



# Gefällt mir zu sehr

Es soll ja wirklich Menschen geben, die *süchtig nach Facebook* sind. Unser Autor fürchtet, er ist einer von ihnen.

Text FELIX HUTT



**Letzter Schuss Facebook** bevor sich unser Autor zur Untersuchung seiner Sucht in den Kernspintomographen schieben lässt.

Ich gehe mit Facebook ins Bett. Nicht jede Nacht, aber viel mehr Nächte, als mir lieb ist. Ich träume von Facebook, von meinen Freunden dort, vom blauen Logo, das sich in mein Unterbewusstsein eingraviert hat wie ein Tattoo. Nach dem Aufwachen brauche ich fünf, zehn Sekunden, um zu realisieren, wo ich bin. Hier bei ihr, in unserem Bett, so soll es ein. Sie reibt sich den Schlaf aus den Augen, schaut mich an. »Amor, komm zu mir«, sagt sie. »Ja«, denke ich. »Gleich«, sage ich. Nehme das Handy, gehe ins Bad.

## 2190 Stunden meines Lebens war ich bisher auf Facebook

Ich drehe die Wasserhähne auf, drücke auf die Toilettenspülung, mache Musik an. Sie soll glauben, dass ich unbedingt weg musste. Musste ich ja auch. Ich schalte mein Handy ein, gehe ins Internet. Facebook, der erste Schuss des Tages. Ann postet Fotos ihrer neuen Wohnung. Jan hat vier neue Freunde. Ivo ist in Dubai. Meike gefällt Buenos Aires. Rupp ist neu dabei. Marco sucht seine Tochter. Hans-Peter trägt seine Mütze schief. Für mich: keine Nachrichten. Niemand will mit mir befreundet sein, niemand lädt mich zu etwas ein, niemand hat eine Freundschaftsanfrage angenommen. Auch bei Facebook gibt es graue Montage.

Ich gehe täglich fünfzehn bis zwanzig Mal auf Facebook und halte mich dort insgesamt zwei Stunden auf, oft auch länger. Mir ist bewusst, dass es Leute gibt, die noch mehr Zeit auf Facebook verbringen. Aber schon bei mir ergeben sich nach drei Jahren Mitgliedschaft rund 2190 Stunden oder neunzig Tage meines Lebens. Freie Wochenenden oder Feiertage gönne ich mir nicht, dafür ist bei Facebook einfach zu viel los. Die »Gefällt mir«-Belohnungen meiner Freunde, ihre Kommentare zu Relevantem und Banalem, Einblicke in ihr Leben, Fotos, Videos, Nachrichten, neue Freunde. Mein ständiger Begleiter ist die Angst, etwas zu verpassen. Dabei ist das »Auf Facebook gehen« ein einsamer Prozess, wie beim Junkie und seiner Nadel. Er spielt

sich nur zwischen mir und meinem Handy oder Computer ab. Aber bei Facebook wird aus mir dann wir.

Wir sind mittlerweile 650 Millionen Nutzer, sekundlich werden es mehr. Wir sind nach China und Indien der bevölkerungsreichste Staat der Erde. Wir sind die am weitesten verbreitete Epidemie. Wir sind Revolutionäre und Gedankenschrottverbreiter. Und wir benutzen dieses Medium, nicht das Medium uns. Klar. Oder nicht?

Um das herauszufinden, begeben wir uns auf eine Reise zu den Leuten, von denen ich mir Antworten erhoffe: Suchtexperten, Psychologen, Wissenschaftlern. Ich möchte wissen, was mit mir, was mit uns gerade passiert. Möchte wissen, ob ich nur ein eingebildeter Kranker bin und mit Facebooksucht kokettiere wie Menschen, die sagen, dass sie süchtig nach Marzipanpralinen seien. Ob Facebook nur ein Trend ist, wie viele Eltern hoffen, deren Kinder ständig bei Facebook sind, und die sich wünschen, dass diese Phase schnell vorbeigehen möge wie gepiercte Nippel und lila Haare. Oder macht Facebook wirklich abhängig? Und wenn ja, wie komme ich von dem Trip wieder runter?

