

Die Wirtschaft ist schon lange vom Internet abhängig. Kaum ein Unternehmen kommt ohne die Kommunikation übers WWW aus, Behörden- oder Bankgeschäfte werden zunehmend online abgewickelt und auch die Informationsbeschaffung ist über das Internet am effektivsten und kostengünstigsten. Der Aufschwung des Internets kann daher beileibe nicht mehr als bloßer „Onlineboom“ bezeichnet werden:

das World Wide Web ist Teil unserer Gesellschaft geworden und nimmt einen beträchtlichen Platz in unserer Arbeitswelt und in unserer Freizeit ein. Doch bei manchen wuchs dieser Anteil derart an, dass für ein Leben außerhalb der virtuellen Datenströme kein Platz mehr ist... Lesen Sie auf den folgenden Seiten, woran Sie Internetsucht erkennen und was Sie dagegen unternehmen können.



Bild: Photocase.com

Gefangen im Netz

Onlinesucht: Die Schattenseiten des Internets

Gefahrenherde

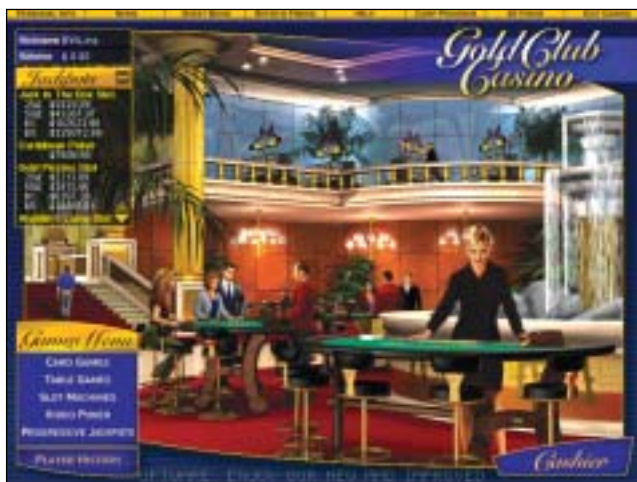
Der exzessive Gebrauch des Mediums Internet kann sich in verschiedenen Bereichen zu einem Suchtverhalten ent-

wickeln. An erster Stelle ist wohl der Kommunikationsbereich zu nennen mit all seinen Formen wie Chat, Blog oder Instant Messaging. Auch der Spielbereich ist seit Anbeginn der Internetsuchtforschung ein Thema, das in die diversen Abhandlungen einfließt. In zunehmenden Maßen haben sich jedoch auch weitere Bereiche als suchtfördernd etabliert. Zu nennen wären diesbezüglich Glücksspielangebote, Erotikwebseiten, Partnerbörsen oder auch Angebote wie eBay.

Neben dem Kommunikations- und Spielbereich, gelten auch Glücksspiele im Internet als suchtfördernd.

Brandopfer

Durch diese breitgefächerte Bereichslandschaft kann man natürlich auch nur schwer eine besonders gefährdete Altersgruppe oder Gesellschaftsschicht ausmachen. Während sich im Kommunikationsbereich das Verhältnis von Frauen zu Männern die Waage hält, ist bei den nach Erotikinhalten Süchtigen ein Übergewicht an Männern festzustellen. Bei den Online-Spielen wiederum sind vor allem Jugendliche gefährdet. Insbesondere „ihre Experimentierlust und unreifen Selbstzweifel finden Scheinkompensation in virtuellen Rollenspielen (MMPORG) oder in der scheinanonymen Kommunikation“, so Prim. Dr. Hans Zimmerl, Facharzt für Psychiatrie und Neurologie. Ebenfalls





gefährdet sind Personen, die zum einen eine gehemmte oder zum anderen eine narzisstische Persönlichkeit ihr Eigen nennen. Auf diese wirkt insbesondere die Anonymität äußerst anziehend.

