



## Internet-Sucht: Bericht eines Ehemaligen, der den

## Internetentzug durchgestanden hat. (RS5)

### „Es war die Hölle“

Von Thomas Thiel, Frankfurt



Tom Kittner spielte  
eineinhalb Jahre  
ununterbrochen  
"World of Warcraft"

*05. Januar 2007*

Als Tom Kittner (Name geändert) im vergangenen Sommer aus seinem Urlaub in England zurückkam, ging er wie gewohnt sofort an seinen PC und versuchte, sich einzuloggen. Viermal probierte er vergeblich, die Verbindung zum Internet herzustellen. Dann rastete er aus. Es kam eine Wut in ihm hoch, die er so noch nicht erlebt hatte. Er schrie und heulte und verfluchte seine Mutter, die während seiner Abwesenheit den Internetzugang hatte sperren lassen. Wenig fehlte, und er wäre gewalttätig geworden. „Es war die Hölle“, sagt Kittner. „Es war, als hätte man mir mein Leben weggenommen.“ Drei bis vier Monate habe er gebraucht, um in seinem Leben einen Sinn jenseits des Internets zu finden. Erst jetzt, ein halbes Jahr später, sei er wieder der Alte.

Tom Kittners Leben hatte eineinhalb Jahre lang fast ausschließlich aus der virtuellen „World of Warcraft“ bestanden. Mit 15 Jahren hatte er mit dem Online-Spiel angefangen, das weltweit von Millionen Usern gespielt wird. Zuerst zwei Stunden täglich. Dann verbrachte er immer mehr Zeit vor dem PC, und er begann, sich ganz von der Außenwelt zurückzuziehen. Kaum aus der Schule zurückgekommen, ging es ihm bald nur noch darum, sich möglichst schnell in die Online-Community einzuloggen und bis in die späten Abendstunden durchzuspielen. Mit seiner Familie sprach er in dieser Zeit fast kein Wort mehr. Ein Privatleben jenseits des Internets existierte für ihn nicht mehr: „Ich habe meine Zeit mit den Leuten dort verbracht. Die waren meine Familie und meine Freunde.“



Alle an einem:  
Besucher einer  
Computerspielmesse  
testen "World of  
Warcraft"

Für Kittners Mutter, die nicht tatenlos zusehen wollte, wie sich ihr Sohn immer weiter in der virtuellen Welt verschanzte, war es die letzte Rettung, das Internet von einem Techniker abstellen zu lassen. Auch wenn ihr Sohn ihr den kalten Entzug bis heute nicht ganz verzeiht, ist er letztlich froh über die Konsequenz seiner Mutter. „Das kann auch richtig krass Familien zerstören“, sagt Kittner. „Ich kenne viele, die sich durch ihre Online-Sucht die schulische Karriere zerstört haben.“

### „Internet Addiction“

Es war als Scherz gemeint, als der New Yorker Psychiater Ivan Goldberg den Begriff „Internet Addiction“ Mitte der neunziger Jahre zum ersten Mal als Scheindiagnose fallen ließ und ein fiktives Diagnosemuster aufstellte. Ein Scherz, der von Goldbergs Patienten und Kollegen jedoch missverstanden wurde: Immer mehr Patienten meldeten sich bei ihm und bezogen das Diagnosemuster auf sich. Auch Goldbergs Kollegen hielten den neu geschaffenen Begriff offenbar für dringend erforderlich, um therapeutische Erfahrungen zu beschreiben, die bislang unbenannt geblieben waren. Ernsthafte Studien bezifferten in den folgenden Jahren die Internetabhängigkeit in Deutschland auf zwei bis sechs Prozent der Internetnutzer. Die Ergebnisse divergieren, je nachdem, ob die Befragungen innerhalb oder außerhalb des Internets ausgeführt werden.

