

Internet-süchtig?

Der 25jährige Informatikstudent Wolfgang Hauser* ist im zwölften Semester und verbringt die meiste Zeit des Tages im Internet.



„Im Dezember 1994 habe ich im Internet einen Server entdeckt, auf dem man Backgammon spielen kann. Seit Februar letzten Jahres hat sich meine Spielbegeisterung zur Sucht entwickelt. Ich bin jetzt pro Woche etwa 40 bis 50 Stunden online. Täglich mindestens sechs Stunden. Ich gehe um 11 Uhr zur Uni und spiele dort am Terminal. Ich steigere mich oft so rein, daß ich Hunger und Müdigkeit vergesse. Plötzlich ist es dann fünf Uhr morgens. Als Studenten können wir hier rund um die Uhr spielen. Ich nehme mir immer wieder vor, weniger zu spielen, aber ich bekomme es einfach nicht hin.

Der Backgammon-Server speichert alle Spiele. So weiß ich, daß ich seit Februar 95 etwa 4700 Spiele gespielt habe. Ich möchte in die Rangliste der 20 besten Spieler kommen. Dies macht den Reiz aus, immer weiterzumachen, bis ich es gepackt habe.

Ich sehe ja ein, daß ich etwas falsch mache, aber ich weiß nicht mehr, wie ich das in den Griff bekommen kann. In der Zeit, in der ich nicht spiele, chatte ich mit den andern Leuten auf diesem Rechner. Ich kenne viele Spieler, die sehr oft hier drin sind. Außerdem bin ich in noch einem Kanal des Internet Relay Chat.

Seitdem ich den Backgammon-Server entdeckt habe, habe ich das Studium vernachlässigt. Mich plagen Gewissensbisse. Mein Studium hätte schon längst hätte fertig sein können. In meiner Verzweiflung habe ich mich auf Entzug gesetzt. Zwei Wochen lang konnte ich das dann mal auf vier Stunden täglich reduzieren, doch dann ging es wieder los. Das geht ja wohl nicht nur mir so. Da kommt ein großes Problem auf die Menschen zu.

Ich habe daran gedacht, eine psychologische Beratung aufzusuchen. In wenigen Tagen legt die Uni einen Internet-Anschluß in mein Studentenwohnheim. Dann muß ich noch mehr aufpassen, daß ich mich nicht schon zum Frühstück ins Netz einlogge.“

Macht das Internet süchtig?

In den USA werden die ersten Internet-Süchtigen behandelt. In Deutschland ist das Thema tabu. CHIP-Redakteur Peter Diesler recherchierte und stieß auch hierzulande auf Cyberjunkies.



Wer den Briefträger Harald Kraus* in der Kneipe trifft, wird nicht glauben, daß ihm ein kranker Mensch gegenübersteht. Doch Harald Kraus ist süchtig: computersüchtig. Er schläft nicht mehr, weil er spielen muß. Er hat keine Freundin, weil für die Liebe keine Zeit mehr bleibt. Er verschuldet sich, weil er neue Games braucht. Neuerdings surft er stundenlang in den Datennetzen. Wenn er so weitermacht, wird er auch noch seinen Job verlieren.

Der Informatikstudent Wolfgang Hauser* ist auch ein Junkie: Den größten Teil seines Lebens verbringt er im Internet, wo er einem amerikanischen Backgammon-Server verfallen ist. Sein Studium hat er vernachlässigt, seine Beziehung ist gefährdet.

Keiner von beiden entspricht dem Bild des autistischen Computer-Freaks, der blaß und kontaktscheu in seiner elektronischen Höhle weilt. Kraus und Hauser wirken auf den ersten Blick stinknormal. Wenn sie sich als Computer- und Internet-Süchtige outen, lachen die meisten: „Internet-Sucht? Das gibt es doch nicht“, behaupten die Leute.

Computer-Junkies leben im verborgenen, ihre Sucht ist in der neuen Informationsgesellschaft tabu. Outen sich Abhängige, werden sie ausgelacht, und die Suchtberatungsstellen reagieren hilflos: Internet, das ist für sie ein Fremdwort. Auch Hauser und Kraus haben Angst vor Diskriminierung: CHIP durfte sie nur von hinten fotografieren, damit ihre Anonymität gewahrt bleibt. Aber offensichtlich ergeht es nicht nur ihnen so. Zahlreiche Menschen hängen

an der elektronischen Nadel: Als CHIP Ende Juli eine Umfrage in verschiedenen Newsgroups zum Thema Computersucht startete, meldeten sich zahlreiche Betroffene:

