

Auszug aus dem Buch:

**Rosa Geislinger (Hg.)**

## **Es gibt immer einen Ausweg**

### **Praxishandbuch Sucht**

**Dies ist ein Text aus der Online-Bibliothek  
des ZENIT Verlags.**

**Auch im Internet gilt das Urheberrecht.**

Die Verwendung der Daten bzw. Texte aus der Online-Bibliothek des ZENIT Verlags ist ausschließlich zum privaten Gebrauch gestattet.

Die Daten bzw. Texte dürfen nur an persönliche Bekannte und nur unverändert weitergegeben werden; die Hinweise auf ihre Herkunft und auf das Copyright dürfen nicht entfernt werden. Sie dürfen in keiner Form, auch nicht in Teilen, öffentlich dargeboten oder verbreitet werden.

Alle Rechte bleiben beim Verlag bzw. beim Urheber.

**Eine Verwendung oder Weitergabe durch Vereine, Organisationen oder Firmen ist unter keinen Umständen gestattet.** Dies gilt auch dann, wenn es sich um gemeinnützige Vereine oder caritative Organisationen handelt; es gilt auch dann, wenn die Weitergabe unentgeltlich erfolgt.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, daß der Verlag eine missbräuchliche Verwendung der Texte nicht dulden kann.

**[www.zenit-verlag.de](http://www.zenit-verlag.de)**

## **Inhalt**

Schnellübersicht .....	8
Zu diesem Buch .....	11
Gert Sonntag: Sucht in unserer Gesellschaft .....	13
Rosa Geislinger: Unterstützung von Selbsthilfe – Die Arbeit des Selbsthilfezentrums München .....	24
Rosa Geislinger: Einige Aspekte zum Thema .....	34

### **Alkohol**

Interview mit Helga Ferner .....	56
Birgit Scherrer: Möglichkeiten der Hilfe bei Alkoholabhängigkeit .....	62

### **Medikamente**

Claudia Sußmann: Medikamente .....	73
Katja Müller: Dabei könnte es dir so gut gehen .....	83

### **Illegale Drogen**

Franz Huber: Illegale Drogen .....	87
Interview: „... es gibt nicht den einen Schuss!“ .....	100
Gertraud Wicht: Drogenhilfefahrplan .....	103

### **Eßstörungen**

Katja Müller / Cinderella : Eßstörungen .....	111
Kathrin Seyfahrt: Wenn Hungern zur Sucht wird .....	122
Rosa Geislinger: K/eine Sucht? – Ess-Störungen .....	130

## **Tabak**

- Klaus John: Entgiftung und Entzug von Tabak  
mit Hilfe von Akupunktur ..... 136
- Interview: „Ich rauche nachts im Traum ...“ ..... 145

## **Sex-, Liebes-, Beziehungs- und Romanzensucht**

- Rosa Geislinger /Katja Müller: Sex-, Liebes-,  
Beziehungs- und Romanzensucht ..... 157

## **Spielsucht**

- Gudrun Plaumann: Spielen – Glücksspielen ..... 166
- Christian Stangl: „Ich bin Christian, süchtiger Spieler ...“ 182

## **Arbeitssucht**

- Michael Hoffmann: Arbeitssucht ..... 190

## **Internet-Sucht**

- Franz Eidenbenz: Internet-Sucht ..... 210

## **Angehörige**

- Ilona Fischl: Die Chance liegt im Prozeß ..... 230

## **Endorphine – körpereigene Drogen**

- Josef Zehentbauer: Endorphine – körpereigene Drogen 241

- Autorinnen und Autoren ..... 251

# **Schnellübersicht**

## **Adressen und Literatur**

### **Alkohol**

Adressen ..... 64

Literatur ..... 61, 70

### **Medikamente**

Adressen ..... 81

Literatur ..... 82

### **Illegale Drogen**

Adressen ..... 103, 107

Literatur ..... 99, 109

### **Eßstörungen**

Adressen ..... 121

Literatur ..... 121, 129, 134

### **Tabak**

Adressen ..... 144

Literatur ..... 144

### **Sex-, Liebes-, Beziehungs- und Romanzensucht**

Adressen ..... 163

Literatur ..... 164

## **Spielsucht**

Adressen .....	180
Literatur .....	181

## **Arbeitssucht**

Adressen .....	207
Literatur .....	208

## **Internet-Sucht**

Adressen .....	223, 224
Literatur .....	227

## **Angehörige**

Adressen .....	239
Literatur .....	239

## **Endorphine – körpereigene Drogen**

Literatur .....	249
-----------------	-----

---

## **Sucht allgemein**

Literatur .....	53
-----------------	----

## **Selbsthilfe allgemein**

Literatur .....	33
-----------------	----

**Franz Eidenbenz**

## **Internet-Sucht**

„Es ist immer und, und, und.“  
„Die Nutzung des Internets ... ähnelt dem Versuch,  
aus einem Hydranten Wasser zu trinken.“

Peter Glaser

### **Das Internet**

Das Gebilde, auf dessen Hintergrund sich Internet-Sucht manifestiert, ist eine Welt an sich, unendlich, kaum zu kontrollieren und permanent aktiv. Es gibt Menschen, die sich in ihr zu Hause und auch aufgehoben fühlen, z. B. in Chats. Wer über das Internet Bescheid weiß, lebt am Puls der Zeit, ist gefragt, hat gute Berufschancen und gilt als zukunftsorientiert.

