Eckard-Busch-Stiftung, der Deutschen Gesellschaft für Soziale Psychiatrie, der Brücke Schleswig-Holstein und Dr. Torsten Teichert.

Wir danken allen, die den 28. »Brückenschlag« möglich gemacht haben!

Mit guten Wünschen und freundlichen Grüßen
Fritz Bremer für die Herausgeber

Christine und Christoph Hirte

Wir hatten unseren Sohn an World of Warcraft verloren

Erfahrungen aus der Mediensucht-Selbsthilfe*

Bis zum Jahresanfang 2007 war uns der Begriff Mediensucht noch völlig unbekannt. Bis zu dem Tag, als wir erfuhren, dass unser erwachsener Sohn, Informatikstudent und 600 km von uns entfernt, dem Onlinerollenspiel »World of Warcraft« vollkommen verfallen war. Er hatte sämtliche Kontakte nach draußen abgebrochen, seine Wohnung war verwahrlost, er hatte sich exmatrikulieren lassen und Hartz IV beantragt. Er war auf der sozialen Leiter ganz unten angekommen und hatte die Kontrolle über sein Leben vollkommen verloren.

Nach einem langen Kampf hat er sich aus eigener Kraft mittlerweile von den Fesseln der Spiele befreit, von der krankmachenden Exzessivspielerei sind ihm allerdings Depressionen geblieben, die ihm den Einstieg in seine neu erworbene Selbstständigkeit immer wieder erheblich erschweren.

Da wir unserem Sohn zunächst nicht helfen konnten, weil er zum damaligen Zeitpunkt dazu noch nicht bereit war, wollten wir wenigstens

* Elterninitiative www.rollenspielsucht.de, www.aktiv-gegen-mediensucht.de mit dem www.netzwerk-fuer-ratsuchende.de
Kontakt: Hermann-Hummel-Str. 25, 82166 Gräfelfing, info@rollenspielsucht.de oder team@agmev.de

verstehen, was ihm widerfahren war. So versuchten wir, mehr über die nach wie vor nicht als Krankheit anerkannte Onlinesucht in Erfahrung zu bringen und uns umfassend über diese Thematik zu informieren. Mehr und mehr wurde uns klar, dass unser Sohn kein Einzelfall ist. Mittlerweile gibt es in Deutschland laut Sucht- und Drogenbericht der Bundesregierung bis zu 2,8 Millionen Onlinesüchtige und ebenso viele Gefährdete – mit steigender Tendenz. Hinter jedem Einzelnen steht eine verzweifelte Familie.

Wir haben damals die Elterninitiative rollenspielsucht.de ins Leben gerufen und anderthalb Jahre später den Verein AKTIV GEGEN MEDIENSUCHT e.V. gegründet, mit dem Motto: »Der Missbrauch von elektronischen Medien soll so unpopulär wie Alkohol- und Drogenmissbrauch werden«. Die Internetseite rollenspielsucht.de wurde bis heute über 850.000 Mal aufgerufen (Stand November 2011). Täglich haben wir auf beiden Internetseiten zwischen 300 und 500 Zugriffe. Der Informationsbedarf ist enorm! Wir sind durch die vielen Telefonate mit den betroffenen Familien, durch die an uns gerichteten Briefe und den ständigen Erfahrungsaustausch mit Angehörigen und Betroffenen tief in diese Materie hineingewachsen und lernen weiterhin tagtäglich dazu.

Was dieses Thema so schwierig macht, ist die Tatsache, dass der Computer mittlerweile selbstverständlich zum Lebensalltag gehört. Doch es ist ein großer Unterschied, ob man ihn als hilfreiches Werkzeug benutzt oder ihn als Spielzeug missbraucht. Wir möchten aufzeigen, was passieren kann, wenn man die Kontrolle über den PC-Konsum und dadurch vielfach auch die Kontrolle über sein Leben verliert. Luca schrieb uns: *»Zehn Stunden am Tag vor dem Computer zu sitzen, gehörte zu meinem Tagesablauf. Spielen war keine Nebensache mehr, es war meine Bestimmung. Während dieser drei Jahre verlor ich meine Existenz. DAS SPIEL NAHM MIR MEIN LEBEN!«*