Als Triebfeder führt Prim. Dr. Hans Zimmerl in seiner Studie (<http://gin.uibk.ac.at/thema/internetsucht/>) des Weiteren drei wesentliche Punkte an:

1. Realitätsflucht und -verdrängung,
2. Experimentieren mit der eigenen Identität (wie z.B. das „gender switching“)
3. gleichzeitige Befriedigung von Spieltrieb und Kommunikationsbedürfnis

Brandmale

Doch wie erkennt man Internetsucht? Prim. Dr. Hans Zimmerl sieht hier vor allem fünf Kriterien, die bei allen Internetsüchtigen in unterschiedlichen Ausprägungen erfüllt sind.

1. Fokussierung

Der Nabel des eigenen Denkens und Handelns dreht sich darum, online zu sein. Ist der Betroffene offline, wird er von Fantasievorstellungen geplagt, was er in ebendieser Zeit verpassen könnte. Zimmerl beobachtet hier „eine Art von „craving“ (Gier)“, was eine Einschränkung des Verhaltensraumes nach sich zieht, und der Internetgebrauch per se erlangt oberste Priorität.

2. Kontrollverlust

Die Online-Zeit kann nicht mehr unter Kontrolle gebracht werden. Als Trittbettfahrer dieses Kontrollverlustes steigt oft auch die „Toleranzsteigerung“ mit auf, die den Internetnutzer dazu veranlasst, seine Online-Präsenz quantitativ und qualitativ stetig zu steigern.

3. Negative Konsequenzen

Offensichtlichere Symptome der Internetsucht treten mit physischen wie psychosozialen Schäden auf. Als Beispiele führt Prim. Dr. Zimmerl etwa Mangelernährung, Vernachlässigung des Schlafbedürfnisses, Schäden am Bewegungs- und Sehapparat, Erschöpfungszustände, sowie soziale Selbstisolierung durch Vernachlässigung

aller Sozialkontakte, Arbeitsplatzverlust oder schulisches Versagen an.

4. Entzugssymptome

Ähnlich wie bei anderen Suchtkrankheiten gibt es auch bei Internetsüchtigen die mehr oder minder typischen Entzugssymptome, wenn sie denn einmal für einen gewissen Zeitraum offline sein sollten. Zu nennen wären da Reizbarkeit, Unruhe oder allgemeine Unkonzentriertheit.

5. Unfähigkeit zur Verhaltensänderung

Auch der Mangel an der Fähigkeit an Selbsterkenntnis bzw. -diagnose ist mit anderen Suchtbereichen vergleichbar. Onlineabhängige sind zumeist nicht in der Lage, ihr Verhalten auf eigene Faust zu ändern. Oft wird auf die Hinweise, dass es sich beim Surfverhalten um eine Sucht handeln könnte, mit Verleugnung oder Bagatellisierung reagiert.

Brandsalbe

Während andere Suchverhalten oft mit dem Mittel der Abstinenz behandelt werden können, stellt sich diese Vorgehensweise bei Internetsüchtigen als äußerst schwierig, wenn nicht gar unmöglich heraus. Schließlich läuft - wie in der Einleitung erwähnt - heutzutage kein Weg mehr am Internet vorbei, um wirtschaftlich und unter kommunikativen Gesichtspunkten am Ball zu bleiben. Deshalb muss auf die Betroffenen sehr individuell eingegangen und maßgeschneiderte Lösungsansätze gefunden werden. Demnach gibt es kein Schema F, nach dem Onlinesüchtige behandelt werden könnten.

Präventiv bzw. als erste therapeutische Selbstmaßnahme könnten Betroffene kleine, aber nicht unwesentliche Schritte unternehmen, die den Onlinekonsum mindern sollten. Zum Beispiel lässt sich der Computer aus dem Wohnbereich entfernen und in einen weniger einladenden Raum verfrachten. Auch das Erstellen eines Zeitplans, der die Onlinezeiten festlegt, ist anzuraten. Darüber hinaus empfiehlt sich das offene Gespräch über das eigene Verhalten bzw. das Suchtpotenzial. Auch das Auffrischen

alter Freundschaften oder längst nicht mehr ausgeübter Hobbys hilft oft darüber hinweg, der intensiven Online-Zeit den Rücken zu kehren.

