

## INTERNET ADDICTION – BETWEEN ENTER AND ESCAPE

### INTERNETSUCHT – ZWISCHEN ENTER UND ESCAPE

Hubert Poppe

Facharzt für Psychiatrie und Neurologie, Wien, Austria

#### SUMMARY

*Internet addiction, a non-substantial addiction, is to be regarded as a highly complex mental disorder which requires complex and diverse treatment options. Initially smiled at, it shows, if it were severe, a typical addictive behaviour pattern, similar to pathological gambling, onomania and workaholism.*

*In the International Classification of mental disorders (ICD-10) only pathological gambling in the category of impulse control disorders (F63.0) is specified.*

**Key words:** internet addiction - non-substantial addictions – diagnostic – therapy - prevention

#### ZUSAMMENFASSUNG

*Die Internetsucht aus dem Bereich der nichtstofflichen Abhängigkeiten ist als eine hochkomplexe psychische Störung anzusehen, die komplexer und vielfältiger Behandlungsangebote bedarf. Vielleicht anfangs noch belächelt, zeigt sich bei starker Ausprägung, ein typisch süchtiges Verhaltensmuster, ähnlich, wie beim pathologischen Glücksspiel, Onomanie oder Arbeitssucht. In der Internationalen Klassifikation der psychischen Störungen (ICD-10) finden wir aber nur das pathologische Glücksspiel in der Kategorie der Impulskontrollstörungen (F63.0).*

**Schlüsselwörter:** Internetsucht - nichtstoffliche Abhängigkeit – Diagnostik – Therapie – Prävention

\* \* \* \* \*

#### GESCHICHTE

Das Internet wurde von der Defense Advanced Research Projects Agency (DARPA) des US Verteidigungsministeriums zur Vernetzung von Universitäten und Forschungseinrichtungen entwickelt. Seit der Entwicklung des World Wide Web und den allgemeinen Zugangsmöglichkeiten erleben das Internet und die damit verbundenen Computersysteme innerhalb kürzester Zeit eine noch nie da gewesene Weiterentwicklung.

Das Internet, anfangs in erster Linie für Datentransfers, Informations- und Nachrichtentransport genutzt, bot breiter gestreute Nutzungsmöglichkeiten und es entwickelte sich sehr rasch eine neue Netzkultur die durch zunehmend schnellere Rechner, Flat rates, Entwicklung sozialer Netzwerke, und nicht zuletzt Online Communities, Online Journalismus und Angebote wie My Space und facebook unterstützt wurde. Bereits zu Beginn etablierten sich sehr schnell Online Spiele, anfangs noch Textadventures, Schach, Go, MUDs (Multi User Dungeons), die in den folgenden Jahren immer komplexer wurden. 1997 etablierte sich erstmals ein MMORPG (massively multiplayer online role playing game, Ultima Online), bei dem mehrere tausend Spieler gleichzeitig spielen konnten.

Dr. Kimberly Young (University of Pittsburg) führte den Begriff „Inter Addiction Disorder“ (IAD) 1995 in die wissenschaftliche Fachwelt ein und leitete das im selben Jahr gegründete „Center for Internet Addiction Recovery“. Außerdem schreibt sie das erste Buch zum

Thema Internetsucht mit dem Titel „Caught in the Net“ (Center for Internet Addiction 2007).

In den Folgejahren beschäftigten sich im amerikanischen Raum unter anderem Dr. Orzack Maressa, Dr. Brenner Victor und Dr. Suler John mit dem Thema Internetabhängigkeit.

Die erste deutschsprachige Studie wurde von Dr. Zimmerl Hans im Jahre 1998 durchgeführt. Diese Studie bezieht sich ausschließlich auf Chatrooms und weist hierbei eine Prävalenz von 12,7 Prozent auf (Zimmerl 1998). Im darauf folgenden Jahr wurde von der Humboldt Universität Berlin unter der Anleitung von Dr. Jerusalem Matthias und Dr. Hahn Andre eine breit angelegte Onlinebefragung im deutschsprachigen Raum durchgeführt, in der rund 3 Prozent der Untersuchten als internetabhängig befunden wurden (Jerusalem & Hahn 1999). 2000 führte Dr. Seemann Oliver (Psychiatrische Universitätsklinik München) gemeinsam mit Kollegen eine wissenschaftliche Onlineumfrage zum Thema Internetabhängigkeit durch, mit dem Ergebnis, dass 4,6 Prozent der befragten Menschen eine Prävalenz aufwiesen (Seemann 2000). Das Institut „Offene Tür Zürich“ und die Humboldt Universität Berlin setzten die im Jahre 1999 in Deutschland begonnene Forschung mit einer 4. Staffel fort und führten gemeinsam 2001 eine Studie über das Phänomen Internet-Sucht in der Schweiz durch. Unter der fachlichen Anleitung von Dr. Eidenbenz Franz (Schweiz) und Dr. Hahn Andre (Berlin) kam man zu dem Ergebnis, dass 2,3 Prozent der Befragten als süchtig und 3,7 Prozent der Befragten als Internet-