Seit März 2008 betreuen wir in München eine Selbsthilfegruppe für Angehörige und seit Sommer 2009 auch eine Gruppe für Betroffene. Onlinesucht wird meist von den betroffenen Familien nach außen nicht thematisiert. Zu groß sind Angst und Scham, in der Erziehung versagt zu haben, zu groß das völlige Unverständnis, das einem von nicht betroffenen Familien oder auch von aktiv Spielenden entgegengebracht wird.

Angehörige

Die Gruppenteilnehmer stehen in der Regel unter enormem Leidensdruck. Durch die über Jahre wachsende Belastung sind sie am Boden zerstört.

Wir bemühen uns, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in ihrem Selbstbewusstsein zu stärken, damit sie wieder handlungsfähiger werden und sich ihre Co-Abhängigkeit im Sinne von »das Kind kann doch nicht ohne unsere Hilfe« bewusst machen. Kinder brauchen Aufgaben, an denen sie ihre Kräfte messen können, Herausforderungen, die sie stark machen. Wenn wir uns als Eltern nicht trauen, ihnen »das Leben zuzumuten«, können sie diesem auch nicht altersgemäß standhalten, und die Verlockungen der virtuellen Welt werden ihnen einfacher erscheinen als die Hürde, die Realität meistern zu müssen.

Wir machen die Erfahrung, dass der Schlüssel zur Veränderung im Wesentlichen bei den Angehörigen liegt. Es ist wichtig, dass sie sich wieder selbst wertschätzen lernen.

Die immensen Schuldgefühle der Eltern werden noch gefördert durch Sätze wie den einer jungen Medienpädagogin: »Wenn ein Kind genug Liebe und Halt bekommt, kann es nicht mediensüchtig werden« – ein Schlag ins Gesicht jeder betroffenen Mutter. Bedauerlicherweise werden viele Eltern nicht nur im privaten Bereich, sondern auch bei diversen Beratungsstellen oder von Jugendämtern mit solchen Aussagen konfrontiert. Wir animieren dazu, nach vorne zu schauen.

Besonders schwierig ist die Situation bei volljährigen Spielsüchtigen, die noch zu Hause wohnen und sich weder um einen Ausbildungs- oder Studienplatz, noch um eine Arbeitsstelle bemühen. Die bequeme Situation der Rundumversorgung daheim wird den Abhängigen kaum dazu bewegen, eine Veränderung seines Suchtverhaltens aktiv herbeizuführen. Freie Kost und Logis, das Suchtmittel stets verfügbar – ein Paradies. Viele Eltern halten aus lauter Angst, dass ihr Kind vollends abstürzen könnte, diese Ist-Situation lieber aus, statt den Mut aufzubringen, das volljährige Kind vor die Tür zu setzen. Es ist ein langer Weg, sich innerlich bis zu diesem Punkt hinzuarbeiten, und ein weiterer langer Weg, das Erarbeitete dann auch umzusetzen. Wird schließlich den erwachsenen

Kindern schriftlich – mit Frist – das Zimmer in der elterlichen Wohnung gekündigt oder die finanzielle Unterstützung gänzlich oder in Schritten entzogen, führt dieser radikale Weg oft zu zeitnaher, positiver Veränderung. Es ist wichtig, dass die jungen Erwachsenen lernen, Verantwortung zu übernehmen.

Eine ganz schwierige Situation entsteht, wenn, vorwiegend junge Männer, ihren Lebensunterhalt durch Pokern im Internet zum Teil »locker« erwirtschaften.

Letztendlich braucht ein Mediensüchtiger nur wenig, um sein Leben zu bestreiten, was Hanna wahrlich bestätigen kann: *»Mein Sohn hat sich an seinem 18. Geburtstag von der Schule abgemeldet. Er will jetzt Hartz IV beantragen, sich eine kleine Wohnung nehmen und bis an sein Lebensende World of Warcraft spielen.«*

In vielen Fällen zeigt sich bei Betroffenen bereits eine Veränderung, wenn die Angehörigen einen festeren Ton und den Mut zu klaren Aussagen gefunden haben.