## In der rechten Hand die Zahnbürste, in der linken das Handy

Bevor ich zurück ins Bett gehe, putze ich mir die Zähne. In der rechten Hand halte ich die Zahnbürste, in der linken das Handy, ich gebe mir noch eine Dosis Facebook. Beate postet ihre Leseempfehlungen. Das Profilbild von Minu ist heute grün wie die Revolution im Iran. Jan-Eric ist Chefredakteur und ganz stolz auf seine Welt. Jörg gefällt Airen's Blog. Oliver ist wieder mal witzig. Munk bringen ihr neues Album heraus. Von Claus kann man jetzt Fan werden. Ich lasse es bleiben.

Ich blicke auf, schaue mich im Spiegel an. Kann nicht sagen, ob ich das jetzt lustig oder bedenklich finden soll: Im Bett wartet meine Freundin, und ich stehe in Boxershorts im



Das menschliche Gehirn hat rund hundert Milliarden Nervenzellen, anderthalb Kilo Gewicht, einen Verbrauch von etwa zwanzig Prozent der körperlichen Energie – und im Fall unseres Autors tatsächlich eine messbare Schwäche für Facebook.

► kalten Bad und bin bei Facebook, wo heute gar keiner was von mir wissen will. Scheiße. Was ist nur los mit mir? Wo hat der Spaß aufgehört, wo der Ernst begonnen?

Wie jede Reise beginne ich auch diese bei Google. Ich gebe die Begriffe »Facebook« und »Addiction« ein und stoße schnell auf einen Artikel der »New York Times«. Er handelt von zwei Mädchen aus San Francisco, sechzehn und siebzehn Jahre alt, Highschool-Freundinnen, die sich nur noch einmal pro Monat erlauben, auf Facebook zu gehen, weil sie viel zu viel Zeit dort verbrachten. Ihre Noten waren schlechter geworden, sie hatten ihre Prüfungen vermasselt und nicht mehr weitergewusst. Andere gründeten eine Gruppe, deren Mitglieder gegenseitig den Facebookkonsum kontrollieren.

### Den Account deaktivieren? Dann lieber eine Therapie

In dem Artikel wird eine Expertin zitiert. Ihr Name ist Kimberly Young, Direktorin eines Rehasentrums für Internetsüchtige in Bradford, Pennsylvania. Die Psychologin beschäftigt sich seit Jahren mit Internetsucht. Zu ihr kommen viele Eltern, die nicht mehr weiterwissen, weil ihre Kinder Gefangene des Internets sind. Ich schreibe ihr eine E-Mail. Möchte wissen, ob es Facebooksucht überhaupt gibt. »Ja«, ant-

wortet sie, »fünf bis zehn Prozent der Menschen, die weltweit ins Internet gehen, sind abhängig. Facebooksucht fällt unter die Kategorie Internetsucht und muss wie jede andere Sucht therapiert werden. Auch wenn Internetsucht bisher nur in wenigen Ländern wie China und Südkorea als Krankheit offiziell anerkannt wird.« Und woran erkenne ich, dass ich süchtig bin?, frage ich. »Wenn Sie exzessiv auf Facebook gehen, ohne dass es einen Grund dafür gibt. Wenn Ihr Leben darunter leidet, nicht davon bereichert wird. Wenn Sie Freunde sammeln, die Sie gar nicht kennen, und ständig überprüfen, was mit Ihren Posts geschieht.« Mist, alle diese Symptome treffen auf mich zu. Aber was kann ich dagegen tun? Laut der Expertin bleiben mir nur zwei Möglichkeiten: »Verlassen Sie Facebook, deaktivieren Sie Ihren Account«, schreibt sie, »und wenn Sie das schon nicht mehr schaffen, dann begeben Sie sich schnell in Therapie.«

Meinen Facebook-Account deaktivieren? Meine 848 mühsam akquirierten Freunde verlieren? Keine Posts mehr, mit denen ich supergeistreich und sophisticated den Zeitgeist kommentiere? Nicht mehr dabei sein? Das kommt nicht in Frage! Da gehe ich lieber in Therapie.

