

Zeitschrift: SuchtMagazin
Band: 30 (2004)
Heft: 1

Artikel: Online zwischen Faszination und Sucht
Autor: Eidenbenz, Franz
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-800541>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 22.11.2024

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Online zwischen Faszination und Sucht

Online-Kommunikation und neue Medien bieten faszinierende, unerwartete Chancen, aber auch Gefahren von Missbrauch und Abhängigkeit. Gleichzeitig ist die Dynamik der Entwicklung in der Mediengeschichte einmalig – Grund genug, sich mit den neuen Phänomenen auseinanderzusetzen.

FRANZ EIDENBENZ*

Neue Medien gehören zum unverzichtbaren, privaten, beruflichen und schulischen Alltag der @-Generation. Die Bedeutung der neuen Kommunikationsmöglichkeiten für die Jugend wird im folgenden Text anhand einer eigenen Studie von 2003 beschrieben. In welchem Ausmass auch in der Schweiz

* Franz Eidenbenz, lic.phil. I, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP. Im Jahr 2000 initiierte der Autor die internationale Fachtagung «Online – zwischen Faszination und Sucht». In der Kommission für Fortbildung und Onlineberatung der Föderation Schweizer Psychologen (FSP) war er an der Erarbeitung des Kompetenzprofils für psychologische Onlineberater beteiligt. Franz Eidenbenz verfügt über praktische Erfahrungen mit Internetabhängigen, führt Weiterbildungen und Referate durch und gilt als Experte für psychologische Fragen im Zusammenhang mit neuen Medien. Er ist Leiter der Sozialpsychologischen Beratungsstelle Offene Tür Zürich. Kontakt: info@offenetuer-zh.ch, www.offenetuer-zh.ch

von Internet-Sucht gesprochen werden muss, zeigt eine 2001¹ veröffentlichte Untersuchung, die der Autor in Zusammenarbeit mit der Humboldt Universität durchführte. Der Artikel soll Abhängigkeitspotential und Risiken beleuchten und dazu auffordern, über die jugendspezifische, gesellschaftliche Entwicklung im Zusammenhang mit den neuen Medien nachzudenken.

Unbewusst im virtuellen Raum

«Die Nutzung des Internets ...ähmelt dem Versuch aus einem Hydranten Wasser zu trinken». (Peter Glaser)

Das Internet gehört längst zur Lebensrealität vieler Teile der westlichen Welt. Dabei erweist sich die Unterscheidung zwischen realem und virtuellem Raum oftmals als untauglich. So wäre es beispielsweise absurd, einem Informatiker nach einem Arbeitstag zu sagen, dass seine letzten acht Stunden hinter dem Bildschirm nicht zur «Realität» gehören. Die Wirklichkeit ist um eine neue Welt erweitert worden, welche sich mit den Begriffen On- und Offline unterscheiden lässt.

Eine dynamische Entwicklung

Wie schon öfter in der Kulturgeschichte der Menschheit hat eine Neuentwicklung im Bereiche der Kommunikations-Technologie gesellschaftliche,

wirtschaftliche und letzten Endes auch weltanschauliche Neuorientierungen zur Folge. Nur haben wir diesmal weniger Zeit zu lernen, wie wir die Informations- und Kommunikationstechnologien (IKT) gewinnbringend nutzen können. Die rasante Entwicklung zeigt eine noch nie da gewesene Dynamik. Ein Beispiel dazu: Um 50 Millionen Menschen zu erreichen, brauchte die Telefonie 74, das Radio 38, das Fernsehen 16, der Personal Computer 13 und das Internet gerade mal vier Jahre! Das heisst, die TV-Generation hatte viermal länger Zeit um zu lernen, mit dem neuen Medium umzugehen. In wieweit dieser Lernprozess konstruktiv verlaufen ist, mag der individuellen Beurteilung überlassen bleiben. Auf jeden Fall sind die mittelfristigen Auswirkungen der neusten Kommunikationsmittel nur schwer abschätzbar.

Die Technologie, die ja ursprünglich für militärische Zwecke entwickelt wurde, bietet einerseits ungeahnte Möglichkeiten für unsere Gesellschaft. Durch die Zeit- und Raumunabhängigkeit können sich neue Interessensgemeinschaften bilden und auf Entwicklungen Einfluss nehmen. Es existieren Gruppen – so genannte Communities –, die auch soziale Funktionen übernehmen können. Randgruppen wie kontaktgehemmte, isolierte Menschen oder Blinde, die mittels einer

DIE ENTWICKLUNG IN DER SCHWEIZ ...

1991/92 nutzten 1,5% der Schweizer Bevölkerung das Internet mehrmals wöchentlich. 1996 waren es 4,5%, 1998 13%, 2000 38% und 2002 50%. Seit 1997 nimmt die Nutzung linear zu. Durch die Zugänge an den Schulen haben aufgrund der eigener Studie 2002 85% der Jugendlichen Zugriff zum Netz, wobei bei den letzten befragten Klassen im Jahr 2003 der Wert bereits auf 100% anstieg.

... und weltweit:

In den Industrieländern sind 44% der Bevölkerung online, während es weltweit nur 10% sind. Im Gegensatz dazu können global 95% Radio hören, 89% TV sehen, und 81% haben Zugang zu einem Telefon.

irgendwelche Sachinformationen. Von Link zu Link lässt sich in frei assoziativer Weise durch Raum und Zeit springen. Dies brachte Dr. Dieter Streuli vom psychologischen Institut der Uni Zürich auf die Idee, das Internet mit der Struktur des Unbewussten zu vergleichen. Ähnlich wie im Traum geht das Gefühl für die tatsächlich ablaufende Zeit beim Surfen ebenso wie die Wahrnehmung für logisch kausale Zusammenhänge verloren.

Sex, Chat und Onlinespiele

Neben Sex- und Pornographie-Seiten gelten Chats und virtuelle Spielwelten zu den Bereichen, in denen die meiste Zeit verbracht wird. Menschen, die eine Internetabhängigkeit entwickeln, konsumieren vor allem diese Angebote.

Was würden Sie sich für einen Namen in einem Chat oder Computerspiel geben? James Bond, Coolman, Psycho oder Susi ?? Mit diesem ersten kreativen Schritt, entsteht die virtuelle Identität, die eifrige NutzerInnen pflegen, aber falls nötig auch wechseln können. In der virtuellen Welt ermöglichen Unverbindlichkeit, Anonymität eine

idealtypische Identifikation; Hemmungen und Ängste treten in den Hintergrund, und die Welt wird ein Stück weit frei wählbar. Der Aufenthalt in den «Chatrooms», wo man eine beliebige Identität annehmen und sich online mit unbekanntem Gesprächspartnern und -partnerinnen austauschen kann, hat gerade für Jugendliche, die auf der Suche nach der eigenen Identität sind, einen besonderen Reiz. Ein weiterer Vorteil besteht darin, dass eine sichere Distanz garantiert ist und falls jemand trotzdem zu nahe kommen will, genügt ein Mausclick, um das Problem loszuwerden.