Häufig wirkt es sich auch positiv aus, wenn die Betroffenen wissen, dass die Eltern in eine Selbsthilfegruppe gehen. *»Aha, gehst du wieder zum »Rat der Weisen«?«,* fragte Fabian seinen Vater, doch letztendlich wirkte er beeindruckt.

Es gibt aber auch Situationen, bei denen sich über Jahre nichts verändert. Manchmal kommen Angehörige, die von uns eine Pille haben wollen, eine Patentlösung nach nur einem Treffen, damit sofort und gleich alles wieder gut ist. Meistens kommen sie kein zweites Mal oder vielleicht erst viel später wieder, wenn die Situation daheim vollends eskaliert ist und nichts mehr geht.

Immer wieder empfehlen wir, die Unterstützung von Fachleuten in Anspruch zu nehmen. Manchmal erleben wir aber, dass Hilfesuchende schon »überall« gewesen sind, doch mit ihrem Problem nicht wirklich ernst genommen wurden. So sind sie schließlich bei uns gelandet und fühlen sich, nach eigenen Aussagen, »endlich verstanden«.

Eine alleinerziehende Mutter, bei der sich die Situation daheim massiv zugespitzt hatte, gab zum Beispiel erschöpft und verzweifelt das Aufenthaltsbestimmungsrecht über ihren Sohn vorübergehend an das Jugendamt ab und ging selbst für einige Wochen in stationäre Behand-

lung, weil sie psychisch und körperlich am Ende war. Sie war u.a. bereits etliche Male von ihrem Sohn körperlich massiv attackiert worden. Der 16-Jährige verließ nach wenigen Tagen die ihm zugeordnete WG, hauste allein und ohne Aufsicht in der mütterlichen Wohnung und konnte ungehindert rund um die Uhr im Internet aktiv sein. Es war nicht möglich, die Situation seitens der Behörden anders zu lösen.

Das, was die Angehörigen erzählen, lässt vermuten, dass bei den Betroffenen offensichtlich eine große Sehnsucht besteht, aus der Abhängigkeit herausgeholt zu werden. Carola schreibt: *»Ich hieß für lange Zeit Scampi und war eine Blutelfe. Jetzt heiße ich wieder Carola, bin 16 Jahre alt, und ich bin froh, wieder leben zu dürfen.«*

Folgende Fälle haben uns ganz sprachlos gemacht:

Max war in der 10. Klasse durchgefallen, weil er seit zwei Jahren fast ausschließlich nur noch WoW gespielt hatte. Die Mutter hätte am liebsten aus ihrem Bauchgefühl heraus den Laptop des Sohnes konfisziert, doch die Sozialpädagogen der Schule, die Familie, alle sagten, sie ginge das zu streng an, alle täten das, das sei völlig normal und sie dürfe den PC nicht wegnehmen. Nachdem Max zum zweiten Mal durchgefallen war, bat *er selbst* seine Mutter, doch endlich seinen PC wegzugeben. Er wolle jetzt die Schule schaffen.

Erik, der durch drei Jahre WoW das Abitur verpasst hatte, hadert mit seiner Mutter: *»Du hast es nicht verhindert, du warst nicht streng genug.«*

Ungläubig hörten wir den Bericht von Renate, der Mutter von Bertram. Sie erzählte, dass er sich eines Morgens durch das Demolieren der Wohnungseinrichtung und Androhung von Gewaltanwendung von ihr die Autoschlüssel erpresst und Geld bei der Bank abgehoben hatte. Anschließend fuhr er mit ihrem Auto nach Holland und stellte dieses irgendwo am Hafen ab. Auf der »Suche nach Frieden«, wie er sagte, setzte er mit der Fähre nach England über, um nach einer Woche total abgestürzt, ohne Auto, aber auch ohne Laptop zurückzukommen. Den Laptop hatte er dort einem Pfarrer zur Aufbewahrung gegeben! Vielleicht hat er in seiner Verzweiflung den Laptopentzug durch diese radikale Handlung selbst herbeigeführt?