Brandhelfer

Zu guter Letzt gibt es auch eine ganze Reihe empfehlenswerter Webseiten, die sich rund um die Thematik Internetsucht beschäftigen.

Onlinesucht.de

Die Onlinesucht-Expertin Gabriele Farke (siehe Interview auf Seite 78) bietet auf ihrer Webseite ein großes Archiv an Informationen, die stets aktuell und in jahrelanger, ehrenamtlicher Arbeit zusammengetragen und recherchiert worden sind. Hier sind allgemeine Informationen, was Onlinesucht überhaupt ist, ebenso zu finden, wie Hinweise zur Selbsthilfe oder Adressen von erfahrenen Therapeuten, Ärzten, Psychologen, Ansprechpartnern und Kliniken. Bedenklich stimmen zudem die bislang erfolglosen und ablehnenden Korrespondenzen mit diversen Ministerien, Providern und Sponsoren, die von Gabriele Farke um Unterstützung gebeten wurden. Diese sind ebenso nachzulesen wie die rund 150 persönlichen Bekenntnisse von Betroffenen, die ihren Weg in die Sucht und ihre Probleme eindrucksvoll schildern. Insofern ist die Webseite ein idealer Landungspunkt, um sich mit der Thematik auseinander zu setzen und Hilfe zu suchen.

www.onlinesucht.de



Onlinesucht.de hortet unter anderem an die 150 Erfahrungsberichte von Betroffenen.



Psychotherapiepraxis.at

Auf den Webseiten von DSP Richard L. Fellner (siehe untenstehendes Interview) ist nicht nur eine der umfangreichsten Sammlungen ausgesuchter Internet-Links rund um das Thema Psychotherapie zu finden, sondern es werden auch brauchbare und interessante Informationen und Ansätze vorgestellt. Des Weiteren lädt ein kostenloses Psychotherapie-Forum ein, um Fragen zu stellen oder um sich mit anderen über Erfahrungen mit Psy-

chotherapie, psychischen Belastungen und Leiden, oder Dingen, die einem persönlich geholfen haben, auszutauschen. Schlussendlich sollte noch der Selbsttest für Computer-User und Internet-Surfer Erwähnung finden, der diverse Indizien, die üblicherweise zur Feststellung von Suchtverhalten herangezogen werden, auf den Computer- und Internet-Bereich überträgt. Der Selbsttest beinhaltet 34 Fragen und gibt im Anschluss an das Ausfüllen eine Auswertung sowie eine kleine

Statistik über die bisherigen abgegebenen Antworten wieder.
www.psychotherapiepraxis.at

SSI-Projekt

Das SSI-Projekt (Stress und Sucht im Internet) umfasst eine Gruppe von Wissenschaftlern des Forschungslabors (PSILab) des Lehrstuhls Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie an der Berliner Humboldt-Universität, die eine Studienserie zum Phänomen Internetsucht

Interview mit DSP Richard L. Fellner, Betreiber der Internetseite www.psychotherapiepraxis.at, Psychotherapeutische Praxis: Mahlerstraße 7/19, A-1010 Wien, Tel.: +43 (0)676/720-9300



Die Internetsucht an sich wird in medizinpolitischen Kreisen noch nicht wirklich als Krankheit anerkannt. Zumindest erhalten die diversen Selbsthilfeorganisationen keinerlei Unterstützung von Seiten der Krankenkassen. Was muss sich ändern, damit die Internetsucht als Krankheit angesehen wird?

