INTERNETSUCHT

Die dunkle Seite des Netzes

VERSTEHEN - BERATEN - BEWÄLTIGEN

PSYCHIATRIE & SEELSORGE
SEMINARHEFT

DR. MED. SAMUEL PFEIFER
IHRE DIGITALE BIBLIOTHEK

zum Thema »Psychiatrie, Psychotherapie und Seelsorge«

12 SEMINARHEFTE VON DR. SAMUEL PFEIFER
jetzt gratis als PDF für Tablet-PCs / iPAD

www.seminare-ps.net/ipad

SIE MÖCHTEN LIEBER RICHTIGE SEMINARHEFTE ZUM NACHSCHLAGEN?
BEZUGSQUELLE FÜR GEDRUCKTE HEFTE:

Schweiz:
Psychiatrie Klinik Sonnenhalde
Gänshaldenweg 28
CH-4125 Riehen - Schweiz
Tel. (+41) 061 645 46 46
Fax (+41) 061 645 46 00
E-Mail: seminare@sonnenhalde.ch

Deutschland / EU:
Alpha Buchhandlung
Marktplatz 9
D-79539 Lörrach
Tel. +49 (0) 7621 10303
Fax +49 (0) 7821 82150

Übersicht und Preisliste:
http://www.seminare-ps.net/Pub/Seminarhefte_Samuel_Pfeifer.pdf
PUBLIC DOMAIN
Alle 12 Seminarhefte von Dr. Samuel Pfeifer stehen als PDF kostenfrei all denen zur Verfügung, die sich näher für seelischen Erkrankungen sowie für die Verbindung von Psychiatrie, Psychotherapie und Seelsorge interessieren. Fühlen Sie sich frei, diese PDF für sich selbst zu speichern und sie anderen weiterzugeben.
Dieses Angebot gilt besonders für Studenten der Medizin, der Psychologie, der Theologie, der sozialen Wissenschaften sowie der Seelsorge im engeren Sinne.

Verwendung von Abbildungen und Tabellen kostenfrei unter Angabe der Quelle.

Optimale Darstellung auf dem iPad:
Speichern Sie die Datei in iBooks
INTERNETSUCHT

Die dunkle Seite
des Netzes
Verstehen - Beraten - Bewältigen
Inhalt

Ethik, Wertung und Moral ................................................................. 2
Männer surfen anders, Frauen auch .............................................. 4
Test: Sind Sie Internet-süchtig? ....................................................... 5
Ist mein Kind Internet-süchtig? ....................................................... 6
Was Eltern wissen sollten .............................................................. 7
Wie gefährlich sind Online-Spiele? ................................................. 8
Die Erforschung der Unterwelt ......................................................... 10
Die dunkle Seite des Internets ......................................................... 11
Kinderpornografie – eine Straftat ..................................................... 13
Krankheit oder Verhaltensproblem? ................................................. 14
Komorbidität – Nebenwirkungen der Internetsucht ...................... 15
Muster des Online-Sex-Verhaltens ............................................... 17
Risikofaktoren für Internetsucht ...................................................... 18
Die Familie leidet mit! .................................................................. 19
Opiate, Dopamin und Glücksgefühl ............................................... 21
Triebkonflikt und Gewissen ......................................................... 23
Gesunde Sexualität ....................................................................... 24
Der Suchtkreislauf – Psychodynamik .............................................. 26
Therapeutische Ansätze ............................................................... 28
Accountability – Rechenschaft geben ............................................. 31
Therapie bei Sexualstraftätern ......................................................... 32
Gruppentherapie – 12-Schritte ....................................................... 33
Auswirkungen auf die Ehe – Paartherapie ...................................... 34
Seelsorge: Vom Durst, der bleibt .................................................. 36
Seelsorge bei Internetsucht ............................................................ 37
Der Kampf um den Ausstieg – Hindernisse auf dem Weg ............ 38
Internetsucht am Arbeitsplatz – Juristische Aspekte .................... 40
Acht Tipps für Internetsüchtige ...................................................... 41
Literatur und Internet-Links ......................................................... 42
N
och nie war sexuelle Versuchung so
nahe – nur einen Klick entfernt. Im-
mer häufiger treffen wir in der Beratung
Familien an, die durch die Internetsucht
des Vaters in tiefe Krisen gestürzt werden.
Männer erleben die Internetsucht als inne-
ren Krieg, dersie zu überwältigen droht und
ihr ganzes Leben überschattet.

Es vergeht kaum ein Tag, an dem man
nicht einen Bericht über neue Fälle von In-
ternet-Pornografie liest: «Porno-Lehrer zu
Recht entlassen», «Pornobilder auf Unicom-
puter – ist der Professor noch tragbar?»

Wie ist es möglich, dass anständige
Menschen, Familienväter, äußerlich unauf-
fällige Mitglieder einer Gemeinde derartige
Bilder auf ihre Computer laden, Stunden
beim Surfen im Internet verbringen, Un-
summen von Geld ausgeben und oft ihre
ganze Karriere und ihren guten Ruf riskie-
ren? Die bekannten Fälle sind nur die Spitze
eines Eisbergs. Betroffen sind auch die Fa-
milien, die Frauen und Kinder dieser Män-
ner. Wie viel Leid ist durch Internet-Porno-
grafie schon entstanden!

Die Unsichtbarkeit gibt Menschen den
Mut, Orte aufzusuchen und Dinge zu tun,
die sie sonst nicht tun würden. Man braucht
sich nicht darum zu kümmern, wie man
aussieht oder wirkt. Was in manchen Be-
reichen des Lebens wünschbar wäre – ein
Unbeschwertheit ohne Rücksicht auf Kon-
ventionen und Erwartungen – wirkt sich im
Bereich der Internetsucht katastrophal aus,
weil alle sozialen Hemmungen wegfallen.

Bereits Kinder sind massiv gefährdet.
Sie stossen nicht nur auf Pornoseiten, son-
dern werden auch im Chat angemacht. Ein
weiteres Problem ist das exzessive Nutzen
von Onlinespielen. Eltern müssen lernen,
sie im Gebrauch des Internets zu beglei-
ten und zu schützen.

Dieses Heft soll nicht nur analysieren,
sondern sich auch der Frage der Bewälti-
gung widmen. Wie kann man Betroffenen
helfen, mit der Versuchung umzugehen?
Wie kann man die Scherben wieder kitten,
die durch das Auffliegen eines Skandals
entstehen? Wie kann man mit den Scham-
und Schuldgefühlen der Betroffenen und
ihrer Familien umgehen? Diese Fragen sind
brennend aktuell.

So wünsche ich Ihnen eine interessante
Lektüre und natürlich ein Überdenken Ihrer
eigenen Internetgewohnheiten im Span-
nungsfeld unserer digital geprägten Epo-
che.

Dr. med. Samuel Pfeifer

Keine menschliche Sehnsucht ist
mächtiger und schwerer in den
Griff zu bekommen.
Sex hat eine so starke Brennkraft,
dass er das Gewissen, Versprechen,
Verpflichtungen gegenüber
der Familie, Glaube und alles andere,
was ihm im Weg steht,
verbrennen kann.  

Philip Yancey
Ethik, Wertung und Moral

Wer sich an die Thematik der Internet-Sex-Sucht herantastet, muss sich mit einer Fülle von moralisch belasteten und emotional geladenen Aspekten der Sexualität und des Suchtverhaltens auseinandersetzen, die nur dann zu bewältigen sind, wenn man etwas Distanz nimmt.

Es ist vielleicht hilfreich, nicht gleich zu werten (auch wenn man zu vielen Netzinhalteten und menschlichen Verhaltensweisen in kritischer Distanz steht), sondern zu versuchen, die Vorgänge rund um Cybersex so sachlich wie möglich zu beschreiben. In dieser Broschüre wird deshalb versucht, nicht ein explizit wertendes Vokabular zu verwenden, sondern die Linie für «problematisches Verhalten» dort zu ziehen, wo das Verhalten Werte verletzt, die die betroffene Person selbst für sich hatte, wo es zu persönlichen Problemen führt und wo es sich negativ auf Partnerschaft, Familie, Arbeit und Umwelt auswirkt.

Tatsache ist, dass pathologischer Internet-Gebrauch zu einem rasch wachsenden Problem in unserer Gesellschaft geworden ist, das immer mehr Menschen in seinen Bann zieht und zu schwerwiegenden Folgen für diese selbst, ihre Partner und ihre Familien führen kann.

LEBEN IN EINER EROTISIERTEN KULTUR


UNSER EIGENER «SCHATTEN»


Neben den eigenen Anstrengungen um moralische Integrität ist es auch eine Gnade, wenn man nicht in suchtar tiger Weise dem Sog von Netzinhalt en jeglicher Couleur verfällt.

Somit gilt gerade im Anliegen einer moralische Wertung von pathologischer Internetsucht das Wort Jesu: «Wer von euch ohne Sünde ist, der werfe den ersten Stein.»
Drei Beispiele zur Einleitung

BEISPIEL 1

BEISPIEL 2

BEISPIEL 3


Die eigentliche Bestimmung der Liebe, die Gemeinschaft von zwei Liebenden, wird in der Fixierung auf Online-Sex zum Gefängnis der Einsamkeit, dessen einziges Fenster ein Bildschirm ist.
Männer surfen anders – Frauen auch!

MÄNNER

- «Kick» durch visuelle Reize.
- Sexuelle Erregung mit Masturbation.
- Sammlertrieb.
- Neigung zu vermehrter Gewalt / Demütigung.

FRAUEN
suchen Kontakte, möchten der Einsamkeit entfliehen, in Tagträume der Romanistik, die dann auch erotisch gefärbt sein kann.

- «Kick» durch Kommunikation (Chat).
- Romantische Geschichten und Bilder.
- Sexuelle Erregung erst sekundär.


(Wolf Deling «Der sexte Sinn», Brunnen)

Eine Frau berichtet:

(aus einem Interview mit Gabriele Farke)
Sind Sie Internet-süchtig?

