



Pathologische Computer- und Internetnutzung

1. Definition

Pathologische Computer- und Internetnutzung wird derzeit – ebenso wie die anderen „Verhaltenssüchte“ – nicht im klassischen Sinn zu den Abhängigkeitserkrankungen gezählt. Bislang gibt es auch noch keine einheitliche Definition des Phänomens. Da sich aber die Betroffenen mit ihrer Problematik häufig an die Suchtberatungsstellen wenden, sind fundierte Informationen über die Erkrankung wichtig.

Auch in den gängigen Diagnosemanualen findet sich noch keine Einordnung der pathologischen Computer- und Internetnutzung. In Fachkreisen wird die Einordnung als Sucht, exzessive Verhaltensweise oder Symptom im Rahmen einer anderen Erkrankung diskutiert. In der Praxis wird momentan entweder eine Einordnung unter „sonstige abnorme Gewohnheiten und Störungen der Impulskontrolle“ (F63.8) oder unter „sonstige näher bezeichnete Persönlichkeits- und Verhaltensstörung“ (F68.8) vorgenommen.

Einige Autoren, wie z.B. Griffiths (2000) und Huisman et al. (2001), stellen das Vorhandensein der Diagnose „pathologische Computer- und Internetnutzung“ in Frage und kritisieren die bisherigen Versuche, das Phänomen aufgrund der momentanen methodisch schwachen Untersuchungen als Störung einzuordnen.

2. Phänomenologie/ Begrifflichkeiten

Auch wenn der Begriff „Internet Addiction Disorder“ 1995 von Dr. Goldstein satirisch eingeführt wurde, legte er doch den Grundstein zu einer Reihe von Forschungsarbeiten. Es besteht zwar bislang keine Klarheit über die nosologische Einordnung des pathologischen Computer- und Internetgebrauchs, das Vorhandensein der Symptome bei den Betroffenen und die Auswirkungen auf die Lebensgestaltung sind allerdings offensichtlich.

Seit Mitte der 90er Jahre erscheinen auch in der Presse vermehrt Berichte über exzessiven Internetgebrauch unter der Überschrift „Internetsucht“. Obwohl die pathologische Computer- und Internetnutzung immer mehr in den Fokus der Öffentlichkeit rückt, gibt es bis heute keine allgemein gültige Definition. Es besteht allerdings Einigkeit darüber, dass das Phänomen problematischen Computer- oder Internetgebrauch beinhaltet, die Betroffenen darunter leiden und in wichtigen Lebensbereichen eingeschränkt sind. In wissenschaftlichen Arbeiten wird der exzessive Gebrauch des Mediums u.a. in Verbindung mit dem Sucht-Begriff diskutiert. Je nach Autor werden folgende Begriffe verwendet: Online-Sucht, pathologischer Internetgebrauch, Computersucht, Internetsucht oder Internetabhängigkeit (vgl. te Wildt, 2009).



3. Diagnose/ Differenzialdiagnostik

Nach Hahn & Jerusalem (2001) kann exzessiver Computer- und Internetgebrauch als Sucht bzw. Abhängigkeit bezeichnet werden, wenn die Hauptkriterien einer stoffgebundenen Substanzabhängigkeit (nach ICD-10) übertragen werden können (vgl. Grüsser & Thalemann 2006):

- **Einengung des Verhaltensmusters:** Computer- oder Internetnutzung wird zur wichtigsten Aktivität des Betroffenen und dominiert Denken, Gefühle und Verhalten über einen längeren Zeitraum
- **Vermeidende Stressbewältigungsstrategie:** Verdrängung negativer affektiver Zustände durch bei der Computer- oder Internetnutzung verspürte Erregung (Kick-Erleben)
- **Toleranzentwicklung** durch zunehmend häufigere und längere Computer- oder Onlinezeiten
- **Entzugerscheinungen** bei veränderter oder reduzierter Computer- oder Internetnutzung: Nervosität, Unruhe, Zittern, Schwitzen etc.
- **Kontrollverlust:** Versuche, die Computer- oder Internetnutzung zu reduzieren oder zu unterbrechen, bleiben erfolglos oder werden gar nicht unternommen
- **Psychische und soziale Konflikte** als Folge des exzessiven Verhaltens, z.B. im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz

Dabei ist aber zu beachten, dass das Medium Computer bzw. Internet lediglich als Austragungsort der Störung anzusehen ist und die oben beschriebenen Kriterien rein deskriptiven Charakter haben.