Im Unterschied zu anderen, so genannten „substanzungebundenen Abhängigkeiten“ wie der Spielsucht, ist das gesamte Spektrum der medienbezogenen Abhängigkeiten (wie zum Beispiel Internet-Sucht, Pornosucht, Online-Spiel-Sucht etc.) noch nicht einmal im neuesten Diagnoseschema, dem ICD-10, beschrieben. Will jemand seine Abhängigkeit mit professioneller Hilfe bekämpfen, gibt es speziell im Bereich der Psychotherapie aber glücklicherweise einen Ausweg: hier ist das entsprechende Verhalten als „Störung der Impulskontrolle“ diagnostizierbar, eine entsprechende Psychotherapie wird damit auch von den Krankenkassen unterstützt.

Gibt es irgendein „zuverlässiges“ Merkmal, an dem man erkennen kann, ob man selber oder ein Familienmitglied internetsüchtig ist?

Ja, die gibt es. Ich habe im Zuge meiner Arbeit mit Betroffenen folgende Indikatoren gefunden:

1. Subjektiver Leidensdruck

Wenn der Partner z.B. über sich sagt: „Ich sitze zu viel am Internet und will das reduzieren - komme aber nicht davon los.“, dann ist das ein deutliches Zeichen für Abhängigkeit.

2. Menge des Konsums

Intensive Zeiten am PC sind durchaus normal - wenn dies jedoch selbst nicht mehr kontrolliert werden kann und z.B. das Alltagsleben über längere Zeit stark vernachlässigt wird, deutet dies ebenfalls auf Abhängigkeit hin.

3. Finanzielle und berufliche Faktoren

Ein deutliches Zeichen von Kontrollverlust, der mit Sucht verbunden wird, sind etwa Schwierigkeiten am Arbeitsplatz oder gar der Verlust des Jobs, oder bei Selbständigen das Vernachlässigen von Kunden oder der Administration.

4. Kontrollverlust

Verliert die betreffende Person häufig die Kontrolle über die Zeit, die sie am Rechner verbringt (Endlos-Sitzungen, die bis zu 48 Stunden andauern können, oder bei denen erst in den späten Morgenstunden beim Blick aus dem Fenster bemerkt wurde, dass es Zeit sei, ans Abschalten zu denken), sind weitere mögliche Indikatoren einer Abhängigkeit.

5. Körperliche und psychische Reaktionen

Obwohl Entzugerscheinungen als Symptom sehr selten angeführt werden, gibt es doch auch Computer-Anwender, die darüber

berichten, wenn sie eine gewisse Zeit hindurch keinen Zugang zu PC, Internet oder Spielkonsolen hatten. Diese können nur durch weitere Nutzung des Mediums gemildert oder beseitigt werden. Mitunter berichten Betroffene auch von Gefühlen körperlicher Überanstrengung oder Folgen von Schlafentzug nach langen Sitzungen vor PC, Spielkonsolen, Pornofilmen oder Internet.

Und was wären dann die ersten Schritte, die Sie empfehlen könnten?

Im Prinzip lassen sich alle Tipps anwenden, die sich auch beim Entzug von Nikotin oder Alkohol bewähren - und von denen ist sicherlich einer der besten, die eigenen Gewohnheitsmuster zu durchbrechen. Also z.B. nicht noch vor dem Schlafen gehen „noch schnell einmal“ nach neuen e-mails oder Postings zu sehen oder gleich nach der Ankunft im Büro den PC einzuschalten und die üblichen Bookmarks bzw. Favoriten zu laden. Betroffenen empfehle ich, sich z.B. jetzt während der Urlaubszeit neue Abläufe und Verhaltensweisen zu überle-



„Verliert die betreffende Person häufig die Kontrolle über die Zeit, die sie am Rechner verbringt (Endlos-Sitzungen, die bis zu 48 Stunden andauern können, oder bei denen erst in den späten Morgenstunden beim Blick aus dem Fenster bemerkt wurde, dass es Zeit sei, ans Abschalten zu denken), sind weitere mögliche Indikatoren einer Abhängigkeit.“



zum Abschluss gebracht hat. Auf der Webseite werden die jeweils neuesten Fachpublikationen dazu zur persönlichen Nutzung angeboten.