„Ich kann es nicht lassen, die Online-Welt fasziniert mich einfach. Ich surfe mindestens acht Stunden am Tag, fast das ganze Wochenende durch, und schlafe sehr wenig. Und das, obwohl ich es mir nicht leisten kann“, berichtet ein Nutzer des AOL-Dienstes. „Die letzte Monatsrechnung von AOL lag bei 649 Mark.“

Ingo Reese, Pressesprecher von America Online, zuckt die Achseln: „Zum einen glauben wir nicht, daß man hier von einer Sucht im klassischen Sinne sprechen kann. Zum anderen haben wir als Provider nicht das Recht, Mitglieder bei der Nutzung unseres Dienstes zu kontrollieren.“

„Ich habe das Gefühl, wirklich süchtig zu sein“, schreibt ein Student per E-Mail: „Ich kann nie genug bekommen und möchte gar nicht mehr aufhören.“ Der Zwang, bis tief in die Nacht Newsgroup-Nachrichten lesen zu müssen, hält ihn wach, „bis dann irgendwann die Sonne aufgeht.“ Folge: „Große Probleme an der Uni wegen Übermüdung.“

Können der Computer und die Online-Welt wirklich süchtig machen? Wolfgang Schmidt, Leiter der Koordinationsstelle für Suchtprävention in Hessen, bejaht die Frage: „Fast jedes normale menschliche Verhalten kann unter bestimmten Umständen suchtähnlichen Charakter annehmen.“ Der eine wird zum Alkoholiker, ein anderer zum Spielsüchtigen. Suchtmittel oder

Computersüchtig?

Der 33jährige Briefträger Harald Kraus* lebt in einem 16-Quadratmeter-Zimmer zur Untermiete und besitzt nicht viel mehr als einen PC und rund 200 Computerspiele.



„Wenn ich nachmittags aus der Arbeit komme, setze ich mich an den Computer und vergesse Zeit und Raum. Täglich spiele ich zwischen fünf und zehn Stunden, am Wochenende zocke ich meist die Nächte durch. Meine Lieblingsspiele sind *Civilization*, *Colonization* und *Panzergeneral*.

Alles, was ich besitze, gebe ich für Computerspiele aus. Monatlich kaufe ich mir für mindestens 500 Mark Computerspiele. Manchmal steigert sich das bis zu 1000 Mark. Ich bin verschuldet und stottere monatlich etwa 600 Mark Darlehen ab.

Vor fünf Jahren habe ich mir meinen ersten Computer gekauft. Damit begann mein Unglück. Seitdem bin ich computerspielsüchtig.

Ich habe schon vor Jahren meine Freundin verloren, weil ich keine Verabredungen mehr einhalten kann. Ich fühle mich einsam und verloren, habe kein Geld und Angst davor, meinen Job zu verlieren.

Mein Chef hielt mich lange Zeit für drogensüchtig. Der hat meine Arme nach Nadeleinstichen untersucht, weil ich solche Ringe unter den Augen hatte. Daß ich computersüchtig bin, hielt er für eine Ausrede. Weil ich vor Müdigkeit nicht mehr zur Arbeit kam, stand ich kurz vor der Kündigung.

Seitdem versuche ich mich zu beherrschen. Aber ich habe wahnsinnige Angst, daß die Sucht stärker wird. Wenn ich meinen Job verliere, werden mich meine Schulden erdrücken.

Ich muß ununterbrochen ans Computerspielen denken. Ich habe schon alles mögliche versucht, um davon wegzukommen, doch wenn ich nicht spiele, fehlt mir etwas.

Seit Juni habe ich nun auch einen Internet-Anschluß. Freunde wollen mit mir Online-Games spielen. Aber ich hüte mich davor, denn eines ist klar: Wenn ich auch noch damit anfangen, ist das mein endgültiger Ruin.“

*Namen von der Redaktion geändert

PRO

Bernad Batinic ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Fachbereich Psychologie der Universität Gießen, Herausgeber des Buches „Internet für Psychologen“ und forscht zum Thema Internet-Sucht.

Bereits 1984 berichtete Starr Roxanne Hiltz in ihrem Buch „Online Communities“, daß sich unter den Online-Nutzern eine Gruppe von Personen herauskristallisiert habe, die geradezu süchtig nach dem Internet seien. Dazu paßt das Stereotyp vom einsamen und schüchternen Computer-Freak, der bis spät in die Nacht mit Pizza und Cola vor dem Computer hockt und im Internet surft. Im Zweifelsfall bräuchte man sich also nur noch auf eine „Stunden-Online-Zahl“ zu einigen, ab welcher der Internetler offiziell als süchtig bezeichnet werden kann.

