

208 Kilo Unglück

Psychologie Am Smartphone spielen, Süßes futtern, Schule schwänzen – viele Jugendliche geraten in einen Strudel schädlichen Verhaltens, der ihr Leben zerstören kann. Ein Forscher spricht bereits von einer neuen Krankheit: dem Iso-Syndrom.

Maurice war ein normaler Schüler, als er mit sieben seine erste PlayStation bekam. Der Junge spielte gern damit, aber noch ging die Schule vor. In der sechsten Klasse fing er an, auch mal krankzumachen. Er hockte daheim vorm Bildschirm, aß Kartoffelchips, trank Cola und wurde dick.

In der zehnten Klasse war Maurice Clanführer im Spiel „Metin2“, einer fernöstlichen Fantasysaga. Dort kämpfte er manchmal 24 Stunden am Stück. Maurice fand es cool, um vier Uhr in der Nacht am Rechner zu hocken und zu wissen: Alle anderen sind jetzt im Bett. In die Schule ging er gar nicht mehr. Er wog 208 Kilo.

„Meine Mutter hat nicht mehr eingesehen, dass ich mit 17 noch zu Hause bin und nix mache“, sagt Maurice, inzwischen 18. Und er bekam mit, wie es „Metin2“-Spieler aus seinem Clan erging, die waren schon älter und ebenfalls extrem dick. „Ich habe dann mit denen ein bisschen gelabert, und da ist mir irgendwann aufgefallen: So will ich nicht leben.“

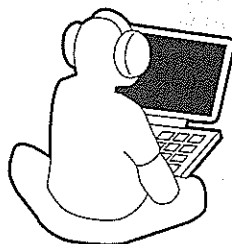
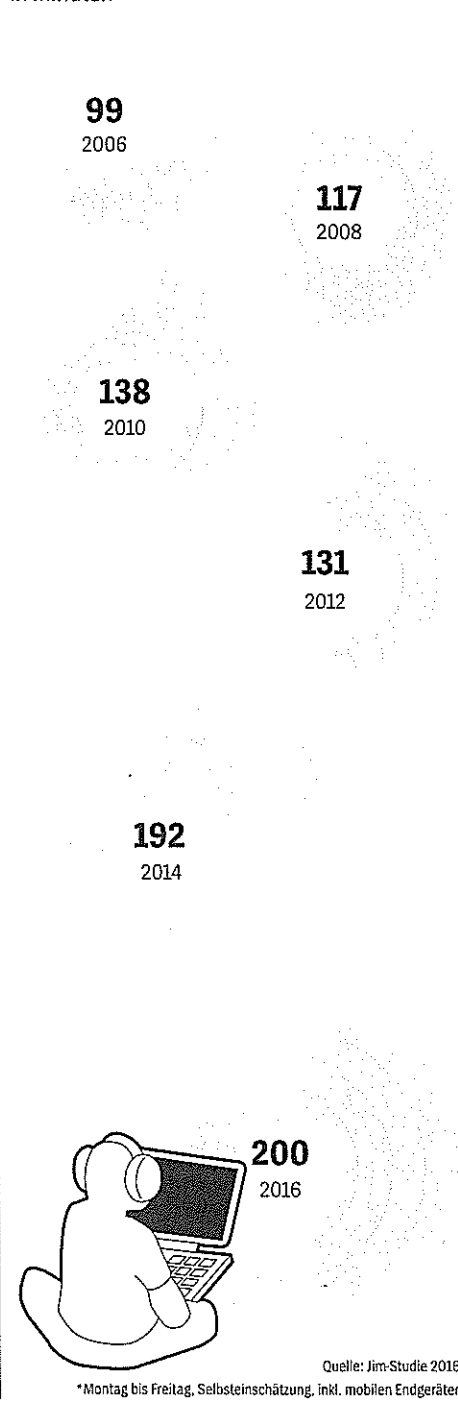
Seit einiger Zeit wohnt Maurice nun in der Insula, einem Rehazentrum für übergewichtige Jugendliche und junge Erwachsene, das malerisch in den Berchtesgadener Alpen liegt. Maurice ist zwei Meter groß und so blass, als würde er die Nächte noch immer durchzocken. Er trägt graue Klamotten, auf der Nase eine Brille mit starken Gläsern. In einer Gesprächspause zieht er gleich sein Smartphone aus der Hosentasche.

Maurice' Geschichte lassen sich Dutzende zur Seite stellen. Eine 15-Jährige ist 1,65 Meter groß und wog am Tag ihrer Aufnahme in die Insula 114 Kilo. Das Mädchen spielte, wie es in einem Fragebogen angab, täglich neun Stunden und 30 Minuten auf dem Smartphone und fehlte meistens in der Schule. Sie müsse immer mehr essen, erklärte die Jugendliche, um sich satt zu fühlen.