Sucht gefährdet eingestuft werden können (Eidenbenz 2001).

Im Jahr 2005 veröffentlichte die Organisation „China Youth Net Association“ ihre erste Studie zum Thema Jugendliche und Internetsucht in China. Das Ergebnis zeigt, dass 13,2 Prozent der Jugendlichen internetabhängig sind. Vergleichbar mit europäischen Studien ist die Mehrzahl der Abhängigen männlich. Interessant ist, dass es keine Verbindung zwischen Internetabhängigkeit, geographischen Faktoren und sozialem Status gibt (China Youth Net Association 2005).

Im selben Jahr veröffentlichte Dr. Sabine Grüsser (und andere) das Ergebnis ihrer Studie, in der 9,3 Prozent der untersuchten Kinder im Alter von elf bis vierzehn Jahren ein exzessives Computerspielverhalten aufweisen, welches angelehnt an den Kriterien für Abhängigkeitserkrankung nach ICD-10 beziehungsweise für pathologisches Glücksspiel nach DSM-IV-TR definiert wurde (Grüsser et al. 2005). In der Studie „Kinder + Medien, Internet + Computer“ (Kim-Studie) aus 2006 wurden Kinder von sechs bis dreizehn Jahren und deren Haupterzieher zum Thema Medienumgang der Kinder in Deutschland befragt. 21 Prozent der befragten männlichen Kinder besitzen demnach bereits ihren eigenen Personalcomputer, bei den Mädchen 14 Prozent (Spielkonsolen und Kindercomputer außer Acht gelassen) (KIM-Studie 2006). Diese Zahlen sind bemerkenswert, da davon ausgegangen werden kann, dass unter anderem bereits während der Kindheit der Grundstein zu einer späteren Pathologisierung gelegt wird, ohne die frühe Auseinandersetzung der Kinder mit dem Computer zu bewerten. Ähnlich wie die KIM-Studie wurde 2007 die Studie Jugend, Information, (Multi-) Media Studie (JIM-Studie) durchgeführt. Sie dokumentiert zum zehnten Mal den Medienumgang deutscher Jugendlicher im Alter von zwölf bis neunzehn Jahren. Laut dieser Studie haben 98 Prozent der Haushalte der Jugendlichen einen Computer bzw. Laptop zu Hause. 95 Prozent der Haushalte haben einen Internetanschluss, die Hälfte der befragten Jugendlichen hat einen Internetzugang im eigenen Zimmer. Interessant ist die Verteilung der Internet Nutzung, die sich in drei große Kategorien aufteilen lässt: 59 Prozent der befragten Jugendlichen nutzen das Internet als Kommunikationsplattform, 18 Prozent zum Spielen und 23 Prozent zur Informationssuche (JIM-Studie 2007). Im selben Jahr wurde wieder von Dr. Grüsser (und anderen) eine Onlinebefragung durchgeführt, bei der festgestellt wurde, dass 11,9 Prozent der Befragten als internet-süchtig eingestuft werden können (Grüsser et al. 2007).

## **INTERNETGEBRAUCH IN ÖSTERREICH**

In Österreich wurden im Jahre 1992 die ersten Internetprovider hochgefahren (Traugott 2006). Von diesem Zeitpunkt an entdeckten in den darauf folgenden

Jahren immer mehr Privatpersonen die Möglichkeiten des Internets für sich. Das Marktforschungsinstitut SPECTRA führt seit über zehn Jahren Befragungen zum Thema Internetgebrauch durch. Laut SPECTRA war 1996 in 2 Prozent der österreichischen Haushalte ein Internetanschluss vorhanden (SPECTRA 2000), 2006 hatte sich die Zahl auf 46 Prozent erhöht (SPECTRA 2006). Vergleichbar dazu führt das Meinungs- und Marktforschungsinstitut INTEGRAL auch seit 1996 telefonische Interviews mit Menschen ab 14 Jahren zum Thema Internetgebrauch durch. Diese Forschung wird Austrian-Internet-Monitor (AIM) genannt. 1996 nutzten laut AIM 9 Prozent der befragten Menschen das Internet sowohl privat als auch beruflich. Im dritten Quartal 2013 nutzten es schon 81 Prozent der ÖsterreicherInnen ab vierzehn Jahren, was umgerechnet 5,89 Millionen Personen in Österreich sind (INTEGRAL 2007).