So einfach ist es natürlich nicht. Nicht jeder Vielnutzer hängt automatisch an der elektronischen Nadel. Aber dennoch existiert sie, die „Internet-Sucht“.

Die Sucht nach dem Internet gehört, ähnlich wie die Glücksspielsucht, zu den „nicht stoffgebundenen Süchten“. Nicht die anfängliche Begeisterung für das Online-Medium treibt den Süchtigen an. Für ihn ist das Datennetz mit seinen vielfältigen Möglichkeiten Flucht vor dem Alltag. Der Süchtige erlebt im Internet einen Kontrollverlust und fühlt Beklemmungen aufkeimen, wenn er abstinent, also „offline“ ist. Zugleich verkümmern in der Regel seine sozialen Kontakte im „real life“.

Neben diesen Punkten ist entscheidend, wie der Betroffene sich selbst erlebt: Ein Süchtiger kann seinen Alltag nicht mehr nach seinen Wünschen und Vorstellungen frei bestimmen; er fühlt sich einem übermächtigen Zwang ausgeliefert. Und: Er leidet massiv unter seinem Zwang. Wenn das zutrifft, dann klingen Pauschalbehauptungen wie

„Internet-Sucht gibt es nicht“ wie eine sarkastische Verharmlosung.

Daß Personen im Internet süchtig werden können, trifft bei vielen auf Unverständnis. Das macht es den Betroffenen schwer, sich öffentlich zu bekennen, und verhindert eine gezielte Suchtvorbeugung. „Nutze, konsumiere und habe Spaß“ ist das Motto der Internet-Society. Gegenüber Betroffenen wird heruntergespielt und verharmlost: „Wird ja wohl nicht so schlimm sein, reiß dich doch mal zusammen...“

Ich halte Bereiche, in denen das Internet wie eine Cyberspace-Welt wirkt, für gefährlich. Das Internet Relay Chat, die MUD-Phantasiewelten und unter Umständen die Diskussionsgruppen bei den Net News gehören dazu. Besucher finden hier eine Art abgeschlossenen, behüteten virtuellen Raum; für den einzelnen kann es allzu verlockend wirken, sich in ihn zu flüchten.

Psychische Abhängigkeit bildet sich aber erst über einen längeren Zeitraum, und die meisten Internetler sind erst seit kurzen im Internet. Jeder trägt dabei ein mehr oder weniger hohes Suchtpotential im Handgepäck mit sich herum. Das bloße Ausleben von Phantasien ist also noch lange kein Suchtkriterium. Genausowenig sind computervermittelte soziale Kontakte nicht unbedingt „schlechter“ als die Bekanntschaften im „real life“.

Einen Automatismus, von einem Online-Medium so

wie dessen Angebot süchtig zu werden, gibt es nicht. Die meisten, die Alkohol trinken, werden auch nicht automatisch zum Alkoholiker.

Gefahr droht aber denjenigen, die das Medium nicht mehr ziel- und zweckgerichtet einsetzen können. Diese Menschen sollten über ihre Gefühle und Ängste sprechen und eigene Grenzen beachten. Vor allem: Jeder sollte seine persönlichen Empfindungen bei der Internet-Nutzung wahr- und ernst nehmen.

„Wer das Problem verdrängt, verharmlost“

Verhaltensweisen sind dabei im Prinzip austauschbar. „Ich glaube deshalb schon, daß das Internet uns auf absehbare Zeit Suchtphänomene bescheren wird, weil Menschen auch das Internet dazu benutzen können, um vor realen Problemen zu flüchten.“

Schmidt betont aber: „Nicht die neue Technologie macht süchtig, entscheidend ist das Motiv, mit dem ich mich vor den Rechner setze.“ Ein erster Fall von Computersucht ist nun auch in seinem Zuständigkeitsbereich bekanntgeworden. Das Zentrum für Alkohol und Drogen im

niederländischen Breda therapiert schon den ersten Online-Junkie.

