

Gabriele Farke

Gefangen im Netz?

**Onlinesucht:
Chats, Onlinespiele, Cybersex**



HUBER



Inhalt

Vorwort	7
1. Einführung	11
2. Was ist Onlinesucht?	15
– Merkmale für das Vorliegen von Internet- bzw. Onlinesucht	16
– Das Problem mit der ICD-Klassifikation	18
– Onlinekommunikations-, Onlinespiel- und Onlinesexsucht	18
3. Onlinekommunikationssucht	21
– Chat und Chatrooms	21
– Kontaktbörse Internet	24
– Betroffene berichten: Onlinekommunikationssucht	27
– Wie erkenne ich, ob ich onlinesüchtig bin?	30
– Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinekommunikationssucht	31
4. Onlinespielsucht	35
– Im Sog von Online-Rollenspielen	35
– Onlinespielsucht als Gefahr für Kinder und Jugendliche	39
– Wie erkenne ich, ob bei mir/meinem Kind Onlinespielsucht vorliegt?	40
– Betroffene berichten: Onlinespielsucht	42
– Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinespielsucht	48
– Was Eltern sonst noch tun können: Beziehungsarbeit	51
– Das können Lehrer tun	55

5. Onlinesexsucht	59
– Was ist Onlinesexsucht?	60
– Onlinesexsucht: Ein Betroffener berichtet	61
– Häufige Motive für Onlinesex	75
– Der typische Suchtverlauf bei Onlinesexsucht	76
– Weitere Bekennerschreiben	77
– Wie erkenne ich, ob ich onlinesexsüchtig bin?	82
– Folgen von exzessivem Onlinesex	82
– Was Angehörige wissen sollten	84
– Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinesexsucht	86
– Onlinesexsucht: 12 ganz konkrete Tipps für den Ausstieg ...	89
– Für ein Leben nach der Sucht: Gesundes Life-Management ..	92
– Das können Angehörige tun	94
– Rückfallgefahr	98
6. Onlinesucht am Arbeitsplatz	101
– Fristlose Kündigung bei Onlinesucht	102
– Was können betroffene Arbeitnehmer tun?	104
– Wie Arbeitgeber Onlinesucht erkennen können	105
– Das können Arbeitgeber tun	107
Schlusswort	111
Anhang	117
– Häufige Fragen	118
– Adressen	123
– Literatur	133
– Über die Autorin	136
– Anmerkungen	138
– Fragebogen Onlinesucht	141
– Beispiel für einen Fragebogen im Familienrat	144
– Fragebogen Projektarbeit Internetsucht	146
– Fragebogen Onlinesexsucht	148
– Fragebogen für Angehörige	149
– Sachregister	151

2 Was ist Onlinesucht?

Wissenschaftliche Studien gehen davon aus, dass allein in Deutschland etwa 2,5 Millionen Menschen onlinesüchtig sind (Abb. 1).⁹ Diese Menschen verbringen den Großteil ihres Lebens im Internet und verlieren nach und nach den Blick für die Realität. Sie sind nicht mehr in der Lage, ihren Internetkonsum zu kontrollieren und nutzen daher jede freie Minute, um online zu sein.

Onlinesucht ist der exzessive Gebrauch des Mediums Internet. Der Betroffene integriert nicht das Internet in sein Leben, sondern sein Leben ins Internet.¹⁰

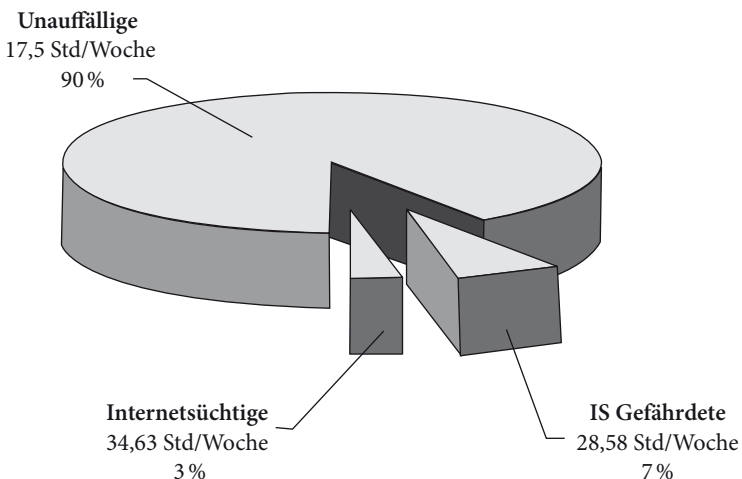


Abbildung 1: Häufigkeit der Internetsucht in Deutschland und Internetnutzung in Stunden pro Woche. Quelle: http://psilab.educat.hu-berlin.de/ssi/publikationen/internetsucht_kurzpräsentationen.pdf