Für viele Menschen gehört das Internet zu ihrem beruflichen oder privaten Alltag und damit zu ihrer Lebensrealität. Wer sich mit der Materie des neuen Mediums befasst, stellt bald fest, dass die Unterscheidung zwischen real und virtuell sich als untauglich erweist und verwendet eher die Begriffe *online* (im Netz) und *offline*.

Wir haben nicht die Wahl, ob wir das Internet wollen oder nicht. Auch ist es nur schwer möglich zu bestimmen, welche Inhalte das Internet anbieten darf. Selber bestimmen können wir jedoch, wie wir damit umgehen, vorausgesetzt wir gehören nicht zu jenen Menschen, die eine Abhängigkeit entwickelt haben.

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 gehabt, und wir können uns dem nicht entziehen. Nur haben wir weniger Zeit zu lernen, wie wir die neuen Möglichkeiten gewinnbringend nutzen können, da sich das Netz mit einer noch nie dagewesenen Dynamik entwickelt. In 4 Jahren erreichte es 50 Millionen Nutzer, während der PC 13 Jahre, das Fernsehen 16 Jahre, das Radio 38 Jahre und die Telefonie 74 Jahre brauchte. Selbst bei einer Abflachung der Entwicklungsgeschwindigkeit des Mediums, das nahezu alle bisherigen integrieren kann, sind die globalen und lokalen Auswirkungen nur schwer abschätzbar.

Die neue Technologie, die ja ursprünglich für militärische Zwecke entwickelt wurde, bietet ungeahnte Möglichkeiten für unsere Gesellschaft. Durch die Zeit- und Raumanabhängigkeit können sich neue Interessensgemeinschaften bilden und auf Entwicklungen Einfluss nehmen. Viele Gruppen, sogenannte *Communities*, übernehmen auch soziale Funktionen. Auf Hilferufe und Suizidankündigungen reagieren diese virtuellen Gemeinschaften mit Hilfsangeboten so erfolgreich, wie es selbst ein professionelles Team nicht besser könnte. Randgruppen wie kontaktgehemmte, isolierte Menschen oder Blinde, die mittels einer Braille-Zeile Informationen aufnehmen, finden neue Integrationsmöglichkeiten.

Gleichzeitig nehmen Kriminalität, Pornographie und Perversion ihren Raum im Netz ein. Es scheint, als ob sich unsere Gesellschaft im Sinne einer Parallelwelt auf dem Netz abbildet. Dr. Streuli vom Psychologischen Institut der Uni Zürich vergleicht das Netz in seiner Struktur mit dem Unbewussten. Assoziative Sprünge von einem Link zum nächsten verändern Raum- und Zeitdimensionen. Gedanken und Verhaltensweisen, die normalerweise durch unser Bewusstsein zensuriert werden, nehmen ihren Raum so selbstverständlich wie Sachinformationen ein.

## **Internet-Sucht**

Internet- oder Online-Sucht ist eine Abhängigkeit, die wie zum Beispiel die Spielsucht zu den nicht-stoffgebundenen Abhängigkeiten zählt. In der englischen Fachliteratur wird sie unter folgenden Begriffen erwähnt: (Inter-) Net Addiction, Online Addiction, Internet Addiction Disorder (IAD), Pathological Internet Use (PIU); entsprechende deutsche Begriffe sind: Internetsucht, Online-Sucht, Internetabhängigkeitssyndrom (IAB), Pathologischer Internet-Gebrauch (PIG), Internetabhängigkeit.

Obwohl Internet-Sucht unter vielen Begriffen bekannt ist, ist sich die Fachwelt noch nicht einig, ob diese Art von Sucht mit den klassischen Abhängigkeiten vergleichbar ist. Immerhin wird Internet-Sucht zunehmend als ernsthaftes Problem zur Kenntnis genommen. Dazu tragen die aktuellen Forschungsergebnisse aus Deutschland bei, die zeigen, dass dieses Phänomen nicht erst auf uns zukommt, sondern bereits in beachtlichem Ausmaß besteht.

Internetabhängigkeit ist gemäß K. Young, einer Forscherin der ersten Stunde auf diesem Gebiet in den USA, ein weiterer Begriff, der ein breites Spektrum auffälligen Verhaltens beschreibt. Im Wesentlichen werden darunter folgende Verhaltensweisen zusammengefasst:

- der exzessive Konsum von Chat- und Kommunikationssystemen
- das stundenlange Spielen und Handeln übers Netz
- das zwanghafte Suchen nach Informationen im Netz und Abspeichern auf dem Rechner
- das stundenlange Konsumieren von Sexseiten.

Young zählt auch die zwanghafte Beschäftigung mit dem Computer an sich zu dieser Sucht.



Internet-Abhängigkeit lässt sich in einem Satz so beschreiben: Für den Betroffenen verschiebt sich der Lebensmittelpunkt vom realen hin zum virtuellen Leben.

