

## „Gefangen im Netz“ – Internetsucht nimmt zu

Die modernen Süchte sind in Europa auf dem Vormarsch. Die Rauschmittel der Abhängigen sind Spielautomaten, Fernseher oder die Schnäppchenjagd im Kaufhaus. Die Symptome bei stofflosen Süchten sind ähnlich wie bei Alkoholikern oder Junkies: das Verlangen nach mehr, Entzugserscheinungen und Kontrollverlust, wenn die Droge nicht greifbar ist. Allein in Deutschland leiden über 250.000 Menschen unter Spielsucht und doppelt so viele sind von Kaufsucht betroffen. Seit einiger Zeit sprechen die Experten von einer neuen modernen Abhängigkeit – der Internetsucht. Sie schätzen, dass das Netz bisher schon für eine halbe Million Deutsche zum Verhängnis geworden ist.

Ein Beitrag von Nadja Baeva.

---

Herbert W. hatte heute einen guten Tag. Zuerst hat er sich das neue Album seiner Lieblingsband gekauft, dann sich bei einem Freund den Ärger von der Arbeit von der Seele gesprochen und schließlich drei Partien Poker gewonnen. Der Haken ist nur, dass all das online stattgefunden hat. Der 44-jährige Düsseldorfer ist internetsüchtig. Für ihn dreht sich alles nur noch um die künstliche Welt im Web.

### ***Herbert W.:***

„Wenn ich Feierabend habe, gehe ich meistens schnell nach Hause, um ins Internet zu gehen, und verbringe da gut und gerne sechs-sieben Stunden und bin dann natürlich am nächsten Morgen völlig kaputt und groggy und kann mich nur wirklich schwer zur Arbeit schleppen. Aber so geht's fast jeden Tag.“

Vor sechs Monaten hat ihn seine Frau verlassen. Trost suchte Herbert im Internet. Seitdem kommt der Elektriker ständig zu spät zur Arbeit, engagiert sich dort kaum und redet mit niemandem. Müde, schlecht gelaunt und abwesend – die Kollegen kennen Herbert W. nicht mehr anders. Für Werner Hübner von der Gesellschaft für wissenschaftliche Gesprächspsychotherapie ist das ein typisches Beispiel der Internetsucht.

**Werner Hübner:**

„Es ist tatsächlich so, dass alle Anzeichen, die man sonst von der Sucht kennt, auch auf dieses nicht-stoffliche Medium, übertragbar sind. D.h. es gibt so etwas, wie ein Nicht-Aufhören-Können. Es gibt die Gedanken, dass man schon morgens aufsteht und denkt: Wann kann ich an den PC? Es wird mein Freund, es sind meine sozialen Kontakte, und auf die freue ich mich. Es ist so eine Neben-Welt, die entsteht, und die nimmt immer mehr Raum statt der realen Welt.“

Erstmals wurde die Internetsucht Mitte der 90er Jahre zum Thema. Dabei begann alles mit einer Anekdote. Ein New-Yorker Psychiater ließ den Begriff als scherzhafte Schein-Diagnose fallen. Später hat die New York Times ernsthaft darüber berichtet, und seitdem wird es auch in Fachkreisen diskutiert.

**Werner Hübner:**

„Es geht einher damit, dass viele im Haushalt einen PC untergebracht haben. Seit dem Jahr 2000 wird in Berlin regelmäßig recherchiert, wie viele Internetsüchtige oder Abhängige es gibt, und wird die aktuelle Zahl genannt, dass es etwa 10.000 Personen allein in Berlin sind“.

Internetabhängige mailen, surfen und chatten exzessiv, wann immer sie können. Ist der Süchtige nicht im Netz, hat er Angst Wichtiges zu verpassen, ist unruhig, hektisch, schlecht gelaunt und nervös. Zur Verbreitung der Internetsucht beigetragen hat die Einführung der Flatrate. Sie macht das Surfen relativ preiswert. Als internetsüchtig gilt, wer in der Woche mehr als 30 Stunden seiner Freizeit im Netz verbringt, die Kontrolle über sein Verhalten verliert und negative soziale Konsequenzen für das Verweilen im Netz in Kauf nimmt.

**Werner Hübner:**

„Einmal haben sie Freunde im Internet, auch gute Freunde, mit denen man etwas austauscht, was man real vielleicht gar nicht ausgetauscht hätte. Dann kann man Musik hören im Internet, Filme gucken, auch sexuelle Kontakte pflegen – also alles, was sonst so im realen Leben denkbar und möglich ist, ist im Internet auf jeden Fall geregelt. Und das ist eine wunderbare Vorstellung: Ich brauche nur die Maus bedienen zu können und die Welt steht mir offen“.

Die Gründe für die Flucht ins Netz sind tiefgründig und oft die gleichen wie bei anderen Süchten – Einsamkeit, Probleme in der Familie, Stress in der Schule, Arbeitslosigkeit. Besonders gefährdet seien Jugendliche, so der Psychologe Werner Hübner.

***Werner Hübner:***

„Die sind nicht Kind, noch nicht erwachsen. Sie sind in aller Regel noch nicht so sehr auf das Leben vorbereitet. Und jetzt kommt eine Möglichkeit eines Mediums, wo sie mächtig werden können. Mit dem Internet habe ich Verfügung, z.B. über ganz viele Datenbanken in der Welt. Ich kann jede Information ganz schnell besorgen. Ich kann die Musik, die gestern rausgekommen ist, heute auf meinem Rechner haben. Sie erobern Königreiche und werden Held.“

Der Weg aus der Internetsucht ist nicht einfach, denn Computer sind aus dem heutigen Alltag nicht mehr wegzudenken. Bankgeschäfte, die Suche nach Zugverbindungen, das Ausfüllen von Formularen – vieles wird im Netz erledigt. Dennoch – mit Disziplin und strengen Verhaltensregeln beim Surfen ist die Sucht in den Griff zu bekommen. Wenn man aus der Situation nicht alleine herauskommt, besteht immer die Möglichkeit, sich an einen Psychologen oder eine Selbsthilfegruppe zu wenden. Doch der erste Schritt zur Heilung ist, dass die Betroffenen selbst erkennen, dass sie krank sind. Herbert W. aus Düsseldorf ist leider noch nicht soweit.

***Herbert W.:***

„Mir macht das Spaß, und ich bin eigentlich nur müde. Krank fühle ich mich nicht, nein“.