

Internet-ABC Newsletter Nr. 15

Schwerpunktthema "Onlinesucht – Internetsucht"

- Einleitung	2
- Was ist eigentlich eine "Internet-Sucht"?	2
- Internetsucht hat verschiedene Ausprägungen	3
- Im Bann virtueller Welten	4
- Mehrspieler-Online-Rollenspiele – was Eltern kennen sollten	5
- Warum Onlinerollenspiele fesseln und Suchtpotenzial haben	5
- Statistiken – Wie viele User nutzen das Internet exzessiv?	6
- Hoher Konsum oder schon Sucht?	7
- Ist das noch "normal?"	7
- Die Ursachenforschung steht noch am Anfang	8
- Auswirkungen auf die Entwicklung	9
- Was Eltern tun können, um einer exzessiven Computer- und Internetnutzung vorzubeugen	10
- Das offene Gespräch suchen	10
- Professionelle Hilfe: Ansprechpartner und Beratungsstellen	11

1. Schwerpunktthema "Onlinesucht – Internetsucht"

Einleitung

Ein Tag ohne Computer und Internet ist für Onlinesüchtige undenkbar. Sie verbringen etliche Stunden täglich im Netz, sind süchtig danach zu surfen, zu chatten oder in Rollenspielwelten abzutauchen. Dem realen Leben haben sie den Rücken gekehrt. Was fasziniert diese Menschen am Internet? Und wie konnte sich eine Sucht entwickeln? Ab wann spricht man überhaupt von einer Sucht? Und was können Eltern tun, wenn sich das Leben Ihrer Kinder größtenteils in der Virtualität abspielt?

Grundsätzlich geht es bei der Behandlung des Themas Internetsucht nicht darum, das Internet an sich an den Pranger zu stellen. Erst der übertriebene Konsum schafft die Problematik, nicht aber das Medium selbst.

Was ist eigentlich eine "Internet-Sucht"?

Mediensucht, Computersucht, Computerspielsucht, Onlinesucht, Internetsucht oder Internetabhängigkeit – das alles sind Begriffe für Suchtformen, die im Zuge der Verbreitung der neuen Medien aufgekommen sind und die sich in ihrer Symptomatik ähneln. In Zusammenhang mit Medien ist der Begriff der "Sucht" teils noch umstritten. Chatten, Surfen oder Onlinespiele üben eine große Faszination aus. Aber kann das Internet auch als Droge wirken?

Bekanntere Süchte sind die nach Rauschmitteln wie Alkohol, Zigaretten oder Ecstasy. Dabei werden Substanzen konsumiert, die das Bewusstsein verändern. Man spricht daher von "stoffgebundener" Sucht. Darüber hinaus können so genannte "stoffungebundene" oder "substanzlose" Verhaltenssüchte klassifiziert werden. Zu diesen gehört die Internetsucht. Sie beschreibt nicht den Konsum einer Substanz, sondern ein Verhalten: die exzessive und pathologische Nutzung von Computer und Internet. Internetsucht ist damit eine substanzlose Verhaltenssucht, die Abhängigkeit vom Gebrauch des Internets. Weitere substanzlose Süchte sind z.B. Sex-, Arbeits- oder Kaufsucht.

Streng genommen ist der Begriff "Internetsucht" demnach ungenau, da der Betroffene nicht nach dem Internet süchtig ist, sondern nach der Online-Tätigkeit, z.B. dem Spielen im Netz. Nicht das Medium selbst ist das Suchtobjekt. Noch genauer betrachtet geht es um die Emotion, die sich damit erzielen lässt: Z.B. die Anerkennung durch andere Onliner oder das Versinken in einer anderen Welt.

Internetsucht ist eine umstrittene Sucht. Wissenschaftler sehen hinter der übermäßigen Nutzung bereits bekannte psychische Störungen und keine eigene Krankheit. Offiziell ist die Internetsucht nicht als Krankheit anerkannt. Das Störungsbild wurde bislang nicht als eigenständige Verhaltenssucht in das Klassifikationssystem Psychischer Störungen aufgenommen. Eine eindeutige, von Gesundheitsorganisationen anerkannte, Definition steht noch aus.

Um sich dem Thema möglichst objektiv zu nähern und keine Missverständnisse aufkommen zu lassen, sollten die Begrifflichkeiten "exzessive Internetnutzung" und "Internetsucht" unbedingt voneinander abgegrenzt werden. Die übermäßige Internetnutzung allein ist noch keine Sucht. Jemand, der viel Zeit im Netz verbringt, darf nicht automatisch mit dem Etikett "süchtig" versehen werden. Dazu müssen weitere Kriterien erfüllt sein. Auch wenn diese noch nicht einheitlich definiert wurden, so kann die folgende Aufstellung einer führenden

deutschen Suchtforscherin doch verdeutlichen, wie viel mehr zu einer echten Sucht im Vergleich zu einer exzessiven Nutzung gehört:

Merkmale einer Sucht

Suchtforscher beschreiben formal Kriterien bzw. Symptome einer Sucht. Erst wenn mindestens drei der im Folgenden beschriebenen Merkmale schon über einen längeren Zeitraum zutreffen, kann von einer Internetsucht ausgegangen werden.