Betroffene

Eigentlich hatten wir geplant, dieser Gruppe lediglich organisatorisch auf die Beine zu helfen und uns dann zurückzuziehen, aber bis heute besteht bei den Teilnehmern der Wunsch, dass wir dabei bleiben.

Auch zwei und mehr Jahre nach dem Ausstieg kämpfen die meisten immer noch mit Rückfällen und sprechen offen über ihr Gefährdetsein.

Thomas ist die Sehnsucht nach einer endgültigen Veränderung körperlich anzumerken. Man spürt, wie er kämpft und sich durch konzentriertes Zuhören die Kraft holen will, seine schwierige Situation endlich in den Griff zu kriegen. Er erzählt uns, dass er gestern Abend wieder versucht hat, fürs Studium zu lernen und das dafür unentbehrliche Internet zielgerichtet zu nutzen. Doch wieder war es vier Uhr morgens geworden und er hatte sich im endlosen Surfen völlig verzettelt.

Moritz erzählt sehr eindringlich, dass er mehrere Ansätze gemacht hatte, mit WoW aufzuhören, aber immer wieder schwach geworden ist und doch wieder gespielt hat. *»Ich habe die Stille einfach nicht ausgehalten.«*

Bernd hat aus freien Stücken beschlossen, nach drei exzessiven Jahren mit WoW zum Selbstschutz in Zukunft komplett ohne PC, I-Phone und sonstige elektronische Medien zu leben. Völlig begeistert erzählt er uns immer wieder, wie er seit seinem Ausstieg das Leben neu kennenlernt. Wie ein kleines Kind, das seine Umgebung mit allen Sinnen begreift, staunt er über den Wind in den Bäumen, Fahrradfahren bei Regen oder einen grandiosen Sonnenuntergang.

Johannes berichtet stolz, dass er das Internet zu Hause für drei Jahre ganz abgeschafft hat. Die wichtige Korrespondenz für seine berufliche Selbstständigkeit erledigt er im Internetcafé.

Nicht alle Teilnehmer sind in der Lage, sich wieder vollständig zurechtzufinden. Viele berichten, dass sie vor dem Abgleiten in die Sucht ein ganz normales Leben geführt hatten, sozial aktiv und ohne gravierende psychische Verhaltensauffälligkeiten. Doch nach Überwinden der Medienabhängigkeit leiden sie zum Teil noch über Jahre an erheblichen Depressionen.

Interessanterweise kommt von beiden Selbsthilfegruppen die Beobachtung, dass viele Betroffene offenbar durch Langeweile immer ausdauernder online waren. Schleichend und fast unmerklich wurde dann die Schwelle zur Sucht überschritten. Der allzeit verfügbare PC macht es allzu leicht, sich für diese bequeme Freizeitbeschäftigung zu entscheiden, statt nach sinnvollen Alternativen zu suchen. Irgendwann scheint es dann völlig normal zu sein, die Freizeit ausschließlich online zu verbringen.

Im Rahmen eines kleinen Sommerfestes haben sich beide Gruppen bereits schon zweimal gemeinsam getroffen. Als jeder in der Runde berichtete, in welcher Situation er steckt und was ihm alles widerfahren ist, konnte man die tiefe, ernste und außergewöhnliche Stimmung förmlich greifen. Den Betroffenen wurde durch die bewegenden Berichte der Eltern das ganze Ausmaß des Kampfes und der Verzweiflung in den Familien bewusst. Die Angehörigen wiederum hingen fast gierig an den Lippen der Aussteiger, in der Hoffnung, ihre eigenen abhängigen Kinder besser verstehen zu lernen und dadurch besser mit der schmerzlichen Gesamtsituation umgehen zu können.