1. Unwiderstehlicher Zwang zum Einloggen.
3. Kontrollverluste (d.h. langes Verweilen «online» als beabsichtigt) verbunden mit Schuldgefühlen.
5. PIG-bedingte nachlassende Arbeitsleistung.
6. Mehrmalige vergebliche Versuche von Einschränkungen
7. Verheimlichen oder Bagatellisieren der Online-Aktivitäten vor der Umwelt.
8. Psychische Irritabilität bei Verhinderung am Internet-Gebrauch (kann sich auswirken in Form von Nervosität, Reizbarkeit und Depression)
9. «Entzugserscheinungen»: Psychische Irritabilität bei Verhinderung am Internet-Gebrauch (kann sich auswirken in Form von Nervosität, Reizbarkeit und Depression).

(in Anlehnung an Zimmerl & Panosch 1998)

Nicht-stoff-gebundene Sucht / Verhaltenssucht

Ein Zitat aus dem Jahr 1561:

«Ich glaube, dass das Würfelspiel genau dieselbe Wirkung hat wie der Wein... Die sichtbarsten und schlimmsten Auswirkungen sind folgende: ständige geistige Ruhelosigkeit, Pflichtvergessenheit, Armut, Verfluchung, Diebstahl und Verzweiflung.»

Der flämische Arzt Pascasius Iustus Turck


Die weit verbreitete Internetsucht ist noch nicht einmal in den diagnostischen Manualen psychischer Störungen (DSM und ICD) aufgeführt.

Grundsätzlich gilt: «Bei der nichtstoff-gebundenen Sucht, der Verhaltenssucht, werden keine psychotropen Substanzen von aussen zugeführt oder eingenommen; der gewünschte, als Belohnung empfundene psychotrope Effekt (Kick-Erleben, Entspannung, Ablenkung) stellt sich durch körpereigene biochemische Veränderungen ein, die durch bestimmte exzessiv durchgeführte Verhaltensweisen ausgelöst werden.» (Grüsser & Thalemann 2006)

Weitere Details zu diesem Konzept finden sich auf Seiten 20 – 23 in diesem Heft.

* PIG = Pathologischer Internetgebrauch
Ist mein Kind Internet-süchtig? (*)

Wie erkennen Sie, ob Ihr Kind internetsüchtig ist? Die meisten Eltern fragen ihre Kinder gelegentlich, wieviel Zeit sie im Internet verbringen. Das Problem ist, dass die meisten Kinder dazu tendieren zu schwindeln, besonders wenn sie bereits «internetsüchtig» sind. Wenn der Computer im Zimmer der Kinder steht, haben die Eltern wenig Chancen, das zu überprüfen. Der folgende Test wird Ihnen helfen herauszufinden, ob es bei Ihnen schon Internetsüchtige gibt. Sie sollten nur jene Zeiten berücksichtigen, die Ihr Kind im Internet für außerschulische Aktivitäten aufwendet (*).

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>1. Wie oft missachtet Ihr Kind von Ihnen vorgegebene Zeitlimits bezüglich Onlinezeit?</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>2.</td>
<td>Wie oft vernachlässigt Ihr Kind Arbeiten im Haushalt, um mehr Zeit online verbringen zu können?</td>
</tr>
<tr>
<td>3.</td>
<td>Wie oft verbringt Ihr Kind die Zeit lieber online als mit dem Rest der Familie?</td>
</tr>
<tr>
<td>4.</td>
<td>Wie oft knüpft Ihr Kind Freundschaften über das Internet mit anderen Internetbenutzern?</td>
</tr>
<tr>
<td>5.</td>
<td>Wie oft beschweren Sie sich darüber, dass Ihr Kind so viel Zeit online verbringt?</td>
</tr>
<tr>
<td>6.</td>
<td>Wie oft wirken sich die Internetaktivitäten Ihres Kindes auf die Schulnoten aus?</td>
</tr>
<tr>
<td>7.</td>
<td>Wie oft schaut sich Ihr Kind die E-Mails an, bevor es etwas anderes tut?</td>
</tr>
<tr>
<td>8.</td>
<td>Wie oft kommt Ihnen Ihr Kind zurückgezogen oder verschlossen vor, seit es das Internet entdeckt hat?</td>
</tr>
<tr>
<td>9.</td>
<td>Wie oft reagiert Ihr Kind zurückhaltend oder verschlossen, wenn Sie es darauf ansprechen, was es im Internet tut?</td>
</tr>
<tr>
<td>10.</td>
<td>Wie oft haben Sie Ihr Kind bereits unerlaubt beim Benützen des Internets erwischt?</td>
</tr>
<tr>
<td>11.</td>
<td>Wie oft verbringt Ihr Kind Zeit alleine in seinem Zimmer, um mit dem Computer zu spielen?</td>
</tr>
<tr>
<td>12.</td>
<td>Wie oft bekommt Ihr Sohn / Ihre Tochter merkwürdige Telefonanrufe von neuen Internetfreunden?</td>
</tr>
<tr>
<td>13.</td>
<td>Wie oft reagiert Ihr Kind verärgert, wenn es im Internet gestört wird?</td>
</tr>
<tr>
<td>14.</td>
<td>Wie oft ist Ihr Kind, nachdem es im Internet war, müder oder erschöpfter als früher?</td>
</tr>
<tr>
<td>15.</td>
<td>Wie oft bemerken Sie, dass Ihr Kind noch in Gedanken versunken ist, nachdem es im Internet war?</td>
</tr>
<tr>
<td>16.</td>
<td>Wie oft gibt es mit Ihrem Kind Auseinandersetzungen über das Ausmaß der Onlinezeit?</td>
</tr>
<tr>
<td>17.</td>
<td>Wie oft verbringt Ihr Kind mehr Zeit online als mit Hobbys und/oder anderen Aktivitäten?</td>
</tr>
<tr>
<td>18.</td>
<td>Wie oft reagiert Ihr Kind verärgert darüber, wenn sie ihm Vorschriften machen, wie lange es online sein darf?</td>
</tr>
<tr>
<td>19.</td>
<td>Wie oft ist Ihr Kind lieber online als mit Freunden zusammen zu sein? Bitte beachten Sie den Hinweis am Ende des Fragebogens!</td>
</tr>
<tr>
<td>20.</td>
<td>Wie oft bessert sich die Stimmung Ihres Kindes, wenn es wieder online gehen kann?</td>
</tr>
</tbody>
</table>

* Automatische Auswertung: www.onlinesucht.de
Was Eltern wissen sollten

– 97 Prozent aller pädosexuell veranlagten Täter (Kanada) bedienen sich des Internets, um Kontakt zu Kindern aufzunehmen.
– 31 Prozent der Internet-Surfer besuchen Chatrooms exzessiv.
– 45 Prozent wurden im Cyberspace schon beschimpft oder sexuell belästigt.
– Nur 7 Prozent der Eltern wissen, welchen Belästigungen ihre Kinder ausgesetzt sind.

Viele Kinder stossen bereits im Alter von 10 bis 14 Jahren auf die ersten Pornoseiten. Bei nicht wenigen von ihnen wird eine erste Bahnung erzeugt, die später zu einem suchtartigen Konsum von Pornografie führt.

Aber Pornografie ist nicht die einzige Gefahr. Vier weitere Gefahren gilt es zu beachten:

a) Exzessives Chatten
b) Belästigung durch Pädophile im Netz
c) Exzessive Online-Spiele
d) Brutalisierung durch Online-Spiele (vgl. S. 8)

ELTERN SOLLTEN WISSEN, WAS IHRE KINDER IM NETZ MACHER.
– Welches sind die Websites, die ihr Kind ansteuert?

– Gibt es einen Firewall / Virenschutz auf dem Computer?
– Ist es geschützt vor sog. Dialern, die hohe Kosten verursachen?
– Wie viel Zeit verbringt Ihr Kind im Netz?
– Mit wem chattet das Kind?
– Kennt das Kind die Gefahren von Anmache im Netz? (vgl. Beispiel)
– Weiß es, wie es sich schützt?

EMPFEHLUNG SCHUTZ-SOFTWARE
www.kindersicherung.de
www.mobicip.com

CHAT:
«In manchen Foren herrscht eine Atmosphäre wie auf einem Strassenstrich»
(Spiegel 21 / 2006)

ANMACHE IM CHAT – «GROOMING»
Wie gefährlich sind Online-Spiele?


Es sind die Extremfälle, die schockieren. Es sind junge Menschen jeden Tag während bis zu 18 Stunden im Netz. Sie vernachlässigen alles andere, verlieren den Job, lassen Freundschaften sausen und ersetzen echte Beziehungen durch die Kontakte in den Weiten des Cyberspace.


**KILLERSPIELE**

Besonders bedenklich sind diejenigen Spiele, in denen es darum geht, andere Menschen zu erschiessen und möglichst realistische Kampfszenen zu erleben. Blut ist da nur noch ein Haufen roter Pixel, Schmerzensschreie sind ein digitaler Sound. Da besteht die Gefahr der Verrohung und

**BEISPIEL**

**IM NETZ VERSUMPFT**

Hinweise auf Internet-Sex-Sucht

1. Intensive Beschäftigung mit sexuellen Internetinhalten.
2. Häufiges Aufsuchen von Sexseiten im Internet, länger als beabsichtigt.
3. Wiederholte erfolglose Versuche, den Sex-Konsum im Internet zu kontrollieren, zu vermindern und damit aufzuhören.
4. Ruhelosigkeit und Nervosität beim Versuch, mit Internetsex aufzuhören.
5. Verwendung von Internetsex als einen Weg, Problemen zu entfliehen oder negative Gefühle wie Hilflosigkeit, Schuld, Angst oder Depression zu überdecken.
6. Tägliches Wiedereinloggen ins Internet auf der Suche nach intensiveren oder riskanteren sexuellen Erfahrungen.
7. Lügen gegenüber Familienmitgliedern, Therapeuten oder andern Bezugspersonen, um das Ausmaß der Internetaktivitäten zu verheimlichen.
10. Erleiden von einschneidenden finanziellen Konsequenzen als Folge von Internet-Sex.

