

Schuhler, Petra/Vogelgesang, Monika (2011). Abschalten statt Abdriften. Wege aus dem krankhaften Gebrauch von Computer und Internet. Weinheim, Basel: Beltz. 173 S., 29,95 €.

Beitrag aus Heft »2013/01: Medien und Arbeitswelten«

Das Internet bietet unzählige Möglichkeiten und Angebote. Doch birgt diese Fülle auch Gefahren. Eine davon ist das Abdriften in die virtuelle Welt, sei es in Chatrooms oder in Online-Spielen. Dieses Phänomen nimmt mit steigender Tendenz zu, immer mehr Menschen leiden an Computer- und Internet-Abhängigkeit. Abschalten statt Abdriften nimmt sich dieser Problematik an und ist hauptsächlich als Therapiebegleiter für Patientinnen und Patienten gedacht. Basis bildet die jahrelange klinische Erfahrung mit Betroffenen. Die Autorinnen haben das Buch nach einer eigenen Systematik aufgebaut. Jedes Kapitel beinhaltet einen eigenen Aspekt, der anhand von vier Rubriken erklärt wird. Diese bestehen aus Sachtexten, Materialien zum Bearbeiten, Tipps und Empfehlungen, sowie aus einem Ratgeber zum Mitnehmen, dem sogenannten Vademecum. Um die Übersichtlichkeit zu bewahren, werden Sachtexte, Arbeitsmaterialien und das Vademecum in unterschiedlichen Farben dargestellt. Inhaltlich geht es zu Beginn um die Frage, auf welche Weise seelische Probleme, die durch krankhaften Umgang mit Computer und Internet entstanden sind, mithilfe einer Psychotherapie überwunden werden können.

Des Weiteren werden normaler und krankhafter PC- und Internet-Gebrauch unterschieden, die Rolle des Selbstbewusstseins bei Entwicklung und Überwindung von krankhaftem Verhalten herausgearbeitet, die Bedeutung von Gefühlen und des Verstands bezüglich der Thematik herausgefiltert und die gegenseitige Beeinflussung von sozialen Kontakten und PC- und Internet-Gebrauch dargestellt. Außerdem geht es um die Blockade und Wiedererweckung der Antriebskräfte, den Einfluss von Stressbelastung und die damit zusammenhängenden Möglichkeiten der Stressreduzierung, die Wiederkehr von Farbe und Freude in die eigene Realität und um die Möglichkeiten, die die Familie oder die Partnerschaft auf dem Weg der Besserung bieten können. Abschließend verweisen die Autorinnen auf Institutionen und Hilfeangebote, die man in Anspruch nehmen kann.

Das Buch richtet sich an Patientinnen und Patienten mit dem Krankheitsbild der Computer- und Internetsucht, aber auch an Psychotherapeutinnen und -therapeuten, wie auch Angehörige der Betroffenen. Ebenso interessant ist es für Medienpädagoginnen und Medienpädagogen, die sich mit Themen wie Computer und Internet beschäftigen. cp