Ein 15-jähriger Gymnasiast, der bei einer Körpergröße von 1,84 Meter 138 Kilo schwer war, sagte, er habe oft mehr gegessen, als ihm guttat, und jeden Tag „League of Legends“ oder „Minecraft“ gespielt. Jedoch habe er seine Spielzeit gut kontrollieren können. Seine Mutter, so zeigt die Akte, sah das genau anders. Dafür war ihr entgangen, dass ihr Kind manchmal in der

Tägliche Onlinenutzung*

bei den 12- bis 19-Jährigen in Deutschland, in Minuten



200
2016

Quelle: Jim-Studie 2016

*Montag bis Freitag, Selbsteinschätzung, inkl. mobilen Endgeräten

Schule fehlte. An einem Punkt waren sich Mutter und Sohn einig: Durch das viele Computerspielen gebe es „zu Hause oft ernsthaften Ärger und Streit“.

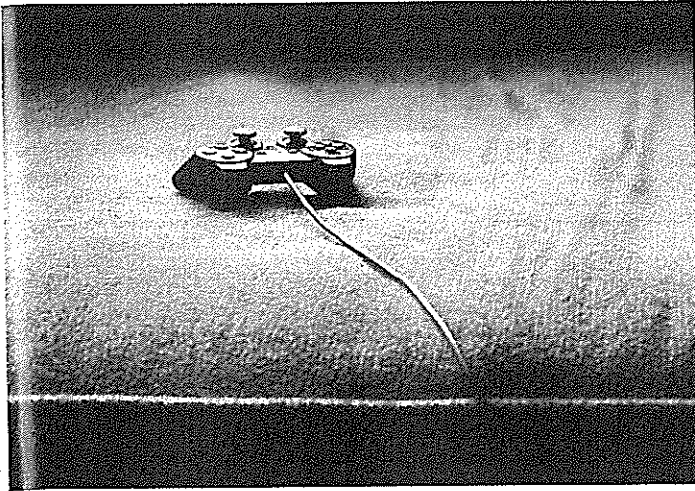
Am Smartphone oder Computer spielen, Snacks futtern, Schule schwänzen – diese Phänomene träten mittlerweile bei so vielen jungen Leuten so oft zusammen auf, dass man von einer neuen Krankheit sprechen könne, sagt Wolfgang Siegfried, 62, der Ärztliche Leiter der Insula. „Wir sehen diese Trias so häufig – ich finde, sie verdient einen eigenen Namen.“

Iso-Syndrom hat Siegfried das Leiden getauft, I für Internetsucht, S für schulvermeidendes Verhalten sowie O für Obesitas, krankhaftes Übergewicht. Die Betroffenen hätten ein Symptom und bekämen die zwei anderen hinzu. Jedes könne mit jedem verknüpft sein, sagt Siegfried. „Aber aus unserer Wahrnehmung ist es schon so, dass am Anfang am häufigsten die Mediensucht steht.“

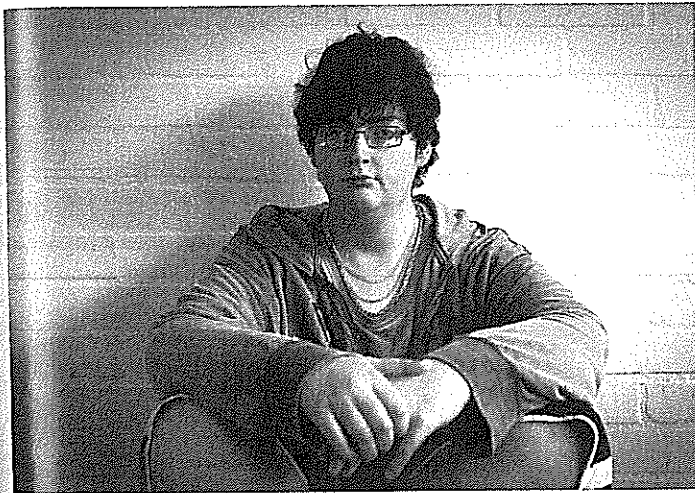
Das Erfinden einer neuen Krankheit birgt die Gefahr, dass normale Wechselfälle und gewöhnliche Verhaltensweisen in einen pathologischen Zustand umgedeutet werden. Es kann aber auch ein bisher übersehenes Problem in den Brennpunkt rücken. Beim Iso-Syndrom geht es um drei Phänomene, die jeweils ein Ausmaß erreicht haben, mit dem niemand zufrieden sein kann.

