



lingoda

# Internetsucht ✨ und das Hikikomori- Syndrom

LESEN

NIVEAU  
Fortgeschritten

NUMMER  
C1\_4065R\_DE

SPRACHE  
Deutsch



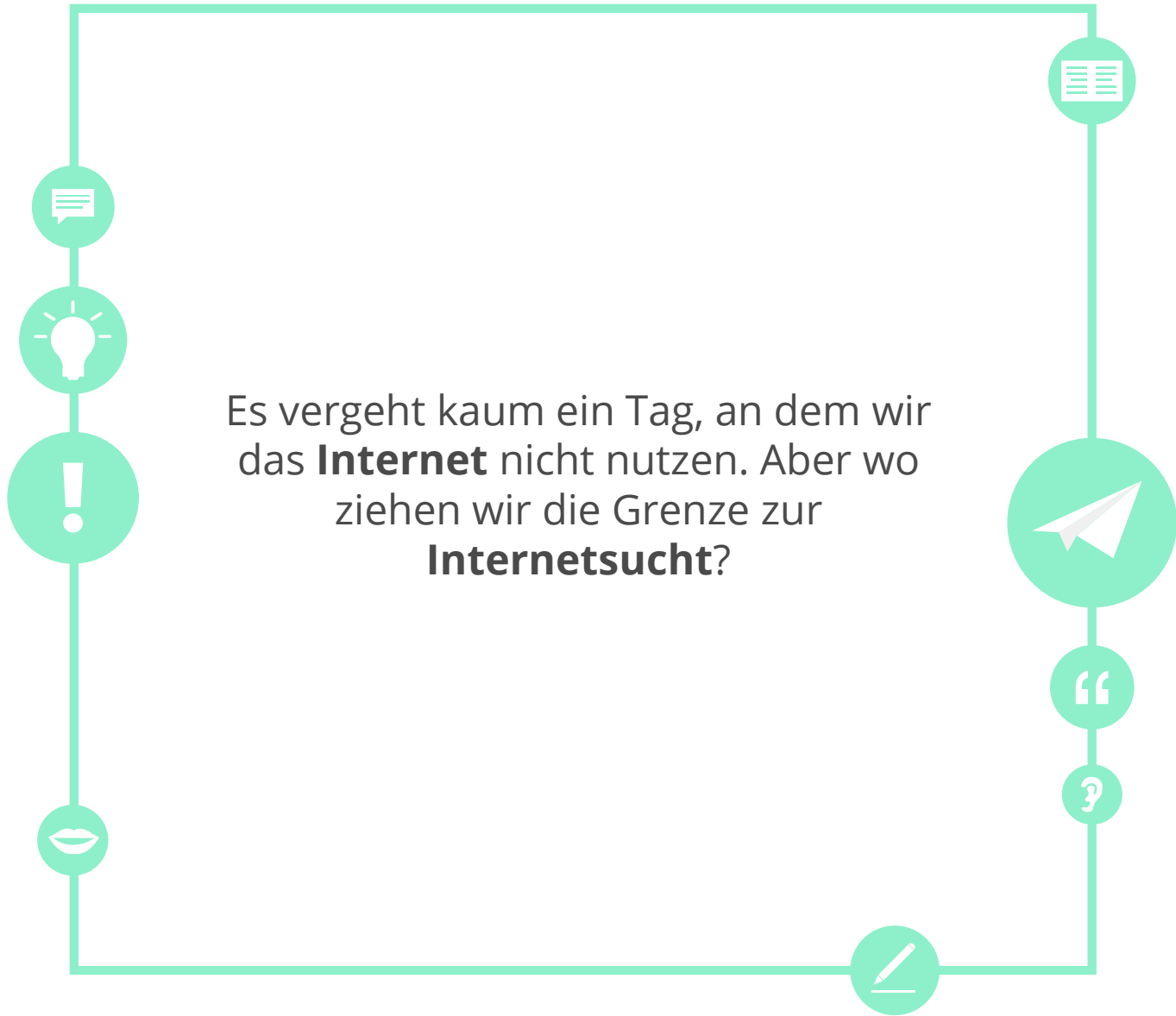


## Lernziele

- Kann das Hikikomori-Syndrom beschreiben.
- Kann über den Einfluss sprechen, den das Internet auf die Bevölkerung hat.



Es vergeht kaum ein Tag, an dem wir  
das **Internet** nicht nutzen. Aber wo  
ziehen wir die Grenze zur  
**Internetsucht?**





## Nachdenken

Wie viele Stunden pro Tag bist du im Internet?





## Lieblingswebsite



Hast du eine Lieblingswebseite?  
Auf welchen Webseiten  
verbringst du die meiste Zeit?  
Warum fesseln dich diese  
Seiten?



