



Mit der Onlinenutzung ist es wie mit vielen Dingen im Leben:
Im Übermaß ist sie schädlich.

Das „Abtauchen“ in virtuelle Welten und exzessives Computerspielen können zur Onlinesucht führen.

Was ist Onlinesucht?

Ganz allgemein wird bei einem zeitlich extremen Gebrauch des Mediums Internet von Onlinesucht gesprochen. Der Betroffene integriert nicht das Netz in sein Leben, sondern er verbringt sein Leben im Web.



Eine zeitintensive Computernutzung bei Kindern und Jugendlichen ist nicht in jedem Fall als bedenklich einzustufen. Vielmehr ist im Einzelfall zu entscheiden, ob eine manifeste Sucht vorliegt, eine bloße Gefährdung besteht oder aber ein selbstbestimmter (kontrollierter) Umgang mit dem Medium angenommen werden muss. Die Grenzen sind dabei nicht immer eindeutig zu ziehen und erscheinen eher fließend.

Gründe für die exzessive Zuwendung zum Web und das damit verbundene Suchtverhalten können sein:

- die Kompensation unangenehmer Gefühle wie z.B. innerer Einsamkeit, Bindungslosigkeit, Depressionen, Ärger,
- der Ausgleich von persönlichen Defiziten,
- die Vermeidung von aktiver Auseinandersetzung mit persönlichen Problemen,
- die Flucht aus der problembelasteten Realität,
- die Verdrängung von Gefühlen wie Frustrationen, Ängsten und Unsicherheiten, Labilität und mangelndem Selbstbewusstsein,
- das Bedürfnis nach Aufmerksamkeit, Selbstdarstellung, Selbstentblößung,
- die Suche nach Kontakten und Geschichten fremder Menschen.

Entscheidend ist somit auch die jeweilige Persönlichkeitsstruktur bzw. die individuelle Veranlagung.



Es lassen sich drei Formen der Onlinesucht unterscheiden:

- *Kommunikations-sucht*
- *Sexsucht,*
- *Spielesucht*

Anzeichen der Onlinesucht

Der Reiz für (süchtige) Nutzer der virtuellen Welten liegt in der Unterscheidung zu der realen Welt (Real Life).

- Da ist zunächst die schützende Anonymität der virtuellen Welt, die es ermöglicht, in Rollen zu schlüpfen, die man im realen Leben sich scheut auszuprobieren.
- Schamgefühle, Hemmungen und die natürliche Distanz im zwischenmenschlichen Umgang können überwunden werden.
- Defizite der eigenen Persönlichkeitsstruktur bleiben im Verborgenen, man kann sich von seiner besten Seite präsentieren.
- Der Phantasie und Imagination sind keine Grenzen gesetzt, man kann „tagträumerische Ich-Ideale“ entfalten und verfolgen. In der virtuellen Welt ist man zudem auf eigentümliche Weise von Zeit und Raum enthoben.

Anzeichen der Sucht können sein, dass

- die Betroffenen bei schönstem Wetter ihr Zimmer nicht verlassen, über Stunden gebannt vor dem Computer sitzen, sich kaum bewegen, unkontrolliert bzw. widerwillig essen,
- sie kaum oder schlecht schlafen, da sich der Tag-Nacht-Rhythmus verschiebt, und sie übermüdet und desinteressiert in der Schule sitzen,
- sie sich häufig in die Online-Community einklinken, um nichts zu versäumen,
- die Schulleistungen nachlassen, sonstige Hobbys gestrichen werden, sich die zwischenmenschlichen Kontakte (Familie, Schule etc.) reduzieren und Freundschaften zerbrechen.

Begleitet wird die Sucht von Symptomen wie Schlafmangel, Konzentrationsproblemen, Leidensdruck, Dauerstress, Angst, Schulproblemen, Isolation, Haltungsschwächen sowie Ess-Störungen.

