

# Onlinesucht

So viele Gesichter das Internet hat, so vielfältig sind auch die suchtartigen Tätigkeiten, die es bietet. Ständig online sein, mitteilen wo man ist und was man tut, lesen, was die eigenen Freunde tun, sich von Videos bereseln lassen, von einem Thema zum nächsten springen durch Herumklicken in Suchergebnissen oder an Spielen oder Communities teilzunehmen sind dabei nur die geläufigsten Versuchungen. Jugendliche sind den Reizen besonders ausgeliefert, sie wollen mit ihren Freunden verbunden sein, sich mitteilen, immer aktuell sein. Für die Eltern ergibt sich eine besondere Herausforderung, da die meisten Online-Aktivitäten unterwegs stattfinden und kaum kontrollierbar sind.

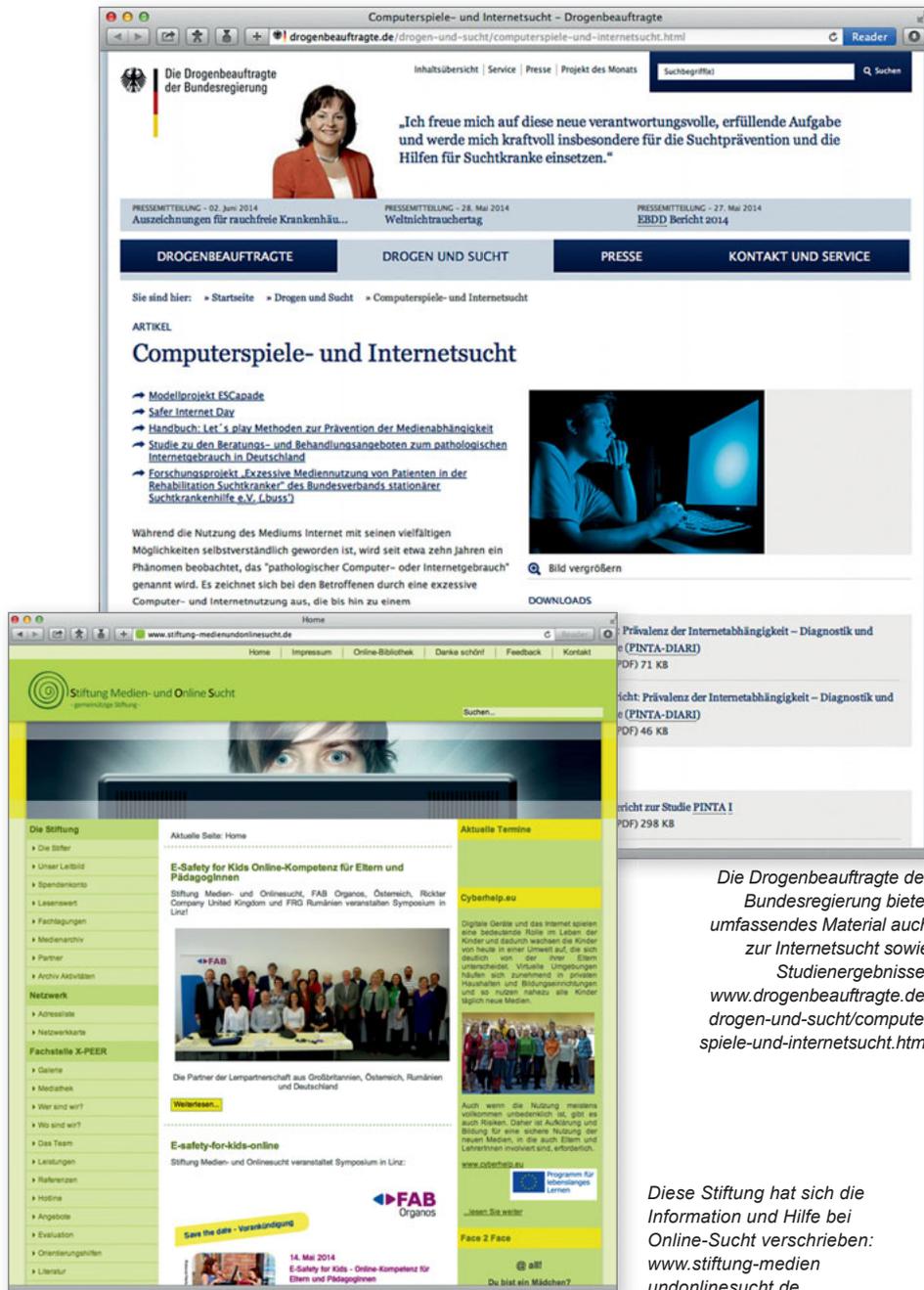
Das Land mit den drängendsten Problemen bei der Internetsucht ist sicherlich Südkorea. Die Infrastruktur ist dort derart hoch entwickelt, dass in den Städten – sogar in der U-Bahn – so viel Bandbreite zur Verfügung steht, dass alle Dienste einschließlich HD-Filmen jederzeit verwendet werden können. Bereits vor zwei Jahren wurde die Zahl der Süchtigen dort auf mehr als zwei Millionen geschätzt. Inzwischen bietet die Regierung dort Kurse für Eltern an, um ihre Kinder wieder zu erreichen. Das stößt jedoch an Grenzen, da auch unter den Eltern zunehmend Onlinesucht um sich greift. Auch anderswo sind davon durchaus auch erfolgreiche Professionals betroffen, wie dieser Artikel eines populären Business-Magazins aus den USA zeigt ([www.fastcompany.com/3013508/unplug/how-to-unplug-in-6-steps](http://www.fastcompany.com/3013508/unplug/how-to-unplug-in-6-steps)). Hier wurde auch der Begriff „Online-Detox“ geprägt.

