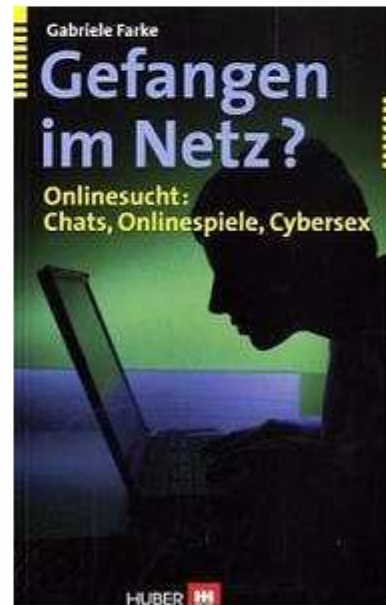


Gefangen im Netz?

Die allgemeine Verfügbarkeit des Internets hat viele Vorteile mit sich gebracht. Doch wie bei den meisten Dingen im Leben wandelt sich auch der Onlinezugang zum Schlechten, wenn man die Kontrolle darüber verliert. Denn dann wird die Lust am Onlinesein zur Onlinesucht. Die gefährdet Beziehungen, Arbeitsplätze und sollte ernst genommen werden. Der Ratgeber „Gefangen im Netz?“ von Gabriele Farke spricht offen über Chats, Onlinespiele und Cybersex und erklärt wo die Grenze zur Sucht liegt. Zahlreiche persönliche Berichte von Nutzern zeigen, dass Onlinesucht ein bis heute unterschätztes Thema ist, von dem tausende Menschen betroffen sind.

Wenn die virtuelle Welt das Interesse an der echten Welt erlahmen lässt, dann ist man nicht mehr weit entfernt von einer Sucht. Denn genau wie Glücksspiele kann auch die virtuelle Welt süchtig machen. Sie wird dann zum Mittelpunkt des Lebens. Mehr und mehr Zeit verbringt man im Internet und verliert nach und nach die Kontakte in die wirkliche Welt. Dabei gibt es ganz unterschiedliche Ausprägungen der Sucht. Manche sind süchtig nach Onlinekommunikation. In Chaträumen und Messengern finden Sie virtuelle Freunde und können kaum noch davon ablassen, sich mit diesen auszutauschen. Manche fühlen sich im Internet besser verstanden als von ihren realen Freunden. Andere lieben die scheinbare Anonymität oder nutzen das Internet gar um Alter, Aussehen und vergleichbare Faktoren nach ihrer Phantasie zu verändern. Doch wenn kaum noch Zeit für andere Dinge bleibt, dann wird es Zeit den Stecker zu ziehen und die Onlinenutzung wieder in angemessene Grenzen zu verweisen. Tipps der Autorin helfen Onlinesucht zu erkennen und geben Anregungen wie man mit dieser umgehen kann.



Genauso weit verbreitet ist die Sucht Onlinespiele zu machen. Gerade Kinder und Jugendliche lieben Rollenspiele wie „World of Warcraft“ und tauchen ganz ein in virtuelle Welten. Doch die bringen zwei Probleme mit sich. Zum einen sind viele Onlinespiele so angelegt, dass sie niemals enden. Immer gilt es eine weitere Welt zu entdecken. Einen neuen Feind zu bekämpfen. Einen Schatz zu finden. Hinzu kommt, dass sich echte Spieler bei verschiedenen Onlinespielen zu Clans oder Gilden zusammenschließen. Fehlt einer der Spieler, so kommt die ganze Gruppe langsamer voran. Damit erzeugt das gemeinsame Spiel einen virtuellen Gruppenzwang, der viele Spieler an den Computer fesselt. Gefragt sind bei diesem Thema auch Eltern und Lehrer, denn viele Spieler lösen sich aus eigener Kraft nur ungern vom Computer. Weiteres brisantes Thema ist Onlinesexsucht. Davon betroffen sind in erster Linie Männer. Sie sammeln im Internet erotische Fotos und Videos und sind auf der Suche nach Onlinesex. Mit Informationen zum Thema und 12 konkreten Tipps wie man diese Sucht in den Griff bekommen kann, hilft die Autorin. Informationen zur Onlinesucht am Arbeitsplatz und ein Anhang mit Kontaktadressen und Fragebögen, die helfen, die Sucht zu erkennen, sind ebenfalls Teil des Buches. Erschienen ist das Buch (ISBN 978-3-4568-4943-0) zum Preis von 17,95 Euro im Verlag Hans Huber.

Links:

www.verlag-hanshuber.com