Suchtmerkmale:

- Es beginnt mit der Einengung des Verhaltensraumes, d.h. über einen längeren Zeitraum hinweg wird der größte Teil des individuellen Zeitbudgets zur Onlinenutzung verwandt.
- Es folgt der Kontrollverlust, d.h. der Betroffene verliert weitgehend die Kontrolle über die Onlinenutzung.
- Weiterhin kommt es zur Toleranzentwicklung, d.h. die „Nutzungsdosis“ muss erhöht werden, um den erwünschten Effekt zu erzielen. In der Folge werden die Verweilzeiten häufiger und länger, die Nutzung muss intensiver werden, um die positive Stimmungslage zu steigern.
- Bei zeitweiliger (längerer) Unterbrechung der Onlinenutzung kann es zu Entzugserscheinungen kommen wie Unwohlsein, Nervosität, Unruhe, Zittern, Schwitzen, Unzufriedenheit, Gereiztheit und Aggressivität.
- Negative soziale Konsequenzen können die Folge der exzessiven Onlinenutzung sein. Beim Betroffenen tritt eine Vernachlässigung schulischer und privater Verpflichtungen ein.



Kommunikationssucht/Kommunikationssysteme (Chats, Foren, Newsgroups)

Ein Teilbereich der Sucht kann sich ausschließlich auf den Kommunikationsbereich beziehen. Motive sind:

- Die Überwindung der inneren Einsamkeit und das Kennenlernen interessanter Menschen, mit denen vergleichsweise vertraut und offen gesprochen werden kann, erscheinen in der virtuellen Welt einfacher.
- Im anonymen Chat oder Dialog ist das Artikulieren der eigenen Wünsche und Träume wesentlich einfacher als in der direkten Kommunikation; Schamgefühle, die Angst vor Ablehnung oder (womöglich unattraktive) Äußerlichkeiten stehen nicht im Weg.
- Über Träume und Phantasien lässt sich eine große Nähe zu unsichtbaren und unbekannt Menschen aufbauen, deren Identität oftmals völlig unbekannt ist.
- Probleme, die Jugendliche zutiefst bewegen, finden in den Weiten des Webs bei Gleichgesinnten Gehör, die sich auch noch Zeit dafür nehmen.
- Das Bedürfnis nach Aufmerksamkeit, Selbstdarstellung und Selbstentblößung wird ebenso wie die Suche nach Kontakten und Geschichten fremder Menschen bedient.

Sex- bzw. Pornosucht/Onlinesex/Cybersex

Die Nutzung pornographischer Angebote im Web in Form von Bildern, Videos, Clubs und Chatrooms können ebenfalls suchtähnliche Strukturen aufweisen. Betroffen sind in erster Linie männliche Heranwachsende, die sich die Pornos anschauen. Jungen werden bereits mit 12 oder 13 Jahren damit konfrontiert, manche sogar schon früher. Die Motive für die Betrachtung derartiger Filme sind unterschiedlich: Es geschieht aus Langeweile und zum Zeitvertreib. Natürlich spielt auch die gezielte Erregung eine wichtige Rolle. Unter Heranwachsenden ist es zudem ein Sport, wer die neuesten und besten (d.h. meist extremsten) Pornos in Umlauf bringt, um das eigene Ansehen zu stärken. Die Inhalte werden dabei zusehends härter und bewegen

sich jenseits der üblichen Normen und Werte (Gewalt, Vergewaltigung, extreme Praktiken etc.). Dies hat wiederum fatale Folgen für die Entwicklung der Heranwachsenden, besonders im Hinblick auf das Erlernen von sexueller Orientierung und Identität: Sie stumpfen gefühlsmäßig zunehmend ab, machen sich fragwürdige Vorstellungen von Sexualität bzw. sexueller Normalität und entwickeln ein Frauenbild, das von Verachtung und Ausbeutung geprägt ist.



