



**Institut für Psychologie
Universität Bern
2000**

Macht das Internet süchtig?

Internetsucht und Online-Beratung

**Harry Schmidt
Thomas Zimmermann**

**Semesterarbeit im Rahmen des Seminars „Psychologie und
Internet“ bei Prof. R. Groner im WS 99/00**

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	1
1. Einleitung	3
1.1. Internet-Sucht – ein nordamerikanisches Phänomen?.....	3
1.2. Vom "Entdecker" und Verfechtern der Internet-Sucht	3
1.3. Kritiker der neuen Suchtform	4
1.4. Die Darstellung der Internet-Sucht in den Medien.....	5
2. Macht das Internet süchtig? – Internetsucht und Online-Beratung	7
2.1. Definitionen:	7
2.3. Definition von Abhängigkeit:	8
2.4. Internetsucht.....	9
2.5. Pathologisches Spielen / Diagnostische Kriterien	10
2.6. Pathologischer Internet-Gebrauch (PIG).....	11
3. Erklärungsmodelle	14
3.1. Internet-Sucht: eine Störung der Impulskontrolle?	14
3.2. Risikofaktoren.....	14
3.3. Interaktive Applikationen als Ersatz für reale soziale Beziehungen?.....	15
3.4. Internet-Sucht und Maslowsche Bedürfnishierarchie	15
4. Therapie der Internet-Sucht	17
5. Online-Beratung	18
6. Literaturverzeichnis:	20

1. Einleitung

1.1. Internet-Sucht – ein nordamerikanisches Phänomen?

Internet-Sucht, ein Thema, das in Europa bis vor kurzem gänzlich unbekannt war, wird in Nordamerika seit 1995 in zunehmenden Masse thematisiert. Die These, die die Existenz der Internet-Sucht proklamiert, findet immer mehr überzeugte Anhänger und der Begriff "**Internet Addiction Disorder**" (IAD) hat sich nicht nur unter Netzbenutzern, sondern auch bei vielen (selbsternannten) Wissenschaftlern etabliert.

Warum die sogenannte Internet-Sucht gerade in Nordamerika zuerst thematisiert wurde, könnte mit folgenden Punkten zusammenhängen:

- In Nordamerika ist die Verbreitung des Internet weltweit am höchsten und die Telephonkosten sind niedrig. Das schafft natürlich eine ideale Grundlage für einen exzessiven Gebrauch dieses Mediums.
- Die puritanisch eingestellte amerikanische Gesellschaft und Medien reagieren gegenüber dem meisten Suchtverhalten sehr sensibel und prohibitiv.

1.2. Vom "Entdecker" und Verfechtern der Internet-Sucht

Angefangen hat das Ganze 1995. Der New Yorker Psychiater Ivan Goldberg kündigt in der New York Times parodistisch das Auftauchen einer neuen Sucht an (zitiert nach Federwisch, 1997). Die Internet-Sucht treibe Menschen dazu, ihre Familien zu verlassen und ganze Tage online am Bildschirm zu verbringen. Diese Nachricht, obwohl keineswegs ernst gemeint, verbreitete sich unheimlich schnell (unter anderem übers Internet...) und schon bald meldeten sich die ersten Wissenschaftler, die mit eigenen Forschungsberichten beweisen wollten, dass diese Suchtform tatsächlich existiere.

Eine dieser Wissenschaftler war Kimberly Young, Professorin für Psychologie an der Universität von Pittsburgh. Sie forscht auf diesem Gebiet seit 1994, zählt zu den heftigsten Verfechterinnen der Internet-Sucht und therapiert Cyberspace-Junkies

direkt übers Internet (was nach Ivan Goldberg etwa das Gleiche ist, wie wenn man ein Treffen der anonymen Alkoholiker inmitten einer Cocktailparty veranstalten würde...). Internet-Sucht ist nach Kimberly Young (1996) ein abhängiges Verhalten, ähnlich der Spielsucht, das durch folgende Symptome beschrieben werden kann:

- sehr häufigen und unkontrollierten Gebrauch des Internets
- Ruhelosigkeit und Ablenkbarkeit der Betroffenen, wenn sie den Internet-Gebrauch einschränken

Weiter spricht Young davon, dass gemäss ihren Untersuchungen Internet-Süchtige durchschnittlich 38 Stunden pro Woche online sind. Beziehungsprobleme, die drohende Kündigung, wenn die Süchtigen das Surfen während der Arbeit nicht lassen konnten, oder Proteste von Freunden und Verwandten lassen die Betroffenen oftmals erst ihre Sucht erkennen.

