

Hamburg



Derby
Reiter-Elite trifft sich
in Klein Flottbek
Seite HH 12



Verloren in der virtuellen Welt

Von Eva Eusterhus

VOR ZWEI WOCHEN noch war Nina*, 15, Laras beste Freundin. Jetzt ist sie auf Platz 12 abgerutscht. Die Schülerin trifft ihre Freunde im Internet auf Myspace.com. Die tägliche Frage, ob sie in der Rangliste der Freude auf- oder abgestiegen ist, bedeutet für sie „totalen Psychostress“. Kaum besser ergeht es Jannis*. Der 34-Jährige arbeitet als IT-Berater. Seine Freunde hat er seit langem nicht mehr persönlich gesehen. Dafür trifft er sie täglich bei Facebook – an seinem PC im Büro. Wer mit wem befreundet ist – dieses Spiel ist für Jannis wie eine Jagd geworden, die ihm keine Ruhe mehr lässt. Auch Petra*, 45, verbringt fast jede freie Minute vor dem Rechner. Die alleinerziehende Mutter kann ohne die gefühlvollen Zeilen ihres Chatpartners Casimir99 nicht mehr leben.

So unterschiedlich diese drei Personen auch sind – eines verbinden sie: Freundschaften pflegen sie

Die Zahl der Hamburger, die ihre gesamte Freizeit im Internet verbringen und sich dort ihre Freunde suchen, wächst erheblich. Suchtexperten und Datenschützer sehen vor allem Jugendliche gefährdet. Sie fordern mehr Aufklärung und neue Therapieangebote

hat und wer am beliebtesten ist. Die Online-Profile eröffnen berufliche Kontakte und dienen als virtuelle Visitenkarte. Begeistert, arglos, ungehemmt geben die Netzwerker Persönliches von sich preis, stellen ihr Privatleben in der Online-Welt zur Schau.

Der Hamburger Datenschutzbeauftragte Johannes Caspar sieht in dieser „digitalen Selbstentblöpfung“ eine große Gefahr. „Da muss man Aufklärung betreiben und erzieherisch tätig werden. Bisher ist dieser Aspekt in der Diskussion zu kurz gekommen“, sagt Caspar. „Jugendlichen muss klar sein, dass alles, was sie im Netz von sich geben, nicht gelöscht wird, sondern wie eine digitale Tätowierung sein kann.“

Caspar will das nicht länger hinnehmen. Zum Datenschutz gehöre auch Aufklärung dazu. Die Förderung der Eigenverantwortung von Kindern und Jugendlichen im Umgang mit dem Netz werde ein Aspekt in dem Konzept „Datenschutz Hamburg 2010“ sein, das Ende Juni vorgestellt werden soll. Kampagnen und Kooperation dafür böten sich in Schulen an, so Caspar.

Doch damit wird es nicht getan sein. Für eine steigende Zahl von Anwendern ist die Präsenz im Internet längst zur Sucht geworden. Die Nutzer verlieren sich im Netz, das reale Leben wird durch das virtuelle ersetzt. Die meisten gehen dem Zwang auch während der Arbeit nach. Viele verlieren das Interesse an Job, Familie und Freunden – an allem, was außerhalb der virtuellen Welt stattfindet. Die

Ursachen der krankhaften Internetnutzung sind noch wenig erforscht. Noch gibt es keine gesicherten Zahlen. Doch im aktuellen Drogen- und Suchtbericht des Gesundheitsministeriums gehen die Experten davon aus, dass drei bis sieben Prozent der Internetnutzer computersüchtig sind oder zumindest einen problematischen Konsum aufweisen.

Als besonders gefährdet gelten Jugendliche. Eine Studie des Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) in Hamburg, die auf Zahlen einer Erhebung der Sender ARD und ZDF fußt, hat ergeben, dass rund 63 Prozent der 14- bis 19-Jährigen Online-Communities nutzen. 72 Prozent sind in Chatforen aktiv. Die Nutzung von sozialen Foren im Internet liegt damit deutlich über dem durchschnittlichen Verweildauer aller Befragten, die bei 120 Minuten liegt.

Vor allem Jungen zeigten ein Suchtverhalten bis hin zur psychopathologischen Auffälligkeit, die durch den exzessiven Konsum von Computerspielen bestimmt werde, sagt Rainer Thomasius, Ärztlicher Leiter des am UKE angesiedelten Deutschen Suchtzentrums. In Game-Communities verabreden sich Gleichgesinnte online und verbringen dort im Extremfall bis zu 18 Stunden am Tag. Die Experten

am UKE haben bereits auf diese Entwicklung reagiert: Mit dem Programm „Lebenslust statt Online-Sucht“ versuchen sie, Jugendliche mit pathologischer Internetnutzung zu therapieren. Ziel ist es, den isolierten Seelen zu zeigen, wie sie Befriedigung im wahren Leben finden können.

Den Forschern bereitet jedoch Kopfzerbrechen, dass sie die Gruppe der Mädchen und jungen Frauen in den Beratungsangeboten bislang nicht erreichen. Anders als ihre männlichen Altersgenossen sind diese vor allem in Online-Foren unterwegs, in denen sie ihr eigenes Profil anlegen und mit persönlichen Angaben und eigenen Fotos anreichern.

Auch wenn diese Art der Kommunikation der einen oder anderen schüchternen Heranwachsenden die Kontaktaufnahme erleichtert, so dienen die Profile in erster Linie der Selbstdarstellung. Eine, die nach voyeuristischen Prinzipien funktioniert. „Weil vor allem visuelle Attribute im Vordergrund stehen und die Nutzerin nur die attraktiven Attribute zur Schau stellt, geht es oftmals weniger um die Abbildung der wahren Persönlichkeit, sondern um die Präsentation einer Teilidentität“, sagt Thomasius. Diese wird dann zur Bewertung freigegeben: Die Nutzer können sich gegenseitig die Freundschaft anbieten und sich mit der Zugehörigkeit in einer Clique präsentieren, aber bei Missfallen auch „Freundschaften“ aufkündigen. „Freunde“ werden gesammelt wie Trophäen.

