



Immer mehr Menschen mit Onlinesucht wenden sich an den in Buxtehude ansässigen Verein „Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinesucht“, darunter Studenten, Pfarrer und Ärzte.

Fotos dpa/Scholz

**G**abriele Farke öffnet die Tür ihrer Erdgeschosswohnung. Durch den dunklen Flur bittet sie ins Wohnzimmer. Blauer Teppichboden, hölzerne Wohnwand, graue Couch. Daneben: der Esszimmertisch, bedeckt von einer bestickten Tischdecke, darauf eine weiße Kerze. An die Wohnung grenzt der Gemeinschaftsgarten des Wohnhauses. Hinter der Hecke verläuft die Este, Radfahrer radeln in die Buxtehuder Innenstadt. Willkommen in der „Bundesgeschäftsstelle“ des Vereins „Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinesucht“, kurz HSO.

Gabriele Farke sitzt dem von ihr gegründeten Verein vor. Sie und andere Mitglieder beraten Menschen, die von der Droge Internet nicht mehr loskommen. Sie konsumieren stundenlang Pornos, verlieren sich in sozialen Netzwerken oder zocken exzessiv Onlinespiele. Sie kapseln sich dabei von ihrem Umfeld ab, lassen in Job oder Schule nach und kommen alleine nicht mehr aus der Isolation heraus.

Zwischen einer halben Million und zwei Millionen Menschen in Deutschland sind von der Droge Internet abhängig – und es werden immer mehr. Die Dunkelziffer gilt als hoch. Betroffen sind nicht nur Jugendliche der Generation Smartphone, betroffen sind alle: Männer und Frauen, jedes Alters, jedes Bildungsstandes.

Gabriele Farke kann das belegen. Schon in den Neunzigerjahren suchte sie Kontakt zu Wissenschaftlern in aller Welt. Heute weiß sie durch ihre Beratungen, dass jeder onlinesüchtig werden kann, wenn er nicht auf sein Verhalten im Internet achtet. Im Interview spricht Farke über konkrete Fälle, kritisiert den Mangel an Hilfsangeboten und erklärt, welche Rolle die Onlinesucht im Landkreis Stade spielt.

**TAGEBLATT: Frau Farke, ein onlinesüchtiger Pfarrer hat vor wenigen Wochen den Kontakt zu Ihnen gesucht. Wie oft kam das schon vor?**  
**Farke:** Es ist nicht selten, dass wir Aka-



**Zur Person**  
**Gabriele Farke** (61) aus Buxtehude ist die Vorstandsvorsitzende des Vereins „Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinesucht“ (HSO). Die gebürtige Bielefelderin war Industriekauffrau und Ausbilderin für Industriekaufleute und ist nun in Frührente. Ende der Neunziger beschäftigte sich Farke intensiv mit dem Thema Onlinesucht und verfasste dazu Bücher und Broschüren. Im Jahr 1998 gründete sie den Verein HSO. Diesem gehören 75 Mitglieder an, die Betroffene und deren Angehörige (auch anonym) beraten und über Onlinesucht informieren und aufklären wollen. Bei bestimmten Projekten wird der Verein von Krankenkassen finanziell unterstützt, ist aber auch auf Spenden angewiesen. Die Mediensucht-Hotline ist unter 0 41 61 / 86 59 52 zu erreichen. Mehr Informationen und ein Forum gibt es im Internet.  
 www.onlinesucht.de

# Wenn das Internet süchtig macht

Chatten, surfen, Pornos schauen: Mehr als eine halbe Million Menschen in Deutschland sind von der Droge Internet abhängig – Tendenz steigend. Die in Buxtehude lebende Gabriele Farke kann diesen Trend bestätigen. Sie sitzt dem Verein „Hilfe zur Selbsthilfe bei Onlinesucht“ vor. Eine Krankheit, über die wenige Menschen sprechen, die aber viele betrifft. **Von Tim Scholz**

demiker wie Ärzte und Architekten oder jetzt auch einen Pfarrer beraten. Also Menschen, bei denen niemand denken würde, dass sie von sich aus sagen, sie seien onlinesüchtig.

**Warum sucht der Pfarrer bei Ihnen Hilfe?**  
 Bei ihm ist die Onlinesexsucht das Problem – und ein Tabu. Seine Frau weiß nichts davon. Aber er spürt den Leidensdruck und will da rauskommen. Es ist schwierig, das alleine zu schaffen und seine Partnerin anzulügen. Aber den Mut hat nicht jeder, gerade wenn die Frau nicht weiß, was Onlinesexsucht eigentlich ist. Dann ist die Beziehung schnell zu Ende.

**Wie hat der Pfarrer Kontakt mit Ihnen aufgenommen?**  
 Er ist auf uns zugekommen. In der Regel spricht uns kein Außenstehender darauf an, weil niemand von seinem Problem weiß. Ich weiß auch nicht, wer er ist – ich will es auch gar nicht wissen. Wir kommunizieren ausschließlich per E-Mail.

