

Gabriele Farke

## Onlinesucht – ein Erfahrungsbericht aus der Beratungspraxis

### Einleitung

Im Jahre 2007 gründete sich der gemeinnützige Verein HSO e. V. (Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinesucht) mit Sitz in Buxtehude (Niedersachsen), nachdem er bereits in 1998 die Arbeit vorübergehend aufgenommen hatte. Damals hatte ich als Initiatorin des Vereins die Vermutung, dass immer die gleichen Chatter im Netz online waren. Wann immer ich mich einloggte, waren die anderen schon da. Hatten die gar nichts anderes mehr zu tun? Erste Ahnungen, dass sich hier etwas mehr als eine Faszination die Ursache dafür sein könnte, bestätigten sich, als ich im Internet von der Internet Addiction in den USA las. Dort war man längst davon überzeugt, dass es onlinesüchtige Internetuser gab, und das nicht zu knapp.

Da die Onlinesucht seinerzeit aber in Deutschland noch weitgehend unbekannt war und von den ausgewiesenen Suchtberatungsstellen stark in Zweifel und Abrede gestellt wurde, somit sämtliche Unterstützung unterblieb, stellte der Verein zunächst die Arbeit in 2001 wieder ein. Aber die Initiatoren der ersten Stunde recherchierten international weiter, knüpften Kontakte zu Wissenschaftlern, die sich mit dem „pathologischen Internetgebrauch“ auseinandersetzten, sammelten Erfahrungswerte, entwickelten Hilfskonzepte, führten Beratungen durch, stellten ein Forum für Onlinesüchtige online zur Verfügung, und sie waren sowohl für die Betroffenen als auch für deren Angehörige die Ansprechpartner der ersten Stunde.

Und sie sollten recht behalten, denn die Signale einer Onlinesucht waren im Laufe der Jahre nicht mehr zu verleugnen. Immer mehr Hilferufe gingen im HSO e. V., schließlich aber auch bei den niedergelassenen Beratungs-

stellen ein. Die ersten wissenschaftlichen Studien belegten, dass es sich hier um ein ernst zu nehmendes Problem handelt. Und letztlich wurde auch den bis dahin größten Zweiflern klar: Es gibt sie, diese neue Sucht, mit der sich die Suchtexperten eigentlich lieber gar nicht auseinandersetzen wollten, – hatten sie doch längst genug zu tun mit den vielen anderen überwiegend stoffgebundenen Suchtkrankheiten. Und überhaupt: Wer konnte sich denn schon mit dem Internet aus?

Inzwischen schreiben wir das Jahr 2014 und wissenschaftliche Studien belegen, dass wir in Deutschland von über 2 Millionen gefährdeten Internetnutzern ausgehen können (Quellen und Links zu den Arbeiten auf [www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de) unter „Studien“).

### Was verstehen wir unter Onlinesucht?

Klären wir aber zunächst, wovon wir sprechen, was ist denn eigentlich Onlinesucht? Wir können es auf einen Nenner bringen: Onlinesucht ist der exzessive Gebrauch des Mediums Internet. Der Betroffene integriert nicht das Internet in sein Leben, sondern sein Leben ins Internet.

Die Onlinesucht ist durchaus vergleichbar mit anderen Abhängigkeiten, wie zum Beispiel der Alkoholsucht und der Spielsucht. Die Betroffenen verlieren die Kontrolle über ihr Handeln. Letztlich leidet ihr soziales Leben so stark unter der Onlinesucht, da sie sich mehr und mehr von ihrer Umwelt isolieren, ihre Familie nicht mehr wahrnehmen, aufgrund von mangelndem Schlaf starken Stimmungsschwankungen unterliegen (bis zur Depression), Essstörungen bekommen (Magersucht/Fettsucht), unter Bewegungsmangel leiden, und im-

### Zusammenfassung

Mit der zunehmenden Verbreitung des Internet-Zugangs in der Bevölkerung in den letzten 10 Jahren ist die Zahl der sog. Onlinesüchtigen stark gestiegen. Spiele, Chats und Pornos werden in einem Maße konsumiert, das deutlich den Charakter von Sucht, Abhängigkeit und Krankheit gewinnt. Die sozialen Folgen für die Süchtigen und ihr Umfeld sind oft katastrophal. Der Verein HSO bietet anonyme Beratungen an, um sich aus dieser Sucht zu befreien.