Auch in Fantasy- oder Rollenspielen kann je nach Vorliebe ein entsprechender Charakter gewählt werden. Der Entscheid, entweder ein Held, eine Vermittlerin oder Beschützerin zu sein, hat etwas mit der realen Situation des Spielenden zu tun. So wählte ein internetabhängiger Klient die Rolle des Vermittlers in einem Spiel, in dem die Zusammenarbeit wichtig war, um Erfolg zu haben, während er am Arbeitsplatz den Anschluss ans Team nicht fand.

Im günstigen Fall stellt die Virtualität ein Experimentierfeld dar. Sie kann aber auch zur Flucht vor der Realität verleiten; das heisst, wenn es im Alltag schief läuft, ab in den Cyberspace!

Screen to screen – face to face

Das Internet stellt einen virtuellen Raum dar, welcher als eine Welt betrachtet werden kann. In den verschiedenen Welten gelten unterschiedliche Rahmenbedingungen und Regeln. Die Aspekte der virtuellen Kommunikation kommen der im Jugendalter wichtigen Identitätssuche entgegen.

Online, virtuell «screen to screen»

- anonym oder wählbar
- idealtypische Identifikationen
- Kontakt einfach, hemmungsfrei
- Abgrenzung einfach
- Projektionen aufgrund weniger Informationen
- Wahrnehmung begrenzt: Emotionen intensiv, wenig konfliktablendend
- sinnlos, meist nur optisch

Offline, real «face to face»

- persönlich
- realistischere Selbstwahrnehmung
- Kontakt komplex, angstbesetzt
- Grenze schwieriger
- komplexe Fremdwahrnehmung
- Wahrnehmung komplex: Integration von Widersprüchlichkeit
- sinnlich, alle Sinne

wie sie im Netz zur Verfügung stehen, beispielsweise den Versand von Bildern und Klängen. Zum Jahreswechsel nahm so auch der Versand von Bildbotschaften auf rund eine halbe Million MMS massiv zu.

HANDY, SMS IN ZAHLEN:

1991/92 hatten 3% der Einwohner der Schweiz ein Handy. Von 1993 bis 1995 nahm die Dichte jährlich um ein Prozent zu, das heisst 1996 waren es 6%, 1998 waren es 43%, 2000 64% und 2003 rund 75%.
2001 wurden in der Schweiz 6,7 Mio. SMS pro Tag gesendet. 2003 wurden rund 11 Mio. SMS pro Tag verschickt und am Silvester waren es knapp 20 Millionen.

Mobile Kommunikation: Handy, SMS, MMS

Gut 10 Jahre nach der breiteren Einführung der mobilen Telefonie sind drei Viertel der Bevölkerung per Handy zu erreichen. Für Jugendliche eine Selbstverständlichkeit, was eine Aussage aus der Befragung einer Abschlussklasse der Kantonsschule belegt, in der nur eine Person kein Handy hatte: *«Es gibt nichts Schlimmeres, als aufzuwachen, und auf dem Handy ist kein SMS drauf!»* – Oder: Wie wichtig bin ich in der Peergruppe?

Short Messages Services (SMS) sind in der Welt der Jugendlichen oft von grösserer Bedeutung als das mobile Telefonieren. Es war unvorhergesehen und ist erstaunlich, dass im High-Tech-Zeitalter sich das Steinzeit-Verfahren – so muss man das mühselige Tastendringen wohl nennen – durchsetzen konnte. Für die Anbieter wurden die SMS bei 11 Millionen Kontakten pro Tag zum finanziellen Grosseinsatz. Über Silvester Neujahr 03/04 wurden in der Schweiz innerhalb von 48 Stunden 66,4 Millionen SMS verschickt – 14,5 Prozent mehr als im Vorjahr. Kein Wunder wirbt die Telekommunikationsbranche für die Erweiterung der 160-Zeichen-Welt mit Multimedia Message Services (MMS), welche ähnliche Möglichkeiten bietet,

Die Übertragung von Datenpaketen von Handy zu Handy hat sich zu einer neuen Kommunikationsform mit eigener Sprache entwickelt. Auch Jugendliche, die sich sonst wenig schriftlich äussern, finden Gefallen an der spielerischen Form des Ausdrucks, bei der Grammatik und Rechtschreibung eine untergeordnete Rolle spielen. SMS sind kostengünstig, diskret, persönlich, zeit- und ortsunabhängig und garantieren eine hohe Erreichbarkeit. Short Messages sind auch eine Herausforderung, sich kurz zu fassen, was eine gewisse Gefahr von Missverständnissen mit sich bringt.

SYMBOLE DER SMS-KULTUR:

4U (for you), 2U (to you)
CU (see you)
2IR (too late)
CU L&R @ home (see you later at home)
Emoticons helfen zusätzlich Gefühle zu transportieren:
Smilies: ☺, ☹, ☹, :-), ☹, :-0,
Lo! (laughing out loud)
Knuddel
Heul
SCHREIEN (Grossbuchstaben)

Ein Jugendlicher drückt einen weiteren wichtigen Vorteil so aus: *«Es ist für mich einfacher, ein SMS zu schreiben*

ben als zu telefonieren, vor allem wenn ich jemanden noch kaum kenne!» Mit dem Handy sind wir quasi über eine «virtuelle Nabelschnur» dauernd mit der Welt verbunden. Damit stellt sich die Frage, ob der Einsamkeit in der heutigen individualisierten Welt entgegen werden kann, oder ob wir zwar immer verbunden, aber oft noch mehr alleine sind als vor der virtuellen Evolution. Dies trifft mindestens bei den Internetabhängigen zu, die oft auch SMS intensiv nutzen.

Studie zum Gebrauch neuer Medien durch Jugendliche

Nach über einem Dutzend gehaltenen Referate und Workshops bei Jugendvereinigungen und Tagungen – und erstaunt darüber, dass kaum präventive Angebote zur Thematik bestehen – wollte ich mehr von den Jugendlichen direkt wissen. Einen ersten Fragebogen entwickelte ich zusammen mit einem Lehrer. Unser Ziel war es, SchülerInnen, Eltern und Lehrpersonen an einer geplanten Abendveranstaltung über den Konsum neuer Medien in der eigenen Schulgemeinde zu informieren. Die Idee machte buchstäblich Schule. Fragebogen wurden den Lehrpersonen gemailt, von OberstufenschülerInnen anonym beantwortet, eingesammelt und in der Klasse zufällig wieder verteilt.

Eine erste Auswertung erfolgte direkt mit den Schülern, welche so eine un-

Braille-Zeile Informationen aufnehmen, finden neue Integrationsmöglichkeiten. Ebenso hat sich gezeigt, dass sich das Netz für die Beratung von Jugendlichen gut eignet, wie zum Beispiel beim Projekt www.wtschau.ch. Die sogenannte Online-Beratung wird in der Zwischenzeit auch in der Schweiz von mehreren anerkannten Institutionen zu verschiedenen psychologischen, seelensorgischen und medizinischen Themen angeboten.