Im Vergleich zu den bis anhin bekannten Abhängigkeiten gibt es einige wesentliche Unterschiede. Das Internet, das Medium, auf dessen Hintergrund sich die Sucht entwickeln kann, ist rund um die Uhr während 365 Tagen im Jahr und in der Zwischenzeit auch recht kostengünstig verfügbar. Ohne aus dem Haus zu gehen, können sich Betroffene jederzeit sehr unauffällig – es sieht ja nach Arbeit aus – ins Netz einloggen. Dazu kommt, dass das Netz in unserer Gesellschaft mit Eigenschaften wie modern, interessant, gewinnbringend und erfolgversprechend verknüpft ist.

Kaum eine andere Sucht, außer vielleicht die Arbeits-Sucht, hatte einen derart günstigen Nährboden, um sich unauffällig auszubreiten.

Die meisten Betroffenen, die sich für Selbsthilfegruppen oder Beratung melden, sind von Chat- oder Kommunikationssystemen abhängig. Dieser Bereich, der am besten erforscht ist, wird hier deshalb ausführlicher behandelt.

Online-Spiele stellen vor allem für Jugendliche eine Abhängigkeitsgefahr dar. Der Konsum von Online-Spielen ist häufig mit dem Besuch von Chats kombiniert.

Sexseiten werden bekanntlich im Internet am meisten angeklickt und bergen ebenfalls ein Suchtpotential. Betroffene konsumieren diese Seiten zwanghaft und legen sich auf ihren Computern zum Teil ganze Archive an, indem sie diese Seiten abspeichern.

Eine Kombination der verschiedenen Verhaltensweisen ist häufig.

## **Faszination „Chatroom“**

Die größte Anziehungskraft für Betroffene geht von den Chat-Räumen oder Kommunikationssystemen aus (siehe die Untersuchung von Jerusalem / Hahn, *Stress und Sucht im Internet*).

Chats sind virtuelle Räume, in denen mehrere Personen anonym in geschriebener Sprache miteinander kommunizieren. Es besteht auch die Möglichkeit, Zweiergespräche zu führen, die für die übrigen Teilnehmer nicht einsehbar sind. Die meisten Benutzer geben an, in einem Chat-Raum sei die Kontaktaufnahme mit Fremden oder das Auflösen eines unerwünschten Kontaktes einfacher als in der Realität. Durch die Anonymität und die Reduktion auf den Austausch mittels Schrift entfallen Hemmungen, sodass ein virtueller Kontakt direkter, persönlicher und gefühlvoller erlebt wird. Ohne mit unangenehmen Aspekten der Realität konfrontiert zu werden, kann man sich andern Chattern gegenüber so darstellen, wie es den eigenen Wünschen und Fantasien entspricht. Ebenso kann man das virtuelle Gegenüber idealisieren. Dadurch werden Gefühle von Nähe, Geborgenheit oder auch Liebe leichter möglich. Da diese Wünsche und Bedürfnisse nur angesprochen, aber nicht wirklich erfüllt werden, kann aus der Faszination eine psychische Abhängigkeit entstehen.

## **Internet-Sucht-Kreislauf**

Bei den Nutzern, die auf die Chats gehen, spielt die Suche nach Kontakt oder Beziehung eine wesentliche Rolle. Sie sind oder fühlen sich oft innerlich einsam und versuchen das zu ändern.

Nachdem anfängliche Einsteigerschwierigkeiten überwunden sind, erfahren sie auch Kontakt, Aufmerksamkeit und Zuwendung im Dialog mit den anderen Netzteilnehmern. Ihre eigene Fantasie über eine Beziehung, in der vieles möglich ist, was in der Realität nicht stattfindet, wird angeregt. Sie erleben

## Chat

Online-Spiele (Fantasy)

Online Erotik-Sexkonsum

### Erfahrung von:

Kontakt, Beziehung  
(Fantasie, Ideale, Projektion)  
Verständnis  
Zuwendung

### Sehnsucht nach:

Verständnis,  
Anerkennung,  
Zuwendung, Liebe



Ideale Identität,  
Kontakt / Beziehung  
Selbstwert,  
Besseres Gefühl online  
als offline

Innere Einsamkeit  
Keine echte / reale,  
sinnliche Beziehungs-  
erfahrung

### *Der Internet-Sucht-Kreislauf*

sich selber und ihre Gesprächspartner mehr so, wie sie sich das auch sonst wünschen würden. Dieses Erleben gibt ein gutes Gefühl sich selber und den Netzpartnern gegenüber. Ein gesteigertes Selbstwertgefühl ist die Folge. Im positiven Fall hilft das auch offline die menschlichen Kontakte anders zu erleben. Im negativen Fall, der hier gemeint ist, bleibt die Erfahrung auf das Netz beschränkt, und das positive Gefühl bleibt mit dem Online-Sein verbunden.

Onlinebeziehungen sind aber keine echte sinnliche Erfahrungen, und dadurch bleibt eine innere Leere zurück. Die Sehnsucht nach Zuwendung, echtem Verständnis, Anerkennung und Liebe wird nicht gestillt. Der Wunsch nach erneutem Chatkonsum kommt auf, und der Kreislauf schließt sich.