1.3. Kritiker der neuen Suchtform

Die voreilige Proklamation dieser neuen Sucht rief natürlich auch Kritiker auf den Plan (zitiert nach Federwisch, 1997), unter ihnen John Suler, amerikanischer Psychologieprofessor. Er denkt zwar auch, dass die Anziehungskraft dieses Mediums so überwältigend sein kann, dass Menschen ihre Ehe, Familie oder Arbeit vernachlässigen. Ob jedoch der Begriff der Internet-Sucht samt seinen Kriterien als eigenständige, mentale Störung valide ist, sei eine viel komplexere Frage, die nur mittels fundierten Untersuchungen und im wissenschaftlichen Dialog abschliessend zu beurteilen sei.

Ähnlich tönt es auch von John Grohol, Direktor des Mental Health Net (zitiert nach Federwisch, 1997). Dieser sieht vor allem darin ein Problem, wie der Störungsbegriff der Internet-Sucht entstanden ist. Man könne sich nicht irgendeine beliebige Kriterien dieser Sucht ausdenken und diese dann auf dem Internet unter dem Label der wissenschaftlichen Grundlagenforschung im Suchtbereich verkaufen, so Grohol. In diesem Sinne kritisiert er unter anderem die Forschung Kimberly Youngs als nicht valide, weil sie auf einer selbst-selektionierten Stichprobe, die nicht der eigentlich zu untersuchenden Population entspricht, basiert.

Auch Werner Gross, praktizierender Psychologe in Offenbach, der sich auf Abhängigkeit von Medien spezialisiert hat, warnt vor allzu schnellen Suchtdiagnosen (zitiert nach Online PC Zeitung, Nr. 12-1998). Zwar sei es möglich, so Gross, dass gewisse Menschen, Mühe haben, ihren Internet-Gebrauch zu kontrollieren, keine vernünftigen Essgewohnheiten mehr haben und Freundschaften und Beziehungen vernachlässigen, doch dürfe man keineswegs jeden, der oft und lange surft, als krank abstempeln.

1.4. Die Darstellung der Internet-Sucht in den Medien

In zunehmenden Masse wird das Thema Internetsucht auch von den Medien aufgegriffen und breitgeschlagen. Immer öfter hört man Meldungen wie: "6% aller Internetbenutzer sind bereits süchtig nach der virtuellen Welt." Dies soll das Fazit einer weltweiten Studie sein, die der US-amerikanische Psychologe David Greenfield in Zusammenarbeit mit dem Fernsehsender ABC, durchgeführt hatte. Über 17'000 Netzbenutzer hatten sich an dieser Fragebogenuntersuchung beteiligt. Die Resultate zeigen gemäss diesem Medienbericht auf, dass es sich bei der Internet-Sucht wahrscheinlich um eine neue psychische Krankheit handelt; Betroffene können den Internet-Gebrauch kaum kontrollieren, klagen über psychische Entzugserscheinungen, wenn sie offline sind und verlieren immer mehr den Bezug zu ihrer sozialen Umwelt.

Sehr grosses Echo löste der sogenannte Fall "Sandra Hacker" aus. Es war die erste Darstellung der Internetsucht in den amerikanischen Medien. Im Fall Sandra Hacker wird berichtet, dass eine 3-fache Mutter in Cincinnati verhaftet worden sei, weil sie ihre Kinder total vernachlässigt habe, um ungestört im Internet zu surfen. Sie habe über 12 Stunden pro Tag online verbracht, während ihre Kleinkinder schreiend vor Hunger, eingesperrt in ein kleines Zimmer, verblieben.

Solche sehr emotional eingefärbten Berichte sind sicher ein wirkungsvolles Mittel um Auflagen zu steigern, ob sie jedoch zur Klärung des Begriffs "Internet-Sucht" beitragen können, muss doch sehr bezweifelt werden. Leider versuchten verschiedene Verfechter der Internet-Sucht wie zum Beispiel Kimberly Young immer

wieder über die Medien die offizielle Anerkennung der "Internet Addiction Disorder" als valide mentale Störung herbeizuführen.

An der Existenz der Internet-Sucht als Phänomen zweifeln heute Wissenschaftler nicht mehr. Skepsis ist aber gegenüber den Resultaten vieler Studien angebracht, die unwissenschaftliche Methoden anwenden. So sollen gemäss älteren amerikanischen Studien bereits 13 bis 17% der Online-Benutzer von der Droge Internet befallen sein.

Ein valides und sinnvolles Konstrukt der Internetsucht samt Instrumentarium zur Messung derselben muss noch gefunden werden.

