

Süchtig nach dem Internet?

Die weitaus meisten Internet-Benutzer dürften Menschen sein ›wie du und ich‹ – das belegen inzwischen eine ganze Reihe von Befragungen. Dennoch gibt es so etwas wie eine ›Online-Sucht‹, Menschen, die süchtig nach dem Internet sind.

EINE GROSSE NETZANSCHLUSSFIRMA wirbt mit dieser Familienidylle um neue Kunden: Sohn sitzt am PC, Tochter zeigt begeistert auf den Bildschirm, Mutter steht mit überraschtem Gesicht dahinter, während Vater erfreut von seiner Zeitung aufschaut ... Das Internet als fröhliche Bereicherung der Normalität, ein Ort für Tips, Spiele, Kunst und sonstige, harmlose Verrücktheiten.

Die Realität der InternetbenutzerInnen zu erfassen, ist dagegen nicht so einfach. Da gibt es zum Beispiel Aussagen, wie den folgenden Kommentar von Christian Hanselmann (Silicon Graphics), der sich in der Zeitschrift ›Das Magazin‹ zum Thema Internetbenutzung folgendermaßen äußert: »Oft wird

der Eindruck erweckt, das Netz sei zu 99 Prozent zum Surfen und Rumspielen da und keine sehr ernste Sache. Wir benutzen in unserer Firma das Netz gerade umgekehrt: zu 99 Prozent für geschäftliche Dinge, ein Prozent für Privates. Netscape [⇨] ist in unserer Firma mit ihren 7000 Ange-

stellten die einzige Verbindung zur Außenwelt, hier erhalten wir alle nötigen Informationen!«

Und es gibt natürlich die eigenen Erfahrungen – das, was man mit sich selber als Internetbenutzer erlebt. Ein großer Teil meiner persönlichen Kommunikation beispielsweise erfolgt per eMail [⇨] über das Internet. So sehr, wie dies für die Beschäftigten von Silicon



Graphics behauptet wird, bin ich allerdings nicht auf das Internet als Kommunikationsmedium fixiert. Ich benutze nach wie vor noch die anderen, herkömmlichen Verbindungsmöglichkeiten zu meiner Umwelt – habe allerdings zunehmend eine Abneigung dagegen ent-

wickelt, auf einen Anrufbeantworter zu sprechen.

Nun wird neben dem beruflichen Einsatz das Internet auch für private Zwecke benutzt – aber in welcher Weise? Glaubt man einer Umfrage des ›Stern‹, ist die zur Zeit in Deutschland häufigste Netznutzung das ›Homebanking‹ [⇨] und das ›Abrufen von Nachrichten‹ – und überhaupt scheinen die Online-Dienste [⇨] alles in allem für eher konkrete Aufgaben angerufen zu werden.

Wo also ist in dieser Welt der Unbeschwertheit und Sachlichkeit Platz für das Thema Sucht? Was ist Sucht überhaupt? Die Weltgesundheitsorganisation definiert Sucht als »exzessive Verhaltensweise (z. B. das Trinken von Alkohol, Rauchen von Zigaretten), wobei die Abhängigkeit von dieser Verhaltensweise ein solches Ausmaß erreicht hat, daß sie eine deutliche psychische Störung oder eine Beeinträchtigung der geistigen und körperlichen Gesundheit, der zwischenmenschlichen Beziehungen und des sozialen und wirtschaftlichen Zurechtkommens oder beginnende Anzeichen für eine derartige Entwicklung aufweist.«

Sucht und Therapie im Internet

GIBT ES ALSO in diesem Sinne Sucht nach einem ›Aufenthalt‹ im Internet? Zumindest haben sich bereits Therapieangebote im Internet etabliert, wo ›Internetgeschädigte‹ um Rat nachfragen können. Dr. Kimberly Young von der Universität Pittsburgh (USA) beispielsweise hat ein ›Zentrum für

Online-Abhängige‹ gegründet. Gleichzeitig forscht sie zu diesem Thema und berichtet, daß die Internetabhängigkeit die gleichen Symptome zeigt wie eine zwanghafte Neigung zum Glückspielen, Einkaufen, Rauchen oder Trinken. Sie hat inzwischen Informationen über rund 400

Einzelchicksale gesammelt und analysiert. Die Ergebnisse werden diesen Sommer in der amerikanischen Fachzeitschrift *American Psychological Association* veröffentlicht (siehe »Center of Online Addiction« – [HTTP://WWW1.PITT.EDU/~KSY/](http://www1.pitt.edu/~ksy/)).