## **Beispiele**

Hier einige Beispiele, die wohl am ehesten zeigen, was es heißt, vom Netz abhängig zu sein.

*Ein Beispiel vom Netz:*

„Hallo miteinander, ich bin im ersten Lehrjahr als Geräte-Informatiker. Meine Faszination für Computer hat früh angefangen. Als dann das Internet kam, wurde es noch schlimmer, auf die Zeit bezogen, die ich vor der Kiste hocke. Das gute daran ist, dass ich vieles lerne. Trotzdem verbringe ich extrem viel Zeit auf dem Netz. Ich habe im Moment Ferien und bin wirklich den ganzen Tag am PC, keine Minute was anderes, wenn es nicht sein muss, „ich hasse essen“, natürlich nicht wirklich, aber dann bin ich ja nicht am PC!

Die Punkte über Internetsucht, die ich in einem Onlineartikel gelesen habe, treffen alle auf mich zu, und das schockiert mich schon!

Wie soll ich vorgehen und was kann ich tun, bitte mailt mir oder schreibt eine Antwort ins Forum. Ich bin jetzt in den Ferien und bis morgens um 3:30 oder so sicher am PC und fast immer online ...“

*Aus einem Mail einer Angehörigen:*

„Bei einem Freund habe ich den starken Verdacht, dass er online-süchtig ist. Das äußert sich bei ihm so: Telefonisch erreicht man ihn nur noch über sein Handy, die normale Leitung ist immer besetzt. Nimmt er das Handy ab und man telefoniert mit ihm, hört man permanent das Keyboard klappern. Er sagt Verabredungen ab bzw. erscheint einfach nicht oder Stunden später, da er sich vom Chat nicht losreißen kann. Er täuscht Abwesenheiten, Geschäftsreisen und Arbeit vor, um ungestört Zeit auf dem Netz zu verbringen.“

*Zwei Beispiele aus der Selbsthilfegruppe:*

Der Besitzer einer kleinen Computerfirma verkehrt regelmäßig in sogenannten Chaträumen in Europa oder Übersee, sei es um Software auszutauschen, zu flirten oder sexuelle Kontakte anzubahnen. Er ist in verschiedenen Chaträumen unter seinem „Nickname“ bekannt, und es fällt seinen Online-Freunden auf, wenn er einmal fehlt. Er fühlt sich völlig sicher im Umgang mit der Internet-Technik sowie im Umgang mit anderen „onlinern“; im Notfall kann er ja per Mausclick jederzeit abtreten und als neuer Mensch unter einem anderen Pseudonym auftreten. An Familienanlässen nimmt er schon lange nicht mehr teil. Der Kontakt mit alten Bekannten fällt ihm zunehmend schwerer. Oft sagt er spontane Einladungen ab; er hat zu Hause ja zu tun. Dort angelangt trifft er wieder seine Chat-Freunde und fühlt sich wesentlich entspannter. Er isst und schläft schon lange nicht mehr regelmäßig und bewegt sich rund 70 Stunden pro Woche im Netz. Einmal surft er 72 Stunden am Stück, bis er zusammenbricht.

Sie ist Hausfrau und hat drei Kinder. Über Jahre ist sie vollauf mit der Erziehung beschäftigt, während ihr Mann viel für die Firma arbeitet. Eines Tages bringt er einen Computer mit nach Hause. Obwohl es anfangs mühsam ist, da nichts auf Anhieb funktioniert, entdeckt sie in den Stunden, während die Kinder in der Schule sind, und zunehmend auch nachts die Welt des Cyberspace. Sie chattet regelmäßig und mutiert auf dem Netz zur etwas jüngeren Singlefrau, da sie merkt, als Mutter mit Kindern um die 40 als Gesprächspartnerin nicht sehr gefragt zu sein. Am Abend kann sie dem Computer nur mehr schlecht den Rücken kehren und gehört oft zu den letzten, die sich zwischen 2 und 4 Uhr morgens aus dem Netz verabschiedet. Am Morgen ist sie jeweils sehr müde, rafft sich aber für die Kinder dennoch auf. Ihr Mann, mit dem sie seit Jahren nicht mehr sonderlich viel Zeit verbracht hat und von dem sie sich kaum ver-

standen fühlt, ist misstrauisch und eifersüchtig auf ihre Chatpartner. Er interessiert sich aber nicht wirklich dafür, was sie am Chat fasziniert. Sie hätte es einer außenstehenden Person auch schlecht erklären können, da sie offline eher ein scheuer Mensch ist. Die Situation führt zu einer tiefen Ehekrise und letztlich zur Scheidung.

## **Symptomatik und Folgen**

Woran können wir eine Internetabhängigkeit erkennen?