Andererseits finden sich Kriminalität, Pornographie und Suizidankündigungen im Netz so selbstverständlich wie



mittelbare Rückmeldung und einen Denkanstoss erhielten. Im Zeitraum zwischen April 2002 und März 2003 beantworteten 866 SchülerInnen im Alter zwischen 12 und 16 Jahren im Kanton Zürich die Fragebogen. – Die wichtigsten Resultate in Kürze:

- 85% aller Befragten haben einen direkten Zugang zu einem Internetanschluss, wobei der Durchschnitt bei der Befragung im Jahr 2003 auf über 95% anstieg.
- Die Jugendlichen verbringen durchschnittlich 41 Minuten pro Tag im Internet, wobei das Spektrum von fünf Minuten bis sieben Stunden pro Tag reicht.
- Ein Grossteil der Jugendlichen nutzt das Netz zur Informationsbeschaffung und zum Surfen, rund je ein Viertel für Onlinespiele und Chats.
- Mehr als 6% verbringen über 20 Stunden pro Woche auf dem Netz.

- Knapp ein Drittel der Befragten geben an, dass sich ihr Freizeitverhalten verändert hat, 8% eine starke Veränderung.
- 65% verfügen über eine eigene Mail-Adresse und verschicken rund 10 Mails pro Woche.
- 74% besitzen ein eigenes Handy, mit dem sie durchschnittlich SMS vier pro Tag versenden. Das Handy kostet sie pro Monat durchschnittlich 34 Franken.
- Pro Familie gibt es durchschnittlich drei Mobiltelefone.

Fast grenzenloser Zugang

In naher Zukunft werden bis zu 100% der Jugendlichen über das Netz Zugang zu einer fast unendlichen und nahezu unzensurierten Menge an Informationen haben. Dadurch ist nicht mehr der Mangel, sondern der Über-

fluss an Information und Möglichkeiten ein wichtiges Thema. Nicht alle Jugendlichen können sich von dieser Überflutung so gut abgrenzen wie die Mehrheit, welche knapp fünf Stunden pro Woche im Netz verbringt. Bei Werten von 20 Stunden stellt sich die Frage einer Gefährdung und bei einem Spitzenwert von 35 Stunden kann von Abhängigkeit oder Sucht gesprochen werden, wobei der Zeitfaktor nicht das alleinige Suchtkriterium darstellt.

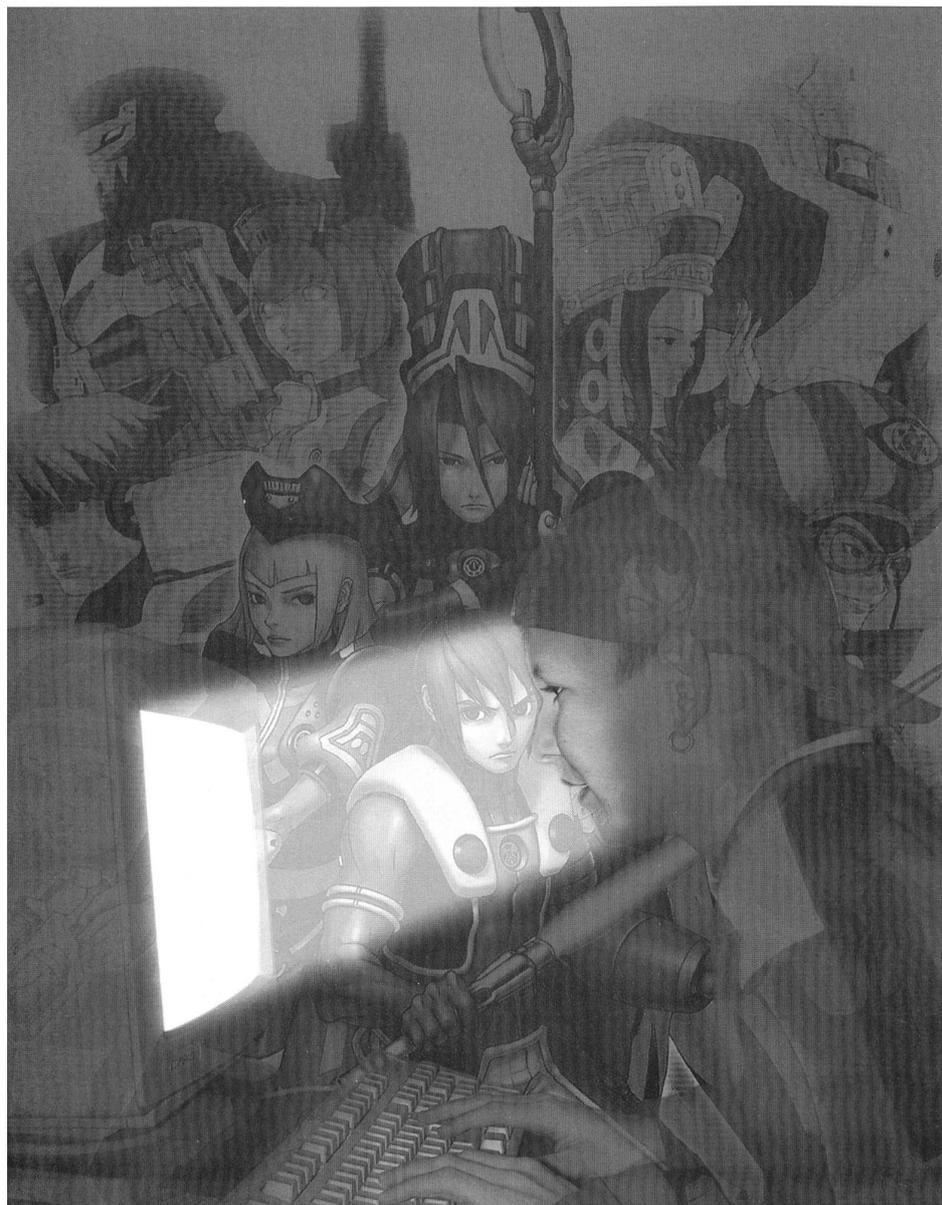
Es ist leicht nachvollziehbar, dass sich das Freizeitverhalten dieser Jugendlichen dadurch in einem mässigen bis Besorgnis erregenden Ausmass verändert. Immerhin nimmt rund ein Drittel selber das veränderte Verhalten wahr. Rund ein Zwölftel der jungen Menschen geben eine starke Veränderung des Freizeitverhaltens an.

Zwei Drittel der Befragten nutzen ihre eigene Mailadresse vor allem zum Austausch innerhalb der Peergruppe. Der virtuelle Briefkasten kann ohne Einblick von Erziehenden geleert werden – dies ganz im Gegensatz zur Erwachsenengeneration, welche Postkarten und persönliche Briefe mehr oder weniger diskret über die Eltern entgegennehmen mussten.

