



Pilotprojekt zur Internetsucht: Ergebnisse der ersten Pilotstudie in Deutschland

Stress und Sucht im Internet



Online-Studie
der Humboldt-Universität
zu Berlin

|

Internetsucht: Fallbeispiel und Definition



Im Erstgespräch stellte sich mir ein Mann vor. Mitte 30, verheiratet, Kinder. Er berichtet, ihm sei fristlos gekündigt worden, weil ihm vom Arbeitgeber nachgewiesen werden konnte (anhand von Log-Dateien), dass er erhebliche Anteile seiner Arbeitszeit in Chats verbrachte. Er sei für das Netzwerk einer großen Firma zuständig gewesen. Einige Monate vor der Kündigung sei er beauftragt worden, die Internet-Präsentation seines Unternehmens vorzubereiten. Per Zufall sei er auf die Seiten eines Fernsehkanals geraten und habe sich dort in die Chats „geklickt“. Er sei überrascht gewesen, wie offen dort über sehr intime Details gechattet wurde, habe sich davon angezogen gefühlt und habe begonnen, mit zu chatten. Nach und nach sei ihm die Geschichte „aus dem Ruder gelaufen“, er habe immer mehr Zeit damit verbracht. Zunächst sei niemandem aufgefallen, dass er immer weniger Zeit für seine eigentliche Arbeit hatte.

Im Nachhinein aber sei ihm bekannt geworden, dass nach einigen Wochen Kollegen sich beim Vorgesetzten beschwert hätten, weil er auf Konferenzen und auch im Gespräch mit den Kollegen immer häufiger recht unkonzentriert gewirkt habe, auch nichts substanzielles mehr zu den Diskussionen habe beitragen können. Schließlich aber habe es eine Überprüfung des Fortschrittes seiner Aufgabe (Netzpräsentation) gegeben, dabei habe sich herausgestellt, dass er wenig mehr als nichts dafür getan hatte. Eine Überprüfung der Logdateien habe dann schließlich zur Kündigung geführt.

Der Patient besitzt privat keinen Computer. Seine Netzaktivitäten während der Arbeitszeit aber führten zu enormen Überstunden (ca. 180 in 6 Monaten), er habe sich kaum noch um seine Familie gekümmert, sei nur noch zum Schlafen nach Hause gekommen. Manche Freunde hätten sich abgewandt, er selbst habe auch keine Lust mehr gehabt zu sozialen Aktivitäten, habe sich „regelrecht davor gescheut“. An den Wochenenden habe er Entzugsprobleme gehabt (Nervosität, Gereiztheit), habe dem Montag Morgen „entgegengefielert“.

Die anschließende Therapie richtete sich zunächst auf die depressogenen Anteile der Störung, sekundärer Fokus der Intervention war der Wiedererwerb sozialer Kompetenzen, Diskussion von Verlustängsten (Netzkontakte). Die Ehefrau „stand weiter zu ihm“, es gab in dieser Hinsicht keine Komplikationen (erstaunlich!). Erleichtert wurde die Therapie durch die erzwungene Abstinenz nach der Kündigung, weil er ja keinen privaten Computer hatte. Er versuchte jedoch anfangs, seine Chat-Kontakte durch ausgiebige Besuche in Internet-Cafes zu pflegen. Es kam im therapeutischen Kontext zu einem guten Kontakt auch mit der Ehefrau; sie zeigte Verständnis und Hilfsbereitschaft, hat aber nie konkrete Inhalte der Chats erfahren. Verfahren der Intervention: kognitive Verhaltenstherapie.

Die Therapie wurde erfolgreich beendet. Erfolg wurde gemessen an der Wiederaufnahme sozialer Kontakte, Wiederentdeckung von "alten" Hobbies, neue alltägliche Zeit- und mittelfristige Lebensplanung, erfolgreiche Bewerbung auf eine neue Stelle (dort wieder in ähnlicher Funktion) und erfolgreicher (d.h. kontrollierter) Umgang mit den Möglichkeiten des Internets (keine privaten Kontakte, ausschließliche Definition der Netz-Aufenthalte durch den jeweiligen Arbeitsauftrag).

Internetsucht: Begriffsbestimmung

Internationale Synonyme

- (Inter-)Net Addiction
- Online Addiction
- Internet Addiction Disorder (IAD)
- Pathological Internet Use (PIU)
- Cyberdisorder

Nationale Synonyme

- Internetsucht
- Onlinesucht
- Internetabhängigkeitssyndrom (IAB)
- Pathologischer Internet Gebrauch (PIG)
- Internetabhängigkeit

Definition von Internetabhängigkeit

Von Internetabhängigkeit oder Internetsucht sprechen wir, wenn die folgenden fünf Kriterien erfüllt sind:

