

**Zeitschrift:** SuchtMagazin

**Herausgeber:** Infodrog

**Band:** 30 (2004)

**Heft:** 1

**Artikel:** Leben in der vernetzten Einsamkeit?

**Autor:** Farke, Gabriele

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-800543>

### 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:** 24.02.2026

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

# Leben in der vernetzten Einsamkeit?

Laut internationalen wissenschaftlichen Studien sind ca. 4 bis 5 Prozent der Internet-nutzenden onlinesüchtig und unterliegen somit einem mehr oder weniger grossen Realitäts- und Kontrollverlust. Es tut also dringend Not, Aufklärungsarbeit zu leisten, präventiv tätig zu werden und Betroffenen sowie deren Angehörigen und FreundInnen konkrete Hilfestellung zu geben.

GABRIELE FARKE\*

Onlinesucht – so behauptet ich – ist ein gesellschaftliches Problem, dem wir uns im Laufe der kommenden Jahre alle stellen müssen, wenn wir nicht eines Tages in einer Gesellschaft von vom Leben abgekapselten EinzelgängerInnen leben wollen, die ihre Gefüh-

\* Gabriele Farke, 48 Jahre, wohnhaft in Buxtehude (Niedersachsen, Deutschland). Als ehemals selbst betroffene Onlinesüchtige, ist die Autorin Gründerin des ersten Selbsthilfvereins für Betroffene in Deutschland und heutige Internetsuchtxpertin. Sie berät und begleitet seit Jahren Menschen, deren Leben in eine falsche Richtung läuft, weil nicht mehr das reale Umfeld (wie PartnerInn, Kinder, FreundInnen), sondern das virtuelle Leben im Computer bzw. im Internet ihren Lebensinhalt ausmacht. Gabriele Farke sucht eine geförderte Beratungstätigkeit in der Schweiz, um auch hier gezielte Präventionsarbeit leisten zu können. Kontakt: [www.gabriele-farke.de](http://www.gabriele-farke.de), [www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de), [www.onlinesucht-hotline.de](http://www.onlinesucht-hotline.de).

le, Sehnsüchte und sexuellen Triebe in einem stillen Kämmerlein an einem Computer ausleben werden.

## Onlinesucht: Was ist das überhaupt?

Onlinesucht nennt man den exzessiven Gebrauch des Mediums Internet. Die Betroffenen integrieren ihr Leben in das Internet, nicht das Internet in ihr Leben! Ein (auch nur temporärer) Verzicht auf das Internet erscheint völlig undenkbar. Der Bezug zur realen Welt geht bei diesen exzessiven NutzerInnen zunehmend verloren, und sie finden ihre Anerkennung, ihre FreundInnen und ihr neues Leben in der virtuellen Welt. Jedoch ist nicht das Internet die «Droge», sondern es ist immer im Verhalten (und den Suchtanlagen?) der Internet-Nutzenden begründet, wenn eine anfängliche Begeisterung zur Sucht wird. WissenschaftlerInnen vermuten, dass Onlinesucht eine Störung der Impulskontrolle ist. Menschen mit Störungen der Impulskontrolle können

Verhaltensweisen nicht widerstehen, die sich schädlich gegen sie selber oder andere auswirken können. Die Störungen der Impulskontrolle sind noch weitgehend unerforscht.

## Wie erkenne ich eigentlich, ob ich süchtig bin?

Wann ist jemand süchtig, wann «nur» von etwas fasziniert? Wann ist jemand ein Trinker, wann ist jemand eine Spielerin? – Die Grenzen, wann jemand als «süchtig» zu bezeichnen ist, sind, wie bei anderen Suchtformen auch, eher fließend und im Prinzip vom Gefühl her wohl nicht klar definierbar bzw. einzugrenzen. Meist fällt die Sucht viel eher den Angehörigen auf, als den Betroffenen selbst. Wenn allerdings Betroffene ihre Leidenschaft, sei es der Alkohol, das Roulettespiel oder das Internet, nicht mehr kontrollieren können und ein Verzicht ohne massive Mängelscheinung nicht mehr möglich ist, dann werden sie von eben dieser Leidenschaft beherrscht, statt sie