Folgende Kriterien wurden nach den Vorgaben von H. D. Zimmerl und M. Jerusalem zusammengestellt und geben klare Hinweise auf eine Gefährdung oder Abhängigkeit:

- Gedankliche und verhaltensmäßige Einengung auf die Welt des Internets. Der Computer oder Gedanken daran verdrängen andere Aktivitäten.
- Toleranzentwicklung, das heißt: der Betroffene unterliegt einem unwiderstehlichen Zwang, so oft als möglich und immer häufiger ins Netz zu gehen.
- Verlust der Kontrolle über das Zeitmaß des Online-Seins, verbunden mit unausgesprochenen Schuldgefühlen gegenüber den Angehörigen (Kontrollverlust).
- Bagatellisierung und Verleugnung des Ausmaßes des Internetkonsums sich selber und anderen (Angehörigen, Freunden, Arbeitgebern) gegenüber.
- Negative psychosoziale Auswirkungen, das heißt: durch das Chatten und den resultierenden Schlafmangel lässt die Leistung im Arbeitsbereich während des Tages nach; die Kontakte zu Familie, Freunden und Vereinen (Freizeitverhalten) werden vernachlässigt.
- Negative Auswirkungen auf die Gesundheit: Unterdrückung des Schlafbedürfnisses, Vernachlässigung der regelmäßigen Ernährung, übermäßige Belastung im Bereich der Wirbelsäule und des Schapparatates.

– Psychische Entzugserscheinungen: Unruhe, Nervosität, Reizbarkeit, Unkonzentriertheit, Unzufriedenheit. Mehrere dieser Kriterien (mindestens 5) müssen erfüllt sein, damit von Internet-Sucht die Rede sein kann.

Hat sich eine Abhängigkeit einmal etabliert, führt das dazu, dass Betroffene die Kontrolle über ihren Internet-Konsum und damit letztlich auch den Bezug zur realen Welt verlieren. Sie verbringen wöchentlich 20 bis 70 Stunden (durchschnittlich 35 Stunden) im Netz, wobei nicht allein die Zeitdauer von Bedeutung ist, sondern der Stellenwert, den das Internet für den Betroffenen im Leben einnimmt.

Als Folge einer Internet-Abhängigkeit werden soziale Kontakte (Partner, Kinder, Freunde), Hobbies und gesellschaftliche Verpflichtungen vernachlässigt und das Zeitgefühl geht verloren. Entzugserscheinungen wie Nervosität, Reizbarkeit usw. treten auf, wenn sich Abhängige nicht online begeben können. Es kommt vor, dass sie nicht in die Ferien fahren, wenn sie dadurch außer Reichweite eines Internetanschlusses wären.

Negative Auswirkungen sind auch auf den Arbeitsbereich zu beobachten, indem Müdigkeit und Konzentrationsmangel zu einer Leistungsminderung führen. Abhängige können es oft nicht lassen, auch während der Arbeitszeit zu chatten, Sexbilder zu konsumieren oder zu spielen. Häufig wird das über längere Zeit vom Arbeitgeber nicht bemerkt. Wird man im Arbeitsumfeld darauf aufmerksam, vor allem durch die abnehmende Arbeitsleistung, sind Vorgesetzte meist überfordert und wissen nicht genau, was sie tun sollen. In der Folge verlieren viele Online-Süchtige den Arbeitsplatz oder landen auf einem beruflichen Abstellgeleise.

## **Forschung und Zahlen**

In der Forschungsliteratur schwankt der Anteil von Abhängigen zwischen 2 % und 13 %. Die ersten Erhebungen stammen aus den USA und zeigten Zahlen im oberen Bereich des erwähnten Spektrums.

Aktuelle Resultate für Europa kommen aus der Humboldt Universität Berlin. Drei Prozent der 9'000 Internetbenutzer, die den umfangreichen Fragebogen beantworteten, werden darin als süchtig eingestuft. „Diese Personen verbringen durchschnittlich 35 Stunden pro Woche im Internet. Betroffen sind insbesondere Jugendliche unter 18 Jahren.“ „Die betroffenen Personen nutzen insgesamt häufiger Chat- und Kommunikationssysteme, spielen häufiger über das Netz und beschäftigen sich stärker mit Downloads (das heißt: sie laden sich Daten vom Netz auf ihren Computer, und zwar vorwiegend Musikstücke) als die nicht betroffenen Personen.“

In den meisten Untersuchungen werden Betroffene in freiwilligen Erhebungen via Netz befragt. Diese Daten sind nicht überprüfbar und beruhen auf Selbstbeurteilungen der Betroffenen. Es stellt sich deshalb die Frage nach ihrer Repräsentativität. Die Stichprobe von M. Jerusalem wurde mit Telefonerhebungen von Netzbenutzern verglichen. Beide Stichproben zeigten eine ähnliche Struktur. Somit können wir von einer gewissen Repräsentativität ausgehen.

Gemäß Angaben der deutschen Selbsthilfeorganisation HSO e. V. (Hilfe zur Selbsthilfe für Onlinesüchtige) haben sich innerhalb von 15 Monaten über 8000 Betroffene gemeldet, davon 60 % per e-Mail, 25 % per Telefonate und 15 % sind persönlich zu einer Beratung erschienen. Leider gelang es der Selbsthilfeorganisation trotz intensiven Bemühungen nicht zu öffentlichen Geldern zu kommen, sodass im Frühjahr 2001 die Aktivitäten massiv eingeschränkt werden mussten.