2. Macht das Internet süchtig? – Internetsucht und Online-Beratung

2.1. Definitionen:

Als Einstieg die Definition von Sucht nach Dorsch (1994):

„**Sucht** [soviel wie Krankheit, wie Fallsucht – gehört etymologisch zu „siech“], im weiteren Sinne jede zwanghafte Befriedigung eines Bedürfnisses mit dem Kennzeichen physischer und psychischer Abhängigkeit. Bei der Sucht wird ein abnormer, unerträglicher Zustand der inneren Spannung, Leere usw. stärker und zwingender erlebt als beim normalen Bedürfnis. Befriedigung hebt den Zustand nur kurzfristig auf, er wiederholt sich dann gesteigert. Zur Sucht kann jedes Bedürfnis entarten. So können Essen und Trinken, Arbeiten, Geschlechtstrieb, Sammeltrieb, Erwerbstrieb, Machtstreben, Geltungsstreben zur Sucht werden. • I. e. S. ist Sucht [engl. *abuse, addiction*] ein zwanghaft gewordener Missbrauch von Rauschmitteln (Alkoholismus, Drogenabhängigkeit, Arzneimittelsucht) zur Erzeugung erwünschter psychischer Sonderzustände oder zur Beseitigung von unerträglichen seelischen oder körperlichen Belastungen. Die WHO definiert Sucht als Zustand periodischer oder chronischer Vergiftung, der für das Individuum und (oder) für die Gemeinschaft schädlich ist. Zu unterscheiden zw. Drogenabhängigkeit (*drug dependence*) und Drogenmissbrauch (*drug abuse*), ebenso zwischen psychischen und physischen Suchtformen, wobei empfohlen wird, den unscharfen Begriff Droge durch Suchtstoffe zu ersetzen. • Alle Suchtstoffe führen nach Eingewöhnung zum zwanghaften Verlangen nach Fortdauer des Gebrauchs, meist zur Steigerung der Dosis und oft zum Übergang auf sog. Härtere Drogen. Suchtgefährdete sind vor allem labile, selbstunsichere Menschen, Psychopathen, Neurotiker, die mit dem Suchtstoff Schutz (Flucht) vor der realen Welt, Steigerung ihres Wohlbefindens und auch ihrer Leistung (wenigstens anfangs) suchen. Hinzukommen Erlebnisneugierige jeden Alters, bes. bei Kindern und Jugendlichen, sowie sensible, auf Erlebnisintensivierung Bedachte (bekannte Beispiele BAUDELAIRE und MICHAUX) und durch besondere Ereignisse dazu Gebrachte (Schmerz, Schicksalsschläge, unerträgliche Umwelt). Die Frage der Bedingungshintergründe der Sucht ist monokausal nicht zu erklären, auch nicht allein aus Ich-Schwäche oder „broken home“, aus verfehlter Selbstverwirklichung, aus Anomie oder mangelndem Sinnbezug und Fixierung auf den präsentischen Status mit Aufhebung der Geschichtlichkeit der Person (Heinrich 1967). Es fehlt eine integrative psychologische Theorie“ (S.774).

Die Genese ist also multifaktoriell zu verstehen.

Eine weitere Definition von Sucht (Galliker, 1999):

Sucht ist gekennzeichnet durch ein chronisches Ausweichen vor scheinbar unlöslichen Konflikten, wobei der willentliche Einfluss auf das Verhalten mehr und mehr verloren geht und sich ein unwiderstehliches Verlangen nach einer stets neuerlichen Befriedigung eines zum Zentrum des Lebens gewordenen Bedürfnisses herausbildet.

2.2. Suchtformen: stoffgebundene vs. stoffungebundene Suchtformen

stoffgebundene	stoffungebundene
Alkoholismus Tablettensucht Heroin / Kokain Schnüffelstoffe Nikotin Koffein usw.	Spielsucht Anorexie / Bulimie Kleptomanie Kaufsucht Arbeitssucht Extremsituationen usw.

? ← Internetsucht → ?

2.3. Definition von Abhängigkeit:

Gemäss dem ICD-10 (Dilling et al. 1993), dem von der WHO unterstützten Klassifikationssystem mentaler Störungsbilder, wird das Abhängigkeitssyndrom folgendermassen definiert:

Abhängigkeitssyndrom:

- starker Wunsch, Substanz einzunehmen
- Vorrang vor anderen Aktivitäten/Verpflichtungen
- Schwierigkeiten, den Konsum zu kontrollieren
- anhaltender Gebrauch trotz schädlicher Folgen

2.4. Internetsucht

Um den Begriff der „Internetsucht“ ist eine grosse Kontroverse entbrannt. Es gibt Studien, die belegen wollen, dass das Internet zwischenmenschliche Beziehungen fördert, andere Untersuchungen sollen beweisen, dass wir durch das Medium vom Rest der Welt isoliert werden und sogar zu Netzsüchtigen mutieren können.