www.internetsucht.de

Webaholic

Das Anfang 2005 gestartete Projekt webaholic.info bietet umfassende Informationen zur Internetsucht, sowie eine Diskussionsplattform. Das Projekt gilt als Anlaufstelle für Betroffene und de-

ren Angehörige, sowie als Infopool mit umfassenden Themen zur Medien- und Internetsucht. Die gesammelten Informationen sind zu einfach verständlichen Artikeln verarbeitet worden, wobei sich das Portal auf die Kernbereiche Aufklärung, Hilfe für Betroffene und Infomaterial stützt.

www.webaholic.info

Der ziemlich neue Dienst von Webaholic dient auch der Informationsbeschaffung.



gen und dann daheim auszuprobieren.

Wenn das allerdings keinen dauerhaften Erfolg bringt, ist es sicherlich sinnvoll, sich dabei professionell unterstützen zu lassen. Der regelmäßige Austausch mit einem Psychotherapeuten oder Psychologen stellt eine wichtige emotionale Stütze für die eigenen Anstrengungen dar, er erleichtert eine konstante Verhaltensänderung, und die unvermeidlichen Schwachpunkte und „Ausrutscher“ können frühestmöglich analysiert und danach besser vermieden werden.

In diesem Zusammenhang noch eine wichtige Anmerkung: meine Erfahrung ist, dass viele Betroffene sich stark für ihre Abhängigkeit schämen (nachdem sie sich vorher mitunter jahrelang nicht mal selbst eingestehen konnten) und deshalb den Weg zu einem Therapeuten sehr lange hinausschieben. Dem würde ich gerne entgegen, dass das Thema „Sucht“ in unserer Gesellschaft heute eine so zentrale Rolle spielt, dass wohl kaum ein Therapeut damit schockiert werden kann. Im Gegenteil: ich finde es immer schön, wenn sich jemand seinen Problemen stellt und sie gezielt bearbeiten möchte. Sehr oft höre ich am Ende einer Therapie angesichts des neuen Lebensgefühls den Satz „ach, hätte ich doch nur schon früher damit begonnen!“

Ich stelle mir die Behandlung von Internetsucht aber schwierig vor. Während Alkoholiker oder Raucher zwar unter massiver Anstrengung gänzlich ihren Suchtmitteln abschwören, kann der Internetsüchtige ja nicht gänzlich auf das Internet verzichten. Was sind hier die Lösungsansätze?

Die Therapie einer Abhängigkeit von Internet & Co. ist tatsächlich einigermaßen komplex, und fast immer muss ich in der Arbeit mit KlientInnen für die

DSP Richard L. Fellner bietet auf seiner Seite www.psychotherapiepraxis.at einen kostenlosen Selbsttest an.

individuelle Situation passende Lösungsansätze „maßschneidern“ - ein generelles „Rezept“ (so wie für Raucher) gibt es nicht. Wie Sie richtig sagen, werden PC und Internet heute in fast allen Berufen eingesetzt, das Ziel, den Konsum ganz zu unterlassen, wäre also unrealistisch. Gleichzeitig macht dies aber auch die Bewältigung einer Abhängigkeit schwieriger, weil man gewissermaßen einen neuen Umgang mit dem Medium erlernen muss, statt es radikal ganz aus dem Leben verbannen zu können.

Was hat Sie dazu bewegt, sich mit der Thematik Onlinesucht auseinander zu setzen?