Positiv erscheint mir, dass die elektronische Post auch SchülerInnen, welche mit der Rechtschreibung und der Grammatik auf Kriegsfuss stehen, nicht davon abhält, sich ungehemmt in den neuen Medien auszudrücken. Dabei ist verständlich, dass sich Lehrer oft auch Sorgen über die Auswirkungen der neuen, unformellen Sprachformen machen.

Nicht zuletzt verfügen über zwei Drittel der Jugendlichen mit dem Mobiltelefon über ein Kommunikationsmittel, mit dem sie faktisch ausserhalb der Kontrolle ihrer Eltern in Kontakt mit ihrer Umwelt treten können. Bei der Kommunikation innerhalb der Peergruppe ist das Handy nahezu unentbehrlich. Nahe liegend, dass Jugendliche an der Vernetzung innerhalb der Peergruppe teilnehmen wollen und dafür einen relativ grossen Teil ihres Taschengelds ausgeben.

Überraschend ist die in allen Schulgemeinden recht konstanten drei Handys pro Familie. Ich gehe davon aus, dass Kommunikation unter den Mitgliedern der Familie auch per Handy stattfindet, wobei hier aber noch genauere Untersuchungen notwendig sind.



Generationenkluft

Für die «@-Generation» sind die neuen Medien eine Selbstverständlichkeit geworden. Die neuen Kommunikationsformen fördern Autonomie und flexible Selbstorganisation der Jugendlichen. Im Umgang mit den neuen Medien sind sie den Erwachsenen nicht nur gleichgestellt, sondern oft auch überlegen. Souverän wählen sie je nach Mitteilung, die sie machen möchten, die entsprechende Kommunikationsform.

Informations- und Kommunikationstechnologien durchdringen unsere Gesellschaft dermassen, dass es nachvollziehbar wird, wenn eine Jugendliche aus unserer Befragung sagt: «*Ohne neue Medien können wir nicht leben.*» Doch offensichtlich scheinen die neuen überflutenden Möglichkeiten einen Teil der Jugendlichen zu überfordern.

Internet-Sucht – oder wenn das Netz wichtiger wird als ihre unmittelbare Realität

Es liegt mir fern, das Netz für Folgen verantwortlich zu machen, die aus dessen Gebrauch resultieren. Letztlich ist nicht das Medium, sondern der Umgang damit das Problem. Die Gefahren, die sich daraus ergeben können, sollen jedoch ungeschminkt dargestellt werden.

Marco 16-jährig, internetabhängig, geht seit einem halben Jahr nicht mehr zur Schule

(Auszug aus einem Interview)

Wie bist du in das Ganze reingekommen, in das Netz?
Es hat angefangen, als ich sieben war. Meine Mutter hat mir einen Gameboy gekauft. Zuerst einen Nintendo, dann einen Super Nintendo, dann eine Playstation. Dann kam der Internetanschluss.

In welchem Bereich hast du begonnen?
Ich habe gleich mit Rollenspielen begonnen. Es war super, gleich mit zehntausend Leuten gleichzeitig zu spielen, cool, geil, super, yeah. Das war damals völlig neu.

Am Anfang war es wenig und dann immer mehr: Wie ist das genau gelaufen mit dem Einstieg?

Irgendwann habe ich einmal ein solches Rollenspiel vom Internet heruntergeladen und dann begonnen, via Server zu spielen. Da war ich dreizehn. Jeden Tag durfte ich zwei Stunden spielen. Irgendwann war das dann nicht mehr genug. Jetzt spiele ich zehn Stunden pro Tag.

Irgendwann hast du dann gemerkt, dass das jetzt zu viel ist. Was war der Auslöser, dass du realisiert hast, dass es jetzt nicht mehr gut ist?

Ich habe es im Unterbewusstsein gewusst, dass ich so nicht weitermachen kann.

Hat es jemand anderes auch gemerkt, in deinem Umfeld?

Meine Mutter sicher. Auch in der Schule habe ich sehr schlecht abgeschnitten. Ich machte die Hausaufgaben nicht mehr, kam andauernd zu spät, schwänzte sehr oft, hatte ein krasses Problem mit dem «Losreissen» vom PC. Die Lehrerin stellte mir ein Ultimatum, sonst würde ich ausgeschult. Und so weit ist es dann auch gekommen.

Hast du einmal versucht, einfach nicht mehr ins Netz zu gehen?

Das kann ich mir im Moment gar nicht mehr vorstellen. Neben dieser heilen Welt ist es für mich leer. Ich habe keine Ahnung, was ich da machen soll in der realen Welt.

In der andern Welt, bist du da dich selbst oder jemand anderes?

Dort kann ich sein, was ich will.

Du wechselst also auch die Rollen?

Ja, ich kann auswählen, ob ich ein Jäger sein will oder ein Förster, es läuft alles darauf hinaus, dass ich irgendwelche Monster besiege oder Geld erhalte. Es tönt jetzt langweiliger als es ist.

Wie sieht dein Tagesablauf aus?

Aufstehen, an den PC sitzen, einige Stunden vergamen (vergamen=verspielen), ohne es wirklich wahrzunehmen, zwischendurch etwas essen, ins Bett gehen, wenn ich müde bin. Manchmal am Tag schlafen und in der Nacht durchgamen, manchmal umgekehrt. Vier Stunden bis fünfzehn Stunden am Stück.

Nach fünfzehn Stunden bist du dann aber sehr müde?

Nicht unbedingt. Nach zwanzig Stunden kann es sein, dass ich so aufgedreht bin, dass ich nur vier bis fünf Stunden schlafe und dann wieder game.

Du hast also praktisch keine sozialen Kontakte mehr in der realen Welt?
Doch, schon, aber sehr, sehr wenige.

Wenn sie dir den Computer wegnehmen würden, was würde dann passieren?

Ich würde durchdrehen. Dass ich das Gamen ganz abbrechen könnte, so weit bin ich noch nicht. Ich sehe dazu noch keinen Anlass.

Was müsstest du für dich eintreffen, damit du aufhören könntest?

Diese Frage ist mir sehr oft gestellt worden. Das weiss ich nicht, ich habe keine Ahnung. Diese Frage überfordert mich.

Hast du etwas in deinem realen Leben, das dir Spass machen würde?

Nein.

Kannst du dir etwas aufbauen, das dir Spass machen könnte?

Ich kann mir das nicht mal vorstellen, weil mir das reale Leben nie wirklich Spass gemacht hat.

Die Konsequenz ist, im Spiel zu bleiben? So kann man nicht leben, das ist gewissermassen nicht möglich.

Wieso?

Beim Spiel gibt es kein Ende. Das Spiel bezahlt keine Wohnung, kein Essen. Tja.

Willst Du etwas verändern?

Das ist auch ein Problem. Denn etwas, das diese Sucht auszeichnet, ist eine gewisse Gleichgültigkeit. Es gibt Tage, da ist mir alles scheisseegal, was neben dem PC läuft.

Der PC kommt an erster Stelle. Obwohl ich weiss, dass es so nicht weitergehen kann. Vieles von meiner Sucht geht von dieser Gleichgültigkeit aus. Sonst könnte ich, wenn ich mich zusammenreissen würde, ganz normal leben.