Wir sind davon überzeugt, dass Selbsthilfegruppen therapeutische Angebote äußerst sinnvoll ergänzen. Den Patienten, die eine Therapie machen, sollte in jedem Fall empfohlen werden, parallel dazu auch eine Selbsthilfegruppe zu besuchen oder selbst eine zu gründen.

Werden Mütter von älteren, spielsüchtigen Kindern gefragt, was sie getan hätten, wenn sie früher gewusst hätten, wohin die exzessive Mediennutzung führt, ist die übereinstimmende Antwort: *»Wir hätten ganz klar eingegriffen und die Mediennutzungszeiten radikal reduziert.«* Häufig hatten sie den Rat etlicher Medienpädagogen befolgt, eher freizügig mit den PC-Zeiten ihrer Kinder umzugehen, um ihnen nicht den erfolgreichen Weg in die berufliche Zukunft zu verbauen. Der Punkt, an dem die Schwelle zur Sucht dann überschritten wird, wird auf diese Weise oft viel zu spät erkannt.

Auf der Internetseite www.aktiv-gegen-mediensucht.de haben wir ein Netzwerk für Ratsuchende aufgebaut, damit von Mediensucht betroffene Familien schneller Rat und Unterstützung finden. Mittlerweile gibt es bereits über 350 Eigeneinträge (Stand Oktober 2011) von Ärzten, Thera-

peuten, Ambulanzen, Kliniken, Sucht- und Beratungsstellen, Netzwerken, Initiativen und Offline-Alternativen.

Im März 2011 wurden rollenspielsucht.de und unser Netzwerk für Ratsuchende als Projekt des Monats der Drogenbeauftragten der Bundesregierung ausgezeichnet.

Wir als Elterninitiative und als Verein AKTIV GEGEN MEDIENSUCHT hoffen, dass wir aktiv und mutig generationsübergreifend eine Bewusstseinsveränderung mit bewirken können. Zunehmend mehr junge Menschen verlieren die Kontrolle über ihren PC-Konsum und schließlich auch die Kontrolle über ihr Leben. Wir dürfen nicht länger wegsehen. Bei amnesty international heißt es: »Wer schweigt, wird mitschuldig«. »Das haben wir nicht gewusst«, zählt jetzt nicht mehr. ■



Hans-Georg Hoffmann

Stollergrund, 54°31` N /
10°12` E

Die »MS Nordwind«, ein umgebauter Fischkutter, verlässt an einem kalten, klaren Februarmorgen den Hafen von Strande, einem Badeort am nördlichen Ausgang der Kieler Förde. Der Kapitän nimmt Kurs auf den Stollergrund, ein bei Seglern berüchtigtes Gebiet zwischen der Kieler und der Eckernförder Bucht. Hier herrscht bei Starkwind immer ein besonders unangenehmer Seegang.

Es ist nahezu windstill, die See ist glatt. Der Sturm vom Vortag, der auch das geplante Auslaufen verhindert hat, sorgt noch für eine leichte Dünung.

An Bord ist eine Gesellschaft bestehend aus 16 Personen. Es sind überwiegend Mitarbeiter verschiedener Einrichtungen der Suchthilfe. Sie begleiten eine 35-jährige Frau mit ihrer zweijährigen Tochter.

Am Zielort, die Koordinaten sind 54°31`N und 10°12`E, stoppt der Kapitän das Schiff und hält eine kurze Ansprache, ebenso die Frau. Dann wird eine Urne zu Wasser gelassen, sie ist nach kurzer Zeit im dunklen Ostseewasser verschwunden. Die Frau und der Kapitän berichten, dass sie sich in wenigen Stunden vollständig auflösen wird.

Die Teilnehmer werfen einzelne Blumen hinterher. Nach ungefähr einer Stunde macht das Schiff wieder in Strande an der Mole fest.

In der Urne befand sich die Asche von Jan, er wurde 34 Jahre alt. Ende Januar verstarb er in einem Krankenhaus an einer Lungenentzündung.

