

Zeitschrift: SuchtMagazin
Herausgeber: Infodrog
Band: 40 (2014)
Heft: 3

Artikel: E-Beratung bei Internetsucht
Autor: Eidenbenz, Franz
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-800107>

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: 13.04.2026

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

E-Beratung bei Internetsucht

Im Gegensatz zu anderen Abhängigkeiten kann das Ziel bei Internetsucht realistisch nur der kontrollierte Umgang mit dem Medium sein. Hierzu können Online-Selbsttests hilfreich sein. Zumindest für eine erste Einschätzung der persönlichen Situation eignet sich auch eine E-Beratung. Kontraindiziert ist E-Beratung allerdings dann, wenn der Schweregrad der Onlinesucht und hohe komorbide Belastungen (Suizidalität) eine diagnostische Face-to-Face-Einschätzung zwingend notwendig machen.

Franz Eidenbenz

Lic. phil., Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, Leiter Behandlung am Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte, RADIX, Stampfenbachstrasse 161, CH-8006 Zürich, Tel. +41 (0)44 202 30 00

Schlagwörter: Internetsucht | E-Beratung | Online-Beratung |

Internetspezifische Süchte

Begrifflichkeit

Nach der Verbreitung des Internets wurde vor allem in Nordamerika die These formuliert, dass das neue Medium ein Suchtpotential mit sich bringe. 1998 publizierte Kimberly Young in «Caught in the Net» ihre klinischen Erfahrungen mit Menschen, die sich selbst als süchtig beschrieben. Sie passte die Suchtkriterien – insbesondere jene für Glücksspielsucht – gemäss DSM (Katalog psychischer Störungen), auf den Internetskonsum an und beschrieb dementsprechend ein neues Suchtphänomen.¹ Sie entwarf auch den «Internet Addiction Test» (IAT), der heute noch in Studien verwendet wird.

Wer genau als erster den Begriff der «Internetsucht» prägte, ist umstritten. Oft wird Ivan Goldberg erwähnt, der die Bezeichnung «Internet Addiction Disorder» mindestens anfänglich jedoch eher als Scherz verwendete. Etwas vorsichtiger benannte der Wiener Psychiater H. Zimmerl im gleichen Jahr nach einer Studie zu Chatrooms das Phänomen als «Pathologischen Internetgebrauch» (PIG).²

Nur einzelne und zudem sehr unterschiedliche Bereiche von Internetanwendungen provozieren suchtartiges Verhalten. Trotzdem wird der übergeordnete Begriff «Internetsucht» verwendet, der jedoch weder für die Forschung noch für die internationalen Diagnoseschlüssel genügend prägnant und abgrenzbar scheint.

Anstelle von Internetsucht empfehlen der Autor wie auch der Fachverband Sucht Schweiz, den Begriff «Onlinesucht» zu verwenden, der einen zentralen Aspekt der Faszination, aber auch der Sucht zum Ausdruck bringt. «Online» meint das Verbundensein mit einem weltweiten Netzwerk im Hier und Jetzt, am Puls der Zeit aktuelle Informationen lesen, kommentieren und mit anderen Menschen teilen.³ Das «Online-Sein» kann sich in verschiedenen Formen zur Sucht entwickeln, insbesondere wenn Probleme im realen Leben aufgrund unbefriedigender Lebensbedingungen und ungünstiger Persönlichkeitsmerkmale als unlösbar erscheinen.

Es zeichnet sich ab, dass in den Diagnoseschlüsseln die Verhaltenssuchte an Bedeutung gewinnen. So wurde im DSM 5 neben den «Substance-Related Disorders» (substanzgebundene Störungen) eine eigene Kategorie für «Non-Substance-Related Disorders» (nicht-substanzgebundene Störungen) geschaffen, unter der vorerst als einzige Subkategorie «Gambling Disorder» (Glücksspielsucht) aufgeführt ist. Lediglich im Anhang des Kataloges wird der Begriff «Internetgaming disorder» (Internetspielsucht) definiert, mit dem Hinweis, dass für eine offizielle Klassifikation noch mehr klinische Erfahrung und Forschung notwendig seien.