- **Einengung des Verhaltensraums:** über längere Zeitspannen wird der größte Teil des Tageszeitbudgets zur Internetnutzung verausgabt (hierzu zählen auch verhaltensverwandte Aktivitäten wie beispielsweise Optimierungsarbeiten am PC)
- **Kontrollverlust:** die Person hat die Kontrolle bezüglich des Beginns und der Beendigung ihrer Internetnutzung weitgehend verloren (Versuche, das Nutzungsausmaß zu reduzieren oder die Nutzung zu unterbrechen, bleiben erfolglos oder werden erst gar nicht unternommen (obwohl das Bewusstsein für dadurch verursachte persönliche oder soziale Probleme vorhanden ist)
- **Toleranzentwicklung:** im Verlauf wird zunehmend mehr Zeit für internetbezogene Aktivitäten verausgabt, d.h. die „Dosis“ wird im Sinne von Kriterium 1 gesteigert (dynamisches Verlaufsmerkmal)
- **Entzugserscheinungen:** bei zeitweiliger, längerer Unterbrechung der Internetnutzung treten psychische Beeinträchtigungen auf (Nervosität, Gereiztheit, Aggressivität) und ein psychisches Verlangen zur Wiederaufnahme der Internetaktivitäten,
- **Negative soziale und personale Konsequenzen:** wegen der Internetaktivitäten stellen sich insbesondere in den Bereichen „soziale Beziehungen“ (z.B. Ärger mit Freunden) sowie „Arbeit und Leistung“ negative Konsequenzen ein.

II

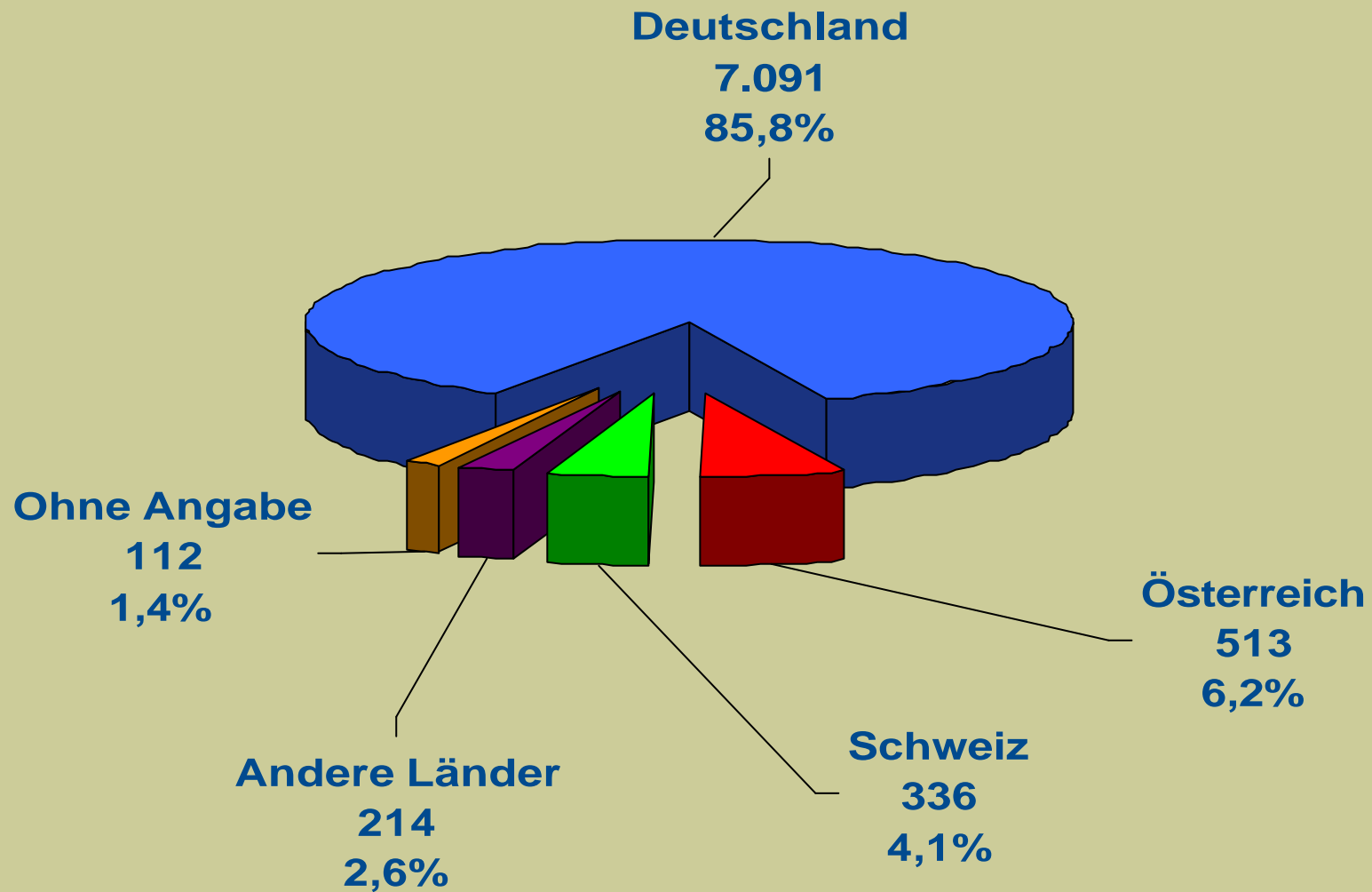
Internetsucht: Ergebnisse der Pilotstudie



Methode

- Die Pilotstudie wurde für die Dauer von drei Monaten vom 29. Juni 1999 bis zum 29. September 1999 als Onlineerhebung im Internet durchgeführt.
- Teilnehmer wurden durch Pressemitteilungen in etwa 30 Tageszeitungen um Mitarbeit gebeten.
- Auf 30 Fragebogenseiten verteilt wurden insgesamt 158 Fragen gestellt (mittlere Beantwortungszeit: 28 Minuten/ 8 Sekunden).
- Insgesamt haben 14 208 Personen zumindest die erste Seite des Fragebogens aufgerufen.