Ich fahre also an einem Sonntagabend nach Bad Herrenalb, einem Kurstädtchen im Schwarzwald, nicht weit von Karlsruhe. Am nächsten Morgen habe ich einen Termin in der Celenus Klinik, die zu den renommiertesten Sucht-

kliniken Deutschlands zählt. »Wir behandeln ein weites Spektrum seelischer Leidenszustände und komorbider Suchterkrankungen«, steht auf der Website. Dass ich Hilfe brauchen könnte, merke ich, als mir die blonde Frau an der Rezeption des Hotels beim Einchecken mitteilt, dass mein Zimmer kein WLAN habe

### Junkies sind Egoisten. Ich teile Facebook mit niemandem

und auch kein anderes Zimmer mit WLAN mehr frei sei. Kein WLAN, kein Facebook, ich drehe fast durch. Schlafe miserabel.

Die Klinik liegt an der Kurpromenade und ist ein unscheinbarer Sechzigerjahrebau. Aus dem zweiten Stock höre ich lautes Klatschen. Montags tagt die Vollversammlung der stationären Patienten. Selbstverwaltung und Verantwortung zu übernehmen, sind feste Bestandteile der Therapie, denn der Junkie, egal was ihn zum Junkie macht, ist vor allem eines: Egoist. Ich teile mein Facebook auch mit niemandem, klicke es weg, wenn jemand auf den Schirm schauen will. Niemand muss wissen, dass ich ständig bei Facebook bin. Und stolz bin ich darauf auch nicht besonders.

Der Chefarzt Dr. Dr. Klaus von Ploetz empfängt mich in seinem Zimmer. Ein gemütlicher Typ, kleine Plauze, sein Gesicht voller Verständnis. Die Sekretärin bringt Kaffee, wir plaudern ►

ANZEIGE

---

› ein wenig. Er komme aus einer Zeit der bewusstseinsweiternden Substanzen, erzählt er, 68er und so, Freunde und Bekannte seien an Überdosen gestorben, das habe ihn geprägt. Deswegen könne er sich heute in seine Patienten besser hinein fühlen. Und Facebook, ja, da sei er natürlich dabei, wie seine Töchter.

Die Klinik hat achtzig Betten, in der Regel fünf bis zehn davon sind mit Internetsüchtigen belegt. »Mit der Internetsucht, zu der ich die Facebooksucht zähle, verhält es sich wie vor Jahrzehnten mit der Glücksspielsucht: Da wollte auch keiner wahrhaben, dass das eine Krankheit ist. Es hat lange gedauert, bis sie 1998 in den Katalog der Krankenkassen aufgenommen wurde. Aus meinem Alltag hier weiß ich, dass Internetsucht längst in den Katalog gehört«, sagt von Ploetz.

### Auf »Gefällt mir«-Klicks warte ich wie früher auf Süßigkeiten

Er erzählt von einem jungen Türken, der von seinen Eltern zu ihm gebracht wurde, weil er sich vor dem Computer komplett isoliert hatte. Der die Lehre schmiss, rund um die Uhr online sein musste, Unmengen an Essen in sich hineinfräß, außerhalb seines Zimmers nicht mehr sozialisierbar war.

Zwölf Wochen habe es gedauert, bis man ihn wieder in der Spur hatte, sagt von Ploetz. Mit

dem Entzug verhalte es sich ähnlich wie bei Alkohol und Drogen. Die Patienten bekämen Schweißausbrüche, Panikattacken, litten unter Schlaflosigkeit. Bei vielen wisse man am Anfang gar nicht, dass sie an »Medienabhängigkeit« erkrankt seien, wie Internetsucht medizinisch korrekt heißt. Sie kämen wegen Depressionen oder Burn-out zu ihm in die Klinik. Erst wenn man ihnen Computer und Handy abnehme und sie näher kennen lerne, stelle sich heraus, dass sie ständig bei Facebook, auf Pornografie- oder Spieleseiten im Internet seien.

