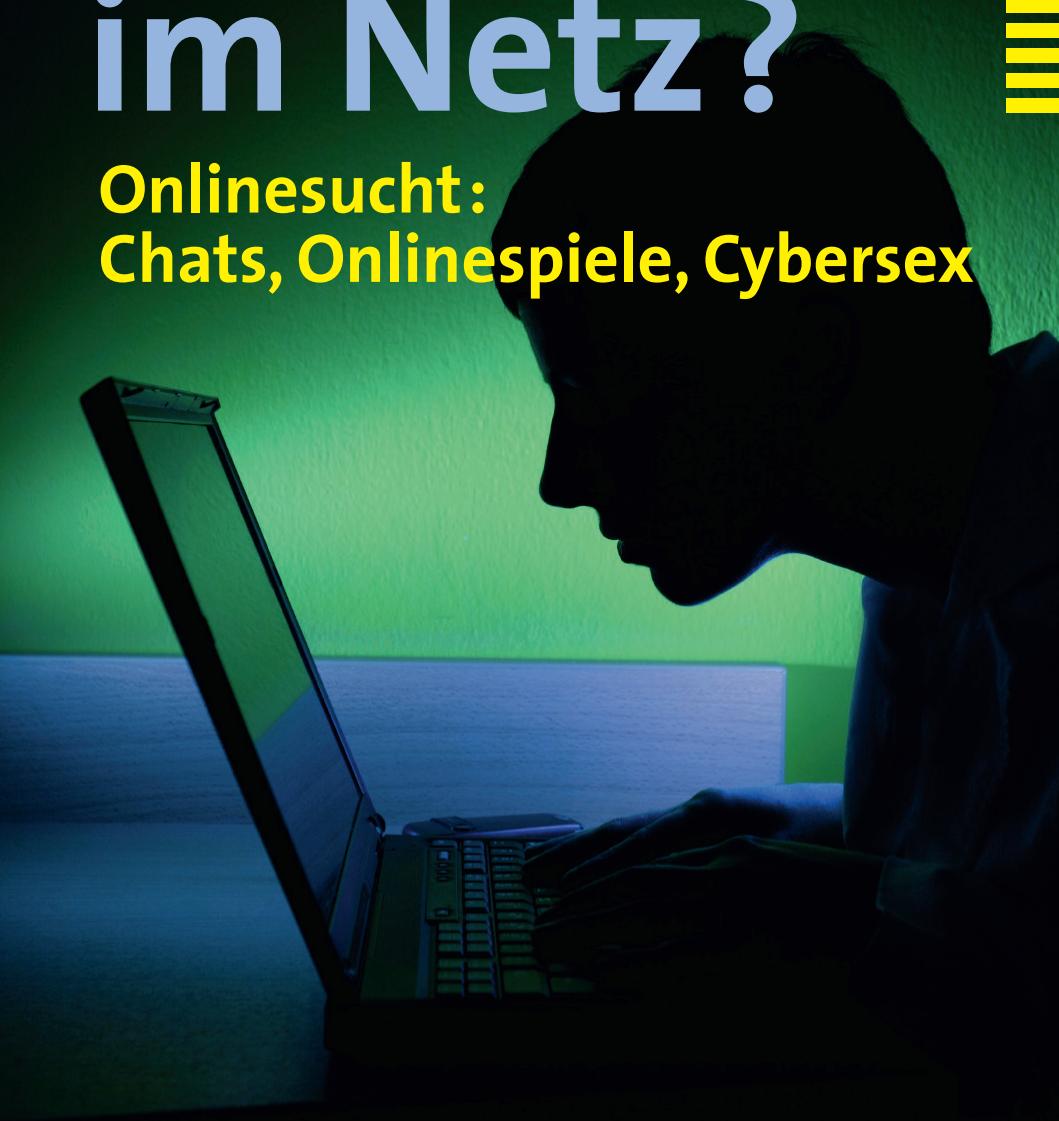


Gabriele Farke

# Gefangen im Netz?

**Onlinesucht:  
Chats, Onlinespiele, Cybersex**



HUBER



Farke  
**Gefangen im Netz?**

Verlag Hans Huber  
**Psychologie**

*Wissenschaftlicher Beirat*  
Prof. Dr. Dieter Frey, München  
Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich  
Prof. Dr. Meinrad Perrez, Freiburg i. Ü.  
Prof. Dr. Franz Petermann, Bremen  
Prof. Dr. Hans Spada, Freiburg i. Br.





