Die dunkle Seite des Cyberspace

Selbsthilfegruppe für Onlinesüchtige: Ratschläge für die Rückkehr in die Realität

„Das wirkliche Leben ist doch auch nur ein Window und – ehrlich gesagt – nicht mal das Interessanteste". Wer sich ohne wenn und aber dieser Meinung eines exzessiven Internet-Nutzers aus den USA anschließt, könnte onlinesüchtig und ein Fall für den Therapeuten sein. Als „Internet Addiction Disease" oder auch „Pathological Internet Use" bezeichnet man in den Vereinigten Staaten das Phänomen, daß sich so mancher Web-Fan unversehens zum zwanghaft handelnden Cyber-Junkie wandelt. Betroffene gibt es auch in Deutschland. Ein neu gegründeter Verein verspricht ihnen Hilfe.

„Internet-Experiment: Auch nach 100 Stunden kein Gefühl der Einsamkeit" – so betitelt erschien im Mai 1999 der Erfahrungsbericht von vier computerbegeisterten Briten, die sich einer **wissenschaftlichen Untersuchung** der Universität Hertfordshire unterzogen. Die Probanden, zwei Männer und zwei Frauen, zeigten sich zutiefst beeindruckt von den Möglichkeiten des Internet, nachdem sie – nur mit Bademantel bekleidet und jeweils mit einer Kreditkarte ausgestattet – in getrennten Zimmern **vier Tage ausschließlich beim Surfen vor dem Computer** zugebracht hatten. Das Lebensnotwendige orderten sie online, Kommunikationspartner gab es nur im Web. Zwar hätten sie sich keinen Moment einsam gefühlt, doch habe es durchaus **Momente der Frustration** gegeben, in denen sie „den Computer am liebsten aus dem Fenster geworfen hätten", hieß es nach dem Experiment.

Soweit war auch die Kauffrau und Autorin Gabriele Farke aus Langenfeld am Rhein, nachdem sie sich zwei Jahre lang beim **Chatten, Mailen und Surfen immer tiefer im Datennetz verstrickt** hatte und dabei, wie sie selbst sagt, ihre **wirtschaftliche Existenz** aufs Spiel setzte, sich von Freunden and Familie abkapselte und weitgehend den **Bezug zur Realität verlor**. Die 44jährige erkannte ihr Suchtverhalten, verarbeitete ihre Erfahrungen in zwei Büchern („Sehnsucht Internet"/SmartBooks Verlag, 1998; „Hexenkuss.de"/Deller Verlag, 1999) und fand von selbst den Ausweg aus der Abhängigkeit von der virtuellen Welt.

Auf rund **1,5 Millionen** schätzt Farke die **Zahl der Onlinesüchtigen** in Deutschland. Anders als in den USA, wo sich Mediziner und Wissenschaftler des Problems schon seit längerem angenommen haben, gibt es für Betroffene hierzulande bislang **kaum professionelle Hilfe**. Der von Gabriele Farke ins Leben gerufene Verein „Hilfe zur Selbsthilfe für Onlinesüchtige" (HSO) will das ändern. Ab 6. Juli 1999 soll die Geschäftsstelle in Langenfeld bei Köln regelmäßig besetzt sein. Weitere Ortsverbände im gesamten Bundesgebiet sind geplant.

Wissenschaftler des **Lehrstuhls für Pädagogische Psychologie und Gesundheitspsychologie der Berliner Humboldt-Universität** arbeiten derzeit an einer repräsentativen Studie, um zuverlässige Instrumente zur Diagnose von Internetsucht zu entwickeln. Wer an der Online-Umfrage teilnimmt, bekommt nach Abschluß der Auswertung die Ergebnisse zugeschickt.