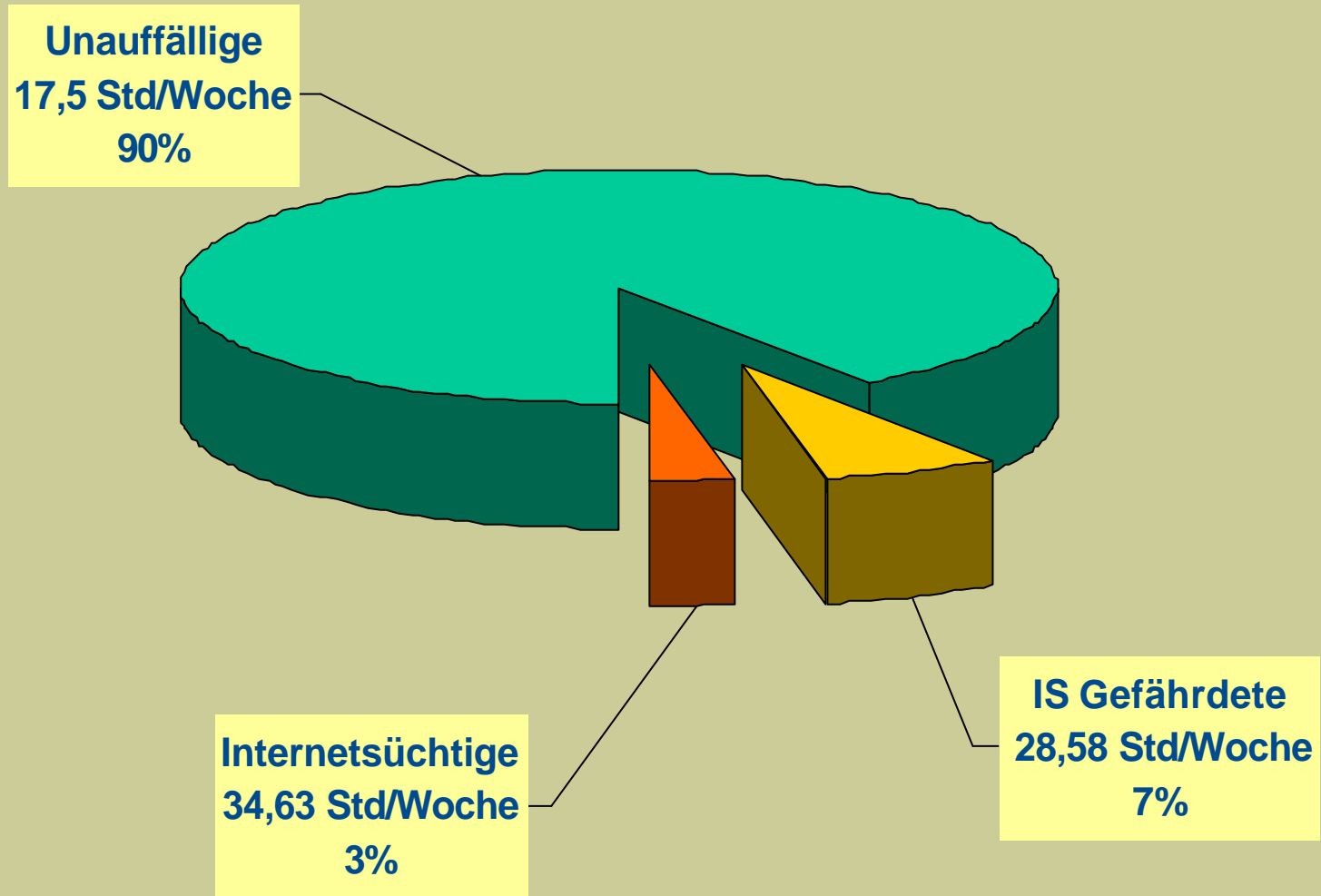
Struktur der Befragungsteilnehmer



Auswahl der Analysestichprobe

- Der graphischen Darstellung können Sie die Verteilung der Teilnehmer entsprechend ihrer Nationalität entnehmen.
- Wie die Graphik zeigt, stammten die meisten Teilnehmer (85,8%) aus Deutschland, 6,2% aus Österreich und 4,1% aus der Schweiz. Die restlichen 2,6% der Teilnehmer kommen aus vielen anderen Ländern der Welt.
- Für die Analysen stand somit eine Stichprobe von 8.266 Teilnehmern, die alle Fragebogenseiten bearbeitet haben, zur Verfügung. Grundlage der im folgenden berichteten Ergebnisse bilden die 7.091 Teilnehmer, die aus der Bundesrepublik stammen, da die Teilnehmerzahl aus Österreich und der Schweiz für eine zuverlässige Schätzung der Häufigkeiten zu gering ist. Ergebnisse für Österreich und die Schweiz werden wir daher getrennt ausweisen.

