



Psychotherapie | Informationen

Dezember 2004 | 12

2

gestellt. Die Meinungen der Experten über die Häufigkeit schwanken zwischen einem bis zu über zehn Prozent der Computernutzer.

Die Psychologieprofessorin Kimberly Young von der Universität Pittsburgh hat bereits 400 Fälle von Computersucht untersucht. Sie zog aus ihren Erfahrungen die Konsequenz und gründete in Rochester das Center for Online Addiction.

Für die US-Wissenschaftlerin steht fest, dass Internet-Süchtige regelrechte „Entzugserscheinungen“ bekommen, „wenn man sie von der elektronischen Nadel abhängt“. Für Surfer, die feststellen wollen, ob sie gefährdet oder bereits abhängig sind, hat die Psychologin einen entsprechenden Fragebogen erarbeitet. In ihm wird unter anderem nach der Partnerbeziehung, Schlafstörungen, absinkenden Leistungen sowie intensiven Glücksgefühlen gefragt.

Dass das Surfen im Internet zur Sucht werden kann, davon ist Mark Griffiths, leitender Psychologe an der Trent-Universität in Nottingham, ebenfalls überzeugt. Der Brite war einer der ersten, der Untersuchungen über „Online-Junkies“ durchgeführt hat. Der Psychologe erklärt die Symptome für eine mögliche Internet-Sucht so: exzessives Surfen, Stimmungsänderungen in Abhängigkeit vom Auffinden oder Nichtauffinden der gewünschten Informationen, Surfen als Flucht vor individuellen Problemen in eine Scheinwelt und Vernachlässigung sozialer Bindungen. Griffiths kann aus eigener Erfahrung berichten: „Als unsere Universität online ging, konnten wir immer mehr Studenten beobachten, die plötzlich auch die Nacht hindurch und am Wochenende vor dem Rechner hingen.“ Viele Computerfreaks hätte man nur mit Gewalt von ihrem Rechner trennen können. Während in den USA der neue Therapiemarkt Internet-Sucht boomt, ist das Thema in Deutschland noch kaum bekannt. Die Internet-Gemeinde selbst reagiert auf entsprechende Berichte geradezu allergisch, die Vertreter von Suchtberatungszentren zucken verständnislos mit den Achseln, und beim Hamburger Chaos Computer Club hält man das ganze „für reinen Presserummel“. Gleichzeitig tauchen immer mehr Untersuchungen auf, die beweisen sollen, daß Online-Freaks nicht technikfixierte Sonderlinge, sondern im Gegenteil besonders gesellig seien. Doch bei vielen Menschen treten zweifelsohne

recht bedenkliche Tendenzen zutage. So beweisen beispielsweise Ergebnisse einer Untersuchung der Universität Gießen bei Internet-Surfen, dass zwölf Prozent der Befragten nicht mehr in der Lage waren, ihre Tätigkeiten im Internet einzuschränken.

Für den Süchtigen sei das Datennetz mit seinen vielfältigen Möglichkeiten Flucht vor dem Alltag. Die Person, die an der „elektronischen Nadel“ hänge, erlebe im Internet einen Kontrollverlust und fühle sich total unwohl, wenn sie abstinert, also offline sei.

Die Ergebnisse einer Internet-Studie der Universität Paderborn zum Thema „Schachserver und Suchtgefahren“ können ebenfalls als erschreckend bezeichnet werden: Ein wissenschaftlicher Angestellter räumte ein, innerhalb der letzten sechs Monate täglich etwa 5,5 Stunden im Netz verbracht zu haben. Ein Student wiederum erklärte, zwei Jahre lang nichts für sein Studium getan zu haben, da ihm das Spiel mit dem Schachcomputer im Internet wesentlich wichtiger gewesen sei. Informationen zur Online-Sucht: <http://netaddiction.com/>

Literaturtipps:

Auster, Paul (2000): Timbuktu,

rororo:Hamburg: ein Buch über Lebensphilosophie aus der Sicht eines Hundes, Mr. Bones: eine anrührende Geschichte vom Leben und Sterben seines menschlichen Gefährten und eine kluge Perspektive auf die menschlichen Verhaltensweisen...

Ich und meine MitarbeiterInnen wünschen Ihnen einen guten Start in die Weihnachtszeit, viel Gesundheit und persönliches Wohlbefinden für das Jahr 2005 und ich freue mich auch im neuen Jahr auf eine gute und fruchtbringende Zusammenarbeit mit Ihnen.