Symptome der Internetabhängigkeit

NACH DR. KIMBERLY YOUNG kann man eine Internetabhängigkeit an folgenden Symptomen erkennen:

- zwanghaftes Nachschauen, ob man eine neue Nachricht per eMail erhalten hat;
- stets an den nächsten Internetbesuch denken;
- sich ständig bei anderen darüber beklagen, daß man zu viel Zeit und Geld mit dem Internet verbraucht.

Auch Dr. Mark Griffiths, ein Psychologe an der Universität von Plymouth in England, hat die Internetabhängigkeit recht intensiv beforcht. Er kommt zu dem Schluß, daß rund 22 Prozent der von ihm untersuchten Internetbenutzer einen kokainrauschähnlichen Zustand bereits erlebt haben, und daß sich 12 Prozent durch eine Unterhaltung, eine

»Computer Addicts Getting Hooked on Superhighway« – [HTTP://HECTOR.INSTED.UNIMELB.EDU.AU/B4/READING/HOOKEDONSUPERHIGHWAY.HTML](http://HECTOR.INSTED.UNIMELB.EDU.AU/B4/READING/HOOKEDONSUPERHIGHWAY.HTML)).

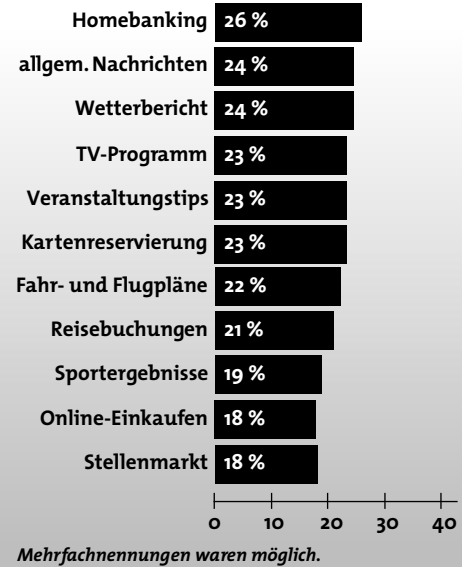
Um zum Thema Internetsucht handfestere Daten zu bekommen, haben wir eine Umfrage im Internet durchgeführt ([HTTP://WWW.IFAP.BEPR.ETHZ.CH/~EGGER/IBQ/](http://WWW.IFAP.BEPR.ETHZ.CH/~EGGER/IBQ/)). Dies klingt etwas widersprüchlich – fast so, als wolle man Alkoholiker in einer Kneipe beim Bier nach ihren Alkoholproblemen befragen. Aber ganz so verrückt, wie es klingt, ist dieses Vorgehen doch nicht.

Erstens ist es praktisch zur Zeit sehr schwierig – wenn nicht gar unmöglich – an eventuell Internetgefährdete über ihre Postadresse heranzukommen (wer hat diese Adressen schon). Zum zweiten ließ sich über Internet eine vollständig *anonyme* Umfrage durchführen ([HTTP://WWW.IFAP.BEPR.ETHZ.CH/~EGGER/IBQ/IBQ_DE.HTML](http://WWW.IFAP.BEPR.ETHZ.CH/~EGGER/IBQ/IBQ_DE.HTML)).