Medizinisch ist der Begriff weiterhin umstritten. Die empirische Forschung tut sich schwer, exakte Kriterien der Abhängigkeit zu beschreiben, und meidet für gewöhnlich den Begriff der Sucht. Wie die meisten Wissenschaftler spricht die Psychologin Sabine Meixner von der Freien Universität Berlin lieber von exzessivem Internetverhalten. „Von den maßgeblichen Institutionen wie der WHO ist Internetabhängigkeit nicht als Sucht anerkannt, weil die Abhängigkeit nicht stoffgebunden ist“, sagt Meixner. Die Internetseite, auf der die Wissenschaftlerin ihre Ergebnisse teilweise veröffentlicht, heißt dann aber doch [www.internetsucht.de](http://www.internetsucht.de).

### „Ich bin definitiv online-süchtig gewesen“

Die Frage nach der passenden Benennung des Phänomens scheidet Wissenschaftler und Medienberater von Therapeuten und Patienten. „Ich bin definitiv online-süchtig gewesen“, sagt Tom Kittner. Auch für Gabriele Farke, eine ehemals selbst Online-Süchtige, die sich in zahlreichen Veranstaltungen um Aufklärung über das Phänomen bemüht, ist die Benennungsfrage eine haarspalterische Diskussion. „Die Zeiten, in denen man das als exzessive Internetbenutzung bezeichnen konnte, sind vorbei. Für uns ist es unumstritten, dass das eine Sucht ist.“ Die Frage, wann von einer Sucht zu sprechen sei, ist jedoch auch für Farke nicht leicht zu beantworten. Es gehe darum, wer wen dominiert, sagt sie. Sobald die virtuelle Realität wichtiger als die reale werde, die CyberRomanze bedeutsamer als die private Beziehung und man Freude und Anerkennung eher im Netz findet als in der realen Welt, sei von Online-Sucht auszugehen. Die Übergänge seien jedoch fließend. Oft wüssten die Betroffenen selbst nicht, ob sie sich als süchtig bezeichnen sollen.

Auf Farkes Internetportal [onlinesucht.de](http://onlinesucht.de) findet sich zu jedem der genannten Kriterien seitenweise Belegmaterial, das in schrillen Tönen die Folgen des langsamen Kontrollverlusts über das Internet beschreibt. Es geht hier um Männer, die weinend neben ihrer Partnerin im Bett liegen, weil sie nach dem Konsum zahlloser Sexseiten keine Sensibilität mehr für sie aufbringen können. Es geht um Frauen, die vor Verzweiflung aufheulen, weil sie sich von den Online-Kontakten ihrer Partner hintergangen fühlen. Es geht um verlorene Arbeitsplätze, gescheiterte Beziehungen und den Zerfall von Familien. Eine Chatterin schreibt über ihre Schwester, die ihre Kinder vernachlässigte und ihren Mann aus der Wohnung warf, weil sie jede freie Minute am Rechner verbringen wollte.

Ein anderer beklagt den Verlust seines Arbeitsplatzes. „Mir ist die Sucht sehr klar bewusst geworden, denn sie hat meine Ausbildung auf dem Gewissen! Ich habe die Prüfung vergeigt, und meine beruflichen Leistungen haben sehr nachgelassen. Ich befinde mich momentan in einem Schlichtungsverfahren mit meiner Ex-Chefin, weil sie mich widerrechtlich gekündigt hat.“ Eine Dritte beklagt die Folgen der Online-Sexsucht ihres Ehemanns: „Ich fühle mich, als zerreiße in mir mein Herz. Er schmiss unser gemeinsames Geld, unser Leben, unsere Beziehung und unsere Tochter einfach über den Haufen - für ein bisschen ‚Zärtlichkeit aus dem Internet‘. . . . Ja, ich bin traurig. Ungemein traurig. Schockiert über diese Nachricht: Mein Mann online-sexsüchtig.“ Neben der Spielsucht ist vor allem die Online-Sexsucht ein schnell wachsendes Phänomen. Die dritte Kategorie der Kommunikationssucht ist hingegen im Rückgang begriffen.