Toon de Vos, Leiter der Präventionsabteilung des Zentrums: „Er hatte keine Zeit mehr zu arbeiten. Er verlor seinen



Suchtexperte Schmidt:

„Das Drogenthema der Zukunft werden virtuelle Welten sein“

Job, weil er ständig im Internet präsent sein mußte.“ Mittlerweile haben ihm Kollegen auf Fachkongressen von weiteren Fällen berichtet. „Noch ist dies ein Problem der Internet-Elite“, meint Vos, „doch der Anteil wird zunehmen.“ Kritikern, die das Thema für aufgebauscht halten, widerspricht er: „1984 hat man uns ausgelacht, weil wir den ersten Glücksspielsüchtigen behandelten, heute haben wir 400 Patienten.“

Die Internet-Gemeinde reagiert auf das Thema allergisch. Allzu lange wurden begeisterte Online-User als verklemmte technikfixierte Sonderlinge abgetan. Daß dies ein pauschales Vorurteil ist, gilt als bewiesen: Die meisten Internet-Freaks treiben doppelt soviel Sport wie die Gesamtbevölkerung, sind öfter mit dem Fahrrad oder Auto unterwegs und gehen gern baden oder ins Kino, so Freizeitforscher Horst Opaschowski in seiner neuesten Untersuchung.

Daß die meisten Computerbenutzer nicht gefährdet sind, meint auch Schmidt; schließlich könne der größte Teil der Bevölkerung ja auch mit anderen Suchtmitteln wie etwa Alkohol vernünftig umgehen. Dennoch hält er das Thema „Internet-Sucht“ für ein Tabuthema: „Politiker verweisen immer auf die Ge-

fährlichkeit von Haschisch, dabei fährt der Zug schon längst in eine andere Richtung. Für mich sind virtuelle Welten das Drogenthema der Zukunft.“ Doch angesichts der Internet-Euphorie „ist dies in Wirtschaftskreisen und bei technikbegeisterten Politikern kein beliebtes Thema, und die Sozialpolitiker haben die Dimensionen noch nicht erkannt.“

Wie viele Computernutzer der Internet-Sucht anheimfallen, ist unklar: Die Meinungen schwanken von einem Promille bis zu über zehn Prozent der Netznutzer. Immerhin hieße dies, daß die Zahl der Abhängigen schon jetzt in die Tausende ginge. Und die Anzahl der Betroffenen würde ebenso dramatisch wie das Internet insgesamt anwachsen.

Bei einer Internet-Umfrage unter 450 Online-Usern gaben immerhin elf Prozent der Befragten an, Internet-süchtig oder Internet-abhängig zu sein. „Die Internet-Nutzung kann genauso süchtig machen wie Alkoholkonsum“, schlußfolgert Rauterberg, Leiter dieser im Juli veröffentlichten Studie des Schweizer Instituts für Arbeitspsychologie an der Technischen Hochschule in Zürich. Allerdings räumt Rauterberg ein: Solche Internet-Umfragen seien so, als „wolle man Alkoholiker in der Kneipe beim Bier nach ihren Alkoholproblemen befragen.“

Auch die Wissenschaftlerin Kimberly Young sieht die Internet-Sucht auf dem Vormarsch. Die Ergebnisse ihrer Umfrage unter 400 Internet-Abhängigen sind alarmierend: Internet-Süchtige haben „Entzugserscheinungen“, wenn sie



**Suchtexperte
Toon de Vos:**

„Das ist auf Dauer nicht nur ein Problem der Internet-Elite.“

offline sind. Sie fühlen sich ruhelos, bekommen Schlafstörungen und leiden unter Depressionen. Sie melden sich bei ihrem Arbeitgeber krank, um Zeit zum Internet-Spielen zu haben. Sie riskieren wegen ihrer Online-Sucht ihre Beziehung und ihren Job. Über 500 Fälle von Internet-Abhängigkeit hat Young gesammelt. Ihr erschütterndes Fazit: Das Internet kann sich in derselben Weise zerstörerisch auswirken wie Spielsucht, Eßsucht oder Alkoholismus.



K O N T R A

Lutz.Donnerhackle@Jena.Thur.De ist Moderator der Newsgroup *de.admin.news.announce* und gilt als einer der „Netzgötter“ im deutschsprachigen Internet.

Die Frage, ob es suchtähnliche Abhängigkeiten bei der Internet-Nutzung gibt, ist ein von der Presse aufgebauschtes Thema der Sauregurkenzeit. Bevor man die Frage aufwirft, ob Menschen vom Internet überhaupt „abhängig“ werden können, sollte man fragen, was unter „Abhängigkeit“ überhaupt zu verstehen ist. Und zweitens sollte man zwischen den verschiedenen Internet-Diensten sorgfältig unterscheiden.