**Spielst du Onlinespiele  
auf dem Smartphone  
oder Computer?**

**Wenn ja, in welchen  
Situationen und aus  
welchem Grund spielst  
du?**



## Wichtige Wörter

Jemanden ins  
Verderben stürzen

Seine Achtlosigkeit wird **ihn** irgendwann noch **ins Verderben stürzen**.

interagieren

Die beiden können nicht sehr gut miteinander **interagieren**.

Vernachlässigung

Sie leidet sehr unter der **Vernachlässigung** ihrer Eltern.

Stimmungs-  
schwankungen

Ihre **Stimmungsschwankungen** machen ihr sehr zu schaffen.

krankhaft

Er verbringt **krankhaft** viel Zeit mit seinem Smartphone.



## Internetsucht und das Hikikomori Syndrom

Es vergeht kaum ein Tag, an dem wir nicht hören, dass unsere Abhängigkeit von Technologie unser **Untergang sein** wird. Wie ernst ist dieses Phänomen jedoch tatsächlich?

Die Internetsucht ist eine anerkannte Krankheit, eine sogenannte Impulskontrollstörung. Betroffenen Personen fällt es schwer, im echten Leben mit Menschen zu **interagieren** und suchen sich den Ausgleich online. Es gibt viele Symptome und Auswirkungen der Internetsucht, zum Beispiel die **Vernachlässigung** der Arbeit oder des sozialen Umfeldes. Weitere Symptome umfassen innere Unruhe und **Stimmungsschwankungen**. All das klingt verdächtig nach schweren Suchterkrankungen wie Drogen- oder Alkoholsucht, nicht wahr?





## Internetsucht und das Hikikomori Syndrom

Die Abhängigkeit von sozialen Netzwerken ist noch keine anerkannte Krankheit, jedoch hört man mehr und mehr davon. Zu viel Zeit in sozialen Netzwerken zu verbringen, der Drang zu viel und zu oft Privates zu teilen und die Flucht in die Online-Welt sind häufig Belege dafür, ein Problem zu haben.

Allerdings ist es schwierig, **eine Grenze** zwischen normalem und **krankhaftem** Verhalten zu **ziehen**. Ist es noch normal, jede Mahlzeit mit Tausenden von bekannten und unbekannten Menschen zu teilen?



## Eine Grenze ziehen

Manchmal muss man, um **zwei Dinge voneinander klar zu unterscheiden**, eine Grenze ziehen.



Häufig ist es nicht einfach, **eine Grenze** zwischen krankhaftem und normalem Internetkonsum **zu ziehen**.



## Verstehst du die neuen Wörter?

Erkläre die folgenden Vokabeln.

interagieren

vernachlässigen

krankhaft

Stimmungsschwankungen



## Sprechen üben

**Beantworte und diskutiere folgende Fragen:**



1

Wo ziehst du die Grenze zur Internetsucht?



## Sprechen üben

**Beantworte und diskutiere folgende Fragen:**



1

Wo ziehst du die Grenze zur Internetsucht?



2

Denkst du, dass zu viele private Information auf sozialen Netzwerken geteilt werden?



## Sprechen üben

**Beantworte und diskutiere folgende Fragen:**



1

Wo ziehst du die Grenze zur Internetsucht?



2

Denkst du, dass zu viele private Informationen auf sozialen Netzwerken geteilt werden?



3

Benutzt du soziale Medien? Wie oft und was teilst du?



## Regeln aufstellen

**Wie viele Stunden sollte man deiner Meinung nach maximal im Internet verbringen?**

**Erfinde 6 Regeln, um Internetsucht zu vermeiden.**

Maximal...  
Stunden pro  
Woche

Regelmäßig  
Pausen machen





## Neue Wörter

### Klassifizierung

Es gibt ein System zur **Klassifizierung** von psychischen Krankheiten.

### Gesundheits- ministerium

Das Deutsche **Gesundheitsministerium** hat seinen Hauptsitz in Bonn.

### Abwärtsspirale

Er befindet sich in einer **Abwärtsspirale** der Depression.

### Schuldenberg

Sie hat bereits einen beachtlichen **Schuldenberg** angehäuft.





## Hikikomori

Japan ist eines der Länder, welches bereits eine **Klassifizierung** für das krankhafte Zurückziehen aus dem realen Leben aufweist. Hikikomori beschreibt die totale, selbst auferlegte Isolation eines Individuums und betrifft mehr als 500.000 junge Japaner.

