

Die Droge des 21. Jahrhunderts?

Internet – schöne, neue Welt. Das umfassende Onlineangebot kann aber auch zu Suchtverhalten führen.

Oberwallis. – Ob Facebook, YouTube oder MySpace – nicht nur Jugendliche verfallen immer mehr den verführerischen Onlineangeboten. Wird das Internet zur modernen Sucht?

Auch für Erwachsene stellen die unendlichen Möglichkeiten des Internets neben dem unbestrittenen Nutzen eine Gefahr dar. Kaum ein anderes Medium ist so leicht verfügbar. Man findet es heute überall und zu jeder Zeit und genau darin liegen die Gefahren. Die vielseitigen Möglichkeiten können zum Verhängnis werden.

Überall und jederzeit

Dass Rauchen Krebs verursacht, ist allgemein bekannt. Dass Surfen im Internet aber die Sozialkompetenz schädigt und einsam macht, erwähnt kaum einer. Die sind sich nicht bewusst, wie viel Zeit sie im Internet verbringen und was dies für Folgen haben kann. Es gibt unendlich viele Onlineplattformen, um sich die Zeit zu vertreiben und genau dort findet sich die Wurzel mannigfaltiger Probleme.

Virtuelles Sozialleben

Das wohl berühmteste Netzwerk ist mit weltweit über 400 Millionen Nutzern Facebook (englisch für «Gesichtsbuch»). Durch immer grösser werdende Verknüpfungsmöglichkeiten lauern nicht nur im Bereich Datenschutz und Verletzung der Privatsphäre Gefahren, denn Facebook und andere Onlinecommunities beinhalten auch ein hohes Suchtpotenzial. Auf Facebook zum Beispiel kann man nämlich praktisch alles



Der Informatikunterricht ist ein Gefäss, um den richtigen Umgang mit dem Medium Internet zu erlernen.

Foto zvg

machen: Man kann neue Freunde finden, Videos und Fotos online stellen und seinen Freunden zeigen und miteinander chatten. Neben den «Social Networks» gibt es noch zahlreiche andere Glücksmacher. Zum Beispiel Seiten wie YouTube. Hier findet sich jede Art von Videos und dies wurde schon manchem zum Verhängnis. Vor allem wenn einem langweilig ist, kommt es gerne vor, dass man auf einem Videoportal landet. Der User findet immer wieder neue und interessante Videos. Gerne vergisst er oder sie die Zeit und schaut nicht wie beim Fernsehen, was gerade läuft, sondern gezielt das, was man sehen will. Das Angebot ist unüberblickbar und die Suche nach dem «Neuen

und Andern» kann zur Obsession werden.

Zweites Ich

Eine beinahe zwanghafte Beschäftigung kann nicht nur Plattformen oder Videoportale und Social Network auszeichnen. Auch bei Second-Life-Portalen besteht eine sehr hohe Suchtgefahr. Hier kann eine Art virtuelles, zweites Ich erstellt werden. Aussehen und Charakterzüge werden vom Nutzer selbst bestimmt. Die grosse Gefahr besteht dabei, dass die reale Welt zweitrangig wird und man nur noch in der anderen, schönen, perfekten Onlinewelt leben möchte. Dieses Phänomen lässt sich nicht etwa nur bei Jugendlichen, sondern immer mehr auch bei Erwachsenen beobachten.

Mit der Verbreitung des Web 2.0, der «bahnbrechenden» Internettechnologie des 21. Jahrhunderts, finden gewaltverherrlichende Spiele vermehrt Verbreitung. Neben dem riesigen Zeitbedarf können diese Spiele auch die Gewaltbereitschaft erhöhen. Fachleute streiten sich aber darum, wie gross der Einfluss auf labile Charaktere wirklich ist. Fakt ist aber, dass viele Amokläufer brutale Computerspiele spielen und das auch online.

Anzeichen der Sucht

Die Grenze zwischen Faszination und Sucht ist auch beim Internet nicht einfach zu ziehen. Es gibt aber mehrere Indikatoren, die darauf hindeuten, wann man süchtig ist. Betroffene sind

andauernd online oder haben zumindest das Verlangen danach. Sie nutzen jeden Internetzugang und verlieren mit der Zeit jegliche Selbstkontrolle. Sie vergessen die Zeit, wenn sie online sind. Auffällig ist ebenfalls, dass Süchtige auch im engsten Kreise der Familie oder unter den besten Freunden soziale Auffälligkeiten zeigen. Das gesellschaftliche Leben geht verloren und am Arbeitsplatz leidet die Leistung. Wie bei jeder Sucht streiten Betroffene ihr Problem ab und verharmlosen es. Entzugerscheinungen reichen von Nervosität und hoher Reizbarkeit bis hin zu Depression. Internetsucht ist ein ernst zu nehmendes Thema und sollte psychologisch behandelt werden.