(nach P. Carnes)

Macht, Geborgenheit und Sex

Prof. Ulrich Hegerl, München: «Das Internet kann viel mehr Bedürfnisse befriedigen als andere Medien.» Macht, Kontrolle, Vertrautheit, Geborgenheit und auch Sex, alles das bietet die virtuelle Welt neben Information und Unterhaltung. «Das Internet spricht die sozio-kommunikative Seite viel mehr an als etwa das Fernsehen.» Hier liegt die große Gefahr. Für Menschen, die nach dem Surfen süchtig sind, ersetzt das Internet im Extremfall alle sozialen Kontakte. Die Folge: Einsamkeit und die völlige Entfernung von der Realität.
Die Erforschung der Unterwelt

Wie sammelt man Informationen über die Thematik dieses Heftes, ohne selbst im Sumpf pornografischer Bilder zu versinken?

In der heutigen Zeit braucht es nicht viel, um mit der allgegenwärtigen Erotisierung unserer Kultur in Kontakt zu kommen, sei dies im Spätprogramm des Fernsehens oder im versehentlichen Anklicken eines Internetlinks, der einem via SPAM ungebeter Liebe, von Quälereien und Erniedrigung tut einem normal-sensiblen Betrachter fast körperlich weh. Wenn dann auch noch Kinder betroffen sind, dann dreht sich einem nicht nur der Magen, man wird auch erfasst von kalter Wut über die Karten der Pornoproduzenten, die derartige Kundenwünsche mit immer neuem Material befriedigen.

Man mag vielleicht abgestumpft werden, wenn man als verdeckter Fahnder die Quellen derartiger Darstellungen aufdecken versucht. Und doch können einem die Szenen zutiefst verletzen (im Sinne einer Sekundärtraumatisierung).

Ich habe deshalb für dieses Seminarheft einen anderen Weg beschritten. Meine Informationsquellen waren in erster Linie Bücher von erfahrenen Therapeuten, Facharbeiten von Experten in diesem Gebiet und Zeitschriftenartikel des investigativen Journalismus, der Detailkenntnis mit der nötigen Distanz verbindet (hauptsächlich im Nachrichtenmagazin «Der Spiegel»).

Ganz wesentlich ist aber auch die Begegnung mit meinen Patientinnen und Patienten: mit der jungen Frau, die durch ihren Onkel für Pornofilme der übelsten Sorte missbraucht worden ist; mit dem jungen Mann, der nicht mehr loskommt von der unwiderstehlichen Lust nach immer neuen Bildern; mit der verhärmten Frau im mittleren Alter, die vor kurzem erfahren hat, dass ihr Mann stundenlang vor dem Bildschirm sitzt, um sich in die Ersatzwelt der Internet-Sexualität zu flüchten, während er für seine Familie kaum mehr erreichbar ist.

Muss ich ein Fass aussaufen, um zu wissen, ob's Wein oder Essig ist?

Geflügeltes Wort

ten ins Postfach «flattert». Wenn man bedenkt, dass rund 40 Prozent aller Inhalte des World Wide Web pornografischer Art sind, so fragt man sich, wie man als «normaler Mensch» überhaupt an diesen Inhalten vorbeikommt. Aber braucht es wirklich eine vertiefte Reise durch diese Unterwelt, um andere informieren, aufklären und beraten zu können?

VON DER «FORSCHUNGSREISE» ZUR EIGENEN SUCHT


Mehr noch: die Darstellungen von Entwürdigung und Gewalt, von krudem Sex ohne Liebe, von Quälereien und Erniedrigung tut einem normal-sensiblen Betrachter fast körperlich weh. Wenn dann auch noch Kinder betroffen sind, dann dreht sich einem nicht nur der Magen, man wird auch erfasst von kalter Wut über die Karten der Pornoproduzenten, die derartige Kundenwünsche mit immer neuem Material befriedigen.

Man mag vielleicht abgestumpft werden, wenn man als verdeckter Fahnder die Quellen derartiger Darstellungen aufzudecken versucht. Und doch können einem die Szenen zutiefst verletzen (im Sinne einer Sekundärtraumatisierung).

EIN ANDERER WEG

Ich habe deshalb für dieses Seminarheft einen anderen Weg beschritten. Meine Informationsquellen waren in erster Linie Bücher von erfahrenen Therapeuten, Facharbeiten von Experten in diesem Gebiet und Zeitschriftenartikel des investigativen Journalismus, der Detailkenntnis mit der nötigen Distanz verbindet (hauptsächlich im Nachrichtenmagazin «Der Spiegel»).

Ganz wesentlich ist aber auch die Begegnung mit meinen Patientinnen und Patienten: mit der jungen Frau, die durch ihren Onkel für Pornofilme der übelsten Sorte missbraucht worden ist; mit dem jungen Mann, der nicht mehr loskommt von der unwiderstehlichen Lust nach immer neuen Bildern; mit der verhärmten Frau im mittleren Alter, die vor kurzem erfahren hat, dass ihr Mann stundenlang vor dem Bildschirm sitzt, um sich in die Ersatzwelt der Internet-Sexualität zu flüchten, während er für seine Familie kaum mehr erreichbar ist.
Die dunkle Seite des Internets

Das Internet ist aus unserer Gesellschaft nicht mehr wegzudenken. Es erleichtert unsere Arbeit, hilft bei der Informationsbeschaffung und bietet eine Fülle von Einkaufsmöglichkeiten.

Doch da ist auch die dunkle Seite des Internets. Von dieser muss zwangsläufig in diesem Seminarheft die Rede sein.

WAS WIRD IM SCHATZEN DES INTERNETS ANGEBOTEN?

Die Antwort lautet: Grundsätzlich alles. Der Gipfel des Grauens war wohl der Fall des «Kannibalen von Rotenburg».


Suizidforen: Hier tauschen lebensmüde Jugendliche Möglichkeiten aus, wie man am besten aus dem Leben scheiden kann. Im Jahr 2000 nahm sich eine österreichische Schülerin zusammen mit einem Norweger das Leben. Sie hatten sich im Internet zum gemeinsamen Tod verabredet.

Der Schuldirektor des Mädchens sagte später: «Das Missbrauchspotenzial im Internet ist erschreckend groß geworden. Ohne WorldWideWeb wäre diese Tat in anderer Form oder gar nicht passiert.»

Die häufigsten Inhalte sind jedoch sexueller Natur:

Soft-Pornobilder / Erotische Bilder: Frauen posieren in mehr oder weniger

HINWEIS:
Aktuelle Zahlen und Daten finden sich auf folgender Homepage: www.onlinesucht.de.

**Harte Pornografie:** Unter Hardcore-Pornografie wird eine explizite Darstellung sexueller Aktivitäten verstanden, wobei die Geschlechtsorgane während des Geschlechtsverkehrs offen dargestellt werden.

Thematisch betonen Hardcore-Produktionen mitunter ausschließlich spezielle sexuelle Vorlieben oder Techniken wie z.B. Outdoor-Sex, Oralverkehr, Analverkehr, Gruppensex, Gangbang (Sex mit extremer männlicher Überzahl), Sex ausschließlich mit Farbigen, Übergewichtigen, Schwangeren oder mit älteren Menschen bis hin zu Sex mit Urin und Exkrementen. (*)

**Live-Video-Streaming:** aus Striplokalen oder direkt aus entsprechenden Pornostudios werden via Webcam Live-Szenen übertragen.

**Live-Voyeurismus:** Via Webcam werden Szenen übertragen, wo sich Frauen scheinbar zufällig entblößen. Oft warten Süchtige über lange Zeit (kostenpflichtig), bis wieder einmal eine kurze Entblößung sichtbar wird.

**Sadomasochismus:** Sadismus beschreibt eine lustvolle Erregung durch das Zufügen von Schmerzen. Masochismus bedeutet lustvolle Erregung durch das Erleiden von Schmerzen. Der Ausdruck wird auch im übertragenen Sinne für Verhaltensweisen gebraucht, die nicht im engeren Sinne sexuell sind.

Sadomasochismus ist aber eine Form der gewaltverherrlichenden Pornografie, die in ihrem perversen Ideenreichtum kaum zu überbieten ist (www.datenschlag.org).

---

**Chatten**

Viele Jugendliche chatten via das Internet, ohne süchtig zu werden. Stärker ist der Sog bei Chatrooms, die gezielt anbieten, Beziehungen zu vermitteln. Unter dem Motto: «Flirt, Chat und Community» wird angeboten: «Hier kannst Du neue Freunde finden, ansprechen und kennenlernen!»

In den Chatroom geht man nicht unter der eigenen Identität. Da trifft man etwa «Hoppemaus» oder «Zarathustra_014». Weder das Alter noch das Geschlecht müssen stimmen. Die Grenzen zwischen Spiel und Realität verschwimmen.

Die Gefahr liegt nicht nur in exzessiven Online-Zeiten, sondern auch darin, dass es zu Realbegegnungen kommt, die rasch in ein sexuelles Abenteuer mit ungewissem Ausgang münden können (vgl. S. 3).

Chatrooms sind heute aber auch ein beliebter Treffpunkt für «Sonderinteressen» geworden, wo die härtesten Pornobilder praktisch unter Ausschluss der Öffentlichkeit ausgetauscht werden.

---

**SPIELFORMEN DES CHATTENS**

---

**EW I T E R E  I N F O R M A T I O N E N:**

Kinderpornografie – eine Straftat


Kinderpornografie gibt es nicht erst, seit es das Internet gibt, aber der Zugang ist sehr viel leichter geworden. Was die Betrachter in ihrem Rausch nicht bedenken:

**Hinter jedem Bild steht ein Schicksal, ein schwerst gequältes, traumatisiertes Kind!**

Man unterscheidet drei Gruppen von Tätern:

a) Produzenten handeln mit Kinderpornografie und verdienen ihr Geld auf Kosten der Kinder.

b) Konsumenten kaufen Kinderpornografie und unterstützen so die skrupellosen Machenschaften der Händler bzw. Hersteller solcher Fotos und Filme.

c) Pädophile Täter mißbrauchen vielleicht auch Ihr Kind, um sich sexuell zu erregen.