In der klinischen Praxis wie auch insbesondere für Betroffene und Angehörige ist das jedoch weniger relevant. Für sie steht die Tatsache im Vordergrund, dass sich ein offensichtliches Problem zeigt, das im Zusammenhang mit dem Internetskonsum auftritt. So sprechen Angehörige im Kontakt mit Fachstellen, wenn sie ihr Anliegen formulieren, oft von Internetsucht. Auch in den Medien hat sich dieser Begriff durchgesetzt. Zum einen vermutlich, weil das von aussen schwer verstehbare Verhalten so am ehesten nachvollziehbar wird und zum anderen, weil die mit dem Begriff Suchterkrankung verknüpfte Dramatik in den Medien mehr Aufmerksamkeit auf sich zieht.

Abgrenzungsfragen

Im Standardwerk von Grüsser/Thalemann zur Internetsucht werden folgende Bereiche als suchtgenerierend beschrieben: Chat- und Kommunikationssysteme, Computergames, Sexangebote, exzessive Informationssuche aber auch Glücksspiel und Kaufen.⁴ Nur die ersten zwei Beispiele beziehen sich jedoch ausschliesslich auf internetspezifische Anwendungen, sodass nur hier von einer Internetsucht im engeren Sinn gesprochen werden kann. Allerdings zeigt sich in der therapeutischen Praxis z.B. bei einigen Internet-Sexsüchtigen, dass sie erst durch das neue Medium und dessen tiefe Hemmschwelle ihre Neigungen zu bestimmten pornographischen Inhalten entdeckt haben und süchtig geworden sind.

Bei den anderen Verhaltensweisen spielt das Internet eine wesentliche Rolle als Verstärker einer bereits vorbestehenden Problematik, ist aber nicht eine zwingende Voraussetzung für deren Manifestation. Trotzdem werden Onlinekauf- und Onlineneglücksspielsucht auch in neueren Publikationen als Onlinesucht definiert, so z.B. im Behandlungsmanual von Wölfling et al.⁵

Die Grenzen zwischen verschiedenen Anwendungen, wie z. B. dem Onlineglücksspiel (Onlinegambling) und dem Onlinecomputerspiel (Onlinegaming) verschwimmen jedoch zunehmend. Ganz ähnliche Belohnungssysteme sind hier anzutreffen und ein finanzieller Einsatz eröffnet auch bei Onlinegames erweiterte Möglichkeiten oder eine Zeitersparnis. Zudem stellen virtuelle Spielfiguren auch einen realweltlichen Wert dar und können an andere SpielerInnen verkauft werden.

Mit dem Internet, das für die AnwenderInnen dauernd verfügbar ist, wurde die Zugangsschwelle zu Verhaltensweisen mit Suchtpotential herabgesetzt und weitere Suchtformen sind entstanden (z.B. exzessive Nutzung von Chat- und Kommunikationssystemen). Zudem ist der Zugang zu diesen Verhaltensweisen kostengünstig und oft weder mengen- noch zeitmässig beschränkt. Risikogruppen befinden sich damit fast ununterbrochen in einem für sie suchtgefährdenden Umfeld. Eine Abgrenzung gegenüber den für sie risikoreichen Angeboten, bedeutet für Betroffene somit eine ausserordentliche Herausforderung.

Onlineberatung bei Onlinesucht

Die Frage kann zu Recht gestellt werden, ob es Sinn macht, Ratsuchende genau mit dem Medium anzusprechen, mit dem sie ein Problem haben. Beratende, die cannabisrauchend einen «Kiffer» von der Abstinenz zu überzeugen versuchten, wären auch etwas seltsam. Im Gegensatz zum Cannabisrauchen gibt es beim Onlinekonsum heute realistischerweise nur die Möglichkeit des kontrollierten Konsums. Eine Abstinenz für Internetabhängige kann sich lediglich auf bestimmte Anwendungen, wie z.B. das Onlinecomputerspiel «World of Warcraft» (WoW) mit einem nachweislich hohen Suchtpotential beziehen.