- **Einengung des Verhaltensmusters:** Im Denken, Verhalten und Gefühlserleben dominiert die Onlinewelt, die Tätigkeit am Computer wird zur wichtigsten Aktivität im Leben.
- **Regulation negativer Gefühlszustände:** Der Computer dient zur Stressbewältigung, negative Gefühlszustände werden verdrängt.
- **Toleranzentwicklung:** Die gewünschte Wirkung, die sich für den Betroffenen am Computer erzielen lässt, kann nur durch eine Steigerung erreicht werden. Für dieselbe Wirkung braucht er z.B. nach einigen Monaten mehrere Stunden mehr am Bildschirm.
- **Entzugserscheinungen:** Bei Onlinesucht treten genauso Entzugszeichen in Form von körperlichen Symptomen auf wie bei einer stofflichen Abhängigkeit. Kann keine Zeit am Computer verbracht werden, kommt es zu Angst, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, Schwitzen, Nervosität, hohem Blutdruck oder Aggressionen.
- **Kontrollverlust:** Das Onlineverhalten kann nicht mehr kontrolliert werden, dem Betroffenen gelingt keine zeitliche Eingrenzung.
- **Rückfall:** Selbst nach einer Bildschirmpause oder einer Phase der zeitlich begrenzten Nutzung kommt es doch wieder zur exzessiven Nutzung.
- **Schädliche Konsequenzen:** Durch die Vernachlässigung von Schule, Freunden, sozialen Kontakten und Hobbys kommt es zu Konflikten mit dem Umfeld sowie zu psychischen Problemen. Auch gesundheitliche Probleme (Über- oder Untergewicht, eingeschränkte Beweglichkeit, Kopfschmerz) treten auf.

Zum Weiterlesen:

- Sabine Grüsser-Sinopoli: "Spielsucht: Wenn Spiel und virtuelle Welt stärker werden als die reale Welt":
<http://www.internet-abc.de/eltern/spielsucht.php>

Internetsucht hat verschiedene Ausprägungen

Was kann am Computer süchtig machen? Onlinesucht lässt sich grob in verschiedene Formen unterteilen:

- Unter **Online-Spielsucht** fällt der übermäßige Konsum von Onlinespielen. Das sind einerseits Glücksspiel wie Poker und Wetten, andererseits Rollenspiele (s.u.).
- Wer an **Online-Kommunikationssucht** leidet, ist abhängig vom Mailen, Chatten und Kommunizieren im Netz. Oft betrifft dies Mädchen und Frauen, die süchtig nach dem Schutz der Anonymität sind. Sie gibt ihnen Sicherheit und senkt die Schwelle der Kontaktaufnahme.
- Die **Online-Sexsucht** betrifft tendenziell eher Männer, denen es nicht gelingt, von Sexseiten, Online-Affären oder Stripvideo-Chats loszukommen.
- Betroffene der **Online-Kaufsucht** haben einen krankhaften Zwang im Netz einzukaufen, Schnäppchen zu machen und Artikel bei Auktionen zu ersteigern.

Bei all diesen Suchtformen ist das Internet das Medium, das den Betroffenen zur Befriedigung ihrer Verhaltenssucht dient. Weitere individuelle Ausprägungen der Internetsucht wie exzessives Herunterladen von Musikdateien oder Surfen kommen hinzu.

Wir gehen im Folgenden schwerpunktmäßig auf die Onlinespielsucht ein, da dieses Phänomen Kinder und Jugendliche sowie auch Erwachsene am häufigsten betrifft.

Zum Weiterlesen:

- Verhaltenssucht: <http://www.verhaltenssucht.de>
- "Gefangen im Netz: Wo beginnt die Sucht?" Eine Aufsatzsammlung über das Phänomen der "Medienabhängigkeit" sowie Möglichkeiten der Prävention und Behandlung: <http://www.gruene-bundestag.de/cms/publikationen/dok/203/203642.html>
- Website der Amerikanerin Dr. Kimberley Young, die sich bereits seit 13 Jahren mit der "IAD", der Internet Addiction Disorder beschäftigt (auf Englisch): <http://www.netaddiction.com/>

Im Bann virtueller Welten

"Wir haben unseren Sohn ans Internet, an World of Warcraft verloren."
(Zitat aus www.rollenspielsucht.de, einer Elterninitiative)