### Unreif-gehemmten Persönlichkeitsstruktur

Was sind es für Charaktere, die Mitternächte und Wochenenden im Internet verbringen und für das „Real“, wie sie es nennen, kaum noch Interesse aufbringen können? Für Sabine Meixner sind es in der Regel Personen mit einer unreif-gehemmten Persönlichkeitsstruktur. Problem-User, wie Meixner sie nennt, hätten meist schon ein gewisses Profil. Sie fühlten sich von normalen Alltagsaufgaben überfordert, gingen Herausforderungen lieber aus dem Weg und lenkten sich ab. Das Internet sei für solche Leute ein ideales Problembewältigungsinstrument, sagt Meixner. Das trifft sich mit Tom Kittners Erfahrungen. Seine Mitspieler auf der virtuellen Spielwiese der „World of Warcraft“ beschreibt er als Abbild seiner selbst: Außenseiter, die sich untereinander gut verstehen. Er selbst sei zwar eine „relativ charakterstarke Persönlichkeit“; doch nachdem er fast alle Freunde in seinem Offenbacher Umfeld verloren hatte, sei auch er immer weiter in die Spielsucht hineingerutscht. Die Spielergemeinschaften, zu denen sich die „World of Warcraft“-Spieler zusammenschließen, hätten ihn dazu gezwungen, mindestens vier Stunden am Tag vor dem Computer zu verbringen. Wenn es darum geht, schwierige Aufgaben zu lösen, müssen sich alle Mitglieder dieser sogenannten Gilden treffen. Wer in solchen Momenten fehlt, riskiert, vom Gildenleader ausgeschlossen zu werden und die Anerkennung zu verlieren, die er sich in der Spielergemeinschaft erworben hat.

Die Kompensation fehlender Anerkennung ist einer der vielen Gründe für das große Suchtpotential des Internets. „In der virtuellen Welt ist Gratifikation leichter zu erhalten“, sagt der Kölner Medienwissenschaftler Jürgen Fritz. Das Netz ist eine Welt niedriger Zugangsschwellen. In einem Chat fällt das Artikulieren der eigenen Wünsche wesentlich einfacher als im „realen Leben“. Die Kommunikation in den Foren ist wesentlich ungehemmter. Schon nach wenigen Minuten gemeinsam verbrachter Online-Zeit kommen die Chatter umstandslos zur Sache. Die Beziehungen, die sie dabei eingehen, sind wiederum leicht kündbar. Sie bleiben hinter Pseudonymen versteckt und müssen keine negativen Konsequenzen befürchten. „Das Internet war wie geschaffen für jemanden wie mich“, schreibt ein ehemals Internet-Süchtiger auf [onlinesucht.de](http://onlinesucht.de). „Ich hatte die Möglichkeit, unbegrenzt und vor allem anonym all meine Wünsche und Bedürfnisse zu befriedigen. Ich brauchte keine Angst mehr zu haben, dass mich jemand verletzen könnte, dass jemand mit meinen Gefühlen spielen würde.“

## Zugang zu einer Gemeinschaft

Zudem erhält man im Netz ziemlich einfach Zugang zu einer Gemeinschaft, die sich als Elite gibt. Man brauche eben kein Talent für „World of Warcraft“, sagt Tom Kittner. Wer nur genügend Zeit investiere, könne die Karriereleiter innerhalb des Spiels hochsteigen und bekomme die Anerkennung und Bewunderung, die ihm im Leben sonst vorenthalten bleiben. „Im Internet war ich wer“, schreibt ein anderer Teilnehmer von Farkes Onlineforum. „In dem Spiel gab es gewisse Stufen, die man erreichen konnte. Je höher die Stufe, je höher das Ansehen. Innerhalb von acht Monaten hatte ich die höchste Stufe erreicht. Ich wurde geachtet, ich wurde gemocht. Genau das, was ich immer wollte. Im Real haben mich meistens alle gehänselt, ich war ein Niemand. Aber im Spiel war ich ein JEMAND.“