© Dipl.-Psych. Wolff Henschen 2004



Psychotherapie | Informationen

Dezember 2004 | 12

1

Aktuell für Sie:

Im Laufe des ersten Viertels 2005 werden wir ein **Paartraining** anbieten: der Preis für das Seminar mit 2 qualifizierten TherapeutInnen beträgt **EUR 250,- pro Paar (20 Std. an zwei Tagen)**. Für das Angebot und die Anmeldung finden Sie in der Praxis ein **Angebotsfaltblatt**. Dazu bieten wir über die KVHS Goslar einen **Paar-Check**: ein Seminar das Ihnen dabei hilft die Beziehungsqualität zu fördern und Ihr gemeinsames Boot gut zu warten; schliesslich bringen Sie Ihr Auto ja auch regelmässig zur Wartung oder zum TÜV !

> Praxisferien sind vom 21.12.2004 bis
12.01.2005

Zur **Honorarsituation**: inzwischen liegen die Urteilsbegründungen vor und es wird Nachzahlungen geben; bundesweit wird sehr unterschiedlich gehandhabt, welche der KVen was und wie viel bezahlt und es sind sehr zögerlich auch nur Informationen verfügbar. In Niedersachsen ist bis jetzt mir nicht bekannt, ob und wann und wie viel gezahlt wird. Offenbar haben auch die Berufsverbände diese Informationen noch nicht; es ist ebenfalls nach wie vor unklar ob und wie viel die Krankenkassen für diese Nachzahlungen der Jahre 2000 bis 2004 noch an Finanzmitteln zur Verfügung stellen werden.

Qualifizierungen: in den Bereichen Supervision, Therapie und systemische Ansätze haben wir Zertifizierungen (NIS/SG) erreicht; die Arbeit wird jetzt mit klarem systemischen Schwerpunkt durchgeführt und Sie werden in allen Praxisangeboten von dieser Art zu denken, zu arbeiten, zu leben profitieren können: sollten Sie Informationen zu systemischen Arbeitsweisen in unserer Praxis haben wollen, sprechen Sie und gerne an.

Zitat des Monats:

Der Geist ist wie ein Fallschirm: er funktioniert nur, wenn er offen ist. **Thomas R Dewar**

Symptome begreifen:

Die bunte Cyber-Welt als digitale Droge: Immer mehr Internet-Surfer hängen an der „elektronischen Nadel“

Ein Gericht in Israel musste zu einem ungewöhnlichen Mittel greifen: Es zwang einen jungen Mann, das Haus seiner Eltern zu verlassen. Der Grund: Seine Sucht nach dem Internet war so groß geworden, dass er seinen Eltern jeglichen Zugriff auf deren Telefon verweigerte. Er war ununterbrochen online, und als seine kranke Mutter einen Arzt rufen wollte, schlug er sie und drohte, sie umzubringen. Daraufhin verbannte der Richter ihn aus dem Elternhaus. Zweites Beispiel: In Kalifornien wiederum opferte ein Mann seine sämtlichen Einkünfte für Online-Dienste und verzichtete dafür sogar auf einen festen Wohnsitz. Nachdem der Obdachlose beim Diebstahl von Batterien verhaftet worden war, sagte er, online zu sein, wäre ihm wichtiger, als ein Dach über dem Kopf zu haben. Im World wide web hätte er endlich Freunde gefunden.

Immer mehr Frauen beschwerten sich über das Suchtverhalten ihrer Partner. So klagt eine Frau, die sich unter dem Pseudonym „Rachel“ Ratschläge gegen Internet-Abhängigkeit von Angehörigen holt: „Mein Mann zerstört mit seiner Sucht nicht nur unsere Ehe. Er hat sich dramatisch verändert.“ Das Surfen im Internet wird für immer mehr Menschen zur Droge.

Amerikanische Psychologen haben dem neuen Krankheitsbild bereits einen Namen gegeben die **Internet Addiction Disorder (IAD)**. Von dieser Verhaltensstörung betroffen sind ihrer Meinung nach Personen, die bis zu 20 Stunden am Tag vor dem Bildschirm sitzen und sich immer mehr aus der realen Welt zurückziehen. Aufgestellt wurde diese Definition von Ivan Goldberg, Psychiater und Direktor eines psychopharmakologischen Institutes in New York. Der amerikanische Psychiater hatte aus einem Katalog, in dem psychische Krankheiten definiert sind, die gängigen Kriterien für Sucht herausgenommen, sie aufs Internet übertragen und wenig später ins Internet