Merkmale für das Vorliegen von Internet- bzw. Onlinesucht

André Hahn und Matthias Jerusalem von der Berliner Humboldt-Universität haben bereits 2001 eine Studie zum Thema Internetsucht veröffentlicht, die bis heute als eine der wichtigsten im deutschsprachigen Raum gelten kann und an der in Form von Online-Befragungen über 7.000 Menschen teilgenommen haben.¹¹ Die Wissenschaftler entwickelten eine sogenannte «Internet Suchtskala» (ISS) und definierten dabei, dass folgende fünf Kriterien vorliegen müssen, um tatsächlich von «Internet- bzw. Onlinesucht» sprechen zu können:

Fünf kritische Merkmale für das Vorliegen von Internetsucht nach Hahn und Jerusalem (2001):

1. **Einengung des Verhaltensspielraums:** Die Betroffenen brauchen einen Großteil ihres Tageszeitbudgets mit der Internetnutzung auf.
2. **Kontrollverlust:** Die Betroffenen können Dauer und Häufigkeit des Konsums nicht mehr steuern. Versuche, den Konsum zu verringern, scheitern.
3. **Toleranzentwicklung:** Die Dauer des Konsums steigt im Laufe der Zeit («Steigerung der Dosis»).
4. **Entzugserscheinungen:** Bei längerer Unterbrechung des Konsums treten psychische und physische Beeinträchtigungen auf, beispielsweise Nervosität und Aggressivität.
5. **Negative soziale Konsequenzen:** Es kommt zu Konflikten im privaten und im beruflichen Umfeld, beispielsweise Streit mit Freunden und Probleme wegen verminderter Leistungsfähigkeit im Beruf.

In der Forschung wird – trotz zahlreicher Hinweise – immer noch darüber diskutiert, ob exzessiver Internetgebrauch als «Sucht» im engeren Sinn bezeichnet werden könne. In der wissenschaftlichen Literatur ist deswegen oft abgeschwächt von «pathologischem Internetgebrauch» die Rede. Sabine M. Grüsser und Carolin Thalemann haben 2006 in ihrer

gleichnamigen Publikation diagnostische Kriterien für *Verhaltenssucht*¹² vorgeschlagen, die auch laut Abschlussbericht der UHE-Studie von 2010 «für die Zukunft der Diagnostik des pathologischen Internetgebrauchs eine geeignete Oberkategorie» zu sein scheinen.¹³ Und in der Tat: Grüsser und Thalemann bringen es auf den Punkt – jedes der von ihnen definierten Merkmale für Verhaltenssucht trifft zu 100 % auf Onlinesucht zu:

Betroffene zeigen das Verhalten über einen längeren Zeitraum (mindestens 12 Monate) in einer exzessiven, vom normalen Maß abweichenden Form. Sie verlieren zunehmend die Kontrolle (Dauer, Häufigkeit, Intensität, Risiko) und empfinden das Verhalten als unmittelbar belohnend. Mit Fortschreiten der Sucht wird es länger, häufiger und intensiver durchgeführt, um den gewünschten Effekt zu erzielen. Bei gleichbleibender Intensität bleibt die gewünschte Wirkung irgendwann aus. Das Verlangen, das Verhalten ausüben zu wollen/müssen, wird dagegen unwiderstehlich.

Die Betroffenen setzen ihr Verhalten trotz schädlicher Folgen (gesundheitlich, beruflich, sozial) fort und stehen dabei unter einem starken Leidensdruck.

Sie benutzen es vorrangig, um ihre Stimmung/Gefühle zu regulieren und erhoffen sich einen angenehmen Effekt. Viele beschäftigen sich auch gedanklich ständig mit seiner Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung. Was anfänglich als angenehm und belohnend empfunden wird, wird im Verlauf der Sucht zunehmend unangenehm. Bei Abstinenz treten jedoch psychische und physische Entzugserscheinungen auf.¹⁴

Einige Untersuchungen gehen davon aus, dass jemand, der mehr als 35 Stunden pro Woche für private Zwecke online ist, bereits onlinesüchtig sein könnte.¹⁵ Auch wenn inzwischen klar ist, dass die «berichtete Online-Zeit»¹⁶ allein nicht als zuverlässiges Indiz für eine Suchtproblematik herangezogen werden kann, scheint es doch angezeigt, diese Zeitangabe zu ergänzen. Aus der Beratungspraxis heraus zeichnet sich hier ein drastisches Bild: Es kann im Extremfall durchaus von 100 bis 140 Nutzungsstunden pro Woche ausgegangen werden.