Jan wurde 1976 geboren. Er hat zwei jüngere Schwestern und zwei ältere Brüder. Sein Vater war Bergmann, die Mutter prostituierte sich gewerbsmäßig. Beide Eltern tranken zu viel und stritten sich täglich.

Bis zu Jans fünftem Lebensjahr wurden die Brüder oft vom Jugendamt in Pflegeheimen untergebracht, die beiden jüngeren Mädchen kamen nach der Geburt gleich in Pflegefamilien. Meist waren es nur wenige Wochen, dann kamen die Brüder wieder zu den Eltern, obwohl diese selten zu Hause waren. Sie waren weitgehend sich selbst überlassen, bettelten oder klauten, um etwas zu essen zu bekommen. Die Wohnung war verwahrlost, die Kleidung verschmutzt. Manchmal nahm die Mutter Jan und seine beiden Brüder mit zu ihren Freiern, dies war dann schon eine besondere Form der Zuwendung.

Als Jan sechs Jahre alt war, wurde den Eltern das Sorge- und Aufenthaltsbestimmungsrecht entzogen. Ein Onkel nahm die drei Brüder eher widerwillig zu sich. Er hatte mit seiner Gaststätte genug zu tun. Wie bei den Eltern waren auch dort Beschimpfungen und Schläge an der Tagesordnung.

Mit acht Jahren kam Jan alleine in eine Pflegefamilie, die Misshandlungen und Demütigungen setzten sich fort. Jan lief mehrfach davon, er wusste aber nicht wohin und kam bald wieder zurück oder wurde aufgegriffen.

Mit dreizehn Jahren kam er in ein Pflegeheim. Dort hatte er mehr Freiheiten. Er nutzte sie, um die Schule zu schwänzen und Zigaretten zu klauen. Nach wenigen Monaten war er für das Heim nicht mehr tragbar.

Ein erlebnispädagogisches Segelprojekt in Portugal war seine nächste Station. Nach wenigen Wochen verließ er es ohne Absprache, kam einige Tage in Haft und wurde nach Deutschland abgeschoben.

Er wurde erneut in eine Pflegefamilie vermittelt. Dort erfuhr er, dass sein Vater verstorben war. Er wurde depressiv, beging einen ernsthaften Suizidversuch und wurde vom weiteren Schulbesuch befreit.

Mit seiner Pflegemutter, die sich auch seinetwegen von ihrem Mann trennte, machte er seine ersten sexuellen und auch Drogenerfahrungen. Es war eigentlich eine gute Zeit, er schaffte sich einen Hund an und war viel in der Natur unterwegs.

Jan schaffte sogar den Hauptschulabschluss. Er suchte sich eine

eigene Wohnung, fing mehrere Ausbildungen an, die er aber nach kurzer Zeit abbrach. Er probierte viele Drogen aus, dealte, um den Konsum zu finanzieren, beging Diebstähle.

Er kam für elf Monate in Haft, wurde aber vorzeitig mit der Auflage entlassen, eine Drogentherapie zu machen. Er entgiftete in einer Klinik, die Therapie brach er nach acht Monaten ab. Kurz danach wurde er wieder rückfällig. Drei weitere Therapieversuche folgten in den nächsten Jahren. Alle hatten vollständige Drogenabstinenz als Voraussetzung und auch als Ziel der Behandlung.

2001 heiratete Jan und wurde Vater eines Sohnes. Obwohl er sich sehr auf das Vatersein freute, schaffte er es auch mit Hilfe von weiteren zahlreichen stationären Entgiftungen, den Drogenkonsum zu beenden. Die Ehe wurde 2004 geschieden.

Jan zog in eine andere Stadt, lernte dort eine Frau kennen, die er bald heiratete. 2008 wurde er Vater einer Tochter. Diesmal nahm er sich fest vor, seine Rolle als Vater und Ehemann auszufüllen. Er suchte Kontakt zu einer Drogenberatungsstelle, begab sich in ärztliche Behandlung und ließ sich mit Methadon, einem Ersatzopiat, substituieren.