Gabriele Farke

# Gefangen im Netz?

Onlinesucht: Chats, Onlinespiele, Cybersex

Verlag Hans Huber

*Anschrift der Autorin:*

Gabriele Farke  
HSO 2007 e. V.  
Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinesucht  
Kottmeierstr. 12  
DE-21614 Buxtehude

Lektorat: Dr. Klaus Reinhardt  
Bearbeitung: Sabine Burkhardt, München  
Herstellung: Daniel Berger  
Umschlaggestaltung: Claude Borer, Basel  
Druckvorstufe: Claudia Wild, Konstanz  
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Hubert & Co., Göttingen  
Printed in Germany

*Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek*

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen oder Warenbezeichnungen in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen-Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

*Anregungen und Zuschriften bitte an:*

Verlag Hans Huber  
Lektorat  
Länggass-Strasse 76  
CH-3000 Bern 9  
Tel: 0041 (0)31 300 4500  
Fax: 0041 (0)31 300 4593  
[verlag@hanshuber.com](mailto:verlag@hanshuber.com)  
[www.verlag-hanshuber.com](http://www.verlag-hanshuber.com)

1. Auflage 2011

© 2011 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern  
(E-Book-ISBN 978-3-456-94943-7)  
ISBN 978-3-456-84943-0

.....

# Inhalt

Vorwort .....	7
<b>1. Einführung .....</b>	<b>11</b>
<b>2. Was ist Onlinesucht? .....</b>	<b>15</b>
– Merkmale für das Vorliegen von Internet- bzw. Onlinesucht .....	16
– Das Problem mit der ICD-Klassifikation .....	18
– Onlinekommunikations-, Onlinespiel- und Onlinesexsucht .....	18
<b>3. Onlinekommunikationssucht .....</b>	<b>21</b>
– Chat und Chatrooms .....	21
– Kontaktbörse Internet .....	24
– Betroffene berichten: Onlinekommunikationssucht .....	27
– Wie erkenne ich, ob ich onlinesüchtig bin? .....	30
– Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinekommunikationssucht .....	31
<b>4. Onlinespielsucht .....</b>	<b>35</b>
– Im Sog von Online-Rollenspielen .....	35
– Onlinespielsucht als Gefahr für Kinder und Jugendliche .....	39
– Wie erkenne ich, ob bei mir/meinem Kind Onlinespielsucht vorliegt? .....	40
– Betroffene berichten: Onlinespielsucht .....	42
– Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinespielsucht .....	48
– Was Eltern sonst noch tun können: Beziehungsarbeit .....	51
– Das können Lehrer tun .....	55

## 6 Gefangen im Netz?

<b>5. Onlinesexsucht</b> .....	59
– Was ist Onlinesexsucht? .....	60
– Onlinesexsucht: Ein Betroffener berichtet .....	61
– Häufige Motive für Onlinesex .....	75
– Der typische Suchtverlauf bei Onlinesexsucht .....	76
– Weitere Bekennerschreiben .....	77
– Wie erkenne ich, ob ich onlinesexsüchtig bin? .....	82
– Folgen von exzessivem Onlinesex .....	82
– Was Angehörige wissen sollten .....	84
– Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinesexsucht .....	86
– Onlinesexsucht: 12 ganz konkrete Tipps für den Ausstieg ...	89
– Für ein Leben nach der Sucht: Gesundes Life-Management ..	92
– Das können Angehörige tun .....	94
– Rückfallgefahr .....	98
<b>6. Onlinesucht am Arbeitsplatz</b> .....	101
– Fristlose Kündigung bei Onlinesucht .....	102
– Was können betroffene Arbeitnehmer tun? .....	104
– Wie Arbeitgeber Onlinesucht erkennen können .....	105
– Das können Arbeitgeber tun .....	107
<b>Schlusswort</b> .....	111
<b>Anhang</b> .....	117
– Häufige Fragen .....	118
– Adressen .....	123
– Literatur .....	133
– Über die Autorin .....	136
– Anmerkungen .....	138
– Fragebogen Onlinesucht .....	141
– Beispiel für einen Fragebogen im Familienrat .....	144
– Fragebogen Projektarbeit Internetsucht .....	146
– Fragebogen Onlinesexsucht .....	148
– Fragebogen für Angehörige .....	149
– Sachregister .....	151