Detlev Schmidt

Links, die unter diesem Artikel stehen:

- Der Selbsthilfeverein: Intention und Angebot (1260)

Der Selbsthilfeverein: Intention und Angebot

Ob **Internetsucht als weitverbreitetes Phänomen** in Deutschland wirklich exisitiert, vermag – mit hieb- und stichfesten Fakten untermauert – derzeit niemand zu sagen. Bekannt gewordene Einzelschicksale von „Webaholics", die krankhafte Verhaltensmuster zeigen, völlig von der am Computer erlebten Cyberwelt vereinnahmt werden und dabei Hab und Gut, Arbeitsplatz, Freunde und Familie aufs Spiel setzen, lassen es zumindest vermuten. Während eine Studie der Berliner Psychologin Nicola Döring keine Anhaltspunkte dafür ergab, daß Internet-Nutzer weniger soziale Kontakte zu „realen" Personen pflegen als andere, fand der Gießener Psychologe Bernad Batinic bei einer Umfrage heraus, daß zumindest zwei Symptome der Internet-Sucht weit verbreitet sind:

- Fast **70 Prozent** der Befragten gaben an, sie **surften bisweilen länger im Netz, als sie eigentlich wollten**.
- **Mehr als 50 Prozent** sagten, sie surften manchmal im **Internet, obwohl sie eigentlich Wichtigeres zu erledigen hätten**.

Das Online-Magazin „First Surf" bietet unter dem Titel **„Sind Sie ein Internet-Junkie?"** einen umfangreichen Fragebogen mit Online-Auswertung zum Selbsttest an und hält für gefährdete Zeitgenossen auch gleich eine Reihe von **Entwöhnungstips** bereit:

- Setzen Sie sich feste **Grenzen**, was **Zeitaufwand und Kosten** angeht und halten Sie diese Grenzen unbedingt ein.
- Legen Sie vor einer Online-Sitzung fest, was Sie mit der Sitzung erreichen möchten. **Beenden Sie die Sitzung unmittelbar nach Erreichen des Ziels.**
- Erlauben Sie sich das **Surfen als Belohnung** für eine ungeliebte oder lästige Aufgabe.
- Versuchen Sie herauszufinden, bei welchen Gelegenheiten Sie **besonders exzessive Sitzungen** abhalten und entwickeln Sie Strategien, gerade dann *nicht* online zu gehen.
- Wenn das alles nichts hilft, lassen Sie sich von einem Psychologen beraten.

Mehr als 1000 Betroffene und ratlose Angehörige haben sich nach den Worten von Gabriele Farke bereits mit ihr und der **Hilfe zur Selbsthilfe für Onlinesüchtige** in Verbindung gesetzt. Ziel des Vereins ist es, **Abhängige** wieder in das **öffentliche Leben** und in ein **reales soziales Umfeld** einzugliedern, ohne dabei den Umgang mit dem Internet zu verdammen. Erreicht werden soll dies in erster Linie auf dem Weg des **Erfahrungsaustauschs** in persönlichen Gesprächen, wenn nötig aber auch mit medizinischer und therapeutischer Unterstützung. Angesprochen sind dementsprechend neben den Hilfesuchenden selbst **Ärzte und Therapeuten**, aber auch **Krankenkassen, Rechtsanwälte und Banken**, denn, so Farke: „Bislang stoßen Onlinesüchtige in Deutschland auf wenig Verständnis". Informationen über Termine und Aktivitäten der in Gründung begriffenen Ortsgruppen finden sich im Internet.

Kontakt:
HSO e.V. Hilfe zur Selbsthilfe für Onlinesüchtige
Bundesgeschäftsstelle
Gossenbusch 3
40764 Langenfeld
Tel. 0212/264 28 10
E-Mail: gfarke@onlinesucht.de

Detlev Schmidt

„Cyberpsychologie" in den USA: Hilfe oder Hokus Pokus?

In keinem anderen Land hat der Gebrauch des Internet den Alltag der Menschen bereits so weit durchdrungen wie in den Vereinigten Staaten. Der New Yorker **Psychiater Ivan Goldberg**, selbst ein intensiver Internet-Nutzer, soll – zunächst eher scherzhaft – den Begriff **„Internet Addiction"** geprägt haben. Im Februar 1995 griff die „New York Times" das Thema auf; seither häufen sich die Untersuchungen. Ratgeber wie die „Cyberpsychologin" und Erfolgsautorin Kimberley S. Young und Ratsuchende wie die Mitglieder der „Internet Addiction Association" tummeln sich – im Web.

