Zeitschrift: Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin
Herausgeber: Verein Saiten
Band: 7 (2000)
Heft: 80

Artikel: Report online-Sucht
Autor: Walther, Michael
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-885453

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

REPORT ONLINE-SUCHT

GEFANGEN IM NETZ

Online-Süchtige surfen bis zu 70 Stunden in der Woche. Verbunden mit dem globalen Netz, leben sie auf einem Fleck nicht grösser als eine Tierzelle. Online-Sucht ist, wenn die Verbindung mit der ganzen Welt alle Verbindungen kappt...

von Michael Walther

Eigentlich hat sich Ruth Widmer mit dem Internet nur wegen ihres Theaterstücks «Heroes» vertraut gemacht: «Ich habe gechattet und nach kurzem gemerkt, dass mir die Mails am andern Morgen wichtiger als mein Freund und meine Kinder waren.» Ruth Widmer lebt in einer glücklichen Beziehung. Aber für ihren Internet-Freund, den sie noch nie gesehen hatte, wäre sie beinahe nach Tokio geflogen.

Widmer beschreibt Symptome von Online-Sucht. Reale Beziehungen werden weniger wichtig als Beziehungen auf dem Netz. Anonym und mit einem «Nickname» versehen, redet es sich leicht über intimste Dinge, die man selbst dem Partner nicht sagen kann. Und doch bleibt man sich in den meisten Fällen fern. Nie steht man sich in Fleisch und Blut gegenüber.

Online-Sucht ist eine Abhängigkeit, bei der man keinen Stoff einnehmen muss. «Ich schade meiner Lunge nicht. Ich muss keine Tablette nehmen. Ich füge mir keinen Schaden zu – wenigstens vorläufig nicht», sagt Ruth Widmer. Zur Online-Sucht gehört es, dass man sich falsche Identitäten phantasieren kann. Männer geben sich als Frauen aus und erleben es einmal, «angebaggert» zu werden. Erfolglose beschreiben sich als Erfolgreiche und werden begehrt. Es gibt Broker, die online Börsengeschäften nachgehen und sich parallel dazu in einem Chat als weibliche Teenies ausgeben. Alles ist möglich.

DOPPELLEBEN

Manchmal schafft jemand den Rückweg in die Wirklichkeit nicht mehr. Daran ist die 18-jährige Claudia Tanner* zerbrochen. Sie, die Übergewichtige, hat sich im Netz als das schlanke Girlie ausgegeben, das heute offenbar die Idealfigur darstellt. Als das Date mit dem Angebeteten bevorstand, überwand sie die Kluft nicht mehr und nahm sich das Leben.

Fachleute empfehlen daher, aus virtuellen Beziehungen möglichst rasch reale zu machen. Doch gerade die Fähigkeit dazu fehlt oft. Denn Schwierigkeiten, reale Beziehungen zu knüpfen, sind bei der Online-Sucht zentral. Diese Schwierigkeit hat auch der 23-jährige Thomas Kormann*. Er ist ein versierter Computertechniker und verbringt auch in der Freizeit jede Minute vor dem Bildschirm. Doch andere Kontakte hat er nicht. Schwer Online-Süchtige gehen kaum noch zum Haus hinaus. Sie schlafen am Bildschirm ein oder schaffen es gerade noch zum Bett. Irgendwann stellen sich Probleme mit der Körperhygiene ein. Online-Abhängige sind permanent verbunden mit der ganzen Welt. Doch ihr Lebensfeld ist in Wahrheit nicht grösser als eine Tierzelle. Sie sind gefangen im Netz. Und sie sind sich ihrer Abhängigkeit oft nicht einmal bewusst. Denn Online-Sucht wird in der Gesellschaft allgemein noch nicht als solche erkannt. Die Abhängigkeit vom Bildschirm bleibt lang unauffällig. Doch es gibt Ausnahmen. Wer exzessiv chattet, verliert Freundschaften. Wer auf dem Netz exzessiv um Geld spielt, verschuldet sich. Wer abhängig ist, meldet sich häufig krank, um beim Chatten nichts zu verpassen. Immer wieder verlieren Arbeitnehmer die Stelle, weil sie auch am Arbeitsplatz nicht darauf verzichten können, Sex-Seiten zu konsumieren oder am Computer zu spielen. Wie viele Kündigungen es sind, weiss niemand. Auch medizinische Komplikationen gibt es. Karpaltunnelsyndrom heisst das Fachwort für die typische Erkrankung der Handwurzel.