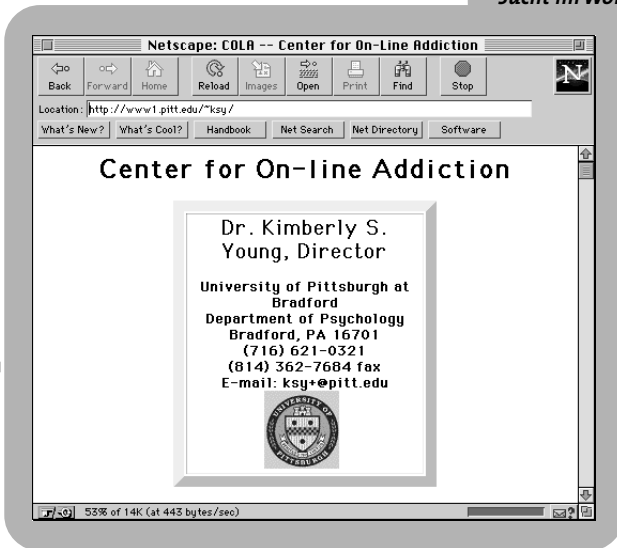
Gerade diese Möglichkeit der anonymen Beantwortung macht es Gefährdeten etwas leichter, über ihre Probleme Auskunft zu geben. Der am Bild-

Diesen Fragebogen haben wir zunächst in der Schweiz, danach dann weltweit verbreitet. Zugang hatten nur Personen mit Internetanschluß und einem WWW-Zugang. Wer fühlte sich nun

Online-Nutzung (Stem-Umfrage von 1996)



Hilfsangebot des Zentrums für Online-Sucht im World Wide Web ...



schirm auszufüllende Fragebogen beschäftigte sich nicht nur mit Suchtproblemen, sondern allgemein mit dem persönlichen Internetverhalten: Auswirkungen auf den beruflichen und priva-

ten Alltag, Art und Häufigkeit der Nutzung, Gefühlsempfindungen im Internet und getrennt vom

Umgang mit dem Internet, und ganz zum Schluß dann die direkte Frage: »Würdest du deine Art der Internetbenutzung als eine Abhängigkeit/Sucht bezeichnen?«

konkret durch diesen Internetfragebogen angesprochen, und welche Ergebnisse sind herausbekommen?

Umfrageergebnisse zur Internetsucht

WIR HABEN VON insgesamt 1204 Zugriffen auf unseren Fragebogen 454 korrekt ausgefüllte Fragebögen auswerten können. Diese BenutzerInnengruppe ist wahrscheinlich nicht repräsentativ: Zum einen haben nicht alle Internetbenutzer auch gleichzeitig einen WWW-Zugang, zum anderen konnten wir nur Internet-

benutzerInnen erreichen, die auch eMail benutzen.

Den größten Verbreitungsgrad hatte der Fragebogen in der Schweiz (61 Prozent Schweiz, 25 Prozent USA und Kanada, 13 Prozent Europa, 1 Prozent die restliche Welt). Davon waren 84 Prozent männliche und 16 Prozent weibliche

Plauderei im Internet (das sogenannte »Chatten«) beruhigen können (siehe



InternetbenutzerInnen. Ihr durchschnittliches Alter beträgt 31 Jahre (von 13- bis 72-jährigen war alles vertreten). Unsere InternetbenutzerInnen haben folgende Angaben über ihre berufliche Situation gemacht: 27 Prozent sind StudentInnen, weitere 27 Prozent haben beruflich mit Computern zu tun, 22 Prozent sind in der Wissenschaft tätig, und die restlichen 24 Prozent sind anderweitig beschäftigt. Die meisten von ihnen haben einen Hochschulabschluß (55 Prozent), gefolgt von 27 Prozent Oberschule und 11 Prozent Berufsschule.

Nur zum Vergleich: IBM hat – ebenfalls im Jahre 1996 – eine Umfrage im Internet durchgeführt, bei der sich insgesamt 2781 – überwiegend männliche (97 Prozent) – Benutzer beteiligt haben.