Wenn der 13-jährige Marco aus der Schule kommt, schaltet er als erstes den Computer ein und loggt sich in seine Onlinespielwelt ein. Kein Wort zu seinen Eltern, keine Verabredung mit Freunden, nur noch die Kontakte in der Cyberwelt sind für ihn von Belang. Und so hängt er bis zum familiären Abendessen, an dem er nur widerwillig teilnimmt, vor dem Bildschirm. Er kämpft zusammen mit seinen Mitspielern gegen virtuelle Kreaturen und arbeitet sich im Rang Stufe für Stufe nach oben. Immer wieder kommt es zum Streit mit seinen Eltern, die kein Verständnis für seine exzessive Nutzung aufbringen. Sie machen sich Sorgen, wissen aber nicht, was sie tun sollen. Marco verschlechtert sich in der Schule und kapselt sich von seinen Mitschülern ab.

Dieses fiktive Beispiel liefert einen kleinen Einblick, wie das Leben eines Kindes, aussehen kann, das exzessiv am Computer spielt. Virtuelle Welten ziehen Kinder und Jugendliche in ihren Bann. Machen Sie sich anhand der nachfolgenden Links ein ausführliches Bild, wie Menschen in eine Internetsucht hineinstrudeln und welche Konsequenzen das haben kann.

Linktipps:

- Die ZDF-Sendung "37 Grad: Gefangen im Netz" vom 4.12.2007 porträtiert medienabhängige Jugendliche. Computerspiel, Telefon oder Fernsehen ließen sie vorübergehend den Bezug zur Realität verlieren. Die Sendung steht als Abrufvideo bereit: <http://37grad.zdf.de/ZDFde/inhalt/3/0,1872,7128131,00.html>
- "World of Warcraft: Der soziale Verfall eines Menschen" - Untertitel: "Es ist der 11. Februar 2005 und heute begehe ich einen der größten Fehler meines Lebens":
- Polylux-Video: Die Folgen von "World of Warcraft" (Tipp: Besonders interessant ist die von den Besuchern geführte Diskussion darunter!): <http://sw-guide.de/2007-01/world-of-warcraft-der-soziale-verfall-eines-menschen/>
- Gabriele Farke, ehemals selbst onlinesüchtig, gründete den Verein HSO 2007 e.V. (Hilfe zur Selbsthilfe für Onlinesüchtige), der das Aufklärungs- und Hilfeportal [Onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de) betreibt. Wer wissen möchte, wie sich Onlinesucht in individuellen Leben manifestiert, welche Facetten und Formen die Abhängigkeit annehmen kann, findet hier Fallbeispiele: <http://www.onlinesucht.de/>

- Auf Cyberlord.at berichten Onlinesüchtige von gescheiterten Beziehungen, Familienproblemen oder Jobverlust: <http://www.cyberlord.at/forum/?id=4062>

Mehrspieler-Online-Rollenspiele – was Eltern kennen sollten

Ein besonderes Phänomen sind Onlinerollenspiele, deren Fangemeinde unaufhörlich wächst. Die so genannten "MMORPGs" (Massively Multiplayer Online Role-Playing Games) bzw. Massen-Mehrspieler-Onlinerollenspiele werden über das Internet gespielt.

Tausende Spieler gleichzeitig bevölkern dabei die virtuellen Spielwelten. Sie beschwören eine Fantasywelt mit Blutelfen, Trollen, Magiern und Kriegeren herauf. Die Spielfiguren sind "Avatare", die innerhalb der Spielwelt agieren. Das bekannteste MMORPG ist "World of Warcraft", kurz "WoW". Weltweit wird es von zehn Millionen Menschen gespielt!

Zentral ist die Interaktion zwischen den Spielern und Spielergruppen (den "Gilden"). Wer durch das Lösen von Aufgaben oder Missionen (den "Quests") oder das Töten von Monstern und anderen Kreaturen (den "Mobs") Punkte sammelt, kann diese einsetzen, um neue Fähigkeiten seiner Spielfigur freischalten zu lassen. WoW verlangt von den Spielern einen Monatsbeitrag.

Spieler dieser Rollenspiele haben sogar eine eigene Sprache entwickelt, den MMORPG-Jargon: <http://de.wikipedia.org/wiki/MMORPG-Jargon>

Zum Weiterlesen und Informieren:

- Offizielle Website zu WoW: <http://www.wow-europe.com/de/index.xml>
- Übersichtliche und verständliche Beschreibung von WoW für Eltern: http://www.onlinesucht.at/eltern/fags_fuer_eltern/beschreibung_world_of_warcraft/

Warum Onlinerollenspiele fesseln und Suchtpotenzial haben

Onlinerollenspiele haben eine hohe Spielanbindung. Ihr Spielprinzip kann Suchtpotenzial erzeugen. Das "Leben" und die Geschichte in der virtuellen 24-Stunden-Welt gehen weiter, unabhängig davon, ob der Spieler dies wünscht oder nicht. Folglich versucht er möglichst viel Zeit am Bildschirm zu verbringen. Wer nicht am Computer sitzt, ist trotzdem immer mit dem Kopf dabei. Versäumnisängste kommen auf.