An der Spitze des Lagers „pro Internetsucht“ steht die Amerikanische Psychologin Kimberly Young, während Ivan Goldberg das Phänomen der „Internetsucht“ eher verharmlost.

Dennoch gibt es einige Punkte wo unter den meisten Wissenschaftlern, die auf diesem Gebiet forschen, Einigkeit herrscht:

- Ein sehr wichtiger Aspekt ist die Lokalisation allfälliger suchtinduzierender Potentiale im Netz. Obwohl in diesem Zusammenhang im allgemeinen über das gesamte Internet debattiert wird, entstehen die meisten Probleme mit den Applikationen Chatroom oder MUD's (Multi User Dungeons → zur Zeit in Europa noch nicht so weit verbreitet, eher in den USA) Bei vielen anderen inhaltsspezifischen Anwendungen sollte man mit voreiligen Diagnosen sehr vorsichtig sein. Ein Student, der viele Stunden im Netz für einen Informationsgewinn aufwendet, kann kaum „internetsüchtig“ gestempelt werden. Bei anderen Anwendungen, wie z.B. Internetbanking, ist das Internet höchstens ein bequemes Mittel zum Zweck. Die extreme Frequentierung von Sex-Sites ist auch in keinsten Weise mit internetspezifischen Suchtaspekten in Verbindung zu bringen, hier findet lediglich eine Verlagerung auf ein bequemes und anonymes Medium statt.
- Ein weiterer wichtiger Punkt, der von den meisten Wissenschaftlern unterstützt wird, ist die Ähnlichkeit der „Internetsucht“ zur Spielsucht:

2.5. Pathologisches Spielen / Diagnostische Kriterien gemäss DSM III R (1989)

1. *Häufige Beschäftigung mit dem Glücksspiel* oder damit, Geld für das Spielen zu beschaffen.
2. Häufiges Spielen um grössere Geldsummen oder *Spielen über einen längeren Zeitraum als beabsichtigt*.
3. Das Bedürfnis, die Höhe oder die Häufigkeit der Einsätze zu steigern, um die gewünschte Erregung zu erreichen.
4. *Ruhelosigkeit oder Reizbarkeit, wenn nicht gespielt werden kann*.
5. Wiederholte Geldverluste beim Spielen, und Zurückkehren am anderen Tag, um die Geldverluste wieder wettzumachen.
6. *Wiederholte Versuche, das Spielen einzuschränken oder zu beenden*.
7. *Häufiges Spielen, obwohl das Erfüllen sozialer oder beruflicher Pflichten vorrangig wäre*.
8. *Aufgeben wichtiger sozialer, beruflicher oder Freizeitaktivitäten, um zu spielen*.
9. *Fortsetzung des Spielens trotz Unfähigkeit, die wachsenden Schulden zu zahlen, oder trotz anderer bedeutender sozialer, beruflicher oder gesetzlicher Probleme, von denen der Betroffene weiss, dass sie durch Spielen verschlimmert werden*.

Anmerkungen nach Zimmerl (1998):

- (a. Es wurde deshalb nicht die neueste Version IV verwendet, da diese teilweise noch umstritten ist.)
- (b. Bei der Auflistung der diagnostischen Kriterien wurde, um eine mögliche Anwendbarkeit auf die sog. IAD zu erleichtern, die allenfalls zur Vergleichsbildung in Frage kommende Formulierung *KURSIV* geschrieben)

Die oben angeführten Kriterien scheinen in wenigstens 7 Punkten auf die diagnostische Einschätzung der sog. „Internetsucht“ anwendbar zu sein.

K. Young (1996) vertritt als eine der wenigen den Standpunkt, dass die sog. „Internetsucht“ mit der Alkoholsucht zu vergleichen sei. Und dies trotz einer Unterteilung zwischen stoffgebundenen und stoffungebundenen Suchtformen. Youngs Ansicht wird aber von vielen Forschern aufs heftigste widersprochen. Nach Zimmerl mag die psychische Abhängigkeit ähnliche Wurzeln und allenfalls

vergleichbare Intensität haben – die körperliche Abhängigkeit samt schwerster bis lebensbedrohlicher Entzugssymptomatik fehlt jedenfalls gänzlich. Ebenso ist ein Äquivalent zum geistigen Abbau und der „alkoholischen Wesensänderung“ nicht zu sehen.