## Vorwort

Bereits seit 1996 rollt eine Lawine der Sucht auf uns zu, die anfangs niemand so recht einzuschätzen wusste oder gar wahrhaben wollte: Onlinesucht. Die ersten Betroffenen, die sich unerschrocken der Öffentlichkeit stellten, um von ihrer Sucht zu berichten, wurden von den Medien wie Exoten behandelt, man stürzte sich regelrecht auf sie. Auch die Wissenschaft hierzulande wurde in der Folge auf die Problematik und auf Dr. Kimberly S. Young aufmerksam, die in den USA als eine der ersten Experten zum Thema Online- und Computersucht forschte und 1996 in Fachkreisen erste Ergebnisse publizierte.<sup>1</sup>

Inzwischen schreiben wir das Jahr 2011, die ersten 15 Jahre seit Bekanntwerden der Onlinesucht sind vergangen, in denen sich viel, aber längst nicht genug getan hat. So existieren und erfolgen weiterhin wissenschaftliche Studien, die bestätigen, dass die typischen Suchtkriterien auch auf die Onlinesucht zutreffen und wir in Deutschland von 3 bis 5 % Betroffenen unter den Internetnutzern ausgehen können.<sup>2</sup> Das bedeutet, etwa 2,5 Millionen Menschen sind onlinesüchtig, Tendenz steigend. Die Dunkelziffer ist dabei immens, denn die Hemmschwelle, zu dieser Sucht zu stehen und sich öffentlich zu bekennen, ist immer noch hoch. Vielleicht dauert es gerade aus diesem Grund so unverhältnismäßig lange, bis Onlinesucht endlich als Krankheit anerkannt wird, wodurch dann auch genügend Hilfsangebote und Anlaufstellen zur Verfügung gestellt werden könnten.

Meine persönliche Motivation, mich mit der Thematik auseinanderzusetzen, entsprang meiner eigenen Faszination über die unbegrenzten Möglichkeiten des Internets – und die damit verbundenen Stunden, Tage und Wochen, die ich plötzlich im Netz verbrachte. Es ging sehr schnell, dass ich die Kontrolle verlor und das Internet in meinem Leben einen Stellenwert einnahm, den ich ihm eigentlich nicht einräumen wollte. Ich vernachlässigte meinen Job, mein soziales Umfeld und meine Familie und traf immer häufiger auf Menschen, die stets im Netz waren, wenn ich

mal wieder online ging. Der Verdacht lag nahe, dass einige der User eine gewisse Abhängigkeit aufwiesen, was sich in intensiven Gesprächen und Chats schließlich bestätigte.

Mein Interesse war geweckt und es entstand der Wunsch, meine Erfahrungen weiterzugeben, zunächst in Form eines autobiografischen Romans. So berichtete ich von Gefühlen, die sich durch Chats und E-Mails vermittelten ließen und an einem kalten und technischen Gerät wie dem PC spürbar wurden, was für mich bis dahin unfassbar war.