Die Zahl der Kinder und Jugendlichen, die starkes Übergewicht haben, hat sich in den vergangenen vier Jahrzehnten weltweit verzehnfacht, das offenbarte im Oktober eine Studie des Imperial College London und der Weltgesundheitsorganisation. In Deutschland sind nach einer Erhebung des Robert Koch-Instituts 19 Prozent aller Menschen im Alter von 11 bis 17 Jahren übergewichtig und 10 Prozent krankhaft dick. Letztere haben häufig erhöhten Blutdruck, Fettleber, Knick-Senk-Spreizfuß und nachlassende Insulinwirkung.

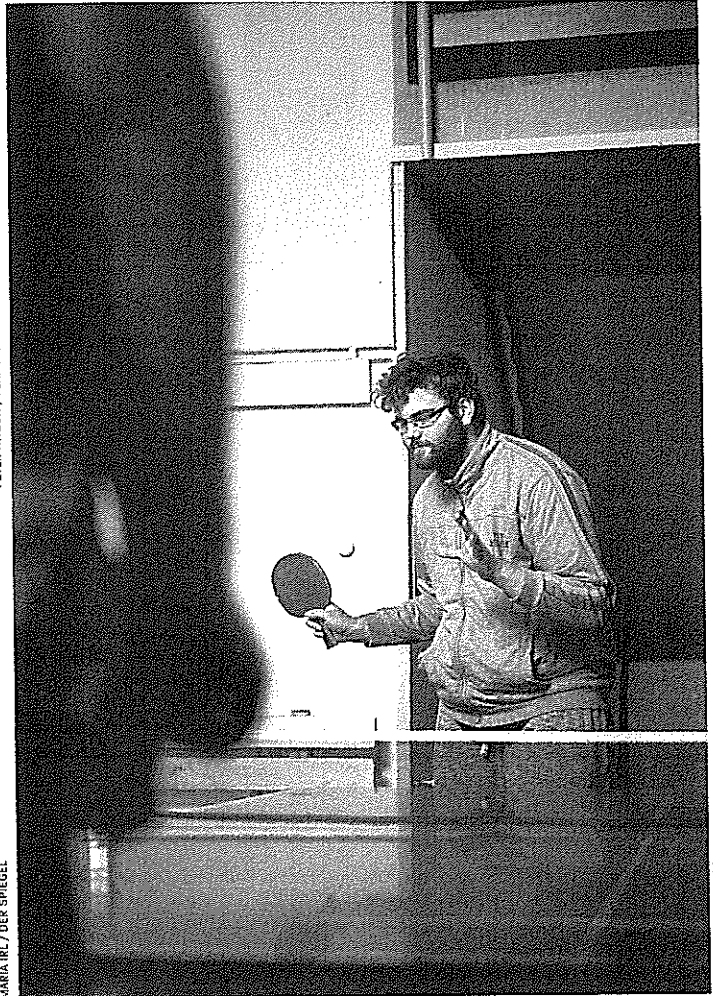
Die Zeit, die junge Menschen mit Medien verbringen, ist in den vergangenen Jahren deutlich gestiegen. Im Jahr 1970 beschäftigten sie sich jeden Tag drei Stunden und 27 Minuten mit Medien, so die Studie „Massenkommunikation“. Neben Fernsehen und Radio nutzten sie Zeitungen und Magazine. Im Jahr 2015 verbrachten Jugendliche und junge Erwachsene jeden Tag



PETER NITSCH / PLANICTURE



MARIA IRL / DER SPIEGEL



MARIA IRL / DER SPIEGEL

Insula-Bewohner Maurice, Tom: „Wenn ich aufgestanden bin, habe ich gemerkt, mein Leben ist total inhaltslos“

sieben Stunden und 57 Minuten mit Medien. Der Zuwachs geht auf die Internetnutzung zurück.

So gut wie jeder in der Gruppe der 12- bis 19-Jährigen besitzt ein Smartphone oder Mobiltelefon, drei Viertel von ihnen haben einen eigenen Computer, wie die Jim-Studie 2016 ergab. Und fast jeder zweite Jugendliche verfügt zu Hause über eine eigene mobile oder stationäre Spielkonsole. Beide Geschlechter konsumieren elektronische Medien. Mädchen sind mehr in den sozialen Netzwerken unterwegs, Jungen spielen Computerspiele.

In Deutschland schwänzen rund eine halbe Million Schüler regelmäßig den Unterricht, wie eine Studie der Bertelsmann- und der Hertie-Stiftung vor einiger Zeit ergab – das entspricht einem Anteil von fünf Prozent der Schulkinder. Eine aktuelle, genaue Statistik für den Bund fehlt, weil die Schulen Sache der jeweiligen Bundesländer sind.