Um vom japanischen **Gesundheitsministerium** als ein Hikikomori klassifiziert zu werden, muss man bereits mindestens 6 Monate in totaler Isolation und ohne menschliche Kontakte gelebt haben. Dass mehr als 500.000 Japaner in diese Kategorie fallen, zeigt die extremen Ausmaße dieses Problems.





## Auslöser für den sozialen Rückzug



Das Durchschnittsalter eines Hikikomori ist 31 Jahre und die überwiegende Mehrheit ist männlich. Sie leben zumeist mit ihren Eltern und verdienen kein eigenes Geld. Die Auslöser für ihren sozialen Rückzug können ganz unterschiedlich sein: In der Schule oder im Beruf gehänselt oder bloßgestellt zu werden, oder einfach nur schlechte Noten zu bekommen reicht oftmals, um in eine **Abwärtsspirale** der Isolation zu schlittern. Die Eltern suchen nur in den wenigsten Fällen Hilfe für ihr Kind, denn Schamgefühle und Gefühle der eigenen Verantwortlichkeit führen oft dazu, dass nichts getan wird.



## Weitere Probleme

Hikikomori kann auch weitere Probleme hervorrufen. Onlinespielsucht kann in hohen **Schuldenbergen** resultieren und nicht nur den Hikikomori, sondern auch dessen Familie belasten. Zumeist wird dem Internet als solches die Schuld an dem Phänomen der Hikikomori zugeschoben, schließlich hat es erst ermöglicht, alles von Zuhause aus zu erledigen und zu erleben. Die Möglichkeit jederzeit in der Sicherheit des Schlafzimmers Unterhaltung und Ablenkung zu finden ist ein großer Teil des Problems.





## Hikikomori



Hast du zuvor schon einmal von den Hikikomori gehört? Denkst du, dieses Problem existiert nur in Japan oder betrifft es auch andere Länder?



## Wiedereingliederung

**Welche Auslöser wurden für das Hikikomori-Phänomen genannt?  
Wie könnte man Betroffenen helfen und sie wieder in das normale  
Leben eingliedern?**





## Schuldfrage

**Denkst du, das  
Internet ist Schuld an  
dem Phänomen der  
Hikikomori? Fallen  
dir noch andere  
Gründe ein?**



## Internetsucht

Die Hikikomori sind nicht die einzigen, die übermäßig viel Zeit und Geld in Onlinespiele investieren. Der **Internet-Spielzwang** ist eine anerkannte psychische Störung. Betroffene vernachlässigen ihr normales Leben, um mehr und mehr Zeit mit Internetspielen verbringen zu können. Ein **Videospielabhängiger** tendiert dazu, sein Selbstwertgefühl und Glück ausschließlich an den **Errungenschaften** in seinem Spiel zu messen und weist oftmals eine verringerte Vorstellungskraft und Kreativität auf.

Internetsucht wird heutzutage ganz ähnlich anderer Suchterkrankungen behandelt: Mit einem zwölf-Schritte-Programm aus Psychotherapie und Medikation. Experten sind sich einig, dass eine komplette **Abstinenz** vom Internet weder hilfreich noch praktikabel ist. Doch gibt es auch Stimmen die anzweifeln, dass Internetsucht eine echte Krankheit ist und medizinischer Aufmerksamkeit bedarf. Laut ihnen ist es lediglich eine einfach zu behandelnde oder sogar sich von selbst klärende Episode. Weitere Nachforschungen sind nötig, um das Phänomen besser verstehen und behandeln zu können.



## Kommentieren

**Kommentiere folgende Sätze aus dem Text.  
Bist du derselben Meinung? Diskutiere mit deinem Lehrer.**



Ein Videospielabhängiger tendiert dazu, sein Selbstwertgefühl und Glück ausschließlich an den Errungenschaften in seinem Spiel zu messen und weist oftmals eine verringerte Vorstellungskraft und Kreativität auf.



Experten sind sich einig, dass eine komplette Abstinenz vom Internet weder hilfreich noch praktikabel ist.