Häufigkeit der Internetsucht in der BRD und Internetnutzung in Stunden pro Woche

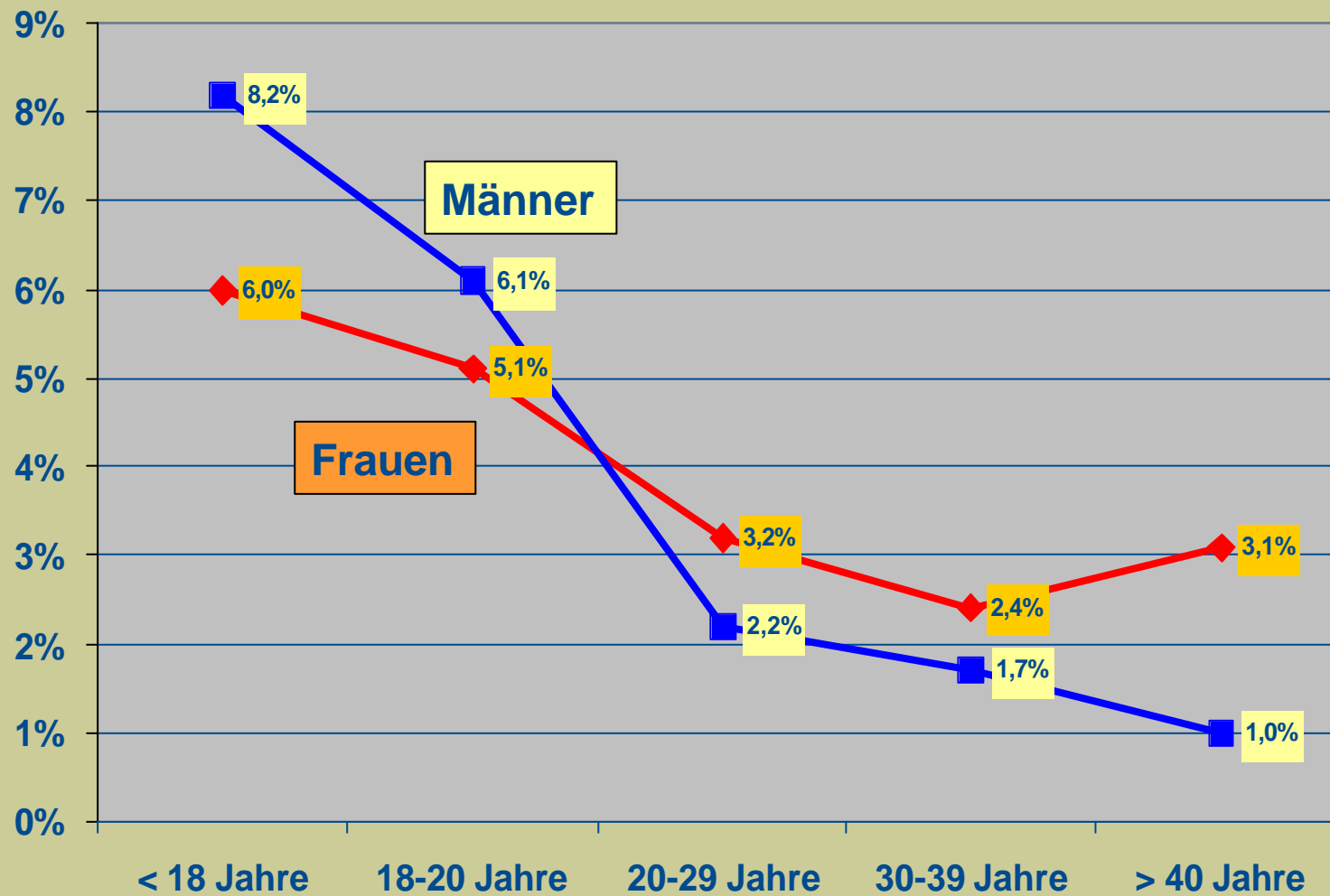


N = 7.091

Häufigkeit der Internetsucht in der BRD und Internetnutzung in Stunden pro Woche

- Die erste Frage der Untersuchung bezog sich auf die Verbreitung der Internetsucht in der Bundesrepublik Deutschland.
- Die Graphik zeigt, dass 90% aller Studienteilnehmer als unauffällig, 7% als internetsuchtgefährdet und 3% als süchtig eingeschätzt wurden.
- Die Graphik zeigt auch, dass es einen Zusammenhang zwischen der Zeit, die täglich im Netz verbracht wird und der Internetsucht gibt. So sind Internetsucht-Gefährdete durchschnittlich 28 Stunden pro Woche und Süchtige sogar 35 Stunden pro Woche im Netz. Die unauffälligen Netznutzer surfen dagegen durchschnittlich nur 17 Stunden pro Woche im Internet. Süchtige sind also tatsächlich sehr lange online. Allerdings gilt der Umkehrschluss nicht: Nicht jeder der lange online ist, ist auch internetsüchtig. Klar: Sonst wären ja beispielsweise alle internetabhängig, die täglich mit dem Internet in Ausbildung oder Beruf zu tun haben. Die Onlinezeit ist daher auch kein Kriterium für die Diagnose der Internetabhängigkeit.