Wenn wir hingegen die tägliche Internetsnutzungsdauer, die unsere Studie ergeben hat, vergleichen mit der Nutzungsdauer aus einer Umfrage des NET-Clubs in Österreich, fällt auf, daß extrem hohe Internetnutzungszeiten in unserer Studie nicht vorkommen:

| | |
|-----------------------------|------|
| mehr als 20 Stunden täglich | 1 % |
| 10 bis 20 Stunden täglich | 2 % |
| 5 bis 10 Stunden täglich | 7 % |
| unter 5 Stunden täglich | 90 % |

Die NET-Club-Umfrage in Österreich zur täglichen Internetnutzung hat (ebenfalls für das Jahr 1996) erheblich höhere Werte ermittelt: Danach haben sich vier Prozent der Befragten täglich mehr als 20 Stunden im Internet aufgehalten, weitere 12 Prozent 10 bis 20 Stunden, immerhin noch 29 Prozent 5 bis 10 Stunden und nur 53 Prozent weniger als fünf Stunden täglich.

Fast die Hälfte der Befragten hat also angegeben, zwischen fünf und zwanzig Stunden täglich (!) das Internet zu nutzen, bei

und der Nutzung des Internet unterschieden hat. Wir hatten in unserem Fragebogen noch zusätzlich nach der Nutzungsdauer des Computers insgesamt gefragt – sowohl in der Arbeit, als auch in der Freizeit. Nimmt man nun unsere Angaben zur täglichen Computernutzung, so zeigen sich deutliche Übereinstimmungen zwischen der Computernutzungszeit in unserer Umfrage und der Internetnutzung laut NET-Club-Umfrage.

Es spricht also einiges dafür, daß die Beteiligten an der NET-Club-Umfrage statt der reinen Internetzeit die Gesamtdauer ihrer Computernutzung angegeben haben. Alles in allem kann man also feststellen, daß die Grundlagendaten unserer Befragung mit denen anderer Befragungen weitgehend übereinstimmen – was für eine gewisse Repräsentativität und Zuverlässigkeit unserer Befragungsergebnisse spricht.

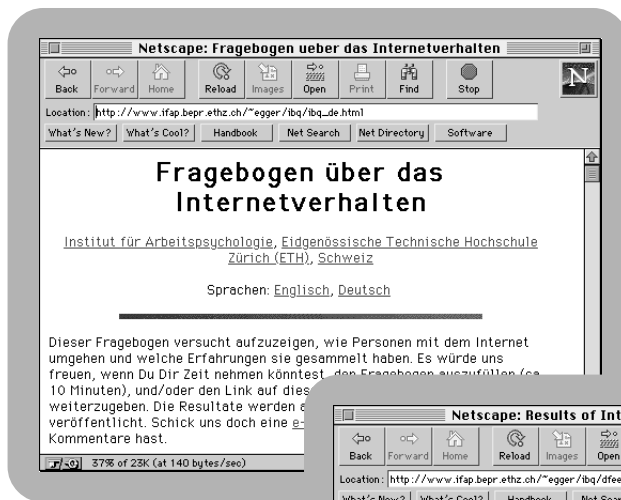
Was wird gemacht im Internet?

WOMIT NUN HABEN die TeilnehmerInnen an unserer Befragung die meiste Zeit im Internet verbracht?

Spitzenreiter ist mit fünf Stunden pro Woche das ›Surfen‹ im Internet, das (meist ziellose) Herumsuchen nach interessanten Informationen, unmittelbar gefolgt vom Nachrichtenaustausch mittels eMail (vier Stunden pro Woche). In extremen Einzelfällen lagen die Zahlen allerdings weit höher – beim ›Surfen und Browsen‹ bei 70 Stunden in der Woche, beim Austausch elektronischer Briefe bei

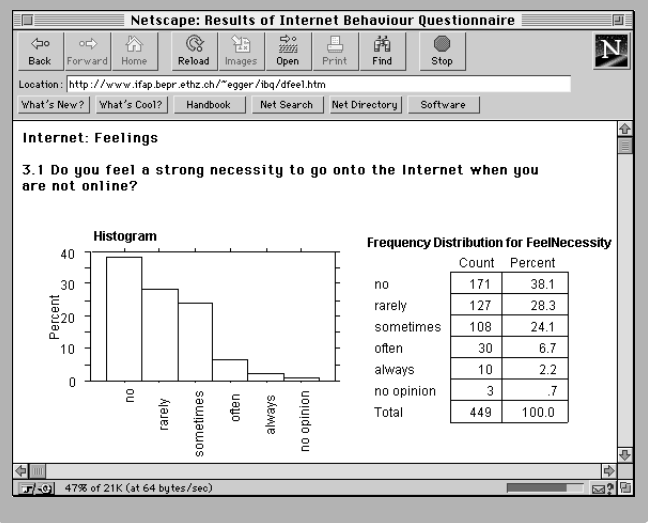
110 Stunden pro Woche, und bei der Teilnahme an Netz-Plaudereien (›Chatten‹) sogar bei 150 Stunden in einer Woche!