Die Spielergemeinschaften (= Gilden), zu denen sich die WoW-Spieler zusammenschließen, veranlassen den einzelnen je nach Gilde mitunter dazu, mehrere Stunden dabei zu sein. Bis zu 40 Spieler kämpfen gemeinsam in Schlachtzügen (= Raids), um Gegenstände zu ergattern. Das erfordert eine terminliche Organisation, die den Spieler in seiner Realwelt beschränkt. Er kann nicht zu einem Zeitpunkt seiner Wahl spielen, sondern muss sich mit den anderen abstimmen und kann damit möglicherweise unter Gruppendruck geraten. In diesen Spielen gehört man schnell zu einer elitären Gemeinschaft und fühlt sich zugehörig. Erreicht man im Spiel Stufen, erhält man Anerkennung und erwirbt soziales Prestige ("Im Internet bin ich wer!").

Das Spielprinzip belohnt den am längsten "intensiv" Spielenden. Je mehr Zeit ein Spieler investiert, umso stärker kann der Charakter seiner Spielfigur werden. Dabei kann aber nie alles erreicht werden. Selbst wenn die höchste Stufe erklommen wurde, können noch immer Gegenstände gesucht werden, die den Spielcharakter weiter verbessern.

Zum Weiterlesen:

- Artikel "Das Faszinierende an Video- und Computerspielen": <http://www.internet-abc.de/eltern/spiele-faszination.php>

Statistiken – Wie viele User nutzen das Internet exzessiv?

Eine interdisziplinäre Suchtforschungsgruppe der Berliner Charité führte mehrere Studien durch, die Aufschluss über die Dimension von Computerspielsucht geben: Befragt wurden 7.069 erwachsene Internetnutzer mittels Online-Fragebogen. Ganze 11,9% zeigten Anzeichen einer Sucht. Sie erfüllten mehrere Formalkriterien für eine Abhängigkeit. Bei den 323 befragten Kindern zwischen 11 und 14 Jahren, wurden 9,3% als exzessive Computerspielnutzer eingestuft.

Eine amerikanische Studie des MIT (11/2006) kommt zu dem Ergebnis, dass 4% aller Internetnutzer süchtig sind. Insgesamt schwanken die Zahlen zur Internetsucht in der internationalen Forschung zwischen 6% und 20% - je nach Definition, wann Onlineverhalten in eine pathologische Verhaltenssucht übergeht. Im Grunde genommen liegen noch keine exakten Zahlen vor, weil es bisher keine einheitlich anerkannten Forschungsmethoden zur Internetsucht gibt.

Quelle:

- Sabine Grüsser-Sinopoli: Exzessives Computernutzung – Ergebnisse verschiedener Studien, S. 2-3: http://www-klinik.uni-mainz.de/fileadmin/kliniken/verhalten/Dokumente/Zusammenfassung_Studien_01_2008.pdf

Hoher Konsum oder schon Sucht?

Wo endet die Leidenschaft und wo beginnt die Sucht? Eingangs wurden bereits die formalen Merkmale einer Internetsucht aufgeführt. Trotzdem bleibt es schwer zu definieren, wann das Vergnügen in eine Sucht übergeht. Die Grenzen sind fließend. Natürlich ist nicht jeder, der sich im Internet länger aufhält, ein Süchtiger. Genauso wenig wie jemand, der hin und wieder einen über den Durst trinkt, ein Alkoholiker ist. Es gibt selbstverständlich Spieler, die in Maßen spielen und sich disziplinieren. Solche, die ihre sozialen Kontakte nicht vernachlässigen und Onlinerollenspiele als zeitbeschränkte Freizeitaktivität frönen.

Letztlich ist das Abrutschen in eine Sucht immer abhängig von der Person, ihrer Verfassung und Umgebung. Falsch wäre es, das Internet, die Onlinespiele oder gar ihre gesamte Spielerschaft zu diffamieren.

Dominanz der Onlinewelt

Eine "Sucht" beginnt, wenn die virtuelle Welt die Realität dominiert, wenn sich alle anderen Verhaltensweisen dem Suchtverhalten unterordnen. Tagtäglich, rund um die Uhr kreisen die Gedanken um das Internet. Zwischen Schein und Sein, zwischen virtueller Realität und Realwelt, kann nicht mehr differenziert werden. Der Süchtige vernachlässigt das alltägliche Leben, sein Umfeld und sich selbst. Er ist nur auf eine einzige Sache konzentriert und lässt die reiche Palette der Wirklichkeit, mit menschlicher Kommunikation, Erleben und Empfinden links liegen.