Goldberg und viele andere Wissenschaftler (zitiert nach King & Moreggi, 1998) haben grosse Mühe mit dem Begriff „Internetsucht“. Goldberg argumentiert, dass nicht das Internet per se süchtig mache, sondern der Anwender damit Depressionen, Angstzustände oder Dysphorie bekämpfe. Weitere kritische Stimmen widersprechen vor allem der von Young hergestellten Verknüpfung zum Alkoholismus. Ein Vorschlag aus diesen Reihen ist der Begriff „Pathologischer Internet Gebrauch (PIG)“

2.6. Pathologischer Internet-Gebrauch (PIG)

Zimmerl (1998) hat bezüglich dem PIG folgende **diagnostischen Kriterien** empfohlen:

1. Häufiges unüberwindliches Verlangen, ins Internet einzuloggen
2. Kontrollverluste (d.h. längeres Verweilen „online“ als intendiert) verbunden mit diesbezüglichen Schuldgefühlen
3. Sozial störende Auffälligkeit im engsten Kreis der Bezugspersonen
4. PIG-bedingtes Nachlassen der Arbeitsfähigkeit
5. Verheimlichung/Bagatellisierung der Gebrauchsgewohnheiten
6. Psychische Irritabilität bei Verhinderung am Internet-Gebrauch

Zusätzlich wird eine adaptierte Phaseneinteilung vorgeschlagen:

- **Gefährdungsstadium:** Vorliegen von bis zu 3 der og. Kriterien in einem Zeitraum von bis zu 6 Monaten
- **Kritisches Stadium:** Vorliegen von zumindest 4 der og. Kriterien in einem Zeitraum von bis zu 6 Monaten

- **Chronisches Stadium:** Vorliegen von zumindest 4 oder mehr der og. Kriterien über einen Zeitraum von mehr als 6 Monaten plus damit einhergehendem Vorliegen irreversibler psychosozialer Schäden wie Jobverlust, Trennung v. Partner/Familie, soziale Selbstisolation, inadäquate Verschuldung durch exorbitante Telefonkosten, sowie mögliche somatische Schäden im Bereich des Sehapparates bzw. des Bewegungs- und Stützapparates.

Als Risikogruppen können angenommen werden:

- Patienten mit unreifer Ichstruktur
- eine positive Suchtanamnese
- depressive Syndrome
- Patienten mit hypomanischen Attacken
- Narzisstische Persönlichkeitsstörungen

Es bleibt zu sagen, dass die meisten Studien zur PIG Problematik, die im Internet selber durchgeführt wurden, mit hoch selektiven Stichproben durchgeführt wurden. Nach Prof. Matthias Rauterberg (zitiert nach Bock, 1999) ist das etwa so, als wollte man Alkoholiker in einer Kneipe nach ihren Alkoholproblemen fragen und rekrutiert aus diesen Reihen sowohl die Versuchs- als auch die Kontrollgruppe. Es wurden auch keine psychometrischen Verfahren zur Diagnose von „Internetsucht“ herangezogen. Angaben zur Reliabilität, Objektivität und Validität sind daher nicht vorhanden.

Im Verhältnis zu anderen Suchtkrankheiten unterscheidet sich „PIG“ in einem weiteren Punkt: Es werden über das Internet neue Kontakte geknüpft, es finden neue Interaktionen statt. Diese neuen Beziehungen werden aber von Sozialpsychologe Robert Kraus etwas differenzierter betrachtet: „Im Internet werden stärkere soziale Beziehungen durch schwächere ersetzt. Je länger sich die Menschen im Internet aufhalten, desto einsamer und depressiver fühlen sie sich hinterher.“.

Also durch und durch eine hitzige Debatte, diese „Internetsucht“-Thematik.

Die ganze Debatte um die Internetsucht, in dem Ausmass und mit den Inhalten, wie sie jetzt geführt wird, scheint doch etwas übertrieben zu sein. Die Medien haben hier

auch ihren Teil dazu beigetragen, um die ganze Situation zu dramatisieren und überzubewerten. Es gibt Stimmen, die behaupten, Dr. Zimmerl habe sich mit seiner Online-Publikation zum Thema Internetsucht (1998) und der gleichzeitigen Proklamation des Begriffes des „Pathologischen Internet Gebrauchers“ (PIG) einen ähnlichen Scherz erlaubt, wie Ivan Goldberg zu Beginn der Internetsucht-Debatte im englischen Sprachraum es getan hatte.

Wie auch immer, es scheint wichtig, dass es so schnell wie möglich gute Werkzeuge, Behandlungsmethoden und Institutionen gibt, damit den Leuten, die wirklich Probleme im Umgang mit dem Internet haben und dadurch sich selber oder dritte gefährden, auch geholfen werden kann.