Kommen wir also zur Hauptfrage dieses Artikels: Gibt es Internetsüchtige, und wenn ja, wie viele? Um diese Frage zu beantworten, könnten wir bei der Auswertung unserer Fragebogendaten



Das Durchschnittsalter dieser Internetbenutzer lag bei 29 Jahren. Folgende Berufsbezeichnungen wurden angegeben: 39 Prozent StudentInnen und 39 Prozent Angestellte; mehr als 40 Prozent der Benutzer haben eine

Fachhochschul- oder Hochschulbildung. Der größte Teil dieser Benutzer bevorzugt aktuelle, sachliche, kurze und kostenlose Informationen. Im Vergleich zu unserer Studie ergeben sich also – bis auf die enorme Anzahl Männer in der IBM-Umfrage – keine wesentlichen Unterschiede.



unserer Befragung waren das ›nur‹ zehn Prozent. Wie ist dieser doch recht deutliche Unterschied zwischen den beiden Studien zu erklären?

Eine mögliche Erklärung ist, daß (im Unterschied zu unserer Studie) die NET-Club-Umfrage nicht sauber zwischen der Nutzung des Computers insgesamt

auf zwei Arten vorgehen: (1) Wir schließen indirekt aus den verschiedenen Angaben, ob jemand süchtig sein könnte, oder (2) wir begnügen uns mit der Antwort auf die direkte Frage nach einer Internetsucht/abhängigkeit. Wir haben uns entschieden, die zweite Variante zu wählen.

Laut Selbsteinschätzung aller von uns befragten InternetbenutzerInnen geben immerhin elf Prozent an, internetsüchtig, internetabhängig zu sein! Nun ist es schwierig, aus dieser Zahl auf die Gesamtzahl der Internetsüchtigen zu schließen, da wir ja nur diejenigen befragen konnten, die (immer noch) Kontakt mit dem Internet haben (die ›Alkoholiker‹ also, die noch weiterhin in die ›Kneipe‹ gehen), nicht aber Internet-Abstinenzler. Wahrscheinlich handelt es sich bei den elf Prozent also um einen unteren Schätzwert! Interessant: Wenn wir die statistische Häufigkeit der Alkoholiker zum Vergleich heranziehen, schwanken die offiziellen Angaben dort zwischen 4 und 12 Prozent ... Wir können also davon ausgehen, daß die von uns erfaßte Gruppengröße Internetsüchtiger ungefähr mit dem Vorkommen von Alkoholikern übereinstimmt. Das aber hieße: Internetnutzung kann genauso süchtig machen wie Alkoholkonsum!

Selbstdarstellung der Internetsüchtigen

WAS NUN ZEICHNET die Internetsüchtigen besonders aus? Dazu haben wir die befragten InternetbenutzerInnen in drei Gruppen aufgeteilt: (1) die Gruppe, die sich selbst als süchtig bezeichnet (11 Prozent), (2) die Gruppe, die sich nicht als süchtig bezeichnet (81 Prozent), und (3)

die Gruppe, die sich ihrer Sache nicht sicher ist (8 Prozent ›Unentschlossene‹). Zu beachten ist dabei natürlich, daß diese Einteilung mit der Realität nicht wirklich übereinstimmen wird. Welcher Alkoholiker gibt schon freiwillig zu, daß er abhängig ist? Aber fürs erste mag es uns ausreichen.