Da gibt es zum einen die rundfunkähnlichen (unidirektionalen) Dienste, wie sie vom Fernsehen oder Radio bekannt sind: ein Sender und viele Empfänger. Immer wieder hört man hier das Schlagwort „Fernseh-sucht“. Das gab es schon früher: Als sich um 1900 die Trivalliteratur verbreitete, grassierte die vielgefürchtete „Lesesucht“, die heute keiner mehr ernst nimmt. Unidirektionale Dienste im Internet sind Nachrichtenticker oder Wetterinformationen. Radio oder Fernsehen über Internet ist qualitativ so schlecht, daß jeder normale Mensch lieber die dafür geeigneteren Medien wählen wird, als ausgerechnet hier einer Sucht anheimzufallen.

Zweitens: Bei den bidirektionalen Diensten kann der Kunde den Verlauf des Angebots verändern. Klassisches Beispiel: das WWW. Trotz der unfabaren Gesamtdatenmenge sind hier die Vielfalt und Qualität der Informationen für einen einzelnen oft so gering, daß spätestens nach drei Monaten das Interesse erlahmt. Danach werden die Dienste nur noch zur Bekämpfung von Langeweile oder aus beruflichen Gründen genutzt. Die vermeintlichen Suchtphänomene korrelieren mit dem Ausmaß von Langeweile in bundesdeutschen Büros.

Drittens: Bei den polydirektionalen Diensten können die Teilnehmer untereinander gleichberechtigt

kommunizieren. Hierzu gehören Phantasiewelten (Multi-User Dungeons), Diskussionsgruppen (Usenet) oder der Smalltalk via Internet Relay Chat oder „CB-Funk“.

Tatsächlich finden wir hier auch Menschen, die mit der Kommunikation in der Realität Probleme haben. Wenn diese ihren angeborenen Kommunikationsbedürfnissen in Datennetzen nachgehen, dann ist das ja nichts anders als die „Sucht nach Gesellschaft“ – etwas, auf das wir Menschen genauso angewiesen sind wie auf Essen und Trinken.

Die Behauptung, daß Menschen ihre Isolation in der Realwelt mit Hilfe des Netzes vertiefen, finde ich ziemlich fraglich: Bei den halbjährlichen Deutschlandtreffen

verschiedener Usergruppen beobachte ich immer wieder einen erstaunlichen Effekt: Plötzlich kommen in der Realität kontaktscheue Menschen zusammen, die ihre Qualitäten bereits kennen und nun über körperliche Gebrechen oder Animositäten leicht hinwegsehen können.

Wirklich gefährdet sind die sogenannten net.gods, die „Netzgötter“. Diese Internet-Administratoren sind die Workaholics des Netzes. Sie sind gefährdet, weil sie sich für unersetzlich halten. Ihre Managerkrankheit besteht darin, daß sie sich bemühen, die gesellschaftliche Integration des Netzes auf die Reihe zu kriegen. Stundenlang diskutieren sie mit Politikern, um Zensurgesetze gegen das Internet zu entschärfen. Soziales Engagement als Suchtphänomen? In der Regel merken die Netzgötter beim ersten Zusammenbruch, daß sie keine Lücke in das Netz reißen, und kommen dann sehr schnell auf den Boden der Realität zurück. Ihre Gefährdung kuriert sich beim Urlaub von allein aus.

Das Netz ist ein Spiegel der Gesellschaft. Es schafft überhaupt keine neuen Suchtursachen. Arm werden kann man durch übermäßigen Internet-Gebrauch auch nicht. Ein echter Süchtiger weiß immer, wo er den billigsten Provider finden kann. Fazit: Psychische und finanzielle Gefahren sind herbeigeredet.

„Ein aufgebauschtes Pressethema“

INTERVIEW



Die Psychologin Marissa Hecht-Orzack ist Gründerin und Koordinatorin des „Computersucht-Dienstes“ des Bostoner MacLean-Hospitals.

CHIP: Ist Ihr „Computer-Addiction Service“ der erste in den USA?

Orzack: Zumindest ist er einzigartig in der New-England-Region. Wir haben bisher noch nicht von ähnlichen Einrichtung in den USA gehört.

CHIP: Welche Aufgaben hat Ihr Computersucht-Dienst?

Orzack: Personen, deren Leben durch übermäßigen Computergebrauch zerrüttet ist, werden bei uns psychologisch behandelt. Außerdem beraten wir Familienmitglieder, Angehörige und Arbeitskollegen von Betroffenen. Drittens erarbeiten wir entsprechende Beratungs- und Schulungsprogramme für Schulen, Universitäten und Firmen.

CHIP: Welchen Sinn hat eine Beratungsstelle für Computersucht?