„Caught in the Net"
Kimberley S. Young, Psychologie-Professorin an der Universität Pittsburgh, sieht sich selbst als weltweit führende Expertin auf dem Gebiet der Internetsucht. Sie beschäftigt sich seit langem mit den Auswirkungen zwanghaften Web-Surfens, führte 1994 ihre erste Studie dazu durch und publizierte deren Ergebnisse in dem 1999 auch in Deutschland veröffentlichten **US-Bestseller „Caught in the Net"**. Young rief mit dem „Center for On-Line Addiction" ein florierendes Beratungsforum samt „Virtual Clinic" ins Leben, das sich mit Seminaren, Trainee-Angeboten, Chat-Room-, E-Mail- und Telefonservice gegen Bares gleichermaßen an Therapieeinrichtungen und Privatpersonen wendet. Young unterschiedet unter anderem folgende **Ausprägungsformen von Internetsucht** und hält entsprechende Online-Tests bereit:

- Zwanghaftes Aufsuchen **pornographischer Web-Sites**
- Zwanghaftes Nutzen von **E-Commerce-Angeboten**
- **Spielsucht**
- Zwanghafte Teilnahme an **Auktionen via Internet**

„Online-Leidenschaft ist keine Droge"
Für wenig hilfreich hält Nicholas Negroponte, Chef des Massachusetts Institute of Technology die Erkenntnisse von Kimberley Young. Negroponte, ein anerkannter Internet-„Guru", streitet die Existenz der „Internet Addiction Disease" rundweg ab und bezeichnet die Internet-Kritiker ihrerseits als heilungsbedürftig. Seine These: Sie erkennen nicht, daß dank des Internet eine gut gebildete und global denkende neue Generation heranwächst. Sein Tip: Das beste für Internet-Kritiker wäre es, selbst in die digitale Welt einzusteigen.

Literatur:
Kimberley S. Young
„Caught in the Net – Suchtgefahr Internet"
Kösel Verlag, 1999
TB, 311 Seiten, 36 Mark
ISBN 3-466-30490-3

Detlev Schmidt

Links, die unter diesem Artikel stehen:

- „Suchtverhalten läßt sich nicht daran festmachen, ob jemand zwei, fünf oder sechs Stunden am Tag online ist": Interview mit Gabriele Farke (1262)

Links, die zu diesem Artikel hinführen:

- Selbsthilfegruppe für Onlinesüchtige: Ratschläge für die Rückkehr in die Realität (1259)
- Der Selbsthilfeverein: Intention und Angebot (1260)

„Suchtverhalten läßt sich nicht daran festmachen, ob jemand zwei, fünf oder sechs Stunden am Tag online ist": Interview mit Gabriele Farke

Erfahrungsaustausch, kontinuierliche Begleitung und wenn nötig auch psychotherapeutische Betreuung für die Betroffenen will der Verein „Hilfe zur Selbsthilfe für Onlinesüchtige" bieten. Das Ziel: disziplinierter Umgang mit dem Medium Internet. SAP*MAG* sprach mit der HSO-Initiatorin über den Stand der Dinge:

Frau Farke, wie war die Resonanz auf die Gründung der HSO, und warum strebt sie den Status als gemeinnütziger Verein an?

Farke: Das Problem Onlinesucht betrifft sehr viele Menschen. Wir gehen davon aus, daß zwischen 9 und 13 Prozent der rund achteinhalb Millionen Internet-Nutzer in Deutschland krankhaftes Verhalten zeigen. Das ist eine ganze Menge. Die Medienresonanz anlässlich der Gründung war überwältigend. Viele Betroffene haben gesagt: „Endlich tritt mal jemand mit diesem Thema an die Öffentlichkeit". Von ihnen und ihren Angehörigen erreichen uns unzählige E-Mails mit der Bitte um Hilfe.

Wann und wo wird es weitere Ortsgruppen geben?

Farke: Wir stehen mit vielen Interessenten in Kontakt. Konkret zeichnet sich noch für dieses Jahr die Gründung von Ortsgruppen in Erkrath, Frankfurt, Hamburg und Wiesbaden ab. Wir werden da jetzt nicht lange zögern. Das können wir auch gar nicht, weil die Betroffenen uns gehörig Dampf machen.