Die ›Süchtigen‹ jedenfalls beschreiben sich im Vergleich zu den anderen beiden Gruppen selbst als Personen, die

- (1) neue Kontakte zu anderen Menschen mehr über das Internet herstellen;
- (2) wesentlich länger, auch länger als sie jeweils im voraus geplant hatten, im Internet mit Chatten und Surfen verbringen, dabei eher einmal das Gefühl für die verbrauchte Zeit verlieren und versuchen sich nach

einer exzessiven Internetnutzung öfter bewußt einzuschränken, und um ihre Sucht vor Freunden oder Familie zu verbergen; (3) auch schon einmal falsche Angaben über das wahre Ausmaß ihrer Internetbenutzung machen; (4) es stärker ablehnen, Informationen auch mit Hilfe konventioneller Methoden zu suchen (z. B. in eine Bibliothek zu gehen); (5) sich durch die intensive Internetnutzung eher negativ beeinflusst fühlen in Bezug auf ihre berufliche und finanzielle Situation, sowie ihre soziale Freizeitgestaltung, *nicht* aber in Bezug auf ihr Familienleben; und (6) sich deutlich öfter in Selbsthilfegruppen zusammentun, daher auch mehr andere Internetsüchtige kennen und öfter um medizinische Suchtberatung nachfragen.

Aus diesen, von den Internetsüchtigen selbst geäußerten Angaben, geht eindeutig hervor, daß diese Personen-

gruppe sich auch tatsächlich als süchtig erlebt und darunter leidet.

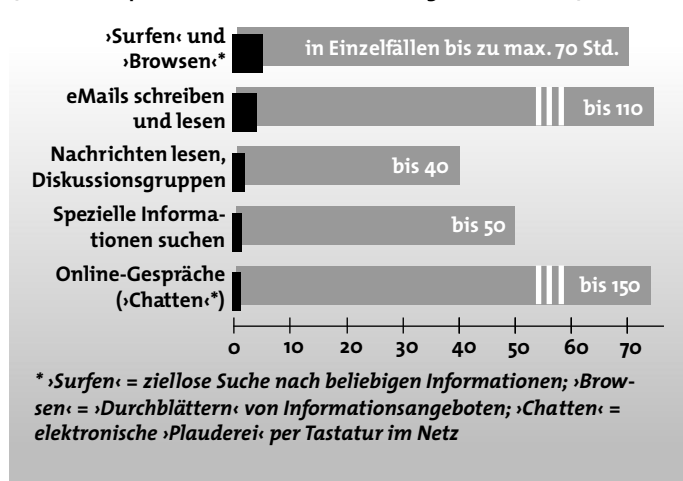
Die Gruppe der Süchtigen unterscheidet sich in folgenden Punkten jedoch *nicht* von den ›Normalen‹ und den Unentschiedenen:

- sie haben per Internet ungefähr zu gleich vielen – im Durchschnitt zu 19 verschiedenen – Internetbenutzern regelmäßig Kontakt;

- sie haben zu ungefähr 11 von diesen 19 Personen auch persönlichen Kontakt;

Nutzung von Online-Diensten

(in Stunden pro Woche mit Maximalnutzung in Einzelfällen)



- ein Drittel aller Befragten benutzt das Internet erst seit einem Jahr, ein Drittel zwischen einem und drei Jahren, sowie das letzte Drittel über drei Jahre;
- es gibt keine länderspezifischen Unterschiede.

Fassen wir zusammen: Das Internet kann – so scheint es – Menschen tatsächlich süchtig machen! Das Suchtpotential könnte ähnlich hoch sein wie bei Alkohol. Negativ wird durch die Internetsucht vor allem die Art des sozialen Kontaktes zu den Mitmenschen beeinflusst: Die Internetsüchtigen ziehen sich in ihr Schneckenhaus vor dem PC-Bildschirm zurück und versuchen von dort – aus ›sicherer‹ Distanz – mit ihren Mitmenschen (wieder) in Kontakt zu treten.

Dr. Matthias Rauterberg arbeitet am Institut für Arbeitspsychologie, Eidgenössische Technische Hochschule, Nelkenstraße 11, CH-8092 Zürich; eMail: rauterberg@ifap.bepr.ethz.ch; WWW: <http://www.ifap.bepr.ethz.ch/~rauter/rauterberg.html>