### Schlüsselworte

Onlinesucht, Sexsucht, Kontrollverlust,

### Abstract

The increasing distribution of the World Wide Web in the last ten years causes an increasing amount of internet addicts. Games, chats and pornos are consummated in an extent that clearly shows the character of addiction, dependency and disease. The social consequences for the addicts and their setting often are catastrophic. The HSO-association offers anonym advisory to get rid of this addiction.

### Keywords

Internet addiction, Sex addiction, Loss of control,

mer unzufriedener mit sich selbst werden. Ein Onlinesüchtiger fühlt sich oft nur noch im Internet gebraucht und wertvoll. Der Verlust des Arbeitsplatzes und der Familie, des Hab und Guts sind keine Einzelfälle.

Der HSO e. V. unterscheidet die Onlinesucht in drei Bereiche.

- OnlineKommunikationsSucht
- OnlineSpielSucht
- OnlineSexSucht

### Wer ist wann wovon betroffen?

Betrachten wir uns mal folgende Zahlen: 32 % der 6-7-Jährigen, 54 % der 8-9-Jährigen und 73 % der 10-11-Jährigen haben unbegrenzten Zugang zum Internet! Unbegrenzt und von den Eltern unbeobachtet! Ist es da ein Wunder, dass so viele Kinder mehr Zeit an ihrem Computer verbringen, als mit ihrer Familie? Nicht selten gelangen diese Kinder auch auf Pornoseiten, denn nicht alle dieser einschlägigen Adressen sind so gesichert, wie wir uns das wünschen würden. Oft ist es im wahrsten Sinne des Wortes ein „Kinderspiel“, im Internet Zuschauer von sexuellen Handlungen oder gar Opfer zu werden. Eltern sind hier in der Pflicht, indem sie entsprechende Sicherungsprogramme installieren, wenn ihr Kind Zugang zum Internet hat. Der HSO e.V. hat daher zahlreiche Ratgeber zu diesem Thema herausgegeben.

In der Beratungspraxis des HSO e. V. hat sich in den letzten Jahren herausgestellt, dass von den Hilfesuchenden

- ca. 60 % onlineSEXsüchtig sind. Davon sind 95 % Männer, 5 % Frauen. Unter den betroffenen Männern sind auffallend viele Studenten (ca. 80 %) im Alter von 26 bis 29 Jahren zu finden, die teilweise noch keinerlei sexuelle Erfahrung in der Realität mitbringen.
- ca. 30 % onlineSPIELsüchtig sind. Davon sind 80 % Jungen, 20 % Mädchen. Das Alter bewegt sich zwischen 12 und 24 Jahren.
- ca. 10 % onlineCHATsüchtig sind. Davon sind ca. 90 % Frauen im Alter von 29 bis 56 Jahren.

Wir sprechen hier ausschließlich vom Medium Internet, denn betrachten wir uns die anderen Kommunikationsmittel wie Handys, Smartphones,

Tablets usw. dann machen wir ein neues Kapitel der Kommunikationssucht auf. Unser Alltag scheint inzwischen von den Medien bestimmt zu sein, statt dass wir selbst das Ausmaß der Anwendung bestimmen. Unterliegen wir alle einem zunehmenden Kontrollverlust? Fest steht: Je mehr Kommunikationsmittel wir haben, desto weniger wirkliche Kommunikation von Person zu Person findet statt! Schauen Sie sich mal bewusst um, zum Beispiel in den öffentlichen Verkehrsmitteln. Von 100 Fahrgästen haben mit Sicherheit 80 Personen ein mediales Kommunikationsmittel in der Hand.