Zusammenfassend kann man sagen, dass die Erforschung



des Phänomens noch am Anfang steht. Der schnellen Expansion des Internets wegen hinken unsere Erkenntnisse der aktuellen Situation hinterher. Es konnte jedoch eindeutig nachgewiesen werden, dass das Phänomen Internetabhängigkeit tatsächlich existiert.

## Risikogruppen

Unsere Erfahrungen deuten darauf hin, dass sämtliche sozialen und beruflichen Bevölkerungsgruppen betroffen sein können: Vom einfachen Angestellten bis zum Professor sind alle Berufsgattungen und Schichten vertreten. Aktuelle Untersuchungen, die noch bestätigt werden müssen, heben jedoch folgende Risikogruppen hervor:

- Jugendliche
- Menschen ohne Lebenspartner(in),
- Menschen mit niedrigem sozialem Status,
- Arbeitslose, Teilzeitbeschäftigte.

(Aus der Untersuchung: Stress und Sucht im Internet, M. Jerusalem / A. Hahn.)

## Ursachen

Die Ursachen der Internetabhängigkeit sind noch zu wenig erforscht, als dass über sie genaue Aussagen gemacht werden könnten.

In der Praxis zeigt sich aber, dass die Süchtigen im Netz häufig Kontakte suchen, die sie im realen Leben nicht bekommen. Entweder sind sie wirklich einsam oder sie leben in Beziehungen, in denen sie sich innerlich einsam fühlen, oder sie können sich mit ihrem Umfeld nicht in befriedigender Art und Weise austauschen. Häufig steht hinter dem Internetkonsum der Wunsch nach Zuwendung, Anerkennung oder letztlich nach Liebe.

## **Therapie oder: Wie komme ich vom Netz los?**

### **Blickwinkel und Erfahrungshintergrund des Autors**

Meine Erfahrungen basieren auf meiner Tätigkeit an der Sozialpsychologischen Beratungsstelle „Offene Tür Zürich“ und der Arbeit in meiner Privatpraxis.

Die private, aber mit öffentlichen Geldern unterstützte Beratungsstelle bietet verschiedene Formen der Unterstützung an: telefonische Beratung, Online-Beratung, Einzel- oder Paargespräche und Selbsthilfegruppen. 1999 wurde von uns die erste Selbsthilfegruppe zum Thema Online-Sucht in der Schweiz gegründet, verschiedene Workshops durchgeführt, Live-Diskussionen auf Chatkanälen geführt, Leute an Chat-Partys befragt und im September 2000 eine internationale Fachtagung mit dem Titel „Online zwischen Faszination und Sucht“ organisiert. In Kooperation mit der Humboldt Universität Berlin haben wir eine Studie zur Internet-Sucht in der Schweiz durchgeführt, die wir im Juli 2001 veröffentlichen konnten. Die Ergebnisse decken sich im Wesentlichen mit den Resultaten der deutschen Untersuchung.

Die Erfahrungen mit dem Thema Internet-Sucht haben gezeigt, dass es für Betroffene sehr schwierig ist, mit professionellen Helfern Kontakt aufzunehmen. Solange der Kontakt über Diskussionsforen, Chats oder E-Mail läuft, begegnet man Hilferufen ohne weiteres. Im direkten Kontakt ist es dann schon viel schwieriger, zur Problematik der Online-Sucht zu stehen. Der Schritt zu einem telefonischen Kontakt ist bereits groß und die Teilnahme an einem Gruppengespräch anfangs häufig eine Überforderung. Diese Erfahrungen sind vergleichbar mit jenen aus Deutschland, Österreich und den USA. Erschwerend wirkt dabei der Umstand, dass das Bewusstsein in der Öffentlichkeit und der Wissensstand unter Fachleuten noch gering ist.

## Was können Betroffene tun?

Für einen Teil der Chatter ist die Realität nach dem Ausstieg schwer zu ertragen, sodass 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, der auch ein längerer Prozess sein kann, bereits gemacht.

Daraufhin müssen konkrete Maßnahmen folgen:

- Führen Sie ehrlich Buch über Ihre Onlinezeit.
- Gewöhnen Sie sich an, den Computer immer ganz hinunterzufahren (kein Standby!). Sorgen Sie dafür, dass der Rechner nicht in Ihrem unmittelbaren Sichtbereich in der Wohnung steht.
- Überlegen Sie sich, wie häufig Sie ihre Mails abrufen und online sein möchten.
- Sprechen Sie mit anderen ausstiegswilligen Betroffenen (zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe) und mit guten Freunden über ihr Verhalten im Internet.
- Suchen Sie sich eine neue Freizeitbeschäftigung oder eine neue Aufgabe, die Ihrem Leben einen neuen Sinn gibt.

Bedenken Sie: Aus einer Sucht auszusteigen ist ein schwieriges Unterfangen, und es 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. Anfängliche Mühen und Schwierigkeiten werden durch das Erreichen des Zieles, einen bewussten, selbstbestimmten Netzgebrauch zu pflügen, zweifellos aufgewogen.