Das bedeutet, dass ein extrem Onlinesüchtiger ca. 14 bis 20 Stunden des Tages am PC verbringt!

Menschen, die in ihrem Verhalten die oben geschilderten Merkmale zeigen, leiden unter Onlinesucht. Die Behandlung dieser *Krankheit* ist schwierig, zumal sie trotz laufender Studien und hoher Betroffenenzahlen als solche in Deutschland immer noch nicht anerkannt ist.

Das Problem mit der ICD-Klassifikation

Trotz weltweiter Forschungsbemühungen wird nach wie vor darüber gestritten, ob Onlinesucht im ICD-10-Katalog der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als anerkanntes Krankheitsbild aufgeführt werden sollte oder nicht. ICD steht für «International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems», die Ziffer 10 bezeichnet dabei die 10. Revision der Klassifikation durch die WHO.

So lange ein Therapeut oder Arzt keinen konkreten Diagnoseschlüssel in seinen Abrechnungen angeben kann, so lange wird er sich scheuen, eine «Onlinesucht» direkt namentlich zu benennen. Nach der Abrechnung im pauschalisierenden Entgeltsystems würde er leer ausgehen. Bis die Eintragung im ICD-10 so weit ist, wird meist behelfsmäßig über andere Krankheiten abgerechnet (vgl. auch Seite 121–122).

Das hat für die Gesellschaft verschiedene Nachteile. Zum einen sickert erst Jahre später nach und nach durch, dass es so etwas wie «Onlinesucht» gibt – und in welchem Ausmaß! Vor allem aber sehen Therapeuten und Ärzte bis dahin nicht die Notwendigkeit, spezielle Therapieangebote für Betroffene zu schaffen, noch werden sich spezialisierte Weiterbildungsangebote durchsetzen.

Dennoch gibt es inzwischen schon ambulant und stationär professionelle Hilfe für Onlinesüchtige. Kontaktadressen von erfahrenen Therapeuten und Kliniken sowie Hinweise für die Beantragung einer Rehabilitations-Maßnahme finden Sie im Anhang dieses Buches (vgl. S. 123).

Onlinekommunikations-, Onlinespiel- und Onlinesexsucht

Der Oberbegriff «Onlinesucht» wird häufig sehr breit verwendet. Von Onlinesucht wird sowohl gesprochen, wenn ein Jugendlicher Tag und Nacht zockt, als auch wenn der Ehemann am PC nächtelang Pornos schaut. Um sich dem Thema anzunähern, ist hier aber eine klare begriffliche Differenzierung sinnvoll. In der Beratungspraxis hat sich über die

Jahre gezeigt, dass sich im Wesentlichen drei Formen von Onlinesucht unterscheiden lassen: Onlinekommunikations-, Onlinespiel- und Onlinesexsucht.

Drei Formen von Onlinesucht

In der Beratungspraxis des HSO hat sich in den letzten Jahren herausgestellt, dass von den betroffenen Onlinesüchtigen, die Kontakt mit dem Forum aufnehmen oder eine Beratung suchen ...

- **ca. 60 % onlinesexsüchtig** sind; davon sind 95 % Männer, 5 % Frauen. Unter den betroffenen Männern sind wiederum 80 % Studenten im Alter von 26 bis 29 Jahren.
- **ca. 30 % onlinespielsüchtig** sind; davon sind 80 % Jungens, 20 % Mädchen. Das Alter bewegt sich zwischen 12 und 24 Jahren.
- **ca. 10 % onlinechatsüchtig** sind; davon sind ca. 90 % Frauen im Alter von 29 bis 56 Jahren.

Entsprechend dieser Erfahrungswerte aus der Praxis wird das Thema Onlinesucht in den nun folgenden Kapiteln unterteilt nach den drei wichtigsten Erscheinungsformen Onlinekommunikationssucht, Onlinespielsucht und Onlinesexsucht näher erläutert.

Sachregister

A

- Arbeitsplatz-Onlinesucht 101
- Arbeitgeber-Reaktionen 107
- Arbeitgeber-Suchterkennung 105
- Arbeitnehmersicht 104
- Betriebsuchtbeauftragter 103
- Betriebsvereinbarung 109
- Deinstallationen/Firewalls 109
- Empfehlungen 102, 103
- Gespräche 108
- Internet-Arbeitsplatz 109
- Internet-Policy 105
- Kontrolle 107
- Kündigung, fristlose 102
- Kündigung, verhaltensbedingte 105
- Mitarbeiter-Befragungen 108
- Mitarbeiter-Information 107
- Pflichtverletzung,
 - arbeitsvertragliche 104
 - 12-Stufen-Plan 108
- Aufmerksamkeitsdefizit-/
 - Hyperaktivitätsstörung 79
- Avatare 37