Die Hilferufe der OnlineSexSüchtigen nehmen auffällig zu, wie die o. g. Zahlen belegen. Wir haben es hier mit Menschen (zumeist Männern) aus sämtlichen sozialen Schichten und jeglichen Alters zu tun. Namhafte Ärzte sind ebenso betroffen wie der arbeitslose Handwerker, der Priester oder der selbstständige Unternehmer. Oft erfolgen die Anfragen nach kompetenter Hilfestellung anonym, denn die Schamgrenze ist extrem hoch. Wen wundert es, wenn man weiß, dass oft 10-12 Jahre der exzessive Online-Pornokonsum schon das (Doppel-)Leben eines Betroffenen bestimmt? Meistens weiß die Partnerin (noch) gar nichts von der Sucht, aber der Punkt ist irgendwann erreicht, wo die Lügen über einem Menschen zusammenbrechen und er einfach wieder ein „ganz normales Leben“ führen will. Wie auch bei anderen Suchtformen belügt sich der Betroffene oft jahrelang selbst, indem er die Abhängigkeit verharmlost oder verdrängt.

### Was ist OnlineSexSucht?

Von dieser speziellen Suchterkrankung werden wir sicher künftig noch viel hören. Immer noch wird das Thema gern tabuisiert und sogar von vielen Therapeuten leider noch verharmlost und belächelt („so ein bisschen Porno schadet doch nicht“). Wir sprechen aber nicht von „ein bisschen Porno“, sondern von stundenlangem Selbstbefriedigung vor dem Rechner, von nicht zu unterdrückender Gier nach dem besonderen Kick. Wer sich einmal die Mühe macht und im FORUM von [www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de) im Bereich der OnlineSexSüchtigen und

deren Angehörigen die Beiträge und Bekenntnisse nachliest, wird schnell erkennen, wie ernst das Problem wirklich ist!

Was treibt einen Internetuser dazu, abhängig vom Onlinesex zu werden? Hier seien nur einige Punkte aufgeführt:

- Das Ausleben und Erweiterung der sexuellen Fantasien, was mit dem realen Partner oft nicht gewagt wird oder bewusst nicht gewollt ist (z. B. SM oder Fetische).
- Der schnelle und jederzeitige Zugriff auf adäquate Gesprächspartner im Internet, die ebenfalls den erotischen Chat suchen, der meist zur (Selbst-)Befriedigung dient.
- Das Ausleben der Macht über das andere Geschlecht.
- Aufgrund der Anonymität und Distanz: keine Beziehungsprobleme, sondern die komplikationslose Möglichkeit der Befriedigung per Mauseklick.

Neurowissenschaftler haben herausgefunden, dass pornografische Bilder, vor allem im Zusammenhang mit Masturbation, einen chemisch induzierten Rauschzustand auslösen, der nur mit schwerstem Drogenkonsum vergleichbar ist.

### Zahlen und Fakten zur Pornografie im Internet

- Im Internet finden sich ca. 150 Millionen (!) Seiten unter dem Stichwort „Porno“.
- 70 % der Internetsüchtigen surfen auch während der Arbeitszeit auf diesen Seiten.
- Google führt unter dem Suchbegriff „Hardcore Porno“ ganze 177.000.000 Suchergebnisse von Internetseiten auf (Einhundertsiebenundsiebzig Millionen).
- Laut einer skandinavischen Studie gaben 96 % der 14 bis 18-Jährigen an, mehrmals pornografische Inhalte im WWW angesehen zu haben.
- 29.000 Internetseiten sind unter dem Suchbegriff „Kinderpornografie“ zu finden.
- 97 % der pädophil veranlagten Täter bedienen sich des Internets, um Kontakt zu Kindern aufzunehmen.
- 200 sexbezogene Webseiten werden jeden Tag neu ins Internet gestellt.