Wie war das Gespräch für Dich?

Ich bin froh, dass ich da war. Bis jetzt hat mein Problem niemand so richtig ernst genommen und verstanden.

Definition

Online-Sucht ist eine Suchtform, die zu den nicht-stoffgebundenen Abhängigkeiten wie zum Beispiel Spielsucht zählt und unter folgenden Begriffen zusammengefasst wird: IA Internet Addiction², PIG Pathologischer Internetgebrauch³, Internet-Sucht⁴. Dr. Kimberly Young gilt als Forscherin der ersten Stunde auf diesem Gebiet in den USA; sie versteht unter dem Begriff Online-Sucht ein breites Spektrum von Verhaltensweisen und Impulskontrollproblemen:

- der exzessive Konsum von Chat- und Kommunikationssystemen
- das stundenlange Spielen und Handeln übers Netz
- das zwanghafte Suchen nach Informationen im Netz und das Erstellen von Datenbanken
- das stundenlange Konsumieren von Sexseiten

Young zählt auch die zwanghafte Beschäftigung mit dem Computer an sich

zu dieser Sucht. Insgesamt können wir aufgrund unserer Erfahrung sagen, dass als Hauptkriterium gilt, dass Computer und Internet zentral werden im Leben der Betroffenen und höher gewichtet werden als das reale Leben.

Wissenschaftliche Studie zur Internet-Sucht in der Schweiz

Die «Offene Tür Zürich», unter der Leitung von F. Eidenbenz, hat 2001 in Zusammenarbeit mit dem Internetprovider Bluewin und der Humboldt Universität Berlin (Prof. Jerusalem) eine Studie zum Internetgebrauch in der Schweiz durchgeführt⁵. Mit 116 Items wurde nebst den Bereichen Netznutzung, Personenmerkmale und Demographie die Internetabhängigkeit erfragt. Die Sucht wurde entsprechend bekannten Kriterien für stoffungebundene Süchte definiert wie: Kontrollverlust, Entzugserscheinungen, Toleranzentwicklung, negative Aus-

wirkungen auf soziale Beziehungen und negative Konsequenzen in Arbeit/Leistung.

Hier exemplarisch zu jedem Bereich ein Item aus dem Fragebogen:

- Kontrollverlust: *«Ich habe schon häufiger vergeblich versucht, meine Zeit im Internet zu reduzieren.»*
- Entzugserscheinungen: *«Wenn ich längere Zeit nicht im Internet bin, werde ich unruhig und nervös.»*
- Toleranzentwicklung: *«Mein Verlangen danach, mehr Zeit im Internet zu verbringen, hat sich im Vergleich zu früher ständig erhöht.»*
- Negative Auswirkungen auf soziale Beziehungen: *«Seitdem ich das Internet nutze, haben sich einige Freunde von mir zurückgezogen.»*
- Negative Konsequenzen in Arbeit/Leistung: *«Meine Leistungen in der Schule/im Beruf leiden unter meiner Internet-Nutzung.»*

Die reine Zeitdauer online gilt nicht als Suchtkriterium, wurde aber erfasst.



EINE ZUSAMMENFASSUNG DER WICHTIGSTEN RESULTATE AUS DER SCHWEIZER STUDIE:

- 2,3% der Befragten sind süchtig. Sie verbringen durchschnittlich 35 Stunden pro Woche auf dem Netz. Weitere 3,7% müssen als gefährdet bezeichnet werden. Sie sind 20 Stunden pro Woche online.
- Zwei Drittel der Abhängigen sind unter 20 Jahre alt, männlich und ohne feste/n PartnerIn.
- Die Mehrheit der Abhängigen (69%) ist ausschliesslich privat auf dem Netz.
- Betroffene stufen sich selber als süchtig ein: 92% der Süchtigen und 71% der Gefährdeten antworten auf die Aussage «Ich bin internetsüchtig» mit trifft eher oder trifft genau zu.

Die Resultate aus der Schweiz korrelieren mit den Ergebnissen der Humboldt Universität, die auf eine Stichprobe von rund 9000 Nutzenden zurückgreifen kann. Bei gut 3 Millionen Menschen, die in der Schweiz das Internet nutzen, muss mit über 50'000 Abhängigen gerechnet werden.

SYMPTOMATIK INTERNET- SUCHT

Mindestens 5 der folgenden Kriterien müssen erfüllt sein, um als abhängig eingestuft zu werden.

- Internet wird gedanklich wie handlungsmässig alles bestimmend (Einengung des Verhaltensraumes)
- Verlust der Kontrolle über das Zeitmass des «Online-seins» (Kontrollverlust)
- Psychische Entzugserscheinungen (Nervosität, Reizbarkeit, Unzufriedenheit)
- Zwang, so oft als möglich ins Netz einzuloggen (Toleranzentwicklung)
- Bagatellisierung und Verleugnung des Ausmasses des Internetkonsums
- Negative Auswirkungen im psychosozialen Bereich (PartnerIn, Familie und Freunden), im Arbeitsbereich (Leistung) und im Freizeitverhalten
- Negative Auswirkungen auf die Gesundheit (Unterdrückung des Schlafbedürfnisses, Essgewohnheiten)

(Zusammenzug aus Kimberly Young, USA; Prof. Jerusalem, M. Hahn, Berlin)