Die American Psychological Association<sup>1</sup> hat analog zur Definition der krankhaften Spielsucht nach DSM-IV folgende 10 Kriterien für eine Beurteilung kreiert, ob jemand als onlinesüchtig zu bezeichnen ist oder nicht:

- Das Internet beschäftigt mich; ich denke daran, auch wenn ich offline bin.
- Ich brauche immer mehr Zeit im Internet, um zufrieden zu sein.
- Ich bin unfähig, meinen Internet-Gebrauch zu kontrollieren.
- Ich werde unruhig und reizbar, wenn ich versuche, meinen Internet-Konsum einzuschränken oder darauf zu verzichten.
- Das Internet ist für mich ein Weg, um vor Problemen zu fliehen oder schlechtes Befinden (Hilflosigkeits- oder Schuldgefühle, Angst, Depression) zu bessern.
- Ich lüge meiner Familie oder FreundInnen gegenüber, um das Ausmass meiner Beschäftigung mit dem Internet zu verborgen.
- Ich habe schon Arbeit, Ausbildungs- oder Karrieremöglichkeiten oder zwischenmenschliche Beziehungen wegen des Internets in Gefahr gebracht.
- Ich gehe ins Netz zurück, auch wenn ich exzesse Beträge für Gebühren zahlen musste.
- Ich bekomme im Offline-Zustand Entzugserscheinungen.
- Ich bleibe immer wieder länger online, als ich mir vorgenommen habe.

Positive Antworten für mindestens vier der Kriterien sollen auf Internet-Sucht schliessen lassen.

selbst zu beherrschen. In diesem Moment reden wir von Sucht. Wenn das eigene Verhalten mehr und mehr zum Problem wird, die Beschwerden des sozialen Umfeldes sich häufen, dann sollten sich Betroffene selbst überprüfen und ihr Verhalten verändern.

Die Mehrzahl der Onlinesüchtigen gibt an, dass vor allem der Kommunikationsbereich sie «abhängig» gemacht habe. Das Kennenlernen interessanter Menschen, mit denen aussergewöhnlich vertraut und offen «gesprochen» werden kann, hat in der Tat einen besonderen Reiz. Wer kennt sie nicht, die tiefe Sehnsucht in uns, die danach schreit, erfüllt zu werden? In einem Chat, einem Dialog ist – zum grossen Teil auch anonym – das Artikulieren der eigenen Wünsche und Träume wesentlich einfacher als im Bistro nebenan oder gar im engsten Familienkreis. Keine Scham, keine Angst vor Ablehnung, keine Ausserlichkeiten stehen im Weg, so dass in der vertrauten heimischen Umgebung oftmals Sätze in den Computer getippt werden, die bei den Schreibenden gelegentlich selbst