Jan wollte unbedingt drogenfrei werden. Er wollte auch kein Methadon mehr nehmen. Er wollte nur ein »ganz normales« Familienleben führen, »wie alle anderen auch«. Konkrete Vorstellungen von einem »ganz normalen« Familienleben hatte er keine. Er hat es ja auch nie kennengelernt, nicht einmal bei Verwandten oder Nachbarn gesehen.

Mit Substitut, aber ohne Drogen von der Straße und ohne beruhigende Medikamente war Jan ein liebevoller Vater. Er lebte jedoch in ständiger Angst, diese relative Stabilität wieder zu verlieren. Er versuchte die Versicherung seiner Frau zu bekommen, dass dies niemals passieren würde, erreichte damit allerdings, dass sie eher auf Distanz ging, als ihn in seinem Bedürfnis nach Nähe zu bestärken.

Eine Pflanze ohne Wurzel hat keinen Halt. Jan hatte nie die Chance, Wurzeln zu entwickeln, sie wurden seit früher Kindheit jeweils schon nach kurzer Zeit wieder ausgerissen, wenn sie sich gerade zart entwickelt hatten. Er wurde vielfach verpflanzt, ohne dass er dagegen Einspruch erheben konnte. Er machte in immer neuen Situationen eine Fülle traumati-

scher Erfahrungen. Als er dazu in der Lage war, lief er davon, auch wenn er nicht wusste wohin. Er kannte keinen Ort, an dem er sich sicher fühlte.

Jan hatte ANGST, eine ganz tief sitzende Urangst. Keine Angst vor dunklen, engen Räumen oder bösen Menschen, sondern er befürchtete ständig, wieder verlassen zu werden.

Schließlich machte er die Erfahrung, dass Drogen oder bestimmte Medikamente ihm die Angst, wenn auch nur für kurze Zeit, erträglich machten. Allerdings war sie nach Abklingen der Wirkung oft stärker als vorher, was ihn zum erneuten Konsum veranlasste.

Jan hoffte, durch eine Therapie seine Angst loszuwerden. Er machte vier stationäre Therapien in Kliniken für Drogenabhängige, musste vorher als Voraussetzung auch vom Methadon entgiften.

Im geschützten Rahmen der Kliniken fühlte er sich einigermaßen sicher. Er kannte von Beginn an das voraussichtliche Entlassungsdatum und konnte sich darauf vorbereiten. Das gab ihm eine gewisse Sicherheit. Nach den Entlassungen stand er wieder im leeren Raum, ohne Struktur, ohne Perspektive, ohne Sicherheit.

Er bekam viele gut gemeinte Ratschläge mit auf den Weg, Die Angst war aber sofort wieder da, bedrohlich und unerträglich. Nur Drogen machten sie erträglich, wenn auch nur für kurze Zeit. Die Ersatzdroge Methadon beruhigte ihn zumindest etwas. Die vielen verschiedenen Psychopharmaka, die ihm helfen sollten, hatten mehr Neben- als positive Wirkungen.

Jan starb nicht an einer Überdosis, sondern an einer Lungenentzündung. Er selbst hatte die Symptome nicht ernst genommen, oder nicht deutlich genug darauf hingewiesen.

Jan bekam in den Kliniken die Diagnose: »Polytoxikomanie«, eine stigmatisierende Bezeichnung für ein Verhalten, verschiedene psychoaktive Substanzen zu konsumieren. In der Psychiatrie haben Menschen mit dieser Diagnose das schlechteste Ansehen.