Inzwischen recherchierte ich weltweit, welche Studien und Erkenntnisse bereits zur Verfügung standen. 1998 gründete ich den Verein HSO – Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinesucht.<sup>3</sup> Im gleichen Jahr wurden durch das Erscheinen meines ersten Buches *Sehnsucht Internet*<sup>4</sup> und meine neu gegründete Internetseite [www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de) immer mehr Medien auf mich aufmerksam und es setzte ein regelrechter Hype ein. Bald folgten Einladungen in Fernsehsendungen (von «Wat is?» mit Jürgen von der Lippe, über «3nach9» mit Giovanni di Lorenzo bis «Help TV» in Österreich und zahlreiche weitere Nachrichtensendungen und seriöse Talk Shows in Deutschland, Österreich und der Schweiz), in denen ich von meinen Erfahrungen im Internet und von einer möglichen Abhängigkeitsgefahr berichten durfte.

Um noch mehr Menschen über die Problematik «Onlinesucht» zu informieren und zu sensibilisieren, schrieb ich weitere Bücher, zuletzt den Ratgeber *OnlineSucht*<sup>5</sup>, der 2003 von ersten Erkenntnissen zum Thema berichtete. Das Buch ermutigte viele Internetnutzer, ihr eigenes Verhalten zu hinterfragen, und auf [www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de) bot ein neu eingerichtetes Forum den zahlreichen Betroffenen und deren Angehörigen eine erste Anlaufstelle, um über ihr Problem zu sprechen (schreiben).

2006 verzeichnete das Forum noch knapp 300 000 Zugriffe, 2007 waren es bereits über eine Million. Die von der Öffentlichkeit immer mehr wahrgenommenen Aktivitäten führten zu Einladungen auf diverse Tagungen und Kongresse. Im April 2008 wurde schließlich der Bundestag auf unser Angebot aufmerksam und lud mich als Expertin zum Thema Onlinesucht zu einem Fachgespräch in den Kultur- und Medienausschuss nach Berlin ein.

Heute gilt das Portal [www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de) im deutschsprachigen Raum als führende Plattform für Betroffene und Angehörige, die Hilfe suchen. Seit 2009 haben Online- und Computersüchtige sowie deren Angehörige

dort die Möglichkeit, sich in einer virtuellen Beratungspraxis individuell beraten zu lassen. Einmal monatlich findet hier auch eine Klinik-Sprechstunde statt, in der ein Arzt oder Psychotherapeut einer Fachklinik für Onlinesüchtige den Usern Rede und Antwort steht. Außerdem treffen sich hier regelmäßig Online-Selbsthilfegruppen, um sich über Onlinesexsucht und Onlinespielsucht austauschen.

Hilfe für Onlinesüchtige «online» anzubieten, mag Uneingeweihten widersprüchlich erscheinen, doch das Internet ist nun einmal der Lebensmittelpunkt der Betroffenen – und deshalb muss in erster Linie auch dort Hilfe erfolgen. Ich bin mir ganz sicher, dass viele Betroffene den ersten Schritt in eine Therapie vor Ort nur gewagt haben, weil sie sich von HSO (auch anonym) zuvor oder parallel beraten lassen konnten.

In dem vorliegendem Buch *Gefangen im Netz?* möchte ich mein über die Jahre angesammeltes Know-how aus den Beratungen und Gesprächen in den Selbsthilfegruppen weitergeben. Das Buch richtet sich an Betroffene und deren Angehörige, und bietet auch Multiplikatoren konkrete Handlungsvorschläge für die Prävention und Nachsorge einer Onlinesucht.

In den folgenden Kapiteln kommen nach einer kurzen Einführung in die Thematik Betroffene und Angehörige zu Wort, wodurch das Thema Onlinesucht auch Menschen zugänglich wird, die bisher von dieser Form der Sucht eher wenig wissen. Fragebögen und zahlreiche konkrete Tipps für den Suchtausstieg sollen Betroffenen und Angehörigen zudem ganz praktische Hilfestellung bieten.

Im Anhang finden Betroffene und Interessierte reichhaltiges Material, um ortsnah fachkundige Hilfe aufzusuchen zu können oder sich anhand ausgewählter Studien und Literatur noch weiter in die Thematik zu vertiefen.