Ich war früher - durch einen zufälligen „Ausrutscher“ in meiner ansonsten durch Sozialberufe geprägten Laufbahn - im IT-Bereich tätig und konnte mich noch gut erinnern, wie ich mir in nächtelangen Computer-Sessions (damals noch vor einem Monochrom-Monitor mit grüner Schrift auf schwarzem Hintergrund) selbst das Programmieren beibrachte. Obwohl berufsbedingt selbstkritisch, würde ich aus heutiger Sicht zwar nicht sagen, dass ich damals „süchtig“ war - aber wo genau die Grenze zur Sucht lag, interessierte mich spätestens dann, als die ersten Klienten in meiner Praxis auftauchten, die von extremem Pornokonsum durch das Internet berichteten. Damals in europäischen Expertenkreisen noch weitgehend unbekannt und „exotisch“, begann ich an meiner ersten Arbeit über diese Symptomatik zu schreiben.

Wie ist die allgemeine Resonanz auf Ihren Online Selbsttest unter www.psychotherapiepraxis.at?

Neigen Sie zur Computer- oder Internet-Abhängigkeit?
Die Auswertung.

Danke für Ihre Teilnahme an unserem Test und die Umfrage.

187 Punkte (aus 270).

Sie sind ein intensiver Nutzer des Internet und Ihres Computers. Hiermit sind Sie auch schon als eine oder andere Mal als „Computer-Freak“ bezeichnet worden? Natürlich können wir Sie gut verstehen, denn PC und Internet bieten selbstverständlich viele Vorteile, die Sie zu einem intensiven Nutzer machen. Aber... es ist schon die virtuelle Welt auch immer ein wenig, manchmal entkommen Sie sich vielleicht bene Gedanken, dass Sie nur ein flüchtiger Gast für die Realität sind - in der Sie eigentlich mehr Zeit verbringen sollten. Vielleicht gelingt es Ihnen ja tatsächlich in Zukunft noch etwas öfter als bisher, den Bildschirm abzuschalten und danach einen Spaziergang in der Natur zu genießen oder mit einem Freund oder einer Freundin essen zu gehen - verbunden mit einer möglichst „unvirtuellen“ Unterhaltung. Letztlich ist es doch vor allem die ständerrichten Computer- oder Internet-Sessions können hier selbst auch während der aufwachen (oder glücklicherweise während) als die Benutzung eines anderen Menschen oder auch ein sportliches, befruchtendes Gespräch im Gespräch zu Angebot.

„Umwertend“! Seitdem der Test (im deutschsprachigen Raum der erste seiner Art) vor ca. sieben Jahren erstmals online ging, wurde er schon fast 70.000 mal ausgefüllt, etwa 75% davon Männer - durchaus repräsentativ für die Internet-Nutzung generell.

Das durchschnittliche Testergebnis der Teilnehmer liegt bei rund 100 Punkten, was einer recht intensiven, wenn auch nicht übermäßig auffälligen Nutzung von PC und Internet entspricht. Drei bis fünf Prozent der Teilnehmer weisen teils deutliche Symptome von Abhängigkeit auf.

Ich plane, in den nächsten Monaten eine Veröffentlichung der wichtigsten Umfrageergebnisse online zu stellen, wobei ich selbst gespannt bin, ob die Daten auf eine im Lauf der Jahre erfolgte Veränderung im Nutzungsverhalten hindeuten.

Und wie sieht Ihre persönliche Internet-Nutzung aus?

Auf meiner Website betreibe ich ein sehr umfangreiches und beliebtes deutschsprachiges Selbsthilfe- und Beratungsforum, in das ich fast jeden Tag reinschaue. Selbst schätze ich vor allem die kommunikative Funktion des Internet: während eines kürzlichen Aufenthaltes von fast zwei Jahren im Ausland nutzte ich mit Begeisterung die Möglichkeit, via e-mail, Blog und Chat mit Familie und Freunden in teils sehr intensivem Kontakt zu bleiben.

Birgt der vermehrte Einsatz von Computern im privaten Umfeld, aber auch am Arbeitsplatz nicht auch die Gefahr, dass immer mehr Leute der Internetsucht anheim fallen?

