

## **Das Internet – wieder eine neue Sucht?**

Seifried Seyer, Institut Suchtprävention

Erschienen in: Kontraste. Presse- und Informationsdienst für Sozialpolitik, Nummer 5, Linz Mai/Juni 2004, S.11-13

### *1. Geschichte und Begriff*

Eine Geschichte der Sucht ist auch immer eine Geschichte dessen, was in der Medizin und den Humanwissenschaften als normal gilt – wenn nicht sogar eine Geschichte der Normalität schlechthin. In gewisser Weise ist die Krankheit Sucht paradigmatisch für die moderne Medizin. Sie ist keine Krankheit manifester Symptome, süchtig kann jeder sein, der sich subjektiv noch wohl befindet. Jeder ist aufgerufen, sich beständig daraufhin zu prüfen, ob sein Konsum von psychoaktiven Substanzen genauso wie sein Verhältnis zu Arbeit und anderen Verhaltensbereichen nicht schon süchtige Verhaltensmerkmale aufweisen. Die seit einigen Jahren zu beobachtende häufigere Verwendung des Begriffs Sucht in der medialen Öffentlichkeit legt die Vermutung nahe, dass es mit zunehmender Sensibilisierung gegenüber Suchtphänomenen auch zu einer Inflationierung des Begriffs Sucht gekommen ist und beinahe beliebige Süchte thematisiert werden – nach der Fernsehsucht, der Computersucht, der Handy-Sucht, der SMS-Sucht nun die „Internetsucht“. Und seit kurzem die „orthorexia nervosa“ - das zwanghafte Gesund-Essen. Die Liste von Süchten ließe sich beliebig erweitern. Dies wirft natürlich die Frage auf, welcher Art diese Suchtformen sind bzw. sein können. Es existiert schließlich ein Parallelbegriff: Abhängigkeit.

Während der Begriff „Sucht“ eher die Krankheit in den Vordergrund rückt, wird beim Begriff Abhängigkeit die „Relationsbeziehung“ z.B. zwischen Körper und seinen Bedürfnissen betont, Abhängigkeit bedarf einer Spezifikation wie etwa „psychische“ Abhängigkeit. Lange Zeit wurde der Begriff „Sucht“ vor allem mit „physischer, substanzgebundener Sucht“ gleichgesetzt („klassischer Suchtbegriff“). Zur Abgrenzung des klassischen Suchtbegriffs wurden und werden Kriterien wie Toleranzentwicklung, Kontrollverlust, körperliche Entzugssymptome usw. herangezogen, die in der Regel weder in Zusammenhang mit psychischer und sozialer Abhängigkeit noch in Zusammenhang mit nicht-substanzgebundenen Süchten anwendbar sind. Nun wird es allerdings immer üblicher, den Begriff „Sucht“ auch auf psychische und soziale Abhängigkeit („umfassender Suchtbegriff“) sowie auf nicht-substanzgebundene Süchte, wie Spielsucht, Fernsehsucht, Fettsucht, Magersucht, Sexsucht usw. („erweiterter Suchtbegriff“), auszudehnen. (vgl. Uhl/Springer 2002, 20)

Kann nun aber dieser weiter gefasste Suchtbegriff auf Formen problematischen Umgangs mit dem Medium Internet angewandt werden? In der Fachwelt der Suchtforscher herrscht darüber Uneinigkeit.

1995 wurde die Internetsucht als scherzhafte Scheindiagnose von dem New Yorker Psychiater Ivan GOLDBERG erfunden. In Anlehnung an das Amerikanische Diagnoseschema DSM-IV veröffentlichte er eine Liste mit Symptomen der Internetsucht. Statt belustigter Reaktionen der Kollegen zu erwarten wurde der Scherz zum Selbstläufer und ernsthafte Untersuchungen schlossen sich an.

Dr. Kimberly YOUNG (University of Pittsburg) etabliert erstmals der Begriff „IAD“ für „internet addiction disorder“. Sie schreibt mehrere Bücher und richtet in den Folgejahren eine Online-Beratungsstelle für Betroffene ein, nämlich „COLA“ (für „center of online addiction“). Die von ihr anfangs behaupteten 20 % an Abhängigen hat sie in den letzten Publikationen auf 6% reduziert. (vgl. Zimmerl 2004)

Gegenwärtig ist die Diagnose „Internetsucht“ ein strittiges Thema, da die Begriffe „Internet Addiction Disorder“, „Pathological Internet Use“ oder die deutschen Entsprechungen „Internetsucht“ und „Pathologischer Internetgebrauch“ das Internet als Ursprung und Ursache der Verhaltensstörung festzumachen scheinen. Mit den Begriffen sollte jedoch nur zum Ausdruck gebracht werden, dass die Verhaltensstörung an das Internet als Austragungsort gebunden ist. Die Bezeichnung der zugrunde liegenden Störung reicht z.B. von „Störung der Impulskontrolle“ (in Anlehnung an die Spielsucht), „Zwangsstörung“ bis etwa einer „modernen Verhaltensstörung und eskalierten Normalverhaltensweise“ oder einer „spezifischen Form technologischer Süchte“. Festzuhalten ist, dass das Internet nicht automatisch süchtig macht, aber dass gefährdete Personen eine süchtige Verhaltensstörung im Gebrauch des Mediums Internet entwickeln können. (vgl. Hahn/Jerusalem 2001a, S.4)

