

**Zeitschrift:** SuchtMagazin

**Herausgeber:** Infodrog

**Band:** 44 (2018)

**Heft:** 2

**Artikel:** Fazit. ForschungsSpiegel von Sucht Schweiz : "Vom Internet süchtig" vs. "süchtig im Internet" : Vorschlag einer Arbeitsdefinition

**Autor:** Wicki, Matthias / Gmel, Gerhard / Notari, Luca

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-832338>

### **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>**

# Fazit. ForschungsSpiegel von Sucht Schweiz

## «Vom Internet süchtig» vs. «süchtig im Internet» Vorschlag einer Arbeitsdefinition

**In der Schweiz nutzen 85% der Bevölkerung das Internet für den privaten Gebrauch.<sup>1</sup> Bei einer solch weiten Verbreitung ist es nicht überraschend, dass einige Personen das Internet übermässig, unangebracht oder problematisch nutzen. Seit vor mehr als 20 Jahren erste klinisch relevante Fälle augenscheinlich wurden, hat nicht nur die Forschung zu diesem Phänomen stark zugenommen, sondern auch die Zahl der Versuche, das Phänomen zu beschreiben und zu benennen. Ein kürzlich erschienener Forschungsbericht bringt Ordnung in die Begrifflichkeiten, er unterscheidet zwischen Internetgebrauchsstörung und problematischem Internetgebrauch und schlägt als Diskussionsgrundlage je eine Arbeitsdefinition vor.**

### Quellen

Gmel, G./Notari, L./Schneider, E. (2017): Is there an Internet Addiction and what distinguishes it from problematic Internet use - An attempt to provide working definitions. Lausanne: Sucht Schweiz.

### Einleitung

Mit der Verbreitung des Internetgebrauchs im alltäglichen Leben hat auch die Zahl der Forschungsstudien zu dessen Auswirkungen zugenommen. Das Internet ist nicht das erste Medium das aus der Perspektive der Suchtproblematik untersucht wurde. Im ausgehenden 18. Jahrhundert bereitete «schöngestigte Literatur» Sorgen und es wurde vor einer möglichen Lesesucht der Frauen gewarnt.<sup>2</sup> Wissenschaftliche Forschung zu Mediensucht begann dann in den 1940er-Jahren in Bezug auf das Radiohören.<sup>3</sup> Ab den 1970er-Jahren wurde das süchtig machende Potenzial des Fernsehens untersucht.<sup>4</sup> Und ab 1990 folgten Forschungsarbeiten über die potenziell negativen Auswirkungen des Videospieles oder des Internetgebrauchs.

Aus heutiger Sicht mag «Radiosucht» oder «Fernsehsucht» etwas lächerlich klingen, sie wurden aber zum Zeitpunkt, als die Nutzung dieser Medien stark zunahm, als bedeutende Probleme betrachtet. Es stellt sich also die Frage, ob es Internetsucht gibt oder ob es sich hierbei um «moralische Panik» in Anbetracht eines neuen Mediums handelt. So weisen einige AutorInnen darauf hin, dass die Einführung eines neuen Mediums jeweils von einer moralischen Panik begleitet werde und dass jede neue Panik die älteren Paniken abgelöst habe und somit die Akzeptanz der älteren «neuen» Medien angestiegen sei.<sup>6</sup>

### Kann man vom Internet süchtig sein?

Auch zwanzig Jahre nach der ersten «Diagnose» von «Internetsucht»<sup>7</sup> gibt es keinen Konsens, ob es eine Internetsucht oder Internetgebrauchsstörung überhaupt gibt und welches die Diagnosekriterien wären.

Einerseits haben viele Studien gezeigt, dass einige Internetnutzende klinisch relevante Anzeichen einer Sucht aufweisen, die der Substanzgebrauchsstörung ähnelt: Saliens, Toleranz, Entzugserscheinungen, Stimmungsveränderungen, Konflikte

und Rückfälle.<sup>8</sup> Die Annahme, dass es eine Sucht bzw. eine Internetgebrauchsstörung gibt, wird auch durch Befunde aus den Neurowissenschaften unterstützt. So schlussfolgert beispielsweise ein Review zur neurobiologischen Forschung, dass Personen mit einer «Internetsucht» ebenfalls eine verminderte Dopaminaktivität aufweisen, dass eine verstärkte Aktivität im mesolimbischen System zu beobachten ist und dass es auch strukturelle und funktionale Veränderungen im Bereich des Hippocampus gibt.<sup>9</sup>