Erfahrungen aus der Praxis

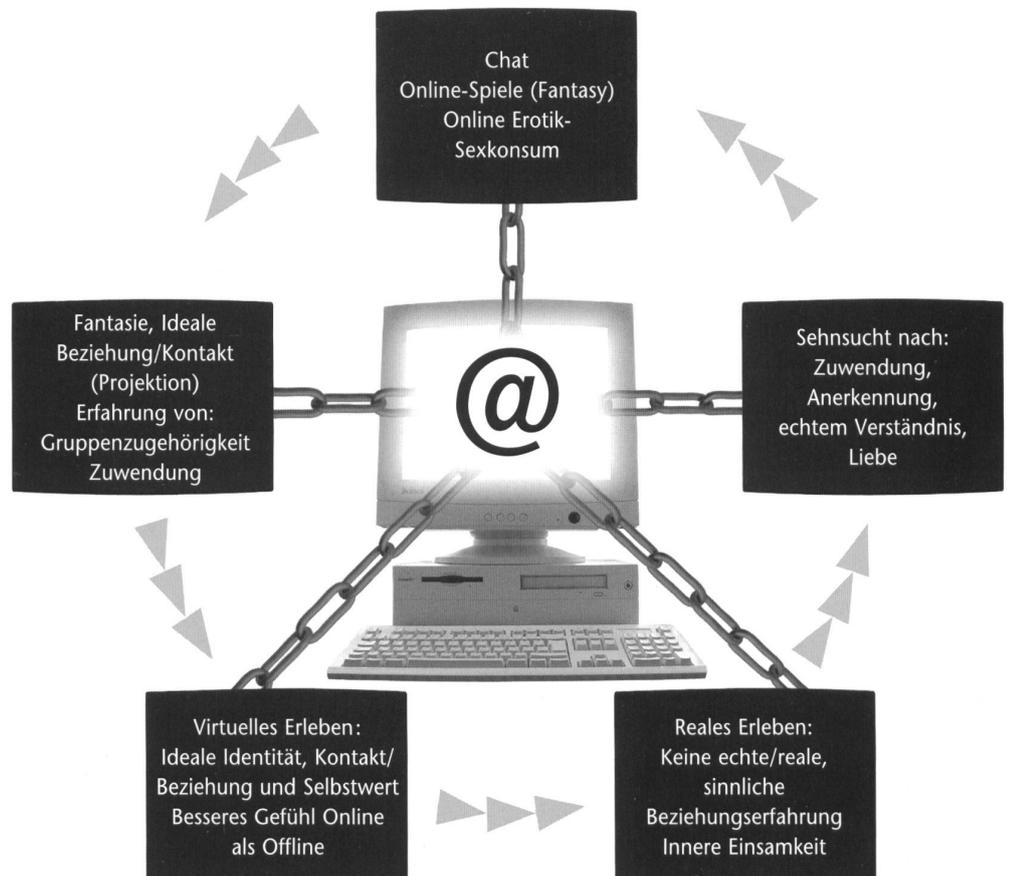
Rund die Hälfte der Erwachsenen, die zur Zeit im Zusammenhang mit Online-Sucht bei mir in Behandlung sind, meldeten sich wegen exzessiven Pornographie-Konsums. In zwei Fällen fielen sie wegen verbotener Pornographie im Zusammenhang mit der Polizeiintervention Genesis auf und begaben sich in der Folge in eine Therapie. In einigen Fällen kam es zu ernsthaften Beziehungsproblemen in der Partnerschaft, was häufig zu einer Paartherapie führte. Der Rest meldete sich wegen Chatten und Surfen und Geldspielen über das Netz.

Bei den Jugendlichen sind es vor allem Online-Computerspiele, die zu einer Abhängigkeit und damit zu massivem Leistungsabfall führen. Es gibt zwar Jugendliche, die sich selber melden, meist per Mail. In eine «face to face» – Beratung begeben sich aber nur jene, bei denen die Eltern oder Arbeitgebende Druck machen. Gemäss meiner Erfahrung ist der Einbezug von Familienmitgliedern unerlässlich bei gleichzeitigen Einzelsitzungen mit dem Jugendlichen.

Suchtdynamik

Fasziniert von der Möglichkeit nach Kontakt und vor dem Hintergrund der Sehnsucht nach Anerkennung und Zuwendung bleiben Gefährdete länger auf dem Chat oder bei Online-Spielen, als sie dies anfänglich beabsichtigen. Das Erleben einer neuen Identität steigert das Selbstwertgefühl, so dass das Online-Sein befriedigender wirkt als der gewöhnliche Alltag. Das Fehlen einer realen, sinnlichen Erfahrung, stillt die Sehnsucht nach Anerkennung und echtem Verständnis aber nicht, so dass der Wunsch nach (virtueller) Zuwendung erneut und vermehrt in (Chat-)Gemeinschaft gesucht wird.

Besonders gefährdet erscheinen Menschen, denen es nicht gelingt, befriedigende soziale Kontakte aufzubauen – unabhängig davon, ob sie in einer Beziehung, Familie oder alleine leben.



Die Kontakte mit Betroffenen machten mir die Realität des Problems erst bewusst. Viele haben Zeit in Chatträumen verbracht und waren fasziniert, wie schnell und unkompliziert sie Kontakt fanden, was für sie in der realen Welt oft viel schwieriger war.

So wie wir das aus anderen Suchterkrankungen kennen, wird das abhängige Verhalten auch bei der Online-Sucht lange ignoriert oder bagatellisiert, um die Sucht weiter aufrechterhalten zu können. Ähnlich wie wenn wir schlafen und vom klingelnden Wecker träumen anstatt ihn tatsächlich zu hören, um nicht aufwachen zu müssen. Nach dem Wiener Psychiater Dr. Zimmerl verfügen Chatternde über ein diffuses Problembewusstsein, das sie in Gegenwart von Angehörigen oft verdrängen. Wie bei anderen Abhängigkeiten melden sich Betroffene meist nicht selber. Wenn das Umfeld Druck aufbaut, wird eine Veränderung Schritt für Schritt möglich. Aus diesem Grund ist der Einbezug der Partnerin oder des Partners sehr hilfreich.

Ziel der Behandlung kann allerdings nicht die totale Abstinenz vom Netz sein, da dies aus berufliche Gründen kaum möglich ist.

Was können Betroffene tun?

Für einen Teil der Chatternden ist die Realität nach dem Ausstieg schwer zu ertragen, so dass sie ihn nur mit grossen Anstrengungen schaffen. Schliesslich haben sie einen grossen Teil ihrer Freizeit im Netz verbracht und sind sozial oft isoliert.

Es braucht viel Mut, das eigene Problem ernst zu nehmen und sich einzugestehen, dass man mit dem Netz nicht mehr zurecht kommt. Damit ist allerdings der wesentliche Schritt bereits gemacht.

KONKRETE MASSNAHMEN

FÜR EINEN AUSSTIEG:

- Buch führen über die Onlinezeit
- Ziele über Onlinezeit formulieren
- Computer immer ganz hinunterfahren (kein Standby!)
- Problematische Bereiche konsequent meiden
- Gespräch mit anderen ausstiegswilligen Betroffenen oder Fachperson suchen
- Freizeitbeschäftigung oder Aufgaben in Angriff nehmen, die dem Leben einen neuen Sinn geben

Aus einer Sucht auszusteigen, ist ein schwieriges Unterfangen und braucht

manchmal mehrere Anläufe, bis eine Heilung in Gang kommt. Dazu kommt, dass es viele ohne fremde, meist professionelle Hilfe, nicht schaffen. Das ist zwar kränkend, aber manchmal der einzig gangbare Weg.

Was können die Angehörigen tun?

Als Aussenstehende wird man vor allem bemerken, dass sich Betroffene zurückziehen, den realen Kontaktmöglichkeiten ausweichen und – mit dem Argument, dass sie keine Zeit oder viel Arbeit hätten – andauernd am Computer sitzen.

Als erstes leiden PartnerIn oder Kinder unter solchen Verhaltensweisen. Für die Betroffenen selber ist es nicht einfach, sich das Problem einzugestehen, ohne es zu verharmlosen. Hier liegt jedoch der erste wesentliche Schritt für eine Veränderung oder Therapie, bei dem Angehörige sehr hilfreich sein können. Erst wenn Betroffene realisieren, dass sie den Konsum nicht mehr im Griff haben, ergibt sich die Bereitschaft, konkrete Schritte zu unternehmen. Dabei ist es wichtig, dass Angehörige dem Betroffenen bestimmt, aber



interessiert begegnen. Es gilt herauszufinden, was die Betroffenen am Netz finden, was sie in der Realität nicht umsetzen können. Die Angehörigen sollen mit Ich-Botschaften mitteilen, wie es ihnen mit der Abhängigkeit geht und welche Gefahren sie für die Beziehung oder Familie sehen.