Im umgekehrten Fall bieten die Foren dem ohnehin an Schulen grassierenden Mobbing noch mehr Möglichkeiten. „Ein Mechanismus, der gerade für fragile Persönlichkeiten einen enormen Leistungsdruck darstellt – und schließlich das Gegenteil eines großen Freundeskreises zur Folge haben kann: die Isolation“, sagt Thomasius.

Erschwerend komme hinzu, dass durch die Pflege der virtuellen Kontakte jene in der realen Welt vernachlässigt werden und somit

als gesundes Gegengewicht wegfallen. „Wir können hier, ähnlich wie beim pathologischen Glücksspiel, von Missbrauch und Abhängigkeit sprechen“, sagt der Suchtexperte.

Mit der zunehmenden Veröffentlichung des Privaten in der vernetzten Welt gehe gleichzeitig ein Gefühl verloren, das die Grundlage für echte Beziehungen ist – Intimität. Das betont Wolfgang Hantel-Quitmann, Professor für Klinische Psychologie und Familienpsychologie an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Hamburg. Die Menschen hätten zunehmend Pro-

bleme mit Intimität, da sie voraussetzt, dass man sich öffnen muss. Doch wer sich öffnet, hat Verluste, nicht so geliebt zu werden, wie er ist. Das Internet bietet die Möglichkeit, sich kontrolliert zu öffnen. „Die Distanz schafft Sicherheit, und diese Sicherheit schafft Nähe“, so der Psychologe.

Als Folge der zunehmenden Online-Freundschaften sieht der Paartherapeut verkürzte, flache, von Konfliktpotenzial bereinigte Verbindungen. „Angesichts dieser vereinfachten Beziehungen erscheint die Realität schnell als lästig und

anstrengend, da sie dem Einzelnen emotionale Kompetenzen abverlangt. Die Flucht ins Netz ist bequem – und absolut unverbindlich.“ Auf den ersten Blick eröffnet das Netz den Menschen also eine Vielzahl von Kontakten. Doch wer nur darauf setzt, wird früher oder später vor allem eines eins: allein.

* Namen geändert

Regionalredaktion Hamburg
Telefon 040 / 34 72 43 33
Telefax 040 / 34 03 99
E-Mail: hamburg@wams.de

ANZEIGE

Immobilien HafenCity
MEISSLER & CO
22 92 91
www.meissler-co.de

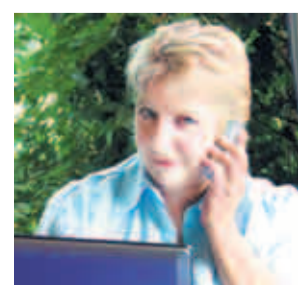
Wenn der Besuch im Internet zwanghaft wird

HILFE IM NETZ
Mit den negativen psychischen, physischen und sozialen Auswirkungen des Phänomens Onlinesucht ist Gabriele Farke aus eigener Erfahrung vertraut. Die 52-jährige Buxtehuderin gründete vor zehn Jahren den Verein „Hilfe zur Selbsthilfe für Onlinesüchtige“, der Betroffenen und

deren Angehörigen den Weg aus der virtuellen Welt weist. In ihrem Buch „Onlinesucht – Wenn Mailen und Chatten zum Zwang werden“ differenziert sie zwischen diversen Suchtfaktoren des Internets: Chatten, Online-Sex, zwanghaftes Betrachten von Bildern und Filmen sowie übermäßiges Er-

werben oder Ersteinern von Produkten.

INFORMATION
Durch die zehnjährige Erfahrung im Umgang mit Onlinesüchtigen bietet der Verein seine Hilfe dort an, wo sich die Betroffenen zumeist aufhalten: im Netz. Auf der Seite www.onlinesucht.de findet man Studi-



Hilft Online-Süchtigen im Netz: Gabriele Farke

en, eine Therapeutenliste sowie anonyme Beratung. Außerdem gibt es zahlreiche Download-Ratgeber (zum Beispiel für Eltern), Checklisten, mit denen jeder seinen Online-Gebrauch kritisch überprüfen kann, und auch praktische Anleitungen, die helfen, den Online-Konsum zu reduzieren.

ANZEIGE

CONRAD HINRICH DONNER
PRIVATBANK SEIT 1798

Manchmal geht unser Streben schon fast zu weit.

Ohne Fleiß kein Preis. Kein Wunder also, wenn wir beim Elite Report 2009 mit der Bestnote „summa cum laude“ ausgezeichnet wurden, schließlich sind wir bereits Deutschlands kundenorientierteste Privatbank.

Unsere Berater erhalten keine Anreize zum Produktverkauf. Sie können und sollen sich Zeit nehmen, um sich auf die Qualität ihrer Beratung sowie die Erstellung individueller Konzepte für unsere Kunden zu konzentrieren. Für viele ist dieser Anspruch neu. Wir machen das seit 1798.

Wir stehen für Werte, die schon immer etwas wert waren.

ELITE REPORT
summa cum laude

WETTBEWERB
2009
Hamburg
CONRAD HINRICH DONNER
1. PLATZ

CONRAD HINRICH DONNER BANK AG · Die Privatbank der ELITE | 10119A Gruppe
Belfriedstr. 77 · 20095 Hamburg · Jena-Matten, 340 · 10217-5090 · www.donner.de