Erstintervention

Virtuelle Angebote von Suchtpräventions- und Suchtberatungsstellen sind mindestens für eine erste Einschätzung der persönlichen Situation exzessiver NutzerInnen hilfreich. Selbsttests, die ein der Gefährdung entsprechendes Feedback liefern, können eine realistische Selbstwahrnehmung unterstützen und auch zum Aufsuchen professioneller Unterstützung motivieren. Hier sind in der Schweiz verschiedene Beispiele zu finden, an denen der Autor aktiv mitgearbeitet hat.⁶

Mindestens für eine erste Information oder auch einen Erstkontakt sind Onlineangebote eine gute und wirksame Möglichkeit. Die tiefe Hemmschwelle hilft nicht nur Betroffenen, sondern auch Angehörigen und Eltern, die nicht selten unter Schamgefühlen leiden.

Die virtuelle Kontaktmöglichkeit spielt bei einigen Internetabhängigen eine besondere Rolle, da für sie der Schritt zu Realkontakten besonders schwierig sein kann. Nach einem Rückzug von Sozialkontakten und beim Auftreten von komorbiden Störungen wie Sozialphobien oder Ängsten kann der direkte Gang auf eine Beratungsstelle eine Überforderung darstellen. Da es aber letztlich darum gehen muss, diese Hürde zu überwinden, sind bei allen seriösen Angeboten auch Möglichkeiten und Adressen für Face-to-Face-Beratungen und -Therapien aufgeführt.

Der Nutzen von Online-Beratungsangeboten und Online-Therapien für spezifische Zielgruppen, insbesondere bei Angeboten, die eine Mischung zwischen strukturierten Programmen und persönlicher Beratung anbieten, ist nachgewiesen. Dieser Sachverhalt wird im Artikel von Thomas Berger in dieser Ausgabe weiter ausgeführt.

Strukturierte Hilfe aus dem Netz

Im Zusammenhang mit strukturierten Angeboten zur Internetsuchthematik, ist das deutsche Programm ins-netz-gehen.de der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) erwähnenswert. 2012 wurde es mit einem Preis von klicksafe.de⁷ ausgezeichnet. Das Programm richtet sich an 12- bis 18-Jährige, die ihren Medienkonsum überprüfen (Medien-Checker) und planen (Medienplaner) und ihre «Offline-Skills» verbessern wollen. Beim «Real life challenge» vereinbaren sie über einen Zeitraum von vier Wochen mit einem persönlichen Coach Ziele, die sie abseits von PC und Konsole erreichen wollen. Dazu zählt etwa, sich in einem Sportverein anzumelden, sich ein neues Hobby zu suchen, für Eltern oder Freunde zu kochen usw. Für jede Offline-Aktivität gibt es Punkte und später eine Urkunde. Auch ein Online-Wecker steht zur Umsetzung der Ziele zum Download bereit.⁸

Indikation

Gemäss einer Studie zu Internetabhängigkeit bei europäischen Jugendlichen⁹ wird das Störungsbild der Internetabhängigkeit in vier Unterkategorien aufgeteilt, die unterschiedliche Prognosen und komorbide Belastungen aufweisen:

- Typ A «Stuck Online» bleibt mit erst spät entstandenen sozialen Defiziten, Rückzugstendenzen aufgrund Frustrationen, Schulabsentismus und dem Wissen über die negativen Konsequenzen in der virtuellen Welt gefangen.
- Typ B «Juggling it all» balanciert auf hohem Stressniveau von On- und Offline-Konsum. Dieser Typ engagiert sich in social communities, verfügt über Sozialkontakte, die on- und offline verknüpft sind.
- Typ C «Coming full Cycle» zeigt einen Wechsel zwischen grossem Interesse an virtuellen Möglichkeiten und Selbstkontrolle aufgrund von Sättigung und negativen Konsequenzen.
- Typ D «Killing boredom» fühlt sich online am wohlsten, zeigt wenig Interesse am Offline-Umfeld, alternativen Aktivitäten und verfügt über wenig Sozialkompetenz.