Neben die reale Welt tritt eine Parallelwelt. In dieser virtuellen Welt machen Internetsüchtige ihre Erfolgserlebnisse, hier haben sie ihre sozialen Kontakte. In der Folge kommt es zu negativen Erlebnissen in der Realwelt. Also flüchten sich Internetsüchtige weiter in die virtuelle Realität hinein, wo sie Erfolg erfahren und die Anerkennung erhalten, die ihnen im wirklichen Leben verwehrt bleibt. Dieser Erfolg wiederum ist abhängig davon, wie lange ein Onliner eingeloggt ist – so ergibt sich ein Teufelskreis.

Regulation von Gefühlen mit Hilfe des Computers

Wir setzen bestimmte Verhaltensweisen dazu ein, um unsere Gefühle zu regulieren. Wer sich einsam fühlt, kann sich mit Freunden verabreden, wer Belohnung und Anerkennung möchte, kann z.B. für die Schule lernen und gute Noten nach Haus bringen. Wer Aufmerksamkeit möchte, kann in einer Band spielen oder Tore für seinen Fußballverein schießen. Sobald nur noch der Computer zur Regulation von Gefühlen eingesetzt wird und andere Verhaltensweisen in der Realwelt für den Spieler keine Wirkung mehr haben, beginnt ein Suchtverhalten.

Zeitliche Dimension

Der Schweizer Psychologe Eidenbenz geht davon aus, dass jemand, der über 35 Stunden in der Woche vor dem Computer sitzt, in einer Abhängigkeit steckt. Die Zeit, die für Arbeit am Computer verbracht wird, ist dabei natürlich ausgeschlossen. Auch der HSO e.V. (www.onlinesucht.de) definiert 5 Stunden am Tag als Suchtverhalten. Wer mehr als 25 Stunden die Woche im Netz verbringt, gilt als suchtgefährdet.

Zum Weiterlesen:

- Interview mit Ralf Thalemann von der Suchtforschungsgruppe der Charité Berlin: <http://www.planet-interview.de/interviews/pi.php?interview=thalemann-ralf-02092006>

Ist das noch "normal?"

Für Eltern, die verunsichert sind, ob das Onlineverhalten Ihres Kindes über ein "normales" Maß hinaus geht, stehen Checklisten und Tests zur Verfügung, die sie als groben Anhaltspunkt nehmen können.

Solche Listen dienen aber lediglich einer ersten Einschätzung und liefern kein gesichertes psychologisch-diagnostisches Ergebnis. Besteht der Verdacht auf eine Abhängigkeit oder Sucht, sollte immer der Rat von Experten eingeholt werden (s.u. "Professionelle Hilfe"). Als Grundlage für ein Gespräch mit dem Kind können die Tests aber durchaus hilfreich sein.

Nicht immer kann gleich von einer Sucht ausgegangen werden. Daher ist das offene Gespräch wichtig, um die Situation im Gesamtzusammenhang zu erkennen, zu verstehen und einschätzen zu können.

Eine Checkliste für Eltern

Woran erkenne ich, ob mein Kind onlinesüchtig oder auf dem Weg dorthin ist? Sollten einige der Aussagen zutreffen, KANN es sein, dass eine Internetsucht vorliegt:

- Der Computer läuft täglich 5 h oder mehr, selbst bis in die Nacht. Im Kinderzimmer herrscht Unordnung, alles dreht sich nur noch um den Computer.
- Das Kind vernachlässigt Kontakte, trifft weniger reale Freunde als früher. Es zieht sich zurück und redet weniger.

- Andere Hobbys werden eingestellt.
- Auf Computerverbote reagiert das Kind aggressiv, gereizt, lustlos oder stark deprimiert anstatt sachlich zu diskutieren oder einer Alternativtätigkeit nachzugehen.
- Nach gemeinsamen Mahlzeiten steht das Kind gleich auf und geht wieder an den Computer oder es erscheint erst gar nicht zum Essen.
- Das Kind ist blass, hat morgens Augenringe und nimmt auffällig ab oder zu.
- Es lässt in der Schule nach, die Noten verschlechtern sich.
- Bei den meisten Jugendlichen flaut die Spielleidenschaft und aufgebrauchte Onlinezeit nach einer gewissen Zeit wieder ab. Andere wenige entwickeln eine Sucht danach. Exzessive Onlinenutzung kann also auch eine intensive, vorübergehende Phase sein, die Ihr Kind durchlebt.