Allerdings ist immer gewisse Vorsicht geboten, gerade bei so übereifrigen, fanatischen Forscherinnen, wie Kimberly Young, die sich mehr für ihren eigenen Ruhm so heftig ins Zeug legt. Doch immerhin wird auch dank K. Youngs „Verfehlungen“ über dieses Thema diskutiert.

3. Erklärungsmodelle

Vorausschicken möchte ich, dass es nie nur einen Grund für eine Sucht bzw. eine Abhängigkeit gibt. Sucht ist immer multifaktoriell begründet. Folgende Modelle, die versuchen, mögliche Erklärungen für das Phänomen der Internet-Sucht zu finden, dürfen darum keineswegs als absolut gelten, vielmehr sollten sie Ansätze liefern, wie die sogenannte Internet-Sucht verstanden werden kann.

3.1. Internet-Sucht: eine Störung der Impulskontrolle?

Menschen mit einer Störung der Impulskontrolle können einem Impuls, einem Antrieb oder einer Versuchung, die schädlich für sie selbst oder andere sind, nicht widerstehen. Neuere Studien zeigen auf, dass eventuell ein neurochemischer Faktor bei verschiedenen Störungen der Impulskontrolle beteiligt sein könnte. Zu den Störungen der Impulskontrolle zählen (Comer, 1995): Pyromanie (vorsätzliches Feuerlegen, das intensives Vergnügen oder Entspannung herbeiführt), Kleptomanie (das wiederholte Versagen, Impulsen zum Stehlen zu widerstehen) und pathologisches Spielen (ein fehlangepasstes Spielverhalten, das mit persönlichen, familiären oder beruflichen Zielen interferiert).

Im Allgemeinen sind Störungen der Impulskontrolle bis heute weitgehend unerforscht. Oft werden sie von Theoretikern analog denjenigen bekannteren Störungen erklärt, denen sie ähneln.

3.2. Risikofaktoren

Die vom Wiener Psychiater Dr. H. D. Zimmerl 1998 durchgeführte Chat-Umfrage, an deren 473 Chatter teilnahmen, konnte unter anderem in begrenztem Masse gewisse Risikofaktoren für eine Internet-Sucht aufzeigen.

- **Mangelndes Selbstwertgefühl:** etwa ein Drittel der Befragten gaben an, dass es ihnen sehr wichtig ist, im Chat (anders als im Leben) angesehen zu sein

- **Ungefestigte Ich-Strukturen:** etwa 10% der Befragten erwähnen, öfter ihre virtuelle und reale Realität durcheinanderzubringen
- **Zwanghafte Züge:** über 40% der Teilnehmer der Chat-Umfrage führen an, auch ans Chatten zu denken, wenn sie offline sind.
- **Neurotische Vermeidungs- und Verdrängungsmechanismen, auch antidepressive Selbstmedikation:** 35% geben an, das Chatten helfe ihnen, unangenehme Dinge des Alltags zu vergessen.

3.3. Interaktive Applikationen als Ersatz für reale soziale Beziehungen?

Spezifische Applikationen scheinen in der Entwicklung einer Internet-Sucht eine entscheidende Rolle zu spielen. Kimberly Young (1996) postuliert, dass hochinteraktiv benutzte Applikationen ein viel höheres Suchtpotential aufweisen. Sie begründet dies damit, dass ein virtueller Kontakt unerfüllte soziale Bedürfnisse in der realen Welt befriedigen kann. Individuen, die sich unverstanden und einsam fühlen, suchen verstärkt nach interaktiven Applikationen im Netz, v. a. nach virtuellen Kontakten, die Ihnen Trost und Gemeinschaftsgefühl vermitteln.

3.4. Internet-Sucht und Maslowsche Bedürfnishierarchie

Dr. John Suler (zitiert nach King, 1996) erklärt den Prozess, wie jemand abhängig vom Chatten wird, anhand der Maslowschen Bedürfnishierarchie. Er behauptet, Chatrooms und auch Multi User Dungeons (MUD's) könnten ganz basale Bedürfnisse, wie wir sie auch in der Maslowschen Bedürfnishierarchie finden, befriedigen und hätten demzufolge eine sehr starke Anziehungskraft – gerade für Menschen, denen es nicht oft gelingt, ihre Bedürfnisse in der realen Welt zu befriedigen.

- Zuerst in der Hierarchie sind die basalen Bedürfnisse wie Hunger, Durst und sexuelle Mechanismen. In Chatrooms findet man ein hohes Potential an Flirtverhalten, verbunden mit den Fähigkeiten des "gender swapping" (sich als gegengeschlechtlichen User ausgeben) und der kompletten Anonymität.