Mein besonderes Anliegen ist es, dass kein Betroffener und kein Angehöriger jemals mehr mit einem Schulterzucken eines Therapeuten oder Arztes abgewiesen wird, sondern ganz selbstverständlich Hilfe findet! Tragen Sie, verehrte LeserInnen, bitte dazu bei, dass Onlinesucht bald als Krankheit anerkannt und in den Köpfen der Menschen nicht mehr verharmlost wird! Es sind inzwischen viel zu viele Beziehungen an ihr zerbrochen. Nur wer die Hintergründe und Folgen dieser Sucht kennt, kann einschätzen, wie notwendig Hilfsangebote dafür sind und akzeptieren, was längst Realität geworden ist.

Gabriele Farke, im April 2011



# 1 Einführung

Ein modernes Leben ohne Internet? Für die meisten von uns ist das heute eine schier undenkbare Vorstellung. Das vergleichsweise junge Medium durchlief in den letzten 50 Jahren einen beeindruckenden Siegeszug. Nach der Entwicklung der ersten Vorläufer in den 1960er-Jahren, war die Nutzung zunächst zwar ausschließlich Spezialisten vorbehalten.<sup>6</sup> Doch nach der Entwicklung des «World Wide Web» (WWW) 1989 konnten bald auch Laien das Internet uneingeschränkt nutzen. Die Folge war eine regelrechte Revolution. Die Menschheit wurde in wenigen Jahren überrollt von einer neuen Technologie, die Unvorstellbares plötzlich möglich machte: Die Konversation mit Menschen aus aller Welt, die gezielte Suche nach Informationen und Freunden, das Telefonieren mit Webcam, bei dem wir kostenlos mit Menschen aus fernen Ländern wie Australien oder Neuseeland sprechen und ihnen dabei sogar in die Augen sehen können, das problemlose Einkaufen von zu Hause aus – all das und noch viel mehr war schlagartig verfügbar.

Diese Sensation sprach sich schnell herum. Die Nutzerzahlen stiegen quer durch alle Bevölkerungsgruppen kontinuierlich. In Deutschland waren im Jahr 2010 etwa 50 Millionen Menschen online. Das entspricht einem Bevölkerungsanteil von 69,4 %. In der Altersgruppe der 14- bis 19-Jährigen lag der Wert 2010 bereits bei 100 % (vgl. Tab. 1).

Laut Messung des britischen Monitoring-Unternehmens Netcraft gibt es weltweit inzwischen über 270 Millionen Internetseiten, und jeden Tag kommen neue hinzu.<sup>7</sup> Bei diesem Überangebot von Möglichkeiten ist es nur allzu verständlich, dass man gut und gern den ganzen Tag (und wenn man nicht müde würde, auch die Nacht) vor dem PC sitzen könnte, um

Tabelle 1: Internetnutzung in Deutschland 2010. Angaben in %.

Quelle: <http://www.ard-zdf-onlinestudie.de/> (14.01.2011)

	1998	2000	2002	2004	2006	2008	2010
Gesamt	10,4	28,6	44,1	55,3	59,5	65,8	69,4
<i>Geschlecht</i>							
– männlich	15,7	36,6	53,0	64,2	67,3	72,4	75,5
– weiblich	5,6	21,3	36,0	47,3	52,4	59,6	63,5
<i>Alter</i>							
– 14–19 J.	15,6	48,5	76,9	94,7	97,3	97,2	100,0
– 20–29 J.	20,7	54,6	80,3	82,8	87,3	94,8	98,4
– 30–39 J.	18,9	41,1	65,6	75,9	80,6	87,9	89,9
– 40–49 J.	11,1	32,2	47,8	69,9	72,0	77,3	81,9
– 50–59 J.	4,4	22,1	35,4	52,7	60,0	65,7	68,9
– 60 +	0,8	4,4	7,8	14,5	20,3	26,4	28,2
<i>Berufstätigkeit</i>							
– in Ausbildung	24,7	58,5	81,1	94,5	98,6	96,7	100,0
– berufstätig	13,8	38,4	59,3	73,4	74,0	81,8	82,4
– Rentner/nicht berufstätig	1,7	6,8	14,8	22,9	28,3	33,6	36,4

noch mehr Neues zu entdecken und von einem Angebot zum nächsten zu surfen. Und genau da beginnt das Problem.

