

## **Bist Du online?**

**8. Nov. 2010, Zeughaus Brig**

Anlässlich des Referats von Franz Eidenbenz, lic.phil.I Psychoerapeut FSP, hat das Via Team die als wichtig eingestuften Aussagen notiert:

Kimberly Young beschreibt das Spektrum von exzessiven Verhaltensweisen und Impulskontrollproblemen im Internet folgendermassen:

- Konsum von Chat- und Kommunikationssystemen
- Konsumieren von Sex- und Pornoseiten
- Gamen und Handeln übers Netz
- Zwanghaftes Suchen nach Informationen
- Beschäftigung mit dem Computer an sich

**Bitte nicht übertreiben**, bisher hat jedes neue Kommunikationsmedium *Warner* und *Moralisten* auf den Plan gerufen! **Was ist anders beim Internet?**

- Das Medium Internet entwickelt sich in einem rasanten Tempo, die Möglichkeiten sind noch lange nicht ausgeschöpft.
- Es gibt Anzeichen, dass Menschen in verschiedener Hinsicht von der Komplexität des neuen Mediums und diesem Entwicklungstempo überfordert sind, sodass eine unausgeglichene „net-live-balance“ vorliegt oder entstehen kann, bis hin zu Existenzproblemen infolge totaler Abschottung von der realen Welt.
- Es gibt einen Generationen- und Wertekonflikt zwischen den „digital natives“, den „digital immigrants“ und den „offliners“ (siehe auch bei Wikipedia). Die offliner und die immigrants (die ältere Generation, die nicht ins Internetzeitalter hineingeboren wurde) haben Tendenz, die Verhaltensweisen der natives als krankmachend, süchtig zu bewerten. Die natives haben Tendenz, ihre user-Gewohnheiten zu verharmlosen.
- Digital immigrants und offliners sind eher schlecht informiert über die Möglichkeiten der Internetnutzung, der virtuellen Kulturen und der persönlichkeitsstiftenden Bedeutung, die der Aufenthalt im virtuellen Raum für die natives haben kann.
- Wenn verhaltensverändernde Massnahmen angesagt sind, haben TherapeutInnen oder BeraterInnen des Genres der immigrants und der offliners ein Glaubwürdigkeitsproblem, es sei denn, sie haben sich vorgängig schonungslos im Sinne einer aktiven Selbsterfahrung mit den Internetmöglichkeiten auseinandergesetzt. Es ist unglaublich, was es gibt, gehen Sie hin und schauen es an und probieren es aus!!
- Dasselbe gilt für Präventionsmassnahmen, die von immigrants und offliners unterstützt werden. Wer nicht „à jour“ ist, macht falsche Prävention. Weder Schönreden noch Verbieten bringt die Lösung; differenzierte Aufklärung ist angesagt.

### **Therapie:**

- Soll entlang des Spektrums der funktionalen Hypothesen gestaltet werden:  
Sucht als Symptomatik
  - einer Bindungs-, Kontakt und Beziehungsstörung
  - einer problematischen Identitätsentwicklung
  - einer Impulskontrollstörung

Scheinbar banal, aber für die Hartnäckigkeit des Suchtverhaltens äusserst wirkungsvoll: Das emotionale Befinden der betroffenen Person ist online besser als offline.

- Bei der Therapie der verschiedenen Formen der Internetsucht ist zu beachten, dass Totalabstinenz und der Fokus auf das Problemverhalten des users auf die Länge keine valable Strategie darstellt.  
In der Therapie sollten inhaltlich und zeitlich differenzierende Abstinenz- oder Kontrollstrategien aufgebaut werden; gleichzeitig sollten TherapeutInnen die Funktion des problematischen Verhaltens des users in seinem systemischen Kontext beachten, wie dies bei den Substanzabhängigkeiten unter dem Begriff der „Co-Abhängigkeit“ und den entsprechenden therapeutischen Interventionen bisher gemacht wird. Oberstes Gebot ist deshalb parallel zu verhaltensmodifizierenden Methoden die systemtherapeutische Einbettung derselben. Bei der Verhaltens-modifikation muss äusserst sorgfältig vorgegangen werden. So darf zum Beispiel nicht unterschätzt werden, was ein totaler Spielstop bei einem Süchtigen auslöst, der im virtuellen Raum mit grösster Sorgfalt und Hingabe über Monate eine alternative Persönlichkeit bzw. Identität aufgebaut hatte. Trauerarbeit bei der Verabschiedung vom „Avatar“ (siehe auch unter „second life“) ist angesagt.

### **Was können Angehörige tun, die vermuten, dass eine Form der Internetsucht vorliegt?**

- Interesse zeigen was fasziniert
- Herausfinden, was nach Ansicht des Nutzers das Netz bietet, was er/sie in der Realität nicht findet
- Diskussion suchen betreffend realistische Einschätzung des Online- oder Game-Zeitaufwandes, Konfrontation mit der net-life-balance
- Zugeben, dass man als Angehörige(r) nun ein Problem habe und dass der/die Betroffene einem helfen kann, dieses zu lösen
- Beratung aufsuchen, gemeinsam mit dem/der Betroffenen
- Technische Massnahmen, Einschränkungen oder „Onlinepausen“ müssen im Beratungsprozess mit dem Einverständnis der betroffenen Person getroffen/abgemacht werden, wenn möglich im therapeutischen Setting mit einer aussenstehenden Fachperson.