- Die zweite Stufe in der Hierarchie repräsentiert die Bedürfnisse nach interpersonellem Kontakt, sozialer Anerkennung und einem Gemeinschaftsgefühl. In jedem Chatroom gibt es User, die regelmässig dort anzutreffen sind, und alle anderen mit Namen kennen. Solche User geniessen sicher ein gewisses Mass an sozialer Anerkennung und erfahren ein gewisses Gemeinschaftsgefühl.
- Die dritte Stufe der Maslowschen Hierarchie repräsentiert das Bedürfnis nach Lernen und einem Selbstwert. Interaktive Computerapplikationen liefern ein sofortiges und konsistentes Feedback an den Lernenden. Hat sich ein User über die Zeit hinweg einen Namen in verschiedenen Chatrooms gemacht, wird auch sein Bedürfnis nach einem höheren Selbstwert befriedigt.
- Die höchste Stufe der Hierarchie nach Maslow ist das Bedürfnis nach Selbst-Verwirklichung. Dies beinhaltet unter anderem die Anstrengung, sich als eigenständiges Individuum herauszubilden. Dr. Suler erklärt nun, dass das Internet Usern einzigartige Möglichkeiten bietet, sich mit der eigenen Identität auseinanderzusetzen und vielleicht sogar verborgene Interessen, Haltungen und Aspekten der eigenen Persönlichkeit kennenzulernen.

Eine Implikation dieses Modells ist, dass sicherlich viele Menschen im Internet ihre Bedürfnisse einer spezifischen Stufe zum ersten Male ausleben können. Dies kann so verstärkend wirken, dass diese Menschen für eine gewisse Zeit ihre Kontakte in der realen Welt vernachlässigen. Eine zweite Implikation ist sicherlich auch, dass durch eine Analyse der gesellschaftlichen Strukturen festgestellt werden könnte, weshalb Menschen gewisse Bedürfnisse nicht im realen Leben befriedigen können und welche Persönlichkeitsdefizite als gute Prädiktoren für die Flucht ins Internet gelten könnten.

4. Therapie der Internet-Sucht

Auch bei der Therapie von „Internetsüchtigen“ ist, wie könnte es anders sein, eine heftige Kontroverse im Gange. Auf der einen Seite stehen die Therapeuten, die dringend davon abraten, „Internetsüchtige“ via Internet zu behandeln und mit Argumenten wie „die Therapie sollte in einer Praxis stattfinden: nur so müssen die Betroffenen bereits erste Schritte aus dem Netz machen“ ihre Gesinnung verdeutlichen. Auf der anderen Seite wirken eben diejenigen Therapeuten, welche die Betroffenen gleich online therapieren. Es gibt auch Online-Selbsthilfegruppen, die von ehemals Betroffenen ins Leben gerufen wurden.

Kimberley Young, die ja vehement für die Einführung des Begriffes der „Internetsucht“ kämpft und fest davon überzeugt ist, dass uns das Internet krank macht, bietet potentiellen Klienten eine Online Behandlung in ihrer virtuellen Klinik an. (www.netaddiction.com) Gegen eine Gebühr von 30 Dollar lässt sie den pathologischen Internet Benützern eine schriftliche Beratung zukommen. Es scheint verständlich, dass sie dafür heftige Kritik erntet.

Auch ein Schweizer Psychologe mit Namen Piero Rossi ist mit einer Online-Selbsthilfe-Gruppe auf dem Netz. (www.psychologie-online.ch/onlinesucht)

Die ehemals Internetsüchtige Gabriele Farke, die sich selber therapiert hat, in dem sie zwei Bücher schrieb, hat mit ihrer Website www.onlinesucht.de ebenfalls eine Online-Selbsthilfegruppe ins Leben gerufen.

Eine vehemente Gegnerin der Online Behandlungsmethode für „Internetsüchtige“ ist Dr. Maressa Orzack (Orzack, 1996). Sie behandelt Pathologische Internet Missbraucher in der Psychiatrischen Klinik des McLean Hospitals in Boston. Dr. Orzack wendet vor allem kognitive und Verhaltenstherapien an. Zur Zeit führt sie Einzeltherapien durch, es existieren aber Pläne für Gruppentherapien. Sie rät dringend davon ab, die Betroffenen online zu therapieren, und plädiert sogar dafür, in bestimmten Fällen zusätzlich mit Psychopharmaka zu behandeln.

Eigene Wege geht Werner Gross, Medien-Psychologe aus Offenbach (zitiert nach Online PC Zeitung, Nr. 12-1998). Nach Gross helfen gegen „Computer-

Derealisation“, wie er das Phänomen zu nennen pflegt, Sport, neue Hobbies und Freundschaften im normalen Leben.