Orzack: Die wachsende Abhängigkeit von Computern hinsichtlich Information, Spiel, Zeitvertreib und Unterhaltung wird problematisch. Angefangen von Computerspielen für Kinder über Chat bis zum Net-surfing hat der PC eine enorme Bedeutung in unserem Leben bekommen. Es stellt sich die Frage, ob wir dem Computer erlauben wollen, uns zu beherrschen, oder ob er uns dienen soll. Hier wollen wir helfen.

CHIP: Wie kamen Sie auf das Thema Computersucht?

Orzack: Ich beobachtete einen übermäßigen Computergebrauch bei ehemaligen Alkoholikern und Depressiven. Ich habe das Thema Computersucht dann mit Kollegen diskutiert. Zuerst lachten die mich aus, doch später sprachen wir über Personen, die „am Netz klebten“. Von einem Sexualtherapie-Experten erhielt ich Hinweise über die Cybersucht seiner Patienten. Sie waren abhängig von der Netz-Pornographie.

CHIP: Welche Bereiche des Internet machen süchtig?

Orzack: Die meisten Abhängigen sind Game- oder Chat-Player. Doch andere verbringen Stunden damit, sinnlos und bis zur Erschöpfung nach Informationen zu suchen.

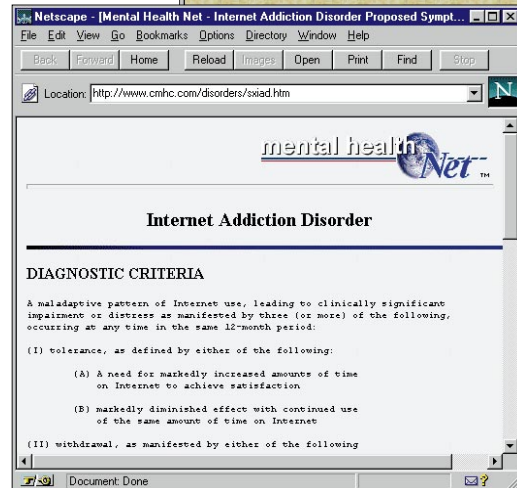
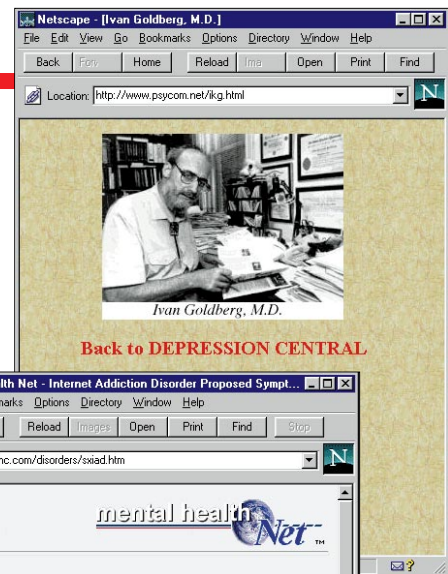
Angeheizt von solchen Forschungsergebnissen, boomt in den USA der neue Therapiemarkt „Internet-Sucht“. Beim Marital & Sexuality Center in San Jose stieg die Zahl der zwanghaften Online-Surfer in der letzten Zeit um das Zehnfache. Das namhafte psychologische MacLean-Hospital in Boston reagierte im August mit der Gründung eines Beratungszentrums für „Computerabhängigkeit“ (siehe Interview, s. auch Fragebogen S. 45).

Aufgeschreckt sind auch die amerikanischen Universitäten. Reihenweise berichten Dekane von den Internet-Exzessen ihrer Studenten. Nach zahlreichen psychologischen Beratungsfällen limitierte die Verwaltung der Universität Maryland kurzerhand die Rechnerzeit für Studenten auf 40 Stunden. Kein Einzelfall: Mehrere Unis denken ebenfalls über Zeitbegrenzungen nach, so die *Washington Post*. Andere wollen die Computeraktivitäten ihrer Studenten überwachen: Wer exzessiv chattet oder spielt, soll eine Warnung auf dem Bildschirm erhalten. Der Aufschrei der Datenschützer ist vorhersehbar.

Die Online-Sucht scheint aber auch ein willkommener Anlaß zu sein, gegen unliebsame Inhalte des Internet zu Felde zu ziehen: David Novicki, Dekan der Universität Michigan, forderte kürzlich: „Wir müssen die Studenten fragen: Was hast du nachts am Rechner gemacht, studiert oder Pornos geschaut?“

In der deutschsprachigen Netzgemeinde grassiert die Angst, das Suchtthema werde zur Reglementierung des Internet mißbraucht. „Internet-Sucht zu bekennen halte ich für schlecht“, schreibt ein Diskussionsteilnehmer in der Newsgroup alt.soc.recht. Begründung: Der Staat könnte die Freiheit im Internet „in Zukunft auch aus medizinischen Gründen“ einschränken.