Ich schildere ihm mein Facebookverhalten. Dass ich so oft wie möglich auf die Seite gehe, an Facebook denke, auch wenn ich offline bin, und mir mein Verhalten, meine Darstellung dort sehr wichtig geworden sind. Als ich fertig bin, sagt er: »Hören Sie eine Woche mit Facebook auf. Gehen Sie anschließend nur noch zu bestimmten Terminen für eine festgelegte Zeit auf die Seite. Wenn Sie das schaffen, wäre das ein gutes Zeichen dafür, dass Sie Ihren Konsum unter Kontrolle haben.« Ich muss an unseren letzten Urlaub denken, als ich in jedes noch so kleine Internetcafé in jedem ligurischen Dorf gerannt bin, um auf Facebook gehen zu können. »Eine Woche ohne Facebook schaffe ich locker«, lüge ich, »aber wieso sollte ich? Facebook ist doch nicht so schädlich wie Heroin oder Alkohol.« – »Doch. Wie Alkohol und Drogen hat Facebook in Ihrem Gehirn ein Belohnungssystem aktiviert, das

einen Dopaminüberschuss erwirtschaftet, wenn Sie auf Facebook sind«, sagt von Ploetz und fragt mich: »Was würden Sie antworten, wenn Ihre Freundin Sie auffordert, nicht mehr auf Facebook zu gehen?« – »Ich würde ihr sagen, dass sie sich um ihren eigenen Kram kümmern soll«, rutscht es mir heraus. Er sagt nichts mehr, schaut mich nur an. Gibt mir einen Fragebogen mit. »Routinediagnostik Aufnahme V 1.4« steht darauf. Den müssten alle Patienten ausfüllen.

### Aufzuhören kam mir komischerweise nie in den Sinn

Die Rückfahrt nach München verbringe ich mit Verleugnen und Verdrängen. Da kann der Dr. Dr. sagen, was er will, wenn ich wollte, könnte ich jederzeit aufhören. Oder zumindest ein Pauschen machen. In der Mittelkonsole unter der Handbremse liegt mein Handy. Egal, wie schnell ich über die Autobahn fahre, ich schaue ständig bei Facebook rein. Es sind die Wochen, in denen die arabischen Bürger gegen ihre Despoten aufstehen, der Verteidigungsminister in schwere Seenot gerät, in Japan die Welt untergeht. Da muss ich einfach wissen, wie das bei Facebook reflektiert wird. Ich schalte meinen Abwehrmechanismus ein, so nennt man mein Selbstbelügen in der Psychoanalyse. Und während ich fast einen tschechischen Lkw ramme, weil ich einen Post kommentieren muss,

Nur China und Indien sind voller mit Menschen als Facebook: Dort sind 650 Millionen User registriert. Man kann auch sagen: Sie sind die weitverbreitetste Epidemie der Erde. Doch benutzen sie eigentlich das Medium – oder das Medium sie?



kommt mir eine Idee, wie ich den Aufenthalt in der Suchtklinik vielleicht vermeiden kann: Wer, wenn nicht Freud, kann mir bei meinem Problem helfen?

Zurück in München, rufe ich bei der Psychoanalytischen Arbeitsgemeinschaft an, die mir eine Beratung bei Angela Mauss-Hanke empfiehlt. Sie ist eine Koryphäe, jedes Jahr gibt sie das Handbuch »Internationale Psychoanalyse« heraus. Frau Mauss-Hanke empfängt mich in ihrer Praxis in Wolfratshausen. Sie trägt ein apartes Kostüm und ist mir gleich sympathisch. Ich muss mich nicht auf die Couch legen, sondern darf sitzen. Wir führen ein fünfzigminütiges Vorgespräch.

