

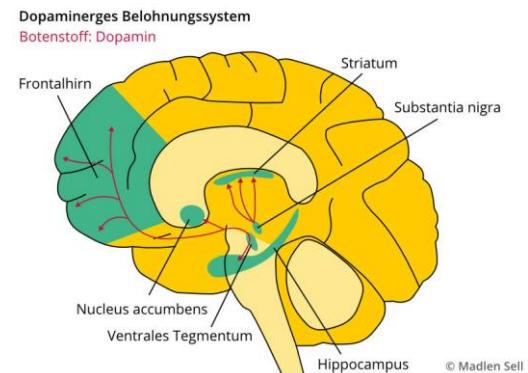
# Neurobiologische Grundlagen der Internet- und Computerspielsucht

## Bin ich internetabhängig? Ab wann spricht man von einer Sucht?

Der Sammelbegriff „Internetsucht“ umfasst die exzessive Nutzung einer Vielzahl verschiedener Aktivitäten wie Online-Spiele, Soziale Netzwerke, Erotikseiten, Online-Glücksspiele, Streaming-Angebote, Online-Shopping oder das ziellose Recherchieren und Sammeln von Informationen. Pathologisch wird eine Internetnutzung, wenn sie von einem zunehmenden Kontrollverlust hinsichtlich des Onlinebeginns und -endes geprägt ist. Online-Rollenspiele, die mehrere Spieler involvieren, kein Ende haben und mit schneller Belohnung assoziiert sind, besitzen dabei ein besonders hohes Abhängigkeitspotential.

## Was passiert dabei im Gehirn?

Neurobiologische Untersuchungen zeigen, dass spielassoziierte Reize bei abhängigen Online-Rollenspielern im Vergleich zu Gelegenheits- oder Nicht-Spielern stärkere Aktivierungen des dopaminergen Belohnungssystems bewirken. Dieses System ist maßgeblich an der Entstehung und Aufrechterhaltung von Suchtverhalten beteiligt und wird auch durch Substanzen wie Kokain, Opiate, Nikotin, Koffein oder Alkohol stimuliert.



## Welche Persönlichkeitseigenschaften begünstigen die Entstehung einer Sucht?

Ein Mensch, der in sozialen Kontakten eher schüchtern ist und wenig Bestätigung erfährt, besitzt ein größeres Risiko sich in eine „aufregendere“ virtuelle Welt zu flüchten. Untersuchungen zur Persönlichkeit von Internet- und Computerspielabhängigen belegen, dass diese sich oftmals selbst als defizitär wahrnehmen. Die Nutzung eines sozialen Netzwerks wie Facebook oder die Identifikation mit einem graphischen Stellvertreter im Spiel (sog. Avatar) könnte der Kompensation dieser Selbstkonzeptdefizite dienen. Auch Störungen der Impulskontrolle spielen bei der Entstehung und Aufrechterhaltung einer Sucht eine Rolle.

## Warum sind Jugendliche besonders gefährdet?

Die Nervenbahnen, die das für die Impulskontrolle verantwortliche vordere Frontalhirn mit dem limbischen System (Ort der Triebimpulse) verbinden, reifen erst nach dem 25. Lebensjahr komplett aus. Jugendliche und junge Erwachsene können ihr eigenes Verhalten deshalb weniger gut kontrollieren. Zudem sind sie mit entscheidenden Entwicklungsaufgaben konfrontiert, die es zu bewältigen gilt. Wenn dies misslingt, ist die Gefahr einer Flucht in Internetaktivitäten höher (Eskapismus).

## An wen können sich Betroffene wenden und welche Therapie hilft?

Therapeutische Konzepte, die am Aufbau alternativer Aktivitäten wie z.B. der durch die Onlinenutzung vernachlässigten Teilhabe am sozialen Leben sowie am Aufbau eines stabilen, positiven Selbstkonzepts und der Fähigkeit zur besseren Impulskontrolle ansetzen, erweisen sich als vielversprechend. Gruppentherapeutische Angebote bieten darüber hinaus die Möglichkeit korrigierender Beziehungserfahrungen. Zwecks Beratung und Diagnostik können sich Betroffene an Frau M.Sc.-Psych. Madlen Sell wenden (Tel.: 0621/1703-3917, E-Mail: [madlen.sell@zi-mannheim.de](mailto:madlen.sell@zi-mannheim.de)).