Ausgehend von den geringsten Prozentsätzen bereits oben angeführten internationaler deutschsprachiger Studien, 3% in Deutschland (Humboldt Universität Berlin, 1999), 2,3% in der Schweiz (Offene Tür Zürich, 2001), sind in Österreich hochgerechnet zwischen 100.000 und 150.000 Menschen ab vierzehn Jahren aktuell internetabhängig.

## **Ursachen**

Jeder Mensch hat Sehnsucht nach Zuwendung, Anerkennung, echtem Verständnis, Liebe, Glück - verstanden als „glücklich sein“ - und Sexualität.

Im Chat-Room, bei Online-Spielen (Glücksspiel, Fantasy), und Online Erotik- bzw. Sexkonsum erfüllen sich diese Wünsche scheinbar. Der/Die Betroffene lebt und erlebt in der virtuellen Welt grenzenlose Möglichkeiten, die ideale Identität, die ideale Beziehung und den idealen Kontakt. Er/Sie erfährt das Gefühl der Gruppenzugehörigkeit und der Zuwendung und das eigene Selbstwertgefühl steigt.

Diese Erfahrungen vermitteln mit der Zeit ein deutlich besseres Lebensgefühl „Online“ als „Offline“.

Wieder in der Realität werden negative Erfahrungen schmerzlicher, positive Erfahrungen weniger intensiv wahrgenommen, womit der neuerliche Einstieg in die virtuelle Welt vorgezeichnet ist.

Schätzungen sprechen von weltweit 30 Millionen Menschen, die nach Schulschluss oder Feierabend in künstliche Welten einsteigen, um virtuell jene Wünsche zu verwirklichen, von denen sie in der Realität nur träumen können: Mit wenigen Mausklicks erschafft der Spieler eine virtuelle Figur, gibt ihr Namen, Gestalt und eine Biografie, zaubert sich ein Alter Ego, seinen Vorstellungen und Wünschen entsprechend, und schafft sich somit ein ideales zweites Leben in der virtuellen Welt. Gerade Onlinespiele, wie WOW (World of Warcraft), erreichten in den letzten Jahren enorme Zuwächse an Spielern. WOW von der Firma Blizzard spielen derzeit ca. neun Millionen Menschen weltweit (mehr als Österreich Einwohner hat!). In „World of Warcraft“ führen die Spieler ihre Figuren durch Kämpfe

und Abenteuer, die sich oft über Monate ziehen können und widmen somit häufig mehr Aufmerksamkeit und Zeit dem Spiel, als den Aufgaben im wirklichen Leben.

### **Diagnostische Kriterien (Zimmerl, 2006)**

#### ***Fokussierung***

Der Brennpunkt (Fokus) des Denkens und der Handlungsintention richtet sich darauf, „online“ zu sein. „Offline“ treten quälende Fantasien darüber auf, was man versäumen könnte. Eine Art von „Craving“ (Gier) ist zu beobachten. Die Folge ist eine Einengung des Verhaltensraumes, der Internetgebrauch erlangt 1. Priorität.

#### ***Kontrollverluste***

Der „online“ verbrachte Zeitrahmen kann nicht kontrolliert werden. Oft – nicht immer – findet sich auch das Phänomen der „Toleranzsteigerung“, das heißt, dass der/die UserIn zur Befriedigung sein/ihr Online-Verhalten quantitativ und qualitativ ständig intensivieren muss.

#### ***Negative Konsequenzen***

Durch das exzessive Online-Verhalten treten sowohl psychosoziale Folgeschäden (soziale Selbstisolierung durch Vernachlässigung aller Sozialkontakte, Arbeitsplatzverlust, schulisches Versagen bzw. mögliche Verschlechterung psychischer Grunderkrankungen) als auch körperliche Schäden auf (Mangelernährung, Vernachlässigung des Schlafbedürfnisses, Schäden am Bewegungsapparat, Schäden am Sehapparat, bis hin zu vital bedrohlichen Erschöpfungszuständen).