Was sich für manche anhören mag wie eine Übertreibung, wird gut illustriert durch die Aussage einer Onlinesüchtigen aus Korea: „Ich hab' mir Regeln gesetzt. Nur noch zweimal in zehn Minuten nehme ich es in die Hand.“ (aus *Die ZEIT*: „Smartphone-Sucht wird in Südkorea zum Problem“, 9. Oktober 2013).

Die Sucht umfasst ganz unterschiedliche zwanghafte Verhaltensweisen, unter anderem: Computerspielsucht, Online-Kommunikations-sucht, Online-Kaufsucht, Internetsexsucht.

Einige Kriterien für Onlinesucht:

- » Geistige Beschäftigung mit Online-Aktivitäten (zurückliegenden und zukünftigen).
- » Zunehmende Zeit, die online verbracht wird, um Zufriedenheit zu erreichen.



Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung bietet umfassendes Material auch zur Internetsucht sowie Studienergebnisse: [www.drogenbeauftragte.de/drogen-und-sucht/computer-spiele-und-internetsucht.html](http://www.drogenbeauftragte.de/drogen-und-sucht/computer-spiele-und-internetsucht.html)

Diese Stiftung hat sich die Information und Hilfe bei Online-Sucht verschrieben: [www.stiftung-medienundonlinesucht.de](http://www.stiftung-medienundonlinesucht.de)

- » Erfolglose Versuche, Kontrolle und Einschränkungen über die eigene Nutzung auszuüben.
- » Angst- oder Depressionsschübe bei Trennung von seinem Gerät.
- » Riskieren oder Verlust wichtiger Beziehungen, Arbeits- oder Ausbildungsmöglichkeiten.
- » Sich mit seinem Smartphone glücklicher fühlen, als im Kreis von Freunden und Familie.

Daran ist gut zu erkennen, worum es geht. Es geht nicht darum, etwas zu nutzen oder nicht, sondern, ob es noch eine Möglichkeit gibt, die Nutzung zu unterbrechen.

Der alltägliche Bereich der Online-Überforderung wurde bereits in einer früheren Ausgabe des *Bayerischen Ärzteblattes* beleuchtet ([www.blaek.de/presse/aerzteblatt/2012/BAB\\_10\\_12\\_566\\_567.pdf](http://www.blaek.de/presse/aerzteblatt/2012/BAB_10_12_566_567.pdf)). Der Übergang von der intensiven Nutzung zur wirklichen Abhängigkeit ist fließend und berufliche Nutzung kann ihn noch zusätzlich maskieren.

Der Einstieg in die Sucht findet sich oft als Reaktion auf Stress oder besondere Belastung. Stressbewältigung kann deshalb auch die Anfälligkeit verringern. Die eigenen Aktivitäten und Onlinezeiten im Tagesverlauf zu proto-



**Onlinesucht**

Von 60 Millionen Deutschen, die das Internet nutzen, sind laut wissenschaftlichen Studien 3,2 % onlinesüchtig und 6,6 % gefährdet. Das sind weit über 2 Millionen Betroffene - und täglich werden es mehr.

Die Onlinesucht ist eine Suchtform, die (wie auch z. B. die Spielsucht) zu den nicht-stoffgebundenen Abhängigkeiten oder **Verhaltenssüchten** gerechnet wird.

Nicht der PC, das Internet, das Handy oder die Playstation machen abhängig, sondern die Tätigkeit, die man exzessiv damit ausübt:

- der exzessive Konsum von Chat- und Kommunikationssystemen
- das stundenlange Spielen und Handeln über das Netz
- das stundenlange konsumieren von Sexseiten
- das zwanghafte Suchen nach Informationen im Netz
- die zwanghafte Beschäftigung mit dem Computer an sich