Ja - was aber letztendlich nur zeigt, wie wichtig es ist, einen „normalen“, adäquaten Umgang mit unseren „neuen Medien“ wie Computer, Computerspielen, Internet etc. zu erlernen. Es ist eine Herausforderung unserer hochtechnisierten Gesellschaft, unsere „Tools“ nur zu nutzen, sie aber unser Leben nicht beherrschen zu lassen.



Interview mit Gabriele Farke, Online-sucht-Expertin und Betreiberin der Webseite www.onlinesucht.de

Mit Ihrer Webseite www.onlinesucht.de bieten Sie Betroffenen eine höchst informative Anlaufstelle, um ihren Problemen auf den Grund zu gehen bzw. den Austausch zu suchen. Inwiefern hat sich in den letzten Jahren der Zuspruch von Besuchern entwickelt?

Ich betreibe die Website seit 1998. Seither haben sich die Besucherzahlen um ein Mehrfaches entwickelt. Derzeit habe ich ca. 30.000 Zugriffe im Monat, dazu kommen die e-mails, die Betroffene direkt an mich schreiben.

Sie haben insbesondere den Kampf gegen die Bürokratie und die Krankenkassen aufgenommen, mit dem Ziel, dass die Online-sucht als „Krankheit“ anerkannt wird. Hatten Ihre Mühen in irgendeiner Form Erfolg?

Bisher habe ich diesbezüglich leider immer noch keine Erfolge zu verzeichnen. Fakt ist, dass sich niemand zuständig fühlt und auch die Ministerien leider immer noch annehmen, Onlinesucht sei eine temporäre „Faszination“. Das Problem wird bewusst verharmlost, denn diese neue Sucht kostet natürlich wieder Geld (das nicht da ist).

Sie geben an, in den späten 90er-Jahren selber betroffen gewesen zu sein. Doch gerade damals wird es nicht allzu viele Anlaufstellen diesbezüglich gegeben haben. Wie haben Sie sich selbst aus der Suchtspi-rale befreien können?

Ich lebte damals in Berlin und suchte bei verschiedenen Ärzten Hilfe. Leider ohne Erfolg. Ich erntete ein unbeholfenes Schulterzucken. Also informierte ich mich über das Internet und suchte vor allem Kontakt zu Therapeuten aus den USA. Nach und nach lernte ich deutsche Wissenschaftler und Ärzte kennen, die sich mit dieser Thematik Onlinesucht auseinander setzten. Einer meiner ersten Kontakte war auch Primarius Dr. Zimmerl aus Wien. Noch heute stehen wir in engem Kontakt. Therapiert habe ich mich letztlich durch das Schreiben von Büchern und durch die Hilfe guter Freunde, die mich an die Hand nahmen und ins reale Leben zurückführten.



Inwieweit erhalten Sie für Ihre ehrenamtliche Tätigkeit Antrieb durch Ihre eigene Vergangenheit?

Mein Engagement kann nur aufgrund meiner eigenen Vergangenheit basieren. Daraus und aus der Tatsache, dass ich wirklich vielen Menschen helfen kann, ziehe ich meine Kraft.

Wie sehen Sie im Allgemeinen das Suchtpotenzial der Onlinesucht? Oder anders gefragt, sehen Sie in dieser Sucht ein besonderes Gefahrenpotenzial?

Wir gehen laut wissenschaftlicher Studien von vier bis fünf Prozent Betroffener aller Internetnutzer aus. In Deutschland wären dies weit über eine Million Betroffener. Onlinesucht birgt die Gefahr, den Zugang zur realen Welt vollends zu verlieren. Vor allem durch die Rollenspiele werden Hemmschwellen abgebaut (mit virtuellen Waffen andere Wesen zu töten), der Familienzusammenhalt zerbricht, die sozialen Kontakte werden völlig abgebaut.