Für eine professionelle Beratung konsultieren Sie die Homepage des HSO: [www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de) und suchen Sie eine Fachperson in Ihrer Nähe, die Ihnen weiterhelfen kann.

Auf der Website der sozialpsychologischen Beratungsstelle „Offene Tür Zürich“ finden Sie weitere Informationen über Online-Sucht: [www.offenetuer-zh.ch](http://www.offenetuer-zh.ch)

## Was können wir oder die Angehörigen tun?

Als Außenstehender wird man die Internet-Sucht Angehöriger oder Bekannter vor allem daran bemerken, dass sich die Betroffenen zurückziehen, realen Kontaktmöglichkeiten ausweichen und mit dem Argument, dass sie keine Zeit oder viel Arbeit hätten, dauernd am Computer sitzen. Es ist für andere schwer nachzuvollziehen, was an dieser Mattscheibe so faszinieren kann.

Angehörige können helfen, indem sie dem Betroffenen bestimmt, aber interessiert begegnen. Sie sollen ihn weder kontrollieren noch seinen Computer sabotieren. Sie können hingegen mitteilen, dass Sie unter dem Konsum des Betroffenen leiden. Gleichzeitig sollten Sie sich dafür interessieren, was der Betroffene im Netz sucht, dort anscheinend bekommt und in der Realität nicht findet.

Wenn das Paar als Ganzes gesehen wird, liegt ein Problem vor, das die Partnerschaft aus dem Gleichgewicht bringt und das häufig eine Folge von vorgängigen Beziehungsschwierigkeiten ist. Der „Surfende“ zeigt unbewusst an, dass etwas in der Partnerschaft nicht mehr stimmt, und hat offensichtlich ein Suchtproblem. Angehörige leiden, weil sie die Situation nicht verändern können. In diesem Sinne sind beide Betroffene und können beide etwas zur Veränderung beitragen.

Falls das nicht allein gelingt, sollte Unterstützung bei einem Therapeuten oder einer Therapeutin gesucht werden, die es gewohnt sind, mit Paaren zu arbeiten und mit dem Thema Internetabhängigkeit vertraut sind.

Als Partner leiden Sie häufig zuerst. Bitten Sie ihren Partner, mit Ihnen, allenfalls auch Ihnen zuliebe, zu einer Beratung

zu kommen. Gelingt es nicht den Betroffenen zu motivieren, lassen Sie sich allein von kompetenter Seite beraten. Sie erhalten persönliche Unterstützung und können weitere Möglichkeiten erarbeiten, eine Veränderung herbeizuführen.

## Was kann der Arbeitgeber tun?

Online-Sucht tritt natürlich auch bei der Arbeit auf. Das kann letztlich zu einem Stellenverlust und damit zu weiterer Isolierung der Betroffenen führen. Verschiedene Großfirmen kennen interne Regelungen über den privaten Internetgebrauch und kontrollieren zum Teil ihre Angestellten. Das deutet darauf hin, dass die Problematik bekannt ist, aber aus verständlichen Gründen nicht publik gemacht wird.

Um der Problematik frühzeitig zu begegnen und richtig auf sie zu reagieren, ist es wichtig, dass Personalverantwortliche über das Phänomen und insbesondere das Abhängigkeitspotential des Internets Bescheid wissen. Nachdem das Thema offen angesprochen wurde, sollten Lösungen und Maßnahmen aufgezeigt werden, wie der Abhängige sein Verhalten selber kontrollieren kann. Dabei sollten klare Abmachungen getroffen werden, die auch überprüfbar sind.

## Psychotherapie

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 (Beratung oder Selbsthilfegruppe)
- Konkretes Erfassen der Situation
- Erste Abklärung der Ursachen
- Reduktion des Konsums

- Selbstkontrolle einführen
- Alternativen aufbauen
- Tiefergehende Abklärung der Ursachen
- Weitere Veränderung unterstützen
- Verändertes Verhalten stabilisieren
- Rückfallprophylaxe.

## **Kinder und Pädophile**

Zahlreiche Kinder und Jugendliche surfen im Netz. Was viele Eltern nicht wissen, ist, dass im Netz auch Menschen mit pädophilen Veranlagungen zu finden sind. Es ist ein Leichtes, sich in einem Chat-Raum für Kinder und Jugendliche als Kind auszugeben und in dieser Rolle Kinder nach ihren sexuellen Erfahrungen zu befragen. Es ist deshalb wichtig, dass Eltern ihre Kinder auf diese Gefahr aufmerksam machen und sie davor warnen, ihre Telefonnummer oder E-Mail-Adresse an Unbekannte weiterzugeben.

## **Ziele und Prävention**

Unser Ziel ist es, betroffenen Menschen dabei zu helfen, einen bewussten und selbstbestimmten Umgang mit dem Medium Internet zu erreichen und es ohne Gefahr von Abhängigkeit zu nutzen.

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.

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 dies bei Internet-

Süchtigen nachgewiesen werden konnte, bringen eine erhöhte Gefährdung mit sich. 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. Deshalb sind Information und präventive Maßnahmen wichtig.