Andererseits wird aber diskutiert, ob es sich bei «Internetsucht» nicht eher um andere primäre Störungen handelt, bei denen «süchtiger» Internetgebrauch nur ein sekundäres, co-morbides Verhalten ist. So kam ein Review zur Schlussfolgerung, dass drei Viertel der Personen mit einem problematischen Internetgebrauch ebenfalls an einer Depression leiden und zudem hohe Raten von Angststörungen, Hypomanie, Dysthymie, Zwangsstörung, Borderline oder vermeidender Persönlichkeitsstörung aufweisen.<sup>10</sup>

Schliesslich stellt sich die grundlegende Frage, ob es eine klinisch unabhängige Diagnose Internetsucht («vom Internet süchtig») gibt oder ob es sich eher um eine andere Verhaltenssucht wie beispielsweise Sexsucht, Kaufsucht oder Spielsucht handelt und das Internet im Wesentlichen nur das Medium darstellt, mit dem diese Süchte vorrangig bedient werden («süchtig im Internet»).

Zusammenfassend kann also festgehalten werden, dass aktuell weder international noch national ein Konsens darin besteht, ob es eine «Internetsucht» bzw. Internetgebrauchsstörung gibt oder ob es sich um ein fehlangepasstes Verhaltensmuster handelt, das unabhängig ist oder eine Komorbidität einer Psychopathologie darstellt.

### Internetgebrauchsstörung vs. problematischer Internetgebrauch

Die aktuelle Forschungsliteratur verwendet zahlreiche Ausdrücke teilweise austauschbar, um das Phänomen zu beschreiben: «Internetsucht», «Internetabhängigkeit», «Hyperkonnektivität», «Cybersucht», «virtuelle Sucht» bzw. «kompulsiver», «problematischer», «exzessiver» und «pathologischer» Internetgebrauch.

Aus Sicht der StudienautorInnen erschwert dies nicht nur den Überblick über den aktuellen Forschungsstand, sondern verwischt auch zwei grundlegende Denkweisen: Einerseits, dass der Internetgebrauch zu einer klinischen, unabhängigen Störung führen kann, und andererseits, dass das Internet als Medium verwendet wird, um Bedürfnisse zu befriedigen oder mit Verhaltensproblemen zurechtzukommen. Bei einer starken Ausprägung könnte das Verhalten zwar als Suchtverhalten bezeichnet werden, es würde aber auch ohne den Internetgebrauch bestehen (so kann beispielsweise online, aber auch in Casinos um Geld gespielt werden). Die AutorInnengruppe schlägt deshalb vor, zwischen Internetgebrauchsstörung (d.h. «vom Internet süchtig») und problematischem Internetgebrauch (d.h. «süchtig im Internet») klar zu unterscheiden.<sup>11</sup>

### Arbeitsdefinition für die Internetgebrauchsstörung

Aktuell bestehende Definitionen der Internetgebrauchsstörung basieren meist auf Definitionen für pathologisches Glücksspiel (der einzigen Verhaltenssucht, die im Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders [DSM-5<sup>®</sup>] anerkannt wird), dem Vorschlag für die Internetspielsucht (zurzeit als po-

tentielle Störung im Forschungsanhang des DSM-5<sup>®</sup> erwähnt) oder auf adaptierten Kriterien für Substanzgebrauchsstörungen oder Impulskontrollstörungen. Gmel, Notari und Schneider<sup>12</sup> identifizierten sieben Schlüsselkriterien für die Diagnose und schlagen als Diskussionsgrundlage die folgende Arbeitsdefinition für die Internetgebrauchsstörung vor:

Die Internetgebrauchsstörung ist ein essentiell anhaltender und wiederkehrender Internetgebrauch, der zu klinisch bedeutsamen Beeinträchtigungen und Stress führt. Die Störung ist zu diagnostizieren, wenn vier oder mehr der folgenden Kriterien über einen Zeitraum von mindestens drei Monaten vorliegen:

1. **Vertieftsein** im Internet. Vertieftsein ist ein kognitiver Prozess, der unterschieden werden muss von vorübergehendem Enthusiasmus, während jemand im Internet ist. Das Individuum muss nicht nur über das Internet nachdenken, wenn es online ist, sondern auch zu Offline-Zeiten. Dabei tritt exzessives Nachdenken über das Internet den ganzen Tag hinweg auf. Das Internet wird ein zentraler Aspekt im Leben dieser Person. Sie denkt über frühere Online-Aktivitäten nach oder antizipiert bereits nächste Online-Sitzungen.
2. **Entzugserscheinungen**. Entzugserscheinungen äussern sich über Dysphorie, Ängstlichkeit, Reizbarkeit, Traurigkeit und Langeweile. Entzugserscheinungen müssen unterschieden werden von Emotionen, die entstehen, wenn jemand von aussen gezwungen wird, nicht ins Internet zu gehen oder eine Internetsitzung zu beenden. Entzugserscheinungen beziehen sich auf Symptome, die entstehen, wenn jemand über einen gewissen Zeitraum nicht ins Internet gehen kann und/oder wenn zielgerichtet versucht wird, den Internetgebrauch zu stoppen.
3. **Toleranz** manifestiert sich als ein deutlicher Anstieg des Internetgebrauchs. Dieser ist notwendig geworden, um Genugtuung zu erreichen. Es kann auch bedeuten, dass die ursprüngliche Genugtuung reduziert ist, obwohl man ebenso lange wie früher im Internet ist.
4. **Beeinträchtigte Kontrolle** zeigt sich in erfolglosen Versuchen, den Internetgebrauch zu kontrollieren, zu reduzieren oder auszusetzen, wobei ein starker und dauerhafter Wunsch besteht, dies zu tun. Dieses Kriterium beinhaltet auch die Tendenz zu Rückfällen.
5. **Fortgesetzter exzessiver Internetgebrauch trotz des Wissens um wiederkehrende oder fortbestehende physische und psychosoziale Folgen** (funktionale Beeinträchtigung). Folgen sollten klinisch relevant sein und nicht nur vereinzelte Phasen mit unzureichendem Schlaf oder verspäteter Erledigung der Hausarbeit etc.
  - a) anhaltende und wiederkehrende Vernachlässigung von bedeutsamen Rollen;
  - b) klinisch relevante Gesundheitsbeeinträchtigungen (z.B. Schlafprobleme);
  - c) Gefährdung oder Verlust von wichtigen zwischenmenschlichen Beziehungen;
  - d) Gefährdung oder Verlust des Arbeitsplatzes, von Ausbildungs- oder Karriereentwicklungen, einschliesslich der Tatsache, dass der Internetgebrauch eine Barriere darstellt, solche Entwicklungsmöglichkeiten zu suchen.
6. **Verlust des Interesses** an vormaligen Hobbys oder Vergnügungen (mit Ausnahme des Internetgebrauchs) als direkte Folge des Internetgebrauchs. Dies führt zu eingeschränkten sozialen Interaktionen, Einsamkeit und sozialer Isolation.

7. **Internetgebrauch als Flucht vor oder Erleichterung von Dysphorie** (z.B. Gefühlen von Hilflosigkeit, Schuld oder Angst). Der Internetgebrauch, um einer negativen Stimmungslage zu entfliehen, sollte von Entzugserscheinungen unterschieden werden, da diese sich ebenfalls häufig in negativen Stimmungen ausdrücken. Das Kriterium bezieht sich auf den Internetgebrauch als Reaktion auf Traurigkeit, depressive Stimmung oder Ängstlichkeit, die durch persönliche Umstände entstehen, die weitestgehend nicht in Zusammenhang mit dem Internet stehen.

Als Ausschlusskriterium für eine Internetgebrauchsstörung gilt, wenn exzessiver Internetgebrauch eher ein sekundäres Symptom einer anderen mentalen Störung ist.

### Arbeitsdefinition für problematischen Internetgebrauch

Die meisten Forschenden im Feld sind sich darin einig, dass problematischer Internetgebrauch durch die Kombination von zwei Hauptaspekten gekennzeichnet ist: dem Vertieftsein (also das Denken ans Internet, das als unwiderstehlich wahrgenommen wird) und der Unfähigkeit der Nutzenden, den Internetgebrauch zu kontrollieren. Gmel, Notari und Schneider<sup>13</sup> schlagen die folgende Arbeitsdefinition für problematischen Internetgebrauch (PIG) als Diskussionsgrundlage vor:

1. Problematischer Internetgebrauch (PIG) ist ein dysfunktionales, zielgerichtetes und wiederholtes Verhaltensmuster, das sich durch kognitives Vertieftsein ausdrückt und in negative Folgen (z.B. für private Beziehungen, die Arbeit oder die Schule, Beeinträchtigung akademischer Leistungen, Gesundheitsbeeinträchtigungen) mündet. Dieses Verhaltensmuster mag Aspekte von Kontrollverlust, Toleranz und Entzugserscheinungen beinhalten, aber zentral in diesem Konzept ist die Entwicklung negativer Folgen.
2. PIG ist ein graduelles Konzept mit kontinuierlich ansteigendem Schweregrad. Im Gegensatz zu einer Diagnose wie beispielsweise Internetgebrauchsstörung ist PIG keine Diagnose mit einem definierten Cut-off.
3. Unter PIG fallen auch andere problematische Verhaltensweisen (Sex-, Spiel-, Kaufsucht) bzw. andere mentale Störungen, wenn das Internet dafür das Medium der Wahl darstellt. Ausgeschlossen ist eine vorliegende Diagnose der Internetgebrauchsstörung.
4. Nur Internetgebrauch, welcher nicht notwendig ist (z.B. nicht auf die Arbeit oder das Studium bezogener Internetgebrauch), sollte evaluiert werden.

### Messinstrumente

Zurzeit gibt es eine Vielzahl von Instrumenten zur Messung des PIGs. Obwohl einige Instrumente in ihrem Namen auf «Sucht» hinweisen, messen praktisch alle aktuellen Instrumente mehr oder weniger nur den Schweregrad des PIGs.<sup>14</sup> In der Schweiz wird der «Internet Addiction Test» (IAT) von Young<sup>15</sup> und die «Compulsive Internet Use Scale» (CIUS) des Forschungsteams von Meerkerk<sup>16</sup> am häufigsten eingesetzt.

### Ausblick

In Bezug auf die Internetgebrauchsstörung braucht es einen Konsens, ob es eine generelle Internetgebrauchsstörung gibt oder – wenn überhaupt – nur spezifische Gebrauchsstörungen (z.B. Internet-Spielstörung, Internet-Kaufstörung etc.). Wenn ein Konsens besteht, sollte eine internationale Arbeitsgruppe

installiert werden, um zu definieren, welche bzw. wie viele Kriterien notwendig sind, um eine generelle oder verschiedene spezifische Internetgebrauchsstörungen zu diagnostizieren. Bei Messinstrumenten, die Ratingskalen verwenden, sollte für jedes Kriterium (Item) psychometrisch festgelegt werden, bei welchem Skalenswert das jeweilige Kriterium erfüllt ist.

Insgesamt benötigt es einheitliche und international akzeptierte Kriterien (und anschliessend Items und Instrumente, um diese zu messen). Dadurch könnte einerseits die extreme Vielfalt an Konzepten, Dimensionen und Messinstrumenten reduziert werden, andererseits würde dies vergleichende, internationale Studien fördern und dadurch zu aussagekräftigeren Forschungsergebnissen darüber führen, was problematischer Internetgebrauch wirklich ist. Basierend auf den Befunden könnten dann effektive Präventionsstrategien entwickelt werden.

**Matthias Wicki, Gerhard Gmel,  
Luca Notari & Eva Schneider**  
**Sucht Schweiz, [fazit@suchtschweiz.ch](mailto:fazit@suchtschweiz.ch)**

#### Literatur

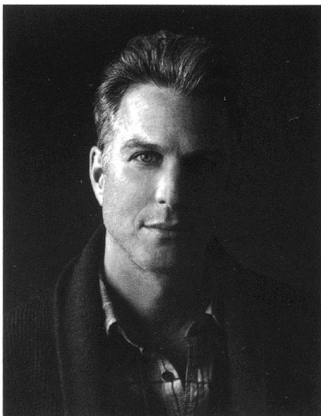
- Achab, S./Simon, O./Müller, S./Thorens, G./Martinotti, G./Zullino, D./Khazaal, Y. (2015): Internet addiction. In N. El-Guebaly/G. Carra/M. Galanter (eds.): Textbook of addiction treatment: International perspectives, (pp. 1499-1513). Milan: Springer Verlag Italia.
- Brandes, H. (1994): Die Entstehung eines weiblichen Lesepublikums im 18. Jahrhundert. Von den Frauenzimmerbibliotheken zu den literarischen Damengesellschaften. S. 125-133 in: P. Goetsch (Hrsg.), Lesen und Schreiben im 17. und 18. Jahrhundert. Studien zu ihrer Bewertung in Deutschland, England, Frankreich. Tübingen: Narr.
- Fisher, S. (1994): Identifying video game addiction in children and adolescents. *Addictive Behaviors* 19(5): 545-553.
- Gmel, G./Notari, L./Schneider, E. (2017): Is there an Internet Addiction and what distinguishes it from problematic Internet use - An attempt to provide working definitions. Lausanne: Sucht Schweiz.
- Kuss, D. J./Griffiths, M. D. (2012): Internet and gaming addiction: a systematic literature review of neuroimaging studies. *Brain Sciences* 2(3): 347-374.
- Kuss, D. J./Shorter, G. W./van Rooij, A. J./Griffiths, M. D./Schoenmakers, T. M. (2014): Assessing internet addiction using the parsimonious internet addiction components model—a preliminary study. *International Journal of Mental Health and Addiction* 12(3): 351-366.
- Livingstone, S. M./Bovill, M. (1999): Young people, new media. London: London School of Economics and Political Science.