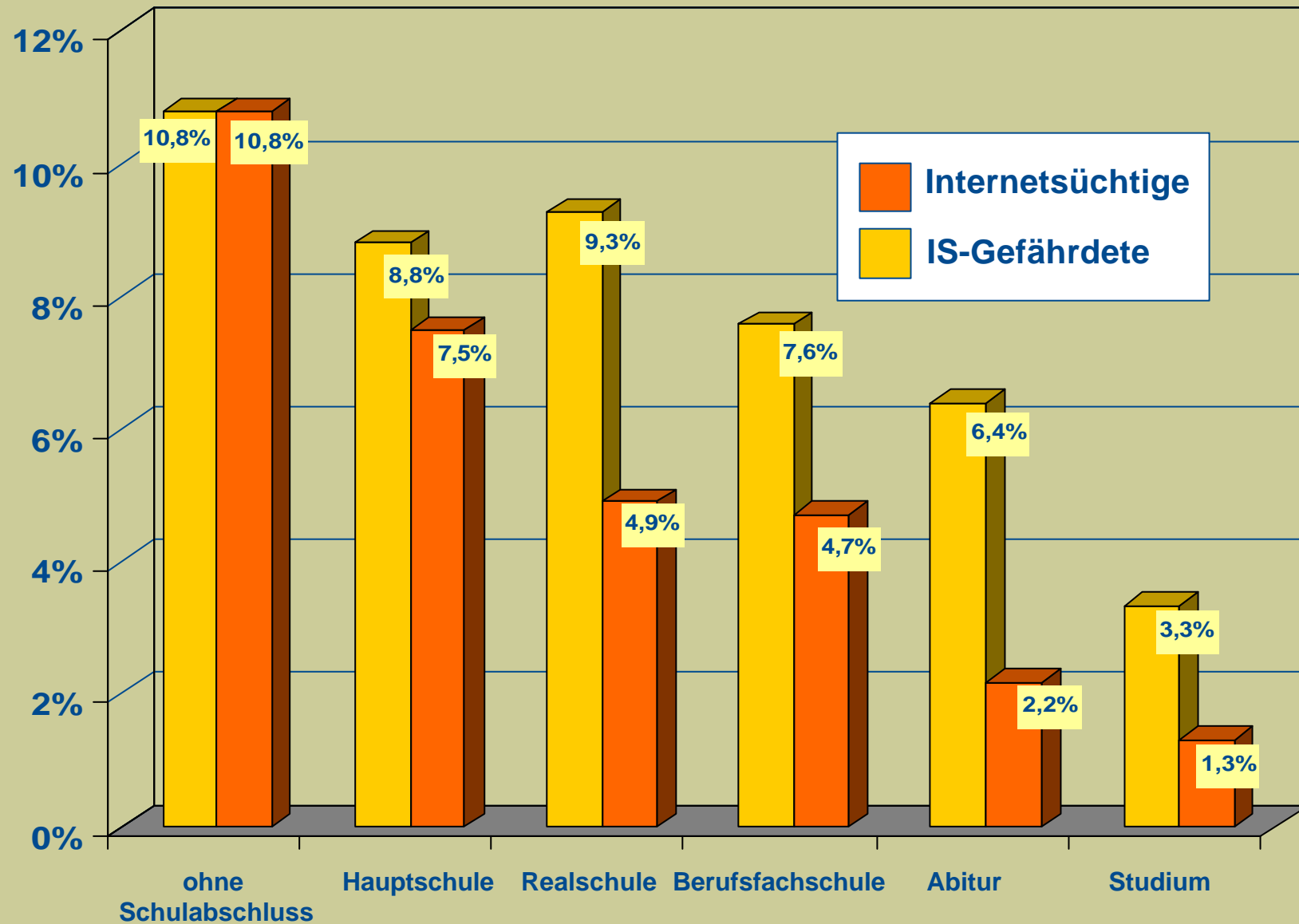
Internetsucht nach Alter und Geschlecht



Internetsucht nach Alter und Geschlecht

- Die letzte Abbildung zeigt, dass die Internetsucht vorwiegend Jugendliche unter 20 Jahren betrifft. Besonders betroffen sind männliche Jugendliche. Die Anzahl der Internetsüchtigen sinkt mit zunehmendem Alter kontinuierlich.
- Frauen unter 20 sind weniger betroffen als Männer gleichen Alters. Ab Mitte 20 dreht sich das Verhältnis um, und die Frauen scheinen eher als die Männer betroffen zu sein. Für Frauen zeigt sich auch keine mit zunehmendem Alter abnehmende Tendenz.