Gibt es einen besonderen Indikator, der einem eine mögliche Sucht anzeigt?

Wenn der Betroffene sich nicht mehr am realen Leben beteiligt, zunehmend Schule oder Arbeit vernachlässigt, keinen Hobbys mehr nachgeht und letztlich sich selbst vernachlässigt (Hygiene und Vermüllung des Zimmers), dann ist es allerhöchste Zeit, etwas zu unternehmen. Wie bei anderen Süchten auch merkt ein Betroffener leider erst, dass er ernsthaft abhängig ist, wenn es fast zu spät ist. Aus diesem Grunde sind vor allem Angehörige gefragt, genau hinzusehen.

Gibt es so etwas wie eine besonders gefährdete Gruppe von Menschen - etwa ein bestimmtes Alter oder eine Gesellschaftsschicht, die eher der Internetsucht verfallen könnte als andere?

Nein, das ist nicht zu beobachten. Allerdings teilt sich die Onlinesucht in drei Bereiche:

1. Online-Kommunikationssucht
2. Onlinesexsucht
3. Onlinespielsucht

Aufgrund dieser Kategorisierung kann man sagen, dass in der 1. Gruppe alle Altersgruppen beider Geschlechter vertreten sind. In der 2. finden sich zu 80 % Männer, meist im Alter von 25 - 50 Jahren. In der 3. Gruppe finden sich meist Kinder und Jugendliche, meist Jungen. Aber auch Männer bis 50 Jahren sind häufig als Betroffene vertreten.

Es ist zu beobachten, dass Onlinesucht nicht etwa meist Arbeitslose oder nicht so gebildete Menschen betrifft, ganz im Gegenteil. Ich habe vor allem Studierende und

„Onlinesucht birgt die Gefahr, den Zugang zur realen Welt vollends zu verlieren. Vor allem durch die Rollenspiele werden Hemmschwellen abgebaut, der Familienzusammenhalt zerbricht, die sozialen Kontakte werden völlig abgebaut.“



Gabriele Farke war selbst einmal von der Internetsucht betroffen und betreibt heute die Webseite www.onlinesucht.de: „Mein Engagement kann nur aufgrund meiner eigenen Vergangenheit basieren. Daraus und aus der Tatsache, dass ich wirklich vielen Menschen helfen kann, ziehe ich meine Kraft.“

intelligente Menschen in meinen Beratungen, die sich vom Verstand her ihre Sucht nicht erklären können.

Welche Vorbeugungsmaßnahmen kann man treffen, um nicht Gefahr zu laufen, online-süchtig zu werden?

Onlinesucht-Prävention ist sehr wichtig. Referate und Workshops in Schulen, Aufklärung in den Elternhäusern, Motivation in den Familien, sich auszutauschen. Gefahr erkannt - Gefahr gebannt. Ganz so einfach ist es leider nicht, aber es macht auch keinen Sinn, sich von Anfang an ein Sicherungsprogramm zu installieren.

Sie sprechen diesbezüglich ja auch vom „bewussten Umgang mit dem Medium Internet“. Was ist darunter zu verstehen?

Wichtig ist, dass man das Internet ins Leben integriert und nicht das Leben ins Internet!

Wie finanzieren Sie die laufenden Kosten Ihrer Arbeit?

Ich bin auf kleine Spenden angewiesen, suche aber noch Sponsoren, die sich meine Arbeit auf die Fahnen schreiben können! Für persönliche Beratungen muss ich eine kleine Aufwandsentschädigung berechnen, da ich mich jedes einzelnen Falles ganz persönlich und individuell annehme.

Wie gehen Sie heute mit dem Medium Internet um?

Ich arbeite heute mit dem Medium Internet (Aktualisierung meiner Webseiten, Recherchearbeit zur Onlinesucht etc.). Aber ich chatte überhaupt gar nicht mehr und bin sehr froh, wenn ich abends meinen Rechner runterfahren kann.