BEZIEHUNG HEISST IM NETZ SEX

Dabei geht es auf dem Internet um das Gleiche wie im wirklichen Leben: um Beziehungen. Ein Drittel der «Hits» auf dem World Wide Web gelten ohnehin den Pornoseiten. Während in herkömmlichen Medien bei der Kontaktsuche von Liebe und Beziehung die Rede ist, geht es auf dem Netz handfester um Sex – ein Thema, das die Jugendlichen, die erste Erfahrungen sammeln wollen, besonders interessiert. Jugendliche zählen zu einem hohen Grad zu den Abhängigen und Gefährdeten. An die Anwendung von Technik zur Kommunikation sind sie ohnehin gewöhnt. Wenn heute jemand auf dem Pausenhof jemand anders ansprechen will, geschieht das per Handy. Jugendliche leben auch sonst nicht drogenfrei. Zigarettenkonsum und Alcopops haben zugenommen. Zu den konventionellen Suchtmitteln ist mit der Online-Abhängigkeit eine weitere Sucht dazu gekommen.

Ruth Widmer hat sich in geradezu Wallraffscher Manier Kenntnisse übers Netz angeeignet und ist dabei fast selbst süchtig geworden. Sie hat ihre Erfahrungen in ihrem Theaterstück «Heroes – Love in Cyberspace» verarbeitet. Darin geht es um die Probleme, die Jugendliche mit Beziehungen haben – und mit dem Netz. Derzeit ist Widmer mit ihrem Forumtheater landauf, landab an den Schulen zu Gast. Die Jugendlichen können mit agieren und diskutieren.

DIE SYMPTOME SIND DIESELBEN

Betrachtet man die Liste der Symptone, welche die Fachleute für die Online-Abhängigkeit nennen, fällt kaum ein Unterschied zu den herkömmlichen Abhängigkeiten auf: Online-Abhängige denken an nichts anderes mehr. Dem Drang aufs Netz zu gehen, können sie nicht widerstehen. Sie bagatellisieren ihre Sucht. Sie vernachlässigen sich, ihre Arbeit und ihre Beziehungen: nichts davon, das nicht auch bei der Heroin- oder Alkoholkrankheit vorkäme.

Doch bereits gibt es Untergruppen. Die Standardeinteilung stammt von Kimberly Young, einer Psychologin und führenden amerikanischen Expertin in Sachen Online-Sucht und -therapie:

- Cybersex-Süchtige schauen pornografische Seiten an, handeln damit, oder sie machen in Erotik-Chatrooms mit. Der Computer ist ihre sexuelle Welt – oder Ersatzwelt. Es gibt Süchtige, die erregt schon der Anblick eines Computers.
- Cyber-Beziehungssüchtige leiden an Chatroom-Sucht. Online-Beziehungen sind ihnen wichtiger als die wirklichen. In Mitleidenschaft zieht die Cyber-Beziehungssucht nicht nur die Süchtigen selbst, sondern auch ihre Partner. Es gibt den sogenannten virtuellen Ehebruch. «Unser Bett ist überfüllt mit gesichtslosen Fremden und mit Fantasien, mit denen ich es einfach nicht aufnehmen kann», formuliert eine Betroffene.
- Zu den «Netz-Zwangshandlungen» zählen der Besuch von Online-Casinos und das unkontrollierte Handeln mit Wertpapieren.

- Am «Information Overload» leiden Abhängige, die im Netz zwanghaft nach Informationen suchen – Surfer, die sich bei der Suche regelrecht verlieren und von einem Link zum nächsten hasten.
- «Computer-Sucht» ist die Abhängigkeit jener, die einen exzessiven Umgang mit den Spielen Solitaire und Minesweeper haben.