5. Online-Beratung

Online Selbsthilfegruppen und E-mail-Beratungen erreichten in den letzten Jahren eine immer grössere Verbreitung. Folgende Punkte charakterisieren diese neue Art der Beratung und sollen aufzeigen, wo welche Probleme entstehen können.

- Die Beratung ist nur noch auf die übermittelten Inhalte gerichtet. Die Botschaft ist nur noch über einen Kanal erhältlich, zusätzliche Kanäle wie visuelle Cues, situationale Cues, Mimik, Prosodie usw. fallen weg. Die Kommunikation ist auf ihre elementarste Stufe reduziert, dem Austausch von Ideen und Konzepten. Äusserlichkeiten wie Geschlecht, Alter, Rasse spielen keine so zentrale Rolle mehr. Zusätzlich besteht mit dem Internet die Chance, fremde Leute auf der ganzen Welt und während 24 Stunden zu erreichen. Diese Aspekte können sowohl positiv als auch negativ ins Gewicht fallen.
- Viele durch Äusserlichkeiten errichtete Barrikaden fallen weg. Leute die in eher abgelegenen Gegenden wohnen, oder bettlägerig sind, haben jetzt plötzlich einen Draht zur Welt und können mit Gleichgesinnten überall auf der Welt Kontakt aufnehmen.
- In therapeutischen Situationen mit professioneller Betreuung kann es aber auch zu Missverständnissen kommen, wenn die zusätzlichen Kanäle wegfallen.
- Der meist anonyme Charakter bei online Selbsthilfegruppen erleichtert es vielen Leuten sich selbst und ihre wahren Probleme zu enthüllen und ihre Erfahrungen auszutauschen. Man stösst auf Leute die einem zuhören und verstehen können.
- Es ist wahrscheinlich, dass Faktoren wie soziale Unterstützung, spezifische Informationen, Erfahrungsaustausch, positive Vorbilder u.a. auch online wirken.

Online-Selbsthilfegruppen eignen sich vor allem für Klienten mit nicht allzu extreme Pathologien die auch keine Denkstörungen aufweisen. Da diese Selbsthilfegruppen

häufig lose organisiert sind und die Leute „kommen und gehen“ wie sie wollen ist ein häufiger Nachteil der Mangel an Bindung, welcher das interpersonale Näherkommen hindern könnte. In diesem Sinne sind Online-Selbsthilfegruppen eine gute Ergänzung zu anderen Therapiemöglichkeiten, sie können aber eine richtige Therapie nicht ersetzen.

6. Literaturverzeichnis:

- Bock, P. (1999). Überdosis.
URL: http://www.internetworld.de/iw/web_internetsucht.htm
- Comer, R.J. (1995). Klinische Psychologie. Heidelberg, Berlin, Oxford: Spektrum Akademischer Verlag
- Dilling, H., Mombour, W., Schmidt, M.H. (Hrsg.) (1993). Internationale Klassifikation psychischer Störungen: ICD-10. Bern, Göttingen, Toronto, Seattle: Hans Huber.
- Dorsch, F., Häcker, H., Stapf, K.H. (1994). Dorsch: Psychologisches Wörterbuch. Bern, Göttingen, Toronto, Seattle: Hans Huber.
- DSM III R: Diagnostische Kriterien und Differentialdiagnosen. Basel, Weinheim: Beltz
- Federwisch, Anne (1997). Internet Addiction? Nurse Week / Health Week
URL: <http://www.nurseweek.com/features/97-8/iadct.html>
- Galliker, M. (1999). Folien zur Vorlesung „legale und illegale Drogen in der Schweiz“ an der Universität Bern.
- Kimberly S. Young, Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. Paper presented at the 104th annual meeting of the American Psychological Association, Toronto, Canada, August 15, 1996.
URL: <http://netaddiction.com/articles/newdisorder.htm>
- King, S.A. (1996). Is the internet addictive, or are addicts using the internet?
URL: <http://www.concentric.net/~astorm/iad.html>
- King, S. A. & Moreggi, D. (1998). Internet therapy and self help groups – the pros and cons. In J. Gackenbach (Ed.), Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal and Transpersonal Implications (pp. 77-109). San Diego, CA: Academic Press.
URL: <http://www.concentric.net/~astorm/chapter5/>
- Online PC Zeitung. Nr 12-98. Der Lockruf des Netzes S. 8.
- Orzack, M. H. (1996). Internet Addiction Treatment.
URL: <http://www.cmhc.com/mlists/research/>
- Zimmerl, H. D., Panosch, B. & Masser, J (1998). Internetsucht: eine neumodische Krankheit? Versuch einer Antwort anhand einer Untersuchung der Applikation: Chatroom.
URL: <http://gin.uibk.ac.at/gin/freihhtml/chatlang.htm>