#### ***Entzugssymptome***

Wie bei anderen Abhängigkeitserkrankungen findet man bei Internetsüchtigen dann, wenn sie unfreiwillig „offline“ sind, psychovegetative Entzugssymptome wie Reizbarkeit, Affektlabilität, Unruhe und Unkonzentriertheit.

#### ***Unfähigkeit zur Verhaltensänderung***

Trotz der Offensichtlichkeit der negativen Folgen des Verhaltens ist der Internetsüchtige nicht aus eigenem Antrieb fähig, sein Verhalten zu korrigieren. Suchttypische intrapsychische „Abwehrmechanismen“ – von der Verleugnung/ Bagatellisierung über die Projektion bis hin zur Rationalisierung, also dem Erfinden gefinkelter Rechtfertigungsstrategien – sind ebenfalls festzustellen.

Diese 5 Kriterien finden sich (in unterschiedlicher Ausprägung) bei allen Internetsüchtigen.

## **THERAPIE**

An psychotherapeutischen Methoden hat sich eine verhaltensorientierte Psychotherapie als erfolgreich erwiesen. Therapeutisches Hauptaugenmerk wird sowohl auf die individuelle Analyse des Internetverhaltens als auch auf Interaktionsstrategien mit der Umwelt

gelegt (Bergmann 2006). Die Vermittlung eines plausiblen Störungsmodells ist ein wesentlicher Bestandteil der Therapie. Es gibt bis dato keine spezifische medikamentöse Behandlung der Internetsucht. Natürlich wird eine medikamentöse Behandlung eventueller Begleiterkrankungen oder Grundstörungen sinnvoll sein.

Ein weiterer Schwerpunkt ist, nicht nur auf der Symptomebene zu behandeln, sondern die gesunden Anteile der Betroffenen zu stärken, um einen Ausstieg aus dem süchtigen Verhalten zu erleichtern. Gleichzeitig sollen im Sinne einer ressourcenorientierten Behandlung all jene Kräfte mobilisiert und Möglichkeiten ausgeschöpft werden, die es dem Betroffenen in Zukunft möglich machen, wieder einen ausgewogenen Umgang mit dem Medium Internet zu pflegen.

## **PRÄVENTION**

Eine sinnvolle Prävention beginnt im Kindergartenalter, da erfahrungsgemäß Kinder bereits in diesem Alter ersten Zugang zu „Spielgeräten“ wie Spielkonsolen, Handhelds und Computer erhalten. Eltern sollten sich von Beginn an für die Spiele interessieren, sie nicht kategorisch ablehnen oder negativ beurteilen, sondern vielmehr mit den Kindern gemeinsam spielen. So wird es möglich sein, Kindern von Anfang an einen maßvollen Umgang mit den „neuen Medien“ zu vermitteln. Natürlich ist es wichtig, die Spielzeit zu beschränken, gleichzeitig sollten jedoch unbedingt Alternativen zur Freizeitgestaltung zur Verfügung gestellt werden. In der Folge profitieren Eltern und Kinder von der gemeinsam verbrachten Zeit.

Auch bei älteren Kindern und Jugendlichen ist das Interesse der Eltern an den Freizeitaktivitäten von großer Bedeutung und auch hier ist eine Abwertung vor allem des Computer- oder Konsolenspielerhaltens eher kontraproduktiv. Spätestens in der Pubertät sind Aktivitäten am PC, allein oder mit Freunden, neben einer spannenden Freizeitbeschäftigung auch ein Weg sich von den Eltern abzugrenzen und eigene Wege zu gehen.

Nicht vernachlässigt werden darf in diesem Zusammenhang aber auch der große Einfluss der „PEERGROUP“. Einerseits erlangen Jugendliche durch diese Zugang zu Onlinespielen und damit verbunden ein intensives Gruppenzugehörigkeitsgefühl, andererseits ist mit der Steigerung der Präsenz im Netz eine Auflösung der sozialen Gruppe in der Realität zu beobachten.

Ziel der Prävention ist es, einen verantwortungsvollen Umgang mit den „Neuen Medien“ zu erreichen, diese selbstverantwortlich und selbst bestimmt in der Realität zu nützen und einzusetzen.