## 2. Wesen und Merkmale

Da schon der Begriff Internetsucht unterschiedlich interpretiert wird gibt es auch keinen eindeutigen Konsens über Merkmale, an denen eine Verhaltensstörung im Zusammenhang mit dem Internet erkennbar ist. Es lassen sich aber fünf abstraktere Suchtmerkmale bestimmen, die sich in allen Arbeiten zur Internetsucht finden lassen (vgl. Hahn/Jerusalem 2001a, S.3)

- **Einengung des Verhaltensraums:** wenn über längere Zeitspannen der größte Teil des Tageszeitbudgets zur Internetnutzung verausgabt wird (hierzu zählen auch verhaltensverwandte Aktivitäten wie beispielsweise Optimierungsarbeiten am Computer).
- **Kontrollverlust:** wenn die Person die Kontrolle über ihre Internetnutzung weitgehend verloren hat bzw. Versuche, das Nutzungsausmaß zu reduzieren oder die Nutzung zu unterbrechen, erfolglos bleiben oder erst gar nicht unternommen werden (obwohl das Bewusstsein für dadurch verursachte persönliche oder soziale Probleme vorhanden ist).
- **Toleranzentwicklung:** wenn im zeitlichen Verlauf eine Toleranzentwicklung zu beobachten ist, d.h. die „Verhaltensdosis“ zur Erreichung der angestrebten positiven Stimmungslage gesteigert werden muss.
- **Entzugerscheinungen:** wenn Entzugerscheinungen als Beeinträchtigungen psychischer Befindlichkeit (Unruhe, Nervosität, Unzufriedenheit, Gereiztheit, Aggressivität) und psychisches Verlangen („craving“) nach der Internetnutzung als Folge zeitweiliger, längerer Unterbrechung der Internetnutzung auftreten.
- **Negative soziale Konsequenzen:** wenn wegen der Internetaktivitäten negative soziale Konsequenzen in den Bereichen Arbeit und Leistung sowie soziale Beziehungen (z.B. Ärger mit Freunden oder Arbeitgeber) eingetreten sind.

In einem ähnlichen Raster empfehlen Poppe, Zimmerl und Panosch folgende **diagnostische Kriterien** für „pathologischen Internetgebrauch“ (vgl. Poppe 2002 bzw. Zimmerl/Panosch 1998):

- Häufiges unüberwindliches Verlangen, sich ins Internet einzuloggen
- Kontrollverluste (längeres „Online-Sein“ als beabsichtigt) verbunden mit diesbezüglichen Schuldgefühlen
- Sozial störende Auffälligkeit im engsten Kreis der Bezugspersonen (Freunde, Partner, Familie)
- Nachlassen der Arbeitsfähigkeit
- Verheimlichung / Bagatellisierung der Gebrauchsgewohnheiten
- Psychische Irritabilität bei Verhinderung am Internet-Gebrauch (kann sich in Form von Nervosität, Reizbarkeit und Depression auswirken)
- Mehrfach fehlgeschlagene Versuche der Einschränkung

Vom **Gefährdungsstadium** spricht man bei Vorliegen von bis zu 3 der genannten Kriterien in einem Zeitraum von bis zu 6 Monaten; vom **kritischen Stadium** bei Vorliegen von zumindest 4 der Kriterien in einem Zeitraum von bis zu 6 Monaten. Bei Vorliegen von zumindest 4 oder mehr der genannten Kriterien über einen Zeitraum von mehr als 6 Monaten spricht man von einem **chronischen Stadium** der Internetsucht. Damit einhergehen müssen auch irreversible psychosoziale Schäden wie Jobverlust, Trennung von Partner/Familie, soziale Selbstisolation, inadäquate Verschuldung durch exorbitante Telefonkosten sowie mögliche somatische Schäden im Bereich des Sehapparates bzw. des Bewegungs- und Stützapparates. (vgl. Zimmerl/Panosch 1998)

## 3. Epidemiologische Daten

### a) Allgemeine Prävalenz

Da für Österreich derzeit keine empirischen Untersuchungen vorliegen, wird in der Regel von ähnlichen Zahlen an Internetsüchtigen, wie sie für Deutschland und die Schweiz erhoben wurden, ausgegangen. Bei vorsichtiger Schätzung ergibt sich eine Zahl von zumindest 50.000 aktuell internetabhängigen ÖsterreicherInnen. (Zur Berechnung herangezogen werden die 3% an Internetsüchtigen, die bei der Berliner Untersuchung von HAHN/JERUSALEM als Untergrenze formuliert wurden. Bei einer Zahl von 1,8 Millionen ÖsterreicherInnen, die täglich das Internet nutzen ergibt sich die angeführte Zahl von 50.000.)