Ich sage ihr, dass ich mich unwohl fühle mit Facebook, dass es mir zu viel wird. Dass ich Emotionen gegenüber dieser virtuellen Welt aufbaue, andere dort verachte, bewundere, hasse, beneide. Dass ich daran denke, wenn ich gar nicht auf der Seite bin, was leider immer seltener wird. Dass ich am Anfang reingezappt habe wie ins Dschungelcamp, um mich ein wenig über die anderen zu amüsieren, und mich heute fühle, als würde ich mit ihnen Kakerlaken essen. Dass ich, wenn ich etwas gepostet habe, auf »Gefällt mir«-Klicks und Kommentare warte wie früher auf die Süßigkeiten nach einer guten Note. Und enttäuscht bin, wenn die ausbleiben. Dass Facebook Einzug in mein echtes Leben gefunden hat, dass ich mich mit meiner Freundin streite, wenn sie auf der Pinnwand eines Typen etwas kommentiert. »Ich will das nicht«, sage ich ihr, »ich will, dass es ein Spielzeug bleibt, nicht mehr als eine zusätzliche Möglichkeit, Kontakte zu pflegen. Wie Google und E-Mail, die ich nur dann benutze, wenn ich sie brauche.«

### »Eine Woche ohne Facebook schaffe ich locker«, lüge ich

Ich fange an zu schwitzen. Sie fixiert mich, hört zu, nickt ab und zu. Nach dem Vorgespräch öffne ich Facebook auf dem Laptop und schildere ihr mehrere Szenarien, mit denen ich dort zu tun habe. Erkläre ihr, warum ich bestimmte Leute als Freunde anfrage, andere nicht, weil es mir bei denen peinlich ist. Erkläre ihr, warum es schlimm ist, wenn eine Anfrage nicht angenommen wird. Zeige ihr Freunde, deren Statusmeldungen mich so aufregen, dass ich sie dafür am liebsten ins sibirische Arbeitslager stecken möchte, ich sie aber nicht lösche, weil ich Angst habe, dass sie mir in der echten Welt dann böse sein könnten. Erkläre ihr, warum ich Leute verachte, die bei Facebook auf Pinnwänden von Gestorbenen ihr Beileid ausdrücken. Ich gehe mit ihr auf die Profile von Freunden, die ich beneide, weil sie ständig unterwegs sind und Fotos von sich an Stränden posten, während ich im Büro sitze. Ich stelle ihr eine Freundin vor, die sich auf Facebook ganz cool präsentiert – aber nachdem ich sie neulich zum Essen getroffen hatte, fand ich ihr virtuelles Ich attraktiver als das echte. Ich erzähle ihr, dass ich nie lache, wenn ich auf Facebook bin.

Es sprudelt aus mir heraus wie aus einer Flasche Selters, die man vor dem Öffnen geschüttelt hat. Frau Mauss-Hanke zeigt keine Regung, erst als ich fertig bin, beginnt sie zu sprechen. Was sie zu sagen hat, wird meine Sicht auf mein Verhalten bei Facebook verändern.

»Es gibt einen Zusammenhang zwischen Ihrer Sucht und dem Nichtlachen. Ein Stoff, der süchtig macht, ist Ersatz. Essen für menschliche Zuwendung, Heroin oder Alkohol für eine Veränderung des Erlebens und das Überwinden der Realität. Ein Suchtstoff ist leichter erreichbar als das Original, aber er reicht niemals an das Original heran. Ihr Lob bei Facebook ist die Heroinspritze, die eine Weile anhält, ▶

# ANZEIGE

1/2



**Internetsucht** wird erst in wenigen Ländern als Krankheit anerkannt. Dabei schätzt die amerikanische Fachpsychologin Kimberly Young, dass von allen Internetusern weltweit etwa fünf bis zehn Prozent abhängig sind. Young meint: Wer es nicht schafft, Facebook zu verlassen, braucht eine Therapie.

► dann brauchen Sie eine neue«, sagt sie. Diese Spritze enthalte Beachtung, Belohnung, Anerkennung.