## Deine Meinung ist gefragt

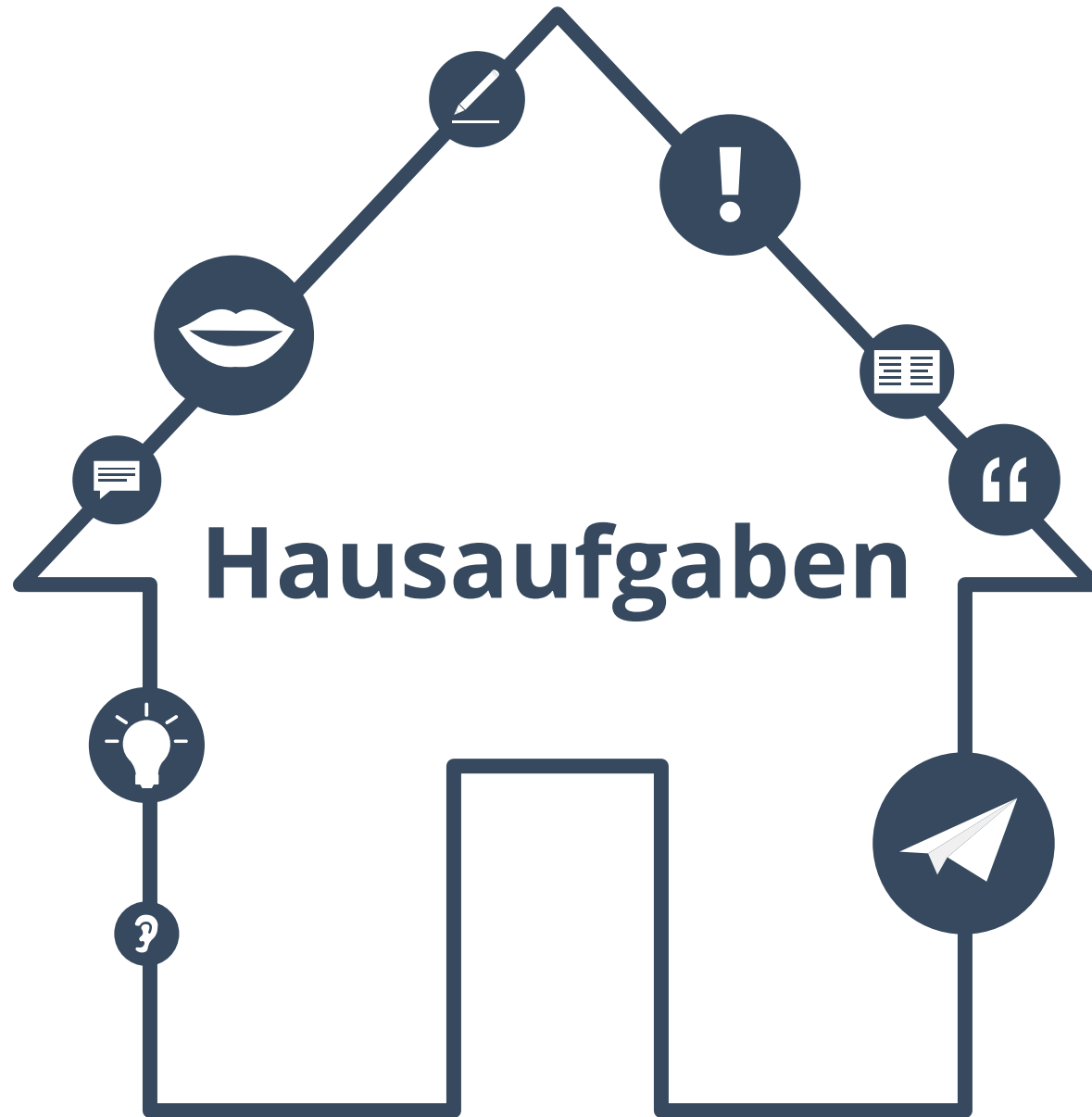


Denkst du, dass Internetsucht eine echte Krankheit ist, welche medizinischer Aufmerksamkeit bedarf?

Oder denkst du, Internetsucht kann sich von selbst klären?



**Denkst du, dass  
Menschen in der  
Zukunft noch mehr  
Zeit mit dem Internet  
verbringen werden?  
Begründe deine  
Meinung.**





## Gemeinsamkeiten erkennen

**Diskutiere schriftlich die Gemeinsamkeiten zwischen dem japanischen Hikikomori-Phänomen und der westlichen Idee von Internet- und Spielesucht.**

○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	
○	



## E-Mail schreiben

**Dein bester Freund leidet an Videospielsucht. Schreibe ihm eine E-Mail, in welcher du auf die Gefahren von Internetsucht hinweist. Gib ihm Ratschläge, wie er seine Sucht unter Kontrolle bekommen kann.**

-

□

×

An: Bester Freund

Internetsucht

Hey ...,



# Über dieses Material

Mehr entdecken:  
[www.lingoda.com](http://www.lingoda.com)



Dieses Lehrmaterial wurde von

**lingoda**

erstellt und kann kostenlos von jedem  
für alle Zwecke verwendet werden.

## **lingoda** Wer sind wir?



Warum Deutsch online lernen?



Was für Deutschkurse bieten wir an?



Wer sind unsere Deutschlehrer?



Wie kann man ein Deutsch-Zertifikat erhalten?



Wir haben auch ein Sprachen-Blog!