#### b) Prävalenz nach demographischen und Persönlichkeitsmerkmalen

Gefährdet sind nach übereinstimmenden Forschungsergebnissen Alleinstehende und Arbeitslose sowie Personen mit einer unsicher-unreif-gehemmten Persönlichkeitsstruktur und andererseits selbstverliebte Individuen mit sadistischen Impulsen. (Erstere täuschen sich im virtuellen Raum über ihre Kontaktscheu hinweg, zweitere sind vor allem am scheinbaren Machtgewinn interessiert). (vgl. Zimmerl 2004)

#### c) Prävalenz nach Bereichen des Internets (Hahn/Jerusalem 2001a, S.8 ff)

Da es im Internet unterschiedlichste Anwendungen gibt, kann man im Grunde nicht vom „Internet“ als Gefährdung sprechen, sondern es ist nach unterschiedlichen Bereichen zu unterscheiden. Bei den verschiedenen Online-Diensten sind dem entsprechend abweichende demographische Verteilungsmuster zu beobachten.

- **Kommunikationssysteme (Chats, Foren, Newsgroups):** nehmen den größten Raum im Nutzungsverhalten der Internetsüchtigen ein. Relativ zur Gesamtnutzung des Internets entfällt ein Drittel aller Aktivitäten der Internetsüchtigen auf diese interaktiven Dienste, wobei es allerdings starke Alters- und Geschlechtsunterschiede gibt. Bei internetsüchtigen Mädchen unter 20 beschränken sich die Internetaktivitäten fast ausschließlich auf die Nutzung von Chats, während Jungen heterogenere Präferenzen haben.
- **Musik:** die Suche und der Austausch von Musik über das Internet wird von ca. 15% der Internetsüchtigen genutzt. In diesem Bereich sind v.a. die männlichen Jugendlichen vertreten.
- **Online-Spiele:** Die Online-Spiele werden bei Jugendlichen beinahe ausschließlich von männlichen Internetsüchtigen frequentiert (ca. 12%) während mit zunehmenden Alter auch Frauen vermehrt im Online-Spiel Bereich anzutreffen sind. Insgesamt nimmt dieser Bereich mit zunehmenden Alter aber ab. Etwa 9% aller Internetsüchtigen nutzen diese Online Angebote.
- **Online Sex:** Die Frequentierung der Erotikangebote erfolgt wie bei den Online-Spielen unter den Jugendlichen ausschließlich durch die männlichen Internetsüchtigen. Mit zunehmenden Alter sind geringfügig auch Frauen anzutreffen, allerdings nimmt diese Form der Internetnutzung mit steigenden Alter generell stark zu (12% aller Internetsüchtigen).

#### 4. Präventive Maßnahmen (vgl. Poppe 2002 / Zimmerl 2001)

- Anbieter von Chatrooms und Online-Spielen sollten Hinweise über mögliche Gefahr einer Abhängigkeit anbieten
- Arbeitgebern wäre zum Abschluss einer Betriebsvereinbarung zur Regelung des Gebrauchs während der Arbeitszeit zu raten, allfällig betroffenen Mitarbeitern professionelle Hilfe im Sinne der Sekundärprävention anzubieten.

#### Literatur

**Hahn, Andre / Jerusalem, Matthias 2001a:** *Internetsucht: Jugendliche gefangen im Netz*, <http://www.internetsucht.de>, auch in Raithel, J. (2001)(Hrsg.): Risikoverhalten Jugendlicher. Erklärungen, Formen und Prävention, Opladen

**Hahn, Andre / Jerusalem, Matthias 2001b:** *Internetsucht: Reliabilität und Validität in der Online-Forschung*, <http://www.internetsucht.de>, auch in A. Theobald, M. Dreyer & T. Starsetzki (2001) (Hrsg.). Handbuch zur Online-Marktforschung. Beiträge aus Wissenschaft und Praxis. Wiesbaden: Gabler.

**Poppe, Hubert 2002:** *Macht das Internet süchtig?* <http://www.api.or.at/html/sucht/insucht2.htm>  
- Zugriff am 12.05.2004

**Uhl/Springer 2002:** Uhl, Alfred/Springer, Alfred: *Professionelle Suchtprävention in Österreich: Leitbildentwicklung der Österreichischen Fachstellen für Suchtprävention*, Bundesministerium für soziale Sicherheit und Generationen, Wien 2002

**Zimmerl, H.D. / Panosch, B. 1998:** „Internetsucht“ Eine neomodische Krankheit? Wiener Zeitschrift für Suchtforschung, Jahrgang 21, Nr 4/98

**Zimmerl, H.D. 2004:** *Internetsucht*, <http://gin.uibk.ac.at/thema/internetsucht/internetsucht.html>  
- Zugriff am 12.05.2004