Für ein grobes **Screening** haben sich bislang folgende Fragen (Shaw & Black, 2008) als hilfreich erwiesen:

- Haben Sie das Gefühl, dass Sie sich übermäßig mit dem Computer oder dem Internet befassen?
- Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Computer- oder Internetnutzung exzessiv, unangemessen oder wenig kontrolliert ist?
- War der Drang, den Computer oder das Internet zu nutzen oder die Nutzung an sich, jemals so zeitungsfassend, dass Sie sich deshalb traurig oder schuldig fühlten oder es zu ernsthaften Problemen in Ihrem Leben geführt hat?

Da die Nutzung des Computers bzw. des Internets verschiedene Möglichkeiten bietet, bedarf es einer **Unterscheidung der pathologischen Computer- und Internetnutzung**.



Young (1998) oder Shaw und Black (2008) gehen von **fünf Subtypen** aus. Für die Autoren stellt die pathologische Nutzung eine Abhängigkeit dar, dies spiegelt sich auch in den Bezeichnungen der Subtypen wider:

1. **Cybersexabhängigkeit** (Cybersexual addiction): Bei Personen, die Online-Pornographie anschauen, herunterladen und handeln oder in Chat-Räumen für Rollenspiele für Erwachsene eingebunden sind.
2. **Cyberbeziehungsabhängigkeit/Online-Bekanntschafen** (Cyber-relational addiction): Die virtuellen Beziehungen werden wichtiger als die realen Beziehungen.
3. **Internetzwang** (Net compulsion) mit einer Vielzahl von möglichen Verhaltensweisen inklusive **Online-Glücksspiel**, Einkaufen oder Aktienhandel
4. **Informationsüberflutung/exzessive Informationssuche** (Information overload): Es wird übermäßig viel Zeit dafür aufgewendet, Informationen zu sortieren, zu sammeln und zu organisieren.
5. **Computerabhängigkeit** (Computer addiction): Abhängigkeit von Computerspielen

Auf Grund der unterschiedlichen Ansätze und der verschiedenen Erscheinungsformen des Phänomens steht die nosologische Zuordnung sowie die Festlegung auf eine einheitliche Begrifflichkeit derzeit noch aus. Diskutiert wird, ob es sich um ein Symptom im Rahmen einer anderen Erkrankung, ein eigenständiges Krankheitsbild oder um eine Unterform der Impulskontrollstörung oder Zwangsstörung handelt.

4. Komorbidität und Folgen

Ein Grund für die bereits erwähnte Diskussion, ob „Internetabhängigkeit“ ein eigenständiges Störungsbild aufweist oder ob es sich dabei um eine Folge einer anderweitigen Erkrankung handelt, ist die Tatsache, dass Menschen mit pathologischem Computer- und Internetgebrauch gleichzeitig Symptome anderer psychischer Erkrankungen zeigen. Dies belegen diverse Studien aus jüngster Vergangenheit (im Überblick bei Petersen, 2009):

- Depressionen
- Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung
- Persönlichkeitsstörungen, affektive Störungen, Angststörungen, stoffgebundene Abhängigkeiten

Eine besondere Häufigkeit in den Forschungsergebnissen sieht te Wildt (2009) im Auftreten von Depressionen, Angsterkrankungen und Persönlichkeitsstörungen. Menschen mit dissoziativen Störungen scheinen ebenfalls besonders gefährdet zu sein, da sie im Internet die Möglichkeit haben, ihre Symptomatik auf eine virtuelle Ebene zu verschieben und so die Symptomatik in endlos vielen Identitäten ausleben können.