Spielesucht/Onlinespiele

Computerspiele dienen den Betroffenen zur Vermeidung von Langeweile, zur Ablenkung, Zerstreuung, zum Spaß und Abbau von Aggressionen oder Stress, d.h. es findet eine Form des „Gefühlsmanagements“ statt. Die virtuelle Internet(spiele)welt bietet bei negativen oder krisenhaften Stimmungen Belohnungen wie z.B. die Möglichkeit der Flucht in eine Parallelwelt. Dort ist der Spieler ein Held, ein Sieger, der Größte, Stärkste und Tollste, er kann andere Rolle ausprobieren, hat Erfolgserlebnisse, kann Macht ausüben, findet Anerkennung und übt vermeintliche Kontrolle aus. Bei Spielen in der Clique bzw. im Freundeskreis kann aber auch das Gemeinschaftliche im Vordergrund stehen, man hilft sich gegenseitig oder aber tritt über den Vergleich in einen Wettbewerb.

Die Beschäftigung mit Computerspielen führt nicht automatisch zu sozialer Isolation. Zu den positiven Lerneffekten zählen z.B. verlässliche Strukturen, klare Regeln, das Treffen selbstständiger Entscheidungen, aufregende Entdeckungen, Überwindung von Ängsten, Erreichung von (selbstgesteckten) Zielen, Aneignung von Kenntnissen und Fähigkeiten (Fertigkeiten, Geschicklichkeit), Stolz auf die eigene Leistung (bei Zielerreichung), Übernahme von Verantwortung und dergleichen.



Maßnahmen bzw. Ansätze für Verhaltensveränderungen

Wenn Computersucht bei Kindern oder Jugendlichen vorliegt, muss zunächst entschieden werden, ob das Problem aus eigener Kraft innerhalb der Familie gelöst werden kann oder ob es sinnvoller wäre, professionelle Hilfe (ambulante oder stationäre Therapie) in Anspruch zu nehmen.

Für den „familiären Gebrauch“ bieten sich folgende Schritte an, die eine Therapie jedoch nicht ersetzen können:

- Zunächst sollten neben dem Betroffenen auch die Angehörigen in die „therapeutischen Maßnahmen“ einbezogen werden. Oder der Betroffene sollte sich einem vertrauten Menschen mit seiner Suchtproblematik zuwenden können.
- Ansätze bieten sich, indem man den Süchtigen in die Verantwortung nimmt sowie getroffene Vereinbarungen rigide einhält und umsetzt; leere Drohungen bzw. Bluffen wirken da eher kontraproduktiv.
- Ein totales PC- bzw. Onlineverbot wäre nicht sinnvoll. Vielmehr geht es um das Einüben von bestimmten neuen Verhaltensweisen bzw. Umgangsformen des Betroffenen mit dem Computer. Dazu zählen u.a. die Entfernung des Computers aus dem Zimmer des Betroffenen oder aber die Zugangsmöglichkeit für sämtliche Familienmitglieder sowie die Einschränkung der Online-Zeiten mit Wochenplan über die Soll- und Ist-Zeiten (Protokollführung).
- Ein härteres Durchgreifen läge bspw. in dem temporären Verzicht bzw. der zeitweiligen Enthaltensamkeit gegenüber dem Medium.
- Die Kommunikation über das, was der Betroffene am Computer macht, welche Inhalte ihn faszinieren, welche persönliche Befriedigung er aus seiner Beschäftigung zieht etc., sind Anknüpfungspunkte, um der Problematik die Schwere zu nehmen.

Weiterführende Links

Es gibt zahlreiche Hinweise im Internet, die die verschiedenen Suchtformen beschreiben und entsprechende Hilfestellungen anbieten.

- www.onlinesucht.de
(Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinesucht e.V., HSO)
- www.internetsucht.de
(Stress und Sucht im Internet, ssi)
- www.stiftung-medienundonlinesucht.de
(Stiftung Medien- und Onlinesucht)
- www.blazinggrace.de
(Love is more)
- www.sa.org
(Anonyme Sexholiker)
- www.webaholic.info

Impressum:

Niedersächsische Landesmedienanstalt (NLM), Seelhorststr. 18, 30175 Hannover, www.nlm.de. Erstellt in Zusammenarbeit mit dem Institut für Medienforschung, Göttingen & Köln (IM•GÖ), Düstere Str. 20, 37073 Göttingen, www.imgoe.de