«Wer glaubte, die Kinder von Bill Gates könnten so lange am Computer spielen, wie sie wollten, sieht sich getäuscht», hieß es 2007 in einem Artikel der Frankfurter Allgemeinen Zeitung. Gates' zehn Jahre alte Tochter Jennifer Katherine, so war zu lesen, «dürfe am Tag nicht länger als 45 Minuten für Computerspiele vor dem Bildschirm sitzen». Am Wochenende sei eine Stunde erlaubt. Darauf hätten sich der Microsoft-Gründer und seine Frau, die Programmiererin Melinda French, geeinigt. «Zu den Lieblingsspielen von Gates' Tochter gehöre ‹Viva Pinata›, ein Computerspiel, bei dem ein verödeter Garten für eine Vielzahl kunterbunter Geschöpfe angelegt werden muss. Jennifer Katherine habe sich ‹zwei bis drei Stunden am Tag› mit dem Spiel beschäftigt. Das war den Eltern Gates entschieden zu viel.», hieß es weiter. Gates' damals zehnjährige Tochter sei erst über die Schule auf den Computer und das Internet aufmerksam geworden. «Sie war sehr begeistert und entdeckte viele

Computerspiele», wird Gates zitiert. Auf die Frage seines Sohnes, «ob er sein ganzes Leben Grenzen wie diese vorgeschrieben bekommen werde», habe Gates geantwortet: «Nein, wenn du ausziehst, kannst du dir deine eigenen Obergrenzen setzen.»<sup>8</sup>

Bill Gates hat es frühzeitig erkannt: Grenzenloses Surfen kann nicht richtig sein! Wir alle sind aufgefordert, auf unseren eigenen Umgang mit dem Internet zu achten, und vor allen Dingen auch auf den der Kinder, die ihre Grenzen von den Eltern und Erziehungsberechtigten aufgezeigt bekommen müssen. Ansonsten ist das Unheil vorprogrammiert.

Es liegt nicht am Internet, dass manche Menschen in diesem Medium abtauchen und ihre Umwelt nicht mehr wahrnehmen. Es liegt immer am eigenen Verhalten und an nicht vorhandenen oder mangelnden Regeln.

Das Internet ist auch nicht Gut oder Böse, sondern es spiegelt der Gesellschaft, wie und worauf Eltern ihre Kinder vorbereiten sollten – am besten gemeinsam mit dem Lehrpersonal der Schulen. Vielen ist nicht klar: Auch Menschen mit verengtem Weltbild, Betrüger, Vergewaltiger, Pädophile und die gesamte Palette an unangenehmen Zeitgenossen wird es – wie im analogen Leben – auch im Internet immer geben. Eine *Internet-Erziehung* wäre vonnöten, aber daran hat wohl niemand gedacht, als uns dieses Wunderwerk schmackhaft gemacht wurde.

Was kann man nur dagegen tun, wenn ein Mensch seinen Alltag gegen eine Scheinwelt austauscht? Wie gelingt es, den Betroffenen aus seiner Parallelwelt zurückzuholen? Dieses Buch soll Aufschluss darüber geben, denn inzwischen zerbrechen jeden Tag ganze Familien an diesem ernsthaften Problem. Solange Onlinesucht ein Tabuthema bleibt, hindern die bestehenden Barrieren, Betroffene und Angehörige daran, offen darüber zu sprechen und lösen oft ein Aggressionspotenzial in Familien und Beziehungen aus, das durchaus verhindert werden kann – wenn man denn weiß, wie.

Dennoch: Nicht jeder Mensch, der von etwas fasziniert ist, der viel Zeit mit dem Medium Internet verbringt, muss zwangsläufig süchtig sein. Um tatsächlich von «Onlinesucht» sprechen zu können, müssen erst gewisse Kriterien zutreffen, die im folgenden Kapitel näher beschrieben werden.



Bild: www.fotolia.com / © unpict8407402