Hier spielen Schulen, Pädagogen, aber auch Eltern eine zentrale Rolle, da sie den Kindern den Umgang mit dem Internet näher bringen. Nicht nur der technische Gebrauch des Internets, sondern auch soziale und pädagogische Aspekte des Phänomens sollten Kindern und Jugendlichen vermittelt und mit ihnen diskutiert werden:

- Wie kann ich das Internet sinnvoll nutzen?
- Welches sind seine Chancen, welches seine Gefahren?
- Welche Wirkung übt das Internet auf mich aus?
- 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?

Fernziel muss es schließlich sein, eine Kultur im Sinne von mehr Wissen und Bewusstsein über die Möglichkeiten und Gefahren des Internets aufzubauen.

## **Literatur**

Farke, Gabriele (1999). Sehnsucht Internet: Sucht und Sehnsucht, Liebe und Leid. Kilchberg: SmartBooks

Farke, Gabriele, Bundesvorsitzende des HSO e. V.,  
www.onlinesucht.de (2000). Hilfe zur Selbsthilfe für Online-süchtige – und Training für den bewussten Umgang mit dem Internet. Freiburg. Interview durch F. Eidenbenz

Gesellschaft für Konsumforschung (1999). „Online-Monitor“ der GfK. Nürnberg. <http://www.wuv.de/studien>

- Glaser, Peter (1996). 24 Stunden im 21. Jahrhundert. Köln: Kiepenheuer & Witsch
- Greenfield, David (2000). Suchtfalle Internet. Düsseldorf: Walter Verlag
- Jerusalem, Matthias / Hahn, André. (2000). Stress und Sucht im Internet. Internetsucht-Risikogruppen und Schutzfaktoren [Pilotstudie]. Berlin: Lehrstuhl für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie, Humboldt-Universität, Internet: <http://psilab.educat.hu-berlin.de/jerusalem>
- Groner, Rudolf / Dubi, Miriam (2001). Das Internet und die Schule. Bern: Hans Huber Verlag
- WEMF, AG für Werbemedienforschung. Studie MA Net – Die Entwicklung der Internet-Nutzung in der Schweiz. [www.wemf.ch](http://www.wemf.ch)
- Weltgesundheitsorganisation WHOA (1993). ICD-10, Internationale Klassifikation psychischer Störungen. Bern; Göttingen; Toronto; Seattle: Huber Verlag
- Young, Kimberly S. (1998). Caught in the Net. New York: John Wiley & Sons, Inc.; deutsche Ausgabe: (1999). Suchtgefahr Internet: München: Kösel-Verlag
- Zimmerl, H. D. / Panosch, B. (1997). Internetsucht: Eine Studie. Wien: Internet: <http://www.uibk.ac.at/gin>. Anschrift der Verfasser: Prim. Dr. Hans Zimmerl, Schwenkgasse 4, A-1120 Wien; Co-Autor: Panosch, B., A-6020 Innsbruck
- Zimmerl, Hans (1998). Internetsucht: Eine neumodische Krankheit. Versuch einer Antwort anhand einer Untersuchung der Applikation: Chatroom. <http://www.uibk.ac.at/gin>. Anschrift des Verfassers: Prim. Dr. Hans Zimmerl, Schwenkgasse 4, A-1120 Wien



## **Über den Autor dieses Beitrags**

Franz **Eidenbenz**, Jahrgang 1956, Fachpsychologe für Psychotherapie. Nach dem Studium in Zürich arbeitete er in mehreren suchttherapeutischen Institutionen und in der Prävention. Er ist ausgebildeter Körper-, Paar-, Familientherapeut, Supervisor und in privater psychotherapeutischer Praxis tätig. Zudem ist er Geschäftsführer der sozialpsychologischen Beratungsstelle „Offene Tür Zürich“. Seit 99 setzt er sich intensiv mit der Internetthematik auseinander und initiierte im November 99 die erste Selbsthilfegruppe für Internet-Süchtige in der Schweiz. Er organisierte eine internationale Fachtagung zum Thema im September 2000 in Zürich und veröffentlichte im Juli 2001 eine Studie zur Internet-Sucht in der Schweiz; er referiert vor Fachpublikum und Laien und führt Workshops durch.

## **Web-Adressen**

Hier noch einmal die Hinweise von S. 19 unten / S. 20 oben mit den kompletten Web-Adressen:

Für eine professionelle Beratung konsultieren Sie die Homepage des HSO: <http://www.onlinesucht.de> und suchen Sie eine Fachperson in Ihrer Nähe, die Ihnen weiterhelfen kann.

Auf der Website der sozialpsychologischen Beratungsstelle „Offene Tür Zürich“ finden Sie weitere Informationen über Online-Sucht: <http://www.offenetuer-zh.ch>

## **Wichtiger Hinweis**

Trotz größter Sorgfalt bei der Erstellung dieses Artikels können Fehler und ungenaue Angaben natürlich nicht ausgeschlossen werden.

Daher können weder der Autor dieses Beitrags noch die Herausgeberin des Buchs noch der Verlag eine Gewähr für die Richtigkeit der in diesem Beitrag gemachten Angaben übernehmen.