Die drei Phänomene scheinen einander zu bedingen, darauf deuten etliche Studien hin. Wer viel vor der Mattscheibe sitzt, neigt zum Übergewicht – dieser Zu-

sammenhang wurde in mehr als 30 wissenschaftlichen Untersuchungen nachgewiesen.

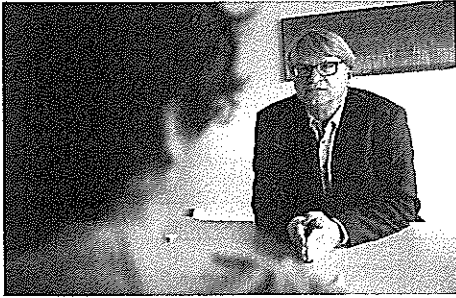
Da sich die tägliche „Screen Time“, also die Zeit, die man auf einen Bildschirm guckt, in den vergangenen 20 Jahren dramatisch erhöht hat, dürfte der Medienkonsum einen immer stärkeren Anteil an der gegenwärtigen Adipositas-Epidemie haben. Wenn ein Jugendlicher sich viel mit dem Internet beschäftigt oder oft Serien schaut, dann geht das zulasten seiner körperlichen Bewegung, wie eine Befragung von mehr als 2000 jungen Leuten in Deutschland ergab. Und das begünstigt Speckpolster, wie wiederum eine Studie unter Kindern und Jugendlichen in Iran zeigte. Jene mit ausgeprägter Screen Time waren besonders bewegungsarm und übergewichtig, was sich an ihrem Taillenumfang ablesen ließ.

Dicke Kinder werden in der Schule gehänselt; viele bleiben lieber daheim vorm Monitor und tauchen in eine virtuelle Welt ab, in der sie nicht nach ihrem Aussehen beurteilt werden – und ihre Identität wechseln können.

Generell scheint übermäßiger Medienkonsum mit schlechten Leistungen in der Schule zusammenzuhängen. Viele Kinder können sich kaum noch längere Zeit mit ihren Hausaufgaben befassen, weil sie währenddessen auf ihr Smartphone schielen, Nachrichten verschicken oder spielen. Vor einiger Zeit konstatierte eine Analyse des Kriminologischen Forschungsinstituts Niedersachsen: „Je mehr Zeit Schülerinnen und Schüler mit Medienkonsum verbringen und je brutaler dessen Inhalte sind, desto schlechter fallen die Schulnoten aus.“

Diese Zusammenhänge beweisen noch nichts, aber sie spiegeln sich in den Geschichten der jungen Leute, die in die Insula kommen. Tom, ein 25-Jähriger mit Wuschelkopf, war als Kind zwar füllig, aber oft an der frischen Luft, um mit Freunden Fußball zu spielen. Als er 14 wurde, veränderten sich zwei Dinge in seinem Leben. Seine alleinerziehende Mutter, die noch eine Tochter bekommen hatte, litt nach der Geburt oft an Ängsten und Depressionen. Und er bekam einen Internetanschluss.

Tom fühlte sich verpflichtet, den Tag über bei der Mutter und der kleinen



MARIA IRL / DER SPIEGEL



MARIA IRL / DER SPIEGEL



MARIA IRL / DER SPIEGEL

Insula-Leiter Siegfried, Sozialarbeiter Wanders: „Hey, warum hat euer 13-jähriges Kind diese Spiele?“

Schwester zu bleiben, und er begann, weil ihm langweilig wurde, „World of Warcraft“ zu spielen. Samstags begleitete er seinen Opa beim Wocheneinkauf, um sich mit Gummibärchen einzudecken, seine Leibspeise, wenn er spielte. Die Schule schaffte er trotz der Fehlzeiten, aber sein berufsvorbereitendes Jahr brach er ab. Er schlief bis zwölf Uhr und saß von da an bis um drei Uhr nachts am PC.

„Wenn ich aufgestanden bin, habe ich gemerkt, mein Leben ist total inhaltslos. Das macht alles keinen Spaß“, erzählt Tom. „Dann habe ich gespielt, dabei konnte man das gut wegdrücken, aber die wahren Gedanken waren, dass da nichts vorgeht in meinem Leben.“

Schließlich wurde die Mutter auf die Insula aufmerksam. Tom, der 1,93 Meter groß ist, wog 152 Kilo, als er in der Heilanstalt ankam.