Linktipps:

- "Ist mein Kind internetsüchtig?" Ein kleiner Fragebogen, der erste Hinweise gibt, ob Expertenrat gesucht werden sollte: <http://www.stangl-taller.at/ARBEITSBLAETTER/SUCHT/InternetsuchtTest.shtml>
- Info-Flyer für Eltern und Jugendliche zur Computersucht vom ServiceBureau Internationale Jugendkontakte Bremen mit Checkliste: <http://jugendinfo.de/themen.php/450/20630/standig-stress-um-den-pc.html>
- Arbeitsblätter zur Selbsteinschätzung aus dem Buch von Grüsser-Sinopoli (Literaturangabe am Schluss): Ein "Stimmungstagebuch" zum Ausfüllen für das Kind sowie Einschätzungsbögen für Kind und Eltern: <http://www.verlag-hanshuber.com/downloads/computerspielsucht/>

Tests für ältere Jugendliche und Erwachsene:

- Selbsttest zum Internetverhalten des Schweizer Psychologen Franz Eidenbenz/Uni Zürich: http://www.suchtpraevention-zh.ch/angebote_suchtpraevention/selbsttests/selbsttests_i_f.html
- Neigen Sie zu "Computersucht" oder "Internet-Abhängigkeit"? Ein kleiner Selbsttest für Computernutzer: http://www.psychotherapiepraxis.at/surveys/test_internet-sucht.phtml

Die Ursachenforschung steht noch am Anfang

Da es bisher keine abgeschlossene Ursachenforschung gibt, kann die Frage warum der einzelne in eine Sucht hinein gerät, bislang nicht eindeutig beantwortet werden. Die Forschung zu exzessiver Onlinenutzung liefert aber zumindest einige Ansätze zur Erklärung.

Die Gründe für übermäßiges Onlineverhalten sind sicher vielschichtig und im Einzelfall genau zu diagnostizieren, mehrere Faktoren können entscheidend sein. Wissenschaftler und Therapeuten gehen davon aus, dass u.a. das soziale Umfeld, fehlende Aufmerksamkeit und Persönlichkeitsfaktoren eine Rolle spielen könnten.

Einzelne Erfahrungen therapeutischer Einrichtungen zeigten, dass sozialstrukturell benachteiligte Menschen, Außenseiter und Einzelgänger tendenziell eher zu übermäßigem Konsum zu neigen scheinen als Personen, die in ein lebendiges Sozialleben eingebunden sind.

Eine besondere Rolle bei der Ursachenklärung nimmt möglicherweise das Selbstwertgefühl ein. Im Web kann man Held sein und hat ein Gefühl der Macht. Daher schreibt man auch Jugendlichen eine Anfälligkeit für exzessives Onlineverhalten zu, denn als Heranwachsende, die sich gegenseitig bewerten und untereinander behaupten müssen, stehen sie unter Druck.

Ängste und eigene Schwächen können in der virtuellen Welt, in der man in eine andere Rolle schlüpft, ausgeblendet werden. Dies würde auch für die These sprechen, dass diejenigen, die in der realen Welt einen Mangel an Anerkennung erfahren, eher gefährdet sind. Fühlt sich ein Kind vernachlässigt und unzufrieden mit sich selbst, könnte es eher empfänglich für Zuwendung über das Internet sein, wo es die Befriedigung seiner Bedürfnisse erfährt und fehlende Anerkennung kompensiert. Wer von der realen Welt enttäuscht ist, kann sich über den Aufbau einer virtuellen Identität einen Ersatz schaffen.

Eine Studie von dem Psychiater Bert te Wildt von Medizinische Hochschule Hannover hat ergeben, dass sämtliche internetabhängige Betroffenen eine andere bekannte psychische Störung aufweisen. Die exzessive Internetnutzung lässt sich demnach als Symptom einer anderen psychischen Störung (mehrheitlich handelt es sich um Depressionen) verstehen.

Eine andere Theorie basiert auf einem geschlechtsspezifischen Erklärungsansatz: Suchtforscher Ralf Thalemann geht z.B. davon aus, dass Jungen aufgrund ihres Stressbewältigungsverhaltens häufiger von exzessivem Onlinespiel betroffen sind als Mädchen. Während Mädchen bei Problemen eher Unterstützung bei einer Freundin suchen, reagieren Jungen vermeidend und möchten sich der Situation entziehen. Das Abtauchen in eine andere Welt, wie es beim Computerspiel passiert, kommt ihrer Strategie zur Stressverarbeitung entgegen.

Auswirkungen auf die Entwicklung

Kinder und Jugendliche können durch Onlinesucht in ihrer Entwicklung gestört werden. Die Onlinewelt ist eine Ersatzwelt mit einer anderen Qualität. Wer nur Erfahrungen am Computer sammelt, verpasst das echte Leben mit seinen Möglichkeiten, Problemen und Konflikten. Und gerade Heranwachsende brauchen diese Möglichkeiten, um soziale und kommunikative Kompetenzen zu erproben und zu erlernen. Kommunikation mit einem echten Gegenüber, die mit Gestik und Mimik auch nonverbal passieren kann, entfällt in der Virtualität. Hand und Auge sind alles, was am Bildschirm benötigt wird. Andere Sinneseindrücke werden vernachlässigt. Das Repertoire menschlicher Ausdrucksmöglichkeiten wird eingeschränkt.