KOMMENTAR

Gefangen im Netz

Immer und überall erreichbar. Immer auf dem Laufenden. Es verwundert nicht, dass sich Leute im Internet verlieren. Internetsucht frisst Zeit. Zeit, die man anderweitig mit Lernen oder Schlafen verbringen kann. Darunter leiden Noten und Gesundheit.

Internetsüchtige verlieren in den unendlichen Weiten der virtuellen Realität den Überblick. Die Masse an «Freunden» im Internet täuscht. Die zweite, virtuelle Existenz kann irreführend sein. In Tat und Wahrheit leiden reale Kontakte. Gerade wegen dieses Verhaltens droht Kindern, Jugendlichen und auch Erwachsenen die Vereinsamung im Netz.

Das Internet ist per se keine schlechte Sache. Es eröffnet unter anderem dem für das Wallis so wichtigen Tourismus neue Türen. Für das wirtschaftliche Funktionieren der Gesellschaft ist das Internet unverzichtbar. Längst ist es zu einem Instrument des täglichen Gebrauchs geworden. Der Umgang damit will aber gelernt sein. Eltern und Erzieher tragen gleichermaßen Verantwortung.

Sabrina Burgener
Simon Ringeisen
Klasse 2D
Kollegium Brig

«Auf das richtige Mass kommt es an»

Dr. Reinhard Waeber-Kalbermatten zu Anzeichen der Internetsucht und Stellen, die Hilfe anbieten

Internetsucht ist ein heikles Thema. Dies weiss Dr. Reinhard Waeber-Kalbermatten nur zu gut. Schüler der Klasse 2D des Kollegiums Brig haben mit dem Chefarzt des Departements Psychiatrie des Psychiatrizentrums Oberwallis (PZO) ein Interview durchgeführt.

Wie gut ist die Bevölkerung über Internetsucht aufgeklärt?

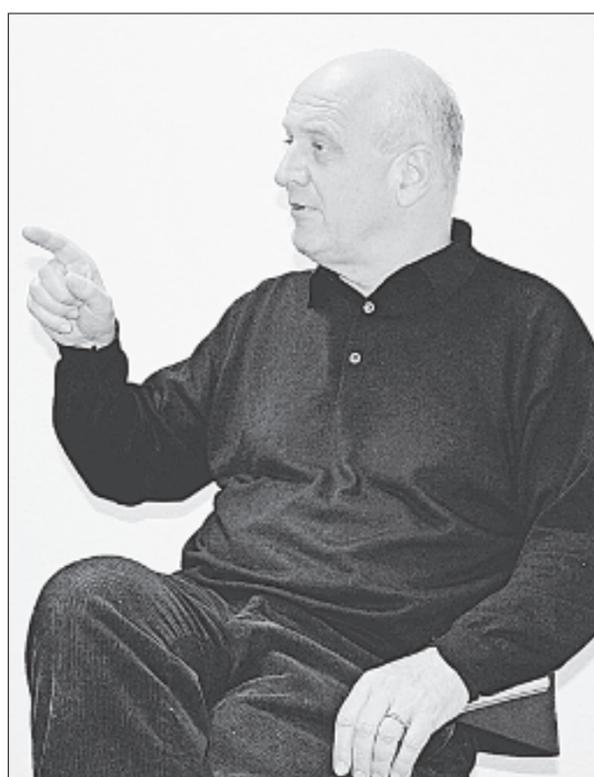
Reinhard Waeber-Kalbermatten: «Im Oberwallis ist die Bevölkerung über die Internetsucht noch zu wenig informiert. Entsprechende Anstrengungen müssen seitens der Eltern vis-à-vis ihrer Kinder, aber auch in der Schule und von den diversen Beratungsstellen in vermehrtem Mass unternommen werden, z.B. auch via Medien und dem Internet.»

Ab wann gilt man als internetsüchtig?