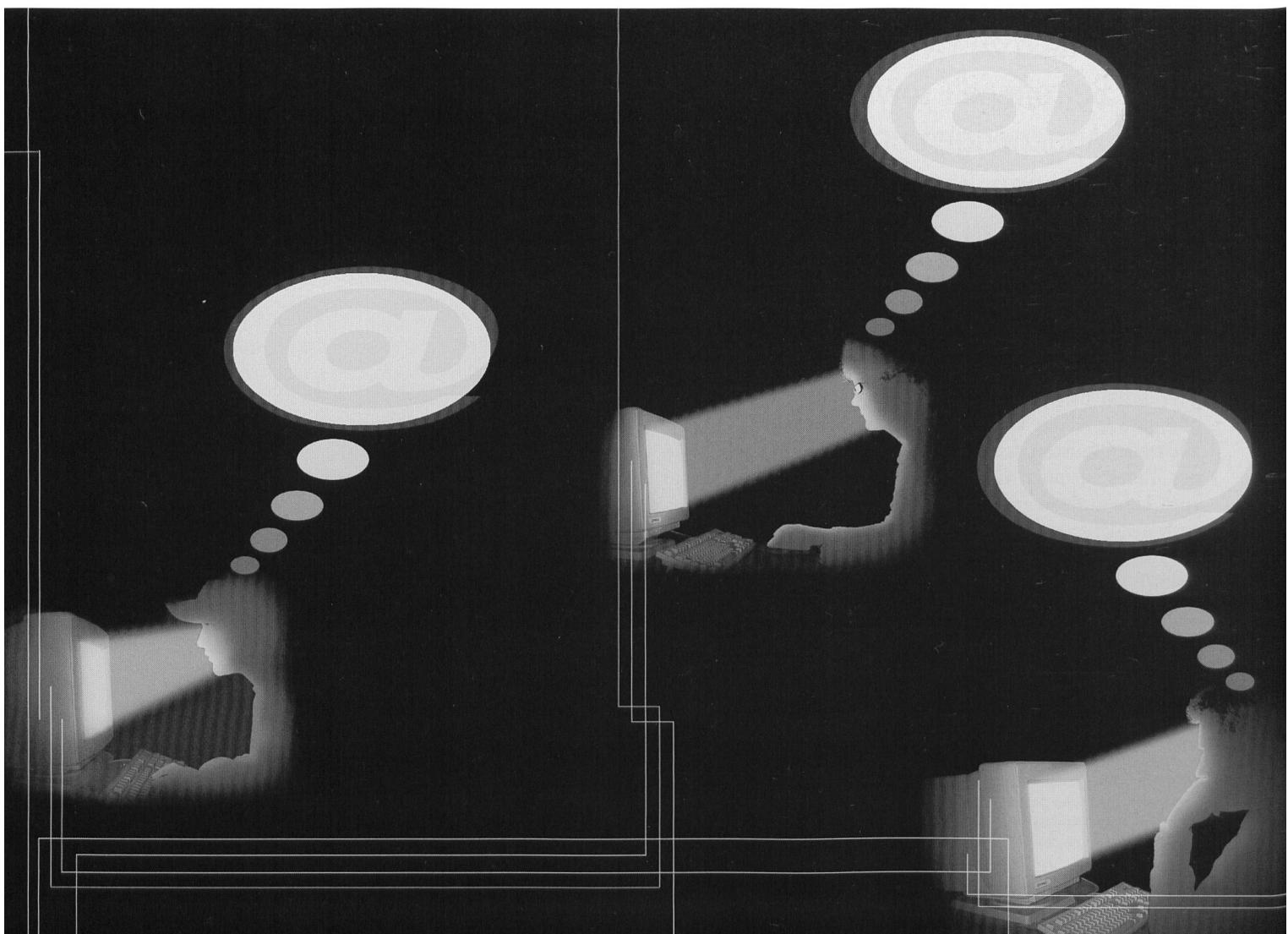
ein Kopfschütteln verursachen, wenn sie anschliessend den Chatlog (Protokoll/ Aufzeichnung) ihres Gespräches ausdrucken und noch einmal nachvollziehen. Im Chat finden sich für alle Gleichgesinnte, und es ist schier unmöglich, für ein Problem, das einen gerade zutiefst beschäftigt, nicht jemanden zu finden, der/die nicht ein offenes Ohr und Zeit hat. Eine Tatsache, die in unserer heutigen Zeit in der Realität längst nicht mehr selbstverständlich ist, nicht wahr?

