



# Internet

Ein neuer Begriff – eine neue Krankheit?

## Die Flucht ins WWW oder wenn das Internet zur Sucht wird

Wenn Sie sich einen typischen Internetfreak vorstellen sollen, kommt Ihnen vielleicht das Bild eines pickligen Informatikers in den Sinn, der seine einsamen Nächte im Internet verbringt, mit virtuellen «Freunden» e-mails und der seinen Rechner höchstens dann verlässt, wenn tatsächlich einmal etwas Wichtiges – zu seinem grossen Schrecken – nicht online zu erledigen ist. Gibt es wirklich eine «Internetsucht»? Auch wenn im Prinzip keine Hinweise auf ein allgemeines Problem der Internetsucht vorliegen, wird immer wieder von Einzelfällen berichtet, in denen Personen tatsächlich nur noch für das Internet leben oder sogar sich oder andere (wie im Fall des Familien-dramas von Ittigen vermutet) umgebracht haben.

Thomas Vauthier  
th.vauthier@bluewin.ch

Neueinsteiger zeigen oft in der ersten Zeit Symptome einer gewissen «Internetsucht». Da wird nächtelang durch das WWW gesurft, entferntesten Bekannten ein E-Mail geschrieben und jede neu aufgeschnappte WWW-Adresse sofort aufgesucht. Aber in den allermeisten Fällen erlischt diese Faszination schon nach einigen Wochen und das Internet wird zunehmend sinnvoller genutzt. Es gibt aber auch exzessive Menschen. Alles was sie machen, machen sie ohne reelle Kontrolle. Ob dies nun Rauchen, Trinken, Videoschauen oder halt Im-Netz-Surfen ist.

### Sucht oder nicht?

Alkoholsucht z.B. ist seit langem als Krankheit anerkannt. Kann man aber auch vom Internet süchtig werden? Diese Frage beschäftigt seit einiger Zeit die Psychologen. Der Begriff «Internetsucht» (*internet addiction disorder*, kurz: IAD) soll vom New Yorker Psychiater Ivan Goldberg – selbst begeisterter Netzuser – eingeführt worden sein, der dies zuerst angeblich nur als einen Witz gemeint hat. Doch dieser «Witz» entwickelte sich zum Selbstläufer und seitdem die New York Times im Februar 1995 in einem Artikel über die Gefahr der Internetsucht aufklärte, mehrten sich die Untersuchungen zu diesem Thema.

Internetsurfen kann nach amerikanischen Studien genauso zur Sucht werden wie Alkohol oder Spielen. «Webaholics» belügen demnach ihre Familie, um zu verbergen, wie viel Zeit sie vor dem Computer verbringen. Sie werden zunehmend aggressiv, schlafen zu wenig und lassen sich auch durch Rückenschmerzen durch das ständige Sitzen nicht zum Abschalten bewegen.

In den USA – einem Land, das Europa in Sachen Internet ca. zwei Jahre voraus ist – wird die Zahl der an IAD-Erkrankten auf ca. 200 000 geschätzt. Diese Schätzung geht aus einer Studie der amerikanischen Psychologieprofessorin Kimberly S. Young hervor. Young gilt als erste «Cyber-Psychologin» der Welt; sie leitet in Bradford (Massachusetts) das «Center for On-Line Addiction» der Universität Pittsburgh, das (paradoxerweise) auch im Internet zu finden ist.



### Symptomatik

Auch wenn es noch keine verbindliche Definition der Krankheit mitsamt ihrer Symptomatik gibt, sind sich die Psychologen zumindest über das Bestehen charakteristischer Symptome einig.

Hier die am häufigsten genannten:

- Häufiges unüberwindliches Verlangen, ins Internet einzuloggen.
- Kontrollverluste (d.h. längeres Verweilen «online» als intendiert) verbunden mit diesbezüglichen Schuldgefühlen.
- Sozial störende Auffälligkeit im engsten Kreis der Bezugspersonen (Freunde, Partner, Familie).
  - Nachlassen der Konzentration und Arbeitsfähigkeit.
- Verheimlichung/Bagatellisierung der Gebrauchsgewohnheiten.
- Psychische Irritabilität bei Verhinderung am Internet-Gebrauch (kann sich auswirken in Form von Nervosität, Reizbarkeit und Depression).
- Mehrfach fehlgeschlagene Versuche der Einschränkung.

Ausser diesen psychischen und sozialen Auswirkungen können bei den Betroffenen durch falsche Sitzhaltung Verspannungen bis hin zu Wirbelsäulen- und Genickschäden auftreten. Das lange, ununterbrochene Starren auf den Bildschirm kann auf Dauer zu Schädigungen des Sehapparates führen. Langes Surfen kann zusätzlich Dauerstress verursachen, der sich in Form von Kopfschmerzen, Schlafstörungen bis hin zu Nervenschädigungen ausprägen kann. Kreislauf- und Gewichtsprobleme können ebenfalls auftreten, sind aber individuell verschieden.

### Verschiedene Formen

Internet Addiction Disorder (IAD), wie die psychische Störung jetzt offiziell heisst, kann in verschiedenen Formen auftreten: als Sucht nach Pornosites, nach Online-Shopping, nach Gewinnspielen oder Computerspielen wie Doom, Myst oder anderen. Ausserdem gibt es Süchtige, die ungezählte Cyber-Beziehungen unterhalten und deshalb ständig neue E-Mails beantworten müssten. Sie können nächtelang in virtuellen Foren und Chat-Rooms verbringen, manchmal in mehreren zur gleichen Zeit. Auch die Suche nach Informationen auf Websites und in Datenbanken kann süchtig machen.

Fortsetzung folgt ...