Facebook sei die erste Website, die aus dem virtuellen ins echte Leben heraustrete. Da könne man keine Grenzen mehr ziehen. Dies zu akzeptieren, sei nicht einfach, weil man die Welten gerne klar getrennt hätte. Aber das sei eben alles

### Drei rote Flecken – zwei davon sind keine guten Zeichen

eins. Wenn die Freundin an der Pinnwand eines anderen postet, dann sei das so, als würde sie im echten Leben mit einem fremden Mann reden. Und dass das einen verliebten Kerl ärgern könne, sei klar.

»Jede Zeit hat ihre Codes, und Facebook führt neue ein. Früher gab es Duelle, heute zeigt man über Fotos und Posts bei Facebook, wer den Längeren hat«, sagt Mauss-Hanke. Freundschaften annehmen und löschen, die Coolen bewundern, die Uncoolen verachten, das seien Übersetzungen realer Verhaltensmuster. So gehe es auf jedem Schulhof zu. Was Facebook vom Schulhof unterscheide, sei, dass es hier keine Zwischentöne gebe. Man habe nur »Gefällt mir« oder »Löschen«. »Eine der spannenden Fragen wird sein, wie sich der Begriff Freundschaft entwickeln wird«, sagt sie zum Schluss: »Wird Freundschaft das bleiben, was wir bisher da-

runter verstehen? Oder wird Freundschaft bald so definiert werden wie bei Facebook?«

Das hoffe ich nicht, denn eine Facebookfreundschaft ist für mich nicht mehr als ein Kontakt. Freunden sehe ich gerne in die Augen und höre sie sprechen. Trotzdem verlasse ich Frau Mauss-Hanke etwas erleichtert. Ich gehe zwar nicht weniger auf Facebook, aber ich weiß jetzt, warum ich gewisse Dinge dort tue, wie ich sie einzuschätzen habe. Ich weiß, dass es nicht falsch ist, andere dort zu bewundern oder zu verachten, weil es nur eine Übersetzung meiner wirklichen Empfindungen ist. Ich brauche mich auch für Gefühle wie Eifersucht oder Stolz dort nicht zu genießen.

Trotzdem bleibt die Frage, wie süchtig ich wirklich bin. In medizinischem Sinne. Um das zu klären, besuche ich Dr. Friedrich Wörmann im Mara-Krankenhaus in Bielefeld. Wörmann ist Neuroradiologe und will per Magnetresonanztomografie, kurz MRT, mein Gehirn scannen, um nach Anzeichen für eine Facebooksucht zu suchen.

Da es auf diesem Gebiet noch keine Erfahrungswerte gibt, betreten Wörmann und ich Neuland. Vor meinem Besuch musste ich ihm zehn Episoden für Alltags-Cravings und zehn für Facebook-Cravings schicken und sie mir merken. Craving nennt man den Moment, in dem man nach etwas lüstet, was ein Suchtobjekt sein könnte. Eines meiner Alltags-Cravings ist

zum Beispiel, wenn ich mich nachmittags im Büro für kurze Zeit nicht mehr konzentrieren kann, weil ich an den kalten Grauburgunder denke, den ich nach Feierabend trinken werde. Ein typisches Facebook-Craving ist, wenn ich im Flugzeug sitze und die Landung nicht erwarten kann, nach der ich wieder ins Netz und auf Facebook darf.

Wörmann erklärt mir in einem Raum neben dem MRT-Gerät, wozu er die Episoden benutzen will. Wenn ich gleich in die Röhre geschoben werde, wird mir seine Assistentin per Funk abwechselnd ein Stichwort für ein Alltags- und ein Facebook-Craving geben. Dazu soll ich mir jeweils für dreißig Sekunden eine Szene ausmalen. Damit will Wörmann herausfinden, wann es in meinem Gehirn zu einer Aktivierung kommt und ob die Aktivierungen sich ähneln oder unterscheiden.