Nicht geeignete Massnahmen sind beispielsweise den Computer zu sabotieren (aus dem Fenster werfen usw.) oder Abhängige zu kontrollieren, oder sie mit Moral oder Vorwürfen zu überhäufen. Ein hilfreiches Vorgehen ist, Fragen zu stellen. Was fasziniert dich? Was genau machst du am Computer? Was findest du im Netz, was wir dir nicht geben können? Teilen Sie Betroffenen mit, wie es Ihnen geht, konfrontieren Sie sie mit den Zeiten, die sie am Computer verbringen und treffen sie Abmachungen über die Zeitdauer. Raten Sie Abhängigen, eine Beratungsstelle aufzusuchen.

Psychotherapie

Internetsüchtige weichen Konflikten und anstehenden Problemen oft aus und flüchten in die Welt virtueller Kontakte, die zunehmend reale Begegnungen verdrängen. Das Netz bietet für sie einen Freiraum und sie sind sich meist wenig bewusst über die reale Komponente ihrer Aktivität. Zwei Klienten von mir, die aufgrund ihres problematischen Konsums von Bildmaterial verhaftet wurden, realisierten kaum, dass der Konsum von Kinderpornographie unter dem Druck in der Realität entstand. Vielmehr konsumierten sie Bilder in einem tranceartigen Zustand, um vor persönlichen, auch sexuellen Problem zu flüchten.

Es kommt auch vor, dass Abhängige von Chats oder Onlinespielen Spannungen im direkten Kontakt kaum länger aushalten. Einzelsitzungen bedeuten von daher zu Beginn der Beratung einen gewissen Stress für die Betroffenen. Um sich auf den Prozess einzulassen ist die Einsicht in die Destruktivität der Entwicklung immer von Neuem von Bedeutung. Motivationsarbeit durch den Therapeuten oder die Therapeutin und oft auch der Druck des Umfeldes sind für die Fortführung einer Behandlung von grosser Wichtigkeit.

Es würde den Rahmen dieses Artikels sprengen, ein Therapiekonzept ausführlich zu beschreiben. Deshalb möchte

ich lediglich mit einigen Stichworten einen möglichen Behandlungsverlauf aufzeigen:

- Motivieren, weitere Hilfe in Anspruch zu nehmen
- Konkretes Erfassen der Situation
- Erste Abklärung der Ursachen
- Reduktion des Konsums
- Selbstkontrolle einführen
- Alternativen aufbauen
- Tiefer gehende Exploration der Ursachen
- Weitere Veränderung unterstützen
- Verändertes Verhalten stabilisieren
- Rückfallprophylaxe

Internetkriminalität

Das ist ein grosses Thema, dem ich hier ein paar Zeilen widmen möchte, um eine Idee über die dunklen Seiten des Netzes zu vermitteln. Seit Beginn des Jahres 2003 ist die nationale Koordinationsstelle zur Bekämpfung der Internetkriminalität (Kobik) aktiv. Gemäss Aussagen des Leiters Philipp Kronig vom Bundesamt für Polizei seien die Meldungen mit 550 bis 600 pro Monat am obersten Limit der Erwartungen. Unter den Themenbereichen waren Betrug, rassistische Inhalte, Gewaltdarstellungen, illegaler Waffenhandel, Verbreitung von Computerviren, Kreditkartenmissbrauch, Urheberrechtsverletzungen und verbotene Pornographie. Bei Hausdurchsuchungen seien Zehntausende von verbotenen pornographischen Bildern sicher gestellt worden. Die meisten untersuchten Verdachtsfälle betrafen verbotene harte Pornographie – sexuelle Handlungen mit Kindern, Tieren, menschlichen Ausscheidungen oder Gewalttätigkeiten. Für Eltern ist es wichtig zu wissen, dass sich Pädophile als Kinder ausgeben und in Chats mit eindeutigen Absichten Kontakt zu ihren Opfern suchen. Persönlich sind mir mehrere Fälle aus beiden Perspektiven bekannt. Neben den strafrechtlichen Konsequenzen sind Therapieangebote für Täter wichtig. Zwei Fälle habe ich selber psychotherapeutisch behandelt; dabei ging es neben der Thematisierung der Grenzüberschreitungen auch im Rückfallprophylaxe im eigentlichen Sinn.

Prävention im Arbeitsumfeld

(Internet-)Sucht findet nicht nur in der Freizeit, sondern auch während der Arbeit statt. Das kann letztlich zu ei-

BEACHTENSWERTE PUNKTE FÜR BETRIEBE:

- **Regelung:** Besteht eine klare Regelung für den Internetgebrauch?
- **Weiterbildung:** Personalberatende sollten über das Abhängigkeitspotential des Netzes, die Symptomatik und mögliche Interventionen bescheid wissen.
- **Information Mitarbeitende:** Vor allem in Bereichen, in den viel mit dem Internet gearbeitet wird (z.B. Computerbranche, Banken, Medien usw.) sollte über das Phänomen in geeigneter Form informiert werden.

VORGEHENSSCHEMA

FÜR BETROFFENE MITARBEITER:

- Leistung ungenügend, Verhalten fällt auf, Mitarbeitende sind häufig übermüdet.
- Vorgesetzte/r spricht das Thema mit Betroffenen offen an und verlangt Verhaltensänderung. Ziele werden formuliert und klare Abmachungen über deren Einhaltung werden getroffen. Lösungen oder Massnahmen sollten aufgezeigt werden, wie Abhängige ihr Verhalten selber kontrollieren können.
- Ein Zeitraum wird festgelegt um die Einhaltung der Ziele zu überprüfen.
- Bei Nichteinhaltung werden Therapiemöglichkeiten vorgeschlagen.
- Externe Beratende geben Rückmeldungen über die Durchführung der Behandlung. Hintergründe und Ursachen sollten exploriert und für Betroffene in Verbindung mit ihrem Verhalten gebracht werden können.

nem Stellenverlust und damit zu weiterer Isolierung von Betroffenen führen. Verschiedene Firmen, vor allem Grossfirmen, kennen interne Regelungen über den privaten Internetgebrauch und kontrollieren zum Teil ihre Angestellten. Das deutet auf die Problematik hin, die aus verständlichen Gründen kaum publik gemacht wird. Es ist davon auszugehen, dass durch surfende MitarbeiterInnen grössere Verluste entstehen. Aus diesem Grund müssten Arbeitgebende daran interessiert sein, die Problematik präventiv anzugehen. In einzelnen Fällen ist dies bereits der Fall. An der Eidgenössischen Materialprüfungsanstalt hielt ich 2003 an vier Standorten Referate für die Belegschaft, die mit Sandwichs versorgt so die Mittagszeit verbrachten. Bluewin informierte ihre Mitarbeitenden, die im Chat- und Gamebereich tätig sind, an

mehreren Treffen über die Problematik, und die interne Arbeitsgruppe Suchtprävention eines grossen Schweizer Spitals plant in diesem Zusammenhang eine Weiterbildung.