In den letzten Jahren wurden dank der Aufklärungsarbeit der Polizei immer mehr Männer überführt, die auf ihren Computern kinderpornografisches Material gespeichert haben – nicht zufällig, sondern ganz systematisch. Darunter waren auch viele äußerlich unbescholtene Menschen, nicht wenige von ihnen in sozialen Berufen tätig.


**Opfer der Kinderpornografie:** Diese Kinder wurden von einem asiatischen Pornoring für Videoaufnahmen benutzt und durch die Polizei aus ihrem Gefängnis befreit.

(Auszug aus dem deutschen Strafrecht)

(Ausriss aus einer kambodschanischen Zeitung 2004).
Krankheit oder Verhaltensproblem?

FACHBEGRIFFE FÜR INTERNET-SUCHT

Internet Addiction Disorder – IAD
(Ivan Goldberg 1995)

Nichtsubstanzbänggebundene Verhaltenssucht
(Grüsser & Thalemann 2006)

Pathologischer Internetgebrauch – PIG
(Zimmerl & Panosch 1998)

Pathological Internet Use – PIU
(Kimberly S. Young)

Compulsive Sexual Behavior – CSB
(Hollander 2004)

Internet Sexual Addiction Disorder – ISAD
(M. Kafka 1996)

NOSOLOGISCHE EINORDNUNG

Die Fachleute sind sich in der diagnostischen Einordnung des pathologischen Internetgebrauchs nach ICD-10 / DSM-IV noch nicht sicher. An einem Symposium in New York 2004, das ich besucht habe, wurden folgende vier Bereiche für eine mögliche diagnostische Einordnung genannt:


2. Zwangsstörung? Viele User erleben den Drang zum Einloggen «wie einen Zwang». Dagegen spricht die Tatsache, dass das Betrachten und Sammeln von Bildern oder das erotisch gefärbte Chatten Lust erzeugt, was bei den klassischen Zwangsstörungen nicht der Fall ist (vgl. auch das Seminarheft in dieser Reihe: «Zwang und Zweifel»)


Krankheiten, die zusammen mit einer Internet-Abhängigkeit auftreten

Körperliche Schäden
Bei chronischem Gebrauch sind oftmals körperliche Schäden beobachtbar:
- Durch falsche Sitzhaltung können Verstümmelungen bis hin zu Wirbelsäulen- und Genicksschäden auftreten.
- Das lange, ununterbrochene Starren auf den Bildschirm kann auf Dauer zu Schädigungen des Sehapparates führen.
- Langes Surfen kann zusätzlich Depression verursachen, der sich in Form von Kopfschmerzen, Schlafstörungen und chronischer Anspannung ausprägen kann.
- Kreislauf- und Gewichtsprobleme können ebenfalls auftreten, sind aber individuell verschieden.

Psychosoziale Komplikationen
- Hohe Telefon- bzw. Online-Kosten
- Realitätsverlust
- Scheitern menschlicher Beziehungen
- Soziale Isolation
- Arbeitslosigkeit und Verarmung

SMS-Textaholics

Komorbidität – zusätzliche Probleme

Zusätzliche Komplikationen
Bei vielen Online-süchtigen Menschen sind folgende Probleme zu beobachten, z.T. chronisch oder aber in Krisenzeiten:
- Alkoholismus: Oft wird die innere Nervosität mit Alkohol gedämpft, aber auch der durch das Betrachten der Bilder erzeugte «Rausch» durch Alkohol unterstützt. Es kommt zu einer gegenseitigen Verstärkung der beiden Süchte.
- Gebrauch anderer schädlicher Substanzen (von aufputschenden Drogen, wie etwa Kokain, bis zum übermäßigen Gebrauch von potenzsteigernden Mitteln wie z.B. Viagra).
- Depressive Episoden: ausgelöst durch die negativen psychosozialen Konsequenzen oder das Zerbrechen einer Beziehung
- Suizidalität: In der Verzweiflung über die Ausweglosigkeit oder bei sozialen Konsequenzen.
- Zwanghaftes Kontrollieren: Online-Süchtige entwickeln z.T. komplexe Ritualen, um ihre Sucht zu verheimlichen und sicherzustellen, dass ihre Umgebung nicht in ihren «geheimen Bereich» eindringen kann oder diesen per Zufall entdecken kann.
Die obige Einteilung der Muster des Internet-Sex-Gebrauchs ist nicht wertend, sondern rein beschreibend (vgl. auch S. 2).

**GRUPPE A: NICHTSÜCHTIGE NUTZER**

*a) Angepasster Freizeitgebrauch:* Es gibt nicht wenige Menschen, die erotikhes Material lesen oder ansehen, ohne dadurch in eine pathologische Abhängigkeit zu verfallen oder eine Verschiebung ihrer sexuellen Präferenzen oder der Achtung vor dem anderen Geschlecht zu erleben. Diese werden als ‹angepasste Freizeitnutzer› beschrieben.

*b) Unangepasster Freizeitgebrauch:* Obwohl diese Gruppe nicht süchtig ist, geht sie mit sexuellen Inhalten des Internets in anstößiger Weise um: Dies sind z.B. die schmierigen Typen, die pornografische Bilder an die Kollegin schießen, um sie in Verlegenheit zu bringen. Im Gegensatz zu Online-Süchtigen versuchen sie nicht, ihren Spaß an derartigen Bildern zu verstecken.

**GRUPPE B: PROBLEMATISCHE NUTZER**


*e) Lebenslanges sexuelles Suchtverhalten:* Schon seit der Jugend problematisches sexuelles Verhalten: häufige Masturbation, Gebrauch von pornografischem Material, Voyeurismus, Exhibitionismus oder pädophile Handlungen («Paraphilien»). Für sie bietet das Internet die Möglichkeit, ihre bestehenden sexuellen Muster in einer neuen Form auszuleben. Drei Untergruppen:

1. Internet als zusätzliche Möglichkeit, um das gewohnte Verhalten auszuleben.
2. Diejenigen, die im Internet einen weniger riskanten Weg sehen, auch neue Formen der Sexualität auszuprobieren, sich etwa an Minderjährige heranzumachen.
3. Diejenigen, deren sexuelles Verhalten außer Kontrolle geraten ist und, die im Internet vielfältige Risiken und Angebote wahrnehmen, die eventuell auch zu einer Strafverfolgung führen können.

Ein sozialer bzw. juristischer Konsens besteht nur noch bei eindeutig strafbaren Handlungen, nämlich Sex mit Kindern (Pädophilie), mit Tieren (Sodomie), mithilfe von Exkrementen und unter Anwendung extremer Gewalt.


Da ist zuerst einmal die einzelne Person: Lässt sie sich von einer christlichen Ethik leiten, so erlebt sie schon bei sporadischem Konsum weicher Pornografie Schuldgefühle oder zumindest eine Unzufriedenheit, die den Wunsch entstehen lässt, dieses Muster zu stoppen. Weitere negative Folgen ergeben sich am Arbeitsplatz, wo das Surfen auf Pornoseiten grundsätzlich unerwünscht ist und zum Kündigungsgrund werden kann. Ein Warnsignal können auch gesundheitliche Folgen sein (S. 15).

Die schwerwiegendsten Werediskussionen entstehen in der Partnerschaft. Oft muss eine Frau entscheiden, welches Verhalten des Partners sie zu tolerieren bereit ist.

In Gesprächen habe ich eine breite Palette von Grundhaltungen erlebt. Dabei ist zu bedenken, dass eine Frau oft vom Einkommen des Mannes abhängig ist, und auch an die Stabilität der Kinder denkt, bevor sie eine Trennung in Betracht zieht.

Eine Schmerzgrenze ist spätestens dann erreicht, wenn es neben Pornografie zu einer realen Aussenbeziehung kommt, oder die Sucht zu erheblichen Folgen im Privatleben und bei der Arbeit führt.
Risikofaktoren für Internetsucht

Die Familie leidet mit!

In Therapie und Seelsorge begegnen wir zunehmend Ehepartnern und Kindern von Online-Süchtigen, die massiv unter dem Verhalten des süchtigen Partners leiden. In der Folge wird vor allem die Situation beschrieben, wo der Ehepartner und Vater ein Problem mit Onlinesucht hat.

DIE ENTDECKUNG

DIE AUSREDEN

DIE FORDERUNGEN UND VORWÜRFE
Nach dem Pornokonsum wird das normale Eheleben schal. «Ich muss ja ins Internet, wenn Du mir so wenig bietest!» Die Frau kann im «Konkurrenzkampf» mit dem Internet nicht mithalten

DAS LEIDEN DER KINDER

DAS DOPPELLEBEN
«Ich halte es fast nicht mehr aus: In der Gemeinde sind wir eine Vorzeigefamilie. Mein Mann predigt, und niemand weiß, was hinter der Maske steckt.»

DIE FINANZIELLE SEITE
Internet-Sex-Angebote sind nur ganz am Anfang gratis. Oft geben die Süchtigen riesige Geldbeträge für ihr heimliches Laster aus. Dieses fehlt dann der Familie, die auf vieles verzichten muss.

DER VERLUST VON ARBEIT UND EhRE
Lehrer und Sozialarbeiter müssen heute mit ihrer Entlassung rechnen, wenn ihre Sucht publik wird. Die Familie leidet mit.

ZITAT

Bitte glauben sie uns!

«Bitte glauben sie allen Frauen, die zu ihnen kommen und nehmen sie ernst. Solche Geschichten kann man nicht erfinden, Sie sind zu absurd. Es ist ein solcher Schock zu merken, dass die Ehe nicht so funktioniert, wie man sich dies vorgestellt hat. Es sind so viele Enttäuschungen, Verletzungen und Scham da, so etwas behält jede Frau viele Jahre für sich, weil sie es selber nicht glauben will und immer hofft, dass sie sich täuscht und die Ehe doch noch so glücklich wird, wie sie das als Mädchen geträumt hat.»