Neben den psychischen Symptomen gibt es aber auch Nachweise über schädigende Effekte auf den Körper (im Überblick bei Grüsser & Thalemann, 2006):

- Muskuläre und weitere körperliche Überanstrengungen
- Ungesunde Ernährungsweise
- Epileptische Anfälle



5. Ätiologie

Bislang sind die Ursachen für die pathologische Computer- und Internetnutzung unbekannt. Es gibt allerdings verschiedene Theorien über die Entstehung der Erkrankung (vgl. Shaw & Black, 2008):

- **Kognitiv-behaviorale Theorie**

Davis (2001) schlägt ein kognitiv-behaviorales Modell zur Erklärung der pathologischen Internetnutzung vor. Dabei sind fehlangepasste Kognitionen, wie Selbstzweifel, selbstbezogenes Gedankenkreisen, niedrige Selbstwirksamkeit und negative Selbstzuschreibungen, entscheidend für die Entwicklung der pathologischen Internetnutzung. Aus dem übermäßigen Internetgebrauch ergeben sich negative Konsequenzen, bspw. in der Schule/Arbeit oder im sozialen Umfeld, die wiederum zu einer Verringerung des Selbstwerts und einem zunehmenden sozialen Rückzug und dadurch zu einem vermehrten Internetgebrauch führen.

- **Defizite bei den Sozialkompetenzen**

Caplan (1998) geht in seiner Theorie davon aus, dass Defizite bei den Sozialkompetenzen bestehen. Seine erste Annahme ist, dass einsame und depressive Menschen ein negatives Bild von ihren Sozialkompetenzen haben. Seine zweite Annahme ist, dass es bestimmte Aspekte computermediierter Kommunikation gibt, die für diese Personen besonders anziehend sind, bspw. eine größere Flexibilität in der Selbstpräsentation oder die Möglichkeit, bestimmte Informationen auszulassen bzw. zu bearbeiten. Damit bietet das Internet die Möglichkeit, Einfluss auf den Eindruck, den man bei anderen hinterlässt, zu nehmen. Eine Präferenz der computermedierten Kommunikation kann seine Ursache in der Annahme haben, dass diese Form der Kommunikation leichter, weniger risikoreich und spannender ist.

6. Epidemiologie

Es gibt bereits eine Reihe von Studien, in denen die Prävalenzraten von pathologischer Computer- und Internetnutzung geschätzt werden. Allerdings konzentrieren sich die meisten Studien auf die jüngere Bevölkerung. Die dabei ermittelten Prävalenzraten bewegen sich zwischen 0,9% (Studenten) und 38% (Altersgruppe der 16-24-Jährigen). In den USA gibt es eine Telefonbefragung der Allgemeinbevölkerung (Altersgruppe über 18 Jahre), in der **Prävalenzraten von 0,3% bis 0,7%** ermittelt wurden.

Die in Deutschland in 2001 von Hahn und Jerusalem durchgeführte **Studie „Internetsucht: Jugendliche gefangen im Netz“** (Hahn & Jerusalem, 2001) kommt zu folgenden Ergebnissen (N = 8.851 TN):

- Die Rate der „Internetsüchtigen“ sinkt von 7,2% der unter 20-Jährigen auf 2,3% der 20-29-Jährigen.
- Die Prävalenzrate der „Internetabhängigkeit“ beträgt für die BRD etwa 3%. Das wären bei 32,1 Mio. Internetnutzern im August 2002 in der BRD hochgerechnet 963.000 Betroffene.
- „Internetsüchtige“ verbringen im Durchschnitt 35 Stunden pro Woche im Internet.
- Etwa 50% der Betroffenen sind auch nach knapp zwei Jahren weiterhin „internetabhängig“, wobei Frauen und jüngeren Internetnutzern der „Ausstieg“ leichter gelingt.