**Wer wird onlinesüchtig?**

Es bedarf keiner besonderen Voraussetzungen, um süchtig zu werden, nur eines Menschen, der aufgrund seines Wesens, seines Umfeldes und seiner genetischen Anlagen als generell suchtfähig und labil einzustufen ist. Eine belastende Situation in Kombination mit einem vermeintlichen Konfliktlösungsverhalten kann eine Onlinesucht begünstigen. Onlinesüchtige sind sowohl männlich als auch weiblich, mal 12 Jahre alt, mal 65 Jahre alt, aber besonders oft junge Erwachsene, die häufig auch arbeits- und perspektivlos sind. Gesucht wird die heile Welt, die heile Partnerschaft ohne Ecken und Kanten. Nach und nach verschwindet der Blick für die Realität, dem Abdriften in eine Wunschwelt sind Tür und Tor geöffnet (Kontrollverlust). Einzig wichtig wird, stets online und „dabei“ zu sein, das reale Leben wird unwichtig. Aber die Sehnsüchte

Überblick zur Online-Sucht der Suchtberatungsstelle der Diakonie: [www.suchtberatungsstelle.de/lexikon/m-p/onlinesucht.html](http://www.suchtberatungsstelle.de/lexikon/m-p/onlinesucht.html)



*Eine der ältesten Sammlungen von Informationen und Büchern zum Thema bietet Dr. Young: [www.netaddiction.com](http://www.netaddiction.com)*

*Erster Internationaler Kongress zur Internetsucht: [www.escteam.net/2013/07/news/1st-esc-international-congress-on-internet-addiction-disorders/](http://www.escteam.net/2013/07/news/1st-esc-international-congress-on-internet-addiction-disorders/)*

kollieren kann der erste Schritt zur Erkenntnis und Veränderung sein. Zusätzlich gilt es, Bewusstheit für die Abhängigkeit zu schaffen: Beim Aufsteigen des Verlangens drei bewusste Atemzüge zu machen, schafft eine minimale Distanz zum Verlangen. Dann kann eine bewusste Wahrnehmung einsetzen.

Unterstützung durch Selbsthilfegruppen und Therapeuten ist bei deutlicher Ausprägung angezeigt. Hilfsangebote, Information und Selbsthilfegruppen gibt es bereits zahlreiche:

- » [www.aktiv-gegen-mediensucht.de](http://www.aktiv-gegen-mediensucht.de)
- » [www.rollenspielsucht.de](http://www.rollenspielsucht.de)
- » [www.healthyplace.com/addictions/center-for-internet-addiction-recovery/](http://www.healthyplace.com/addictions/center-for-internet-addiction-recovery/)
- » [www.stiftung-medienundonlinesucht.de](http://www.stiftung-medienundonlinesucht.de)
- » [www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de)

Auch zahlreiche Diplomarbeiten gibt es bereits zur Onlinesucht: [www.onlinesucht.de/dipl2010.htm](http://www.onlinesucht.de/dipl2010.htm)

Die besten Chancen, um konkrete Online-Abhängigkeit anzugehen, ergeben sich bei einem Urlaub. Dort lässt sich am einfachsten eine Unterbrechung negativer Gewohnheiten er-

reichen und auch ein Ort auswählen, der ohne Wifi-Verbindung ist.

Hilfreiche Tipps von denen, die eine Online-Auszeit genommen haben:

- » Kritisch überprüfen, was man an Apps und Funktionen wirklich braucht.
- » Abschalten automatischer Benachrichtigungen von Facebook und anderen Netzwerken.
- » Smartphone nicht ins Schlafzimmer/ans Bett mitnehmen.
- » Abendliche Abschaltzeit für alle Geräte festlegen, die ein bis zwei Stunden vor der Schlafzeit liegt.
- » Training/Jogging/Workout als bewusste Offline-Zeit nutzen.
- » Aufstellen einer Liste von Wunschtätigkeiten für eine geplante Offline-Zeit.
- » Was sind persönliche Warnzeichen, die Sucht signalisieren? Was möchte man für sich persönlich vermeiden?
- » Eigene Bedürfnisse und sich selbst beachten, bevor man sich um die ganze Welt kümmert.

» Bewusstes Auswählen, wann Nachrichten, E-Mails und Updates gelesen werden.

Die Herausforderung besteht darin, eine Abhängigkeit zu erkennen, diese zu konfrontieren, sinnvolle Wege aufzuzeigen und gegebenenfalls zu behandeln. Zudem ist ein spezielles Charakteristikum der Onlinesucht, dass eine vollkommene Abstinenz nicht möglich ist, da Online-Dienste und Geräte zum täglichen Leben gehören.

Wie immer gibt es auch diesen Artikel als PDF mit Links zum Anklicken: [www.blaek.de/presse/aerzteblatt/baeb1\\_aktuell.cfm](http://www.blaek.de/presse/aerzteblatt/baeb1_aktuell.cfm)

**Autor**

*Dr. Marc M. Batschkus, Arzt, Medizinische Informatik, Spezialist für eHealth, eLearning & Mac OS X, Steinstraße 40, 81667 München, E-Mail: [mail@batschkus.de](mailto:mail@batschkus.de)*