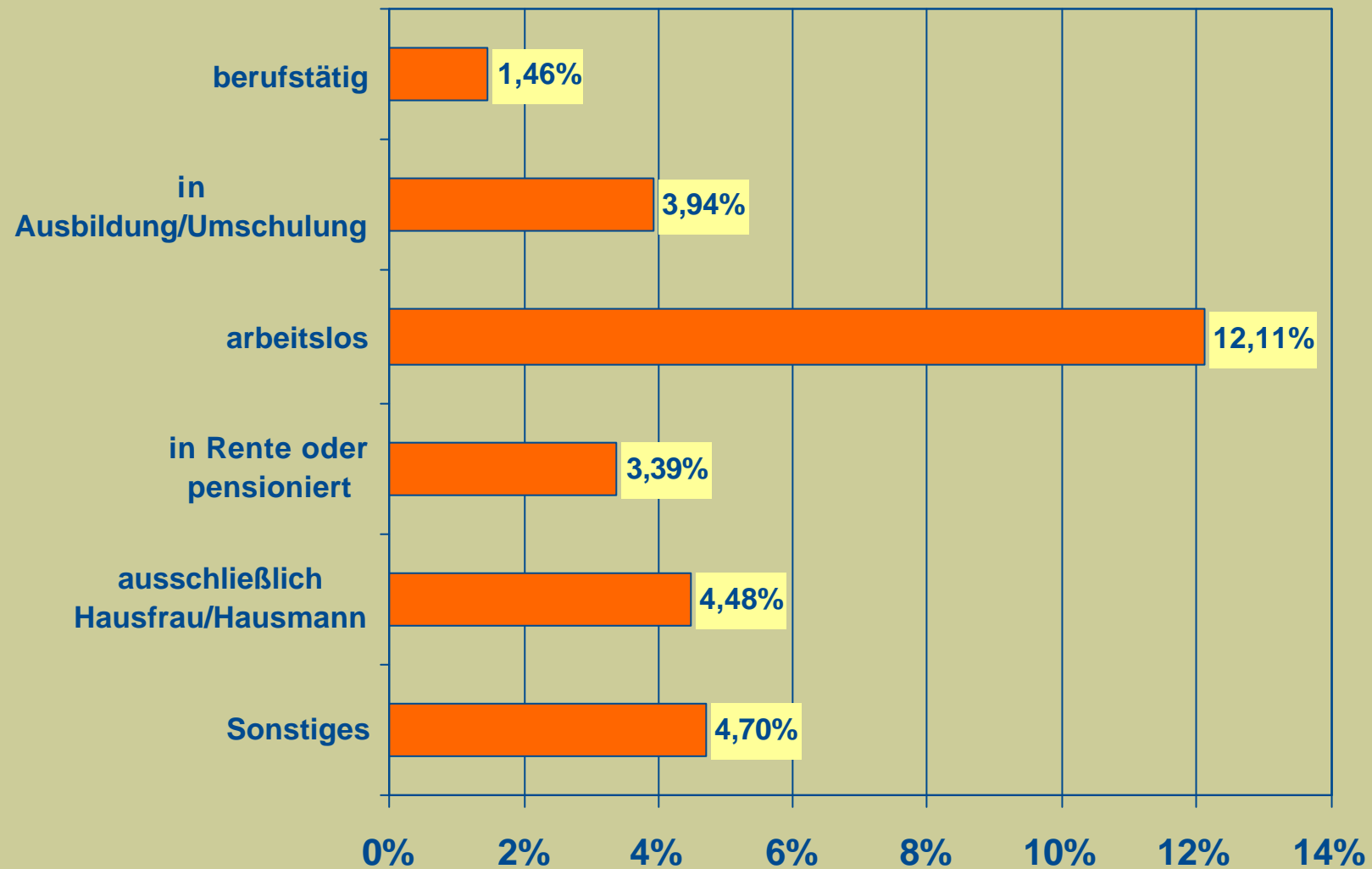
Schulabschluss und Internetsucht



Schul Ausbildung und Internetsucht

- Die Abbildung auf der letzten Seite zeigt die prozentualen Anteile von Süchtigen und Gefährdeten für unterschiedliche Stufen der Schul Ausbildung.
- Unter den Befragungsteilnehmern ohne Schulabschluss befinden sich mit 10,8% die meisten Internetsüchtigen. Mit zunehmendem höherem Schulabschluss sinkt die Anzahl der Betroffenen. In der Gruppe der Personen mit abgeschlossenem Studium ist der Anteil der Süchtigen mit 1,3% am geringsten. Diese Unterschiede findet man sogar dann noch, wenn das unterschiedliche Alter der Befragungsteilnehmer in den sechs verglichenen Gruppen berücksichtigt wird.