- Marmet, S./Notari, L./Gmel, G. (2015): Suchtmonitoring Schweiz - Themenheft Internetnutzung und problematische Internetnutzung in der Schweiz im Jahr 2015. Lausanne: Sucht Schweiz.
- Meerkerk, G. J./Van Den Eijnden, R. J./Vermulst, A. A./Garretsen, H. F. (2009): The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): some psychometric properties. *Cyberpsychology & Behavior* 12(1), 1- 6.
- Park, B./Han, D. H./Roh, S. (2017): Neurobiological findings related to Internet use disorders. *Psychiatry and Clinical Neurosciences* 71(7): 467-478
- Richter, F./Walker, H./Baumberger, P. (2016): «Onlinesucht» in der Schweiz. Zwischenbericht der ExpertInnengruppe. Zürich: Fachverband Sucht.
- Weinstein, A./Lejoyeux, M. (2010): Internet addiction or excessive internet use. *Journal of Drug and Alcohol Abuse* 36(5): 277-83.
- Widyanto, L./Griffiths, M. (2006): «Internet addiction»: a critical review. *International Journal of Mental Health and Addiction* 4(1): 31-51.
- Winn, M. (1977): The plug-in drug. New York: Viking Penguin.
- Young, K. S. (1996): Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological Reports* 79(3): 899-902.
- Young, K. S. (1998): Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction - and a winning strategy for recovery. New York: John Wiley & Sons.

#### Endnoten

- 1 Vgl. Marmet et al. 2017.
- 2 Vgl. Brandes 1994.
- 3 Vgl. Rowland et al. 1944.
- 4 Vgl. Winn 1977.
- 5 Vgl. Fisher 1994; Young 1996.
- 6 Vgl. Livingstone et al. 1999.
- 7 Vgl. Young 1996.
- 8 Vgl. Kuss et al. 2012; Kuss et al. 2014; Widyanto et al. 2006.
- 9 Vgl. Park et al. 2016.
- 10 Vgl. Weinstein et al. 2010.
- 11 Da der Ausdruck «Gebrauchsstörung» im Handbuch «Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme» (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems, ICD) verwendet wird, wurde er von den StudienautorInnen gegenüber Abhängigkeit oder Sucht bevorzugt. Zudem werden im deutschen und englischen Sprachgebrauch Sucht und Abhängigkeit bzw. addiction und dependence oft austauschbar verwendet. Dabei bezeichnet dependence traditionellerweise eher die physische Abhängigkeit (die sich durch Entzugserscheinungen äussern kann), während addiction den Kontrollverlust meint, der dazu führt, dass die Substanz trotz negativer Konsequenzen weiter konsumiert wird.
- 12 Vgl. Gmel et al. 2017.
- 13 Vgl. Gmel et al. 2017.
- 14 Vgl. Gmel et al. 2017.
- 15 Vgl. Young 1998.
- 16 Vgl. Meerkerk et al. 2009.

## Fotoserie: Video Gamers



### Phillip Toledano

(Jg. 1968), in London geboren, lebt und arbeitet in New York. Er verwendet medienübergreifend verschiedene Kunstformen von der Fotografie bis zur Installation, wobei er häufig gesellschaftspolitische Themen aufnimmt. Instagram: [mrtoledano](https://www.instagram.com/mrtoledano)

Ich interessierte mich nie wirklich für einfache Portraitfotografie. Oft habe ich das Gefühl, dass sie nichts anderes enthüllt als die Absichten des Fotografen und eine topografische Aufzeichnung der Auswirkungen der Zeit. Aber was ist mit verborgenen Emotionen und Gefühlen? Eigenschaften, die normalerweise vor der Welt verborgen werden? Wie erfassen wir diese?

Ich fragte mich, ob es einen Weg gäbe, Persönlichkeitsaspekte von Menschen unbewusst herauszukitzeln und auf Film festzuhalten. Also habe ich sie Videogames spielen lassen.