«Viele Jugendliche und Erwachsene spielen gerne oder tummeln sich im Internet, ohne deshalb gleich süchtig zu sein. Ebenso wie nicht jeder, der gerne ein Glas Alkohol trinkt, gleich ein Alkoholiker ist. Generell gilt: Auf das richtige Mass kommt es an! Problematisch wird es, wenn die Bedeutung des Computers so gross ist, dass kein Raum für andere Dinge bleibt.»

Was für Personen sind vor allem betroffen? Haben diese vielleicht auch andere Probleme?

«Grundsätzlich können alle Menschen betroffen sein. Als



Reinhard Waeber-Kalbermatten: «Die Sucht kann als Flucht vor der realen und oft stressreichen Realität dienen.»

Foto zvg

besonders gefährdet gelten depressive und einzelgängerisch veranlagte Menschen. Die Sucht kann als Flucht vor der realen und oftmals sehr stressreichen Realität dienen.»

Was ist die grosse Gefahr? Warum wird man internetsüchtig?

«Oftmals wird nächtelang he-

rumgesurft, was wiederum zu Übermüdung und Kranksein führt... und so schliesst sich der circulus vitiosus.»

Wie äussert sich die Sucht? Was haben Betroffene für Probleme?

«Dazu eine kleine Checkliste der Bremer Suchtpräventionsstelle:

- Ich verbringe schon seit längerem täglich mindestens fünf Stunden meiner Freizeit am PC.
- Wegen der vielen Zeit, die ich am PC verbringe, gibt es Ärger in der Schule/am Arbeitsplatz oder mit Eltern, Freunden und dem Partner.
- Spielen, Surfen sind fast die einzigen Aktivitäten, die mir Spass machen. Ohne Computer bin ich lustlos, traurig und fühle mich oft einsam. Vor den Anforderungen und Kontakten in der realen Welt habe ich Angst.
- Kontakte pflege ich vor allem online. Ich spreche eher ungerne/selten mit Menschen, die ich sehen und anfassen kann.
- Die Zeit, die ich am PC verbringe, wird immer länger. Das brauche ich, damit sich ein zufriedenes Gefühl einstellt. Egal, wo und mit wem ich zusammen bin - eigentlich denke ich nur noch an den Computer.
- Wenn ich länger nicht an den PC kann, fühle ich mich nervös, gereizt oder sogar aggressiv. Trifft mindestens ein Statement zu, sollte man versuchen, sein Verhalten zu ändern, z.B. Stundenlimit für die PC-Aktivitäten, genügend Zeit planen für andere Beschäftigungen, z.B. Verabredungen mit Freunden oder dann Unterstützung holen bei Freunden, Eltern, anderen vertrauten Personen oder bei Profis.»

Gibt es Hilfestellen wie zum Beispiel bei Alkoholproblemen?

«Wie bei jedem Suchtproblem können sich die Menschen kostenlos an die Liga gegen Suchtkrankheiten (LVT) in Brig wen-

den. Führt die Internetsucht zu Gesundheitsschäden, kann der Hausarzt und je nach Schweregrad und Motivation eine gezielte Psychotherapie helfen. Das Psychiatrizentrum am Spitalzentrum Oberwallis nimmt für alle Altersgruppen entsprechende Anmeldungen jederzeit entgegen. Die Telefonnummer lautet: 027 970 36 50.»

Was können Angehörige oder Personen, die in Kontakt mit Internetsüchtigen stehen, für diese tun?

«Nicht wegschauen, sondern den Internetsüchtigen ernst nehmen und ihm Hilfe anbieten, evtl. auch via die genannten Beratungsdienste und Therapiezentren. Der Süchtige braucht

Unterstützung. Für den Süchtigen wie auch für seine Angehörigen gilt es, aus der Masslosigkeit herauszufinden, d.h. alle müssen lernen, Grenzen zu setzen und diese einzuhalten.»

Was hat Internetsucht für Folgen (zum Beispiel auf das soziale Leben, Beruf, Familie etc.)

«Andernfalls führt die Sucht in eine absolute soziale Isolation und zu einer ganzheitlichen massiven Einschränkung der Lebensqualität, oft verbunden mit einer psychischen Erkrankung wie Depression. Das Familienleben leidet und intrafamiliale Konflikte bis hin zum Auseinanderleben und zur Scheidung sind vorprogrammiert.»



Diese Seite wurde in Zusammenarbeit mit Schülern der Klasse 2D des Kollegiums Spiritus Sanctus in Brig erstellt. Die Autoren der Textbeiträge sind: (von links) Jan Eberhardt, Simon Ringeisen, Marcel Häfliger, Sabrina Burgener.

Foto zvg