Wieviele Mitarbieter hat der Verein, und welche Funktion nehmen Sie selbst darin wahr?

Farke: Wir haben zwölf ehrenamtliche Mitarbeiter, die sich – im Moment noch ohne jegliche Fördermittel – in ihrer Freizeit engagieren; ich bin Vorstandsvorsitzende. Wir suchen jetzt den Kontakt zu Krankenkassen und führen in allernächster Zeit Gespräche mit der Stadt, mit Suchtzentren und mit der Caritas. Wenn wir uns vernünftig organisieren wollen, sind allerdings etliche Stellen zu besetzen; das muß wohlgeplant sein. Wir haben Kooperationspartner in der Schweiz und in Österreich und verfügen in Wien mit Professor Hans Zimmerl über einen Internetsucht-Experten und Psychotherapeuten, der zum Thema publiziert hat und anbietet, von uns vermittelte Hilfesuchende zu betreuen.

Woran haben Sie bei sich persönlich festgestellt, daß aus Ihrer Beschäftigung mit dem Internet mehr wurde als ein intensiv betriebenes Hobby – daß sie krankhafte Züge annahm?

Farke: Sie können das nicht daran festmachen, ob jemand zwei, fünf oder sechs Stunden am Tag online ist. Das ist völlig okay und kann durchaus gesund sein. Aber für mich war das Netz zuletzt mein Zuhause. Ich war nicht mehr bereit, irgendwelche Einladungen anzunehmen und bin kaum noch vor die Tür gegangen. Sogar meine Kommunikationspartner im Internet bemerkten, daß etwas nicht stimmte, weil ich wirklich ständig online war. Irgendwann fing ich an, mich dafür zu schämen und begann damit, mich beim Chatten zu tarnen. Im Beruf bekam ich das Unverständnis meiner Kollegen zu spüren: Eine zeitlang erzählte ich ihnen noch von meinem Umgang mit dem Internet. Als das dann aber ins Lächerliche gezogen wurde, und als es hieß: „Du unterhältst Dich ja nur noch mit Phantomen", schwieg ich. Wenn Sie ihr soziales Umfeld völlig abbauen und zugleich feststellen, daß Ihnen dies unwichtig wird, dann ist es schon zu spät.

Welche Folgen hatte Ihre Internetsucht in beruflicher und privater Hinsicht?

Farke: Es war mit ausschlaggebend dafür, daß ich meinen Job als Projektleiterin in einem Universitätsinstitut aufgab, und auch dafür, daß meine Tochter auszog. Es hatte finanzielle Konsequenzen, denn ich steckte bald bis zum Hals in Schulden. Als ich vor drei Jahren das Internet entdeckte, war das Surfen ja noch sehr kostspielig. Sicherlich setzen sich bald kostenlose Internet-Zugänge durch. Das birgt dann aber die Gefahr, daß noch mehr Menschen die Möglichkeit bekommen, voll und ganz ins Netz abzutauchen. Am schlimmsten waren jedoch wie gesagt die Folgen in meinem privaten Umfeld. Schon als ich mir meiner Onlinesucht noch gar nicht bewußt war, gab es Hinweise von Freunden und massive Warnungen von meiner Tochter. Aber damals wollte ich von alledem nichts hören.

Wann haben Sie gemerkt, daß Sie mit Ihrer Onlinesucht nicht allein dastehen?

Farke: Im Zuge der Recherchen für meine beiden Bücher „Sehnsucht Internet" und „Hexenkuss.de" und nach deren Veröffentlichung. Ich kam mit Menschen ins Gespräch, die ebensoviel Zeit vor dem Rechner verbrachten wie ich, und ich erhielt – oft von Angehörigen oder Bekannten und unter dem Deckmantel der Verschwiegenheit – immer mehr Hilferufe. Mit der Zeit nahm das Ausmaße an, denen ich allein nicht mehr gewachsen war. Ich brachte dann in Erfahrung, daß es zwar bereits einige Hilfsangebote gibt, allerdings samt und sonders in Form von Online-Therapien. Das ist etwas, mit dem ich mich überhaupt nicht identifizieren kann. So entstand die Idee, unseren Selbsthilfeverein zu gründen. Wir wollen Onlinesüchtigen wieder reale Anlaufpunkte bieten, damit sie von ihren Rechnern wegkommen.

