

Wenn das Surfen zur Sucht wird

Die Abhängigkeit kommt Schritt für Schritt: Irgendwann werden die täglichen Stunden im World Wide Web immer wichtiger, unverzichtbar. Alles andere – soziale Kontakte, Job – wird vernachlässigt. Auch unter Wissenschaftlern gibt es Online-Junkies. Selbsterkenntnis ist der erste Weg zur Suchthilfe.

von Nadine Kraft

Der Prozess war schleichend: Zuerst wollte sich die Wissenschaftliche Mitarbeiterin N. nur via Internet auf die Suche nach alten Freunden machen. Schnell kamen neue Bekannte hinzu. Bald schwoll ihre Internet-Gemeinde auf 80 regelmäßige Kontakte an. Das virtuelle Leben im Netz nahm immer mehr Raum in ihrem Alltag ein: N. verließ das Haus nur noch, wenn es unbedingt nötig war, etwa, um Präsenz am Arbeitsplatz zu zeigen und eine Lehrveranstaltung wahrzunehmen. Familie und Freunde ignorierte sie. Das Schlimmste jedoch waren die Schweißausbrüche, wenn sie vom Internet abgeschnitten war: aus Angst, dann den Kontakt zu ihren virtuellen „Freunden“ zu verlieren.

Die Jungwissenschaftlerin N. ist zwar eine fiktive Person, doch ihr Beispiel findet sich tausendfach in der Realität. Eine im April erschienene Studie des Verbandes europäischer Onlinevermarkter geht von zwei Millionen Deutschen aus, die von Computer und Internet abhängig sind. Ähnliche Zahlen hatte auch die bereits vor zwei Jahren veröffentlichte Studie des Massachusetts Institute of Technology (MIT) genannt.

Genaue Zahlen unbekannt

Wie viele Nutzer aus welchen Bevölkerungs- und Berufsgruppen tatsächlich betroffen sind, lässt sich allerdings nur schwer sagen. Belastbare Studien und eine einheitliche Diagnose gibt es auch 13 Jahre nach der ersten, damals noch scherzhaften, Identifizierung der Sucht nicht. Die Forschung entdeckt die Onlinesucht gerade erst, alle Zahlen beruhen auf Schätzungen und Hochrechnungen. Einzig spielsüchtige Jugendliche werden detaillierter betrachtet.

Für Psychologen wie Frank Zurmühlen aus Leipzig, der sich auf das Thema Medien-sucht spezialisiert hat, ist nicht der PC die Gefahr, sondern der persönliche Kontrollverlust. „Wer viel am Computer arbeitet und eine Faszination dabei verspürt, ist sicher eher gefährdet als ein Mensch, dem solche Technik fremd ist“, sagt er. Deshalb tref-

fe die Sucht mehr jüngere als ältere Menschen. „Es gibt aber auch 50-jährige Hochschullehrer, die nicht vom Computer lassen können“, sagt Zurmühlen.

Der Chemnitzer Medienpsychologe Prof. Dr. Peter Ohler attestiert Wissenschaftlern aufgrund ihrer beruflichen Sozialisation eine besondere Anfälligkeit für die Informations-sucht (duz MAGAZIN 07/2005, S. 11). Das World Wide Web mit seinen Abertausenden Unterseiten bedient diesen

ungebändigten Forscherdrang geradezu perfekt. Bis zum Abdriften in virtuelle Chat-, Sex- und Spielräume, die von der

überwiegenden Mehrheit der Süchtigen aufgesucht werden, ist es dann nur ein kleiner Schritt. Eine größere Gefährdung als bei anderen Berufsgruppen können Psychologen wie Zurmühlen oder sein Mainzer Kollege Klaus Wölfling, der zurzeit die erste Ambulanz für Onlinesüchtige aufbaut, aber nicht ausmachen.

Einig sind sich die Experten darin, dass weniger die vor dem Rechner verbrachte Zeit kennzeichnend ist für die Sucht als vielmehr der Verlust des sozialen Umfeldes, die zunehmende Verwahrlosung, das Schlafdefizit und die Mangelernährung. Wissenschaftlerin N. etwa würde es gerade noch schaffen, die angesetzte Vorlesung zu halten. Alles andere ordnet sich der Sucht unter: Sprechstunden für die Studierenden werden abgesagt, Hausarbeiten unkontrolliert liegen gelassen. Kongresse und Tagungen kosten zu viel wertvolle Online-Zeit ebenso wie das Verfassen von Aufsätzen und Artikeln. Der Einkauf wird gestrichen, stattdessen Pizza geordert.

Wer sich der Sucht bewusst ist und diesen Teufelskreis verlassen will, findet im Selbsthilfeforum www.onlinesucht.de Rat. Weiterhelfen kann dann unter Umständen eine Suchtberatungsstelle, wie sie in Mainz entsteht. Andernfalls droht der Verlust der sozialen Kontakte und des Jobs. Verheerend für eine Wissenschaftler-Karriere. ■

Nadine Kraft ist Journalistin in Hamburg.

Sind Sie gefährdet?

Bei Online- und Computersucht ist nicht die vor dem PC verbrachte Zeit entscheidend, sondern das allgemeine Verhalten. Wie bei Alkoholismus kann die Gewohnheit zur Abhängigkeit führen. Wenn von folgenden Aussagen mindestens drei auf Sie zutreffen, sind Sie suchtgefährdet (Quelle www.medien-sucht.de):

- Sie haben Probleme, Dauer und Intensität der Nutzung selbst zu kontrollieren; die „Kiste“ wird immer früher und häufiger eingeschaltet.
- Versuche, das Ausmaß des Surfens zu reduzieren, sind nutzlos.
- Sie empfinden am PC eigentlich weder Freude noch Befriedigung.
- Sie sind unruhig und reizbar, wenn kein Computer-/Online-Zugang greifbar ist. Gleichzeitig verspüren Sie keine Lust auf alternative Beschäftigung. Schlaf, Essen, Ruhepausen, körperliche Bewegung, soziale Kontakte, Erledigungen und Termine werden unwichtig.
- Aus der Sucht entstehen Konflikte in Familie/Partnerschaft/Freundeskreis/Arbeit. Gesundheitliche Folgen treten auf. Doch all diese Probleme werden ignoriert.



Foto: Fotosearch/PhotoDisc