### Die erste Site, die aus dem virtuellen Leben ins echte tritt

Er fragt mich, ob ich klaustrophobisch bin oder Metall im Körper habe. Ich verneine, dann geht es los. Ich lege mich auf das MRT-Gerät, die Assistentin fixiert meinen Kopf, ich bekomme Kopfhörer aufgesetzt. Die anderen verlassen den Raum, das Licht erlischt. Mein Kopf und mein Rumpf werden in die Röhre gefahren, ich schließe meine Augen. Höre dunkle Bässe,

sie werden lauter, leiser, schneller, langsamer, ich spüre sie vor allem im Magen. »Alles okay?«, fragt die Assistentin. »Ja«, sage ich. Dann sagt sie: »Steak.« Ich stelle mir eine Szene vor, in der ich großes Verlangen nach einem Steak habe. Nach dreißig Sekunden höre ich wieder ihre Stimme: »Konferenz.« Ich denke an diesen Donnerstagnachmittag, als wir eine nicht enden wollende Konferenz abhielten und ich nur eines wollte: raus aus dem Zimmer und rauf auf Facebook.

Zehn Minuten dauert das Experiment, dann werden noch einige strukturelle Scans gemacht und ich anschließend wieder aus der Röhre gefahren. Wörmann sitzt vor mehreren Bildschirmen, auf denen mein Hirn in allen Varianten zu sehen ist. »Interessant«, sagt Wörmann. »Ihr Gehirn zeigt mehr Aktivierung bei den Facebook-Cravings als bei denen aus Ihrem Alltag.«

## Findet ein Gehirnschscan irgendwo die Facebooksucht?

Wörmann zeigt auf drei rote Flecken, die für Hirnaktivierung stehen. »Der erste Fleck befindet sich da, wo im Gehirn das autobiografische Gedächtnis sitzt. Der zweite dort, wo in einem anderen Fall eines Alkoholkranken das unbändige Bedürfnis, Alkohol zu trinken, zu einer Aktivierung geführt hatte. Und der dritte zeigt eine Aktivierung in der Nähe von Arealen, die mit dem Belohnungssystem zu tun haben. Das spielt bei Süchtigen eine große Rolle«, sagt Wörmann. Die Sache mit dem Gedächtnis sei leicht zu erklären, schließlich habe ich Episoden aus meiner Vergangenheit visualisiert. Die beiden anderen roten Spots allerdings deuteten möglicherweise auf eine Suchtanfälligkeit hin. Erstaunlich sei, dass mein Gehirn bei Stichworten zu Facebook mehr Aktivierung gezeigt habe als zum Beispiel bei »Sex« oder »Wein«.

Wörmann ist ein zurückhaltender Westfale, eine Sucht hält er für möglich, sogar für wahrscheinlich, aber festlegen kann er sich anhand des Experiments noch nicht. Um sicherzugehen, müsste man viele weitere Probanden einladen und Vergleichswerte analysieren.

Ich verlasse das Krankenhaus, das auf einer Anhöhe über Bielefeld liegt. Steige ins Auto, gehe auf Facebook. Sabine hat ihr Profilbild geändert, Ingrid hat keines. Martina hat mich zu ihrer Party eingeladen. Manuel gefällt Jupp Heynckes als neuer Bayern-Trainer. Raghda freut sich über »Freedom in Egypt«. Die Welt verändert sich, aber nicht mein Facebookverhalten. Ich werde weiter dabeibleiben, die nächsten Tage, Wochen, Monate.

Obwohl ich in den letzten Wochen erfahren habe, dass ich durchaus als süchtig bezeichnet werden muss, kam mir komischerweise nie in den Sinn, eine Abstinenz einzulegen, um mir zu beweisen, dass ich auch ohne Facebook kann. Die Ratschläge der Experten prallten einfach an mir ab. Mir geht es wohl wie einem Raucher. Facebook ist meine Zigarette, an der ich ziehe, obwohl ich weiß, was Nikotin mit mir macht. Weil sie mir schmeckt. Und weil ich ohne sie schon lange nicht mehr kann. •

NEON.DE

NEON-Link: FACEBOOKTEST

Bist du süchtig oder nicht? Ein Schnelltest zur Selbstdiagnose.

# ANZEIGE

1/2