(Aus dem Brief einer betroffenen Frau)
Ist es wirklich eine Sucht?

Während Drogen- oder Alkoholsucht seit langem als Krankheit anerkannt sind, wurde erst in den letzten Jahren deutlich, dass man auch ohne stoffliche Substanz süchtig werden kann. Kann man also auch vom Internet süchtig werden? Dies zeigt sich etwa im Begriff «Internet Addiction Disorder».

Noch ist unzureichend geklärt, was genau beim Internet süchtig macht. Bernad Batinic, Wissenschaftler am Fachbereich Psychologie der Universität Gießen, hat es folgendermaßen ausgedrückt: «Das Problem Internet-Sucht existiert. Es gibt Menschen, die sich den Konsum des Internet nicht einteilen können beziehungsweise nicht damit aufhören können. Doch die Linie zwischen noch normal und bereits süchtig ist sehr schwer zu ziehen.»

Allerdings: «Um süchtig zu werden, müssen bestimmte psychische Vorschäden bereits vorhanden sein. Schließlich werden auch nicht alle Menschen, die Alkohol trinken, automatisch zum Alkoholiker.»

**HINWEISE AUF EINE SUCHT**
- Glücksgefühl, «Kick» beim ersten Gebrauch eines Auslösers.
- Negative Gefühle / Leere / Unlustgefühl beim Abklingen der Wirkung.
- Drang (Kompulsion), das positive Gefühl der ersten Erfahrung wieder zu erleben.
- Suchtverhalten: Drug-seeking and drug-taking behavior.
- Dosissteigerung (Häufigkeit oder Intensität).
- Kontrollverlust
- Verheimlichen und Bagatellisieren des Suchtverhaltens.
- Negative psychosoziale Folgeerscheinungen.

**Vorgänge in der Synapse:** Die Botenstoffe werden in den synaptischen Spalt freigesetzt und erzeugen an den Rezeptoren ein Signal.

**HINRBCHEMIE UND SUCHT**

Im Bereich der Suchtforschung wurden neue Mechanismen des Gehirns gefunden, die Menschen süchtig machen.

Für die Internetsucht gelten die gleichen Kriterien wie für andere stoff-gebundene Süchte.

Auf der nächsten Seite wird eine Übersicht über die wichtigsten Befunde der Suchtforschung gegeben.

**WEITERE INFORMATIONEN:**

Opiate, Dopamin und Glücksgfühl

**Abbildung:** Bei lustvollen Reizen (diese reichen von Sexualität über Alkohol und Drogen bis hin zu nicht-stoffgebundenen Reizen wie die Internetsucht) kommt es zu komplexen Vorgängen im Gehirn. Je nachdem, wie ein Mensch mit seiner Lust umgeht, entsteht verantwortungsbe- wusster Genuss oder destruktive Sucht. Erläuterungen S. 22.
Opiate, Dopamin und Glücksgefühl

GLÜCKSGEFÜHLE
Zwei Regungen sind es, die im Menschen Glücksgefühle auslösen: 1. Wenn er etwas will (WOLLEN) und 2. wenn er etwas bekommen hat, was ihm gefällt (GENIESSEN). Diese beiden Funktionen werden in unterschiedlichen Hirnregionen gesteuert.

Die Kompulsion (übermächtiger Drang) ist die Kernsymptomatik jeglicher Form «süchtigen» Verhaltens. Sie repräsentiert eine andere Form des Seins, einen Zustand, in dem das Bewusstsein von der begehrten Substanz beherrscht wird.

Leshner 1997


Dieser Mechanismus allein reicht aber nicht. In den letzten Jahren wurde ein weiterer Mechanismus entdeckt, das Dopamin und sein Einfluss auf das Wollen.

Wollen und Dopamin: Wenn eine Belohnung (ein Lustgefühl) winkt, wird im Gehirn der Botenstoff Dopamin ausgeschüttet. Dieser erzeugt ebenfalls Glücksgfühle, aber er verankert auch das Erlebnis im Gedächtnis – das Gehirn soll sich die Situation einprägen, die zum Glück geführt hat.

Dopamin fördert das Lernen und die Erinnerung. Ist das Gehirn einmal programmiert, steuert es den Körper so, dass er ähnliche Situationen erkennt und den Körper dorthin dirigiert (ständige Beschäftigung mit dem Suchtmittel, Vorbereitungshandlungen, Ritualisierung etc.).


SENSIBILISIERUNG DES GEHIRNS

«Ratten, denen man durch ins Gehirn eingepflanzte Drähte die Möglichkeit gab, sich per Knopfdruck eine Extradosis Dopamin zu verschaffen, taten bald nichts anderes mehr. Sie vergossen Essen, Trinken, ja sogar Sex, und rannten stattdessen wieder und wieder zum Schalter. Eine Wahl hatten sie nicht, denn bei jeder Dopaminausschüttung wird das Gehirn immer mehr auf Wiederholung programmiert. So starben die Ratten schließlich für ein bisschen Glück.»
(nach einem Bericht von Stefan Klein)
**Triebkonflikt und Gewissen**

1. **ERSTER IMPULS:** Erste Versuchung, etwas Verbotenes zu tun; zunehmende innere Leere und Sehnsucht nach dem «Kick». Das Gewissen oder die Vernunft erwacht und es kommt zu einer langsam ansteigenden Spannung zwischen Trieb und Gewissen.


6. **REFRAKTÄRPHASE:** Allmähliche Beruhigung der Selbstvorwürfe („Mir ist vergangen“, „Ich habe es abgelegt und hinter mir gelassen“, „Es plagt mich nicht mehr“), Entschlossenheit, nicht mehr rückfällig zu werden („Das tue ich mir nicht mehr an!“, „Ich mag gar nicht mehr“). Ruhen von Trieb- und Gewissensspannung bis es zu einer erneuten Phase 1 kommt.
Gesunde Sexualität

Diskussion

Diskutieren Sie in Gruppen, was diese Punkte im Einzelnen bedeuten könnten. Was braucht es für eine gesunde Sexualität, was ist hinderlich?

- Körperliche Dimension
- Verhaltensdimension
- Gefühlsdimension
- Beziehungsdimension
- Geistliche / spirituelle Dimension

nach M. Laaser
12 Phasen der Liebesbeziehung

In seinem sehr lesenswerten Buch «In the Shadows of the Net» beschreibt P. Carnes (leider nur auf Englisch) zwölf Phasen einer intimen Liebesbeziehung.

Seine These: Der Reichtum einer persönlichen Begegnung mit einem geliebten Menschen wird in der süchtigen Internetsexualität abgestumpft, ausgedörrt, und reduziert auf Worthülsen oder einseitig explizite Bilder.

Nur in seinem durch die Sucht verkümmernten Denken meint ein Mensch, dies komme wirklicher Liebe gleich.

Diesen 12 Phasen der Liebe stellt Carnes 10 Typen sexuellen Zwangsverhaltens gegenüber:

**ZEHN TYPEN SEXUELLENS ZWANGSVERHALTENS (NICHT NUR IM INTERNET)**

- Phantasie-Sex
- Voyeurismus
- Exhibitionismus
- Die Rolle des Verführens
- Sex-Handel
- Sich aufdrängender Sex
- Zahlen für Sex
- Anonymer Sex
- Sado-Maso-Sex
- Ausbeutender Sex
Der Sucht-Kreislauf

Annahmen
Überzeugungen

Kontrollverlust

Eingeschränktes
Denken

Sucht-
Kreislauf

Ständige
Vereinnahmung
Getriebenheit

Verzweiflung

Ritualisierung

Zwanghaftes
Sexuelles
Verhalten

nach P. Carnes, S. 50
Psychodynamik

**DIE ANNAHMENWELT DES SÜCHTIGEN**

Unsere Annahmenwelt ist der Filter, mit dem wir unser Leben gestalten und Entscheidungen treffen.

Die Sucht baut auf einem tiefen Gefühl der Minderwertigkeit auf: «Keiner liebt mich, so wie ich bin.» «Keiner kann mir geben, was ich wirklich brauche». «Sex (oder Alkohol etc.) gibt mir ein gutes Gefühl, hilft mir, das Leben besser zu ertragen.»

**EINGESCHRÄNKTES DENKEN**

Es kommt zu einer Verschiebung des Wertesystems. Online-Süchtige merken, dass sie die Werte aufgeben, die ihnen einst wichtig waren:
- Respekt vor dem sexuellen Gegenüber.
- Verabscheuung von Gewalt und Zwang.
- Christliche Werte der Reinheit und der Selbstdisziplin.

Es kommt zu einer Umdeutung und Bagatellisierung:
- «Es sind nur Bilder!»
- «Ich habe so viel Stress, das entspannt mich!»
- «Andere tun es auch, wieso ich nicht!»
- «Würde meine Frau mir mehr geben, hätte ich das nicht nötig!»

**STÄNDIGE VEREINNAHMUNG UND GETRIEBENHEIT**


**RITUALISIERUNG**

Die Person entwickelt spezielle Handlungsrountinen, die zum sexuellen Verhalten führen. Das Ritual verstärkt die Getriebenheit und erhöht die Erregung. Rituale sind (ähnlich wie das Vorspiel in echten Beziehungen) manchmal gerade so erregend wie der Höhepunkt selbst. Für den Online-Süchtigen ist das vielleicht der Lieblingsstuhl, in dem er sitzt, die Beleuchtung des Raumes, das Bereitstellen alkoholischer Getränke, die Lieblings-Websites, das Heranpirschen an einen neuen Kontakt im Chat.