**Und wie helfen Sie ihm jetzt?**  
 Es gibt keine Medikamente gegen Onlinesucht. Aber das Gespräch alleine kann schon helfen, gerade dann, wenn er anfängt sich zu fragen, warum er so viele Pornos schaut und was er dort sucht.

**Was kann noch helfen?**  
 Wir empfehlen auch, die häufig besuchten Seiten zu sperren. Das Programm muss er selbst installieren, um den Verzicht zu üben. Wir empfehlen auch, einen großen Standspiegel neben dem Computer aufzustellen, damit der Betroffene sehen kann, was er da tut. Eine Sucht hat nichts mit Verstand zu tun.

**Lässt sich die Onlinesucht mit einer Alkoholsucht vergleichen?**  
 Absolut. Wenn wir mit der Beratung beginnen, darf der Betroffene keine Pornoseite mehr abrufen, wie ein Alkoholiker, der keinen Schluck Alkohol mehr trinken darf. Und wenn jemand denkt, er sei wieder sattelfest geworden und schaut mal wieder zehn Minuten lang Pornos, dann fällt er wieder zurück – wie ein trockener Alkoholiker, der eine Weinbrandbohne probiert.

**Wer gilt denn als onlinesüchtig?**  
 Wissenschaftler versuchen, Kriterien für Onlinesucht zu finden. Das halte ich für Quatsch. Denn wenn jemand die Sucht bemerkt, ist sie schon da. Die Betroffenen schlittern in die Sucht hinein, wie jemand, der jeden Abend ein, zwei Glas

Wein trinkt und irgendwann nicht mehr darauf verzichten kann.

**Wie viele Menschen mit Onlinesucht bitten Ihren Verein um Hilfe?**  
 Fünf bis zehn Menschen schreiben oder rufen uns pro Woche an. Das ist eine Menge, weil nicht viele den Mut haben, diesen Schritt zu gehen. Viele Betroffene und Angehörige schreiben sich ihr Leid aber auch in unserem Forum von der Seele. Dort machen sie sich gegenseitig Mut und schreiben Ausstiegstagebücher.

**Sind immer mehr Menschen von Onlinesucht betroffen?**  
 Ja. Es ist aber auch anders geworden. Zu Beginn haben uns vor allem Eltern wegen ihrer spielsüchtigen Kinder angerufen. Inzwischen ist die Onlinespielsucht anders als die Onlinesexsucht als Krankheit anerkannt, weshalb es viele Anlaufstellen für Therapien gibt. Therapien können wir jedoch nicht anbieten. Wir können nur beraten. Jetzt ist die Onlinesexsucht das Thema Nummer eins.

**Welcher Fall ist am stärksten bei Ihnen hängengeblieben?**  
 Ein tragischer Fall: ein 18-jähriger Mann, die Mutter war gestorben, der Vater hatte eine neue Freundin. Damit kam der Junge überhaupt nicht zurecht. Er hat nur noch am Rechner gespielt, den Kontakt zu Mädchen nur noch übers Internet gesucht, die aber nie getroffen. Hygienisch war er auf dem Nullpunkt. Das Zimmer war vermüllt. Er hat sich nur noch Pizza bestellt, ist nicht mehr vor die Tür gegangen. Er war völlig entsozialisiert.

**Was ist aus ihm geworden?**  
 Ich weiß nicht, was aus ihm geworden ist. Ich glaube, er hat es geschafft. Das Letzte, was ich von ihm hörte, war, dass er ein Mädchen kennengelernt hat. Das war für mich ein großer Erfolg, vorher gar nicht denkbar gewesen.

**Wie haben Sie ihm geholfen?**  
 Mit Gesprächen. Wir haben viel telefoniert und geschrieben. Er brauchte jemanden, der ihm Mut machte, weil der Vater versagte. Der Junge fühlte sich überflüssig und fand im Internet seine Rettung. Da mochte man ihn. Das ist oft der Grund für Menschen, sich dem Internet zu- und dem Leben abzuwenden.

**Welche Rolle spielt die Onlinesucht im Landkreis Stade?**  
 Wir haben hier ganz viele junge Menschen, die sich an uns wenden. So wie in ganz Deutschland, aber nirgends ist es geballt wie hier. In erster Linie geht es um Onlinesexsucht.

**Wer ist denn der typische Mensch aus dem Landkreis Stade mit Onlinesexsucht?**

Er ist Student, 26 Jahre alt, hatte oftmals noch keine Beziehung. Meistens flirten diese Personen heftig über das Internet und leben dort ihre sexuellen Fantasien aus, hatten im wahren Leben aber noch nie eine Frau. Wir sprechen in der Beratung auch über das Bild der Frau, das ganz anders ist, wenn man das nur online kennenlernt.

**Wie viele Menschen sind davon im Landkreis betroffen?**  
 Das lässt sich nicht beziffern. Wer soll das wissen? Diejenigen, die wirklich betroffen sind, werden es nie zugeben. Es sind auf jeden Fall mehr als die fünf bis zehn Fälle pro Woche. Auch im Forum suchen viele Hilfe. Die Dunkelziffer ist sehr groß.