Die Ernährungsumstellung in der Insula, psychologische Angebote und das Bewegungsprogramm halfen Tom, sein Gewicht auf 106 Kilo zu verringern. Und er begann eine Ausbildung als Kinderpfleger in einer Kinderpflegeschule. Doch dann beging er einen Fehler. In seine erste eigene Wohnung stellte er sich einen PC. Er fing an, nach der Arbeit zu spielen. Er ernährte sich von Tiefkühlpizza und wurde wieder dick.

Der angehende Kinderpfleger, riesig wie ein Bär, war nicht jedem geheuer. Als

Tom an einem achtjährigen Mädchen vorbeiging, so erzählt er, habe es gesagt: „Pass auf, dass du mich nicht berührst! Meine Mama will das nicht.“

Die Leitung der Kinderpflegeschule dokumentierte zwar sofort schriftlich, dass nichts geschehen war, aber Tom war entsetzt. „Die Mama sagt der Kleinen, dass ich wahrscheinlich so ein ekliger, dicker Typ bin, der Kinder anfasst. Das hat mich so erschüttert, dass ich da nicht mehr sein wollte.“ Tom ließ sich krankschreiben, spielte wieder exzessiv am Computer und verlor am Ende die Ausbildungsstelle. Gerade macht er seine zweite Therapie in der Insula.

Anfangs dachten Wolfgang Siegfried und seine Therapeuten, sie könnten neuen Patienten die Medien gleichsam kalt entziehen. Maurice etwa war seine ersten Tage im Zentrum vom Internet abgeschnitten; dann rastete er abends plötzlich aus. Er bedrohte eine Patientin und erzwang sich so einen Zugang zum Internet. Die junge Frau packte am nächsten Morgen ihre Sachen.

Tom sagt, es gehe „ein bisschen bergauf“. Er träumt davon, Synchronsprecher zu werden.

Den Eklat hat Siegfried zum Anlass genommen, einen Medienraum einzurichten, den die Patienten sofort „Game Zone“ getauft haben. Er ist abgedunkelt und hat schwarze Lautsprecher und einen riesigen Bildschirm. Vormittags nutzen die Therapeuten den Raum, um das Medienverhalten neuer Patienten zu erfassen. Nachmittags dürfen all jene, die bei der Therapie gut mitmachen, Diät halten und Gewicht verlieren, hier spielen – allerdings nicht länger als zwei Stunden in der Woche. Die Insula-Therapeuten versuchen erst gar nicht, den gegenwärtig 50 Patienten das persönliche Smartphone zu verbieten – dann würden die meisten wohl sofort abreisen.

Immer wieder sind die Ärzte und Psychologen erstaunt, wie wenig Eltern darüber wissen, was genau ihr Kind mit dem Smartphone oder dem Computer macht. Der Sozialarbeiter Tim Wanders gleicht die Angaben der Kinder und der Eltern ab und denkt oft: „Hey, das sind doch Spiele ab 16 oder 18 – warum hat euer 13-jähriges Kind diese Spiele?“

Auch wenn es schnell zu Streit führen könnte, sollten Eltern schauen, was die Kinder spielen. „Natürlich muss man kontrollieren“, sagt Wanders. Dabei gelte es, den Medienkonsum nicht gleich zu verteufeln, sondern sich erklären zu lassen, was die Kinder da tun. Und je mehr Freizeitangebote man ihnen mache, desto geringer sei das Risiko, dass sie in die virtuelle Welt abtauchten.

In der Insula erklärt Wanders den Jugendlichen, warum Computerspiele wie Suchtmittel wirken können und was im Netz mit den persönlichen Daten passiert. Sein aufklärerischer Ansatz scheint zu fruchten.

Maurice hat 57 Kilogramm abgenommen und glaubt, jetzt mit seiner Medien sucht klarzukommen. Er geht wieder zur Schule und hofft, in Bayern den qualifizierenden Hauptschulabschluss zu schaffen. Tom ist auf 117 Kilo runter, spielt weniger und sagt, es gehe „wieder ein bisschen bergauf im Leben“. Er träumt davon, Synchronsprecher zu werden.

Wolfgang Siegfried arbeitet weiter daran, die Befindlichkeiten seiner Patienten zu erforschen. Sobald der Arzt hundert Fälle ausgewertet hat, will er entscheiden, ob er der Fachwelt ein neues Leiden präsentieren kann.

Ob das Iso-Syndrom den Rang einer eigenständigen Krankheit bekommt, wird sich zeigen. Klar ist: Mediensucht, Fettleibigkeit, Schulversagen – schon einer dieser Umstände allein hat das Zeug, Kinder ins Unglück zu treiben.

Jörg Blech