Bekamen Sie ihr Problem aus eigener Kraft in den Griff?

Farke: Ja, weitgehend. Weil ich wußte, daß sich unbedingt etwas ändern muß, habe ich mich quasi mit Gewalt wieder in die Realität geworfen. Ich entfernte den Computer aus dem Wohnzimmer und plante Woche für Woche ganz genau, wann ich online gehen wollte. Meistens hat das auch geklappt. In der Zeit davor war ich völlig unkontrolliert und habe bestimmt 30 bis 40 Mal am Tag in meine Mailbox gesehen. Geholfen hat mir auch die Kommunikation mit selbst betroffenen Internet-Freunden. Gerade die haben mir viel Mut gemacht.

Welches konkrete Angebot hat die HSO für Hilfesuchende, die an Sitzungen nicht persönlich teilnehmen können?

Farke: Das gestaltet sich derzeit noch schwierig. Wir halten die Adressen aller fest, die sich melden, müssen aber vielfach noch um einige Wochen Geduld bitten, bis die ersten Ortsgruppen praktische Hilfe leisten.

Um eine Suchtkrankheit zu heilen, bedarf es nicht nur des Erfahrungsaustauschs in Gesprächen, sondern auch psychologischer und ärztlicher Betreuung. Verfügt die HSO über entsprechend qualifizierte Unterstützung?

Farke: Ja. Wir haben mit einer im Hinblick auf Internetsucht kompetenten Internistin ein Medizinressort eingerichtet; sie ist derzeit für unsere Akutberatung zuständig. Anfang Juli führen wir erste Gespräche mit Psychotherapeuten, die zugesagt haben, Betroffene zu behandeln. Und wir stehen mit einer Psychologin aus Frankfurt in Kontakt, die selbst eine HSO-Kontaktgruppe leiten möchte. Es gibt viele interessante Ansatzpunkte, aber wir brauchen ein bißchen Zeit, um sie alle zu realisieren. Interessierte Mediziner und Therapeuten möchte ich an dieser Stelle bitten, Verbindung mit uns aufzunehmen.

Sie haben Ihre Onlinesucht in Büchern mit durchaus unterhaltendem Charakter verarbeitet, die Sie intensiv im Web bewerben. Für die HSO betreiben Sie ebenfalls sehr erfolgreich Öffentlichkeitsarbeit. Wenn böse Zungen behaupteten, Sie vermischten Geschäft und gemeinnütziges Handeln – was würden Sie entgegnen?

Farke: Das hielte ich für unfair. Ich habe die Bücher geschrieben, und die Idee zur Gründung der HSO ist aus dieser Arbeit heraus entstanden, aber wir halten die HSO völlig unabhängig. Unter „onlinesucht.de" finden Sie den Verein, das andere ist meine private Angelegenheit. Natürlich stehen meine Bücher bei der HSO zur Verfügung und können dort gekauft werden, ebenso aber zum Beispiel „Caught in the Net" von Kimberley Young. Daraus kann ich sehr viel Wertvolles ziehen, das gebe ich genauso weiter, und daran finde ich nichts Schlimmes.

Frau Farke, vielen Dank für das Gespräch.

Detlev Schmidt

Links, die unter diesem Artikel stehen:

- Selbsthilfegruppe für Onlinesüchtige: Ratschläge für die Rückkehr in die Realität (1259)

Links, die zu diesem Artikel hinführen:

- Selbsthilfegruppe für Onlinesüchtige: Ratschläge für die Rückkehr in die Realität (1259)
- Der Selbsthilfeverein: Intention und Angebot (1260)
- „Cyberpsychologie" in den USA: Hilfe oder Hokus Pokus? (1261)

Der Teaser zu dem Artikel:

Es gibt keinen Teaser!