## Hilfe und Ansprechpartner

Nicht jede/r Onlinesüchtige braucht eine Therapie oder stationäre Behandlung. Aber die meisten Betroffenen brauchen eine gute Beratung und konkrete Lösungsansätze, wie sie ein Leben ohne Onlinesex beginnen können. Der HSO e. V. gibt auf seinen Internetseiten einige hilfreiche Informationen, was der Betroffene selbst tun könnte, um von der Onlinesucht loszukommen. Die zum Thema verfassten Ratgeber, auch für Angehörige, stehen kostenlos zum Download zur Verfügung, können aber auch gegen Einsendung eines frankierten A5-Umschlags als gedruckte Broschüre kostenlos angefordert werden.

In den Beratungsanfragen klären wir zunächst, ob der/die Betroffene wirklich ernsthaft bereit ist, auf die so lieb gewonnenen Gewohnheiten zu verzichten, denn das Aufrufen von Internetseiten mit pornografischen Inhalten hat für mindestens ein Jahr zu unterbleiben. Zunächst können dann ganz banale Maßnahmen ergriffen werden, wie zum Beispiel:

- Installation eines Schutzprogramms.
- Gegenseitigen Austausch pflegen, z. B. im Forum von [www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de).

- Online-Suchttagebuch anlegen und kontinuierlich führen.
- Studieren von Fachliteratur (Empfehlungen auf [www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de)).
- Computer/ Smartphones, Tablets etc. aus dem Wohnbereich entfernen!
- Bildschirm drehen, sodass jedermann Einblick hat!
- Tages- und Wochenplan für Onlinezeiten erstellen!
- Bestimmte Uhrzeit festlegen, nach der keinerlei Mediennutzung mehr stattfindet!
- Das Suchtproblem offen ansprechen!
- Onlinezeiten ohne völligen Verzicht einschränken (Wecker)!
- Neues Hobby suchen bzw. auffrischen (Sport)!
- Hinterfragen, was ich im Internet (angeblich) finde, das ich real nicht habe!
- Verabredungen zu OFFLINE Treffen, nicht online!
- Arbeitgeber um allgemein nutzbareren oder einsehbareren Internetarbeitsplatz bitten!

So sehr sich die Schilderungen der Betroffenen aber auch ähneln, so unterschiedlich ist letztlich die jeweilige Suchtgeschichte. Um ganz individuell auf den Betroffenen einzugehen und

ihn persönlich zu beraten und beim Suchtausstieg zu begleiten, bietet der HSO e. V. auch ganz individuelle Hilfestellung an. Gelungene Selbsthilfe macht stolz, löst einen mentalen Prozess aus und stärkt das Selbstbewusstsein. Aber es ist auch keine Schande, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Auf [www.onlinesucht.de](http://www.onlinesucht.de) findet sich eine stets aktualisierte Liste von Ansprechpartnern, Therapeuten und Kliniken, an die sich Betroffene und deren Angehörige wenden können.

### Anschrift der Verfasserin:

Gabriele Farke (Vorstandsvorsitzende)  
 HSO 2007 e. V.  
 Hilfe zur Selbsthilfe für Onlinesüchtige und deren Angehörige e. V.  
 Bundesgeschäftsstelle des HSO 2007 e. V.  
 Kottmeierstr. 12, D-21614 Buxtehude  
 E-Mail: [HSO2007eV@aol.com](mailto:HSO2007eV@aol.com)  
 Telefon: 0 41 61 - 55 67 82

### Anmerkung der Redaktion:

Der Verein Hilfe zur Selbsthilfe für Onlinesüchtige und deren Angehörige e. V. hat 2013 für seine Arbeit den Selbsthilfe-Förderpreis der Marion und Bernd Wegener-Stiftung (Mainz) erhalten, der in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin (DGIM) und der Landeshauptstadt Wiesbaden auf dem Patiententag des Internistenkongresses verliehen wurde.