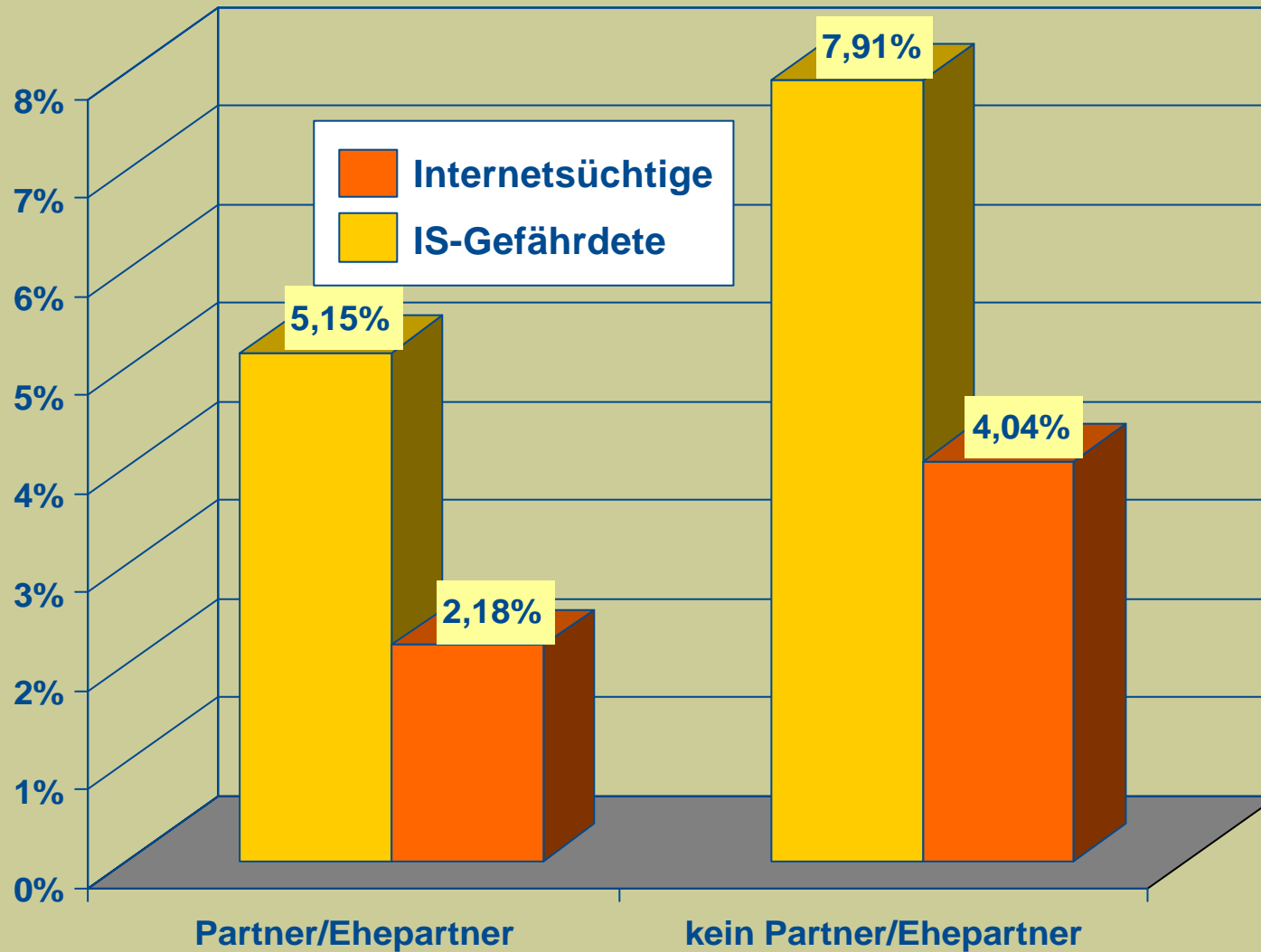
Tätigkeit und Internetsucht



Tätigkeit und Internetsucht

- Neben dem Ausbildungsgrad interessierte auch die momentane berufliche Tätigkeit der Teilnehmer.
- Wie die Abbildung zeigt, sind Berufstätige am wenigsten von der Internetsucht betroffen. Unter den Arbeitslosen findet sich dagegen mit 12% der größte Anteil an Internetsüchtigen überhaupt. Allerdings wissen wir nicht, ob die Internetsucht zur Arbeitslosigkeit oder die Arbeitslosigkeit zur Internetsucht geführt hat. Wahrscheinlich trifft beides zu einem Teil zu.
- Auch Schüler, Hausfrauen und Rentner scheinen stärker betroffen zu sein als berufstätige Menschen. Diese Personengruppen sind vielleicht gefährdeter, weil ihnen einfach mehr Zeit zur Verfügung steht sich mit dem Internet zu beschäftigen.

