

Therapie und Prävention von Internetabhängigkeit

Da die zuvor vorgestellten Ansätze zur Erklärung und Einordnung von Internetabhängigkeit noch relativ weit von einer abschließenden wissenschaftlichen Fundierung entfernt sind, können bisher keine evidenzbasierten Therapieempfehlungen gegeben werden. Die bisherigen Therapieansätze lassen sich grob den großen Psychotherapierichtungen zuordnen. Die auf der Lerntheorie basierende Verhaltenstherapie, die Internetabhängigkeit als Suchterkrankung einstuft, empfiehlt diejenigen verhaltenstherapeutischen Verfahren, die sich in der Behandlung von Menschen mit stoffgebundenen Abhängigkeiten bewährt haben. Und die sich auf psychoanalytische Erkenntnisse beziehenden tiefenpsychologischen Therapieverfahren, die eher dazu neigen, stoffungebundene Abhängigkeitsphänomene als Symptome bekannter psychischer Störungen zu verstehen, empfehlen die psychotherapeutische Behandlung eben dieser primären Erkrankungen. Wenn die vorgängigen bzw. komorbiden psychischen Störungen mit einem entsprechend hohen Leidensdruck einhergehen, können zusätzlich auch somatische Therapieansätze, insbesondere die Gabe von Psychopharmaka, angezeigt sein. Im Folgenden werden die bisherigen Vorschläge für die Behandlung von Internetabhängigkeit entsprechend der vorangegangenen Erklärungsansätze kurz vorgestellt.

Neurobiologische Therapieansätze können sich wie bereits angedeutet in einer auch psychopharmakologischen Behandlung der vorgängigen bzw. komorbiden psychischen Störung begründen. Da man es hier vermutlich hauptsächlich mit Depressionen und Angstsyndromen zu tun hat, werden hier – neben Beruhigungsmitteln in Akutphasen – langfristig Antidepressiva eine besondere Rolle spielen. Allerdings gibt es auch Hinweise dafür, dass Antidepressiva auch unabhängig vom Auftreten eines depressiven Syndroms im engeren Sinne bei der Behandlung von Abhängigkeitserkrankten generell positive Effekte erzielen. Substanzen, die explizit das Craving bei Abhängigkeitserkrankungen vermindern sollen, wurden auch schon mit einem gewissen Erfolg zur Abstinenzhaltung bei pathologischen Glücksspielern und anderen stoffungebundenen Abhängigkeitserkrankungen eingesetzt. Solche Opiatantagonisten werden aber vermutlich keinen Platz in der Behandlung von Internetabhängigkeit haben, was sich allein schon damit begründen lässt, dass eine absolute Abstinenz in aller Regel nicht das Therapieziel sein dürfte.

Kognitiv-behaviorale Therapieansätze, die sich an der Behandlung von stoffgebundenen Abhängigkeiten orientieren, sind die in der Literatur mit Abstand am häufigsten empfohlenen Therapieverfahren zur Behandlung von Internetabhängigkeit. Dies gilt nicht nur für die zunächst führenden Forscher aus dem angloamerikanischen Bereich (Young, 1999; Greenfield, 1999), sondern auch für deutsche Forscher, insbesondere der Arbeitsgruppe um Grüsser und Wülfing (Grüsser & Thalemann, 2006). Der kognitive Therapieanteil setzt dabei auf die Analyse und Veränderung pathologischer Denkprozesse im Hinblick auf die Erkennung positiver Verstärker (virtuelle Belohnungen) und negativer Verstärker (reale Kränkungen). Der verhaltenstherapeutische Teil zielt mehr auf die konkrete Veränderung von Verhaltensweisen ab, wobei es vor allem darum geht, das pathologische Mediennutzungsverhalten durch positive Erlebnis- und Verhaltensweisen in der konkret-realen Umwelt zu ersetzen.

Psychodynamische Ansätze versuchen erst einmal zu eruieren, was an der konkret-realen Welt so kränkend bzw. krankmachend ist und was in der virtuellen Welt als so positiv empfunden und gesucht wird (te Wildt, 2004). Diese Fragen spielen bereits für die Diagnostik der tieferliegenden Störungen eine entscheidende Rolle. Mit der Aufdeckung der dahinter liegenden Psychodynamik, die die Bewegung aus der realen in die virtuelle Welt beschreibt, ergibt sich die Möglichkeit, zu dieser eine Distanz zu finden. Dabei spielt die Beziehungserfahrung mit dem Psychotherapeuten eine besondere Rolle, weil diese in der konkret-realen Welt geschieht. Im Rahmen dieser Beziehung können neue Erfahrungen und Affekte erschlossen und erlebbar gemacht werden, was sich schließlich auch auf das Lebensumfeld der Klienten übertragen lässt.

Welche psychotherapeutischen Verfahren sich langfristig bei der Behandlung von Internetabhängigkeit als hilfreich erweisen werden, kann sich erst herausstellen, wenn das Störungsbild selbst in seinen Grundzügen besser erforscht ist; vermutlich werden beide psychotherapeutischen Hauptverfahren bei verschiedenen Patienten und in unterschiedlichen Krankheitsphasen einen Nutzen entfalten und zeigen.

Bert Theodor te Wildt