### «Innere Einsamkeit»

Aber es gibt noch einen weiteren Aspekt, der die Kommunikation via Internet zu etwas ganz Besonderem werden lässt. Ich nenne diesen Aspekt oft die «innere Einsamkeit», die wir bei unserem Gegenüber im Netz in einem intensiven Gespräch spüren und die uns ermutigt, über die eigenen tiefsten Empfindungen zu sprechen. Sie ist etwas, über das wir mit unseren Mitmenschen nicht gerne reden. Es sind nicht nur die Träume und Phantasien,

die uns die unglaubliche Nähe zu einem unsichtbaren Menschen aufbauen lassen, dessen Identität wir oftmals nicht einmal kennen. Es ist etwas Verborgenes in uns, das vielleicht nur den Menschen bewusst ist, die sich selbst sehr gut kennen und sich selbst sehr nah sind. Ob wir in einer Beziehung leben oder allein, ist dabei unerheblich. Denn sie ist immer da: die Gewissheit, dass wir im Grunde alle allein sind und uns nur nach einem sehnen: der Liebe und der Anerkennung – uneingeschränkt, offen, hemmungslos!

Der Teufelskreis der Onlinesucht beginnt, wenn die Betroffenen in ihrer realen Welt nicht mehr über ihre Wünsche, Träume, Sehnsüchte und Phantasien sprechen können. Das soziale Umfeld bricht durch das «scheinbare» Verständnis, die «scheinbare» Anerkennung, die sie im Internet finden, schliesslich endgültig zusammen. Onlinesüchtige wenden sich von ihren realen Beziehungen ab und bauen sich eine eigene Welt, eine neue Familie, im Internet auf. Hier findet sich (scheinbar) ein adäquater Ersatz.



## **Online-Sucht aus der Perspektive einer ehemals Betroffenen**

«Es ist, als hättest du ein zweites Ich. Das eine Ich, das da chattet und sich in wildester Manie mit unsichtbaren Wesen am Rechner unterhält, ihnen Dinge anvertraut, von denen du vorher selbst nichts wusstest. In dir erwacht eine Erotik und eine Sehnsucht, die dir vor deiner Onlinesucht niemals bewusst war. Es ist, als sei deine Phantasie erwacht, deine Träume werden lebendig, nehmen Gestalt an, und du findest in deinem Gegenüber das Wunschbild deines Lebens.

Dieses eine Ich überdeckt den Verstand, stürzt sich hinein mit Haut und Haar in ein Abenteuer. Du riskierst und unternimmst alles, um den Traum wahr werden zu lassen, und dazu gehört, dass der Verstand nicht im Wege ist. Du trifftst dich mit Menschen, die dich jederzeit hätten in eine Falle lokken können; du planst ganze Wochenenden mit ihnen, mit einem Unbekannten, der doch so (scheinbar) bekannt geworden ist.

Wagst du es tatsächlich, irgendeinem/r deiner realen FreundInnen (falls Du noch welche hast) davon zu erzählen, wirst du ermahnt und auf dieses Risiko aufmerksam gemacht. Du hörst es nicht, du weisst es besser. Die Traumwelt hat dich in ihrem Bann. In Traumwelten gibt es nichts Reales, schon gar nicht Gedanken an Böses. Das andere Ich, das dich in den kurzen Momenten, in denen du dich wieder in der Realität befindest, fragt: Was tust du da? Warum vernachlässigst du deine Kinder? Warum ist dein Mann dir nicht mehr wichtig?

Warum gehst du nicht mehr tanzen oder trifftst dich mit deinen FreundInnen? Warum leidest du und ... Warum kannst du auf dieses Internet und die Menschen darin nicht verzichten?, dieses Ich steht dem neuen Ich hinten an. Es mag das neue Ich, das verträumte – das Ich aus der anderen Welt – viel lieber als das reale. Du denkst, du seiest doch gestern noch ganz «normal» gewesen, weisst aber im gleichen Augenblick, dass du das immer noch bist, aber dass du dennoch nicht auf

deine neue Welt verzichten willst und kannst.

Deine reale Umwelt reagiert negativ auf dein neues Leben. Das erhöht die Mauer, denn sie verstehen dich einfach nicht. Trost, Zuspruch und Zuwendung findest du im Internet, in deiner neuen Welt!»

Eine «Ehemalige», die inzwischen Traumwelt und reale Welt wieder zu unterscheiden lernte.