Dass Online-Sucht Drogen- und Alkoholabhängigkeit zumindest zur Folge haben kann, wird angenommen. Schwer Abhängige gehen nur noch vom Netz weg, um ein paar Stunden zu schlafen oder sich den Kühlschrank aufzufüllen, beispielsweise im E-Shop. Zwischen 20 und 70 Stunden verbringen Süchtige pro Woche online. Der Durchschnitt liegt bei 34 Stunden. Frauen scheinen sich mehr auf Chats, die Männer mehr auf Sexsites zu verlegen. Gemäss einer Studie an der Humboldt-Universität waren bei den über 20-Jährigen mehr Frauen als Männer in den Chats anzutreffen, obwohl rund doppelt so viele Männer wie Frauen das Internet benutzen.

Sonst sind Zahlen kaum erhältlich. Weil die meisten Studien übers Internet gemacht werden, sind sie schwer zu interpretieren. Die Identität der Beteiligten kann nicht überprüft werden. Bei der Zahl der Abhängigen gehen die USA wieder einmal mit dem guten Beispiel voran. Sechs Prozent der Internet-BenutzerInnen werden dort als süchtig eingestuft. In der Schweiz und in Deutschland geht man von drei Prozent aus: 1999 brauchten 1,7 Millionen Menschen in der Schweiz das Internet. Somit geht es um über 50 000 Abhängige. Doch die Zahl der Anschlüsse steigt. In den USA geht die Zahl der Online-Süchtigen in die Millionen.

TEUFELSKREIS ONLINE

Auch darüber, welche sozialen Gruppen zur Online-Sucht neigen, gibt es Erhebungen. Besonders gefährdet sind Jugendliche unter 18, Leute aus niedrigen sozialen Gruppen, Personen ohne festen Partner sowie Arbeitslose. Kontaktschwierigkeiten stehen im Zentrum der Online-Abhängigkeit. Wer bereits ohne Internet Probleme bei der Lebensgestaltung hat, läuft erhöhte Gefahr, von der scheinbaren Grenzenlosigkeit des Web eingesogen zu werden.

Einsamkeit ist ein zentraler Begriff. Beziehungen im Netz sind so viel handlicher und wartungsfreier als im Alltagsleben. Im Netz gibt es keinen Schweiss. Zahlreich sind nur die Reibereien und Intrigen. Doch das Internet ist positiv bewertet: Wer auf oft auf dem Internet ist, hat viel zu erzählen und ist interessant. Auf dem Netz hat man keine Verantwortung. Der Aufenthalt im Chatraum ist anonym. Es gibt, anders als in Wirklichkeit, keine Fettnäpfchen. Tritt man jemandem zu nahe, heissts einfach Tschüss – und draussen ist man, ohne Folgen.

Allerdings geschieht auch das Gegenteil. Viele sind im Internet begehrt. Wenn sie länger abwesend sind, vermisst man sie im Chatraum. ChatterInnen haben oft sehr viele Freundinnen und Freunde. Nur die Zeit, um noch richtige Freundschaften aus Fleisch und Blut zu pflegen, haben sie nicht mehr.

Dass es sich bei der Online-Sucht um einen Teufelskreis handelt, wissen die Fachleute schon lang. «Wird man nun einsam, weil man zu viel surft? Oder surft man zu viel, weil man einsam ist?», fragten sie und fanden heraus: Beides stimmt. Wer viel surft, reduziert die «Real-life-Kontakte». Und: «Einsame Menschen nutzen das Netz ausgiebiger, es hat eine andere Bedeutung für sie als für Nichteinsame». Doch eins ist allen Internet-Abhängigen gemeinsam: Sie werden je einsamer, je länger sie das Netz nutzen. Ist man also einmal süchtig, nimmt die Einsamkeit, die man doch bekämpfen wollte, noch zu. Auch hier nicht der geringste Unterschied von der Online-Sucht zu andern Abhängigkeiten: Kurzfristig stillt der Computer das Bedürfnis. Aber er tut es nie ganz. So dreht das Karussell stets weiter.