**SEXUELLE SUCHT**


**VERZWEIFLUNG UND UNBEHEMMLICHKEIT**


**DIE TRAGIK**: Erneute sexuelle Stimulation lässt die Verzweiflung für kurze Zeit wieder vergessen. Der Kreislauf geht weiter.
Internetsucht ist eine Sucht! In ihren Auswirkungen ist sie ähnlich gefährlich wie eine Abhängigkeit von Kokain. Der Entzug ist hart und von Entzugserscheinungen begleitet. Fünf Schwerpunkte:

1. **Gespräch / Problemanalyse / Verhaltenstherapie**
   Hinweise vgl. Seite 27 – 28
2. **Praktische Massnahmen**
3. **Accountability**
   Rechenschaft ablegen bedeutet: das Geheimnis durchbrechen (Transparenz) und das Verhalten einer Vertrauensperson offenlegen (vgl. S. 29).
4. **Paartherapie**
   Weil die Partnerschaft massiv leidet, ist es oft auch nötig, die Ehefrau einzuschließen, zur Vertrauensbildung, zum Wiederaufbau der Beziehung und zur praktischen Unterstützung des Entzugs (vgl. S. 32).
5. **Medikamente**
   Obwohl Botenstoffe im Gehirn eine wichtige Rolle bei der Internetsucht spielen, so sind die Möglichkeiten der medikamentösen Behandlung begrenzt (Details vgl. S. 28).

---

1. Gespräch / Problemanalyse / Verhaltenstherapie
2. Praktische Massnahmen
3. Rechenschaft ablegen
4. Paartherapie
5. Medikamente?
Sieben therapeutische Ziele

Die folgenden sieben Schritte sind auszugsweise einem Therapiebuch von Dr. Patrick Carnes entnommen, das leider bisher nicht auf Deutsch erschienen ist.

1. DIE VERLEUGNUNG DURCHBRECHEN
- Erstellen Sie eine Liste der Probleme.
- Erstellen Sie eine Liste der Geheimnisse.
- Erstellen Sie eine Liste der Entschuldigungen und Rationalisierungen.
- Machen Sie eine Liste der Konsequenzen
- Welche Menschen wurden verletzt?
- Finden Sie einen Therapeuten.
- Finden Sie einen Partner, dem Sie Rechenschaft abliefern können.
- Seien Sie ganz offen gegenüber Therapeut und Rechenschafts-Partner.

2. VERSTEHEN SIE DIE NATUR IHRER STÖRUNG
- Lesen Sie mindestens ein Buch über sexuelle Sucht.
- Zeichnen Sie ihren eigenen Suchtkreislauf und Ihr Suchtsystem auf (vgl. S. 24).
- Machen Sie eine Liste der Momente, wo sie die Kontrolle verlieren.
- Lernen Sie über «sexuelle Anorexie» und «Fress-Kotz-Zyklen».
- Lernen Sie mehr über zusätzliche Indikatoren.
- Gehen Sie die Phasen der Liebe durch (S. 23). Was funktioniert noch, was ging durch die Internetsucht verloren?

3. LASSEN SIE SICH AUF EINEN PROZESS EIN
- Schreiben Sie die Geschichte Ihrer sexuellen Sucht auf!
- Beschreiben Sie, wo sie merkten, dass Sie die Kontrolle nicht mehr haben.
- Berechnen Sie die Kosten Ihrer Sucht.
- Welches waren Ihre schlimmsten Momente?
- Erzählen Sie Ihren ersten Schritt in einer 12-Schritte Gruppe.

4. BEGRENZEN SIE DEN SCHA Den IHRES VERHALTENS
- Machen Sie einen Plan zur Schadensbegrenzung.
- Machen Sie einen Plan, wie Sie Ihre Sucht bekannt machen können.

5. ENTWICKeln SIE NÜCHTERNHEIT
- Welches sind die Herausforderungen?
- Welches sind mögliche Rückschlaggefahr?
- Entwickeln Sie ein Notfallszenario.
- Wie können Sie sich Grenzen setzen (inneren und äußeren)?

6. STELLEN SIE IHRE KÖRPERLICHE GEsUNDHEIT SICHER
- Lassen Sie einen ärztlichen Check-up machen.
- Erstellen Sie eine Matrix Ihrer sexuellen Sucht.
- Erstellen Sie eine Matrix Ihrer sexuellen Gesundheit.

WEITERE INFORMATIONEN:

www.gentlepath.com

Fortsetzung auf Seite 30
**THERAPIEZIELE**
Fortsetzung von Seite 29

- Bearbeiten Sie Ihr persönliches Erregungsmuster (Hier wird Bezug genommen auf spezifische Arbeitsblätter von Dr. P. Carnes, die leider auf Deutsch nicht erhältlich sind).

7. **NEHMEN SIE AKTIV AN EINER UNTERSTÜTZUNGSKULTUR TEIL.**
- Finden Sie eine 12-Schritte Gruppe und nehmen Sie regelmäßig teil.
- Haben Sie regelmäßigen Kontakt mit ihrem Rechenschafts-Partner.
- Machen Sie selbst einen Beitrag in der Gruppe.
- Entwickeln Sie tägliche Gewohnheiten, die ihre Genesung fördern: Tägliche Stille Zeit, Lesen eines Wortes für den Tag, Tagebuch schreiben.
- Wenn nötig, nehmen Sie an Selbsthilfegruppen für andere Süchte teil.

**Schlussfolgerung:**
Medikamente sind (leider) keine Lösung, allenfalls als Unterstützung für Verhaltenstherapie / Seelsorge dort, wo eine Person auch unter Depressionen oder ADS leidet.

**WAS BRINGEN MEDIKAMENTE?**

- **Serotonin:** wird in komplexer Weise als Nebeneffekt des Suchtgeschehens produziert. Antidepressiva erhöhen ebenfalls den Serotoninspiegel. Könnte Serotonin das Craving vermindern? Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI) haben mögliche Wirkungen bei Menschen mit Depression und Dysthymie.

- **Dopamin:** steigert die Appetenz beim Suchtverhalten. Hier sind keine medikamentösen Strategien bekannt, die nicht schwere Nebenwirkungen hätten.

- **Opiatantagonisten:** blockieren die Wirkung von Opiaten und reduzieren dadurch den Lustgewinn. Sie werden deshalb vereinzelt in Fällen von Opiatsucht oder zur Verminderung des Cravings bei anderen Süchten empfohlen. Die Tageskosten sind hoch und die Effizienz ist begrenzt.

- **Ritalin:** Bei manchen Internetsüchtigen besteht auch ein ADS. Hier kann Ritalin eine deutliche Beruhigung bringen.

- **Antiandrogene:** Diese Medikamente (z.B. «Androcur») hemmen die Testosteronproduktion und vermindern so die Triebstärke. Einsatz bei Sexualstraftätern in Begleitung mit Gesprächen. Das Suchtmuster (das Triebziel) selbst wird kaum beeinflusst.
Accountability – Rechenschaft geben

Könnten Sie auf einer Pornoseite surfen, während Ihnen Ihre Frau oder Ihr Freund über die Schulter schaut? Sie würden sich schämen und rasch auf eine unverfängliche Seite wechseln.

Dies ist das Prinzip der «accountability», des Ablegens von Rechenschaft. Die Sucht bleibt nicht mehr im Dunkeln, sondern sie versprechen 1 oder 2 andern Vertrauenspersonen, sie offen über Ihren Webkonsum und die Zeit im Internet zu informieren.

Besonders hilfreich ist das Programm www.kindersicherung.de.

WIE FUNKTIONIERT ES?
- Das Programm ist nicht nur für Kinder geeignet, sondern auch für Erwachsene, die einem anderen Menschen Rechenschaft ablegen wollen. Es erlaubt, Zeiten festzulegen und Inhalte auszusperren. Letztlich ist es aber auch ein Mittel zur Eigenverantwortung.
- Das Programm verfolgt jede Website, die Sie anwählen, registriert die Zeit, die Sie im Internet verbringen.
- Dann wird wöchentlich ein e-Mail-Bericht an diese gesandt, die alle Ihre Web-Besuche aufzeigt.
- Das Programm kann nicht umgangen oder ausgeschaltet werden.
- Es vermindert die Internet-Versuchung und die Verheimlichung und verstärkt Ihre persönliche Verantwortlichkeit.
- Im Betrieb hält es die Leute auf ihre Arbeit fokussiert, erhöht die Produktivität und baut gleichzeitig gegenseitige Kommunikation und Vertrauen auf.
- Die Kosten halten sich in Grenzen und sind angesichts der Schäden durch die Sucht vernachlässigbar.

WEITERE ADRESSEN:
www.covenanteyes.com
www.max.com
www.mobicip.com

Selbstkontrolle und Selbstdisziplin werden durch Transparenz und Rechenschaft entwickelt.

WAS IST EIN RECHENSAFTSPARTNER?
Dies ist jemand, dem Sie die Erlaubnis geben, Ihnen dabei zu helfen, stark zu bleiben. Es ist jemand, dem Sie trauen, weil diese Person sich wirklich um Sie sorgt. Weil die Versuchung dann am stärksten ist, wenn niemand hinschaut, schwächt ein Rechenschaftspartner die Anziehung, weil da einer ist, der Ihnen über die Schulter sieht, wenn sie im Internet surfen. Wenn Sie in eine Beziehung der Rechenschaft mit einem vertrauensvollen Freund eintreten, so ist dies ein wesentliches Element zur Entwicklung vermehrter Integrität.

Ein weiterer Aspekt der «accountability» ist die Selbstkontrolle und Selbstdisziplin. Diese werden durch Transparenz und Rechenschaft entwickelt. Selbstkontrolle heißt, festzulegen, was wir tun und was wir nicht tun. Selbstdisziplin bedeutet, sich an diese festgelegten Regeln zu halten. Dies wird oft durch die Unterstützung von Vertrauenspersonen erleichtert, die über uns informiert werden, wenn wir uns von der festgelegten Regel abweichen.

Der Wert der «accountability» liegt darin, dass er uns dazu anleitet, unsere Schuldigkeit gegenüber uns selbst und unserer Umgebung wahrzunehmen. Dies kann zu einer stärkeren Identität und einem besseren Verständnis unserer eigentlichen Intentionen führen. Sie können es als eine Art Selbstreflexion betrachten, die uns dazu anleitet, unsere Handlungen nachzuvollziehen und zu akzeptieren. So können wir unsere Fehler bestimmen und lernen, sie nicht wiederholt zu machen.