**Melden sich auch Paare?**  
 Ja. Ein Mann war jahrelang von Onlinesexsucht betroffen, seine Frau erwischte ihn und bestand auf die Beratung. Ansonsten würde sie ihn verlassen, drohte sie ihm. Wir haben die Frau zuerst einmal aufgeklärt, dass Onlinesexsucht eine wirkliche Krankheit ist. Denn viele Partner denken, dass es eine Art Seitensprung ist.

**Wie war es bei dem Mann?**  
 Er war sich über die Konsequenzen bis zur Beratung überhaupt nicht bewusst. Er sagte, dass er nie darüber nachgedacht habe, seiner Partnerin wehzutun. Für ihn war das Pornoschauen das Normalste der Welt.

**Wann kommt denn beim jungen, onlinesüchtigen Studenten, nicht nur dem aus dem Landkreis, diese Einsicht?**  
 Die kommt dann, wenn er in der Realität nicht mehr klarkommt. Wenn er das Studium vernachlässigt, Arbeiten nicht mehr schreibt oder nicht mehr zu den Vorlesungen geht. Dann sind meistens schon Jahre ins Land gegangen.

**Wie geht es dann weiter?**  
 Manche kommen zu uns, manche wollen aber direkt in Therapie. Das finde ich gut. Leider haben die Sexualtherapeuten im Kreis Wartezeiten von bis zu einem Jahr, und das ist skandalös. In der Zeit bis zum ersten Gespräch kann viel passieren. Oft muss die Therapie auch privat bezahlt werden, weil die Onlinesexsucht als Krankheit nicht anerkannt ist. Die Krankenkassen zahlen nicht.

**Ist das der große Knackpunkt?**  
 Ja, denn sonst könnten wir anders agieren, eine Anlaufstelle in Buxtehude einrichten. Vielleicht ist es aber auch gut, im Privaten zu arbeiten.

**Warum beschäftigen Sie sich so intensiv mit der Onlinesucht?**  
 1998 bekam ich meinen ersten Internetzugang. Ich chattete mit Leuten im Ausland. Für mich war diese neue Welt eine große Faszination. Irgendwann, als ich gesehen habe, dass einige Chatkontakte immer online waren, hatte ich mich gefragt: Kann das eine Sucht sein?

**Wie ging es weiter?**  
 Ich bin im Internet auf eine Psychologin gestoßen, die damals schon Beratungen angeboten hatte. Das fand ich so spannend, dass ich weiter nach Studien gesucht habe. Dann kam die erste Tagung, ich habe dort die ersten Wissenschaftler kennengelernt und 1999 das erste Buch „Sehnsucht Internet“ geschrieben. Damit war ich im Fernsehen bei Jürgen von der Lippe und bei „3 nach 9“. Ich habe lange vorne an der Front gearbeitet, um die Gesellschaft aufzuwecken.

**Waren Sie damals onlinesüchtig?**  
 Wenn ich aus heutiger Sicht darüber nachdenke, war es damals mehr eine Faszination. Ich war noch im realen Leben, habe gearbeitet. Ich sage immer: Onlinesucht ist, wenn jemand sein Leben ins Internet integriert und nicht das Internet in sein Leben. Das war bei mir nicht der Fall.

## So viele Menschen sind internetsüchtig

Laut des aktuellen Drogen- und Suchtberichts der Bundesregierung sind in Deutschland **560 000 Menschen** zwischen 14 und 64 Jahren und damit ein Prozent der Bevölkerung internetsüchtig. Männer sind in der Regel häufiger betroffen als Frauen. Auffallend ist aber auch, dass jüngere Menschen besonders stark unter Internetsucht leiden: Rund 250 000 der 14- bis 24-Jährigen, das sind 2,4 Prozent, können als internetsüchtig bezeichnet werden. Allein unter den 14- bis 16-Jährigen gibt es 100 000 Betroffene (4 Prozent). Eine aktuelle Studie der Universität Mainz kommt zu ähnlichen Ergebnissen. Demnach liegt die Internetsucht bei Jugendlichen zwischen 14 und 17 Jahren bei knapp einem Prozent. Anderen Untersuchungen zufolge gibt es viel mehr Internetsüchtige. Laut einer Studie aus der Fachzeitschrift „Der Nervenarzt“ („Glücksspiel- und Internetsucht“, 2009) sind

etwa 1,5 Millionen Menschen in Deutschland internetsüchtig. Damit läge der Anteil der Betroffenen bei drei Prozent. In den Studien wird auf eine große Dunkelziffer hingewiesen. Um Internetsucht zu erkennen, hat der Verein HSO eine Übersicht an **Warnzeichen** zusammengestellt:

- > Häufiges unüberwindbares Verlangen, online zu gehen
- > Kontrollverlust über die Internetnutzung, womit meistens Schuldgefühle verbunden sind
- > Rückzug aus dem sozialen Umfeld
- > Verheimlichung der Nutzungsgewohnheiten
- > Weniger Schlaf, um mehr online sein zu können
- > Vergebliche Versuche, die Aktivitäten im Netz zu reduzieren
- > Nervosität, Reizbarkeit oder Depressionen als Entzugerscheinungen