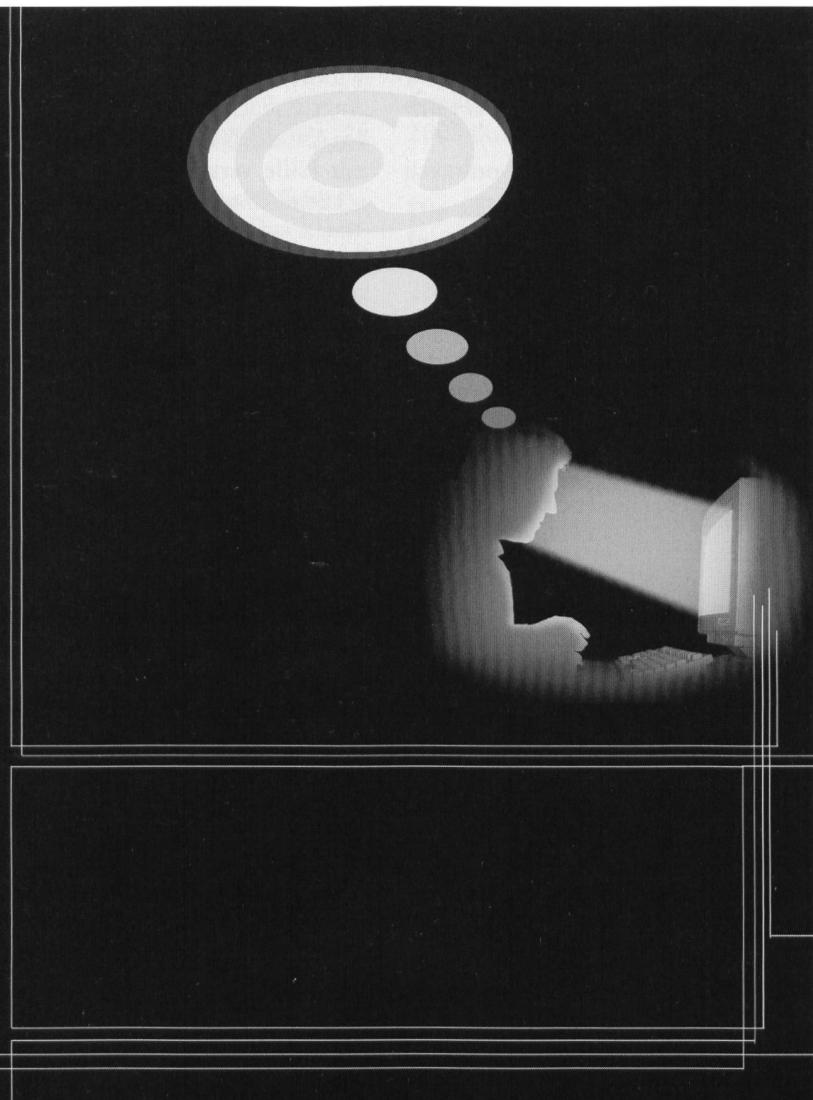
## **Verlagerung des Problems**

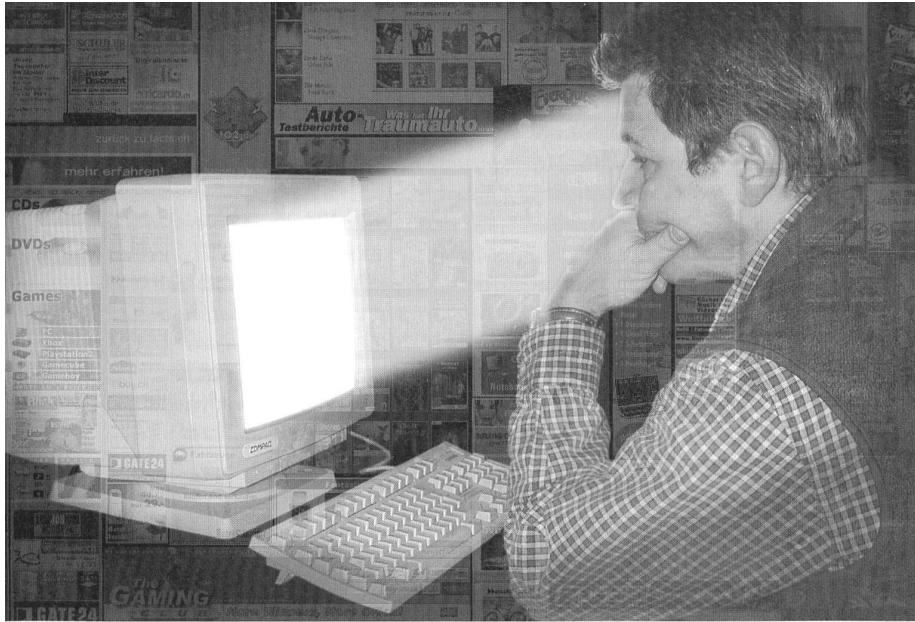
Im Laufe meiner Beratungstätigkeit scheint mir jedoch eine Verlagerung des Onlinesucht-Problems stattgefunden zu haben. Waren es anfangs meist Betroffene aus dem Bereich der Kommunikation (Chatten, Mailen), so habe ich heute sehr häufig mit Onlinesex-süchtigen zu tun.

Auch Onlinesex ist (noch) ein gesellschaftliches Tabuthema und wird meist nur anonym von den Betroffenen bekannt. Ich behaupte, dass gut 90% der Onlinesüchtigen aus dem Kommunikationsbereich auch Cybersex in einer mehr oder minder exzessiven Form betreiben, wobei – dies sei betont – nicht jeder Onlinesüchtige zwangsläufig online-sexsüchtig sein muss.

## **Was ist das überhaupt – Cybersex?**

Cybersex nennt man die verbale und visuelle Form von Erotik und Sex, die letztlich zur phantasievollen Selbstbefriedigung dient – so einfach ist das. Es handelt sich um geschriebene Worte oder Bilder, um den «Gesprächspartner» oder die «Gesprächspartnerin» sexuell aufzuheizen. Was danach folgt, muss hier nicht detailliert beschrieben werden. Solche Chats finden übrigens nicht zwangsläufig «unter der Gürtellinie» statt, sondern können durchaus niveau- und lustvoll sein, das mag dem Geschmack der jeweils Beteiligten überlassen bleiben. In einer aufgeklärten Gesellschaft sollte dies – in einem gesunden Massen – nichts Verwerfliches mehr sein, wäre da nicht