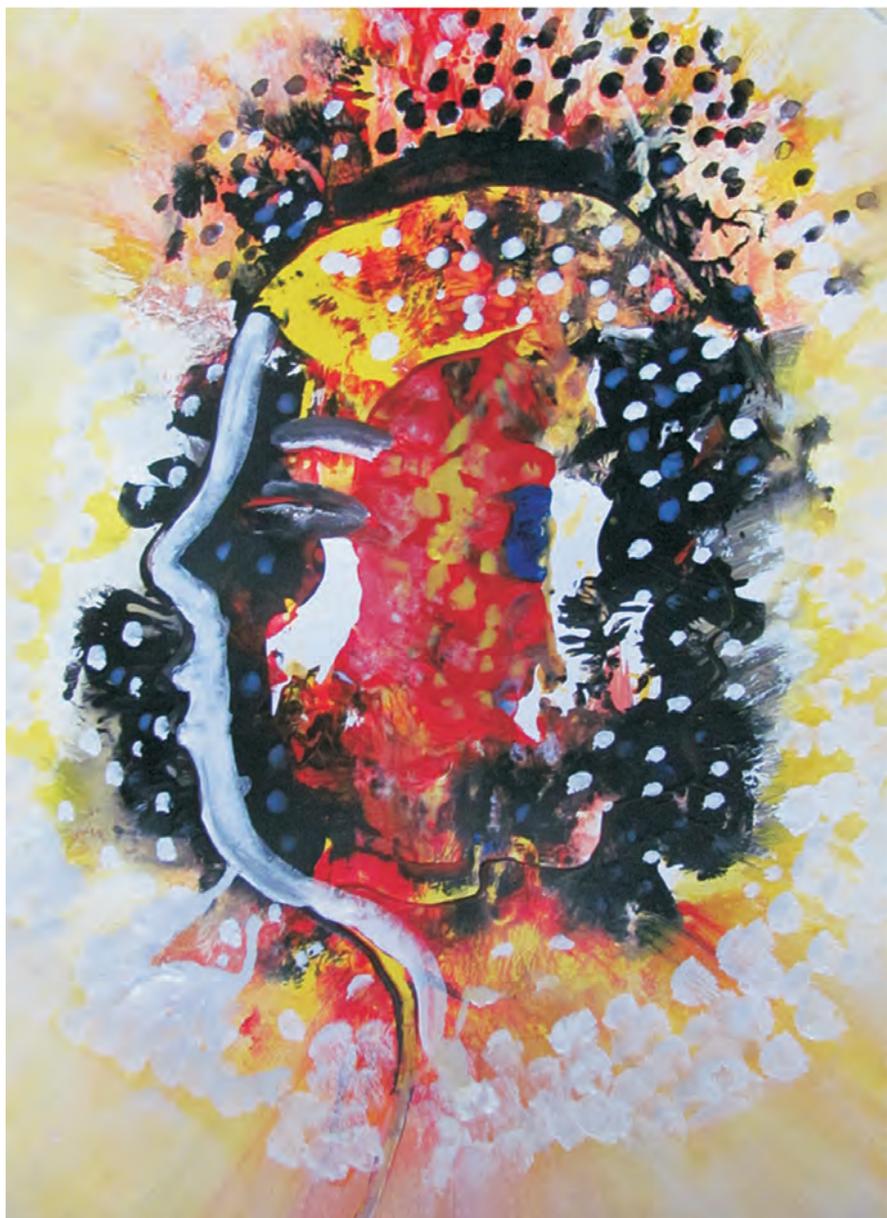
Gelegentlich wurde ihm auch eine »Depression« zugestanden.

Eine Diagnose für: »Mensch ohne Wurzeln« gibt es nicht. ■

Michael Luger

deutsche suchen
die tage
zum schlafen
um dann
breit wie bekifft
abzuhängen
im sessel
wünschen sich
junge leute
alte
trinkend
kaffee der macht
happy aktiver
vermindert
schlaf
wes halb
kiffen nicht
mehr ruhe ständler
an stelle der
da alle gemeinsam
besoffen

Auf der Basis des Epidemiologischen Suchtsurveys 2006 muss in Deutschland von 2,4 Millionen Cannabiskonsumenten und 645.000 Konsumenten anderer illegaler Drogen ausgegangen werden. 380.000 Menschen praktizieren einen missbräuchlichen Cannabiskonsum, d. h. periodischer Konsum und Intoxikation haben Auswirkungen auf die Schul- und Arbeitsleistungen, auf Gefährdungen im Verkehr und können soziale und rechtliche Probleme hervorrufen.



PETRA BLUME, »Funken«