Die "sozialen Kontakte" der virtuellen Welt sind nur Scheinkontakte. Die Erfolgserlebnisse sind keine echten "Erlebnisse", sondern eigentlich nur Gedankenkonstrukte.

Jugendliche haben noch keine gefestigte Persönlichkeit. Sie entwickeln diese erst. Dabei setzen sie sich mit zentralen Fragen und Thematiken des Reifens und der Identitätsfindung auseinander ("Wer bin ich?" "Wie sehen mich die anderen?") Für eine gesunde Entwicklung, die sie zu einer starken Persönlichkeit reifen lässt, benötigen sie reale Kontakte.

Problematisch ist auch die unrealistische Möglichkeit des Onliners, seine Belohnung für Verhalten eigenhändig zu kontrollieren. Im Onlinespiel lässt sich auf Levels, Schwierigkeitsgrade und Punkte Einfluss nehmen. In der Realität stellt die Fähigkeit, seine Belohnungswünsche den Regeln und Ordnungen der Gesellschaft anzupassen, eine Lern- und Entwicklungsaufgabe Heranwachsender dar. In der Realität wird ein Kind z.B. nicht alle viertel Stunde von den Eltern für jede Tätigkeit gelobt. Eine Untersuchung des Universitätsklinikums Eppendorf, Hamburg wies nach, dass krankhafte Glücksspieler tatsächlich eine Veränderung im Gehirn erfahren. Ihnen reichten alltägliche Belohnungssituationen nicht mehr aus.

Liegt ein übermäßiger Konsum über einen langen Zeitraum vor, kann sich die Entwicklung des Gehirns verändern. Heranwachsende, die dauerhaft in Scheinwelten abtauchen, bekommen auf lange Sicht ein Gehirn, mit dem sie sich in der Realität schlecht zurecht finden können, da es primär auf die Virtualität abgestimmt ist, warnt der Neurobiologe Gerald Hüther. Das Gehirn strukturiert sich entsprechend seiner Nutzung.

- NDR-Sendung Visite: "Computersucht – Wie Daddeln das Gehirn verändert":
Anschauliche Erklärungen zu den Hirnveränderungen im Video der NDR-Sendung:
http://www3.ndr.de/ndrtv_pages_video/0,,OID3449748_VID3453926,00.html

Was Eltern tun können, um einer exzessiven Computer- und Internetnutzung vorzubeugen

Sie unterstützen Ihr Kind, indem Sie ihm die richtige und maßvolle Nutzung des Computers beibringen. Denn der Computer gehört zum Alltag, zu Schule und Beruf, und kann aus dem Leben der Kinder nicht ausgeblendet werden. Stellen Sie klare Regeln auf, in denen ein tägliches oder wöchentliches Zeitlimit gesetzt wird. Für ältere Kinder sollten das maximal 10 Stunden in der Woche sein. Ein banales Hilfsmittel wie ein Wecker kann dabei helfen, Zeitgrenzen einzuhalten. Ein Tag in der Woche sollte computerfrei sein.

Blizzard, die Herstellerfirma von WoW bietet eine elterliche Freigabe bzw. Sperre an, die aktiviert werden kann. Diese ermöglicht es Eltern, die Spielzeit der Kinder über deren Account auf eine bestimmte Dauer festzulegen:

<http://eu.blizzard.com/support/article.xml?articleId=20358>

Interessieren Sie sich für die Dinge, die Ihr Kind am Computer tut. Eltern, die wissen, was ihre Kinder in der Onlinewelt fasziniert, was ein MMORPG, wie eine Spiel- oder Kommunikationswelt im Netz aufgebaut ist, schenken den jungen Nutzern damit Aufmerksamkeit und erreichen eine vertrauensvolle Gesprächsbasis. Zeigen Sie Alternativen auf, Hobbys, Verhaltensweisen und attraktive Freizeitaktivitäten im richtigen Leben, die Spaß, Anerkennung oder Belohnung vermitteln - und damit genau die Gefühle hervorrufen, die Kinder über die Ersatzbefriedigung Computer suchen, nur viel intensiver, weil sie real sind.