Um frühzeitig der Problematik zu begegnen und richtig zu reagieren, ist es wichtig, dass Personalverantwortliche über das Phänomen und insbesondere über das Abhängigkeitspotential Bescheid wissen.

Prävention im Schulbereich

Besonders bei der jungen Generation nimmt das neue Medium einen immer grösseren Stellenwert ein. Die Nutzung des Internets wird nicht zuletzt auch in den Schulen gefördert und erleichtert die Informationsbeschaffung – unabhängig von lokalen und zeitlichen Begebenheiten. Allerdings wird vor allem der technische Umgang mit dem Netz vermittelt, während die sozialen und psychologischen Aspekte meist vernachlässigt werden. Die allgemeinen positiven Erwartungen zeigen, dass vor allem Jugendliche das Internet für ihre Zukunft als bedeutungsvoll einschätzen. Hohe positive Erwartungen in Kombination mit einer schlechten Selbstkontrolle, wie sie bei Internet-Süchtigen nachgewiesen werden konnten, bringen eine erhöhte Gefährdung mit sich. Deshalb sind Information und präventive Massnahmen im Jugendbereich besonders wichtig. Dazu gehören auch Informationen über Pädophile, die in Chats Kontakt zu Kinder und Jugendlichen suchen. Ein realistisches Bild über die Nutzungsmöglichkeiten, das heisst eine gute Einschätzung darüber, was das neue Medium bringt und was nicht, hilft, die Suchtgefahr zu reduzieren und einen sinnvollen Umgang zu fördern. Im pädagogischen Bereich eröffnen sich viele Möglichkeiten. Aufgrund von Quervergleichen kann die Qualität von Internetseiten ermittelt werden. Wichtig ist auch die Unterscheidung zwischen Information und erarbeitetem Wissen. Der Gebrauch und die Auswirkungen des Konsums können

mit Jugendlichen zum Beispiel anhand folgender Fragen diskutiert werden:

- Wie kann ich das Internet sinnvoll nutzen?
- Wie gehe ich mit der riesigen Menge an Information um?
- Wie kann ich die Qualität von Informationen beurteilen?
- Wie kann ich Informationen sortieren, gewichten und verarbeiten?
- Welche Wirkung übt das Internet auf mich aus?
- Welche neuen Möglichkeiten und welche seine Gefahren sehe ich für mich?

Neben einem gewissen Vertrauen in unsere Jugend, die mit guter Intuition selber spürt, was sie für die Zukunft braucht, sind Erwachsene und insbesondere Menschen aus dem pädagogischen und sozialen Bereich gefordert, die Entwicklung mitzubestimmen. Ziel dabei soll der Aufbau einer Kultur im Sinne von mehr Wissen und Bewusstsein über die Chancen und Gefahren im Umgang mit den neuen Möglichkeiten sein, mit dem Ziel eine selbst bestimmte Nutzung zu fördern. ■

Literatur

Online:

- www.bakom.ch, Bundesamt für Kommunikation, Fernmeldestatistik 2003
- www.cybercrime.admin.ch, Koordinationsstelle zur Bekämpfung der Internetkriminalität (Kobik)
- www.infosociety.ch, Bericht über Informationsgesellschaft, Bundesamt für Statistik Schweiz, 2002
- www.netbridge.at/downloads/ngenstudies.pdf, Studie zur Nutzung neuer Medien durch Wiener Jugendliche
- www.internetsucht.de, Wissenschaftliche Studie der Humboldt Universität Berlin
- www.itu.int, International Telecommunication Union, world summit on information society, Geneva 12.12.03
- www.onlinesucht.de HSO, Betroffenen Organisation, gegründet durch G. Farke
- www.offenetuer-zh.ch, Phänomen Internet-Sucht in der Schweiz, Studie in Kooperation mit der Humboldt Universität Berlin, 2001, F. Eidenbenz

Offline:

- **Eidenbenz, Franz, 2001:** Internet-Sucht. In: Geislinger, Rosa (Hrsg.), 2001: Es gibt immer einen Ausweg. Praxishandbuch Sucht. München: Zenit
- **Eidenbenz, Franz, 2002:** Kommunikation der Zukunft – Zukunft der Kommunikation, Psychologische Aspekte neuer Medien, Arbeitsgemeinschaft Deutscher Psychologen, Band 10
- **Eidenbenz, Franz, 2002:** Internetabhängigkeit, Psychologische Aspekte der Online-Kommunikation, Wiener Zeitschrift für Suchtforschung 1/2002
- **Eidenbenz, Franz, 2002:** Psychologische Aspekte der Online-Kommunikation, Textband zur Fachtagung F1, Tech Gate Wien
- **Eidenbenz, Franz, 2003:** Psychologie und Neue Medien, Was Psychologen über das Netz wissen sollten, Tagungsband Psychologie und soziale Verantwortung zur 50. Jahrestagung österreichischen JugendamtspsychologInnen, Wien
- **Eidenbenz, Franz, 2003:** Jugend und neue Medien. In: Psychoscope 8/03, Zeitschrift der Föderation Schweizer PsychologInnen FSP
- **Farke, Gabriele, 2003:** Online Sucht. Stuttgart: Kreuz
- **Glaser, Peter, 1996:** 24 Stunden im 21. Jahrhundert. Köln: Kiepenheuer & Witsch
- **Greenfield, David, 2000:** Suchtfälle Internet. Düsseldorf: Walter
- **Groner, Rudolf; Dubi, Miriam, 2001:** Das Internet und die Schule. Bern: Hans Huber
- **Jerusalem, Matthias; Hahn, André, 2000:** Stress und Sucht im Internet. Internet-sucht-Risikogruppen und -Schutzfaktoren [Pilotstudie]. Berlin: Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie, Humboldt-Universität, Internet: <http://psilab.educat.hu-berlin.de/jerusalem>
- **Lang, Josef, 2002:** Wie nutzt die Psychologie die neuen Medien, Arbeitsgemeinschaft Deutscher Psychologen, Band 10
- **Young, Kimberly S., 1998:** Caught in the Net. New York: John Wiley & Sons, Inc. deutsche Ausgabe: (1999). Suchtgefahr Internet: München: Kösel.
- **Süss, Daniel, 2000:** Kinder und Jugendliche im sich wandelnden Medienumfeld, Institut für Medien und Publizistikwissenschaften, Uni Zürich
- **Turkle, Sherry, 1999:** Leben im Netz, Reinbek: Rowohlt
- **Zimmerl, H. D.; Panosch, B., 1997:** Internetsucht: Eine Studie. Wien: Internet: <http://gin.uibk.ac.at/zimmerl>. Schwenkgasse 4, A-1120 Wien

Fussnoten

- 1 www.offenetuer-zh.ch
- 2 Dr. K. Yonng, USA
- 3 Prim. Zimmerl, Wien
- 4 Dr. Jerusalem, Berlin
- 5 siehe auch www.offenetuer-zh.ch