Wie auch immer: Kimberly Young erwartet, daß die „Internet Addiction Disorder“ (IAD) (Verhaltensstörung durch Internet-Sucht) nun auch offiziell anerkannt wird. Ein entsprechender Formulierungsvorschlag für das „Diagnostische Handbuch psychischer Störungen“ (DSM) kursiert schon seit einiger Zeit im Internet. Das DSM ist so etwas wie die Bibel der Psychiatrie bei der Krankheitserkennung und wird von der American



Peinlich: Die Fachwelt war begeistert, doch die Suchtkriterien des Psychiaters Goldberg waren nur ein ironischer Scherz

Psychiatric Association herausgegeben. Der Urheber des Formulierungsvorschlages ist Ivan Goldberg, Psychiater und Direktor eines psychopharmakologischen Institutes in New York. Süchtig ist nach Goldbergs Definition, wer innerhalb von zwölf Monaten seine Online-Aktivität zwanghaft steigert, weil er andernfalls Entzugserscheinungen bekommt.

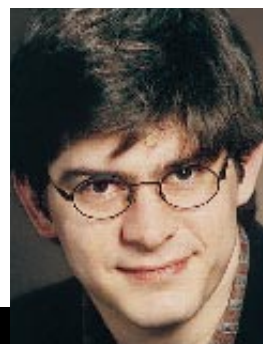
Die Fachwelt zeigte sich beeindruckt, zahlreiche Wissenschaftler legten seine Kriterien ihren Untersuchungen zugrunde. Das „Canadian Medical Association Journal“ präsentierte den Symptomkatalog gar als eine „neue Störung“, die ins Medizinische Lexikon Einzug hält.

Peinlich nur, daß Goldberg sich das alles als Scherz ausgedacht hatte. Zwar sieht auch er, daß Menschen vom Netz aufgefressen werden können. Für eine eigenständige Krankheit hält er IAD aber nicht. Sein Symptomkatalog war nichts anderes als eine ironische Parodie auf die Inflation psychiatrischer Begriffe.

Doch dem armen Goldberg wurde ganz bange, als zahlreiche Kollegen versicherten, seine Parodie sei wirklich eine exakte Beschreibung des Internet-Sucht-Phänomens. Notgedrungen ließ er sich breitschlagen, eine Mailingliste für Betroffene einzurichten. Ob das denn nicht so sei, als wenn die Anonymen Alkoholiker sich zur Therapie an der Biertheke versammelten, wird er gefragt: „Sicher“, antwortet er dann, „aber es scheint keinen anderen Weg zu geben, als auf diese Weise zu starten.“ **Peter Diesler** ☐

CHIP-Psycho-Test: Sind Sie Internet-süchtig?

CHIP hat in Zusammenarbeit mit dem Psychologen Bernad Batinic vom Fachbereich Psychologie der Universität Gießen einen Internet-Sucht-Test entwickelt. Prüfen Sie, ob bei Ihnen die Gefahr besteht, Internet-süchtig zu werden. Der Test kommt nur für Personen in Betracht, die mindestens sechs Monate Online-Erfahrung haben.



Bernad Batinic, wissenschaftlicher Mitarbeiter am Fachbereich Psychologie der Universität Gießen, entwickelte für CHIP diesen Psycho-Test.