die Gefahr, auch von dieser Form der Selbstbefriedigung immer mehr haben zu wollen und somit davon abhängig (online-sexsüchtig) zu werden. Schliesslich erscheint Onlinesex den Betroffenen weitaus problemloser und unkomplizierter als realer Sex mit realen PartnerInnen.





Dabei ist es unerheblich, ob die Abhängigkeit sich auf das Betrachten oder «Runterladen von Sex-Pics oder -Videos» (Speichern von Akt-Fotos oder Videos auf dem Rechner) oder auf interaktive Sex-Konversation (dirty talk<sup>2</sup>) bezieht. Beides kommt letztlich auf das Gleiche hinaus.

#### Aus der Sicht eines Betroffenen: «Online-Sex ist einfacher als realer Sex»

«Zuletzt fand ich es sehr interessant, dass ich mir in der Zeit meiner Internetsexsucht nicht die Mühe machte, mich um Sexualpartnerinnen zu kümmern. Tatsächlich hatte ich ja immer eine befriedigende Möglichkeit zur Triebabfuhr. Ich sah eine attraktive Frau, und mein Gedanke war nicht, wie ich mich ihr nähern könnte, sondern dass ich schnell nach Hause muss, um mich zu befriedigen. Ich habe über Jahre hinweg überhaupt nicht mehr die nötige sexuelle Energie aufgebaut, um eine Sexualpartnerschaft einzugehen. Genau hier liegt ein ganz böser vermeintlicher Vorteil der Internetsexsucht: Dadurch, dass ich meine Triebe ständig stressfrei abbauen konnte, war ich auch vor den Unsicherheiten und den Verletzungsmöglichkeiten einer Beziehung geschützt. Aber mal ehrlich: Leben ist doch etwas anderes!»