***Acknowledgements:*** None.

***Conflict of interest :*** None to declare.

## Literatur

1. Center for Internet Addiction Recovery (Bradford, USA): Dr. Kimberly Young's Bio, in <http://netaddiction.com/bio/bio.htm> am 19.12.2007
2. Zimmerl H: Internetsucht – Eine neuromodische Krankheit? Gesundheitsinformatiionsnetz, 1998. in: <http://gin.uibk.ac.at/home/zimmerl/internetsucht/chat-teil1.html> am 03.1.2008
3. Jerusalem M, Hahn A: Pilotprojekt zur Internetsucht: Ergebnisse der ersten Pilotstudie in Deutschland. *Stress und Sucht im Internet*, 1999. in: [http://www.internetsucht.de/publikationen/internetsucht\\_kurzpraesentation.pdf](http://www.internetsucht.de/publikationen/internetsucht_kurzpraesentation.pdf) am 03.1.2008
4. Seemann O: Wissenschaftliche Online-Umfrage zur Internet-Abhängigkeit. *MMW - Fortschritte der Medizin*, 2000. <http://www.mmw.de/contentDisplay.do?cid=101475> am 19.12.2007
5. Eidenbenz F: Phänomen Internet-Sucht, Studie zu konstruktivem versus pathologischem Internetgebrauch. Institut Offene Tür Zürich, 2001. <http://www.offenuetuer-zh.ch/Studie%20Internet-Sucht.html> am 19.12.2007
6. China Youth Net Association (China): China Youngsters Network Addiction Data Report, 2005. in: <http://www.chinatechnews.com/2005/11/23/3256-china-publishes-first-internet-addiction-report/> am 03.01.2008
7. Grüsser SM, Thalemann R, Albrecht U, Thalemann CN: Excessive computer usage in adolescents – a psychometric evaluation. In: *Wiener Klinische Wochenschrift* 2005; 117:188-195.
8. KIM-Studie 2006: Basisuntersuchung zum Medienumgang 6- bis 13-Jähriger in Deutschland. Medienpädagogischer Forschungsverbund, 2006. Stuttgart.
9. JIM-Studie 2007: Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger. Medienpädagogischer Forschungsverbund, 2007. Stuttgart.
10. Grüsser SM, Thalemann R, Griffiths: *Cyberpsychology and Behavior*, 2007. im Druck in [http://clients.openscreen.de/fachstelle/download/doku\\_fachtagung\\_internetsucht.pdf](http://clients.openscreen.de/fachstelle/download/doku_fachtagung_internetsucht.pdf) am 3.1.2008
11. Traugott G: *Geschichte des Internets*. Kunstuniversität Linz, 2006 in <http://www.dma.ufg.ac.at/app/link/Grundlagen:Internet.Web.Multimedia/module/3419;jsessionid=3D0C1CAD49C6BD368F7DBA3932F3457B#12> am 27.12.2007
12. SPECTRA: SPECTRA-Aktuell 04\00. 110 000 österreichische Privathaushalte kaufen bzw. buchen bereits im Internet, 2000 in [http://www.integral.co.at/dImages/AIM\\_Consumer\\_-\\_Q4\\_2008.pdf](http://www.integral.co.at/dImages/AIM_Consumer_-_Q4_2008.pdf) am 10.2.2009
13. SPECTRA: SPECTRA-Aktuell 07\06. Internet weiter im Anstieg – 50+ Generation holt auf, 2006. in [http://www.spectra.at/archiv/Aktuell\\_07\\_06\\_Internet.pdf](http://www.spectra.at/archiv/Aktuell_07_06_Internet.pdf) am 27.12.2007
14. INTEGRAL: Austrian Internet Monitor. *Kommunikation und IT*, 2007. in Österreich 3. Quartal 2013, [http://www.integral.co.at/dImages/AIM-Consumer\\_-\\_Q3\\_2013.pdf](http://www.integral.co.at/dImages/AIM-Consumer_-_Q3_2013.pdf) am 09.11.2013
15. Bergmann H: 2006; 159-162.

Correspondence:

Dr. Hubert Poppe  
Facharzt für Psychiatrie und Neurologie  
Gentzgasse 70/1, 1180 Wien, Austria  
E-mail: [hubert.poppe@a1.net](mailto:hubert.poppe@a1.net); [www.psychiatrie.co.at](http://www.psychiatrie.co.at)