B

- Befriedigung per Mausclick 59, 75
- Bemerkungen, sexuell anstößige 23

C

- Chat/Chatrooms 21, 76
- Anonymität 22
- Kontaktbörse 24
- Missbrauch 23
- Raum, privater 23
- Co-Abhängigkeit 95, 154
- Computerspiele 12, 13, 35
- Cybersex 76

D

- Depression 83
- Dienste, pornografische 76
- Digital Natives 39
- Dirty-talk 75

E

- Entzugerscheinungen 16
- Erektionsstörungen 83
- Erotiksehnsüchte 59
- Erziehung, medienabhängige 39

F

- Familien 51, 53, 149, 154
- Forderungen, gesetzliche 112
- Fragebogen 145
- Angehörige 154
- Familienrat 149
- Onlinespielsucht 146
- Onlinesexsucht 153
- Onlinesucht 145
- Projektarbeit Internetsucht 151

G

- Gewichtszunahme, massive 83
- Gilde 37
- Gruppenzwang 37

I

- ICD-Klassifikation 18
- Internet 11
- Internetbekanntschaften-Treffen 25, 26
- Internetgebrauch, pathologischer 16
- Internetnutzung Deutschland 12
- Internetsucht s. Onlinesucht

K

- Kinder/Jugendliche 23, 32
- PC-Spiele 35, 39
- TV-Konsum 39
- Kindersicherungen 49
- Konsequenzen, negative soziale 16
- Kontrollverlust 16
- Konzentrationsstörungen 83
- Krankheitsanerkennung 18, 112

M

- Massen-Mehrspieler-Online-
 - Rollenspiele 36
- Massen-Online-Rollenspiele 35

O

- Onlinekommunikationssucht 18, 21
 - Beruf s. Arbeitsplatz
 - Betroffenen-Berichte 27
 - Elternhilfe/-verantwortung 32
 - Selbsterkennung/Symptome 30
 - Selbsthilfe 31
- Onlinesexsucht 18, 59
 - Abstand/Verzeihen 97
 - ADHS 79
 - Angehörige 84
 - Angehörigen-Unterstützung 94
 - Ausstiegtagebuch 91
 - Ausstiegtipps 89
 - Austausch 92
 - Beginners, absolute 75
 - Beratungsvorbereitung 88
 - Betroffenen-Berichte 77, 80
 - Betroffenen-Interview 61
 - Co-Abhängigkeit 95
 - Computer wegräumen 90
 - Datenlöschung 91
 - E-Mail-Beratung 86
 - Feierabend, fixer 90
 - Folgen 82
 - Formen 60
 - Freizeitgestaltung 91
 - Hemmschwelle, sinkende 75, 82
 - Kommunikationsbasis 95
 - Kontrolle 91
 - Life-Management 92
 - Merkmale/Selbsterkennung 82
 - Motive 75
 - Newsletter-Stop 90
 - Pornoverbot, temporäres 89
 - Regelvereinbarung 96
 - Risikofaktoren 84, 85
 - Rückfallgefahr 98
 - Selbsthilfe 86
 - Selbsthilfegruppen 87
 - Sicherungsprogramm 89
 - Suchtverlauf 76
 - Therapie 86
 - Ursachensuche 92
- Onlinespielsucht 18, 35
 - Alternativen, sinnvolle 54
 - Betroffenen-Berichte 42

- Beziehungsarbeit 51
 - Familie 51, 53
 - Grenzen/Ziele setzen 52
 - Jugendliche/Kinder 39
 - Lehrer 55
 - Prävention 41, 49
 - Rollenspiele 35
 - Selbsthilfe 48, 50
 - Sicherungsprogramme 49
 - Spiel, ausgewogenes/exzessives 37
 - Suchtmerkmale 40
 - WoW 36
- Onlinesucht 7, 15
- Formen 18
 - Fragen, häufige 118
 - Schlusswort 111

P

- Pädophile 23
- Partnerinstitute/-suche 25
- Politik 112
- Pornographiesucht 60

S

- Schamgefühl 82
- Schlafstörungen 83
- Selbstbefriedigung 61, 71
- Selbstbewusstsein, gesundes 92
 - Antrainieren 93
- Selbsthass 82
- Selbstvertrauen, verlorenes 83
- Sexsehnsüchte 61
- Suchtmerkmale 16

T

- Telefonsex 75, 76
- Toleranzentwicklung 16

V

- Verhaltensspielraum, eingengerter 16
- Verhaltenssucht 17

W

- WHO-Klassifikation 18
- World of Warcraft 36
- World Wide Web 11