Von ihrer „realen“ Umgebung frustriert, bauen sich viele Spieler eine Art virtuelle Identität auf, die jedoch schwer auf die Belange der „realen Welt“ zu übertragen ist. Den meisten Online-Süchtigen kommt ihre unmittelbare Umwelt unwirklich und falsch vor. Weil sie den Mitmenschen virtuell eher unter taktischen Gesichtspunkten kennenlernten und Auge und Hand die einzigen Notwendigkeiten seien, die im Internet notwendig sind, könne es „zu einer unbewussten Vernachlässigung bestimmter Sinneseindrücke kommen, die letztlich zu einer Veränderung des Repertoires menschlicher Ausdrucksmöglichkeiten führt“, schreibt der Informatiker Wolfgang Hesse von der Universität Marburg.

Tom Kittner hat seine geglückte Flucht aus der Abhängigkeit vor allem seiner Mutter zu verdanken. Er kenne viele Mitschüler, deren Eltern es gleichgültig gewesen sei, wenn ihre Kinder bis in die frühen Morgenstunden spielten, die Schule schwänzten und in der Notenskala abrutschten. Anders seine Mutter. „Sie ist einzigartig“, sagt Tom Kittner. „Eine krass gute Persönlichkeit und eine Powerfrau. Hut ab!“

## Einträge im Chatforum onlinesucht.de

„Ich spielte sehr gern, aber auch das war für mich damals nur ein Spiel. Keine ernste Sache. Bis ich die verschiedenen Kommunikationsforen (IRC, Skype, TS usw.) entdeckte. Von da an war ich nicht mehr allein in meinem Wohnzimmer, ich war Teil einer Community. Ich hatte Freunde, im Spiel zwar, aber ich kannte sie besser als jeder andere, und sie kannten mich. Ich saß manchmal bis ein oder zwei Uhr nachts am Spiel, bin dann morgens zur Arbeit, in die Berufsschule ging ich so gut wie nie, war ja auch nicht so wichtig. Jede freie Minute verbrachte ich ab jetzt auf dem Sessel in meinem Wohnzimmer. Wäsche waschen? Das kann ich auch morgen noch. Duschen gehen? Ja, Moment, ich schreib noch schnell was zu Ende. Es ist komisch, das zuzugeben, aber ich war ein richtiges Schwein zu der Zeit. Aber warum? Ganz einfach, im Internet war ich wer.“

„Irgendwie hab ich das Gefühl, das Lernen verlernt zu haben. Ich weiß nicht, wie ich das beschreiben soll. Meine Gedanken schweifen immer wieder zum PC und zu den Spielen.“

„Ich bin WoW-süchtig und kann einfach nicht aufhören. Es ist das Wichtigste in meinem Leben, ich schaffe es nicht mal mehr, zwei Tage weg zu sein. Ich habe meine Schule abgebrochen und spiele nun circa 18-20 Stunden am Tag, und das sieben Tage die Woche. Ich bin Gildeleader von der besten Gilde des Servers und ich habe eine große Verantwortung. Ich kann und darf nicht aufhören. Ich will es aber. Ich wohne in einer WG mit drei anderen Leadern der Gilde. Wir schlafen fast nicht mehr und essen auch sehr wenig. Deswegen haben wir sehr abgenommen, und ich vergesse auch manchmal, auf die Toilette zu gehen. (. . .) Ich tue mir selbst leid und denke viel über Selbstmord nach. Unser Tagesablauf: Aufstehen - PCs hochfahren - während sie hochfahren, frühstücken - farmen - Raids montags, dienstags, donnerstags, freitags und sonntags (. . .) schlafen - Wiederholung von alle dem.“