- „Internetabhängigkeit“ betrifft insbesondere Jugendliche und Heranwachsende. Mit zunehmendem Alter sind Frauen deutlich häufiger betroffen als Männer.
- Weitere Unterscheidungsmerkmale Betroffener sind:
 - Menschen ohne Lebenspartner/in
 - Menschen niedriger sozialer Statusgruppen
 - Arbeitslose und Teilzeitbeschäftigte
- „Internetabhängige“ nutzen häufiger Chat- und Kommunikationssysteme, spielen öfter über das Netz (ohne Geldeinsatz), beschäftigen sich intensiver mit Downloads (insbesondere MP3-Musik-Downloads) und besuchen eher Erotikangebote als unauffällige Internetnutzer. Internetsüchtige Frauen bewegen sich fast ausschließlich in Chatsystemen, wohingegen Männer ein sehr viel heterogenes Nutzungsprofil aufweisen.

7. Selbsthilfe/ Therapie

Derzeit gibt es noch keine empirischen Daten zur Behandlung von pathologischer Internetnutzung, sondern lediglich erste klinische Erfahrungen.

Bislang wurde häufig die kognitiv-behaviorale Therapie angewandt. Young (2007) hat kürzlich ein Handbuch herausgegeben, in dem als Ursachen für eine übermäßige Nutzung (binge behavior) emotionale Zustände, fehlangepasste Kognitionen und kritische Lebensereignisse genannt werden. Zur Förderung der Abstinenz schlägt sie u.a. folgende Methoden vor: die Nutzung eines externen Stopp-Signals, z.B. Wecker, die Festlegung der zu erledigenden Aufgaben im Vorfeld sowie den Aufbau alternativer Freizeitaktivitäten.

Der Fachverband Medienabhängigkeit e.V. stellt auf seiner Website Betroffenen und Interessierten eine Adressdatenbank mit Therapeuten und Beratungsmöglichkeiten zur Verfügung:

<http://www.fv-medienabhaengigkeit.de/hilfe-finden.html>.



8. Literatur

- Shaw M, Black D W (2008). *Internet Addiction. Definition, Assessment, Epidemiology and Clinical Management*. CHS Drugs 22 (5): 353-365.
- Dilling H, Mombour W, Schmidt MH (Hrsg.) (2002). *Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10*. Weltgesundheitsorganisation (WHO). Bern: Huber
- Griffiths M (2000). *Does internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence*. CyberPsychology & Behavior 3(2): 211-218.
- Grüsser S M, Thalemann C N (2006). Computersucht. In: Grüsser S M, Thalemann C N. *Verhaltenssucht. Diagnostik, Therapie, Forschung*. Bern, 2006.
- Hahn A, Jerusalem M (2001). Internetsucht: Jugendliche gefangen im Netz. In: Raithel, J (Hrsg.). *Risikoverhaltensweisen Jugendlicher*. Opladen, 2001.
- Huisman A, van den Eijnden R, Garretsen H. *'Internet addiction': a call for systematic research*. Journal of Substance Use 6: 7-10.
- Petersen K U (2009). *Pathologischer Internetgebrauch. Eine Übersicht zum Forschungsstand*. Hamburg, 2009.
- Rehbein F, Kleimann M, Mößle T (2009). *Computerspielabhängigkeit im Kindes- und Jugendalter*. Hannover, 2009.
- Schuhler P, Vogelgesang M, Petry J (2009). *Pathologischer PC-/Internetgebrauch*. Psychotherapeut 54: 187-192.
- te Wildt, B (2009). *Medienabhängigkeit – Symptomatik, Diagnostik und Therapie*. Internetaufruf vom 27.10.2009 unter <http://www.fv-medienabhaengigkeit.de/forschungsergebnisse.html>

9. Weiterführende Links

- <http://www.fv-medienabhaengigkeit.de/>
- <http://www.onlinesucht.de/>
- <http://www.rollenspielsucht.de/>
- <http://www.regine-pfeiffer.de/>
- <https://www.klicksafe.de/>
- <http://www.kfn.de/home.htm>