BOOMENDE THERAPIEN

Bei allein 200 000 Cybersex-Süchtigen in den USA gibt es heute einen immensen Bedarf nach Therapien. Die Vorschläge reichen von der Wiederbelebung der wirklichen sozialen Kontakte bis zur Erforschung der tiefer liegenden psychologischen Schwierigkeiten. Die Ausbildung von TherapeutInnen im Bereich Online-Sucht vor allem in den USA boomt. Microsoft und AOL schaffen eben nicht nur Computerarbeitsplätze. Es gibt Internet-Beratung für Online-Süchtige. Es gibt Tests. Und es bestehen Selbsthilfegruppen – in der Schweiz beispielsweise die Offene Tür Zürich (s. Adressen am Textende).

Prävention ist wichtig. Franz Eidenbenz, führender Online-Experte in der Schweiz, hält vor allem die Schulung der Eltern, Jugendarbeiter und Lehrer für nötig. Sie sollen über das Medium, das ihre Kinder benützen, Bescheid wissen – und sei es nur wegen der Pädophilen, die sich immer wieder in die Chatrooms auf den Kinderseiten einschleichen.

Vorläufig allerdings wird die Online-Sucht noch drastisch zunehmen. Das sagt zumindest der amerikanische Forscher Norman Nie: «Heute sind intensive Internetnutzer noch in der Minderheit. Aber es werden immer mehr. In Zukunft werden immer mehr Menschen ihre Zeit allein und anonym zu Hause verbringen. Das Internet könnte zum isolierenden Medium werden, das unsere Teilhabe am Gemeinschaftsleben noch mehr reduzieren wird, als es das Fernsehen tat.»

Bereits gibt es Probleme mit den Begriffen. Nicht nur deswegen, weil Chatten doch eigentlich plaudern heisst, aber beim Chatten gar niemand redet. Denn alle schicken ja nur in einem Staccato Phrasen hin und her. «Ein Computerfachmann, der acht Stunden auf dem Netz ist, lebt der nun in der Realität oder in der Virtualität?» fragt Eidenbenz. Er redet wie die andern Fachleute lieber von «online» und «offline», statt auseinanderhalten zu wollen, was Realität und was Virtualität ist. Die Virtualität ist eben so nahe zur Realität gerückt, dass man sie nicht mehr immer unterscheiden kann.

Im schlechtesten Fall verlieren wir also den Bezug zur Wirklichkeit aus Feuer, Luft, Wasser und Erde. Im besten Fall lernen wir sie wieder schätzen. «Gelingt es, Erfahrungen aus dem Netz in der Realität umzusetzen, zum Beispiel wenn aus Chattertreffen reale Freundschaften entstehen, kann das Netz eine sinnvolle Ergänzung sein. Die Erfahrung kann dazu beitragen, dass wir die Sinnlichkeit der Natur wieder schätzen lernen», sagt Eidenbenz.

Die Droge Internet lässt sich eben mit den andern Suchtmitteln vergleichen: Am besten lernt man damit leben. Denn eine Welt ohne Computer wird es nie mehr geben. Fachleute vergleichen daher die Online-Sucht am liebsten mit der Esssucht. Für viele Abhängige ist der Computer unverzichtbar. Sie müssen mit der Droge Internet einen selbstbestimmten Umgang lernen wie die Esssüchtigen mit dem Essen. Denn essen müssen wir.

*Namen geändert

Michael Walter, Jahrgang 1964, freischaffender Journalist in Flawil

Adressen:
- Beratungsstelle für Online-Sucht *«Die offene Tür Zürich»*, Beethovenstr. 45, 8002 Zürich, 01 202 30 00, www.offenetuer-zh.ch, info@offenetuer-zh.ch
- Suchtfachstelle St.Gallen, 071 245 05 45
- www.netaddiction.com
- www.virtual-addiction.com
- Theaterfalle Basel, Forumtheater für Jugendliche zum Thema *«Love in Cyberspace»*, St.Johannsparkweg 12, 4056, 061 383 05 20, www.heroes.li

Foto: Leo Boesinger

TeleOstschweiz

täglich
ab 18 Uhr
stündlich

Infokanal der Cablecom
Kanal 10, Frequenz 210.6