Die Typen B und C können aufgrund besserer Prognosen eher durch E-Interventionen ihr Verhalten ändern, während Typ A und D aufgrund fehlender Sozialkompetenzen und Selbstkontrolle mehr Unterstützung, respektive Druck, zum Erarbeiten einer funktionalen Nutzung neuer Medien brauchen. Das würde heissen, dass für diese NutzerInnentypen möglicherweise E-Beratung generell eine Überforderung darstellt. Diese Hypothese sollte genauer geprüft werden. Bei Internetsüchtigen konnte zudem in verschiedenen Studien eine erhöhte Suizidalität festgestellt werden. Darüber, dass Onlineberatung bei einer Suizidgefährdung kontraindiziert ist, besteht ein breiter Konsens.

Als Erstkontakt und zur Information sind E-Beratungsangebote sicher auch bei Internetabhängigen gut geeignet. Inwiefern die Angebote aber als ausschliessliche Beratungsform hilfreich sind, hängt wesentlich von der Art und dem Schweregrad der Störung ab. Bei hoher Problemlast, insbesondere durch zusätzliche komorbide Störungen können Onlineinterventionen der Problematik nur bedingt gerecht werden. Möglicherweise ist diese Beratungsform bei diesen Fällen sogar kontraindiziert. Letztlich muss auch bei der Onlineberatung das Ziel eine selbstbestimmte, funktionale Nutzung sein, indem nicht das Leben ins Netz integriert wird, sondern das Netz ins Leben. ●



Literatur

- Eidenbenz, F. (2011): Wenn Verhalten zur Sucht wird. Suchtmagazin 37(3): 4-11.
- Grüsser, S.M./Thalemann, C.M. (2006): Verhaltenssucht. Bern: Hans Huber.
- Tsitsika, A./Tzavela, E./Mavromati, F. (2013): Research on Internet Addictive Behaviours among European Adolescents. www.eunetadb.eu. www.tinyurl.com/ma6vlcs, Zugriff 15.05.2014.
- Wölfling, K./Jo, C./Bengesser, I./Beutel, E./Müller, K. (2013): Computerspiel- und Internetsucht, Kognitiv-behaviorales Behandlungsmanual. Stuttgart: Kohlhammer.
- Young, K. S. (1998): Caught in the Net. New York: John Wiley & Sons.
- Zimmerl, H. D. (1998): «Internetsucht» eine neuomodische Krankheit. Wiener Zeitschrift für Suchtforschung. 21(4): 19-34. www.tinyurl.com/nw5g2zz, Zugriff 20.5.2014.

Endnoten

- 1 Vgl. Young 1998.
- 2 Vgl. Zimmerl 1998.
- 3 Vgl. Eidenbenz 2011.
- 4 Vgl. Grüsser/Thalemann 2006.
- 5 Vgl. Wölfling/Jo et al. 2013.
- 6 Z.B. der Selbsttest zum Online-Konsum der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich: www.tinyurl.com/mreg7yb, Zugriff 11.05.2014.
- 7 Vgl. Mitteilung von klicksafe.de: www.tinyurl.com/kek7xv6, Zugriff 11.05.2014.
- 8 Der Online-Wecker findet sich hier: www.tinyurl.com/mfsvrep, Zugriff 11.05.2014.
- 9 Für den Kurzbericht vgl. Tsitsika et al. 2013. Die ausführlichen Berichte sind unter folgender Adresse zu finden: www.tinyurl.com/m6qax2w, Zugriff 15.05.2014.