Wenn du es also durch solche und ähnliche Argumente geschafft hast, eine negative Einstellung zu deiner Sucht aufzubauen und aufzuhören willst, kommt der zweite Schritt: Lege einen Tag fest, vielleicht nächste Woche, vielleicht nächsten Monat, an dem du aufhören wirst, von dem ab du dir auch

*das klitzekleinste bisschen Pornographie nicht mehr anschauen wirst. Jedes Sexbild ist bereits der Beginn eines Rückfalls. Du musst absolut konsequent sein, und zwar für den Rest der Ewigkeit. Nikotinkonsum ist eine absolut sinnlose Sache, und man kann ohne Nikotin völlig unbeeinträchtigt leben. Bei der Internetsexsucht ist das etwas schwieriger, weil ein normaler Mensch sowohl den Computer, als auch eine regelmäßige Triebabfuhr braucht. Könnte man einfach sein Modem wie eine Schachtel Kippen auf den Müll werfen, wäre es einfach, sich von der Sucht zu befreien.»*

Forumsbeitrag <http://www.onlinesucht.de>, männlich, anonymisiert

#### Online-Sex – die unkomplizierte(re) Form einer Beziehung?

Die sich meist wiederholenden Argumente von Onlinesex-Praktizierenden bzw. -Süchtigen für ihr Verhalten sind:



- Ausleben und Erweiterung der sexuellen Phantasien, was mit dem realen PartnerInnen oft nicht gewagt wird oder nicht gewollt ist
- schneller und jederzeitiger Zugriff auf adäquate GesprächspartnerInnen im Internet, die ebenfalls den dirty-talk suchen, der zur (Selbst-) Befriedigung dient
- Ausleben der Macht über das andere Geschlecht (teilweise werden Wetten abgeschlossen, dass es beispielsweise jemandem gelingt, den anderen innerhalb weniger Minuten «heiss und willig» zu machen)
- Aufgrund der Anonymität und Distanz: keine Beziehungsprobleme, sondern die komplikationslose Möglichkeit der Befriedigung per Mausklick
- Schutz vor Krankheiten bei wechselnden PartnerInnen
- Finanzielle Gründe (das Geld für Pornozeitschriften, Videos, Bordelle etc. wird gespart)
- Vereinfachte PartnerInnensuche (im Vorfeld werden gern sexuelle Gemeinsamkeiten/ Neigungen eruiert)
- «Anheizen» als Vorspiel zum Telefonsex

Wie arm aber ist unsere Gesellschaft wirklich, wenn wir aus Furcht, neue Angriffsflächen für eventuelle Verletzungen zu bieten, unser Sexualleben mit Hilfe verschiedener Medien ausschliesslich selbst befriedigen? ■

#### Fussnoten

<sup>1</sup> [www.apa.org/releases/internet.html](http://www.apa.org/releases/internet.html)

<sup>2</sup> dirty-talk = Sexuell erregendes Gespräch

Wer mehr erfahren möchte über Onlinesucht, Online-Sexsucht und Online-Auktionssucht, kann dies im neuen Ratgeber von Gabriele Farke nachlesen.  
**«Onlinesucht. Wenn Mailen und Chatten zum Zwang werden»**

Kreuz Verlag, ISBN 3-7831-2291-0, 14,90 Euro

Neben konkreten Lösungsansätzen finden Sie dort auch Fragebögen, mit denen Sie eine Orientierung bekommen, ob Sie (oder Ihr Kind) onlinesüchtig bzw. gefährdet sind.

Dieser Ratgeber richtet sich aber vor allem auch an die vielen MultiplikatorInnen, die mit Jugendlichen und Suchtkranken arbeiten, wie z.B. Eltern, Lehrpersonal, Suchtberatungsstellen, Ärzte/innen und PsychotherapeutInnen.