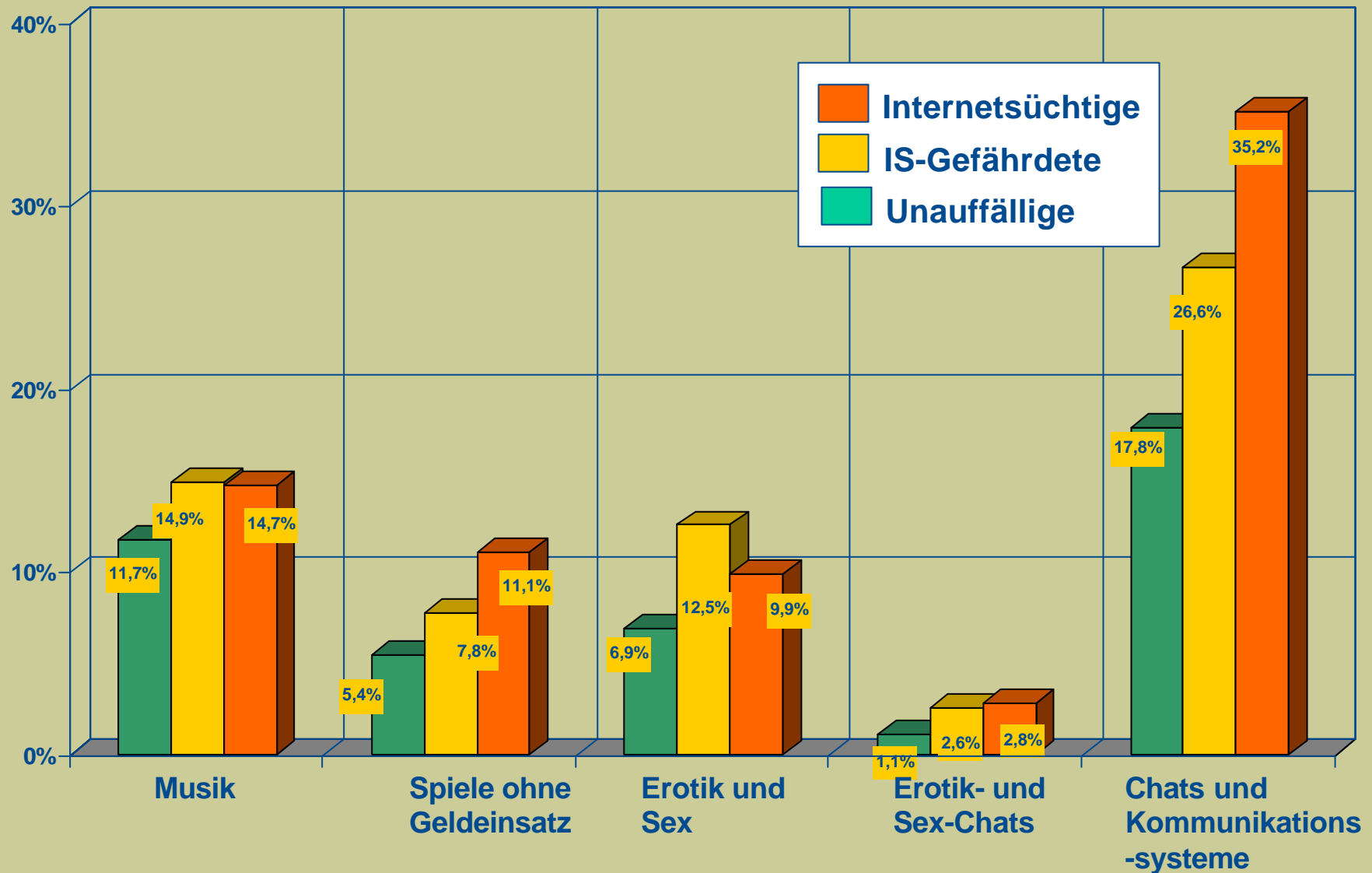
Internetsucht und Partnerschaft



Internetsucht und Partnerschaft

- Die Graphik zeigt, dass eine Partnerschaft (ob verheiratet oder nicht) vor Internetsucht schützt.
- Internetsüchtige oder Gefährdete finden sich unter den Teilnehmern ohne Partner fast doppelt so häufig wie unter den Teilnehmern, die in einer Partnerschaft leben.
- Allein lebende Menschen sind also gefährdeter als Menschen mit einem festen Partner. Vielleicht versuchen gerade die allein Lebenden im Internet Kontakte zu knüpfen – schließlich wimmelt es im Internet an Kontaktbörsen und Chatforen. Einige der Partnerlosen scheinen aber ihren Wunsch nicht in die Wirklichkeit umsetzen zu können und bleiben im Netz hängen. Da aber auch Menschen ohne Partner betroffen sind, ist eine fehlende Partnerschaft sicher nicht der einzige Grund für die Internetsucht.

Nutzung verschiedener Internetinhalte



Nutzung verschiedener Internetinhalte

- Natürlich stellt sich die Frage, ob es im Internet Inhalte und Services gibt, die von Internetsüchtigen häufiger genutzt werden als von den unauffälligen Internetnutzern. Gibt es also Angebote mit hohem Suchtpotential?
- Die Graphik zeigt, dass dies so zu sein scheint. Die deutlichsten Unterschiede finden sich bei der Nutzung der Chatsysteme. Während der unauffällige Teilnehmer gerade mal 18% seiner gesamten Internetaktivitäten mit chatten verbringt, ist der Chatanteil eines Internetsüchtigen mit 35% fast doppelt so hoch. Auf Platz 2 der Hitliste der Internetsüchtigen landen die Online-Games, gefolgt von Musik-Downloads. Erst auf Platz 4 finden sich Erotik- und Sexangebote – auch diese Angebote werden von Internetsüchtigen viel häufiger in Anspruch genommen.
- Ohne Suchtpotential sind bislang Internetangebote wie Online-Auktionen, Online-Casinos (also Gewinnspiele mit Geldeinsatz) oder Daytrading. Hier sind die Nutzungszahlen heute insgesamt noch sehr niedrig (kleiner als 2 Prozent), so dass mögliche Unterschiede nicht deutlich werden.

Zusammenfassung und Fazit

I

Die Häufigkeitsrate der Internetabhängigkeit beträgt für die BRD etwa 3 Prozent (obere Grenze). Das entspricht heute (April 2001) etwa 650.000 Internetnutzern. Die Online-Zeit eines Internetsüchtigen beträgt im Mittel 35 Stunden in der Woche.

II

Internetabhängigkeit scheint besonders Jugendliche und Heranwachsende zu betreffen. Mit zunehmendem Alter sind Frauen häufiger betroffen als Männer.

III

Weitere Risikogruppen sind:

- Menschen ohne Lebenspartner(in)
- Arbeitslose, Teilzeitbeschäftigte

IV

Internetabhängige nutzen signifikant häufiger Chat- und Kommunikationssysteme, spielen öfter über das Netz (ohne Geldeinsatz) und greifen reger zu Musikangeboten (z.B. MP3 Downloads) als unauffällige Internetnutzer.

V

Zu Bedingungen oder Ursachen der Internetsucht kann diese Pilotstudie noch keine Aussagen machen. Soziale oder personale Bedingungen der Internetsucht werden erst in den nachfolgenden Studien untersucht und sind erst nach Vorliegen der Ergebnisse der Wiederholungsbefragung, die Ende April 2001 begonnen wurde, möglich.

Aus: Le Monde, 15.
September 1999

"Lasst mich, ich sag Euch
doch, ich habe eine Website
gefunden, durch die man
davon loskommt."