Tipp: Videoclips als kleine Helfer, um in einen Dialog zu treten

Schauen Sie sich die Clips gemeinsam mit den Kindern an und sprechen Sie über das Gesehene:

- Klicksafe präsentiert einen Fernsehspot zum Thema Onlinesucht:
http://www.klicksafe.de/common/presse.php?site=Wo_lebst_Du
- Eine Auflistung von YouTube-Videos zum Thema bietet diese österreichische Initiative: http://www.onlinesucht.at/home/interessante_videos/

Weiterführende Artikel im Internet-ABC:

- Artikel "Mitspielen statt verbieten!": <http://www.internet-abc.de/eltern/spiele-mitspielen.php>
- Artikel "Spielen? Aber sicher!": <http://www.internet-abc.de/eltern/spielen-sicher.php>
- Artikel "Vereinsamung durch Spiele?": <http://www.internet-abc.de/eltern/spiele-vereinsamung.php>

Das offene Gespräch suchen

Ist das Verhalten bereits so stark vom Computer dominiert, das von einer Abhängigkeit auszugehen ist, reichen die besten Vorschläge zur Prävention nicht mehr. Aktivitäten

außerhalb der virtuellen Welt empfindet der Süchtige als langweilig. Aus eigener Kraft kann er sich nicht aus dem Teufelskreis befreien. Der erste wichtige Schritt, den Eltern machen sollten, ist, sich umfassend zu informieren. Unser Newsletter kann dafür ein Ausgangspunkt sein.

Der zweite Schritt ist ein möglichst offenes und ehrliches Gespräch, ohne Schuldzuweisungen und Beschimpfungen. Onlinesüchtige sollten nicht als "dumm" etikettiert und herabgewürdigt werden. Fruchtbarer ist es, dem Betroffenen darzulegen, was Onlinesucht ist, wie es dazu kommen kann, und dann gemeinsam nach den Gründen und Ursachen zu suchen. Bleiben Sie grundsätzlich wertfrei gegenüber dem Suchtobjekt, z.B. dem Rollenspiel. Es ist in der Regel nicht der wahre Grund für die Sucht, daher sollte es nicht schlecht geredet werden, sondern die Chance genutzt werden, ein offenes Gespräch herbeizuführen und das Suchtproblem in einen größeren Zusammenhang zu stellen.

Eltern sollten herausfinden, wonach die Kinder in der virtuellen Welt suchen und welche Bedürfnisse sie am Computer zu kompensieren versuchen.

Professionelle Hilfe: Ansprechpartner und Beratungsstellen

In Fällen echter Abhängigkeit sollte professionelle Hilfe gesucht werden, zum Beispiel in einer Beratungsstelle oder in einer kinder- und jugendpsychiatrischen Klinik, in der eine Verhaltenstherapie absolviert werden kann. Leider zahlen die Krankenkassen eine Therapie noch nicht, da die Internetsucht als Krankheitsbild offiziell nicht eingetragen ist. Es gibt noch keine einheitlichen Ansätze und verhältnismäßig wenige Beratungs- und Therapieangebote speziell für Onlinesüchtige. Suchtberatungsstellen werden aber zunehmend vertrauter mit den neuen Suchtproblemen aus der Medienwelt, so dass die mangelhafte Versorgungslage Aussicht auf Besserung hat.

Ansprechpartner und Beratungsstellen

Eltern und Betroffene finden hier Beratung und Hilfe:

- Hotline "Verhaltenssucht" der Uniklinik Mainz: Tel. 0180-1529 529; Link: <http://www.isfb.org/Beratung.html>
- Selbsthilfe einer Elterninitiative: <http://www.rollenspielsucht.de/selbsthilfe.html>
- PDF-Dokument zur Übersicht spezialisierter Kliniken: <http://www.rollenspielsucht.de/resources/Praxen-klinken.pdf>
- Liste mit Therapeuten, Ansprechpartnern und Kliniken: <http://www.onlinesucht.de/hilfsangebote.pdf>
- Therapie-Forum "Spiel- und Onlinesucht" vom Fachkrankenhaus Nordfriesland: <http://www.spielsucht-therapie.de/spielsucht/forum.html>
- Beratung der Berliner Caritas: <http://www.dicvberlin.caritas.de/41701.html>
- Kompetenzzentrum und Beratungsstelle für exzessiven Mediengebrauch und Medienabhängigkeit: <http://suchthilfe-mv.de/> (Tipp: Für 2 Euro kann die Broschüre "Umgang mit Medienabhängigkeit" bestellt werden!)

Weiterführende Literatur

- Sabine Grüsser, Ralf Thalemann: Computersüchtig? Rat und Hilfe, Huber 2006, 14,95 Euro
...erklärt das Phänomen der Computerspielsucht aus psychologischer Sicht, mit praktischen Arbeitsblättern und Fragebögen (Tipp: Sie stehen zum Download im Netz: Arbeitsblätter)

- Gabriele Farke: OnlineSucht. Wenn Mailen und Chatten zum Zwang werden, Kreuz-Verlag 2003, 14,90 Euro
...Betroffene kommen zu Wort, die Autorin war selbst internetsüchtig
- Wolfgang Bergmann, Gerald Hüther: Computersüchtig. Kinder im Sog der modernen Medien, Walter 2006, 18 Euro
...geht auf die Entwicklung von Kindern und die Bedeutung von Cyberwelt und Realwelt ein