In diesem Zusammenhang wird der Begriff «Selbstzeitung» verwendet. Dadurch verstehen wir nicht, dass wir unsere Handlungen der Öffentlichkeit gegenüber offenlegen, sondern dass wir uns der Forderung der Rechenschaft gegenüber gestellt sehen. Dies kann uns dazu anleiten, unsere Handlungen nachzuvollziehen und zu akzeptieren. So können wir unsere Fehler bestimmen und lernen, sie nicht wiederholt zu machen.

Die «accountability» ist eine Methode, um uns selbst zu verantworten und unsere Verantwortung gegenüber uns selbst und unseren Umwelt zu garantieren. Sie ist ein wichtiger Aspekt der Selbstbehauptung und der Selbstverwirklichung.

Weitere Adressen:
- www.covenanteyes.com
- www.max.com
- www.mobicip.com

Weitere Informationen sind auf diesen Adressen verfügbar. Sie werden Ihnen helfen, mehr über die «accountability» und die Verantwortung zu erfahren.
Therapie bei Sexualstraftätern


ANNAHMEN FÜR DIE THERAPIE VON SEXUALSTRAFTÄTERN:
- Sexualdelikte sind ein Missbrauch von Macht.
- Sexualstraftäter weigern sich, die volle Verantwortung für ihre Straftat zu übernehmen.
- Sexualdelikte werden unter Einsatz der Fantasie geplant und ausgeführt.
- Das Verhalten von Sexualstraftätern kann nicht geheilt, sondern nur unter Kontrolle gehalten werden.

DIE ZENTRALE ROLLE DER PHANTASIE

SCHLUSSFOLGERUNGEN
- Die Straftaten passieren nicht einfach, sondern werden bewusst angestrebt.
- Wie bei anderen Zwangs- und Suchtverhalten lässt sich auch in diesen Fällen ein Verhaltenszyklus auf der Basis entsprechender Denkmuster feststellen.
- Patient und Therapeutin müssen die Mechanismen kennen lernen, die zum Delikt führten und entsprechend Strategien zur Verhinderung weiterer Straftaten entwickeln.
- Nur wenn beim Patienten eine grundlegende Änderung der Einstellungen erreicht werden kann, kann auch langfristig von einer günstigen Legalprognose ausgegangen werden.
- Die Teilnahme an einer Gruppentherapie für Sexualstraftäter kann sich positiv auf die Vermeidung von Rückfällen auswirken.

WEITERE INFORMATIONEN:
Gruppentherapie – 12 Schritte


Info: www.anonyme-alkoholiker.de

1. Wir gaben zu, dass wir unseren Abhängigkeiten und Problemen gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten.

2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.


4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.

5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.

6. Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.

7. Demütig baten wir ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.

8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden willig, ihn bei allen wiedergutzumachen.


10. Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.


(in Anlehnung an die Formulierung der Bewegung «Endlich leben» mit freundlicher Genehmigung.)

www.endlich-leben.net
www.wuestenstrom.de
Auswirkungen auf die Ehe

«Mein Mann zerstört mit seiner Sucht nicht nur unsere Ehe. Er hat sich dramatisch verändert.»

Internet-Pornografie hat einen dramatischen Einfluss, nicht nur auf die Persönlichkeit, sondern auch auf die Ehe, meist lange bevor die Frau das heimliche Laster des Mannes entdeckt.


**INTIM SEIN – MEHR ALS SEX**

Echte Intimität hat viele Facetten: Die folgende Liste gibt einen Überblick:

- Vertrauen
- Selbstwert
- Positive Wertschätzung für den anderen
- Gegenseitige Abhängigkeit
- Toleranz für Konflikte, Unklarheiten und Unvollkommenheit
- Offenheit, Ehrlichkeit: Mitteilung der eigenen Gefühle und Meinungen
- Mut und Initiative
- Präsenz, Anteilnahme
- Verlässlichkeit: sich festlegen
- Verletzlichkeit
- Fürsorglichkeit
- Verspieltheit, gemeinsamer Genuss.

Neues Vertrauen aufbauen

Das Ziel einer Paartherapie ist nicht in erster Linie, eine bessere Sexualität zu entwickeln. Der Sexsüchtige ist so angefüllt mit Bildern und Vorstellungen, dass keine reale Frau auch nur annähernd seinen Erwartungen entsprechen könnte.


**VERBINDLICHKEIT**

Entschlossenheit, neu anzufangen, der Beziehung wieder eine Chance zu geben. Dies darf nicht auf Gefühlen beruhen, sondern ist eine Entscheidung, die Schritt um Schritt um die Tat umgesetzt wird.

**WACHSTUM**

Paartherapie bei Internetsucht

Fortsetzung von Seite 34

**MITEINANDER REDEN**
Nehmen Sie sich Zeit zum Reden. Teilen Sie sich mit, auch in ihren Schwächen oder in den Bereichen ihres Lebens, derer Sie sich schämen. Kommunikation muss nicht immer in die Tiefe gehen: Erzählen Sie auch kleinere Details aus Ihrem Alltag, machen Sie Ihr Leben und Erleben transparent.

**VERLÄSSLICHKEIT**

**MITGEFÜHL**
Wenn Sie Ihre Beziehung durch Ihre Sucht geschädigt haben, so hat dies Ihrer Frau tiefe Verletzungen zugefügt. Das bedeutet:
1. Erwarten Sie nicht, dass Heilung über Nacht geschieht.
2. Seien Sie darauf gefasst, dass manche Dinge plötzlich eine schmerzliche Erinnerung auslösen.

**Die Kontrolle aufgeben**
Eine Frau kann Ihren Mann nicht durch ständige Kontrolle bei sich behalten. Letztlich ist der Partner für seine Treue selbst verantwortlich. Marc Laaser schreibt: «Wir müssen willig sein, unsere Beziehung zu verlieren, um sie zurück zu erhalten. Wir müssen die Sorge um unseren Partner Gott überlassen lernen.» (S. 121)

**Wieviel Verantwortung übernimmt die Ehefrau?**
Dies wird unterschiedlich beantwortet. In einem Interview sagt der Berner Arzt und Pastor, Dr. Wilfried Gasser: «Die Frau sollte in jedem Fall wissen, wenn ihr Mann mit Pornografie zu kämpfen hat. Aber Rechenschaft gegenüber oder Kontrolle durch die Ehefrau ist nicht unbedingt ratsam. Unsere Frauen erleben Sexualität ganz anders und können manches am Wesen männlicher Sexualität nicht nachvollziehen. Der Pornografiekonsum des Mannes kann für sie sehr dramatisch sein. Das hilft aber nicht, weil sich ein Mann dann noch mehr schämt und stärker in die Heimlichkeit gedrängt wird.»

Ein Ehepaar hat die Problematik wie folgt gelöst:

«... ich brauche eine Frau, die Bescheid weiß, womit ich kämpfe und mit der ich klare Absprachen treffen kann. Konkret heißt das:
1. Meine Zeit im Internet ist beschränkt auf die Zeit vor 22 Uhr, wenn meine Frau noch wach ist.
2. Wenn ich im Internet surfe oder e-mails abrufe, bin ich nicht allein im stillen Kämmerlein.
3. Meine Frau bekommt die Oberhoheit über alle Kataloge, die für mich schon immer eine Art Einstiegsdroge waren.»

Seelsorge: Vom Durst, der bleibt

Auszüge aus einem Interview mit Rudi Böhm, Familienberater und Seelsorger bei der OJC in Reichelsheim:


Was treibt einen Menschen dazu, sich pornografische Bilder anzuschauen?


Welche Fragen helfen, die Gründe zu finden?

Erst einmal frage ich: Was schaust du an? Welche Bedeutung hat das, was du dir anschauest? Wie fühlst du dich, während du das tust? Wie fühlst du dich danach? Ist das, was du angeschaut hast, das, was du dir erhofft hattest? Alles Fragen, die helfen, genau hinzuschauen. Er selbst muss die Antwort finden: Ich bediene mich irgendwelcher Mittel, um etwas zu bekommen, was letzten Endes meinen Durst nicht stillt. Das führt dann zur Frage: Wo finde ich innerlich Ruhe und wie?

Was rätst Du einem Betroffenen, der aus diesem Teufelskreis aussteigen will?

Vor allem Nüchternheit! Das heißt, die Wirklichkeit sehen, wie sie ist, und alle Verharmlosungen, Ausreden und Rechtfertigungen hinter sich lassen. Das ist der erste Schritt zur Heilung. Das konfrontiert mich mit Scham, ich erlebe mich an dieser Stelle schmutzig, unwert, versagend. Darum ist der Zuspruch wichtig, dass alles, was ich getan habe, meinen Wert nicht in Frage gestellt. Ich bin für Gott dadurch kein bißchen weniger liebenswert.


Mit freundlicher Genehmigung.
Ganzes Interview: www.ojc.de
Seelsorge bei Internetsucht

Sexualität wird in der Bibel nicht losgelöst von der Beziehung gesehen, ja sie wird sogar als Ebenbild der Beziehung Gottes zum Menschen beschrieben.

Die rauschähnlichen Phänomene des Orgasmus haben selbst für nicht-religiöse Menschen eine «spirituelle Dimension».

In der christlichen Seelsorge werden folgende Annahmen gemacht:

4. Masturbation als Akt per se wird an keiner Stelle ausdrücklich verurteilt.
5. Außereheliche Sexualität («Hurerei»), die Betonung der visuellen Reize («Augenlust»), das Begehren einer anderen Frau – also all diejenigen Aktivitäten, die bei der Internet-Sex-Sucht eine Rolle spielen – werden deutlich als «Sünde», also als Abweichung vom guten und geneinigen Sinne als «diabolisch» betrachtet werden können.
6. Seelsorge begegnet dem Betroffenen in der Liebe Gottes: Sie verurteilt nicht die Person, aber sie konfrontiert das falsche Verhalten und Denken.
7. Ziel der Seelsorge ist es, dem Betroffenen in der Liebe Gottes: Sie verurteilt nicht die Person, aber sie konfrontiert das falsche Verhalten und Denken.

«Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns vom Bösen.»

DÄMONISCHE KRÄFTE?

Der sexuelle Trieb wird manchmal so intensiv, destruktiv und von aussen aufgedrängt erlebt, dass der Trieb als «dämonische Macht» erlebt wird. Viele pornografische Darstellungen im Internet sind derart menschenverachtend und entwürdigend, dass sie selbst im übertragenen Sinne als «diabolisch» betrachtet werden können.

Doch was bedeutet dies für die Seelsorge mit Betroffenen? In manchen Seelsorgemodellen wird dieses Erleben konkret in Zusammenhang mit einer «dämonischen Belastung» gebracht. So nennt ein Autor, Charles H. Kraft neben ca. 100 anderen Dämonen (darunter auch «Nervosität» oder «Bulimie») folgende: «Wollust, Pornografie, Homosexualität, Masturbation.»

Die Lösung sei ein «Befreiungsdienst», also ein mehr oder weniger umfangreiches Gebet um Befreiung von dämonischen Kräften, das bis hin zum Exorzismus gehen kann.

Auch wenn ein solches Ritual als hilfreich erlebt werden kann, so wird die Dämonisierung der Sexualität häufig als geistliche Bagatellisierung der eigenen Verantwortung missbraucht. Geistliche Hilfe ohne umfassende Veränderung wird keine Lösung für eine Online-Sex-Sucht sein.
Der Kampf um den Ausstieg

ERMÜDENDER KAMPF

Wenn ich ‹angefallen wurde›, gab es Situationen, in denen ich Kompromisse schloss – sofort nahm die Ehrlichkeit ab. Ich musste lernen, mir einzugestehen, dass es Dinge gibt, die ich attraktiv und stimulierend fand, die aber doch nicht gut für mich sind.»

HEILUNG IST WACHSTUM
Befreiung von einer Sucht geschieht meistens nicht auf einen Schlag. Es muss sich viel mehr verändern als nur das Suchtverhalten. Im Kampf mit der Sucht verändert sich der Mensch als Ganzes.

HEILUNG DURCH ZERBROCHENHEIT
Mark Laaser schreibt: «Heilung (Recovery) von Pornografie und anderen sexuellen Sünden ist für diejenigen, die geistlich und emotional gebrochen sind. Sie ist für die Müden, für die Beladenen, für die Angstvollen, für die Einsamen. Sie ist nicht da für die, die meinen, sie könnten es allein. Wir alle brauchen Gott und einander.» «Aus diesem Grund glauben wir, dass Pastoren, die eine geistliche Erneuerung und Heilung von sexueller Sucht erlebt haben, wirksamere Pastoren werden können. Sie werden fähig sein, andere zu trösten und ihnen in ihrem Wachstum zu helfen, weil sie selbst erlebt haben, was Trost und Wachstum ist.»

VOM UMGANG MIT RÜCKFALL
«Neben allen Schritten, die ich vorangehe, gibt es auch das Fallen. Oder meine bewusste Abkehr; dann kümmert mich Gottes Verheißung nicht, ich schaue bewusst weg und treffe die Entscheidung, dass er mir jetzt egal ist, dass ich jetzt die ‹Erfüllung› will und zwar sofort. Die vermeintliche ‹Erfüllung› ist jedoch schnell verflogen, und ich muss dann diese Entscheidung mühsmal wieder zurücknehmen, das heißt ans Licht bringen, vor einem Freund als Sünde bekennen. Solange ich das nicht tue, geht die durch Verharmlosung vernebelte Spirale weiter abwärts.»

Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch Frieden schenken. Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir... so werdet ihr Ruhe finden für Eure Seelen.

Matthäus 11,28–30
Hindernisse auf dem Weg

Die Bewältigung der Internet-Sex-Sucht ist auch mit Hilfe des Glaubens kein einfacher Weg.


Der Glaube kann komplizierend wirken, aber auch helfend und unterstützend.

«Ein Gerechter fällt sieben Mal und steht wieder auf» Sprüche 24,16

GLAUBENSKONFLIKTE BEI RÜCKFALL

Für den gläubigen Menschen ist ein Rückfall nicht nur ein «Ausrutscher». Neben dem allgemeinen Schamgefühl ist auch die Beziehung zu Gott gestört. Das Gefühl der inneren Beschmutzung kann sich steigern bis zur Überzeugung, Gott könne einem mit diesem Laster nicht mehr vergeben, ja zur Angst vor der «ewigen Verdammnis».

DER GLAUBE ALS HELFE


EIN ERMÜDENDER PROZESS


Ich erlebe andere Arten von Entspannung, entdecke Schönes, für das ich bisher noch gar keinen Blick hatte. Mir geht es darum, mein Vertrauen auf Jesus allein zu setzen und eben nicht auf ihn UND meine Weise, mich zu versorgen.

Doch obwohl ich regelmäßig die Stille suche, mein Herz und mein Schicksal ihm anvertraue und auch wirklich Trost, Zuspruch und Bestätigung erlebe, bin ich nicht auf der sicheren Seite. Eigentlich im Gegenteil, die Unsicherheit verstärkt sich, da ich viel stärker die Kräfte zu spüren bekomme, die mich in eine andere Richtung zerren möchten.»

Internetsucht am Arbeitsplatz

**FORMULIERUNG IN EINEM FIRMENHANDBUCH (AUSZUG)**

**Private Nutzung des Internets**

Die private Nutzung des Internets, E-Mail und der Telefonie ist erlaubt, sofern die dafür eingesetzte Arbeitszeit und Serverkapazität vernachlässigbar sind. Die private Nutzung darf die Erfüllung der zugewiesenen Aufgaben nicht beeinträchtigen und ist daher auf das absolut Notwendige zu beschränken.

**Regeln zum Gebrauch von E-Mail / Internet / Telefonie**

Der Zugang zum Internet ist kein Rechtsanspruch und kann jederzeit entzogen werden. ....

**Herunterladen von Informationen (Downloading)**

Den Benutzern ist es grundsätzlich erlaubt Dokumente aus dem Internet herunterzuladen. Nicht erlaubt ist der Download oder die Installation folgender Applikationen:
- Pornografisches Material (auch nicht für private Zwecke!)
- Internet-Radio/Internet-TV (und andere Streamingapplikationen)
- Chaträume .... (weitere im Originaltext)

**Kontrollen und Protokollierung**

Um die notwendigen Sicherheitsanforderungen zu gewährleisten, prüft die Unternehmensleitung oder eine von ihr bezeichnete Stelle periodisch die zeitliche Benutzung des Internets. Bei Verdacht auf Verstoß gegen diese Weisung bleiben weitere Prüfungen unter entsprechender Vorankündigung vorbehalten.

Auszüge aus Leitlinien der Firma EKU AG, mit freundlicher Genehmigung.

**Juristische Aspekte**

Grundsätzlich gilt, dass der Arbeitgeber weder Mails noch Internet-Nutzung umfassend überwachen darf. Eine totale (geheime) Überwachung der Beschäftigten ist unverhältnismäßig und entspricht nicht den Vorgaben des Datenschutzes.

Der Arbeitgeber hat aber das Recht, zu bestimmen, welche Inhalte Arbeitnehmer auf ihrem Computer einsehen dürfen. Er darf auch entsprechende Filtersoftware zum Einsatz bringen.

Der Arbeitgeber hat das Recht, Einsicht in betriebliche e-Mails zu nehmen. Private e-Mails sind aber wie die Privatpost zu behandeln.

Vor der Einrichtung eines umfassenden Kontrollsystems ist (in größeren Betrieben) der Betriebsrat zu informieren.

Acht Tipps für Internetsüchtige

1. Gestehen Sie sich ein, dass Ihre «Gewohnheit» eine SUCHT ist, die entschlossenes Handeln erfordert.

2. Denken Sie an die Schicksale der Frauen und Kinder, die auf den Bildern zu sehen sind. Konsumenten machen sich mitschuldig am modernen Sklavenhandel und lebenslanger Traumatisierung.

3. Verhindern Sie, dass Sie sich in die Websites einloggen können, die ihre Sucht unterstützen. Installieren Sie eine Filtersoftware und blockieren Sie kostenpflichtige Telefonnummern.


5. Verpflichten Sie sich zur Rechenschaft und unterstützen Sie diese durch entsprechende Software.

6. Stellen Sie Ihren Computer in einen offen zugänglichen Raum und verzichten Sie bewusst darauf, die Tür zu schließen.

7. Wenn es Ihnen nicht gelingt, mit diesen Massnahmen den pathologischen Internetkonsum zu unterbrechen, so verzichten Sie für einige Monate bewusst auf den Computer («Reiss Dein Auge aus...»). Sperren Sie Ihre Kreditkarte (oder lassen Sie die Abrechnung von Ihrem Rechenschaftspartner regelmäßig einsehen).

8. Besuchen Sie eine Selbsthilfegruppe, um zusammen mit anderen Süchtigen zu lernen, wie Sie Ihr Leben neu gestalten können.
Literatur

Die folgenden Bücher enthalten weitere Informationen zur Thematik dieses Arbeitsheftes. Im Rahmen der knappen Übersicht ist es jedoch nicht möglich, alle Aspekte ausreichend zu beleuchten.

Arterburn S. u.a.: Jeder Mann und die Versuchungen. SCM Hänssler.
Pfeifer S.: Der sensible Mensch. Leben zwischen Begabung und Verletzlichkeit. SCM Hänssler.
Schirrmacher T.: Internetpornografie: ... und was jeder darüber wissen sollte. Hänssler.

Internet-Ressourcen

Die folgenden Websites bieten zusätzliche Informationen zu den in diesem Arbeitsheft behandelten Themen.

www.kindersicherung.de: Kontrolle für den Internetkonsum von Kindern und Erwachsenen.

ALLGEMEINER HINWEIS:
Unter der Adresse www.google.de können Sie jedes Schlagwort im Netz finden.