FRAGENBOGEN

1. Wie viele Stunden sind Sie in der Woche online?
 0 bis 10 Stunden: -30 Punkte
 11 bis 20 Stunden: 0 Punkte
 21 bis 30 Stunden: +30 Punkte
 mehr als 30 Stunden: +40 Punkte
 ☐ Punkte
2. Werden Online-Dienste (Internet) von Ihnen vorwiegend beruflich genutzt? ja: -15 Punkte, nein: 0 Punkte
 ☐ Punkte
- Inwieweit stimmen Sie folgenden Aussagen zu?**
3. Es passiert mir häufig, daß ich länger online bin, als ich ursprünglich wollte: ja: +15 Punkte, nein: -5 Punkte
 ☐ Punkte
4. Manchmal bin ich online/im Internet, obwohl ich viel wichtigere Dinge zu erledigen hätte: ja: +15 Punkte, nein: -5 Punkte
 ☐ Punkte
5. Das lange Sitzen vor dem Computer hat bei mir starke Verspannungen im Nacken und Schulterbereich ausgelöst: ja: +10 Punkte, nein: -5 Punkte
 ☐ Punkte
6. Wenn ich zwei Tage nicht online bin, hat sich in mir eine Spannung aufgebaut, die mich veranlaßt, bald online zu gehen: ja: +20 Punkte, nein: -5 Punkte
 ☐ Punkte
7. Wenn ich mich im Internet befinde/online bin, kann ich meine täglichen Sorgen weitgehend vergessen: ja: +10 Punkte, nein: -5 Punkte
 ☐ Punkte
8. Meine Freunde/Partner/Partnerin reagieren immer öfter negativ auf mein Online-Aktivitäten: ja: +15 Punkte, nein: -5 Punkte
 ☐ Punkte
9. Ich habe schon mal versucht, meine Tätigkeit im Internet einzuschränken. Es ist mir aber über einen längeren Zeitraum nicht gelungen: ja: +15 Punkte, nein: -5 Punkte
 ☐ Punkte
10. Ich würde mich selbst als Online-/Internet-Süchtigen bezeichnen: ja: +15 Punkte, nein: -10 Punkte
 ☐ Punkte

Alle Zahlen zusammenzählen: Punkte

AUSWERTUNG

Bis 70 Punkte:

Sie sind nicht Internet-süchtig. Sie nutzen entweder das Medium selten, oder Sie setzen es kontrolliert und sinnvoll ein.

70 bis 89 Punkte:

Sie sind ein intensiver Nutzer des Internet. Dennoch brauchen Sie sich keine Sorge um Suchtgefahr zu machen. Negative Einschränkungen halten sich bei Ihnen in normalen Grenzen.

90 bis 99 Punkte:

Es gibt bei Ihnen deutliche Anzeichen dafür, daß Sie suchtgefährdet sind. Hinterfragen

Sie kritisch, wie weit Ihr Kontrollverlust geht. Flüchten Sie vor den Sorgen des Alltags, wenn Sie online gehen? Sprechen Sie mehr mit Freunden und Bekannten über Ihre Online-Aktivitäten.

100 und mehr Punkte:

Sie erfüllen verschiedene Kriterien eines Internet-Süchtigen. Falls Sie einen intensiven Leidensdruck verspüren, empfehlen wir Ihnen, sich mit Freunden und Bekannten auszusprechen. Suchen Sie qualifizierte Hilfe bei einem Psychotherapeuten, Arzt oder einer Suchtberatungsstelle.



Online-Informationen:

Internet Depression Resources List:

<http://www.execpc.com/~corbeau/>

Weiterführendes zum Thema Internet-Sucht: <http://www.ifap.bepi.ethz.ch/~egger/ibq/intadd.htm>

<http://www.cmhc.com/guide/iad.htm>

Beratung:

Spezielle Beratungsstelle für Computer- und Internet-Sucht gibt es in Deutschland noch nicht.

Empfehlenswert ist die Katholische Telefonseelsorge Köln, die eine psychologische Beratung im Internet anbietet: <http://www.psycholberat.xnc.com/psycholBerat/>

Über Suchtberatungsstellen vor Ort informiert:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Ostmerheimerstraße 20
 51071 Köln, Tel. 0221-89921
 Fax 0221-8992300

Eine Mailingliste zum Thema Internet-Sucht bietet die „Internet Addiction Support Group“; E-Mail an: listserv@net-com.com. Im Textfeld den Befehl „subscribe i-a-s-g“ vermerken.

Seite der „Webaholics“: <http://www.webaholics.com:80/>

Seite der „Netaholics Anonymous“: <http://simba.safari.net/~pam/netanon/>

Umfragen und Forschungsergebnisse zum Thema Internet-Sucht:

Fragebogen und Infos des Center for Online Addiction (Kimberly S. Young), University of Pittsburgh: <http://www1.pitt.edu/~ksy/>

Ergebnisse der Umfrage „Internet-Verhalten und Abhängigkeit“: Technische Universität Zürich (Matthias Rautenberg): <http://www.ifap.bepi.ethz.ch/~egger/ibq/res.htm>

Ergebnisse der Umfrage von Viktor Brenner, Marquette University Counseling Center: <http://www.ccsnet.com/prep/pap/pap8b/638b012p.txt>

Giessner Internet-Fragebogen zum Thema Internet-Sucht (Bernad Batinic, Fachbereich Psychologie der Uni Gießen): <http://uni-giessen.de/~g686/>